

Beykoz Üniversitesi “Gençlerin Mutlu Olma Durumlarını” araştırdı

Zinde gençler mutlu hissediyor

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu “Gençlerin Mutlu Olma Durumlarının İncelenmesi” konulu bir araştırma gerçekleştirdi. Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılarak yapılan araştırmaya göre, kendisini zinde hisseden gençler daha mutlu. Mutluluk nedenleri incelendiğinde gençlerin yüzde 14,13’ü çevresindeki güzellikleri fark ettiğini belirtirken, yüzde 9’u herkese karşı sıcak duygular beslediğini ifade etti. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, “Çalışma sonuçları gençlerin mutlu olma ya da mutsuz olma durumunu etkileyen faktörlerin büyük oranda gençlerin hayata bakış açılarından kaynaklandığını gösteriyor” dedi.

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu’nun (MYO) yaptığı araştırmaya göre, kendisini zinde hisseden gençler daha mutlu. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, Öğretim Görevlisi Elife Çete ve Öğretim Görevlisi Kübra Kelleci danışmanlığında yürütülen “Gençlerin Mutlu Olma Durumlarının İncelenmesi” konulu araştırmaya Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu öğrencileri katıldı. Gençlerin mutluluk durumlarını inceleyen araştırmanın sonuçları Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) 2020 verileriyle benzerlik gösterdi. TÜİK’in yayınladığı 2020 verilerinde 18-24 yaş grubundaki bireylerin yüzde 47,1’inin mutlu olduğu görüldü. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu tarafından Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılarak yapılan araştırmaya katılan gençlerin yüzde 48,87’sinin de bulunduğu durumdan mutlu olduğu tespit edildi. Yüzde 51,13’ünün ise mutsuzluk eğiliminde oldukları belirlendi.

Neşeli, sevinçli ve zinde

Araştırmada gençlerin mutluluk nedenleri de incelendi. “Genelde neşeli, sevinçliyim ve kendimi zinde hissediyorum” diyenlerin oranı yüzde 15,27 oldu. Gençlerin yüzde 14,13’ü “Çevremdeki güzellikleri fark ederim” derken, yüzde 9’u “Neredeyse herkese karşı sıcak duygular beslerim” dedi. Diğer insanlara karşı oldukça ilgili olduklarını belirtenlerin oranı yüzde

7,49 olurken, “Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum” diyenlerin oranı yüzde 2,98 olarak belirlendi.

Mutluluğun tanımı herkes için farklı

Mutluluk kavramının kişiden kişiye farklılık gösterdiğini belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, “Mutluluğun tanımını yapmak oldukça zor olsa da birey için ifade ettiği haliyle düşünürsek, pozitif getirilerin yüksek olması, olumlu duyguların sık yaşanması, olumsuz duyguların nispeten daha az olduğu düşünülebilir. Mutluluk kavramı her yaş ve her dönem için farklı şekilde tanımlanabiliyor. Tanımının farklı olması sebebiyle mutluluğa neden olan etkenler de yaş ve dönemlerle birlikte değişiklik gösteriyor. Genellikle gençlerin mutluluk durumlarını etkileyen faktörlerin iş ve gelecek kaygısı ile yaşamı kontrol etme kaygısı gibi durumlardan kaynaklandığı, endişe ve güven ihtiyaçlarının ve buna bağlı olarak mutluluk durumlarının yıllara göre mutluluğu azaltacak yönde değişiklik gösterdiği gözlemleniyor” dedi.

Pozitif bakabilme yeteneği mutluluk getiriyor

Araştırmanın sonuçlarını yorumlayan Kaptan, pozitif bakabilme yeteneğini vurgulayarak şunları söyledi:

“Bu bulgular hayata pozitif bakabilenlerin mutlu olma yeteneğini daha rahat yakalayabildiği ve yaşama geçirdiğini gösteriyor. Mutlu olma nedenleri arasında en çok kendini zinde hissedenenlerin yer alması mutluluğun kaynağının kendi içinde olduğunu kanıtlar nitelikte. İkinci yüksek oran ise çevredeki güzellikleri fark ederim diyenlerden oluşuyor. Bu bakış açısı görmek ve bakmak arasındaki farkı ortaya koyarken görebilmenin önemini vurguluyor ve yine bireyin kendisinden kaynaklandığını da destekliyor.”

Çevresel koşullar kaygıyı etkiliyor

Çevresel koşulların da mutlu hissetmede önemli bir rol oynadığını belirten Kaptan, şöyle devam ediyor:

“Gençlerin mutsuz olma nedenlerine bakıldığında kendinden hoşnut olmama, yaşamının belli bir amacı ve anlamının olmadığını düşünme, geçmişle ilgili mutlu anılara sahip olmama, yaşamının kontrolü elinde değilmiş gibi hissediyor olma nedenleri oluşturuyor. Bu durumların yine bireyin yaşama bakış açısından kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir. Öğrencilerin genellikle mutluluk durumlarının yarıya yakınında pozitif olduğu ancak gelecek kaygısı içerisinde olanların mutluluk durumlarının etkilendiği ve çevreye bakış açılarında kaygı durumlarının mutluluk olgusunu olumlu yönde etkilemediği görüldü. Bu anlamda mutluluk üzerinde çevresel koşulların ve kaygının etkisinin gözlemlenebilir düzeyde önem arz ettiği söylenebilir.”

Gençlere öneriler: Becerilerinizi geliştirin

Bu çalışma doğrultusunda gençlere önerilerde de bulunan Kaptan, şunları söylüyor:

“Çalışma sonuçları kapsamında gençlerin mutlu olma ya da mutsuz olma durumunu etkileyen faktörlerin büyük oranda gençlerin hayata bakış açılarından kaynaklandığını gösteriyor. Bu noktada daha mutlu genç nüfus için gençlerin; olumlu bakabilme, problem çözebilme gibi becerilerini geliştirmeye önem vermeleri gerekir. Bunun yanı sıra beslenme şekillerine dikkat etmeli örneğin, fastfood tarzı yiyeceklerden uzak durmalılar. Gençlere, aile üyeleri ile sıcak ve güzel bir bağ kurma, sevgiye önem verme, sahip olduklarına kıymet verme ve kendi ekonomilerini yönetebilme becerisi kazanabilmelerini tavsiye ediyorum.”