

MUTLULUK ARAşTIRMALARI

Editör

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

MUTLULUK ARAşTIRMALARI

Editör

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

Yazarlar

Eda GÜLTEKİN - Güzin KÜÇÜK - İrem POLAT - Muhammed Enes KAZAN

Neva Ayşenur ÖZMEN - Ravza YILDIZ

ISBN: 978-625-382-367-2

E-ISBN: 978-625-382-368-9

DOI: 10.54637/vizetek.9786253823689

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap, basılı ve elektronik (e-kitap) formatlarında yayımlanmaktadır.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarım ve Mizanpaj: Ahmet TUNÇDEMİR

Baskı: Ankara | Eylül, 2026



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetekiayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

Baskı: Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.

Matbaa Sertifika No: 47479

ÖN SÖZ

Mutluluk, insanlığın varoluşundan bu yana cevap aradığı en temel sorulardan biri olmuştur. Günümüzde ise pozitif psikolojinin gelişimiyle birlikte mutluluk; yalnızca bireyin iyi hissetme durumu olarak değil, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, sosyal ilişkiler, kişilik özellikleri, öz düzenleme ve bireysel gelişim gibi birçok değişkenle etkileşim içinde değerlendirilen çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle mutluluğun bilimsel yöntemlerle incelenmesi, hem kuramsal bilgi birikiminin gelişmesine hem de uygulama alanlarına önemli katkılar sunmaktadır.

Mutluluk Araştırmaları, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında yürütülen **Bilimsel Araştırmalarda Veri Analizi** dersi kapsamında hazırlanmış bilimsel çalışmaların ortak ürünüdür. Kitapta yer alan bölümler, yüksek lisans öğrencilerinin ders sürecinde geliştirdikleri araştırma fikirlerini bilimsel yöntem ilkeleri doğrultusunda planlayıp analiz ettikleri ve akademik yayın niteliğine dönüştürdükleri özgün çalışmalardan oluşmaktadır.

Bu yönüyle eser, lisansüstü eğitimin yalnızca kuramsal bilgi aktarmayı değil; araştırma kültürü kazandırmayı, bilimsel düşünmeyi geliştirmeyi ve nitelikli akademik üretimi teşvik etmeyi amaçlayan yapısının somut bir yansımasıdır. Ders sürecinde öğrenciler; araştırma probleminin oluşturulmasından veri toplama araçlarının belirlenmesine, istatistiksel analizlerin yürütülmesinden bulguların yorumlanmasına ve bilimsel raporlama sürecine kadar araştırmanın bütün aşamalarını deneyimleyerek çalışmalarını tamamlamışlardır.

Kitapta yer alan araştırmalar; algılanan sosyal destek, kariyer kararı verme yetkinliği, beş faktör kişilik özellikleri, obsesif belirtiler, öz saygı ve öz düzenleme becerileri gibi mutlulukla ilişkili farklı psikolojik değişkenleri bilimsel bir bakış açısıyla ele almaktadır. Her bölüm, üniversite öğrencileri örnekleminden elde edilen güncel bulgular aracılığıyla mutluluğun farklı belirleyicilerini ortaya koyarken, birlikte değerlendirildiğinde mutluluğun çok boyutlu yapısına ilişkin bütüncül bir perspektif sunmaktadır.

Bu kitabın hazırlanmasındaki temel amaç; lisansüstü öğrencilerimizin bilimsel araştırma süreçlerinde edindikleri bilgi ve deneyimleri akademik bir yayına dönüştürmelerine katkı sağlamak, araştırma kültürünü desteklemek ve genç araştırmacıları bilimsel üretime teşvik etmektir. Aynı zamanda bu eserin

psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, eğitim bilimleri ve sosyal bilimler alanlarında çalışan akademisyenler, araştırmacılar, uygulayıcılar ve lisansüstü öğrencileri için yararlanılabilecek güncel bir başvuru kaynağı olması hedeflenmiştir.

Bir editör ve ders yürütücüsü olarak, bu süreçte büyük bir özveriyle çalışan tüm yüksek lisans öğrencilerimi bilimsel araştırmaya gösterdikleri titizlik, öğrenmeye duydukları istek ve akademik etik ilkelerine bağlılıkları nedeniyle gönülden kutluyorum. Ortaya koydukları emek, yalnızca bu kitabın oluşmasına değil, aynı zamanda gelecekte üretecekleri bilimsel çalışmaların da güçlü bir başlangıcını oluşturmaktadır.

Bu eserin, mutluluk alanında yürütülecek yeni araştırmalara ilham vermesi, bilimsel bilgi birikimine katkı sunması ve genç araştırmacılar için cesaret verici bir örnek olması en büyük temennimizdir.

