

# YAŞAM DOYUMU

## Seçme Konular

---

Editör  
Prof. Dr. Selen DOĞAN

### Yazarlar

Dr. Eylem ŞİMŞEK,  
Doç. Dr. Faruk ŞAHİN  
Doç. Dr. Fulya Cenkseven ÖNDER  
Dr. Hakan BAYRAMLIK  
Yrd. Doç. Dr. Hakkı AKTAŞ  
Öğr. Gör. Mecbure YARDIM  
Yrd. Doç. Dr. Onur KÖKSAL  
Yrd. Doç. Dr. Pelin KANTEN  
Doç. Dr. Sait GÜRBÜZ  
Doç. Dr. Selahattin KANTEN  
Prof. Dr. Selen DOĞAN  
Şenay KARAKUŞ





NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ.

**YAYIN NO.: 1221**

**İşletme No.: 35**

**ISBN 978-605-320-125-0**

© 1. Basım, Nisan 2015

## **YAŞAM DOYUMU- SEÇME KONULAR**

*Prof. Dr. Selen DOĞAN*



Copyright 2015, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 20779  
*Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.*

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-  
Dizi Editörü: Taliha Aslan -taliha-@nobelyayin.com-

Redaksiyon: Gönül Ekici -gonul@nobelyayin.com-  
Sayfa Tasarımı: Emel Yıldız -emel@nobelyayin.com-  
Kapak Tasarımı: Sevgi Pınar Özen -pinar@nobelyayin.com-  
Baskı Sorumlusu: Halil Yeşil

Baskı ve Cilt: Hazar Reklam Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti. Kazım Karabekir Cad. 7/56-57 İskitler Ankara  
Sertifika No.: 26482

Dağıtım: Volkan Kurt -volkankurt@nobelyayin.com- +90 312 418 20 10

Emrah Dursun -emrah@nobelyayin.com-  
Çetin Erdoğan -cetin@nobelyayin.com-  
Serhat Geçkaldı -serhat@nobelyayin.com-

Tanıtım: Sadık Küçükakman -sadik@nobelyayin.com-

Yavuz Şahin -yavuz@nobelyayin.com-  
Onur Uysal -onur@nobelyayin.com-  
Emre Akkuş -emre@nobelkitap.com-

Sipariş: -siparis@nobelyayin.com-  
e-satış: -esatis@nobelyayin.com-

## **KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI**

**Doğan, Selen.**

**Yaşam Doyumu - Seçme Konular / Selen Doğan**

*1. Basım, XIV+180 s., 13,5x21,5 mm*

*Kaynakça var, dizin yok.*

*ISBN 978-605-320-125-0*

*1. Yaşam Doyumu 2. Mutluluk 3. Pozitif Psikoloji*



NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD ŞTİ.  
Ankara Büro: Mithatpaşa Cad. No.: 74/4 Kızılay / ANKARA  
Tel: 0312 418 20 10 Faks: 0312 418 30 20  
Rasimpasha Mah. Soğutluçayır Sok. No.: 16/21 Kat: 5  
Kadıköy / İSTANBUL Tel / Faks: +90 (216) 449 20 01  
nobel@nobelyayin.com - www.nobelyayin.com



www.nobelkitap.com

# İÇİNDEKİLER

---

SUNUŞ .....	ix
EDİTÖR SUNUŞU VE TEŞEKKÜR .....	xiii
<b>1. BÖLÜM: ÖZNEL İYİ OLMA.....</b>	<b>1</b>
1.1. Öznel İyi Olmayı Açıklamaya Çalışan Kuramlar.....	5
1.1.1. Erek (Telic) Kuramı .....	5
1.1.2. Haz ve Acı Kuramı.....	6
1.1.3. Etkinlik Kuramları .....	7
1.1.4. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları (Top-Down Versus Bottom-Up Theories) .....	7
1.1.5. Yargı Kuramları (Judgment Theories).....	8
1.1.6. Bağ Kuramları (Associationistic Theories).....	9
1.1.7. Sabit Nokta (Set Point) Kuramı .....	10
1.2. Öznel İyi Olma ile Demografik Değişkenlerin İlişkileri.....	10
1.2.1. Gelir ve Öznel İyi Olma.....	10
1.2.2. Yaş ve Öznel İyi Olma .....	11
1.2.3. Cinsiyet ve Öznel İyi Olma.....	12
1.2.4. Eğitim Durumu ve Öznel İyi Olma.....	12
1.2.5. Evlilik ve Öznel İyi Olma .....	12
1.2.6. Fiziksel Sağlık ve Öznel İyi Olma .....	13

