

UKRAINE, CHINA, SAUDI ARABIA, TÜRKIYE, PAKISTAN, INDIA, SOUTH AFRICA, NIGERIA, AZERBAIJAN, KYRGYZSTAN, POLAND, PHILIPPINES, NORTH MACEDONIA, SLOVAKIA, LAOS, MEXICO, MALAYSIA, ALGERIA, TURKISH REPUBLIC OF NORTHERN CYPRUS

17TH INTERNATIONAL CONGRESS ON SOCIAL, HUMANITIES, ADMINISTRATIVE, AND EDUCATIONAL SCIENCES IN A CHANGING WORLD PROCEEDINGS BOOK

DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8605-0-4.2025.09.
ISBN: 978-9952-8605-0-4

EDITORS
PROF. DR. AZİZJON BOBOJONOV
PROF. DR. SİBEL KARAKELLE

17TH INTERNATIONAL CONGRESS ON SOCIAL, HUMANITIES, ADMINISTRATIVE, AND EDUCATIONAL SCIENCES IN A CHANGING WORLD

PROCEEDINGS BOOK

OCTOBER 04-06, 2025

(ONLINE & FACE TO FACE PARTICIPATION)

URGENCH, UZBEKISTAN

DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8605-0-4.2025.09.

ISBN: 978-9952-8605-0-4

EDITORS

PROF. DR. AZİZJON BOBOJONOV

PROF. DR. SİBEL KARAKELLE

BZT TURAN PUBLISHING HOUSE®

UNITED STATES, AZERBIJAN

17th INTERNATIONAL CONGRESS ON SOCIAL, HUMANITIES, ADMINISTRATIVE, AND EDUCATIONAL SCIENCES IN A CHANGING WORLD

OCTOBER 04-06, 2025
ONLINE & IN-PERSON PARTICIPATION
URGENCH, UZBEKISTAN

CONGRESS PROCEEDINGS BOOK

EDITORS

PROF. DR. AZIZJON BOBOJONOV
PROF. DR. SIBEL KARAKELLE

BZT TURAN AKADEMİ YAYINEVİ®
UNITED STATES | AZERBAIJAN
Published in Baku, Azerbaijan
TR: +90543 671 0123 GR: +994 50 300 2920
changingworldcongress@gmail.com
https://changingworldcongress.com/

All rights reserved
BZT TURAN AKADEMİ YAYINEVİ®
BZT TURAN ACADEMY PUBLISHING HOUSE
Publishing Date: 14.10.2025
DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8605-0-4.2025.09.
ISBN: 978-9952-8605-0-4

CONGRESS ID

CONGRESS NAME

17TH INTERNATIONAL CONGRESS ON SOCIAL, HUMANITIES, ADMINISTRATIVE, AND EDUCATIONAL SCIENCES IN A CHANGING WORLD

DATE AND VENUE

OCTOBER 04-06, 2025 | URGENCH, UZBEKISTAN

ONLINE & IN-PERSON PARTICIPATION (URGENCH, UZBEKISTAN)

(FROM 19 DIFFERENT COUNTRIES)

UKRAINE, CHINA, SAUDI ARABIA, TÜRKIYE, PAKISTAN, INDIA, SOUTH AFRICA, NIGERIA, AZERBAIJAN, KYRGYZSTAN, POLAND, PHILIPPINES, NORTH MACEDONIA, SLOVAKIA, LAOS, MEXICO, MALAYSIA, ALGERIA, TURKISH REPUBLIC OF NORTHERN CYPRUS.

