

**T. C.**  
**Marmara Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**HUZURLU VE MUTLU YAŞAMIN DEğerLER VE KARAKTER**  
**GÜçLERİ BAğLAMINDA KARMA BİR ARAŞTIRMAYLA**  
**İNCELENMESİ**

**İbrahim DEMİRCİ**  
**(Doktora Tezi)**

**İstanbul - 2017**

**T. C.**  
**Marmara Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**HUZURLU VE MUTLU YAŞAMIN DEĞERLER VE KARAKTER**  
**GÜÇLERİ BAĞLAMINDA KARMA BİR ARAŞTIRMAYLA**  
**İNCELENMESİ**

**İbrahim DEMİRCİ**  
**(Doktora Tezi)**






**Danışman**  
**Prof. Dr. Halil EKŞİ**

**İstanbul - 2017**

**Tüm kullanım hakları  
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.  
© 2017**

## ONAY

İbrahim Demirci tarafından hazırlanan *Huzurlu ve Mutlu Yaşamın Değerler ve Karakter Güçleri Bağlamında Karma Bic. Araştırma*yla incelenmesi konulu bu çalışma, 3 Ocak 2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

	Adı Soyadı	İmza
TEZ DANIŞMANI	Prof. Dr. Halil Ekşi	
JÜRİ ÜYESİ	Prof. Dr. Ömer Özyılmaz	
JÜRİ ÜYESİ	Prof. Dr. M. Engin Deniz	
JÜRİ ÜYESİ	Yrd. Doç. Dr. Mustafa Otrar	
JÜRİ ÜYESİ	Yrd. Doç. Dr. Özcan Karaaslan	

## ÖZGEÇMİŞ

- Doğum Yeri ve Tarihi:** Sinop/1986
- Lise:** Sinop Anadolu Lisesi (2002-2004)
- Lisans:** Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı (2004-2008)
- Yüksek Lisans:** Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Yüksek Lisans Programı (2011-2013)
- Doktora:** Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı (2013-2017)
- İş Deneyimi:** Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen  
Sultan Hatun MTAL - Sinop (02/2016 - ..... )  
Seydi Ali Reis MTAL - Sinop (09/2014 - 02/2016)  
Çayırönü İÖO - İstanbul (06/2012 - 09/2014)  
Münevver Şefik Fergar İÖO - İstanbul (06/2011 - 06/2012)  
Ümraniye Lisesi - İstanbul (12/2009 - 06/2011)  
2. Ana Jet Üs Komutanlığı RDM - İzmir (01/2009 - 11/2009)  
Ümraniye RAM - İstanbul (10/2008 - 12/2008)  
Ümraniye Lisesi - İstanbul (09/2008 - 10/2008)
- Adres:** Sultan Hatun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi - Sinop
- E-Posta:** ibrahimdemircipdr@gmail.com

## ÖNSÖZ

İnsanın mutluluk peşinde olmasının her çağda, her kültürde ve her coğrafyada yaşamın en temel amacı olduğu düşünürler tarafından ifade edilmektedir. Mutluluğun ne olduğu ve ne anlama geldiği konusunda felsefe tarihi boyunca birçok görüş öne sürülmüştür. Günlük hayatta da insanların huzuru ve mutluluğu yaşamlarına yön vermektedir. Mutluluğun tanımlanması konusunda kültürel ve gelişimsel farklılıklar olduğu görülmektedir. Türkiye’de mutlulukla çoğu zaman bir arada kullanılan huzurun mutluluğa göre hem daha önemli hem de daha öncelikli olduğu söylenebilir. İyi bir yaşamın birbiriyle kesişen iki yolu olan huzur ve mutluluk insanın değerlerine uygun yaşamasının bir ürünü olduğu ifade edilebilir. Günümüzde mutluluk birçok bilimsel disiplin tarafından farklı boyutlarıyla araştırılmaktadır. Psikolojinin mutluluğu farklı bir bakış açısıyla ele alarak insanın huzuru üzerinde çalışması faydalı olabilir. Huzur ve mutluluk konusunda ilkçağ filozoflarından, dini ve felsefi öğretilerden öğrenilebilecek birçok bilgi ve anlayış olduğu görülmektedir. Bu çalışmada huzur ve mutluluğun anlamları, özellikleri ve kaynakları karma bir çalışmayla incelenmeye çalışılmıştır. Değerler, karakter güçleri ve kişisel özellikler bağlamında ortaya çıkan kavramlar insanın huzur ve mutluluğu için birçok yolu olduğunu göstermektedir.

Tez çalışması süresince eşim Gülşah Demirci’nin, aile büyüklerimin ve arkadaşlarımdan bana verdikleri destekler ve tez çalışması nedeniyle onlara zaman ayıramadığımda gösterdikleri anlayış için minnettarım.

Tez çalışması ve akademik çalışmalar başta olmak üzere doktora öğrenciliğim boyunca bana birçok konuda anlayış gösteren, yol gösteren ve destekleyen değerli Hocam Prof. Dr. Halil Ekşi’ye müteşekkirim. Tez sürecinde kullanılan veri toplama araçları konusundaki katkıları ve tezin geliştirilmesi için ilettiği kıymetli görüşleri için değerli Hocam Yrd. Doç. Dr. Mustafa Otrar’a teşekkür ederim.

Doktora ders aşamasındaki dersleriyle ve yayınlarıyla ufuk açıcı bakış açıları sunan Prof. Dr. Hasan Bacanlı’ya teşekkür ederim. Araştırmanın nitel ve nicel aşamalarında kullanılan ölçme araçlarını değerlendiren ve önemli görüşlerini bizlerle paylaşan değerli Hocalarıma teşekkür ederim. Bu konuda bilgilerini paylaşarak zamanlarını ayırdıkları

için müteşekkirim. Özellikle hem nitel hem de nicel veri toplama araçlarıyla ilgili vermiş olduğu geri bildirimlerden dolayı Prof. Dr. Tolga Arıca ve Doç. Dr. Tayfun Doğan'a ayrıca teşekkür ederim.

Tez çalışmasının nitel aşamasında görüştüğüm, bana hayatlarını açan, görüşlerini ve zamanlarını paylaşan değerli katılımcılara minnettarlığımı sunarım. Nicel aşamada veri toplama sürecinde değerli katkılarını sunan meslektaşlarıma, arkadaşlarıma ve katılımcılara teşekkür ederim.

Doktora sürecinde ders dönemini bitirdikten sonra İstanbul'dan ayrıldığım için süreci uzaktan yürütmek zorunda kaldım. Bu süreçte bana her konuda yardımcı olan, beraber doktora çalışmalarımızı sürdürdüğümüz Selami Kardeş'a teşekkür ederim.

Tez çalışmasının nitel veri analiziyle ilgili bölümünde görüş ve önerilerini sunan Yrd. Doç. Dr. Nurhan Öztürk'e ve yapısal eşitlik modeli konusunda görüş ve önerilerini sunan Dr. Seydi Ahmet Satıcı'ya teşekkürler.

Tezin geliştirilmesi için tez savunma jürisinde görüş ve öneriler sunan değerli hocalarım Prof. Dr. Ömer Özyılmaz'a, Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz'e ve Yrd. Doç. Dr. Özcan Karaaslan'a teşekkür ederim.

Maalesef hayat sadece huzur ve mutluluktan ibaret değil. Tez çalışmasına başladığımızdan beri milletçe zor günler geçiriyoruz. Yanı başımızda yaşanan savaşlar ve sefalet karşısında çaresiz kalıyoruz. Milletimizin huzuru için yaşamlarını feda eden şehitlerimize şükranlarımı sunuyorum. Yaşadığımız kötü olaylar huzurumuzu kaçırıyor. Belki de bir şeyleri düzeltebilmek için huzursuz ve mutsuz olmamız gerekiyor. Dünyada bu açılar yaşanırken gerçekten mutlu olmak mümkün olmasa da belki bir şeyleri iyileştirmeye çalışarak biraz olsun huzurlu olabiliriz. Galiba yaşamımıza anlam katabilmek için ya da yaşamda anlam bulabilmek için huzura ulaşmaya çalışmamız gerekiyor. Her şeye rağmen değerlerimize ve karakterimize uygun yaşadığımızda, insanlarla iyi ilişkiler kurduğumuzda huzurlu ve mutlu olmanın birçok yolunu bulabiliriz.

İbrahim Demirci  
31.12.2016

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, huzurlu ve mutlu yaşamın özelliklerinin ve kaynaklarının incelenmesidir. Araştırma nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin birlikte kullanıldığı karma araştırma desenlerinden sıralı keşfedici desen kullanılmıştır. Araştırmanın nitel bölümünde gömülü teori deseni kullanılmıştır. Araştırmanın nitel bölümünde çalışmaya katılmaya gönüllü olan yaşları 21 ile 82 arasında değişen 26 katılımcı ile derinlemesine görüşme yapılmıştır. Araştırmanın nicel bölümünde ilişkisel tarama modeli ve yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi yaşları 18 ile 75 arasında değişen, yaş ortalamaları 30.46 olan 548 kadın ve 330 erkek olmak üzere toplam 900 katılımcıdan oluşmaktadır.

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan bulgulara göre huzurlu ve mutlu yaşam; rahatlatıcı ve olumlu duyguların olmasını ve olumsuz duyguların olmamasını ifade etmektedir. Huzur ve mutluluk birbirleriyle ilişkili kavramlar olmasına ve iç içe geçmesine rağmen huzurun mutluluğa göre daha kalıcı, öncelikli ve önemli olduğu anlaşılmıştır. İlişkiler ve güven, kişisel erdemler, toplumsal erdemler, kabul, maneviyat, sorunların geliştirici gücü, iyimserlik, doğa, sağlık, ekonomik durumun yeterli olması, faaliyetler ve yüzeysel çözümler huzur ve mutluluğun kaynaklarını oluşturmaktadır.

Araştırmanın nicel aşamasında huzur ve mutluluk hoşgörü, yardımseverlik, kanaat ve maneviyat, sorumluluk, amaçlılık, değerlilik, güven ve güvenilirlik özellikleriyle pozitif ilişkili bulunmuştur. Araştırmada evliler, ilişkisi olanlar, yakın zamanda olumsuz yaşam deneyimi olmayanlar, orta ve ileri yetişkinler, algılanan gelir düzeyi yüksek olanlar, yaşamının çoğunu Sinop'ta geçirenler, algılanan başarı düzeyleri yüksek olanlar daha huzurlu bulunmuştur. Ayrıca kadınların, ilişkisi olanların, algılanan gelir düzeyi yüksek olanların ve algılanan başarı düzeyleri yüksek olanların daha mutlu oldukları tespit edilmiştir.

**Anahtar sözcükler:** Huzur, mutluluk, değerler, karakter güçleri, karma yöntem, gömülü teori, yapısal eşitlik modeli



## ABSTRACT

The aim of this study is to examine the characteristics and sources of peaceful and happy life. Exploratory sequential design of mixed methods models were conducted in this study. In the qualitative part of the study, grounded theory design was used. In-depth interviews conducted with 26 participants aged between 21-82. Relational survey method and structural equation model were used in quantitative part of the study. The sample used in quantitative study was consisted of 900 (548 female) participants aged between 18-75 (Mean=30.46±12.94).

Qualitative findings demonstrated that peaceful and happy life consists of; relaxing and positive emotions and absence of negative emotions. Although peace and happiness are interrelated and intertwined concepts, peace is more permanent, prioritized and important than happiness. Relationships and safety, personal virtues, societal virtues, acceptance, spirituality, the improving strength of problems, optimism, nature, health, sufficient economic situation, activities and superficial solutions constitute the source of peace and happiness.

Quantitative findings demonstrated that peace and happiness positively correlated with tolerance, helpfulness, contentment, spirituality, responsibility, purposefulness, worthiness, safety and credibility. In the study; people in a relationship or married, people who did not have any negative life experience recently, middle aged or elderly people, people who spent most of their lives in Sinop, people who perceive themselves as successful and people who perceive themselves as high earner were found to be more peaceful. Females, people who are in a relationship, people who perceive themselves as high earner and people who perceive themselves as successful were found to be happier.

**Key words:** Inner peace, happiness, values, character strengths, mixed method, grounded theory, structural equation modeling

## İÇİNDEKİLER

ONAY.....	i
ÖZGEÇMİŞ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	15
1.1 Problem.....	15
1.2 Amaç.....	18
1.3 Önem.....	20
1.4 Sınırlılıklar.....	21
1.5 Sayıltılar.....	21
1.6 Tanımlar.....	21
BÖLÜM II: ALANYAZIN.....	23
2.1 Pozitif Psikoloji ve İkinci Dalga Pozitif Psikoloji.....	23
2.1 İkinci Dalga Pozitif Psikoloji.....	25
2.2 İyi Oluş.....	28
2.2.1 Hazcılık.....	33
2.2.2 Eudaimonizm.....	36
2.2.3 Öznel İyi Oluş.....	41
2.2.4 Hedonik Adaptasyon.....	48
2.2.5 Etki Sapması.....	50
2.2.6 Mutluluğa Aşırı Değer Verme Problemi.....	51
2.2.7 Psikolojik İyi Oluş.....	53
2.2.8 Çok Boyutlu İyi Oluş Modelleri.....	59
2.2.9 Psikolojik Danışma ve İyi Oluş.....	66
2.2.10 Pozitif Psikoterapi.....	67

2.3 Huzur ve Mutluluk .....	71
2.3.1 Huzur ve Mutluluğun Nörobiyolojik Temelleri .....	76
2.4 Huzur ve Mutluluğun Kaynakları .....	80
2.4.1 Kişilik .....	85
2.4.2 Karakter Güçleri .....	94
2.4.3 Değerler.....	102
2.4.4 Sürdürülebilir Mutluluk Modeli .....	109
2.4.5 Pozitif Etkinlik Müdahaleleri .....	112
2.4.6 Mutluluğu Arttırma Stratejileri .....	115
2.4.7 Ben-Merkezci ve Diğergam Mutluluk Modeli.....	117
2.4.8 Benlik Bütünlüğü Modeli .....	118
2.4.9 Değerler ve Karakter Güçleri .....	119
2.5 Huzur, Mutluluk ve Kültür .....	136
2.5.1 Batı'nın İyi Oluşa ve Mutluluğa Bakışıyla İlgili Eleştiriler .....	141
2.5.2 Doğu'nun Felsefi ve Dini Geleneklerinin Huzur ve Mutluluğa Bakışı .....	147
2.5.3 İslam Kültüründe Mutluluk.....	151
2.5.4 Huzur ve Mutlulukla İlgili Kültürel Duyarlılık.....	163
<b>BÖLÜM III. YÖNTEM.....</b>	<b>167</b>
3.1 Araştırmanın Modeli .....	167
3.2 Nitel Araştırma Aşaması .....	169
3.2.1 Katılımcılar .....	171
3.2.2 Veri Toplama Araçları .....	172
3.2.3 Verilerin Toplanması .....	173
3.2.4 Verilerin Çözümlemesi .....	174
3.2.5 Geçerlik ve güvenilirlik .....	178
3.2.6 Araştırmacının Rolü .....	180
3.3 Nicel Araştırma Aşaması .....	182
3.3.1 Örneklem.....	182
3.3.2 Veri Toplama Araçları.....	184
3.3.3 Verilerin Toplanması .....	222
3.3.4. Verilerin Çözümlemesi .....	223

BÖLÜM IV: BULGULAR.....	228
4.1 Huzurlu ve Mutlu Yaşam Konusundaki Nitel Bulgular.....	228
4.1.1 Huzurlu ve Mutlu Yaşam.....	229
4.1.2 Huzur ve Mutluluğun Kaynakları.....	239
4.1.3 Huzursuz Yaşam.....	314
4.1.4 Huzurun Değeri.....	333
4.1.5 Mutluluk.....	335
4.1.6 Huzur ve Mutluluğun Benzerlikleri.....	338
4.1.7 Huzur ve Mutluluğun Farklılıkları.....	341
4.1.8 Huzurlu ve Mutlu Yaşamla İlgili Kategoriler Arasındaki İlişkiler.....	347
4.2 Huzurlu ve Mutlu Yaşamla ilgili Nicel Bulgular.....	349
4.2.1. Huzur ve mutluluk ile hoşgörü, yardımseverlik, kanaat ve maneviyat arasındaki ilişkilerin açıklanmasına yönelik yapısal eşitlik modeli bulguları.....	349
4.2.2 Huzur ve mutluluk ile sorumluluk, amaçlılık, değerlilik, güven ve güvenilirlik arasındaki ilişkilerin açıklanmasına yönelik yapısal eşitlik modeli bulguları.....	356
4.2.3 Huzur ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular.....	363
4.2.4 Huzur ve mutluluk düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular.....	364
4.2.5 Huzur ve mutluluk düzeylerinin duygusal ilişki durumu değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular.....	364
4.2.6 Huzur ve mutluluk düzeylerinin olumsuz yaşam deneyimi değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular.....	365
4.2.7 Huzur ve mutluluk düzeylerinin sağlık durumu değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular.....	366
4.2.8 Huzur ve mutluluk düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular.....	366
4.2.9 Huzur ve mutluluk düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular.....	368
4.2.10 Huzur ve mutluluk düzeylerinin yaşamının çoğunu geçirdiği il değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular.....	370
4.2.11 Huzur ve mutluluk düzeylerinin başarı durumu değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular.....	370

BÖLÜM V: SONUÇ .....	373
5.1. Yargı.....	373
5.1.1 Huzurlu ve Mutlu Yaşam.....	373
5.1.2 Huzur ve Mutluluğun Hayata Etkileri .....	374
5.1.3 Huzur ve Mutluluğun Kaynakları.....	375
5.1.4 Huzur ve mutluluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu.....	380
5.2. Tartışma.....	381
5.2.1 Huzurlu ve Mutlu Yaşam.....	381
5.2.2 Huzur ve Mutluluğun Hayata Etkileri .....	388
5.2.3 Huzur ve Mutluluğun Kaynakları.....	391
5.2.4 Huzur ve mutluluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu.....	427
5.2.5 Genel Değerlendirme.....	431
5.2.6 Sonuç .....	441
5.3. Öneriler.....	446
5.3.1 Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler .....	446
5.3.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler .....	448
KAYNAKLAR .....	450
EKLER .....	480

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Özellikleri .....	172
Tablo 3.2. Araştırmaya Katılanların Sosyo-Demografik Özellikleri .....	184
Tablo 3.3. Taslak Formda Bulunan Huzur Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ) .....	190
Tablo 3.4. Huzur Ölçeği'nin Faktör Analizi ve Madde Analizi Sonuçları.....	191
Tablo 3.5. Huzur Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri .....	191
Tablo 3.6. Huzur Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri .....	193
Tablo 3.7. Huzur ve İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları ...	193
Tablo 3.8. Taslak Formda Bulunan Mutluluk Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ).....	194
Tablo 3.9. Mutluluk Ölçeği'nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları .....	195
Tablo 3.10. Mutluluk Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri.....	195
Tablo 3.11. Mutluluk Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri.....	196
Tablo 3.12. Mutluluk ve İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları .....	197
Tablo 3.13. Taslak Formda Bulunan Hoşgörü Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ).....	197
Tablo 3.14. Hoşgörü Ölçeği'nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları .....	198
Tablo 3.15. Hoşgörü Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri .....	198
Tablo 3.16. Hoşgörü ile Evrensellik, İyilikseverlik, Geleneksellik ve Uyma Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları .....	199
Tablo 3.17. Taslak Formda Bulunan Yardımseverlik Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ).....	200
Tablo 3.18. Yardımseverlik Ölçeği'nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları.....	201
Tablo 3.19. Yardımseverlik Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri ...	201
Tablo 3.20. Yardımseverlik ile Evrensellik, İyilikseverlik, Geleneksellik ve Uyma Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları .....	202
Tablo 3.21. Taslak Formda Bulunan Yardımseverlik Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ).....	203
Tablo 3.22. Kanaat Ölçeği'nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları.....	204
Tablo 3.23. Kanaat Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri .....	204
Tablo 3.24. Kanaat ile Evrensellik, İyilikseverlik, Geleneksellik ve Uyma Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları .....	205