Sonuç .....	14
Kaynaklar .....	14
<b>2. BÖLÜM: YAŞAM KALİTESİ VE YAŞAM DOYUMU: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA.....</b>	<b>23</b>
2.1. Giriş .....	23
2.2. Yöntem .....	28
2.2.1. Örneklem .....	28
2.2.2. Veri Toplama Araçları .....	28
2.2.3. İşlem .....	29
2.2.4. Bulgular .....	29
Sonuç .....	31
Kaynaklar .....	33
<b>3. BÖLÜM: İŞ YAŞAMININ KALİTESİNİN YAŞAM DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE İŞ DOYUMUNUN ARACILIK ROLÜ .....</b>	<b>39</b>
3.1. Giriş .....	39
3.2. Kavramsal Çerçeve .....	41
3.2.1. İş Yaşamının Kalitesi .....	41
3.2.2. İş Doyumu .....	44
3.2.3. Yaşam Doyumu .....	48
3.3. Araştırma Hipotezleri .....	50
3.4. Yöntem .....	53
3.4.1. Araştırmanın Örnekleme .....	53
3.4.2. Araştırmanın Ölçekleri .....	54
3.5. Bulgular .....	57
3.5.1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular .....	57
3.5.2. Hiyerarşik Regresyon Analizine İlişkin Bulgular .....	57
Sonuç .....	60
Kaynaklar .....	63

**4. BÖLÜM: ÖRGÜTSEL DEĞİŞİM ALGISI BELİRSİZLİK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER ... 73**

4.1. Giriş .....	73
4.2. Kavramsal Çerçeve ve Hipotezler .....	74
4.2.1. Örgütsel Değişim ve Yaşam Doymu .....	74
4.2.2. Örgütsel Değişim ve Belirsizlik .....	77
4.2.3. Belirsizlik ve Yaşam Doymu .....	79
4.2.4. Örgütsel Değişim Algısı ve Yaşam Doymu İlişkisinde Belirsizliğin Aracılık Rolü.....	80
4.3. Yöntem .....	82
4.3.1. Örneklem.....	82
4.3.2. Veri Toplama Aracı.....	82
4.3.3. Bulgular.....	83
Sonuç .....	86
Kaynaklar .....	88

**5. BÖLÜM: BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE YAŞAM DOYUMU ..... 93**

5.1. Giriş .....	93
5.2. Kavramsal Çerçeve ve Hipotezler .....	95
5.2.1. Yaşam Doymu .....	95
5.2.2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri .....	97
5.2.3. Yaşam Doymu ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri İlişkisi .....	100
5.3. Yöntem .....	101
5.3.1. Araştırma 1 .....	102
5.3.1.1. Örneklem .....	102
5.3.1.2. Veri Toplama Araçları.....	102
5.3.1.3. Uygulama.....	103
5.3.1.4. Bulgular .....	103
5.3.2. Araştırma 2 .....	106
5.3.2.1. Örneklem .....	106
5.3.2.2. Veri Toplama Araçları.....	106

5.3.2.3. Uygulama.....	107
5.3.2.4. Bulgular .....	107
Sonuç .....	110
Kaynaklar .....	111
<b>6. BÖLÜM: TEMEL BENLİK DEĞERLENDİRMESİ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ: CİNSİYETİN DÜZENLEYİCİLİK ROLÜ .....</b>	<b>117</b>
6.1. Giriş.....	117
6.2. Kuramsal Çerçeve ve Hipotezler.....	118
6.2.1. Temel Benlik Değerlendirmesi.....	118
6.2.2. Yaşam Doyumu .....	119
6.2.3. Cinsiyet ve Temel Benlik Değerlendirmesi .....	120
6.3. Yöntem .....	121
6.3.1. Örneklem.....	121
6.3.2. Veri Toplama Araçları .....	122
6.3.3. İşlem.....	122
6.3.4. Bulgular.....	123
Sonuç .....	125
Kaynaklar .....	127
<b>7. BÖLÜM: KENDİ KENDİNE LİDERLİK STRATEJİLERİNİN YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE ETKİLERİ .....</b>	<b>131</b>
7.1. Giriş.....	131
7.2. Kuramsal Çerçeve .....	133
7.2.1. Yaşam Doyumu .....	133
7.2.2. Kendi Kendine Liderlik.....	135
7.3. Yöntem .....	137
7.3.1. Örneklem.....	137
7.3.2. Veri Toplama Araçları .....	137
7.3.3. İşlem.....	138
7.3.4. Bulgular.....	138