ORGANIZERS & PARTICIPANT INSTITUTIONS

BZT Turan Academy, Türkiye

Baku State University, Azerbaijan

Tashkent State University of Economics, Uzbekistan

Mindanao University, Philippines

Mehmet Akif Ersoy University, Türkiye

Atatürk University, Türkiye

Presidents of Organization Committee

Prof. Dr. Azizjon BOBOJONOV

Prof. Dr. Sibel KARAKELLE

President of Scientific Committee

Prof. Dr. Fadil ZENDELLI

Prof. Dr. Sibel KARAKELLE

President of Coordinators' / General Coordinator

Dr. Nigar EMECEN EZGİN

ACCEPTED PAPERS

81 Turkish Participants

120 Foreign Participants

201 Total Participants

%59 Foreign Participant Rate

%41 Turkish Participant Rate

REFUSED PAPERS

4 Turkish Participants

EVALUATION PROCESS

All Submissions Have Passed a Double-Blind Referee Evaluation Process

All Responsibility for the Works Belongs to the Author

17. ULUSLARARASI DEĞİŞEN DÜNYADA SOSYAL, BEŞERİ, İDARİ VE EĞİTİM BİLİMLERİ KONGRESİ | AKADEMİK TEŞVİK BELGESİ

04-06 EKİM 2025

SAYIN KATILIMCI;

04-06 Ekim 2025 tarihlerinde ZOOM üzerinden çevrimiçi ve Özbekistan'ın Urgenç kentinde yüz yüze olarak gerçekleştirilen 17. ULUSLARARASI DEĞİŞEN DÜNYADA SOSYAL, BEŞERİ, İDARİ VE EĞİTİM BİLİMLERİ KONGRESİ akademik teşvik kriterlerini sağlamaktadır. Toplam 201 adet bildirinin yer aldığı kongre üç gün boyunca çevrimiçi ve yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir.

Türkiye dışından toplam **19 farklı ülkeden** katılım sağlanmış olup, **5 farklı ülkeden** açılış konuşması yer almıştır. 201 adet bildirinin 120 tanesi yurt dışından, 81 tanesi Türkiye'den katılımcı tarafından sunulmuştur. Kongrenin **yabancı katılımcı oranı %59'dur.**

İş bu belge üniversitelerin kurullarında kullanılmak üzere kongre sekretaryası tarafından hazırlanmış olup, aşağıda belirtilen iletişim adresleri üzerinden teyit edilebilmektedir.

Kongremize ilginiz için teşekkür ederiz.
Saygılarımızla,

Prof. Dr. Yueqi ZHANG
Organization Committee Member

BELGENİN DOĞRULUK KONTROLÜ:
E-mail: changingworldcongress@gmail.com
Mobile: +90(543) 671 0123
Web sitesi: https://www.changingworldcongress.com/

DAY (2) – SESSION (1) - HALL (3) | GÜN (2) - OTURUM (1) - SALON (3)

MEETING ID: 830 3961 2082
PASSWORD: 974605

	05.10.2025	Time: 13^{00}-15^{30} (Turkey Local time GMT+3) Time: 15^{00}-17^{30} (Uzbekistan Local time GMT+3)	MODERATOR / HEAD OF THE SESSION: *Mehmet Emin YAŞAR* COORDINATOR: *Baha Ahmet YILMAZ*
	Authors	**Affiliation**	**Topic title**
13^{00}-13^{15}	Hüseyin AVCI	*Erciyes University, Türkiye*	CITY BRANDING THROUGH DIGITAL TRANSFORMATION: A COMPARATIVE ANALYSIS OF KAYSERI WITH EUROPEAN CITIES
13^{15}-13^{30}	Nihal ACAR	*Sivas Cumhuriyet University, Türkiye*	HOW TO DO AN INDIVIDUAL DIGITAL DETOX
13^{30}-13^{45}	Nihal ACAR	*Sivas Cumhuriyet University, Türkiye*	SOLUTION PROPOSAL FOR RELIEVING SOCIAL NETWORK FATIGUE: "DIGITAL DETOX"
13^{45}-14^{00}	Neslihan KOCAÖMER	*Suleyman Demirel University, Türkiye*	BRANDS TRANSPARENCY PRACTICES: THE NEW FACE OF ACCOUNTABILITY
14^{00}-14^{15}	Labaran ISIAKU	*Cyprus International University, Northern Cyprus*	AI ADOPTION IN BUSINESS: BALANCING INNOVATION WITH ETHICAL RESPONSIBILITY
14^{15}-14^{30}	Büşra AYDIN Fatma ARPACI	*Gazi University, Türkiye*	DECISION-MAKING PROCESSES IN SOCIAL WORK PRACTICES BASED ON INTERDISCIPLINARY COLLABORATION
14^{30}-14^{45}	Esad Kamil TOSUN Hasan BATMAZ	*Karabuk University, Türkiye*	DIGITAL DISPLAY AT A PRICE: EXAMINING SOCIAL MEDIA CONSUMPTION VIA MEANING IN LIFE AND MINDFULNESS
14^{45}-15^{00}	Mehmet Barış ALBAYRAK	*İzmir Ekonomi Üniversitesi, Türkiye*	PLATO AND EDUCATION
15^{00}-15^{15}	Bulut DÜLEK Mehmet Emin YAŞAR	*Van Yüzüncü Yıl University, Türkiye* *Bingöl University, Türkiye*	ENVIRONMENTAL PERSPECTIVES OF THE YOUNG GENERATION: UNIVERSITY STUDENTS' LEVELS OF ENVIRONMENTAL AWARENESS AND CONCERN
15^{15}-15^{30}	Mehmet Emin YAŞAR Bulut DÜLEK	*Bingöl University, Türkiye* *Van Yüzüncü Yıl University, Türkiye*	THE EFFECT OF MINIMALIST CONSUMPTION ON INDIVIDUALS' LIFE SATISFACTION: AN EMPIRICAL STUDY

DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8605-0-4.2025.09.
ISBN: 978-9952-8605-0-4

MİNİMALİST TÜKETİMİN BİREYLERİN YAŞAM MEMNUNİYETİNE ETKİSİ: AMPRİK BİR ÇALIŞMA

Öğr. Gör. Mehmet Emin YAŞAR

Bingöl Üniversitesi, Solhan Meslek Yüksekokulu.
ORCID NO: 0000-0001-8137-2946

Doç. Dr. Bulut DÜLEK

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
ORCID NO: 0000-0002-3474-7220

ÖZET

Günümüzde hızla artan tüketim alışkanlıkları, bireylerin yaşam tarzlarını ve refah düzeylerini önemli ölçüde etkilemektedir. Aşırı tüketimin beraberinde getirdiği finansal yük, çevresel sorunlar ve psikolojik baskılar, bireyleri daha sürdürülebilir ve anlamlı yaşam biçimlerine yöneltmiştir. Bu bağlamda öne çıkan yaklaşımlardan biri olan minimalizm, yalnızca maddi unsurlardan arınmayı değil, aynı zamanda daha bilinçli tercihler yapmayı ve yaşamın özüne odaklanmayı ifade etmektedir. Minimalist tüketim, gereksiz harcamalardan kaçınmayı ve kaynakların daha verimli kullanılmasını teşvik ederken, bireylerin psikolojik refahını da olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu çalışmanın amacı, minimalist tüketimin bireylerin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma kapsamında 258 katılımcıdan elde edilen veriler analiz edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda, minimalist tüketimin yaşam memnuniyeti üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, minimalizmin yalnızca çevresel ve ekonomik faydalar sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin öznel mutluluk ve tatmin düzeylerini de artırabileceğini ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar, minimalist tüketimin bireylerin yaşam kalitesini artırmada dikkate alınması gereken önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Ayrıca, tüketici davranışları ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesi, gelecekte hem akademik araştırmalara hem de sürdürülebilir pazarlama stratejilerine katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Minimalist Tüketim, Yaşam Memnuniyeti, Sürdürülebilirlik

THE EFFECT OF MINIMALIST CONSUMPTION ON INDIVIDUALS' LIFE SATISFACTION: AN EMPIRICAL STUDY

ABSTRACT

In today's world, rapidly changing consumption habits significantly influence individuals' lifestyles and overall well-being. The growing burden of overconsumption, including financial pressures, environmental degradation, and psychological strain, has led individuals to seek more sustainable and

DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8605-0-4.2025.09.
ISBN: 978-9952-8605-0-4

meaningful ways of living. Within this context, minimalism has emerged as an alternative approach that emphasizes conscious consumption, simplicity, and focusing on life's essentials. Minimalist consumption not only discourages unnecessary spending and promotes more efficient use of resources but also has the potential to enhance individuals' psychological well-being.