Tablo 3.25. Taslak Formda Bulunan Maneviyat Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ).....	206
Tablo 3.26. Maneviyat Ölçeği'nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları .....	207
Tablo 3.27. Maneviyat Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri.....	207
Tablo 3.28. Maneviyat Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri.....	208
Tablo 3.29. Maneviyat ile Evrensellik, İyilikseverlik, Geleneksellik ve Uyma Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları .....	209
Tablo 3.30. Taslak Formda Bulunan Kişisel Erdemler Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ).....	209
Tablo 3.30 devamı. Taslak Formda Bulunan Kişisel Erdemler Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ).....	210
Tablo 3.31. Kişisel Erdemler Ölçeği'nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları.....	211
Tablo 3.32. Kişisel Erdemler Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri .	212
Tablo 3.33. Sorumluluk Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri .....	213
Tablo 3.34. Amaçlılık Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri.....	213
Tablo 3.35. Değerlilik Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri.....	214
Tablo 3.36. Kişisel Erdemler ve İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları.....	215
Tablo 3.37. Taslak Formda Bulunan İlişkilerde Güven Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ).....	216
Tablo 3.38. İlişkilerde Güven Ölçeği'nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları.....	217
Tablo 3.39. İlişkilerde Güven Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri	217
Tablo 3.40. Güven Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri .....	219
Tablo 3.41. Güvenilirlik Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri .....	219
Tablo 3.42. İlişkilerde Güven ve İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları.....	220
Tablo 4.2.1. Huzur ve Mutluluk ile Hoşgörü, Yardımseverlik, Kanaat Ve Maneviyat Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları.....	350
Tablo 4.2.2.1. Huzur, Mutluluk, Hoşgörü, Yardımseverlik, Kanaat ve Maneviyat Değişkenlerine İlişkin Ölçme Modelinin Standartlaştırılmış Yol Katsayıları ve Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri .....	350
Tablo 4.2.2.2. Geliştirilen Alternatif Yapısal Modellere İlişkin Uyum İyiliği İndeksleri .....	353
Tablo 4.2.2.3. Huzur, Mutluluk, Hoşgörü, Yardımseverlik, Kanaat ve Maneviyat Değişkenlerine İlişkin Yapısal Eşitlik Modelinin Standartlaştırılmış Yol Katsayıları ve Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri .....	355

Tablo 4.2.3. Huzur, Mutluluk, Sorumluluk, Amaçlılık, Değerlilik, Güven ve Güvenilirlik Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları .....	356
Tablo 4.2.4.1. Huzur, Mutluluk, Sorumluluk, Amaçlılık, Değerlilik, Güven ve Güvenilirlik Değişkenlerine İlişkin Ölçme Modelinin Standartlaştırılmış Yol Katsayıları ve Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri .....	357
Tablo 4.2.4.2. Geliştirilen Alternatif Yapısal Modellere İlişkin Uyum İyiliği İndeksleri .....	360
Tablo 4.2.4.3. Huzur, Mutluluk, Sorumluluk, Amaçlılık, Değerlilik, Güven ve Güvenilirlik Değişkenlerine İlişkin Yapısal Eşitlik Modelinin Standartlaştırılmış Yol Katsayıları ve Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri .....	362
Tablo 4.2.5. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	363
Tablo 4.2.6. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	364
Tablo 4.2.7. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Duygusal İlişki Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	365
Tablo 4.2.8. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Olumsuz Yaşam Deneyimi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	366
Tablo 4.2.9. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Sağlık Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	366
Tablo 4.2.10. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	367
Tablo 4.2.11. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Scheffe Testi Sonuçları .....	367
Tablo 4.2.12. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	368
Tablo 4.2.13. Huzur Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Scheffe Testi Sonuçları .....	369
Tablo 4.2.14. Mutluluk Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Scheffe Testi Sonuçları .....	369
Tablo 4.2.15. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Yaşamının Çoğunu Geçirdiği İl Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	370
Tablo 4.2.16. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Başarı Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	371
Tablo 4.2.17. Huzur Düzeylerinin Başarı Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Tamhane's T2 Testi Sonuçları .....	371
Tablo 4.2.18. Mutluluk Düzeylerinin Başarı Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Tamhane's T2 Testi Sonuçları .....	372



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Mutluluğun Belirleyicileri.....	111
Şekil 2.2. Amaçlı Pozitif Etkinlikler Modeli .....	114
Şekil 3.1. Huzur Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri .....	192
Şekil 3.2. Huzur Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri .....	192
Şekil 3.3. Mutluluk Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri.....	195
Şekil 3.4 Mutluluk Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri .....	196
Şekil 3.5. Hoşgörü Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri .....	199
Şekil 3.6. Yardımseverlik Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri .....	201
Şekil 3.7. Kanaat Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri .....	204
Şekil 3.8. Maneviyat Alt Boyutunun Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri .....	207
Şekil 3.9. Maneviyat Alt Boyutunun Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri .....	208
Şekil 3.10. Kişisel Erdemler Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri.....	212
Şekil 3.11. Sorumluluk Alt Boyutunun Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri.....	213
Şekil 3.12. Amaçlılık Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri .....	214
Şekil 3.13. Değerlilik Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri.....	214
Şekil 3.14. İlişkilerde Güven Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri .....	218
Şekil 3.15. Güven Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri .....	218
Şekil 3.16. Güvenilirlik Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri.....	219
Şekil 4.1.1. Huzur ve Mutlu Yaşam .....	230
Şekil 4.1.2. Huzur ve Mutluluğun Kaynakları.....	239
Şekil 4.1.3. Huzursuz Yaşam.....	315
Şekil 4.1.4. Huzurun Değeri .....	334
Şekil 4.1.5. Mutluluk.....	336
Şekil 4.1.6. Huzur ve Mutluluğun Benzerlikleri.....	338
Şekil 4.1.7. Huzur ve Mutluluğun Farklılıkları.....	341
Şekil 4.1.8. Huzurlu ve Mutlu Yaşamla İlgili Kategoriler Arasındaki İlişkiler.....	348
Şekil 4.2.1. Huzur, Mutluluk, Hoşgörü, Yardımseverlik, Kanaat ve Maneviyat Değişkenlerine İlişkin Ölçme Modeli .....	351
Şekil 4.2.2. Huzur, Mutluluk, Hoşgörü, Yardımseverlik, Kanaat ve Maneviyat Değişkenlerine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli .....	354
Şekil 4.2.3. Huzur, Mutluluk, Sorumluluk, Amaçlılık, Değerlilik, Güven ve Güvenilirlik Değişkenlerine İlişkin Ölçme Modeli .....	358
Şekil 4.2.4. Huzur, Mutluluk, Sorumluluk, Amaçlılık, Değerlilik, Güven ve Güvenilirlik Değişkenlerine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli.....	361

# BÖLÜM I: GİRİŞ

## 1.1 Problem

Mutluluk kavramı her dönemde ve her toplumda önemli bir kavram olmuştur. Mutluluk ilk çağlardan beri birçok düşünür tarafından “en yüksek iyi” olarak kabul edilmektedir. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak birçok insan mutlu olmak istemektedir. Çok eski zamanlardan beri filozoflar ve din adamları mutluluğun ne olduğuyula ve nasıl mutlu olunabileceğiyle ilgili görüşlerini ifade etmişlerdir. Mutluluk ekonomi, felsefe, psikoloji, sosyoloji ve din bilimleri gibi çeşitli disiplinlerin önemli araştırma konularından birisidir. Bireyin olumlu özelliklerinin ön plana çıkarılması gerektiğini savunan pozitif psikoloji akımıyla birlikte mutluluk üzerine yapılan bilimsel araştırmalar artış göstermiştir.

Mutluluk genel olarak kişinin olumlu duygularını daha fazla yaşamasını, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve yaşamından memnun olmasını içeren olumlu bir zihinsel durum olarak tanımlanmaktadır. Ancak mutluluğun yüksek uyarılmayı içeren duygulara odaklanan bu tanımı olumlu duyguların bir boyutunu oluşturmaktadır. Çünkü olumlu duygular da kendi içinde ayrılmaktadır. Keyif, neşe ve mutluluk gibi heyecan verici duyguların yanında, sakinlik, dinginlik ve huzur gibi rahatlık veren duygular bulunmaktadır. Mutluluk kavramı neşe, keyif ve heyecan gibi duygularla kendini gösterirken huzur kavramı rahatlık, sakinlik ve dinginlik gibi duygularla ortaya çıkmaktadır. Batı toplumları daha çok bu mutluluk kavramı üzerinde dururken Doğu toplumları huzur kavramı üzerinde odaklanmaktadır. Liberalizmin bir yansıması olarak Batının bireysel mutluluğu ön plana çıkardığı ifade edilebilir. Öte yandan Doğunun felsefi ve dini geleneklerinde huzur kavramının önemli bir yeri vardır. Bu nedenle huzur ve mutluluk kavramlarının benzerliklerini ve farklılıklarını ortaya koymak önemlidir. Huzur ve mutluluk kavramları günlük hayatta bazen birbirleri yerine kullanılsa da derinlemesine incelendiğinde huzur ve mutluluk kavramlarının farklılıkları ortaya çıkmaktadır.

Mutluluk konusundaki araştırmalar oldukça önemli ilerlemeler kaydetmesine rağmen huzur kavramıyla ilgili araştırmalar yeterli olmadığı söylenebilir. Huzur kavramı son

zamanlarda Batının, Doğunun felsefi geleneklerine ilgi göstermesiyle farkındalık, uyum, meditasyon, öz-anlayış gibi kavramlarla ilişkili olarak psikoloji araştırmalarına konu olmuştur. Huzur kişinin kendisiyle barışık olmasını, vicdanen rahat olmasını, güvende, sakin hissetmesini ve gergin olmamasını sağlayan i uyum ve dengeyi ifade etmektedir.

Huzur ve mutluluk kavramları birbiriyle yakından ilişkilidir ve temel olarak birbirlerini ve yaşamı olumlu yönde etkilemektedir. Huzur ve mutluluk sadece bireyin iyi hissetmesi olarak kendini göstermemektedir. Huzurlu ve mutlu yaşamın birçok olumlu sonucu olduğu bilinmektedir. Huzur ve mutluluk bireyin daha işlevsel bir yaşam sürmesini sağlamaktadır. Huzur ve mutluluk kavramlarını bir arada değerlendirecek çalışmaların bu kavramların daha iyi anlaşılmasına ve bireyin daha işlevsel bir yaşam sürdürmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Bu nedenle huzur ve mutluluk kavramlarının ne anlama geldiği, özelliklerinin neler olduğu ve nasıl deneyimlendiği bu çalışmanın temel problemini oluşturmaktadır.

Huzurlu ve mutlu bir yaşam iyi bir yaşamın nasıl olabileceği sorusuna verilecek iyi cevaplardan biri olarak düşünülebilir. Huzurlu ve mutlu bir yaşam iyi bir yaşam olarak kabul edildiğinde ortaya çıkan diğer problem huzurlu ve mutlu bir yaşamın nasıl mümkün olabileceğinin, kaynaklarının neler olduğunun ve nelerden oluştuğunun belirlenmesidir. İyi kavramının ne olduğu ahlak felsefesinin temel problemini oluşturmaktadır ve iyi kavramı bireyin değerleri ve karakter güçleriyle yakından ilişkilidir. İyi ve kötü kavramlarının anlamları değer yargılarıyla belirlenmektedir.

Kişinin olumlu duygulanımlarını ve işlevselliğini ifade eden iyi oluş kavramı huzur ve mutluluk kavramlarıyla açıklanabilir. İyi oluş insanların günlük hayatında karşılığı olan bir durumdur. Huzur ve mutluluk kavramları günlük hayatta sıklıkla kullanılmaktadır. Aynı zamanda insanlar iyi oluşu nasıl tanımlanıyorlarsa yaşamlarını ona göre Őekillendirmektedirler. Kişinin mutlu olmak için çaba harcaması ya da huzurlu olmak için gereken Şeyleri yapması beklenir bir durumdur. Huzur ve mutluluk kavramlarının ne anlama geldiğinin ve nasıl oluştuğunun anlaşılmasıyla insanların yaşamlarının birçok alanına yön veren iyi oluş kavramının özellikleri ortaya koyulabilir. Huzurlu ve mutlu

bir yaşamın kaynaklarının neler olduğu, bu kavramların nelerden etkilendiği araştırmanın diğer problemini oluşturmaktadır.

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri genellikle ilköğretim ve orta öğretim öğrencilerine yönelik bir hizmet gibi görölse de üniversite öğrencilerinin, çalışanların ve ileri yetişkinlerin bu hizmetlere ihtiyacı bulunmaktadır. Bu nedenle araştırmada genç yetişkinlerin yanı sıra orta yetişkinler ve ileri yetişkinlerle birlikte çalışılmıştır. Ayrıca örneklemin önemli bir bölümünü öğretmenler ve öğretmen adayları oluşturmaktadır.

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri verilirken krize müdahaleye yönelik ya da tedavi edici yaklaşımların yanı sıra geliştirici ve önleyici yaklaşımlar da tercih edilebilmektedir. Aslında psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin hem özü itibariyle hem de uygulama alanlarına, çalışma şartlarına ve genel olarak çalışılan grupların özelliklerine göre geliştirici ve önleyici bir yaklaşım olduğu kabul edilebilir. Bireylerin olumlu deneyimlerinin artmasının hem kişiye hem de çevresine birçok katkısı bulunmaktadır. Olumlu deneyimlerin içeriği huzur ve mutluluk kavramlarının anlamları ve kaynaklarıyla ifade edilebilir. Kişilerin huzurlu ve mutlu hissetmelerine ve huzurlu ve mutlu olmalarını sağlayan erdemlerin, özelliklerin ve etkinliklerin tespit edilip geliştirilmesine yönelik çalışmalar psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarında oldukça yararlı olabilir. Bu araştırmanın bulguları pozitif psikolojide kullanılan karakter güçlendirme çalışmalarına katkı sağlayabilir. Bu yaklaşıma göre kişinin öne çıkan karakter güçlerinin belirlenmesi ve bu özelliklerin geliştirilmesi bireysel ve toplumsal açıdan faydalı olabilmektedir.

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri bireysel çalışmaların yanında grup çalışmalarıyla sürdürölmekte ve genellikle okul gibi kurumların içinde verilmektedir. Huzur ve mutluluk kavramları olumlu kurum költürü ve okul költürünün geliştirilmesi için kullanılabilir. Huzurlu ve mutlu bireylerin içinde bulunduğu kurumların daha işlevsel çalışabileceği söylenebilir.

Bireyin bütün yaşamı göz önüne getirildiğinde sadece huzurlu ve mutlu bir yaşamdan söz edilemez. İnsanlar hayatı boyunca birçok olumsuzlukla karşılaşmaktadır. Günlük hayatta insanların huzuruna engel olan, onları huzursuz eden ve mutsuz eden olaylar ve durumlar yaşanabilmektedir. Pozitif psikoloji sadece huzurlu ve mutlu anlara odaklanıp

olumsuzlukları görmezden gelmek anlamına gelmemelidir. İnsanları olumsuz etkileyen olayların neler olduğunu ve bu olumsuzluklarla nasıl başa çıktıklarını, yaşadıkları olumsuzlukların onları nasıl etkilediğini bilmek faydalı olacaktır. İkinci dalga pozitif psikoloji ve travma sonrası gelişim çalışmaları bu konuda önemli bilgiler sağlamaktadır. Olumsuzluklara odaklanmak yerine insanın tekrar huzurlu olmasını ve mutlu hissetmesini sağlayan özelliklere ve erdemlere odaklanarak insanın olumlu ve güçlü yanlarının geliştirilmesine katkı sağlanabilir.

Bu araştırmanın temel problemi şudur: huzur ve mutluluk kavramlarının anlamlarının ve kaynaklarının nelerdir?

## **1.2 Amaç**

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlikten ileri yetişkinliğe çeşitli yaşam dönemlerindeki bireylerde huzur ve mutluluk kavramlarının anlamlarının ve kaynaklarının incelenmesidir. Aşağıda araştırmada cevap aranacak soru cümleleri bulunmaktadır.

1. Huzur ve mutluluk kavramları nasıl deneyimlenmektedir ve ne anlama gelmektedir?
2. Huzur ve mutluluğun kişinin yaşamına etkileri nelerdir?
3. Huzur ve mutluluk kavramlarının kaynakları nelerdir?
4. Huzur olmamanın anlamı ve huzurun önündeki engeller nelerdir?
5. Huzur ve mutluluk kavramları demografik özelliklere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırmanın nitel bölümünde katılımcıların huzurlu ve mutlu bir yaşam hakkında görüşlerinin neler olduğunu, huzur ve mutluluk kavramlarının bireylerin yaşamlarına nasıl yansıdığına anlaşılması amaçlanmaktadır. Ayrıca bireylerin yaşamlarını şekillendiren özelliklerinin huzurlu olmalarını ya da mutlu olmalarını nasıl etkilediği ve hangi etkinliklerin insanların huzurlu ya da mutlu olmalarını sağladığı araştırılmıştır. Son olarak huzurlu olmamanın ne anlama geldiği ve huzurun engellerinin neler olduğunu belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çerçevede araştırmanın nitel bölümünde aşağıdaki sorulara yanıt bulmak amaçlanmaktadır:

1. Huzur ve mutluluk kavramları ne anlama gelmektedir?
2. Huzur ve mutluluk kişinin yaşamını nasıl etkilemektedir?
3. Huzur ve Mutluluk kavramlarının kaynakları nelerdir?
4. Huzur ve Mutluluk kavramlarının erdemlerle ilişkisi nasıldır?
5. Huzurlu olmanın önündeki engeller nelerdir?
6. Huzurlu olmamak ne anlama gelmektedir?
7. Huzur ve mutluluğun benzerlikleri ve farklılıkları nelerdir?

Bu araştırmanın nicel bölümünde katılımcıların huzur ve mutluluk kavramlarının kaynaklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca huzur ve mutluluk kavramlarının demografik özelliklere göre anlamlı bir şekilde farklılaşma durumunun incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede araştırmanın nicel bölümünde aşağıdaki problem cümlelerine cevap aranacaktır.

1. Huzur ve mutluluk kavramları ile değerler ve karakter güçleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

#### ***Alt Problemler***

2. Huzur ve mutluluk düzeyleri açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
3. Huzur ve mutluluk düzeyleri açısından medeni durumu farklı olan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
4. Huzur ve mutluluk düzeyleri açısından ilişki durumu farklı olan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
5. Huzur ve mutluluk düzeyleri açısından gelir düzeyi düzeyleri farklı olan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
6. Huzur ve mutluluk düzeyleri açısından yaşları farklı olan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
7. Huzur ve mutluluk düzeyleri açısından olumsuz yaşam deneyimi olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
8. Huzur ve mutluluk düzeyleri açısından sağlık sorunları olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

9. Huzur ve mutluluk düzeyleri açısından yaşamının çoğunu geçirdiği il farklı olan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

### 1.3 Önem

Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları bireyin iyi oluşunu arttırmayı amaçlamaktadır. Kuram ve uygulamalar psikolojik danışma sürecinde kullanılırken bireysel özellikler ve farklılıklar değerlendirilmelidir. Bunun yanı sıra bireyin içinde bulunduğu toplumun ve kültürün özellikleri dikkate alınmalıdır. Psikolojik danışma alanındaki kuramsal çalışmaların kültürel bağlama duyarlı şekilde yapılmasıyla daha etkili, daha doğru uygulamalar gerçekleştirilebilir. Araştırmanın nitel bulgularına derinlemesine görüşmelerden elde edilen veriler üzerinde gömülü teori veri analizi yöntemlerinin kullanılmasıyla ulaşılması ve bireylerin günlük yaşamlarında kullandığı ifadelerden birebir alıntılarla sunulması kültürel bağlama daha duyarlı sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.

Huzur, mutluluk, değerler ve karakter güçleri kavramları psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Son yıllarda psikolojik işlevsellikle ilgili çalışmalar giderek artmaktadır. Huzur, mutluluk, değerler ve karakter güçleri gibi pozitif psikolojinin önemli kavramları tanımlamanın, bu kavramlar arasında ilişkiyi ve bu kavramların diğer değişkenlerle ilişkisini kültüre duyarlı bir şekilde incelemenin, bireyin olumlu ve güçlü yönlerinin ortaya çıkarılmasının ve geliştirilmesini öneren pozitif psikoloji ve psikolojik danışma alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Türkiye’de mutluluk ile ilgili araştırmaların genellikle nicel yöntemler üzerinden yürütüldüğü görülmektedir. Araştırmalarda çoğunlukla farklı kültürlerden uyarlanmış ölçme araçları kullanılmıştır. Mutlulukla ilgili ölçek geliştirme çalışmaları da genellikle öznel iyi oluş üzerine şekillendirilmiştir. Araştırmalar Batı’da geliştirilen teorilerden temellendirilerek şekillendirilmiş ve genellikle Batı kaynaklı kavramlar kullanılmıştır. Sadece nicel yöntemlerle araştırmalara devam edilirse huzur ve mutluluk kavramları ve bu kavramların değerlerle olan ilişkisi tam olarak ortaya koymak güç olabilir. Türkiye’nin kültürel özellikleri bağlamında huzur ve mutluluğun değerlerle olan ilişkisi

incelemek için kültüre özgü kavramları, yapıları ve süreçleri ortaya çıkarmak ve betimlemekle sürece başlanmak faydalı olacaktır. Huzur ve mutluluk kavramlarını olumlu etkileyen özellikleri, değerleri ve karakter güçlerini ortaya çıkaracak bulgular niversite ğrencilerinin, çalışanların, öğretmenlerin ve ileri yetişkinlerin iyi oluşunu sağlayacak psikolojik danışma uygulamalarına ve eğitim çalışmalarına kaynaklık edebilir.