---

Sonuç .....	141
Kaynaklar .....	143
<b>8. BÖLÜM: İLETİŞİM BECERİLERİ BAĞLAMINDA YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ</b>	<b>147</b>
8.1. Giriş .....	147
8.2. Yaşam Doymu .....	149
8.3. İletişim Becerileri Bağlamında Yalnızlık ve Yaşam Doymu	155
8.4. Yöntem .....	160
8.4.1. Araştırmanın Amacı .....	161
8.4.2. Çalışma Grubu .....	161
8.4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler.....	162
8.5. Bulgular ve Yorumlar .....	164
8.5.1. Demografik Bulgular .....	164
8.5.2. Betimleyici İstatistikler .....	164
8.5.3. Korelasyon Analizleri.....	165
8.5.4. Regresyon Analizleri.....	166
Sonuç .....	170
Kaynaklar .....	173





## SUNUŞ

---

Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinden meslektaşım Prof. Dr. Selen DOĞAN'ın editörlüğünü yapmış olduğu “**Yaşam Doyumunu: Seçme Konular**” başlıklı kitabı için bir sunuş yazısı yazmam isteği üzerine bu sunuşu hazırlamış bulunuyorum.

Kitabın başlığının da gösterdiği üzere, kitabın ana konusunu bireysel yaşamlarında insanların, kendilerini etkileyen değişik ortamlar ve koşullar karşısında, kendilerine özgü olarak yapmış oldukları subjektif değerlemeyi, yaşamdan beklentileri ile gerçekte karşılaştıkları durumları karşılaştırmaları sonucu ihtiyaçlarını tam olarak karşılayarak doyuma ulaştıklarını, kendilerini daha iyi, daha iyimser, daha yüksek moralli, daha mutlu hissetmeleri (veya hissetmemeleri) oluşturmaktadır. Kitapta bu konular incelenirken, insan yaşamını etkileyen bütün faktörler yerine, ağırlık işletme organizasyonları içindeki iş yaşamına verilmiştir. Kitap içinde farklı üniversite ve yükseköğretim kurumuna mensup yazarların kaleme aldığı sekiz adet yazı bulunmaktadır. Her yazı, bireysel doyum ve iş doyumunu konularının değişik yön ve boyutlarına değinen kavramsal yaklaşımları ve saha araştırmalarını içermektedir.

Kitapta yer alan bazı yazılarda da belirtildiği üzere, işletme yönetimi yazınında “insan” ile ilgili kavram, görüş ve sistematik yaklaşımlar 1930'lu yıllara, Davranışsal (veya Neo-Klasik) Yönetim Teorisi'ne kadar geriye gitmektedir. Burada ilginç ve önemli olan, her yönetim kavramının, uygulamada değişik zamanlarda önem kazanarak yoğun bir araştırma konusu olmasıdır. Bu durumu, toprağa ekilen bir tohumun, ancak uygun iklim koşullarında gelişip fideye dönüşmesi ve yetişmesi-

ne benzetebiliriz. İşletmelerin içinde yaşadıkları dönemlere ilişkin çeşitli dış ve iç çevre unsurlarının sayısı, içeriği, öngördükleri teknolojik ve davranışsal özellikler gibi “yaşam ortamı”na ilişkin özellikler, daha önceleri sözü edilmiş, tanımlanmış ve kısmen araştırılmış bazı yönetim kavramlarının daha sonraki yıllarda birden önem kazanarak yaygın bir şekilde yönetim yazınında yer almasına neden olabilmektedir.