The purpose of this study is to examine the impact of minimalist consumption on life satisfaction. Data were collected from 258 participants through a survey, and regression analysis was conducted to test the research hypothesis. The findings reveal that minimalist consumption has a significant and positive effect on life satisfaction. This result suggests that minimalism contributes not only to environmental and economic sustainability but also to individuals' subjective happiness and satisfaction levels.

The study highlights the importance of considering minimalist consumption as a factor that can improve quality of life. Furthermore, the findings provide valuable insights for both academia and practice by suggesting that sustainable lifestyle choices such as minimalism can be integrated into consumer behavior research and marketing strategies aimed at enhancing well-being.

Keywords: Minimalist consumption, life satisfaction, consumer behavior, sustainability

GİRİŞ

Günümüzde tüketim alışkanlıklarının hızla değişmesi, bireylerin yaşam biçimlerini ve değer algılarını derinden etkilemektedir. Geleneksel tüketim anlayışı, daha fazla sahip olmanın daha fazla mutluluk getireceği varsayımına dayansa da, son yıllarda artan araştırmalar bunun her zaman geçerli olmadığını göstermektedir. Aşırı tüketimin beraberinde getirdiği finansal yük, çevresel sorunlar ve psikolojik yorgunluk, bireyleri alternatif yaşam tarzlarına yöneltmiştir. Bu bağlamda öne çıkan yaklaşımlardan biri de minimalizmdir. Minimalizm yalnızca gereksiz tüketimden uzak durmayı değil, aynı zamanda bireylerin yaşamlarında sadelik, bilinçli tercihler ve anlam arayışını ön plana çıkarmaktadır (Kang vd., 2021). Minimalist yaşam tarzı, bireylerin maddi unsurlara bağımlılığını azaltarak daha sürdürülebilir, çevre dostu ve psikolojik olarak tatmin edici bir yaşamı desteklemektedir (Karunungan, 2017). Bu nedenle minimalizm, tüketici davranışlarını daha iyi anlamak için incelenmeye değer bir olgu olmasının yanı sıra, bireylerin yaşam memnuniyetine katkı sağlayan önemli bir unsur olarak da görülmektedir.

Literatürde minimalist tüketim ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye dair artan bir ilgi mevcuttur. Çeşitli araştırmalar, sadeleşmenin bireylerin psikolojik refahını artırabileceğini ve mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Ancak, bu ilişkinin özellikle farklı kültürel bağlamlarda ve tüketici profillerinde daha fazla incelenmeye ihtiyaç duyduğu görülmektedir. Bu çalışmada, minimalist tüketimin bireylerin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisi incelenmiştir. 258 katılımcıdan elde edilen anket verileri regresyon analizi ile değerlendirilmiş ve minimalist tüketimin yaşam memnuniyetini pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, minimalizmin yalnızca

DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8605-0-4.2025.09.
ISBN: 978-9952-8605-0-4

çevresel sürdürülebilirlik açısından değil, aynı zamanda bireylerin öznel mutluluk ve tatmin düzeyleri açısından da dikkate alınması gereken bir tüketim yaklaşımı olduğunu göstermektedir.

TEORİK ÇERÇEVE VE LİTERATÜR İNCELEMESİ

Minimalizm, bireyin hayatındaki fazlalıkları ortadan kaldırarak en önemli olana odaklanmayı, gereksiz tüketimi azaltmayı ve tüketiciliğe kapılmayarak yaşam kalitesini iyileştirmeyi ifade eder. Minimalizmin temel özellikleri arasında dağınıklığı ortadan kaldırmak, az sayıda maddi eşyayla tatmin olmak ve herhangi bir yeni satın alma işlemine başlamadan önce temkinli davranmak yer alır (Shafqat vd., 2023). Minimalizm, daha az eşyaya sahip olmayı, gereksiz harcamaları azaltmayı ve tüketimcilikten uzak durarak yaşam standartlarını yükseltmeyi vurgular (Lee ve Ahn, 2016).