#### **1.4 Sınırlılıklar**

Araştırmacılar tarafından yaygın biçimde kullanılan metotlarla ilişkili bazı sınırlılıklar vardır. Aşağıda bu çalışmada kullanılan araştırma metoduyla ilişkili sınırlılıklar sıralanmıştır:

1. Araştırmada toplanan veriler 2015 Mart ve 2016 Haziran ayı arasında geçen süre ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın evreni Sinop ili merkezinde yaşayanlarla sınırlıdır.

#### **1.5 Sayılılar**

Bu araştırmanın nicel bölümüyle ilgili temel varsayımlar aşağıda belirtilmektedir:

1. Katılımcıların kullanılan veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan seçilerek oluşturulan örneklem evreni yeterli düzeyde temsil etmektedir.

#### **1.6 Tanımlar**

**Huzur:** Kişinin kendisiyle barışık ve vicdanen rahat olmasını, güvende ve sakin hissetmesini, gergin olmamasını sağlayan i uyum ve dengeyi ifade etmektedir.

**Mutluluk:** Kişinin neşeli olmasını, hayattan keyif almasını, canlı ve enerjik olmasını, küçük şeylerden mutlu olabilmesini ve eksiklere rağmen memnun olabilmesini ifade etmektedir



**Hoşgörü:** Kişinin başkalarına karşı anlayışlı ve sabırlı davranmasını, onları oldukları gibi kabul edip hatalarını hoş görebilmesini, aynı fikirde olmasa bile görüşlerine saygı duyabilmesini ifade etmektedir.

**Yardımseverlik:** Kişinin ihtiyacı olan insanlara karşılık beklemeden yardım etmesini, çevresindekilere faydalı olmaya önem vermesini, başkalarının ihtiyaçlarına ve sıkıntılarına duyarlı olmasını ve onlara destek olmasını, bencil düşünmeyip başkalarına zaman ayırabilmesini ifade etmektedir.

**Kanaat:** Kişinin sahip olduklarına şükrederek elindeki imkânlarla göre yaşamını sürdürmesini, elindekiyle yetinerek fazlasını istememeyi ve başkalarının sahip olduğu şeylerden dolayı rahatsızlık duymamayı ifade etmektedir.

**Maneviyat:** Kişinin yaşamını inancına göre sürdürmesini, yaşadığı sorunlarla başa çıkabilmek için maneviyatı kullanmasını ve yaşadığı olumsuzlukları bir imtihan olarak görmesini ifade etmektedir.

**Sorumluluk:** Kişinin günlük yaşamından başlayarak yaşamının sorumluluğunu üstlenmesini, çalışkan olmasını ve başladığı işleri engeller çıkmasına rağmen tamamlamasını ifade etmektedir.

**Amaçlılık:** Kişinin kendine hedefler belirlemesi, yaşamını hedeflerine göre düzenlemesini, hedeflerine ulaşma konusunda kendisine olan inancını ve yaşadığı sorunlara rağmen umutlu olmayı sürdürmeyi ifade etmektedir.

**Değerlilik:** Kişinin kendisine karşı anlayışlı olmasını, hatalarına rağmen kendini bağışlayabilmesini, seçimlerinden memnun olmasını ve kendini değerli hissetmesi anlamına gelmektedir.

**Güven:** Kişinin diğer insanlarla iyi ilişkiler içinde olmasını, güvенеbileceği ve değer verdiği yakınlarının bulunmasını ve sıkıntılı dönemlerde ona destek olabilecek insanların olmasını ifade etmektedir.

**Güvenilirlik:** Kişinin çevresindekilere karşı dürüst, içten ve samimi olmasını, olduğu gibi görünmesini ve kendini güvenilir olarak algılamasını ifade etmektedir.

## BÖLÜM II: ALANYAZIN

### 2.1 Pozitif Psikoloji ve İkinci Dalga Pozitif Psikoloji

Psikoloji, günlük hayatta psikolojik sorunlarla ve bu sorunların tedavisiyle ilgilenen bilim olarak görülmektedir. Genel olarak psikoloji kelimesi duyulduğunda insanlara çağrışım yapan kavram psikolojik bozukluklardır. Psikolojinin doğal olarak temel konularından biri psikopatolojilerdir. Ancak psikoloji sadece psikolojik sorunlarla ilgilenmemektedir. İnsanın olumlu özellikleri ve güçlü yanları psikolojinin önemli araştırma konularından biridir. Maslow 1964 yılında yayınladığı “İnsan Olmanın Psikolojisi” kitabında “Freud bize psikolojinin hastalıklı yönünü gösterdi ama artık sağlıklı yanını da açığa çıkarmamız gerekiyor (Maslow, 2001, s. 11)” sözleriyle psikolojinin insanın olumlu özelliklerine yönelik çalışmalar yapması gerektiğini vurgulamıştır. İnsan psikolojisinin olumlu yönlerine gösterilen ilgi Maslow, Rogers ve Johada gibi bilim adamlarının çalışmalarıyla başlamış, özellikle 2000’li yıllarda artış göstermiştir. İnsanın olumlu özelliklerine ve güçlü yanlarının araştırılmasına ve geliştirilmesine odaklanan bu akım pozitif psikoloji olarak bilinmektedir.

Ruh sağlığı yerinde olan insanların özellikleri sıralandığında olgun, uyumlu, akli başında, kendini geliştiren gibi cevaplar verilebilir. Öte yandan ruh sağlığı yerinde olmayan ya da biraz garip görünen insan özellikleri sıralandığında deli, psikopat, tahtası noksan, kafayı üşütmüş, akli başında değil, dengesiz, aklından zoru var, çılgın gibi uzun bir liste yapılabilir. Görüldüğü gibi bu liste diğer listeye göre oldukça çeşitli ve canlıdır (Keyes, 2002). İnsanların ve psikolojinin dikkatini ruh sağlığından daha çok ruhsal hastalıklara vermesi nedeniyle ruh sağlığıyla ilgili zengin bir kelime dağarcığının olmadığı ifade edilmektedir (Keyes, 2002).

Psikoloji İkinci Dünya Savaşında ve sonrasında yaşanan zorluklar sonucunda büyük oranda iyileştirme bilimi haline gelmiş ve ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalar genellikle psikopatoloji ve olumsuz duygular üzerine odaklanmıştır. Bu durum psikoloji hastalık modelini benimseyerek, hastalığın tedavisine odaklanmasına, daha çok olumsuz kavramlar üzerinde durmasına ve insanın pozitif işlevselliğini, gelişmiş insanı ve gelişen toplumu ihmal etmesine neden olmuştur. İnsan psikolojisinin pozitif özellikleri

üzerine yapılan bilimsel araştırmalardaki bu belirgin eksiklik, araştırmacıları ruh sağlığının olumlu yönleriyle ilgilenmeye yönlendirmiştir (Keyes ve Haidt, 2003; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Snyder ve Lopez, 2002).

Seligman ve Chikszentmihalyi (2000) sosyal ve davranışsal bilimlerin hangi eylemlerin iyi oluşa, olumlu bireylere ve gelişen toplumlara yol açtığının anlaşılması üzerinde durması gerektiğini belirtmiştir. Bu nedenle psikolojinin hangi tür aile modellerinin çocukların gelişimine katkı sağladığının, hangi iş ortamlarının çalışanların işten memnun olmasına yardımcı olduğunun ve hangi politikaların bireyleri topluma ait hissetmesine ortam oluşturduğu ve insanları nasıl yaşamaya değer bir hayat yaşayabileceğiyle ilgili çalışmalar yapılması gerektiğini vurgulamışlardır. Çünkü psikologların hayatı yaşamaya değer kılan Şeylerin neler olduğuyla ilgili ve insanları zorlu yaşam koşullarıyla nasıl başa çıktığı ve nasıl hayatta kaldığıyla ilgili net bir anlayışa sahip olmadıklarını öne sürmüşlerdir.

Pozitif psikoloji teoride ve uygulamalarda sadece olumsuz özellikler ve hastalıklar üzerinde odaklanmanın yanında bireyin olumlu özellikleri, iyi oluşu, pozitif işlevselliği, erdemleri, güçlü yönleri ile ilgili çalışmalara yapılması gerektiğini vurgulamıştır. Psikoloji sadece problemlili bireylerle değil aynı zamanda normal bireylerle de ilgilendiğinde önleyici bir rol üstlenerek bireyin hem hastalıklardan korunmasını hem de yaşamını kendisi ve toplum için faydalı, işlevsel bir Şekilde sürdürmesine yardımcı olabilecektir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji geğmişe dair yaşam doyumunu, hoşnutluk ve iyi oluş, gelecek için umutlu ve iyimser olma, Şimdiki zamanda akış ve mutluluk gibi değerli öznel yaşantılar üzerinde çalışmaktadır. Bireysel düzeyde olumlu bireyin özellikler, sevme ve çalışma kapasitesi, cesaret, kişiler arası beceriler, estetik duyarlılık, sebat, bağışlama, özgünlük, ileri görüşlülük, maneviyat, üst düzey yetenekler ve bilgelik konularına odaklanmaktadır. Grup düzeyinden ise toplumsal erdemler ve daha iyi bir vatandaş olma, iş ahlakı, sorumluluk, başkalarını düşünme, fedakârlık, nezaket, ılımlılık, hoşgörü özelliklerle çalışmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji olumlu duygular, pozitif karakter güçleri ve etkin kurumları içine alan üst bir kavramdır. Psikoloji acıyı, mutluluğu ve bunların arasındaki etkileşimi anlamalıdır.

Ayrıca acıyı azaltmak ve mutluluğu arttırmak için etkililiği kanıtlanmış müdahaleler geliştirmelidir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Pozitif Psikolojinin bireyin kalıcı mutluluğu artırma amacıyla olduğu vurgulanmaktadır. Bireyin kalıcı mutluluğunu arttıran şeylerin çevresel faktörlerden daha çok amaçlı davranışları olduğu ifade edilmektedir. Bu noktada mutluluk ve erdem ilişkisini gündeme getirilerek, mutluluğa sebep olan söz konusu amaçlı davranışların büyük ölçüde erdemler ve ahlak ile ortaya çıktığı öne sürülmektedir. Amaçlı davranışlar bireyin geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili tutumlarını da yeniden biçimlendirerek olumlu düşüncenin ve duygulanımın ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır (Seligman, 2002).

Pozitif psikoloji öne sürdüğü bakış açısıyla psikolojiyle ilgilenen birçok insanı heyecanlandırmaktadır. Yapılan araştırmalarla, ortaya atılan kavramlarla psikolojinin göz ardı ettiği boyut yeniden canlanmaktadır. Değerlere, karakter güçlerine, insanın mutluluğuna verdiği önemle ve günlük hayata yansımalarıyla toplumun bu konudaki ihtiyacını karşılanmaya çalışmaktadır. İnsanlar mutlu olmak istemektedir. İnsanlar sosyal paylaşım sitelerde sürekli olarak “#mutluluk”, “#mutluolmak için”, “#mutluluğunahtarı” gibi gündemlerle mutluluğun ne olduğunu, mutluluğa nasıl ulaşabileceklerini paylaşmaktadır. Günlük hayatta bu kavramlar sıklıkla kullanılmaktadır.

## **2.1 İkinci Dalga Pozitif Psikoloji**

Pozitif psikoloji “pozitif” ifadesinden dolayı genellikle pozitif özellikleri ve durumları araştırma eğiliminde olmuştur. Ancak alan eleştirmenleri fenomenlerin pozitif ya da negatif şeklinde sınıflandırılmasının çeşitli problemler doğurduğunu ifade etmektedir. İyimserlik gibi bazı pozitif özellikler iyi oluşu olumsuz etkileyebilirken, kaygı gibi negatif olarak tanımlanan özelliklerin iyi oluşa olumlu etkileri olabilir. İkinci dalga pozitif psikoloji olarak tanımlanan akım iyi oluşun diyalektik yapısını ortaya koyan olumlu ve olumsuz deneyimlerin karmaşık ve dinamik ilişkilerini felsefi ve kavramsal özellikleriyle araştırmaktadır (Lomas ve Ivtzan, 2015; Wong, 2011).

İkinci dalga pozitif psikolojiye göre iyi yaşamın dört temel yapı taşı olan anlam, erdem, dayanıklılık ve iyi oluş kavramları kültür tarafından şekillendirilmektedir. Kültürel ve

yerel özellikler dikkate alınmadan yapılan çalışmaların eksik kalacağı vurgulanmaktadır. Bu nedenle bu kavramlara dengeli, etkileşimli, anlam merkezli ve kültürler-arası bir perspektiften bakılması gerektiğini ifade etmektedir (Wong, 2011).

Hegel'in diyalektik felsefesi kavramları ve özellikleri tez, antitez ve sentez süreçleriyle anlamlandırmaktadır. İnsan doğasının iyi olduğu tez olarak kabul edilirse, bu durumun antitezi insan doğasının hatalı olduğudur. Ancak her iki yaklaşımın da tam olarak insana uymayan bazı özellikler olabilir. Sentez ise insan doğasının iyi ve kötü özellikleri olabileceğini kabul ederek insanın bu karmaşık yapısı içinde diyalektik düşünceye göre ele alınmasıdır. Böylece insan doğasının iyi ve kötü özelliklerinin ötesinde, bu özellikleri aşan daha üst düzey bir bakış açısı geliştirilebilir. Sentez başlangıçtaki karşıtlıkların özelliklerini içerirken aynı zamanda yeni anlayışlar sunmaktadır. Burada tez geleneksel psikoloji, antitez pozitif psikoloji, sentez ise ikinci dalga pozitif psikoloji olarak ifade edilmektedir (Mills, 2000; Lomas ve Ivtzan, 2015).

İkinci dalga pozitif psikolojinin değerlendirme ilkesi fenomenlerin pozitif veya negatif olarak değerlendirmenin zor olduğunu, eşdeğerlik ilkesi birçok deneyimin hem pozitif hem de negatif unsurlar içerdiğini ve tamamlayıcılık ilkesi ise iyi oluş ve gelişimin hayatın aydınlık ve karanlık yönleri arasındaki karmaşık denge ve uyumla bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır (Lomas ve Ivtzan, 2015).

Pozitif psikoloji insanların sadece pozitif özelliklerinin artırılmasına odaklanmanın negatif durumları gideceğini savunmaktadır. Ancak suçluluk, pişmanlık, hayal kırıklığı ve öfke gibi olumsuz duygular, pozitif yönde değişim için insanları motive edebilir. İkinci dalga dengeli bir şekilde olumlu ve olumsuz duygulara odaklanmanın daha faydalı olduğunu önermektedir. Motivasyon sistemlerini yaklaşma ve kaçınma gibi veya duyguları olumlu ve olumsuz duygular gibi ayırt etmek kısa vadede yararlı olabilir. Ancak, son tahlilde, çoğu psikolojik fenomenler olumlu ve olumsuz deneyimleri birlikte dikkate alınmadan tam olarak anlaşılabilir. Duygusal deneyimler genellikle karmaşıktır ve pozitif ve negatif unsurların bir karışımını içermektedir (Wong, 2011).

Modern dünya yaşamın her alanında reklam spotlarıyla mutlu olma gerektiğini vurgulamakta ve mutluluk vaat etmektedir. "Mutluluk diktatörlüğü" insanlara mutlu olmak gerekliliğini dayatmaktadır. Ancak mutlu olmaya çalışmak kendi içinde

paradoksal bir şekilde mutsuzluğa yol açabilmektedir. Zevk peşinde koşma insanı doyumsuzluğa sürükleyerek mutsuz etmektedir. İnsan mutsuzlukla yaşamayı öğrenerek de anlam duygusunu geliştirebilir (Schmid, 2014).

Maslow (2001) acı ve üzüntü bazen yapıcı olabileceğini ve nihai olumlu sonuçları göz önüne alınırsa arzu edilebileceğini ifade etmektedir. Öte yandan insanları acılarını yaşamaktan alıkoymak aşırı korumaya dayanan bir ilişki ortaya çıkararak kişinin kendi içsel doğasının bütünlüğüne olan saygısının azalması ve gelişiminin engellenmesine yol açabilir. Acı, üzüntü, keder ve kargaşa gelişim ve kendini gerçekleştirme için faydalı olabilir. Bu nedenle acı ve üzüntüden sürekli olarak korumaya çalışmaktan kaçınılmalıdır (Maslow, 2001).

Fenomenlerin olumlu ve olumsuz olarak sınıflamanın zorluğu, her fenomenin iyi ya da kötü özellikleri olabileceği ve karşıtlıkların birbirini tamamlayabileceğini anlamak için 5 karşıtlık üzerinde yapılan çalışmalar değerlendirilmiştir. Bu karşıtlıklar iyimserliğe karşı kötümserlik, alçakgönüllülüğe karşı benlik saygısı, özgürlüğe karşı kısıtlama, affediciliğe karşı öfke ve mutluluğa karşı üzüntü şeklindedir. Bazı durumlarda pozitif bir özellik negatif sonuçlar doğurabilirken, bazı durumlarda da negatif bir özellik pozitif sonuçlar doğurabilir (Lomas ve Ivtzan, 2015).

Belli şartlar altından iyimserlik kişiyi olumsuz etkilerken bazen kötümser olmanın bazı olumlu sonuçları olabilir. Gerçekçi olmayan iyimserlik riski önemsememekle ilişkilidir ve kişiyi sigara içmek gibi sağlık açısından zararlı davranışlara yönlendirebilmektedir (Weinstein, Marcus ve Moser, 2005). Kötümserlik kişiyi olası olumsuz sonuçlara hazırlayarak bu sonuçların ortaya çıkmasını engellemek için gerekli olan motivasyonu sağlayabilir (Lomas ve Ivtzan, 2015).

Ayrıca olumlu ve olumsuz birçok duygu kendi karmaşık doğaları gereği siyah ve beyaz şeklinde tanımlanamaz. Duyguların iç içe geçmiş siyah ve beyaz tonlarının da olduğu unutulmamalıdır. Umutlu olmanın göstergesi olan arzulanan sonuçlara ulaşma isteğinin bazı kırılğan etkileri olabilirken aynı durum kaygı için geçerli değildir. Olumsuz sonuçları beklemenin iyi yanları olabilir (Lomas ve Ivtzan, 2015). Yaşamın olumlu ve olumsuz yanları arasındaki kaçınılmaz diyalektik sonucu bu özelliklerin birbirini tamamlayıcı yönlerine odaklanmanın birçok faydası vardır. Hayatta sadece sıkıntı ya da

sadece mutluluk diye bir şey söz konusu değildir. Üzüntü ve mutluluklar bir aradadır (Lomas ve Ivtzan, 2015). Keyes'in (2007) ruh sağlığı sürekliliği kavramına göre hastalığın yokluğu iyi oluşun olduğu anlamına gelmemektedir. Ruh sağlığı ve ruhsal hastalıklar birbirinin kutup değil iki ayrı rayda ilerleyen sürekliliklerdir. Ayrıca hastalığın olmaması iyi oluş için bir kriter değilken sıkıntının olması da iyi oluş ile uyumsuz değildir. Bakım gereksinimi olan insanlara bakım verenlerin hem stres hem de iyi oluş durumlarını bir arada deneyimleyebilmektedir (Fianco ve diğerleri, 2015).

Pozitif psikoloji özellikle insanın mutluluğu ve iyimserliği üzerinde araştırma yaparak genel olarak insanın mutlu ve iyimser olması gerektiğini savunduğu söylenebilir. Ancak İnsan sürekli mutlu olmak istediğinde haz peşinde koşarak kendini tatmin etmeye çalışabilir ve varoluş amacını unutabilir. Onun için tatmin olmak yeni varoluş amacı olarak görülmektedir. İnsan sürekli olarak her duruma iyimser yaklaşırsa var olan sorunların farkına varamayabilir ve sorunları çözmek için gerekli müdahalelerde bulunamayabilir. Sürekli iyimser olmak insanı atalete sürükleyebilir ve gerekli tedbirlerin alınmasını engelleyebilir. İkinci dalga pozitif psikoloji bu gibi yaklaşımlarla pozitif psikoloji kavramları arasında denge kurmaya çalışmaktadır. Bu başlıktan sonra huzur ve mutlulukla ilgili olan pozitif psikoloji kavramlarıyla ilgili kuramsal ve uygulamalı araştırmaları değinilecektir.

