



Yaşam Doyumu

1

Yaşam Doyumu Nedir ?

Yaşam doyumu bireylerin yaşantılarını kendi belirledikleri bilişsel kriterlerle kıyaslayıp duydukları memnuniyet halidir.

2

Yaşam Doyumunun Bileşenleri

- Gelir düzeyi,
- Refah koşulları,
- Meslek ve sosyal statü,
- Mevcut devlet politikaları,
- İmkân ve sosyal hareketlilik,
- Çevre, aile ve sosyal ilişkiler.

4

Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

- Mutluluk,
- Fiziksel iyilik hali,
- Ekonomi ve güvenlik,
- Pozitif bireysel kimlik,
- Hayata yüklenen anlam.

3

Eğitim ve Yaşam Doyumu

Yapılan araştırmalar düşünme ihtiyacı yüksek, eğitilmiş bireylerin yaşam doyumu ve motivasyonlarının yüksek olduğunu göstermiştir (akt. Özkul ve Alparslan, 2019).

5

Yaşam Doyumu Arttırılabilir Mi ?

Diener'e göre yaşam doyumunun mevcut yaşam koşulları ve kişisel standartlara göre değişken bir yapısı vardır.



Yaşam Doyumu Ölçeği

1

İdeallerime yakın bir yaşantım var mı ?

.....
.....
.....
.....

2

Yaşam koşullarımı mükemmel olarak tanımlar mıyım?

.....
.....
.....
.....

4

Yaşamımdan memnun muyum?

.....
.....
.....
.....

3

Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum mu?

.....
.....
.....
.....

5

Tekrar dünyaya gelsem hayatımda neleri değiştirdim ?

.....
.....
.....
.....