Yaşam doyumu, bireylerin yaşamlarını ve yaşamlarının tüm yönlerini kapsar. Mutluluk, moral vb. gibi farklı açılardan iyi olma halini ifade eder (Neugarten vd., 1961). Yaşam doyumu, insanların yaşam kalitelerini bir dizi kritere göre değerlendirdikleri yargısal ve bilişsel bir süreci ifade eder (Diener vd., 1985). Bireyin hedefleri ile bu hedeflere ne ölçüde ulaşabildiği arasındaki uyum veya uyumsuzluğun mutluluğa ulaşmada belirleyici bir faktör olduğu gösterilmiştir (Rask vd., 2002). Schwarz ve Strack (1999), yaşam memnuniyeti yargılarının, kişinin yaşamının bir bütün olarak dikkatli bir değerlendirmesini temsil etmekten ziyade, geçici olarak erişilebilir bilgilere dayandığını ifade etmektedirler.

Minimalist bir yaşam tarzını benimsemenin mutluluk, yaşam doyumu, amaç ve gelişmiş kişilerarası bağlantılar dahil olmak üzere genel refah için çeşitli faydalar sağladığını savunulmaktadır (Jain vd., 2024). Sade yaşam tarzı mutluluğun iki belirleyicisi olan yakın ilişkileri ve maneviyatı vurguladığı için minimalizm ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki vardır (Mourad vd. 2019). Minimalizmin depresyonu hafifletirken duygusal refahı da artırmaktadır (Kang vd., 2021). Gönüllü sadelik ve minimalist yaşam maddi şeyler satın alma dürtüsünü azaltarak ve kişinin özerklik, yeterlilik ve ilişki kurma gibi temel ihtiyaçlarını karşılayarak refahı etkileyebilir (Hook vd., 2023). Minimalizmin kişisel refahı olumlu yönde etkilediği ve dağınıklığı gidermenin en önemli katkıda bulunan faktörü olduğu bulunmuştur (Fu vd., 2024). Bu sonuçlar, minimalizmin farklı kültürel ve sosyal bağlamlarda, ifade ve ilgi alanlarında farklılıklar olsa da, kişisel refahı ve yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkileyen etkili bir yaşam tarzı seçeneği olabileceğini göstermektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın amacı minimalist tüketim anlayışının yaşam memnuniyeti üzerine etkisinin analiz edilmesidir. Ayrıca Minimalist tüketim ve yaşam memnuniyeti algılamalarının demografik değişkenler açısından analiz edilmesi de araştırmanın alt amacı olarak tasarlanmıştır. Bu bağlamda 258 kişi ile çevrimiçi anket uygulaması yapılmıştır. Araştırmada 258 kişiden oluşan örneklem, 13 ölçek maddesinin toplamının 10 katından fazla olup, bu durum örneklemin hem yeterli olduğunu hem de minimum örneklem büyüklüğüne yönelik gereklilikleri karşıladığını göstermektedir (Hair vd., 2009).

DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8605-0-4.2025.09.
ISBN: 978-9952-8605-0-4

Minimalist tüketimi ölçmeye yönelik ifadeler Wilson (2020), çalışmasından, yaşam memnuniyetini ölçmeye yönelik ifadeler ise Dağlı ve Baysal (2016) çalışmaları uyarlanarak oluşturulmuştur. Çalışmada verilerin analizi için SPSS 23 paket programından yararlanılmıştır. Analiz sürecinde faktör analizi ile ölçeğin yapısal geçerliliği test edilmiş, frekans analizi ile katılımcıların minimalist tüketim ve yaşam menuniyeti algılarının dağılımı incelenmiş, regresyon analizi ile değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler değerlendirilmiş ve farklılık testleri (t-testi, ANOVA) ile demografik değişkenlere göre gruplar arasındaki anlamlı farklılıklar araştırılmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Veriler

		Frekans	Yüzde(%)
Cinsiyet	**Kadın**	83	32,2
	Erkek	175	67,8
	Toplam	258	100,0
Yaş	**18-24**	70	27,1
	25-34	108	41,9
	35-44	63	24,4
	45-54	13	5,0
	55 ve üzeri	4	1,6
	Toplam	258	100,0
Eğitim durumu	**İlköğretim**	7	2,7
	Lise	30	11,6
	Ön lisans	43	16,7
	Lisans	87	33,7
	Lisansüstü	91	35,3
	Toplam	258	100,0
Medeni durum	**Bekâr**	150	58,1
	Evli	103	39,9
	Boşanmış	3	1,2
	Dul	2	,8
	Toplam	258	100,0

DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8605-0-4.2025.09.
ISBN: 978-9952-8605-0-4

Katılımcıların % 59,5'i kadın, %40,5'i erkek, %67,2'si 18-20 yaş aralığında bulunmaktadır. %42,1'i sosyal medyayı çevre edinmek, %26,5'i haber alma amacıyla kullandığını ifade etmiştir. Katılımcılardan elde edilen veri doğrultusunda materyalist eğilimler ve yaşam memnuniyetine ilişkin faktör ve güvenilirlik analizleri sonuçları Tablo-2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Faktör ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları

		Faktör yükü	Faktör Açıklayıcı	Faktör Güvenilirliği
Minimalist Tüketim	Madde1	,713	40,947	,903
	Madde2	,676		
	Madde3	,699		
	Madde4	,710		
	Madde5	,751		
	Madde6	,755		
	Madde7	,680		
	Madde8	,698		
Yaşam memnuniyeti	Madde1	,531	24,669	,905
	Madde2	,493		
	Madde3	,563		
	Madde4	,524		
	Madde5	,405		
	KMO Örneklem Yeterliliği= ,849			
	Bartlett Küresellik Testi	**Ki Kare=** 2448,314 **df=** ,78 **p=** ,000		

Faktör analizi sonuçları, ölçeklerin güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir. KMO örneklem yeterlilik değeri 0,849 olarak bulunmuş ve bu değer ölçeğin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir. Ayrıca Bartlett küresellik testi sonucu (Ki-kare=2448,314; df=78; p<0,001) değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Minimalist tüketim ölçeğinin faktör yükleri, 676 ile, 755 arasında değişmekte olup, ölçeğin güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) ,903 değeri ile yüksek bir iç tutarlılık göstermiştir. Yaşam memnuniyeti ölçeğinin faktör yükleri, 405 ile 563 arasında değişmekte, güvenilirlik katsayısı, 905 çıkması ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğunu desteklemektedir.

DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8605-0-4.2025.09.
ISBN: 978-9952-8605-0-4

Tablo-3. Tanımlayıcı İstatistiksel Bulgular

	N	Ort.	Ss	Skewness	Kurtosis
Minimalist Tüketim	**258**	3,34	,92	-,634	,076
Yaşam memnuniyeti	**258**	3,14	,98	-,296	-,534

Tablo-3 incelendiğinde, minimalist tüketim değişkeni için ortalama 3,34 (Ss=,92) olarak bulunmuş, dağılımın sola çarpık olduğu (Skewness=-,634) ve basıklık değerinin (Kurtosis=,076) normal dağılıma yakın olduğu görülmüştür. Yaşam memnuniyeti değişkeni için ortalama 3,14 (Ss=,98) olarak hesaplanmış, çarpıklık değeri (Skewness=-,296) negatif yönde hafif çarpıklığa işaret ederken, basıklık değeri (Kurtosis=-,534) normal dağılıma yakın bir dağılım göstermektedir. Her iki değişkenin çarpıklık ve basıklık değerleri ±1 aralığında olduğundan, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı söylenebilir (Hair et al., 2009).

Tablo 7. Regresyon Analizi Sonucu

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	R^2	F	β	t	p	Sonuç
Minimalist Tüketim	Yaşam Memnuniyeti	,050	13,351	,223	10,354	,000	Kabul