## **2.2 İyi Oluş**

Pozitif psikolojide iyi oluş üzerinde en çok durulan ve birçok değişkeni içine alan çatı bir kavramdır. İyi oluş kavramı ideal psikolojik işlevselliği ve deneyimi ifade etmektedir. İyi oluş hem gündelik hayatın önemli bir içeriği hem de bilimsel araştırmaların odak noktası olmuştur (Ryan ve Deci, 2001). İnsan bir yakını ya da bir arkadaşını gördüğünde kişinin soracağı ya da karşısındaki kişinin soracağı ilk sorulardan biri “naber” ya da “nasılsın” olacaktır. Bu soruya verilecek cevap (Bazen üstünkörü veya gerçeği yansıtmayacak şekilde olsa da) genellikle “iyiyim” olmaktadır. Peki, insan “iyiyim” derken ne demek istenmektedir? Her insanın bu soruya içerikleri aynı olsa da anlamları farklı olan cevapları olabilir. Peki, psikoloji, iyi oluşa nasıl

yaklaşmaktadır? Nasılsın? Sorusu oldukça basit bir soru görünse de araştırmacılar iyi oluş konusunu oldukça karmaşık ve tartışmalı bulmaktadırlar (Ryan ve Deci, 2001).

İlk çağlardan beri iyi bir yaşamın nelerden oluşması gerektiğiyle ilgili tartışmalar yaşanmıştır. Bu tartışmaların oldukça önemli teorik ve pratik yansımaları olmaktadır. İyi oluşun ne olduğu ve nasıl tanımlandığı günlük hayatı ve bilimsel çalışmaları doğrudan etkileme potansiyeline sahiptir. Devlet politikaları, eğitim, psikolojik danışma, ebeveynlik, vaaz verme gibi etkinlikler insanın daha iyi olması için gösterilen çabalarıdır (Ryan ve Deci, 2001).

Mutluluk kavramı hedonizmden faydacılığa, liberalizmden pozitif psikolojiye ve dini geleneklerden mistik deneyimlere kadar çeşitli alanlarda temel konulardan biri olmuştur. Birçok felsefi ve psikolojik yaklaşım mutluluğu yaşamın en üst iyisi olarak görmüştür. Birçok bilim adamı mutluluğu arzuların, tutkuların, heveslerin ve amaçların yerine getirilmesi olarak düşünmektedir (Begum, Jabeen ve Awan, 2014).

Farklı felsefi bakış açıları mutluluğa tanımlamalar getirerek mutluluğu açıklamaya çalışmışlardır. Sevinç, zevk, memnuniyet ve hoşnutluk gibi kavramlar çoğunlukla mutluluk ile eş anlamlı kabul edilen terimlerdir (Begum ve diğerleri, 2014). Ancak mutlulukla ilgili tek bakış açısı bu değildir. İnsanlar yaşam felsefelerine, değerlerine ve kültürel özelliklerine göre mutluluğa farklı bir şekilde yaklaşabilirler. Bu başlıktan sonra Antik Yunan felsefesinin iyi oluşa yaklaşımı incelenecektir.

### **2.2.1 Antik Yunan Felsefesinde Mutluluk**

Mutluluk kavramı Antik Yunan döneminden beri gündemde olmayı başarmıştır. Mutluluğun en yüksek iyi ve insanın nihai amacı olduğu neredeyse bütün filozoflarca kabul edilen bir görüştür. Ancak mutluluğun ne anlama geldiği ve mutluluğa nasıl ulaşılabileceği tartışma konusu olmuştur.

Antikçağ Yunan felsefesi doğa üzerine yapılan ilk araştırmalardan sonra insan ve insanın mutluluğu üzerinde durmuştur. Mutluluk kavramını ilk olarak ele alan Demokritos, mutluluğun, ateş atomlarının dengeli deviminden meydana geldiğini öne sürmektedir. Mutluluk, dengeli deviminin sağladığı ruhsal rahatlık (Euthymia) anlamına gelir (Hançerlioğlu, 1979).



Sokrates öncesi dönemin önemli okullarından Pythagorasçı görüşe göre insan ruh ve bedenden oluşmaktadır. Ruh insanın gerçek özünü meydana getirmektedir. Ruhun bedenle olan ilişkisi ruhun özünü bozup kirlenmektedir. Bu nedenle insanın mutluluğu temelde ruhta aranmalıdır (Cevizci, 2002).

Demokritos'u izleyen Sokrates, Platon, Aristoteles, Zenon, Epiküros gibi filozofların görüşlerinin tümünde mutluluğu ifade eden ruhsal rahatlığa erişmek için Demokritos'un öne sürdüğü erdem ve bilgelik kavramları kullanılmaktadır. İnsan davranışları mutluluk amacıyla belirlenmektedir ve mutluluğu bilgelik sağlamaktadır. Ancak mutluluğa ulaşmak için önerilen yollar farklılaşmaktadır (Hançerlioğlu, 1979).

Sokrates'e (469-399) göre insan yaşamının nihai hedefi ve gerçek amacı mutluluk diye tercüme edilen eudaimonia kavramıdır. Sokrates'e göre erdem bilgidir ve mutluluk için sadece erdem yeterli olmaktadır. Neyin gerçekten iyi ve neyin kötü olduğunu bilmesi onun insanın doğasını gerçekleştirmesini sağlayarak gerçek amacına ulaştırmaktadır. Eğer insanlar doğaları gereği mutlu olmayı istiyorlarsa onları mutluluğa götürecek tek yol neyin iyi ve neyin kötü olduğunu bilmeleridir (Cevizci, 2002).

Platon (427-322) mutluluğu insanın ahlaki açıdan nihai ve en yüksek hedefi olarak görmektedir ve mutluluk organizmanın uygun ve doğru etkinliğinin bir ürünü olmalıdır. Platon mutluluğu bir analogiyle açıklamaktadır. Eğer sağlık organların doğru etkinliği ve birlik halinde işleyişinin sunucunda oluşuyorsa, mutluluk da insan ruhunu oluşturan parçalarının uyum içinde kendi işlevlerini yerine getirmeleriyle ortaya çıkmaktadır. Ancak erdemli bir yaşamla mutluluğa ulaşılabilir. Erdem ise ruhun parçalarının özüne ve amaçlarına uygun görevleri yerine getirmesiyle oluşan ruhtaki düzen ve psikolojik ahenktir. Bilge, cesur, ölçülü ve doğallıkla adil olan insanın ruhunun parçaları uyumlu bir şekilde hareket eder (Cevizci, 2002).

Aristoteles (384-322) Sokrates ve Platon gibi, insanın nihai amacının mutluluk (eudaimonia) olduğunu öne sürmektedir. Aristoteles "Nikomakhos'a Etik" adlı yapıtındaki mutluluğun gerçek doğasına yönelik analizlerinde akıl ve erdemi ön plana çıkarmaktadır. Aristoteles'e göre mutluluk, insanın işlevlerini gerçekleştirmesiyle doğal hedeflerine ulaşmasıdır. Hazcılığı sert bir şekilde eleştiren Aristoteles'e göre mutluluk akla uygun erdemli bir hayattır. İnsanlar ancak İnsan ancak ruhun akla uygun faaliyeti

olarak tanımlanan doğal fonksiyonlarını tam ve en eksiksiz bir biçimde gerçekleştirebildiklerinde mutlu ya da kendinden hoşnut olabilirler (Cevizci, 2002).

Epiküros (MÖ 341-271) insanın mutlu olmasına yardımcı olmanın felsefenin asıl amacı olarak görmektedir. Epiküros'a göre Tanrı korkusu, ölüm korkusu ve kader korkusu insanın ruhsal sükûnete erişmesini engellemektedir. Çünkü insanlar bu korkulardan kurtulduklarında mutluluğun engellerini kaldırmış olur: Tanrı dünyaya müdahale etmemektedir, yaşam ve ölüm bir arada var olamaz ve yaşam bir raslantısallıktan ibarettir. O halde bu korkulara yer yoktur (Cevizci, 2002).

Epiküros'a göre insanın gerçek amacının haz miktarının olabildiğince artırılmasıdır. Ancak asıl hedef acıdan uzak olmaktır. Çünkü haz acının yokluğuyla belirlenmektedir. Ancak tüm hazlar aynı değerde değildir. Epiküros, bedensel hazlara düşkün olmanın doğru olmadığını ve insanın acı çekmesine ve mutsuz olmasına neden olacağını ifade eder. Çünkü bedensel hazlar hiçbir zaman tam anlamıyla tatmin edilemezler. İnsanın bir şeyi fazla arzulaması şimdiki durumdan hoşnut olmamasına ve huzursuz olmasına yol açar. Mutluluk için elzem olan zihinsel ya da tinsel dinginliği sağlayan uzun süreli ve kalıcı hazlardır. İnsan makul ve sade hazlar sonucunda gerçek mutluluğa ulaşır (Cevizci, 2002).

Epiküros hazcı etik anlayışını erdemli hayat görüşüyle tamamlamaya çalışmıştır. Erdemli insan doğasının ihtiyaç duyduğu en azı belirleyebilme ve bu ihtiyaçları kolaylıkla karşılayabilme bilgeliğine sahiptir. Az tüketmek ve azla yetinmeyi bilmek asıl bilgeliktir. İnsan bu ihtiyaçları karşıladığı zaman ruh hali denge içinde olur ve ruhsal sükûnete ulaşır. İnsan doğasının aradığı en yüksek haz, ruhsal denge, ruhsal sükûnettir. İnsanın bu hale ulaşması için korkularından ve acılarından kurtulması, hazlar arasında önem derecelerine göre bir öncelik sırası belirlemesi ve merak ile öğrenme isteklerini tatmin etmeye çalışması gerekmektedir. Önemli olan anlamak, öğrenmek ve bilmektir, yani insanın ruhsal ihtiyaçlarını karşılamasıdır (Cevizci, 2002).

Stoacılar da benzer olarak hayatın amacını mutluluk olarak görmektedir. Mutluluk insanın doğal ve doğaya uygun yaşamasıyla ve Tanrının iradesine göre yaşamasıyla ortaya çıkmaktadır. İnsanın kendini doğanın ayrılmaz bir parçası olarak görmesiyle ve doğayla uyumlu yaşaması gerçek bilgeliktir. Erdemsizlik ise doğanın seyrine aykırı

düşen eylemleri seçmekten oluşmaktadır. İnsan doğanın akışına müdahale etmeye kalkışarak mutsuz olmaktadır. İnsan doğanın düzenini kabul ederse kendisini gereksiz sıkıntılardan kurtarır. İnsan istikrarsızlığa ve dengesizliğe neden olan olumsuz duygulardan kurtularak duygusuzluk halini (apathia) sağladığında bilge insanlara özgü olan huzura, mutluluğa ve dinginliğe ulaşabilir (Cevizci, 2002).

Epiktetos'a göre insan dış dünyanın etkilerine rağmen aklın iç tutarlılığını ve ruhun içsel barışını sürdürebilmesiyle özgürlüğe ulaşabilir. Özgürlük için beden aşırı istek, arzu ve ihtiraslarından vazgeçmesi gerekmektedir. Doğru ve ahlaki bir hayat için her şeyin insanın arzularına göre gerçekleşmesi yerine olduğu gibi olmasını istemek gerekmektedir. Epiktetos'un "İnsanlar olaylar yüzünden değil, o olaylar hakkındaki düşünceleri yüzünden rahatsız olur" sözü ve Marcus Aurelius'un "Mutluluğunuz düşüncelerinize bağlıdır" sözü olayların değil düşüncelerin insanın duygularının kaynağı olduğunu öne sürmektedir (Cevizci, 2002).

Septisizm'in temsilcilerinden Pyrrhon'a göre şeyler arasında bir ayırım gözetmemenin, hiçbir konuda hüküm vermemenin ve hiçbir şeye değer vermemenin sonucu olarak mutlak bir kayıtsızlık ve aldırılmazlık hali ve hiçbir şeyden etkilenmemeye belirlenen bir sükûnet ve ruh dinginliği halinin ortaya çıkmaktadır. Septisizm'e göre tam bir iradesizlik, aldırılmazlık ve dinginlik hali olan kuşku insanı mutluluğa götürebilir. Bilginin imkânsızdır ve insanın bilmediği ve bilemeyeceği şeylerle ilgili korku ve tedirginlik içinde olması saçmadır. Böylece insan her bakımdan rahatlatıcı ve huzur verici olan duruma, ruhsal huzur ve sükûnete (ataraxia) ulaşacaktır (Cevizci, 2002).

Antik Yunan felsefesinde insanın temel problemi bu dünyada mutluluğa ulaşmaktır. İnsan kendi çabasıyla iyi ve mutlu bir hayata ulaşabilir. Ortaçağ felsefesinde ise mutluluk, bu dünyadaki mutluluk değil ebedi bir saadettir. Ortaçağ düşüncesinde mutluluk kavramı, dinsel bir mutluluğu ifade etmektedir (Cevizci, 2002; Hançerlioğlu, 1979). Aziz Augustinus, insanın kurtuluşunu ebedi saadet düşüncesi içinde, erdem ve Tanrı aşkı yoluyla açıklamaktadır. Augustinus'a göre, insan yaşamının doğal amacı, mutluluktur ve insanın mutluluğu Tanrı'da araması gerekmektedir. Ona göre insanın maddi isteklerini karşılanmasıyla huzura ve mutluluğa ulaşacağını düşünen insan "delik fiçiyi doldurmaya çalışarak" umutsuz bir çaba içinde sürüklenebilir (Cevizci, 2002).

Antik Yunan felsefesinden başlayarak pozitif psikoloji yaklaşımına kadar geçen sürede, iyi oluş ve mutluluk kavramlarının hedonizm ve eudaimonizm olmak üzere iki farklı bakış açısıyla tanımlandığı görülmektedir. Hedonizm ve eudaimonizm insan doğasının ve iyi bir toplumun nelerden oluştuğuyla ilgili oldukça farklı görüşleri bulunmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993).

Hazcılık iyi oluşu zevk almak ve mutluluk olarak görürken eudaimonizm iyi oluşu mutluluğun ötesinde bir şey olarak görerek insanın potansiyelini gerçekleştirilmesi olarak ifade etmektedir. İnsanları mutlu olması psikolojik olarak iyi oluşu anlamına gelmemektedir Psikolojik işlevselliğe göre iyi oluş kişinin gerçek benliğini ya da gerçek doğasını anlaması ve ona uygun olarak yaşaması anlamına gelmektedir (Ryan ve Deci, 2001; Deci ve Ryan, 2008; Waterman, 1993).

### **2.2.1 Hazcılık**

Hazcılık mutluluğu, hoş giden deneyimleri arttırmayı, acı veren deneyimleri azaltmayı gerektiren ve haz alınan anların toplamı olarak gören bir yaklaşımdır. Hazcılık genel olarak öznel deneyimlerle ilişkilidir (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Bu yaklaşıma göre iyi oluş, olumsuz duygulardan çok olumlu duyguların yaşanması ve hayatın çeşitli alanlarından alınan doyumla ilişkilidir (Diener, 1984). Bu bakış açısı Freud'un haz ilkesi ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımıyla benzerlik göstermektedir. Faydacı felsefeyi temel alan öznel iyi oluş, bireyin yaşamından elde ettiği doyumla ve olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha fazla hissedilmesiyle açığa çıkmaktadır.

Hazcılık yaklaşımına göre mutluluk zevk rahatlık ve keyif kavramlarıyla eşittir. Hedonizmin modern tanımı yaygın olarak Epiküros (342-270 M.Ö)'a dayandırılır. Epikür zevkleri en üst düzeye çıkarılması ve acıları en aza indirilmesiyle mutluluğa ulaşılacağını iddia etmiştir (Delle Fave, Massimini ve Bassi, 2011b). Epiküros'un etik hedonizm kavramı temel ahlaki yükümlülüklerin zevk veren deneyimini en üst düzeye çıkarmak demek olduğunu ifade etmektedir. Epiküros'a göre insanlar sadece Tanrı'nın isteğini aramak zorunda değildir aynı zamanda bu dünyada mutluluğu elde etmek için çalışmalıdır. Epikürosçular ve hedonistler zevk aramak için ortak bir inancı paylaşmışlardır. İnsanların yaşamak istedikleri gibi bir hayat seçebilirler ve zevk

peşinde yaşamlarını sürdürebilirler. İnsan seçmekte özgürdür ve diğerlerinden daha iyi bazı seçimler her zaman vardır Doğal olarak bir insan zevki arzulamak ve acıdan kaçınmak istemektedir (Begum ve diğerleri, 2014).

Epikurosçuluk dış etkenlerin rasyonel zevke ulaşmada büyük engel olduğunu belirtmiştir. Örneğin, statü ve lüks insanları mutlu olacağını kabul edilir, ancak gerçekten onların peşinde koşmak onları mutsuzlaştırır. İnsanların yanlış inançları onları sefil ve mutsuz yapmaktadır. Erasmus (1446-1536) ve Thomas Moor (1478-1535) gibi Rönesans filozofları Tanrı'nın insanların zevke ulaşmak için yapay yollar seçmediği sürece onların mutlu olmasını istediğini savunmuştur. Hedonizm, faydacılık, liberalizm için temel olmuş ve daha sonra önce psikanalizin sonra davranışçılığın ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Begum ve diğerleri, 2014).

Hazcılığın kökeni M.Ö. 4. yüzyılda yaşayan ve Kirene okulunu kuran Aristippus'a kadar uzanmaktadır. Aristippus insan hayatının amacının, tüm hazları en üst seviyede yaşaması olduğunu iddia etmiş ve mutluluğu da bireyin hazza dayalı faaliyetlerinin toplamı olarak tanımlamıştır. Aristippus'un haz anlayışında anlık haz duygusuna vurgu yapmaktadır. Aristippus'un görüşleriyle şekillenmeye başlayan hedonist bakış açısı, kendisinden sonra gelen birçok filozof tarafından da takip edilmiştir. Hobbes mutluluğun arzularımızın başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesiyle ortaya çıktığını iddia etmektedir. De Sade hayatın nihai amacının haz ve heyecan elde etme çabası olduğuna inanmaktadır. Faydacı filozoflardan Bentham ise keyif veren şeyleri en üst düzeye çıkarmanın ve kişinin kendisiyle ilgilenmesinin iyi toplumu oluşturacağını düşünmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Thomas Hobbes (1599-1679) insanın doğası bireyci, asosyal, rekabetçi ve saldırgandır. Psikolojik egoizm kavramına göre insan kendi varlığını ve çıkarlarını koruma dürtüsüyle arzularını tatmin etmeye ve hazza ulaşmayı yani kişisel mutluluğunu amaçlamaktadır. İnsanın bütün eylemlerinin amacı isteklerinin karşılanması ve arzularının tatmin edilmesidir. Hobbes'un bu yaklaşımın ardından geliştirdiği etik egoizm kavramına göre insanın başkalarının hak ve özgürlüklerine zarar vermediği sürece, kendi gücünü artırmak için çalışması, çıkarlarını ve mutluluğunu aramalıdır.

İnsanın kendi tatmin etmesi, başarıya ve mutluluğa ulaşması ilk, en yüksek ve nihai değerdir (Cevizci, 2002).

Yararcılığın öncülerinden Jeremy Bentham (1748-1832) ahlaki yetkinliği arzuların bastırılmasında gören diğer ahlak filozoflarından farklı olarak hazcı bir yararcılık anlayışıyla mutluluğun hazzın varlığı ve acının yokluğu olduğunu savunmaktadır. Bentham bundan sonra, “ahlaki bir eylemin iyi olabilmesi için onun mümkün en yüksek sayıda insanın en büyük mutluluğunu meydana getirmesi gerektiğini” ifade eden yarar ilkesiyle, bireysel mutluluktan toplumsal yarar ve mutluluğa geçmiştir (Cevizci, 2002).

Bentham’a göre, haz veya acılar haz kalkülü ile sıralanabilir. Bentham arzu ve ödev arasında bir çatışma olacağını kabul etmeyerek hangi arzunun tatmininin daha büyük haz sağlayacağını belirlenmesiyle çatışmanın kendiliğinden ortadan kalkacağını öne sürmektedir. Hazların her birinin ölçülebilir olan farklı yönleri bulunmaktadır. Hazların değerlerinin belirlenmesiyle bütün ahlaki problemleri bir çözüme kavuşturmak mümkün olabilir. Ahlaki eylemleri ve eylemlerin yarattığı haz ve acıyı ya da değerlendirirken yoğunluğu, süresi, kesinliği veya kesin olmayışı, yakınlığı, doğurganlığı, saflığı, diğerlerine etkisi olmak üzere 7 ayrı özelliği hesaba katmak gerekmektedir (Cevizci, 2002).