Bu konudaki en çarpıcı örnek olarak, işletmelerde insan unsuru ile ilgili kavram ve görüşler verilebilir. Nitekim, Davranışsal Yönetim Teorisi'nin insana ilişkin olarak vurguladığı kavramlar, başta bireysel özellikler, iş-insan ilişkileri, gruplar, motivasyon, iş tatmini, liderlik, iletişim, çatışmalar, çalışanların iş ortamındaki serbestisi, bireysel beklenti ve ihtiyaçlar olmak üzere pek çok kavram, dış çevredeki değişimlere paralel olarak gittikçe daha alt kavramlara ayrılarak gelişmesini sürdürmüştür. Bu gelişme önce işletmeleri sosyo-teknik bir sistem olarak görme, daha sonra önce beşeri kaynaklar anlayışı ve muhasebesi gibi yeni kavramlarla gelişerek küresel rekabet ve küreselleşme uygulamalarının yaygınlaşması ve bilginin temel rekabet kaynağı olarak belirmesi ile birlikte önce insan kaynakları anlayışına ve daha sonra stratejik insan kaynakları anlayışına gelmiştir. Nitekim “modern-sonrası teoriler” olarak ele alınan yönetim yaklaşımları içinde insanın işletmelerde oynadığı rolün öneminin bir ifadesi olarak, insan unsuruna ilişkin çok değişik ve yeni kavramlar geliştirilmiştir. Bunlara örnek olarak en azından şunlar verilebilir: Örgütsel vatandaşlık, örgütsel adalet, örgütsel yabancılaşma, örgütsel tükenmişlik, örgütsel bağlılık, örgütsel sinizm ve diğerleri gibi. Bu yeni kavramlarla işletmelerde insan unsurunun oynadığı rolün önemi, işletmelerin rekabet gücündeki yeri, özel olarak işletmelerin, genel olarak ülkenin insan sermayesinin verimliliği gibi konular daha anlaşılır hâle gelmekte ve uygulamadaki işletme yöneticilerine kullanabilecekleri yeni yönetim araçları verilmiş olmaktadır.

Bu kitabın konusu olan “Yaşam Doyumu” da kanımca bu gelişme çerçevesi içinde düşünülebilir. Böyle bakıldığında, sistematik yönetim düşüncesinde insanı esas alan Davranışsal Teori'nin geliştirdiği temel kavramların, geçen zaman ve değişik çevre (ortam) koşulları içinde ne yönde, nasıl ve neden geliştiğini değerlemek daha kolay ve daha net olur kanısındayım.

Bu nedenlerle, Prof. Dr. Selen DOĞAN'ın editörlüğünü yaptığı ve değerli yazıları ile kitabın içeriğini oluşturan yazarların hazırladıkları “Yaşam Doyumu: Seçme Konular” başlıklı bu kitabın, işletmelerde insan unsurunun öneminin artması yönündeki gelişmelere, kavramsal ve saha araştırmaları ile yeni bir katkı olduğunu ve bu tür katkıların yaşam

---

doyumunun başka yönlerini ele alan yeni çalışmalarla daha da katlanacağı vurgulamak isterim.

“**Yaşam Doyumu: Seçme Konular**” kitabının editör ve yazarlarını bu başarılı çalışmaları ve Türkçe işletme yönetimi yazınına yapmış oldukları bu katkı dolayısıyla kutlar, başarılarının devamını dilerim.