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

EDİTÖRDEN

Bilimsel araştırmalar, yalnızca yeni bilgiler üretmenin değil; araştırma kültürünü geliştiren, eleştirel düşünmeyi destekleyen ve bilimsel iletişimi güçlendiren önemli bir akademik sürecin ürünüdür. Bu anlayıştan hareketle hazırlanan **Mutluluk Araştırmaları**, farklı araştırmacıların ortak bir tema etrafında yürüttükleri özgün bilimsel çalışmaları tek bir akademik çatı altında bir araya getirmektedir.

Bu eserin editoryal sürecinde temel hedef, ortak bir araştırma teması etrafında yürütölen çalışmaları bilimsel bütönlük içerisinde bir araya getirerek okuyucuya sistematik ve bütöncöl bir bakış açısı sunmaktır. Bu doğrultuda kitapta yer alan her bölüm; araştırma problemi, kuramsal çerçevesi, yöntemsel yaklaşımı, veri analiz süreci ve bilimsel raporlama açısından titizlikle değerlendirilmiş, ortak akademik standartlar doğrultusunda gözden geçirilmiştir. Böylece birbirinden bağımsız olarak yürütölen araştırmalar, editoryal bir bütönlük içerisinde bir araya getirilerek ortak bir bilimsel perspektif sunan bu eseri oluşturmuştur.

Editöryal süreç boyunca, kitapta yer alan tüm araştırmaların bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun olarak yürütölmesine özel önem verilmiştir. İnsan katılımcılarla gerçekleştirilen her araştırma için ilgili **Etik Kurul onaylarının** alınması sağlanmış; veri toplama, analiz ve raporlama süreçlerinin bilimsel etik standartlarına uygun biçimde yürütölmesi titizlikle takip edilmiştir. Bunun yanında, yöntemsel tutarlılık, akademik dürörlük ve bilimsel şeffaflık ilkeleri editoryal değerlendirme sürecinin temel ölçütleri olarak benimsenmiştir.

Kitapta yer alan bölömler, ortak bir tema olan **mutluluk** etrafında şekillenmekle birlikte, bu olguyu farklı psikolojik değişkenler üzerinden incelemektedir. Algılanan sosyal destek, öz saygı, öz düzenleme becerileri, kariyer kararı verme yetkinliği, beş faktör kişilik özellikleri ve obsesif belirtiler gibi değişkenler, güncel kuramsal yaklaşımlar ve ampirik bulgular doğrultusunda değerlendirilmiştir. Böylece eser, mutluluğun tek bir değişkenle açıklanamayacağını; bireysel, sosyal ve bilişsel süreçlerin etkileşimi içerisinde şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu kitabın hazırlanma sürecinde özveriyle çalışan tüm bölüm yazarlarını, bilimsel araştırma etiğine bağlılıkları, akademik titizlikleri ve araştırma

süreçlerine göstermiş oldukları özveri dolayısıyla içtenlikle kutluyorum. Genç araştırmacıların bilimsel üretime katılımını destekleyen bu çalışmanın, yeni araştırmalara ilham vermesini ve pozitif psikoloji alanındaki bilgi birikimine katkı sağlamasını diliyorum.

Bu eserin hazırlanmasında temel ilkemiz, bilimsel araştırmanın yalnızca doğru yöntemlerle değil; etik ilkelere bağlılık, akademik dürüstlük ve nitelikli bilimsel raporlama anlayışıyla yürütülmesi olmuştur. Bilimsel bilginin güvenilirliği, ancak bu değerlerin titizlikle korunmasıyla mümkündür. Bu anlayışın, geleceğin araştırmacılarına da rehberlik etmesini temenni ediyorum.

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT
Editör

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	1
---	---

(An Examination of the Relationship Between
University Students' Perceived Social Support and Happiness Levels)

Eda GÜLTEKİN

2. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KARIYER KARARI VERME YETKİNLİK DÜZEYLERİ İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	42
---	----

(An Investigation of the Relationship Between Career Decision-Making
Competence Levels and Happiness Levels in University Students)

Güzin KÜÇÜK

3. Bölüm

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	89
---	----

Examining the Relationship Between the Big Five Personality Traits
and Happiness Levels Among University Students

İrem POLAT

4. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OBSESYON DÜZEYLERİ İLE OTANTİK MUTLULUK SEVİYELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	121
--	-----

Examining the Relationship Between University Students' Levels
of Obsession and Authentic Happiness

Muhammed Enes KAZAN

5. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ SAYGI DÜZEYLERİ İLE ÖZNEL MUTLULUKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	180
---	-----

("An Investigation of the Relationship Between Self-Esteem Levels and Subjective
Happiness in University Students")

Neva Ayşenur ÖZMEN

6. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ DÜZENLEME BECERİLERİ İLE MUTLULUK YÖNELİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	205
--	-----

Examining the Relationship Between
University Students' Self-Regulation Skills and Happiness Orientations

Ravza YILDIZ