Liberalizmin öncülerinden John Stuart Mill’e (1806-1873) göre de ahlaki eylemin ve dolayısıyla hayatın amacı mutluluktur. Mill’e göre her insanın mutluluğu onun için bir iyidir. Genel mutluluk ise bütün insanlar için iyi olarak kabul edilmektedir. Mutluluğu arttırmanın yanında mutsuzluğun azaltılmasına ve önlemesine de önem verilmelidir. Mill, insanların elde edeceği bir mutluluk olmadığında ahlakın veya akılcı davranışın amacı olamayacağını savunmaktadır (Cevizci, 2002).

Mill, birçok insanın mutlu olmadan da yaşayıp gittiği, kendi mutluluğunu soylu bir davranışla daha değerli saydığı bir şey uğruna feda edebildiğini kabul etmektedir. Ancak değer verilmesi gereken şey mutluluğun kendisi ya da mutluluğun gerektirdiği bir şey olmalıdır. Bu fedakârlık bireysel ya da sosyal mutluluğu arttırmaya yönelmemiş olmalıdır (Cevizci, 2002).

Son yüzyıldaki düşünürlere baktığımızda ise Fromm’a (1994) göre insan için zevkin iyi, acının ise kötü olduğu varsayımından hareket eden hedonizm, insana zevk verecek

istekler değerli olduğu ötekilerin ise değerli olmadığı ilkesini öne sürmektedir. Ancak ona göre zevk bir değer kriteri olamaz. Çünkü insan kendine ve başkalarına zararlı olan şeylerden de zevk alabilir. Bunun belirgin örneklerinden olan “özgürlükten değil boyun eğmekten zevk alan, sevgiden değil nefretten zevk duyan, yaratıcı bir iş yapmaktan değil de başkalarını sömürmekten zevk alan insanlar” (s. 26) nevrotik karakterin göstergeleridir.

### **2.2.2 Eudaimonizm**

Eudaimonizm iyi oluşu bireyin iç-görü kazanması, kendini gerçekleştirme ve tam olarak işlevde bulunması olarak tanımlanmaktadır. İyi olmanın temelinde bireyin gerçek benliği ile uyumlu yaşama yeteneği olduğunu varsayılmaktadır. İyi oluş bir sonuç ya da bitiş noktası değil kişinin gerçek benliğini ve doğasını anlamasıyla potansiyelini ortaya koyma süreci olarak görülmelidir. Eudaimonizm erdemleri ortaya çıkarılan etkinliklerin gerçekleştirilmesiyle kişisel anlamlılık duygusunun kazanılmasıyla devam eden bir süreçtir (Deci ve Ryan, 2008a; Ryan ve Deci 2001; Waterman, 1993).

Eudaimonia kavramının bir duygudan daha çok zihinsel bir durum olduğu ifade edilmektedir. Bu nedenle eudaimonia kelimesinin çevirisinin mutluluk olmadığı bunun yerine iyi oluş ya da gelişim kelimelerinin kullanılabileceği ifade edilmektedir (Kraut, 1979). Platon ve Aristo hatta hedonist olarak bilinen Epiküros için bile mutlu bir hayat hoş ya da keyifli bir hayat olarak kabul etseler de mutluluğun birinin yaşamından memnun olmasından ibaret olmadığını düşündükleri görülmektedir. Mutluluğun zevk ile eş anlamlı kullanımı Antik Yunan anlayışından daha çok faydacı felsefenin yaklaşımıdır. Geçmişte mutluluk daha çok dinginlik ya da huzurla ilişki olan bir kavram olarak görülmekteydi (Striker, 1990). Ryan ve Deci (2001), hedonik mutluluğu zevk veren duyguları aramak ve acıdan kaçınmak olarak tanımlarken eudaimonik mutluluğu üst düzey işlevsellik olarak tanımlamaktadır. Ryff (1995) eudaimonia kavramını kişinin gerçek potansiyelini gerçekleştirmesini temsil eden mükemmellik çabası olarak tarif etmektedir.

Hedonist felsefede hayatın amacı zevki en üst düzeye çıkarmakken (Aristippus, Bentham, Hobbes), hazcılık yaklaşımının yaygınlığına karşın diğer birçok filozof, din

adamı ve düşünür bu anlayışı kabul etmeyerek mutluluğun iyi oluşun temel kriteri olarak görülmesine karşı çıkmışlardır (Dambrun ve Ricard, 2011; Ryan ve Deci, 2001). Aristo hazcı mutluluğu arzularına köle olmak olarak görmektedir. Stoacı Epiktetos göre, mutluluk zevklerin tadını çıkarmak değil arzulardan arınmakla mümkündür (Dambrun ve Ricard, 2011). Mutluluk konusunda modern felsefi bakış açısının Aristo'nun görüşlerinden derlendiği ifade edilebilir (Begum ve diğerleri, 2014).

Aristo mutluluğun insan hayatının vazgeçilmez bir güdüsü olduğunu ve mutluluğun insana bağlı olduğunu savunmuştur. Onun için, mutluluk kendi için sonu olan ve kendine yeterli olan insanlığın doğal arzudur. Aristo mutlu yaşam için fiziksel ve ruhsal iyi oluş halini temel gereklilik olduğuna inanmıştır O sadece ahlaki ve entelektüel erdem peşinde olarak insanın mutlu olabileceğini savunmuştur. Bilge kişinin fonksiyonları mükemmel olacak ve sonuçta iyi bir hayat kazanacaktır. Mutluluk hem fikri mükemmelliğin ve ahlaki mükemmelliği bir arada olmasıyla elde edilebilir (Begum ve diğerleri, 2014).

Aristoteles'e (1997) göre çoğu insan iyi oluşu ve mutlu olmayı zevk almak olarak düşünmektedir. Bu nedenle haz hayatını arzu etmektedirler. Bu insanlar otlayan evcil hayvanların hayatı gibi bir hayatı yaşamayı seçtikleri için kölece bir yaşam sürmektedir (Aristoteles, 1997). Aristo, hazcı mutluluğun kabaca insanı arzularının kölesi yapan bir ideal olduğunu savunmuş ve hazcılığı kesin bir şekilde reddetmiştir (Delle Fave ve diğerleri, 2011b; Waterman, 1993). Aristo gerçek mutluluğun erdemin açığa vurulması, yapmaya değer olan şeylerin yapılması olarak tanımlamıştır (Ryan ve Deci, 2001).

Aristo'ya göre mutluluk arayışı, işlevsel olmalı ve işlevsel olması için mükemmelliği ya da erdemli olmayı sürdürme zorunluluğu bulunmaktadır Birçok kişi mutlu olmak için gerekli olan çabayı göstermemektedir. Bazı insanlar hayatlarında işlevsel değildir. Hayatı yeterince anlamadıkları halde mutlu olduklarını düşünmektedirler ancak bunu yaparken kendilerini aldatmaktadır. Mutluluk arzusu anlaşmaya varılmış gerçektir ve bunun üzerinde hiçbir anlaşmazlık yoktur. Servet, arkadaşlar, bilgi, şöhret ve güç iyidir ancak en yüksek iyi (summum bonum) sadece mutluluktur (Begum ve diğerleri, 2014).

Aristo'ya göre mutluluğun kendisi bir amaçtır ve mutluluk insanın kendisine yeter. Kendine yeter demek insanlardan soyutlanmak demek değildir. İnsan doğası gereği



toplumsal bir varlıktır. Mutluluk en yüksek iyi olarak kabul edilmektedir. Toplumun her kesiminden insanlar iyi yaşamayı mutlu olmakla bir tutmaktadır. Ancak mutluluğun ne olduğu tartışma konusu olmuştur. İnsanları mutluluğa götüren yollar da tercih edilir durumda olmaktadır. Mutluluğun en iyi şey olduğu kabul edildiğine göre mutluluğu ne olduğu üzerinden durulması gerekmektedir. Mutluluğun ne olduğunu tanımlamak için de insanın işinin ne olduğunun tanımlanması gerekmektedir. Yaşamak bitkilerle ortak görünmektedir. Bu nedenle beslenme ve büyümeyle ilgili yaşam bir kenara bırakılmalıdır. Çünkü aranılan şey insana özgü olmalıdır. Duyulara sahip yaşam ise at, öküz ve bütün hayvanlarda ortak görülmektedir. O halde geriye akıl sahibi insan kalmaktadır. İnsanın işi bu nedenle ruhun akla uygun etkinliği olmalıdır. “Mutluluk için önemli olan, erdeme uygun etkinliklerdir, erdeme aykırı etkinlikler ise mutluluğun tersini yaratır.”(s. 17). İnsansal iyi ruhun erdeme uygun etkinliğidir. Üstelik bu yaşamın sonuna kadar sürmelidir. “Çünkü bir tek kırlangıç baharı getirmez, ne de bir tek gün; aynı şekilde bir tek gün ya da kısa bir süre insanı kutlu ve mutlu kılmaz” (s.11). Aristo’ya göre siyasetin amacı en iyidir. Siyaset yurttaşları nitelikli ve iyi insan kılmaya ve insanların iyi eylemlerde bulunmasına caba göstermelidir (Aristoteles, 1997).

Erdemli bir yaşam iyi bir yaşam olduğuna göre erdemli bir yaşamın nasıl olduğunun üzerinde durulması gerekir. Öncelikle erdemler hem erdemi gerçekleştirenler için iyidir hem de kendi başına her birinin değeri vardır. Erdemli yaşam tanrısal ve kutlu bir yaşamdır. Erdem açısından sakat olunmadığı takdirde mutluluk belli bir çabayla öğretilir. Rastlantıyla değil akla uygun etkinliklerle mutluluğu kazanılması daha mantıklı görülmektedir. “En büyük ve en güzel şeyi rastlantıya bırakmak pek yanlış olurdu.”(s. 15). Biri düşünce erdemi, diğeri ise karakter erdemi olmak üzere iki tür erdem vardır. Bunlardan, düşünce erdemi daha çok eğitimle oluşur ve gelişir, bu nedenle de deneyim ve zaman gerektirir; karakter erdemi ise alışkanlıkla edinilir. Benzer etkinliklerin tekrarlanmasıyla karakter oluşmaktadır. Bu nedenle etkinlikleri belli bir şekilde gerçekleştirmek gerekir. Çünkü bu etkinliklerin farklarına göre karakter de farklılaşmaktadır. Erdemlerin en temel özelliklerinden birisi kendisi de bir erdem olan ölçülülüktür. Bir şeyin eksik ya da aşırı yapılması kusurları ve kötülüğü ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle karakter erdemi için eksikliğin ve aşırılığın ortası hedeflenmelidir (Aristoteles, 1997).

Bu bakış açısı iyi oluşu hazza ve mutluluğa ulaşmaktan daha ötede bir kavram olarak görmekte ve öznel mutluluğun iyi oluş ile eşit sayılmayacağını varsaymaktadır. Bu yaklaşımın temsilcileri hazcılığın aslında iyi oluş deneyimi için gerekli olduğunu kabul etmelerine rağmen onun psikolojik sağlığın en önemli göstergesi olduğu görüşünü eleştirmişlerdir. İyi oluş bireyin tam işlevsel birey haline gelmesi ve bilişsel ve fiziksel sağlığa sahip olmasıdır (Ryan ve Deci, 2001).

Sokrates kişinin mutlu olması için arzularını uyumlu hale getirmesini ve fiziksel zevklerinden uzak kalmasını böylece kişinin benliğini bilgi ve erdem sevgisine yönlendirebileceğini ifade etmektedir. Ona göre mutluluk ve erdem ayrılmazdır ve diğeri olmadan birine sahip olmak imkânsızdır. Bilgi ve erdem sonucunda ulaşılan zevkler daha kalitelidir. Benzer şekilde, Platon adil bir adamın mutlu bir adam olduğuna inanmaktadır. Bu hayatta mutluluğu ve uyumu sağlamak amacıyla, adaletin kaçınılmaz bir durum olduğunu vurgulamaktadır (Begum ve diğerleri, 2014).

Gottfried Wilhelm Leibniz mutluluğa ulaşmak için insan kendi mutluluğu için olduğu kadar başkalarının mutluluğu için de çalışmalıdır. Böylece insan sadece kendi mutluluğu için çalışmakla kalmaz, aynı zamanda yaratıcıya da hizmet etmiş olur (Cevizci, 2002).

Pozitivizmin öncülerinden D'Alembert'e (1717-1783) göre mutluluk başkalarının mutluluğunu da düşünmekle mümkündür. Ahlaklılığın nihai amacı bireysel mutluluktan ziyade toplumsal mutluluk olmalıdır. Toplumsal mutluluğa zarar veren her şey ahlaki olarak kötüdür (Cevizci, 2002).

Immanuel Kant (1724-1804) hazcı, yararcı ve mutlulukçu etik teorilerinde mutluluğun yegâne nihai amaç olarak görülmesine karşı çıkmaktadır. Çünkü Kant'a göre, bu dünyada ahlak ve mutluluk arasında zorunlu bir ilişki kurabilmek veya ahlaklılığın insanı mutluluğa ulaştıracağı umudu mümkün değildir. Kant'a göre erdem veya ödevle mutluluğun birliği olan en yüksek iyinin gerçekleşebilmesi için Tanrının varoluşuna ihtiyaç duyulmaktadır (Cevizci, 2002).

Marx'a göre ahlaki iyi için özünü gerçekleştirme ve özgürlük bir arada olmalıdır. Çünkü özgürlük olmadan mutluluğun ahlaken kabul edilebilir değildir. Kapitalistler de pazar ekonomisinde yabancılaştıkları halde mutlu olabilirler. Ahlaklılık ise daha büyük

mutluluk meydana getirmekle özdeşleştirilemez. Marx için en yüksek iyi ihtiyacın karşılanması değil insan türün özgür faaliyeti ve kendini gerçekleştirmesidir. İnsana özgü faaliyet en iyi şekilde yapıldığında tatmin duygusu ortaya çıkar. Ancak bunun gerçekleşmesi kapitalist toplum düzeninde mümkün değildir. Bu ancak gerçek bir toplumu mümkün kılan komünist düzende gerçekleşebilir (Cevizci, 2002). Marx'a göre mutluluk insanın kendisini yeni bir dünya oluşturmaya çalışan toplum için yararlı ve gerekli bulmasıdır. Ona göre "en mutlu olanlar, en çok sayıda insanı mutlu edenlerdir." (Marx-Engels, 1929, akt. Hançerlioğlu, 1993).

Aristoteles'in Nikomakhos'a Etik kitabında mutluluk ile ilgili görüşlerini ifade etmesinden günümüze düşünürlerin en çok ilgilendiği konulardan biri mutluluğun iyi yaşamdaki yerinin ne olduğudur. Aristoteles hayatın zevk arayışıyla geçirilmesi anlamına gelen hedonizm ve kişinin kendini gerçekleştirmesini vurgulayan eudaimonizm kavramlarıyla iyi yaşamın nelerden oluşması gerektiğiyle ilgili kesin bir ayrıma gitmiştir. Modern psikologlar da bu ayrımdan yola çıkarak araştırmalarına devam etmektedirler (Kashdan, Biswas-Diener ve King, 2008).

Kashdan ve arkadaşları (2008) felsefede hedonizm ve eudaimonizm olarak ortaya çıkan kesin ayrımın bilimsel çalışmalarda tam olarak gerçekleşmediğini ifade etmektedir. Bunun nedenini ise eudaimonizm kavramının tam olarak tanımlanmaması ve tutarlı ölçme araçlarının olmaması olduğunu belirtmektedirler. Buradan yola çıkarak bu ayrımın bilimsel çalışmalarla daha da netleşmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar. Ancak bu görüşler daha sonra Waterman (2008) ve Keyes ve Annas (2009) gibi çeşitli araştırmacılar tarafından oldukça eleştirilmiştir.

Fromm (1994) çağdaş toplumun ilginç bir çelişki içinde olduğunu söyler. İnsanlar mutluluk ve kişisel menfaat odaklı olduğu halde yaşamlarının amacı para, saygınlık, başarı, görevini yerine getirme ve güç kazanma olmuştur. Ona göre insan yaptığı işlerin kişisel menfaatine uygun olduğu yanılgısı ile hareket ettiği sürece mutlu olamaz. Çünkü insan böyle yaşayarak "gerçek benliğinin menfaatleri dışında her ne varsa ona hizmet etmekten başka bir şey yapmış değildir" (s. 30). İnsan hayatının amacı, kendi özelliklerini özüne ve doğasına uygun bir şekilde geliştirmesidir. "İyi" denilen şey insanın güçlerini geliştirmesi ve hayata karşı olumlu bir tavır takınmasıyken erdem ise

kendine karşı gösterdiği sorumluluktur. “Kötü” denilen şey insanın güçlerinin zedelenmesi ve bozulmasıyla kötülük ise insanın kendine karşı sorumsuz bir tavır takınmasıdır.

Eudaimonik mutluluk ise farklı şekillerde tanımlansa da psikolojik iyi oluş, erdem ve mükemmellik, içsel motivasyon ve özgünlük, akış ve tam işlevsellik, anlam ve amaç ve diğerlerine karşı ilgi kavramlarını içeren şemsiye terim olarak kullanılmaktadır. Eudaimonia erdem ve mükemmellik, anlam ve amaç, iyilik yapmak ve fark yaratmak peşinde olarak kendini gerçekleştirme ve gelişmeyle sonuçlanan bir yaşam olarak karakterize edilmektedir (Wong, 2011). Yapılan araştırmalara göre “iyi oluş” birbiriyle ilişkili olan iki kavram olan “öznel iyi oluş” ve “psikolojik iyi oluş” kavramlarıyla açıklamaktadır. Öznel iyi oluş kavramı hazzı bakış açısını yansıtırken, psikolojik iyi oluş eudaimonizm bakış açısını yansıtmaktadır.

### **2.2.3 Öznel İyi Oluş**

Tarih boyunca filozoflar mutluluğun insan eylemlerinin en iyi ve en nihai amacı ve motivasyonu olduğunu vurgulamışlardır. Mutluluğun kavramsallaştırılmasıyla ilgili olarak nelerin mutluluğa yol açtığı, mutluluğun hangi değişkenlerle ilişkili olduğu ve mutluluğun sonuçlarının neler olduğuyla ilgili birçok araştırma yapılmıştır (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Lyubomirsky, 1999; Ryan ve Deci, 2001; Ryff, 1989a). Mutluluğun modern dünyada en sık kullanılan kavramsallaştırmaya göre mutluluk olumlu duyguların daha çok ve olumsuz duyguların daha az yaşanmasını içeren duygusal bileşen ve yaşam doyumu ve kişinin hayatını olumlu değerlendirmesini içeren bilişsel bileşenden oluşmaktadır. Bu kavramsallaştırma öznel iyi oluş olarak ifade edilmektedir (Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1999).

Lyubomirsky (2009) öznel iyi oluş alanındaki en önemli araştırmacılardan biri olan Ed Diener’in öznel iyi oluş terimini uydurmak zorunda kaldığını çünkü araştırmasının “mutluluk” gibi müphem bir kavrama odaklandığı anlaşılırsa görev süresinin uzatılmayabileceğini düşündüğünü söylediğini ifade etmiştir. Öznel iyi oluş pozitif psikolojinin en çok üzerinde durduğu araştırma konularından biri olmuştur.

Diener'in öznel iyi oluş kavramını danışmanın mutluluk kavramını kabul etmemesi nedeniyle geliştirmiştir. Diener'in ailesi büyük bir çiftliğin sahibiydi ve Diener çiftlik çalışanlarının mutluluğunu araştırmak istemişti. Ancak danışmanı mutluluğun ölçülemeyeceğini ve çiftçilerin mutlu olamayacağını iddia etmişti. Bu yaşantının Diener'in öznel iyi oluş kavramını ölçmeye motive ettiği ifade edilmektedir (Larsen ve Eid, 2008).

Mutlulukla ilgili ortaya atılan kuramlar felsefi yaklaşımlarına, kavramsallaştırmalarına ve varsayımlarına göre çeşitlenmektedir. Mutluluğa ulaşma konusunda yapılan bilimsel araştırmalar üç genel yaklaşımda toplanabilir (Diener, Oishi ve Lucas, 2009): 1- ihtiyaç ve amaç doyum teorileri, 2- genetik yatkınlık ve kişilik teorileri, 3- süreç ya da etkinlik teorileri.