Regresyon analizi sonuçlarına göre minimalist tüketimin yaşam memnuniyeti üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur (R^2=,050; F=13,351; p<0,001). Minimalist tüketim, yaşam memnuniyetindeki değişimin %5'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β=,223) pozitif ve anlamlı bulunmuş olup, minimalist tüketim arttıkça yaşam memnuniyetinin de arttığını göstermektedir. Bu doğrultuda, kurulan hipotez desteklenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, bireylerin minimalist tüketim yaklaşımlarının yaşam memnuniyeti üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Analiz sonuçları, minimalist tüketimin bireylerin yaşam memnuniyeti üzerinde pozitif yönde bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, minimalist tüketimin yüksek olduğu bireylerin yaşam memnuniyetinin daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Elde edilen bu sonuç literatürdeki birçok çalışma (Mourad vd. 2019; Kang vd., 2021; Hook vd., 2023; Fu vd., 2024; Jain vd., 2024) ile de benzerlik göstermektedir. Buna göre minimalist düşünen bireylerin genellikle basitlik ve sadelikle motive oldukları ve bu arzulara ulaşabildiklerinde duygusal refahlarının daha fazla olacağı söz konusu olabilir.

Çalışmanın bulguları, tüketici davranışlarının analizinde minimalizmin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymakta ve bu alanda gelecekte yapılacak araştırmalara ışık tutmaktadır. Uygulayıcılar

DOI: https://doi.org/10.30546/19023.978-9952-8605-0-4.2025.09.
ISBN: 978-9952-8605-0-4

açısından bakıldığında ise pazarlama stratejilerinde sürdürülebilir ve minimalist yaşam tarzlarını destekleyen yaklaşımlar geliştirmek, hem bireysel hem de toplumsal refaha katkı sağlayabilir.

Çalışmanın belirli sınırlılıkları da bulunmaktadır. Örneğin, araştırma yalnızca 258 katılımcı ile sınırlı kalmış olup, daha geniş örneklemlerle yapılacak çalışmalar farklı demografik gruplar arasındaki değişimleri ortaya koyabilir. Ayrıca, kültürel farklılıkların minimalizme bakış açısı üzerindeki etkilerini incelemek de gelecekteki araştırmalar için önemli bir katkı sağlayacaktır. Genel olarak bu çalışma, minimalizmin yalnızca bir tüketim tarzı değil, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitelerini artıran ve sürdürülebilirlik açısından dikkate değer bir yaklaşım olduğunu ortaya koymaktadır.

KAYNAKÇA

Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanmasi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmasi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15*(59).

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75.

Fu, L., Zhang, Z., & Nagai, Y. (2024). Minimalism And Personal Well-Being: A Study Of Current Trends İn China. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, *34*(7), 1035-1055.

Jain, V. K., Joy, V., & Sharma, P. (2024). Minimalistic Consumption Practices And Well-Being Among Generation Z: Exploring Mediating Role Of Satisfaction And Happiness. *Environment, Development and Sustainability*, 1-23.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). Multivariate data analysis (Vol. 6).

Hook, J. N., Hodge, A. S., Zhang, H., Van Tongeren, D. R., & Davis, D. E. (2023). Minimalism, Voluntary Simplicity, And Well-Being: A Systematic Review Of The Empirical Literature. *The Journal of Positive Psychology*, *18*(1), 130-141.

Kang, J., Martinez, C. M. J., & Johnson, C. (2021). Minimalism As A Sustainable Lifestyle: Its Behavioral Representations And Contributions To Emotional Well-Being. *Sustainable Production and Consumption*, *27*, 802-813.

Karunungan, R. J. (2017). Minimalist Trend: Will it Save the Planet?. *Climate Tracker*.

Lee, M. S., & Ahn, C. S. Y. (2016). Anti-Consumption, Materialism, And Consumer Well-Being. *Journal of Consumer Affairs*, *50*(1), 18-47.

Mourad, M., Cezard, F., & Joncoux, S. (2019). Bien Manger Sans Gaspiller: Simplicité Volontaire Dans Les Pratiques Alimentaires. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, *54*(2), 81-91.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The Measurement Of Life Satisfaction. *Journal of gerontology*.

Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports Of Subjective Well-Being: Judgmental Processes And Their Methodological İmplications.

Shafqat, T., Ishaq, M. I., & Ahmed, A. (2023). Fashion Consumption Using Minimalism: Exploring The Relationship Of Consumer Well-Being And Social Connectedness. *Journal of Retailing and Consumer Services*, *71*, 103215.

Wilson, A. V. (2020). *The evolving marketplace: Essays on how digitization and abundance influence consumption*. Harvard University.