**Prof. Dr. Tamer KOÇEL**  
İstanbul Kültür Üniversitesi



## EDİTÖR SUNUŞU VE TEŞEKKÜR

---

Yaşam doyumu konusu, çalışma hayatının içinde bulunsun ya da bulunmasın, yaşlı, genç, yetişkin tüm bireyler için aslında çok önemli bir konudur. Çünkü bireyler, yaşamın her alanında sürekli ilişki kurmakta ve bir anlamda kendilerine yolculuk yaparken hayatı anlamlandırma çabası içinde bulunmakta; ister günlük hayatta, isterse de iş hayatında mutlu olmaya ve yaşamdan en çok doyumu sağlamaya çabalamaktadır. Kanımca, bireylerin cevabını aradıkları soru aslında “*Mutluluklarımızı nasıl artırabiliriz?*” sorusudur. Pek çok araştırmacı uzun zamandan beri mutluluğu ölçmeye, insanları neyin mutlu ettiğini bulmaya çalışmışlardır. Bireylerin farklı oldukları ve bu farklılıkların da onların zenginlikleri olduğu düşünüldüğünde, bu soruya cevap bulmanın da ne kadar zor olacağı açıktır. Buna rağmen, işte tam da bu noktada “*yaşam doyumu*” kavramı devreye girmektedir. Geçmişten bugüne kadar yapılan çalışmaların birçoğunda bireyleri nelerin mutsuz ettiği çok fazla tartışılmış olsa da onların mutluluğunu nelerin artıracığı konusundaki araştırmalar sınırlı kalmıştır. Bu anlamda bu kitap, “*Yaşam doyumu ve mutluluğu ne sağlar?*” sorusuna dikkat çekmesi bakımından önemli görülmektedir. Mutluluğun tek bir bakış açısıyla, kolaylıkla açıklanamayacağı ve “*Mutluluk/yaşam doyumu nedir?*” sorusuna her bireyin kendine özgü bir açıklaması olabileceği düşünülse de bu kitapla, bu soruya bir nebze olsun ışık tutabilmek hedeflenmiştir. Yaşam doyumu, bireylerin tatmin olmasında birçok durumun etkili olabileceğini ifade eden bir kavram olduğundan, yaşam doyumuna katkı sağlayabilecek farklı alanlardan söz edileceği de açıktır.

Bu kitapta, genel olarak yaşam doyumunun bireyin hayatını anlamlı bulmasını ve kendisini değerli görmesini ifade eden bir kavram olduğuna, iş doyumuna-yaşam doyumuna- yaşam kalitesi ilişkisine, bireyin çalışma ve sosyal yaşamında genel olarak algıladığı mutluluk ve memnuniyet duygusu ile bireysel ve örgütsel açıdan ortaya çıkabilecek sonuçlara, öznel iyi olma düzeyi ile yaşam doyumuna, yaşam doyumunun bireylerin kendi yaşamına ilişkin bilişsel yargısına bağlı bir değerlendirme olduğuna, bireylerin yaşamlarının belirli bir kısmını özetlemek yerine, yaşamlarını bir bütün olarak değerlendirmeleri gerektiğine, bireyin kaliteli sosyal ilişkilere, arkadaşlıklara, iletişim deneyimlerine sahip olmasının yaşam doyumunu artıracığına, bireyin iletişim becerilerinin yalnızlığını ve mutluluğunu ne şekilde etkilediğine, bireylerin kendi kendine liderlik stratejilerinin yaşam doyumuna üzerindeki etkilerine, bireyin kişilik özelliklerinin yaşam doyumundaki önemine, bireylerin örgütsel değişim algılarının belirsizlik ve yaşam doyumuna üzerindeki etkilerine, Temel Benlik Değerlendirmesi (TBD) ile yaşam doyumuna ilişkisine dikkat çeken çalışmalara yer verilmiştir. Böylece, ortaya çıkan kitabın, yaşam doyumuna konusunda yapılan çalışmaların genişletilmesine katkı sağlayacağı ve yaşam doyumunun öncüllerini anlama noktasında ilgi duyanlara ışık tutabileceği düşünülmüştür.

Bu bağlamda, pek çok akademisyen, bilim insanı, araştırmacı, hatta örgüt yöneticilerine ve iş adamlarına referans olabileceği inancıyla yola çıktığımız kitabımıza katkıda bulunan çok değerli bilim insanlarına teşekkür etmeyi bir borç bilirim. Ayrıca, bu kitabın ortaya çıkmasında görünen değerlere, yıllarca bize emek veren çok kıymetli hocalarımıza emekleri için şükranlarımızı ve minnettarlığımızı da sunmak istiyoruz. Bu kitabın belki de en önemli kullanıcıları olacağını düşündüğümüz öğrencilerimize de sevgiler sunuyor, konuya ilgi duyan tüm kesimlere yararlı olmasını diliyoruz.

Kitabımıza değerli vaktini ayırarak sunuş yazan kıymetli hocamız Sayın Prof. Dr. Tamer KOÇEL'e ve kitabın baskısını titizlikle gerçekleştiren Nobel Akademik Yayıncılık çalışanlarına sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Prof. Dr. Selen DOĞAN**

Niğde Üniversitesi

İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 2015