### **2.2.3.1 İhtiyaç ve Amaç Doyum Teorileri/Benlik Uyum Modeli**

İhtiyaç doyumu ve amaç teorileri gerilimin azaltılmasıyla daha mutlu olunabileceğini savunmaktadır. İnsanlar acıyı azaltarak, biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını doyurarak daha mutlu olabilirler (Diener ve diğerleri, 2009). İhtiyaç kuramının felsefi karşılığı arzuları doyurmayla mutluluğa ulaşılacağını öne süren hazcılık yaklaşımıdır. Öte yandan çileciler dünya nimetlerinden ve arzulardan uzaklaşmayla mutluluğu ulaşılabilirliğini önermektedir (Diener, 1984). Bu yaklaşımın temsilcileri arasında Freud'un haz ilkesi ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bulunmaktadır insanın temel ihtiyaçlarının doyumu ve uygun hedeflere ulaşmasının mutluluğu sağlayacağını öne sürmektedir (Diener ve diğerleri, 2009). Öz belirleme kuramı da benzer olarak insanın temel ihtiyaçlarının özerklik, yetkinlik ve ilişkililik olduğunu varsayarak bu ihtiyaçların doyumuyla mutluluğun gerçekleşeceğini öne sürmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Amaç teorileri insanların yaptıkları karşılaştırmalara göre mutluluklarını değerlendirdiklerini ifade etmektedir. Kişinin ne istediği, ne elde ettiği, başkalarını ne elde ettiği bu karşılaştırmada önemlidir. Ayrıca ideal benlik ve gereken benlik arasındaki fark açıldıkça olumsuz duygulanımlar artmaktadır (Diener ve diğerleri, 2009).

İhtiyaç kuramına göre insanın doğuştan getirmiş olduğu ve öğrenmiş olduğu ihtiyaçları bulunmaktadır. İnsanlar bu ihtiyaçların farkında olsun ya da olmasın onları karşıladığında mutluluğa ulaşabilir. Ancak amaç kuramı insanların belirli amaçları farkında olması gerektiğini ifade etmektedir (Diener, 1984).

Amaç kuramı amaçların ve arzuların bazı özelliklerinin mutluluğu olumsuz etkileyebileceğini öne sürmektedir. Amaçları kısa vadede mutluluk getirebilmesine rağmen çeşitli amaçların araya girmesiyle mutluluk üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. İnsanların amaçları ve arzuları karmaşık olduğu için onların tamamen doyurulması çok zordur. Öte yandan bazı insanları amaçları ya da arzuları olmayabilir. Ayrıca gerçekdışı amaçlara sahip olmasında ya da becerilerinin veya yaşam koşullarının yetersizliğinden dolayı amaçlarına ulaşamayabilirler (Diener, 1984).

Benlik uyumu modeli kişinin amaçlarına değer vermesi, amaçlarının benlikle uyumlu olması ve amaçlarına ulaşmaya çalışırken bu durumda memnun olması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu modele göre kişi ilgi duyduğu ve zevk aldığı ya da önem verdiği ve amaçları özerk nedenlerle seçebilir. Suçluluk ve utanma duygularıyla ya da ödüle ulaşmak veya cezadan kaçmak için özerk olmayan nedenlerle amaçlarını seçilebilir. Benlikle uyumlu amaçlar seçilmesi kişinin amaçlara ulaşması konusunda motive olmasını sağlayarak psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olmaktadır. İnsan bir şeyi ilginç ve zevkli geldiği için severek yapıyorsa içsel motivasyonu, önemli değerleri ve inançları gösterdiği için yapıyorsa tanımlı motivasyonu, suçluluk duyduğu için ya da kaygıdan kaçınmak için yapıyorsa içe yansıtılmış motivasyonu, ödül ya da başkalarını memnun etmek için yapıyorsa dışsal motivasyonu deneyimliyor demektir. İçsel motivasyon ne kadar yüksek olursa kişi hedefe ulaşmak sürecinde o kadar başarılı ve mutlu olur (Sheldon ve Eliot,1999; Sheldon, 2002).

### **2.2.3.2 Genetik Yatkınlık ve Kişilik Teorileri/Sabit Nokta Kuramı**

Genetik yatkınlık ve kişilik teorileri insanların genler ve kişilik özellikleri ile mutluluk arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Yapılan çalışmalar mutluluğun güçlü bir genetik bileşeni olduğunu ortaya koymuştur (Lykken ve Tellegen, 1996). Ayrıca dışadönüklük ve nevrotiklik kişilik özellikleri mutluluk ile yakından ilişkili olduğu bulunmuştur (Diener ve Lucas, 1999). Beş Faktör Kişilik Kuramında bulunan nevrotiklik ve dışa

dönüklük özellikleri iyi oluş ile oldukça ilişkili bulunmuş ve uzun süreli kararlılığını göstermiştir (McCrae ve Costa, 2003).

Lykken ve Tellegen (1996) ikiz çalışmaları ve evlat edinme çalışmaları dayalı olarak yapılan araştırmalarda iyi oluşun yaklaşık olarak %50 oranında genetik yatkınlıkla ilişkili olduğuna yönelik kanıtlara ulaşmıştır. Genetik özellikler öznel iyi oluşun varyansının %44 ile %52 oranında açıklamaktadır. 4,5 ve 10 yıllık test tekrar test çalışmalarıyla öznel iyi oluş kalıtım ile yaklaşık %80 oranına varan kestirimlerde bulunulabileceği öne sürülmüştür. Ancak genetik çalışmalar değerlendirildiğinde yaygın olarak iyi oluş ve mutluluğun yaklaşık %50 oranında kalıtımsal olduğunu göstermektedir (Braungart, Plomin, DeFries ve Fulker, 1992; Røysamb, Harris, Magnus, Vittersø ve Tambs, 2002; Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal ve Rich, 1988). Hem kadınlarda hem de erkeklerde öznel iyi oluş uzun süreli kararlılık göstermektedir. Öznel iyi oluş düzeylerinin değişime duyarlılığı ise daha çok bireysel çevresel faktörlerle ilişkilidir (Nes, Roysamb, Tambs Harris ve Reichborn-Kjennerud, 2006). Mutluluğun genetik olduğu, uzun süreli ve kararlı bir yapı olduğunu öne süren bu kuram Sabit Nokta (Set Point) kuramı olarak ifade edilmektedir (Deiner, 1984). Kişilik özelliklerinin mutluluk ile ilişkisi oldukça güçlüdür. Bu durumun kısmen genlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Diener ve diğerleri, 1999).

### **2.2.3.3 Süreç ve Etkinlik Teorileri/Akış**

Süreç ve etkinlik teorileri, çaba gerektiren meşgul edici faaliyetlerin iyi oluşu arttırma potansiyeline vurgu yapmaktadır (Lyubomirsky ve Layous, 2013; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Seligman ve diğerleri, 2005). Burada ulaşılabilecek amaçlardan ziyade kişinin amacının olması ve amacına ulaşmak için çabalaması ve bunu yaparken “akış” içinde olması gerekmektedir. Amaç ve ihtiyaç doyum teorileri mutluluğun amaca ulaştıktan sonra elde edilen bir durum olduğunu öne sürerken, etkinlik teorileri ise mutluluğun insan etkinliğinin bir ürünü olduğunu savunmaktadır. Hobiler, sosyal etkileşim, egzersiz bu aktivitelere örnek olarak verilebilir. Bu teori öz farkındalığın mutluluğu azalttığını öne sürmektedir (Deiner, 1984). Kişi kendisiyle ilgili olumsuz yargılamaları bırakıp içinde ve dışında olan şeylere odaklanarak kendini tam anlamıyla

hayatın içinde olabilir. Deiner (1984) amaç ve etkinlik teorilerinin uyumsuz olmadığını ve muhtemelen bütünleştirilebileceğini öne sürmektedir.

Etkinlik teorilerinin en önde gelen ve en önemli temsilcilerinden olan Aristo mutluluğun erdemli etkinliklerle elde edilebileceğini savunmuştur. Aristo'nun teorisine göre insanların bazı yetenekleri vardır ve bu yetenekler mükemmel bir şekilde gerçekleştirildiğinde mutluluk doğar (Deiner, 1984).

Csikszentmihalyi, (1990) insanların yaşamlarındaki en güzel zamanların pasif, kabul edici ve rahat zamanlar değil, bedeninin ve zihninin sınırlarını zorlayarak gönüllü bir şekilde zorlu ya da değerli bir şey için çalıştıkları zamanlar olduğunu öne sürmektedir. Akış, kişinin hayata tam olarak dâhil olması anlamına gelmektedir. Bu durum bireyin yaptığı etkinliğe başka hiçbir şey önemli değilmiş gibi içinde olmasıdır. Bu deneyim o kadar keyiflidir ki insanlar bunu yapmak için büyük bedeller ödeyebilir. Csikszentmihalyi, (1990) akış deneyiminin birçok kültürde, çeşitli sosyoekonomik konuma sahip kişiler tarafında bilindiğini belirtmektedir.

Akış bilincin uyumlu bir şekilde düzenlendiği zihinsel bir durumdur. Akış deneyimini ortaya çıkaran spor, oyun, sanat ve hobi gibi etkinlikler düşünüldüğünde akışın insanları nasıl mutlu ettiği daha anlaşılır olacaktır. Akış deneyiminde bilince gelen bilgiler amaçları ve yetenekleri ile uyumlu ise ruhsal enerji zahmetsizce akmaya başlar. Endişelenilmesi gereken, yeterliliğin sorgulanması gereken hiçbir şey yoktur (Csikszentmihalyi, 1990). Eğer etkinlikler ve hedefler kişinin yetenek seviyesinden düşükse kişi sıkılmaya başlar. Eğer etkinlikler ve hedefler kişinin yetenek seviyesinden yüksekse kişi kaygılanmaya başlar (Deiner, 1984).

Akış kuramı mutluluk, yaşam doyumu ve motivasyon gibi konular çalışan psikologlar tarafından faydalı bulunmuştur. Ayrıca sosyologlar yabancılaşma kavramının zıttı olarak ele alınmış, toplu coşku ve ritüel fenomeniyle ilgilenen antropologlara yardımcı olmuştur. Daha genişletilmiş girişimler ise insan evrimini anlamak ve bazı dini tecrübeleri aydınlatmak için kullanmışlardır (Csikszentmihalyi, 1990).

Bireyin olaylar üzerinden fazla düşünmesi, yaşadığı olaylara takılıp kalması mutluluğunu etkileyebilmektedir. Mutsuz insanlar mutlu insanlara göre olumsuz olaylar üzerinde durma eğiliminde olmaktadır. Buna ek olarak kendilerini gözlemleyerek



genellikle olumsuz duygularına odaklanmaktadırlar. Mutsuz insanlar başarıyla ilgili olumsuz sonuçlara karşı daha kırılğan olma, başarısızlığın sonuçları üzerinde daha fazla durma, akademik çalışmalar konusunda konsantrasyon zorluğu, okuma ve yazma gibi günlük aktivitelerde dikkat eksikliği, akademik performans düşüklüğü gibi olumsuz özellikler göstermektedir (Lyubomirsky, Boehm, Kasri ve Zehm, 2011; Lyubomirsky, Kasri ve Zehm, 2003).

Yukarıda ifade edilen kuramların dışında, yukarıdaki kuramların içine kısmen dâhil olabilecek kuramlar aşağıda kısaca açıklanmıştır.

#### **2. 2.3.4 Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları**

Aşağıdan yukarı yaklaşımı haz verici yaşantılar sonucunda mutluluğa ulaşılacağını öne sürerken, Yukarıdan aşağı yaklaşımı kişinin mutlu olduğu için yaşamdan haz aldığını savunmaktadır. Aşağıdan yukarı kuramı Wilson'un insanların yaşam koşullarının temel ve evrensel ihtiyaçlarını doymasını sağlamasıyla mutlu olabilecekleri düşüncesine dayanmaktadır. Bu yaklaşım mutluluğun insanların yaşadıkları küçük zevklerin toplamı olarak görür. Birey yaşadığı acı ve zevk verici anların değerlendirmesini yapar ve zevk verici deneyimler, acı verici deneyimlerden fazlaysa mutlu bir hayatı olduğunu düşünür. Kişinin yaşamıyla ilgili öznel deneyimleri önemlidir (Deiner, 1984).

Bu yaklaşım dış faktörlerin durumların ve demografik değişkenlerin mutluluğa etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Ancak araştırmacılar bu değişkenlerin öznel iyi oluşun varyansını çok düşük seviyelerde açıklamasından dolayı yukarıdan aşağı kuramına yönelmişlerdir (Diener ve diğerleri, 1999). Bu kurama göre kişi zevklerin tadını çıkarmaktadır çünkü zaten mutludur. Bireyin kişilik özellikleri, olaylara yaklaşımının ve mutlu olmasının belirleyicisi olmaktadır. Her iki teori de kısmen doğru olabileceği ancak iç faktörlerin ve dış faktörlerin nasıl bir etkileşim içinde olduklarının aydınlatılması gerektiği ifade edilmektedir (Deiner, 1984).

#### **2.2.3.5 Yargı Kuramları: Sosyal Karşılaştırma ve Memnuniyete İlişkin Çoklu Çelişki Kuramları**

Bu kuramlara göre bireyler kendilerinin şimdiki gerçek durumlarını diğer insanlara, geçmiş durumlara, beklentilerine, ihtiyaçlarına, amaçlarına ve ideal memnuniyet

düzeyleri gibi çeşitli standartlarla karşılaştırmaktadırlar. Memnuniyet ya da mutluluk şimdiki durum ile standartlar arasındaki çelişkiye dayanmaktadır. Eğer standartlar şimdiki durumdan yüksekse mutluluk azalır, standartlar düşükse mutluluk düzeyi yükselir (Deiner, 1984; Diener ve diğerleri, 1999).

Önceki sosyal karşılaştırma kuramları kişinin çevresindekiler kendinden kötüyse kişinin mutlu olması gerektiğini, eğer çevresindekiler kendinden iyiye mutsuz olması gerektiğini varsaymaktadır. Sonraki sosyal karşılaştırma kuramları karşılaştırılan bilgilerin içeriği kadar bilgilerin nasıl kullanıldığına önem vererek daha karmaşık bir hal almıştır (Diener ve diğerleri, 1999).

Lyubomirsky ve Ross (1997) mutsuz insanların kendilerini yüksek standartlarla, mutlu insanların ise kendilerini düşük standartlarla karşılaştırma eğiliminde olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca mutlu insanların sosyal karşılaştırmalara fazla dikkat etmedikleri mutsuz insanların ise sosyal karşılaştırmalarla yaşadıklarını vurgulamışlardır. Diener ve diğerleri, (1999) yüksek ve düşük standartlarla karşılaştırmanın sebep değil sonuç olduğunu, bu karşılaştırmaların öznel iyi oluşta artışa yol açmadığını ancak mutluluğun ya da mutsuzluğun bu duruma neden olduğunu ifade etmişlerdir.

### **2.2.3.6 Çağrışım Kuramları**

Çağrışım kuramları bellek, şartlanma ya da bilişsel ilkelerine dayanmaktadır. Bilişsel yaklaşım insanların yaşadıkları olayların bilişsel yüklemelerle kendilerini mutlu ettiğini savunmaktadır. İnsanların yaşantıları sonucunda zihinlerinde bilişsel bağlantılar oluşmaktadır. Eğer kişilerin zihinlerindeki olumlu bağlantılar güçlüyse, kişi mutlu olmayı ve olumlu tepki verme eğiliminde olacaktır. İnsanlar mutlu olmayı öğrenebilmektedir (Diener, 1984).

### **2.2.3.7 Evrimsel Psikoloji**

Evrimsel psikoloji, insanların mutluluğa ulaşmanın insanların ortak amacı olduğu ancak bu yolda karşılaşılabilecekleri bazı can sıkıcı engeller olduğunu öne sürmektedir. Bunun neden, modern çağ ve ilkel çağın çevresel koşulları arasında büyük farklılıklar bulunmasıdır. Bu farklılıkları kapatarak insanlar mutlu olabilirler. Bunun için

akrabalarla daha yakın ilişkiler kurulmalı, derin dostluklar kurulmalıdır. Böylece insanlar birbirlerine daha iyi olabilirler (Buss, 2000).

Bu yaklaşıma göre evrim, psikolojik acı üretmek için tasarlanmıştır ve doğal olarak bazı rekabetçi yapılar bulunmaktadır. Bu nedenle öznel stres düşürülmeli, benzer arkadaşlıklar seçmeli ve kıskançlığı ve aldatmayı azaltmalı, rekabetçi özellikleri işbirliğine dönüştürmelidir. Ayrıca insanlar mutlu olmak için evrimleşmiş isteklerin bilgisinden yararlanmalıdır. Evrimsel uyum insanları öznel olarak strese sokmakta ve evrimsel isteklerin doyumlarıyla mutluluk yaşanmaktadır (Buss, 2000).

#### **2.2.4 Hedonik Adaptasyon**

Hedonik adaptasyon mutluluğun geçici kazanımlar olduğunu ve insanların değişen şartları çabukça uyum sağladığını ifade etmektedir. İnsanlar kendilerini mutlu eden olumlu olaylara ya da mutsuz eden olumsuz olaylara hızlı bir şekilde uyum sağlayabileceği öne sürülmektedir (Brickman ve Campbell, 1971; Frederick ve Loewenstein, 1999). Hedonik adaptasyonu destekleyen teori ve araştırmalar insanların hayat şartlarında (evlilikler, boşanmalar, işten çıkarılmalar, kazalar) önemli değişiklikler olduğunda bile iyi oluş düzeylerinde sürekli değişimlere yol açmadığını göstermektedir (Layous ve Lyubomirsky, 2012).

İnsan vücudu nasıl çevresel şartlara uyum sağlayabiliyorsa, insan duygu durumu da yaşanan olaylara uyum sağlayabilme yeteceğine sahiptir. İnsanın duygusal sistemi yeni olaylara güçlü tepki verir ancak bu tepkiler zaman içinde azalır (Diener ve diğerleri, 1999). İnsanlar yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz olaylara uyum sağlama yetenekleri oldukça güçlü olduğu vurgulanmaktadır (Luhman, Hofman, Eid ve Lucas, 2012; Fredrick ve Loewenstein, 1999). Yeni koşullar ve yaşanan olaylar iyi ya da kötü olmalarına göre kişinin mutluluk ya da üzüntü seviyelerinde geçici artışlara neden olabilir. Ancak olumlu ve olumsuz durumlara insanlar hızla uyum sağlar ve bu yeni koşullar etkisi hızla azalır ve hatta tamamen kaybolur. Yaşanan uyum sosyal karşılaştırmayla ilgilidir. Olumlu olay devam ettikçe mutluluk devam edecek ancak uyum sağlandıktan sonra eşleşmeyi bekleyen yeni standartlar ortaya çıkacaktır (Brickman ve Campbell, 1971; Diener, 1984; Layous ve Lyubomirsky, 2012).

Brickman, Coates ve Bulman, (1978) yaptıkları çalışmada piyango talihlilerinin, kaza sonucu felç olmuş kişilerin ve kontrol grubunu mutluluk seviyelerini karşılaştırmıştır. Çalışmanın sonucunda talihlilerin piyango kazandıklarında mutlu olduğunu ancak belli bir süre sonra mutluluk seviyelerinin kontrol grubuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Aynı şekilde felçli insanların kaza geçirdiklerinde mutluluk seviyelerinin düştüğünü ancak belli bir süre sonra mutluluk seviyelerinin kontrol grubuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Dahası piyango kazanan kişiler, yaşamlarını değiştiren piyango haberini almalarından bir sene sonra yaşamlarının diğer insanlardan çok da üstün olmadığını, hatta televizyon izleme ya da öğle yemeğine gitme gibi basit şeylerden de eskisi gibi zevk almadıklarını bildirmişlerdir (Lyubomirsky, 2009).

Hedonik adaptasyon bireyin yaşam koşullarındaki değişikliklere belli bir süre sonra uyum sağlayarak onlardan eskisi kadar zevk almadığını öne sürmekteydi. Ekonomi alanında yapılan bir araştırmada aynı durumun aile ilişkilerinde, yakın ilişkilerde ve arkadaşlık ilişkilerinde gerçekleşip gerçekleşmediği incelenmiştir. İnsanların yaşam şartları iyileştikçe istekleri değişmiştir. Daha önceden istedikleri şeyi elde eden bireyler daha farklı şeyler ya da daha fazlasını isteyebilmektedir. Ancak insanların evliliklerinden ya da çocuklarından beklentileri gerçekleşse dahi hala evlilikten ya da çocuklardan beklentilerinin aynı kaldığını, değişmediğini görülmüştür (Easterlin, 2005). Dört kişilik bir ailenin ayakta kalması için gereken para miktarının sorulduğu 36 yıl süren boylamsal bir çalışmada yıllar içinde katılımcıların gerçek geliri ne kadar arttıysa tahmini rakamların da aynı düzeyde artmış olduğu görülmüştür. Bu durum insanların istediklerine sahip olsalar da her zaman daha fazlasını arzuladıkları şeklinde yorumlanmıştır (Rainwater, 1994, akt. Lyubomirsky, 2009).

Hedonik adaptasyon insanları iyi ya da kötü her türlü yaşam olayına ve değişikliğe uyum sağlama sürecini vurgulamaktadır. Bu nedenle insanın mutluluk peşinde koşması, koşu bandında koşmasına benzetilmektedir. İnsanlar mutlu olmak için terfi etme, ev alma, araba alma gibi hedeflerin gerçekleşmesiyle mutlu olacaklarını düşünmektedir. Bu hedeflere ulaşılmalarıyla insanlar gerçekten mutlu olmaktadır. Ancak bu mutluluk artışı belli bir süre sonra neredeyse eski haline geri dönmektedir.

Hedonik adaptasyon ile ilgili yapılan çalışmalar uyum sağlama durumunu çeşitli yönleriyle araştırmışlardır. İnsanlar bir süre sonra yaşanan olay hiç yaşanmamış gibi eski duygu durumlarına dönebilirler. Ancak yaşanan her olay için bu mümkün olmayabilir ve insanların eski haline dönmesi kişilik özelliklerine ve yaşanan olaya göre oldukça çeşitlilik gösterebilir. Uyum her alanda gerçekleşmemektedir ve bazı alanlardan bireyler o konuda hassaslaşabilmektedirler. Ayrıca devam eden iyi ya da kötü olaylara acının ya da zevkin devam etmesine neden olabilmektedir. Ayrıca uyumun ahlaki değerlerin bozulması, empati yeteneğini ve başkalarını anlama kapasitesini azaltması, estetik standartların tüketilmesi gibi çeşitli olumsuz sonuçları olabilir (Frederick ve Loewenstein, 1999). Ayrıca uyum ve başa çıkma farklı bir şekilde değerlendirilmelidir. Uyum alışkanlık gibi pasif bir biyolojik süreçken başa çıkma kişinin aktif rol aldığı bir durumdur (Diener ve diğerleri, 1999).

### **2.2.5 Etki Sapması**

Araştırmacılar insanların mutlu olması zorlaştıran nedenlerden birinin yanlış duygusal tahminler yapılması olduğunu öne sürmektedir. İnsanlar gelecekte yaşanacak olayların kendilerini duygusal olarak nasıl etkileyeceklerini düşünerek kararlarını vermektedirler. Ancak duygusal tahminleri yaparken etki sapması gerçekleştiği, bazen yanlış tahminler yapıldığı ve olayların duygu ve düşüncelere olan etkilerinin azımsandığı bazen de duyguların yoğunluğunun abartıldığı ya da süresinin yanlış tahmin edildiği görülmektedir (Wilson ve Gilbert, 2003, 2005).

İnsanlar gerçekleştirdiği takdirde mutlu olacakları olaylar yaşandığında tahmin ettikleri kadar mutlu olmamaktadır. İnsanlar gerçekleştiği takdirde çok kötü etkileyeceklerini düşündükleri olumsuz olaylar yaşandığında ise bekledikleri kadar kötü hissetmemektedirler. İnsanlar neyi kendilerini mutlu edeceğini ya da mutsuz edeceklerini düşünerek seçimlerini yapmaktadır ve kararlarını vermektedir. Duygusal tahminlere göre belirledikleri hedeflere ulaşmak için çabalamaktadır. Ancak neyin kendilerini mutlu edeceği konusunda çoğu zaman yanılmakta ve mutlu olacaklarını düşündükleri kadar mutlu olmamaktadır. Yani insanlar mutluluğu yanlış yerde aradıkları için ya da tahminlerde yanıldıkları için daha az mutlu olabilmektedir (Wilson ve Gilbert, 2003, 2005).

Yapılan araştırmaların sonucunda etki sapmasının bazı olumlu sonuçlarıyla ilgili yorumlar yapılmaktadır. Olumlu olaylar karşısında insanın olacağından daha mutlu olacağını düşünmesi davranışı gerçekleştirmek için motivasyonunu artırırken, olumsuz olaylar karşısında olacağından daha kötü durumda olmasını düşünmesi de davranıştan kaçınmasını sağlayarak psikolojik savunma mekanizması işlevi görebilmektedir. Böylece olumsuz olaylarla başa çıkması kolaylaşabilmektedir (Wilson ve Gilbert, 2003, 2005). Duygusal tahminlerin yanlış yapılabilme ihtimali insanların kendilerini neyi mutlu ettiğini bilmelerini daha önemli hale getirmektedir.

Mutluluk araştırmaları sadece psikologlar, sosyologlar, ekonomistler, ya da antropologların alanı değildir. Mutluluk bu disiplinlerin birlikte çalışmasıyla anlaşılır olabilir. Mutluluk araştırmalarındaki en büyük sınırlılık “İnsanlar gerçekten kendi mutluluğu ne ölçüde anlayabilmektedir?” sorusunun olası cevaplarıdır. Platon’dan başlayarak Huxley’in Cesur Yeni Dünya’sı ve Matrix üçlemesine kadar gelen ütopyalar ve distopyalar insanların hayatlarını mutlu olarak değerlendirmesinin doğru bir şekilde gerçekleştirilemeyeceğini göstermektedir (Mathews, 2012).

### **2.2.6 Mutluluğa Aşırı Değer Verme Problemi**

Kişisel gelişim ve kendi kendine yardım kitapları mutluluğun her zaman iyi bir şey olduğunu ve onu her zaman en üst dereceye çıkarmamız gerektiğini vurgulamaktadır. Ancak mutluluk arayışı ve mutluluğa ulaşma bazı olumsuzluklara ve yetersizliklere neden olabilmektedir (Nelson, Kurtz ve Lyubomirsky, 2013). Mutluluğa çok fazla değer veren insanların daha az mutlu oldukları, mutluluk seviyeleriyle ilgili hayal kırıklığı yaşadıkları, yaşam doyumunu duygusal denge ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu ve daha çok depresif belirti yaşadıkları görülmüştür (Mauss, Tamir, Anderson ve Savino, 2011).

Mutluluğa değer vermek paradoksal olarak insanların daha fazla kırılğan olmasına ve daha az mutlu olmasına yol açmaktadır. Bunun altında yatan mekanizmanın kişinin yüksek mutluluk standartları belirlemesi, mutluluğa ulaşmak için belirli eylemler yapması ve kendi duygusal durumunu sürekli izlemesi olduğu öne sürülmektedir. Kişi mutluluk arayışında tatmin olmadığında kendine odaklı, materyalist, ya da başka yanlış girişimlerle meşgul olarak mutlu olmaya çalışabilmektedir. Bu nedenle gerçekçi ve

ulaşılabilir mutluluk hedefleri belirleyerek, üretken mutluluk eylemleri gerçekleştirerek ve kendi duygusal durumunu izlemekten kaçınarak mutluluğa ulaşmak daha mümkün olabilir (Ford ve Mauss, 2013).

Araştırmalar mutluluğun birçok faydasının olduğunu göstermiştir. Ancak yanlış derecede, yanlış zamanda, yanlış yollarla, mutluluk arandığında ve yaşandığında faydalı olmayabilir. Her nedenle, her bağlamda, her düzeyde ve her çeşit mutluluk çoğu zaman olumsuz sonuçlar doğurabilir. Araştırmalar aşırı mutluluğun belli problem çözme durumlarında ya da üzgün bir arkadaşınızın derdini dinlemek gibi sosyal bağlamlarda zararlı olabileceğini vurgulamıştır (Gruber, Mauss ve Tamir, 2011).

Mutluluk arayışları insanların madde kullanımı gibi kendine zarar verici, riskli davranışlara ve heyecan verici faaliyetlere neden olabilir. Bu tip arayışlar kişinin hayatında istikrarsızlıklara ve sorunlara yol açabilir. Yapılan çalışmalar yakın ilişkilerinde başarılı ve gönüllü çalışmalarda bulunana insanların daha mutlu olduğunu göstermiştir. Ancak gelir, eğitim ve politik katılım gibi konularda başarılı olan insanların daha az mutlu olduğunu göstermektedir. Mevcut kaynaklar ve başarıyı değerlendirmek için belirli tanımlamalara bakıldığında orta derecede mutluluğun en ideal olduğu vurgulanmaktadır. İdeal mutluluk 10 üzerinden 10 değil 10 üzerinden 8 olarak görülmelidir (Oishi, Diener ve Lucas, 2007),

Nelson ve arkadaşları (2013) sürdürülebilir mutluluk modeli ile ilgili araştırma sonuçları ile çelişkili görünmesine rağmen aslında öyle olmadığı vurgulanmıştır. Onlara göre mutluluk araştırmaları sonu gelmeyen olumlu aktivitelerle mutluluğun aranmasını ya da tüm olumsuz duyguları ortadan kaldırmayı önermemektedir. En uyumlu kombinasyonun sık sık hafif pozitif duygular yaşıyor olmakla birlikte arada negatif duygular yaşanması olduğu öngörülmektedir (Diener ve Oishi, 2011, akt. Nelson ve diğerleri, 2013).

Freud (2011), Uygarlığın Huzursuzluğu kitabında insanların mutluluğun peşinde olduğunu, mutlu olmak ve öyle kalmak istediklerini ifade eder. Ona göre doğanın üstün gücü, insan bedeninin zayıflığı ve insanların aile, devlet ve toplum arasındaki ilişkiyi düzenlemedeki yetersizliği huzursuzluğun ve acıları üç temel kaynağıdır. İnsan hem acı ve keyifsizliğin yokluğunu, hem de yoğun haz duygulan yaşamayı ister. Mutluluk

yalnızca hazla ilişkilidir ve yaşamın amacını belirleyen şey yalnızca haz ilkesidir. Ancak haz ilkesi hedefe uygun olmasına rağmen bütün dünya ile çatışma içindedir ve uygulanması mümkün değildir.

Mutluluk, gereksinimlerin tatminiyle ortaya çıkan ve doğası gereği kısa süren bir durumdur. İnsan yapısı gereği karşıtlıklardan zevk alabilir ve sürekli durumlardan aldığı zevk zamanla azalır. İhtiyaçlardan birinin tatmini sürekli hale geldiğinde bu durum insanı eskisi kadar mutlu etmez. Her türlü gereksinimin sınırsızca tatmini en cazip yaşam tarzı olarak görünse de, böyle zevk almaya öncelik vererek tedbirsizce yaşanmasına neden olabilir ve kısa bir süre sonra insan zarar görebilir (Freud, 2011).

### **2.2.7 Psikolojik İyi Oluş**

Öznel iyi oluş kişinin yaşamında olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha çok yaşaması ve yaşamıyla ilgili olumlu değerlendirmeleri olması olarak tanımlanmaktadır. Öznel mutluluk ise kişinin kendini mutlu hissetmesi ve başkalarıyla kendini karşılaştırdığında kendini daha mutlu görmesi olarak ifade edilebilir. Mutlulukla ilgili bu kavramsallaştırmalar yukarıda da değinildiği gibi hazcılık ve faydacılık felsefesinin bir sonucu olarak görülebilir. Yapılan araştırmalar mutlu olmanın yaşamın birçok alanında olumlu etkiler göstermesine rağmen eudaimonizm yaklaşımı mutluluğu iyi oluş için yeterli olmadığını savunmaktadır. Bu konuyla ilgili en kapsamlı çalışmalar psikolojik iyi oluş kavramı üzerinden yürütülmüştür.

Ryff ve Singer'a (2008) göre eudaimonik iyi oluş kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler kişisel gelişim, yaşam amaçları, çevresel hâkimiyet ve özerklik özelliklerinden oluşmaktadır. Öz belirleme kuramına göre, iyi oluş özerklik, yetkinlik ve ilişkililik temel ihtiyaçların yerine getirilmesi ile ilgilidir (Deci ve Ryan, 2000). Waterman (1993) insanlar canlı hissetmesini, akış içinde olmasını, kendini gerçekleştirmesini sağlayan aktivitelere katılmanın önemini vurgulamaktadır. Sosyal iyi oluş teorisine göre iyi oluş sosyal kabul, sosyal gerçekleştirme, sosyal bütünlük, sosyal uyum, sosyal katkı özellikleriyle ilişkilidir (Keyes, 1998).



### 2.2.6.1 Psikolojik İyi Oluş Teorisi

Psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmalar olumlu psikolojik işlevselliğin yansıması olarak görülmektedir. Ryff (1989a)'a göre psikolojik iyi oluş üzerinde yapılan araştırmalar psikolojik iyi oluşu tam olarak tanımlayamamıştır ve pozitif işlevselliğin önemli yönlerini ihmal etmiştir. Ölçme araçları başka amaçlar için geliştirilmesine rağmen psikolojik işlevselliği değerlendirmek için kullanılmıştır. Ayrıca bu çalışmalara kuramsal temelden yoksundur. Bu nedenle kendi psikolojik iyi oluş modelini çeşitli kuramları bütünleştirmesiyle oluşturmuştur (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli ruh sağlığı, klinik ve yaşam boyu gelişim alanlarında yapılan kuramsal çalışmalar temelinde geliştirilmiştir. Ryff, psikolojik iyi oluş modelini geliştirirken Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme; Allport'un (1937) olgunlaşma; Rogers'ın (1961) tam işlevsel birey; Jung'un (1933) bireyselleşme; Erikson'un (1959) psiko-sosyal aşamaları; Buhler'in (1935) temel yaşam eğilimleri; Neugarten'in (1973) kişilik değişiminin özellikleri; Frankl'ın (1959) yaşamın anlamı ve amacı; Jahoda'nın (1958) psikolojik sağlık kriterleri gibi kavramların ve kuramların açıklamalarından yararlanarak ve bu kuramların ortak noktalarını bütünleştirmiştir (Ryff 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008). Ryff (1989a) çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinde psikolojik işlevselliğin temelleri öz-kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Öz kabul, bireyin kendisine karşı olumlu tutumlar göstermesi, geçmiş ve şimdiki yaşamları hakkında olumlu şeyler düşünmesi ve sınırlılıklarının farkında olarak olumlu olumsuz tüm özelliklerini kabul etmesi; diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireyin samimi ve güvene dayalı ilişkiler geliştirebilme ve sürdürebilmesi, diğer bireylere empati, sevgi, sorumluluk hissetmesi; özerklik, bireyin başkaları tarafından kontrol edilmeyen kişisel standartlarına dayalı olarak kendini değerlendirebilme ve düşünce ve davranışlarını düzenleyebilme, özgür iradeye sahip olması, başkalarına bağlı kalmadan kendi kararlarını verebilmesi ve bağımsız olması; çevresel hâkimiyet bireyin istek ve

ihtiyaçları doğrultusunda çevresini etkili bir şekilde yönlendirebilmesi, çevresini şekillendirmesi ve çevredeki fırsatları iyi değerlendirmesi; yaşamın anlamı, bireyin yaşamının anlam ve bütünlük duygusu hissetmesi ve amaçlarına ulaşmak için belirli bir yönde ilerlemesi; kişisel gelişim bireyin potansiyelinin farkında olması ve tam olarak kullanabilmesi, yeteneklerini geliştirme çabası, yeni yaşantılara açık olması olarak tanımlanmaktadır (Ryff 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

### **2.2.6.2 Kişisel Anlamlılık Duygusu**

Mutluluğun felsefi ve psikolojik kavramsallaştırmalarından yola çıkarak ikiye ayrılması düşünülebilir. Bunlardan bir hazzı mutluluk diğeri ise eudaimonik mutluluktur. Hazzı mutluluk olumlu duyguların ve zevklerin yaşanması olarak görülmektedir. Psikolojik işlevselliğe göre mutluluk ise kişinin gerçek benliğini ya da gerçek doğasını anlaması ve ona uygun olarak yaşaması anlamına gelmektedir. Antik Yunan'da kullanılan iki özdeyiş bunu yansıtmaktadır: "Kendini bil" ve "Neysen o ol/Olduğun şeye dönüş". Bu durum kişisel anlamlılık duygusu olarak ifade edilmektedir (Waterman, 1990, 1993).

Kişisel anlamlılık duygusu bir etkinliği deneyimlerken ortaya çıkmaktadır. Bu durumda etkinliğe alışılmadık bir yoğun katılım duygusu yaşanmaktadır. Günlük yaşamdaki olaylardan farklı olarak kişi etkinlikle tam bir uyum içinde olduğunu hissetmektedir. Kişi yoğun bir şekilde hayatta olduğunun bilincindedir. Etkinlik sırasında tam ve yerleşik olma duygularını deneyimlemektedir. Bu durumda kişinin niyetinin izlenimi ortaya çıkmaktadır ve bu his gerçekten kim olduğunu anlamasına yardımcı olmaktadır (Waterman, 1990, 1993).

Hazzı bakış açısıyla insanın fizyolojik, entelektüel ya da sosyal temelli kişisel ihtiyaçların tatmin edilmesiyle zevke ulaşabilmesini sağlayan birçok etkinlik olduğu düşünülebilir. Zevkin kaynakları oldukça çeşitlidir ve kişiden kişiye değişebilir. Hazzılık mutluluğun çeşitli yaşam koşullarıyla dışarıda aranması gerektiğini öne sürerken eudaimonizm kişinin kendini gerçekleştirme çabasıyla mutluluğa ulaşabileceğini savunmaktadır. Hazzı mutluluk düzenli olarak kişisel anlamlılık duygusu veren etkinliklerle ortaya çıkabilmektedir. Hazzı mutluluğun birçok kaynağı olmasına rağmen kişisel anlamlılık duygusu veren etkinliklerle de ortaya çıkabilir.

Hedonizm ve eudaimonizm her ne kadar felsefede ve psikolojide kesin bir şekilde ayrılmış iki bakış açısı olarak görülse de birbiriyle ilişkilidir. İnsanın her iki yaklaşımla ilgili ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu etkinliklerden bazıları sadece hazcılıkla ilgiliyken, bazıları da hem hazcılık için hem de eudaimonizm için önemlidir (Waterman, 2008). Mutluluk haz veren zevklerle ya da kişisel anlamlılık duygusunun deneyimlenmesiyle yaşanabilmektedir. Yapılan uygulamalı araştırmalarda hazcı mutluluk ile kişisel anlamlılık duygusu arasından yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur (Waterman, 1993).

Hazcı mutluluk ve işlevsel mutluluk ile etkinlikler dört kategoride değerlendirilebilir. Bazı etkinlikler hem hazcı hem de işlevsel mutluluğun yaşanmasını sağlayabilmektedir. Öte yandan bazı etkinlikler sadece hazcı mutluluk yaşanmasını sağlarken bazıları da ne hazcı ne de işlevsel mutluluk yaşanmasını sağlamaktadır. Son olarak dördüncü bölümde işlevsel mutluluk verip hazcı mutluluk vermeyen etkinlikler bulunmaktadır. Ancak bu kategori boş olarak düşünülmektedir çünkü kişisel anlamlılık duygusunun yaşanması hazcı mutluluğun yaşanmasını da sağlamaktadır (Waterman, 1990, 1993).

Kişisel anlamlılık duygusu kendini gerçekleştirme kavramını işaret etmektedir. Çeşitli etkinliklerle bağlantılı olarak kişinin potansiyelini geliştirmek için ortaya çıkan fırsatları iyi bir şekilde değerlendirilmesi yani yeteneklerinin ve becerilerinin daha da geliştirilmesi ve yaşamdaki amaçların geliştirilmesi sağlanabilir. Kişisel anlamlılık duygusu kişisel kimlik duygusu, kendini gerçekleştirme, iç kontrol odağı ve temel ahlaki muhakeme ile yakında ilişkilidir (Waterman, 1990, 1993).

Deci ve Ryan, (2008a) psikolojik iyi oluş ve kişisel anlamlılık iki yaklaşımları arasında iki önemli farklılık bulunduğunu vurgulamaktadır. Ryff (1989a) psikolojik iyi oluşu evrensel bir değişken ya da bir kişilik değişkeni olarak değerlendirirken Waterman (1993) psikolojik işlevselliği daha farklı bir şekilde belirli etkinliklerle ilgili olarak değerlendirmektedir. İkinci olarak Ryff psikolojik işlevselliği çeşitli boyutlarla değerlendirirken Waterman çeşitli boyutlardan bağımsız olarak gerçek benliğini yansıtan, canlı ve işlevsel olarak hissettiren etkinliklerle değerlendirmektedir.

### 2.2.6.3 Öz-Belirleme Kuramı

Ryan ve Deci (2000) tarafından oluşturulan öz-belirleme kuramı, insanın motivasyonu, gelişimi ve iyi oluşu üzerine kurulmuştur. Öz-belirleme kuramına göre bireylerin psikolojik ihtiyaçları özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma olarak ifade edilmiştir. Öz belirleme kuramı insan motivasyonunu anlamak için bu temel ihtiyaçların dikkate alınması gerektiğini öne sürmektedir.

Bu kurama göre özerklik yetkinlik, ilişkili olma doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlardır. Özerklik ihtiyacı bireylerin kendi adına karar verebilmesi ile ilgilidir. Yetkinlik ihtiyacı bireyin çevresiyle başa çıkabilmek için kendini yeterli hissetme anlamına gelir. İlişkili olma gereksinimi ise, kişinin tatmin edici ve destekleyici sosyal ilişkilere uyduğu ihtiyacı ifade etmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanma derecesi gelişimi, motivasyonu, performansı ve iyi oluşu belirlemektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000).

Araştırmalara göre çeşitli ülkelerde, çeşitli kültürlerde bu temel ihtiyaçların psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğunun doğrulandığı ifade edilmektedir. Bazı araştırmacılar özerkliğin sadece bireyci kültürlerde önemli olduğunu ve toplulukçu kültürlerle ilişkili olmadığını ifade etmesinin gerçeği yansıtmadığını ve özerkliğin ideal işlevsellik için birçok kültürde önemli olduğunu savunmaktadır (Deci ve Ryan, 2008b). Ancak bu ihtiyaçların karşılanma ve memnuniyet derecesi sadece kişiye bağlı değildir. Bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlamın talepleri, engelleri ve kazanımları bu durumu etkilemektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Öz-belirleme kuramının ileri sürüdüğü temel kavram ve süreçler pozitif psikoloji alanında birçok çalışmaya kuramsal bir alt yapı oluşturmaktadır. Öz belirleme kuramı bir makro teori olarak insan motivasyonu, kişilik gelişimi, öz-düzenleme, evrensel psikolojik ihtiyaçlar, yaşam hedefleri ve beklentileri, Enerji ve canlılık, bilinçdışı süreçler, farkındalık, motivasyon ve kültür ilişkileri, sosyal ortamların motivasyon etkisi, duygulanım, davranışlar ve iyi oluş gibi temel konular üzerinde uygulanmıştır (Deci ve Ryan, 2008b). Ayrıca bu psikolojik ihtiyaçlar ve süreçler sağlık, eğitim, iş, spor, din ve psikoterapi birçok alanda önemli bir etkiye sahiptir (Ryan ve Deci, 2000).

#### 2.2.6.4 Sosyal İyi Oluş

İyi oluşa yönelik bireysel yaklaşımların yanı sıra sosyal ve toplumsal boyutla ilgili kuramlar geliştirilmiştir. Keyes (1998) öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarının dışında bireyin hayatta daha işlevsel olmasını sağlayan bir kavramı işaret etmiştir. Bu kavramı bireyin sosyal hayatına ilişkin güçlükleri ve görevleri ifade eden sosyal iyi oluş kavramıdır. Sosyal iyi oluş eudaimonizm yaklaşımının sosyal boyutunu içermektedir. Psikolojik iyi oluş bireyin işlevselliğini değerlendirirken daha özel ve kişisel kriterleri temsil ederken, sosyal iyi oluş bireyin yaşamındaki işlevselliği değerlendirirken daha kamusal ve sosyal kriterleri ifade etmektedir. Sosyal iyi oluş; sosyal kabul, sosyal gerçekleştirme, sosyal bütünlük, sosyal uyum, sosyal katkı boyutlarından oluşmaktadır.

Keyes (1998)'e göre iyi bir yaşamın bireysel kriterlerinin yanında sosyal kriterleri de içinde bulundurması gerekmektedir. Bireylerin özel yaşamlarını ve toplumsal yaşamlarını işlevsel bir şekilde sürdürmesi gereken süreçler farklılaşmaktadır. Ancak buna rağmen toplumsal özellikler ihmal edilerek işlevsellik daha çok bireysel yaşamla ilgili olarak ele alınmaktadır. Birey sosyal yaşamlarıyla ilgili sorunlarla ve sorumluluklarla karşılaşmaya devam etmektedir. Bu nedenle sosyal iyi oluş modeli sosyal yaşamın doğasını ve zorluklarını ele alarak, sosyoloji ve sosyal psikoloji çalışmalarından yola çıkarak geliştirilmiştir. Keyes (1998)'in sosyal iyi oluş kavramı pozitif sosyal sağlığı yansıtmaktadır.

Sosyal iyi oluş modeli geliştirilirken anomi ve yabancılaşma gibi olumsuz kavramların yanında Marx ve Durkheim'in kullandığı toplumsal uyum ve bütünleşme, ait olma ve ilişkisellik ve bilincin paylaşılması ve toplumsal kader inancı gibi olumlu sosyal sağlığı ifade eden kavramlardan da yararlanmıştır. Bireyler toplumu daha anlamlı ve anlaşılabilir, gelişim potansiyeline sahip görürlerse, kendilerini topluma ait hissederler ve toplum tarafından kabul görürlerse, kendileri toplumun birçok parçasını kabul ederlerse ve topluma katkı sağladıklarını görürlerse daha işlevsel bir yaşam sürebilirler (Keyes, 1998).

Sosyal bütünleşme insanın yaşadığı sosyal ortamla ve toplumla olan ilişkilerinin niteliğinin değerlendirmesini ifade etmektedir. İnsanın içinde bulunduğu toplumun bir

parçası olduğu hissi sağlıklılığın bir göstergesidir. Bütünleşme kişinin ait olduğu toplumla ve toplumla ilgili ortaklıkların farkında olmasıdır (Keyes, 1998).

Sosyal kabul, insanlara olan inancın ve güvenin ifadesidir. İnsanların temelde iyi olduğuna, iyilik yapma eğilimden olduğuna ve üretme yeteneğine sahip olduğuna yönelik bir düşünce yapısıdır. Sosyal kabul bireyin olumlu ve olumsuz özelliklerini kabul ettiği öz-kabul kavramının sosyal boyutu olarak değerlendirilebilir (Keyes, 1998).

Sosyal katkı kişinin kendi sosyal değerine ilişkin değerlendirmesidir. Sosyal katkı kişinin topluma ve dünyaya faydalı olduğun inancını ifade etmektedir. Sosyal katkı öz-yeterlik ve sorumluluk sahibi olma özellikleriyle ilişkilidir. Sosyal katkı insanın eylemlerinin toplumun değer verdiği ve topluma katkı sağlayan şeyler olarak algılanması anlamına gelmektedir (Keyes, 1998).

Sosyal gerçekleştirme insanın toplumun gelişmesi için sahip olduğu güçlere olan inancı ifade etmektedir. İnsanın içinde bulunduğu toplumun kurumlarının ve vatandaşlarının potansiyeline inanmasının ve gelecek konusunda umutlu olması sağlıklı olmanın bir göstergesidir. Sosyal gerçekleştirme, kendini gerçekleştirme ve öz-belirleme kuramındaki özerklik boyutunun topluma yansımalarını ifade etmektedir (Keyes, 1998).

Sosyal uyum, insanın içinde bulunduğu toplumla uyumlu olmasını ve sosyal dünyaya ilgi duymasını ifade etmektedir. Sosyal dünyanın kalitesi, organizasyonu ve işleyişi konusunda ve toplumsal hayatta neler olup bittiği hakkında ilgili ve meraklı olmakla ilişkilidir. Bu boyut dünyanın mükemmel olduğu yanılması değil yaşamı anlamlandırma isteklerinin sürdürülmesini ve geliştirilmesini içermektedir (Keyes, 1998).

## **2.2.8 Çok Boyutlu İyi Oluş Modelleri**

### **2.2.7.1 Ruh Sağlığı Sürekliliği**

Ruh sağlığı uzun yıllardır hastalığın yokluğu olarak ifade edilmekteydi. Ancak bu eğilim değişme göstererek bireyin pozitif işlevselliğini ön plana çıkaran araştırmalar yapılmaya başladı. Çünkü birçok insan yaşamları boyunca ruhsal hastalık

geçirmemektedirler ancak hastalığın olmayışı gerçek bir ruh sağlığı olduğu anlamına gelmemektedir (Keyes, 2005; Lamers ve diğerleri, 2010; Westerhof ve Keyes, 2010).

Hastalığın yokluğu ruh sağlığının gerekli bir kriterdir ancak hastalığın yokluğu ruh sağlığını açıklamak için yetersiz kalmaktadır (Jahoda, 1958). Dünya Sağlık Örgütü, günümüzde ruh sağlığına tanımlarken pozitif durumları ifade etmektedir. İyilik hali; “bireyin yeteneklerinin farkında olması, yaşamında karşılaştığı normal streslerle başa çıkabilmesi, üretken ve verimli bir şekilde çalışabilmesi ve topluma katkı sağlaması” olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2005, s.2, akt. Westerhof ve Keyes, 2010). Bu tanıma göre ruh sağlığının üç temel bileşeni bulunmaktadır; iyi oluş, kişisel ve toplumsal yaşamda etkin işlevsellik. Ruh sağlığının sadece ruhsal hastalığın olmama durumu olmadığını, aynı zamanda olumlu duyguların varlığını (duygusal iyi oluş) kişisel yaşamda (Psikolojik iyi oluş) ve toplum hayatında (sosyal iyi oluş) pozitif işlevselliği ifade eden bir kavram olduğunu ifade ettiğine yönelik artan bir fikir birliği bulunmaktadır (Lamers ve diğerleri, 2010; Westerhof ve Keyes, 2010).

Ruh sağlığı sürekliliği, ruh sağlığının “olumlu şeyler” ile ilgili durumlarına yönelik devam eden değerlendirmeleri, kategorik tanılamaları ve psikopatolojinin olmadığı durumları tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu çerçevede Keyes, ruh sağlığı sürekliliğinde farklı noktalarda olmanın sonuçlarına dikkat çekmektedir. Ruh sağlığının varlığı, gelişimi; pozitif duyguların ve pozitif işlevselliğin varlığı, olarak tanımlanır ve iyilik hali (flourishing) olarak ifade edilmektedir. Ruh sağlığının yokluğu ise bunun tam tersi bir durumda; pozitif duyguların ve işlevlerin yokluğunda ortaya çıkmaktadır ve iyi olmama hali (languishing) olarak tanımlanmaktadır (Keyes ve diğerleri, 2008).

Keyes (2002, 2005) ruh sağlığının varlığını ve yokluğunu belirtmek için bir çerçeve oluşturmuştur. Yaptığı araştırmada iyilik halinin nasıl daha kolay geliştirileceğine ve iyi olmama hali ile ilgili problemlere dikkat çekmektedir. Ruh sağlığı ve ruhsal hastalıklar birbiriyle ayrı ancak birbiriyle ilişkili kavramlardır. Birçok psikopatolojik belirti yaşayan bireyin pozitif duyguları daha az yaşaması, yaşam memnuniyetinin daha düşük olması ya da bireysel ve toplumsal hayatta işlevselliğinin azalması olasılığı yüksektir. Ancak bu ilişki beklenildiği gibi çok güçlü değildir. Ruhsal hastalığı olan bir birey aynı zamanda göreceli olarak pozitif ruh sağlığı özellikleri gösterebilir. Ya da psikopatoloji

belirtileri göstermeyen bir birey üretken, verimli ve kendini gerçekleştirmiş olmak için gerekli ve yeterli özellikleri göstermiyor olabilir (Keyes, 2002, 2005).

Keyes (2002, 2005), iyilik halini ve iyi olmama halini, geliştirdiği Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği ile değerlendirmektedir. Bu ölçek ruh sağlığı sürekliliğini temsil eden duygusal, sosyal ve psikolojik iyi oluş özelliklerini ölçen 14 maddeden ve 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin duygusal iyi oluş boyutundaki üç ifadeden birinde “neredeys her gün” ya da “her gün” ifadelerini işaretleyen ve psikolojik ve sosyal iyi oluş boyutundaki on bir ifadeden altısında “neredeys her gün” ya da “her gün” ifadelerini işaretleyenler (flourishing) iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin duygusal iyi oluş boyutundaki üç ifadeden birinde “hiçbir zaman” ya da “bir ya da iki kez” ifadelerini işaretleyen ve psikolojik ve sosyal iyi oluş boyutundaki on bir ifadeden altısında hiçbir zaman” ya da “bir ya da iki kez” ifadelerini işaretleyenler (languishing) iyi olmama olarak tanımlanmaktadır. Bunların dışında kalanların ise normal ruh sağlığında olduğu kabul edilir.

Keyes, yaptığı araştırmaya katılan bireylerin ruh sağlığı sürekliliğinin farklı düzeylerinde olduğunu ifade etmiştir. Araştırmanın örneklemine dâhil olan bireyleri %17,2’sinin iyilik hali (flourishing) içinde olduğunu %56,6 sının orta derecede ruh sağlığına sahip olduğunu %14,1’nin de depresif olduğunu belirtilmiştir. Bunların dışında kalan %12,1’lik bir grup ise iyi olmama hali (languishing) olarak tanımlanmıştır. Bu insanlar ruhsal olarak hasta değildir ancak ruh sağlığıyla ilgili çok az belirti göstermektedirler. Keyes, ruh sağlığını aynı ruhsal hastalıklar gibi kompleks bir yapı olarak kabul etmektedir (Keyes, 2002, 2005).

### **2.2.7.2 Otantik Mutluluk**

Seligman (2002) Otantik Mutluluk kitabında mutlu hayat ile ilgili üç farklı mutlu hayat şekli tanımlamaktadır: Keyifli hayat, iyi hayat ve anlamlı hayat.

Keyifli hayat (pleasant life) şimdiki zaman, geçmiş ve gelecek ile ilgili pozitif duyguların başarılı bir şekilde sürdürüldüğü hayattır. Bu hayat türünde en çok pozitif duyguya ve zevk aldığı hayata sahip olmak amaçlanmaktadır. Pozitif duygular zevkler ve doyumlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Zevkler ise bedensel zevkler ve yüksek



zevkler oluşmaktadır. Bedensel zevkler lezzetli tatlar ve kokular, cinsel duygular, vücudun hareketi, keyifli manzaraları ve sesler gibi anlık duyular yoluyla gelen olumlu duygular içermektedir. Yüksek zevkler, duyuusal zevklerden daha karmaşık ve öğrenilmiş anlık olarak yaşanan coşkunluk kendinden geçme, heyecan, mutluluk, memnuniyetine, neşe, sevinç, eğlence, taşkınlık, rahatlık, gevşeme gibi duygulardan oluşmaktadır (Seligman, 2002).

Geçmişle ilgili pozitif duygular memnuniyeti, hoşnutluk, gurur ve huzur, gelecekle ilgili pozitif duygular iyimserlik, umut, güven ve inanç, şimdiki zamanla ilgili pozitif duygular, lezzet, sıcaklık ve orgazm gibi bedensel zevkler ile mutluluk, neşe ve rahatlık gibi yüksek zevklerden oluşmaktadır. Doyum ise zevklerden değil okuma, tırmanma, dans, iyi bir sohbet, voleybol ve briç gibi insanların sevdiğimiz etkinliklerle ortaya çıkmaktadır. Doyumlar insanları meşgul ederek öz-bilinçli ve etkinlik sırasında ortaya çıkan duygular dışındaki duyguları hissetmeyi engeller, zamanı durdurur ve akış deneyimi hissedilir. Kişisel güçler ve erdemleri geliştirilmeden doyum sağlanamaz ya da sürdürülemez (Seligman, 2002).

Pozitif psikoloji amacı olan mutluluk, sadece anlık öznel durumları alma konusunda değil aynı zamanda kişinin hayatı otantik bir şekilde yaşaması fikrini de içermektedir. Otantik yaşam öne çıkan karakter güçlerine yönelik etkinliklerle yaşanan hazdan ve olumlu duygulardan kaynaklanmaktadır. Karakter güçleri doyum için kalıcı ve doğal yollar ortaya çıkarabilmektedir (Seligman, 2002).

Hayata bağlanma (engagement life) kişinin işinde, yakınlarıyla ilişkilerinde ya da bir ebeveyn olarak yani serbest kaldığım sıradaki hayatında zamanın durduğu ve başka bir şey hissetmediğin zamanlar olarak tanımlanmaktadır. İyi yaşam (the good life) öne çıkan karakter güçlerini kullanarak hayatın önemli alanlarında doyum elde etmek anlamına gelmektedir. Mutluluğun ne olduğuyla ilgili tartışmaların çok olmasının nedeni mutluluğa çeşitli yollardan ulaşılabilir olmasıdır. Öne çıkan karakter güçlerini ve erdemleri kullanarak iş, aşk, ebeveynlik ve amaç belirleme konularında doyum elde edilebilir (Seligman, 2002).

Anlamlı hayat (meaningful life) Öne çıkan karakter güçlerini ve erdemlerini kullanarak sizden daha büyük bir şeye ait olmak ve onun için hizmet edilen bir hayat olarak

tanımlanmaktadır. Mutlu insanların olumlu duyguların ve doyumların çoğunu yaşamaları gerekmez. İnsan kendisinden daha büyük ve önemli bir şey için öne çıkan karakter güçlerini kullanabilir.

Son olarak bu üç yaşamın bütünleştirilmesiyle tam işlevsel yaşam gerçekleştirilir. Tam işlevsel yaşam geçmiş ve gelecek hakkında olumlu duygular yaşamayı, zevklerden kaynaklanan olumlu duyguların tadını çıkarmayı, önce çıkan karakter güçleriyle gelen yüksek doyum ve bu karakter güçlerini daha büyük bir şey için kullanarak anlam elde etmeyi içermektedir (Seligman, 2002).

Keyifli hayat, en kolay ulaşabilecek, zamana yayıp kolayca genişletilebilecek bir mutluluk hayatı ancak 3 kusuru bulunmaktadır. Birincisi olumlu duygu deneyimleri kalıtsaldır ve bunun yaklaşık %50'si kalıtım yoluyla gelmektedir. Dışarıdan müdahaleler bunu ancak %15-20 etkilemektedir ve bu nedenle çok fazla değiştirebilir değildir. İkincisi olumlu duygular hızlı bir şekilde yerleşir. İlk alınan tat %100 tatmin verirken, altıncı kez tattığınızda artık tadı oldukça azalmıştır. Üçüncüsü yukarıdaki nedenlerden dolayı da şekillendirebilir bir hayat olmadığı öne sürülmektedir (Seligman, 2013).

Bu üç hayat şekline ulaşma arayışları karşılaştırıldığında keyif arayışının neredeyse hayattan tatmin olmakla hiç ilişkisi olmadığı, tatmin olma ile en güçlü bağın anlam arayışı olduğu ve anlam arayışı kadar olmasa da bağlılık arayışının da tatmin olma ile ilişkisi son derece güçlü olarak görülmüştür. Öğrencilerin eğlendikleri ve güçlü yönlerini kullandıkları bir durumu, başkalarına yardım ettikleri, bir hayır işledikleri uygulamalar ile karşılaştırıldığında hayırlı bir şey yaparak başkalarına yardım etmenin olumlu etkisinin devam ettiği bulunmuştur (Seligman, 2013).

### **2.2.7.3 PERMA Teorisi**

Son zamanlarda yapılan kuramsal ve uygulamalı psikoloji araştırmalar iyi oluş kavramına yönelik farklı açıklamalar getirmeye çalışarak teoriler ortaya koymuştur. İyi oluş kavramına yönelik açıklamalar incelendiğinde yaklaşımların çok boyutlu olması dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar iyi oluşun tek bir boyutla açıklanamayacağını ve iyi oluşun birçok yönü olduğunu göstermektedir. Seligman (2011) iyi oluşun tek bir

ölçümle tanımlanamayacağını ve çeşitli boyutların bir arada olduğu ölçümlerin daha doğru olacağını ifade etmektedir. Seligman (2011) yaptığı çalışmaların sonucunda otantik mutluluk kavramı yerine iyi oluş kavramını ve gelişim (flourish) kavramını kullanılmayı tercih etmiştir. Otantik mutluluğu oluşturan keyifli hayat, hayata bağlılık ve anlamlı hayata kavramlarına iyi ilişkiler ve başarı boyutlarını eklenmiştir.

Seligman (2011)'a göre insanın gelişimi sağlaması beş alanda gösterdiği çabalarla ilişkilidir. Bunlar olumlu duygular, bağlılık, ilişkiler, anlamlı ve amaçlı hayat, başarı alanlarıdır. Gelişim için yapılan beş boyutlu kavramlaştırma olumlu duygular (positive emotions), bağlılık (engagement), olumlu ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarılar (accomplishments) boyutlarının kısaltması olan PERMA olarak ifade edilmektedir. Bu boyutları içeren model ona göre iyi oluşu tanımlayan en iyi yaklaşımdır (Seligman, 2011).

Seligman'ın (2011) PERMA modelindeki olumlu duygular mutluluk, memnuniyet, neşe ve keyif duygularına karşılık gelmektedir. Duygular iyi oluşun en önemli parçalarından ve göstergelerinden biridir. Duygular kızgınlık öfke gibi olumsuz duygulanımlardan mutluluk ve neşe gibi olumlu duygulanımlara kadar, heyecan ve coşku gibi yüksek uyarılmayı ifade duygulanımlardan sakinlik ve rahatlık gibi düşük uyarılmayı gösteren duygulanımlara kadar çok geniş bir çeşitlilikte hissedilebilmektedir (Butler ve Kern, 2016).

Pozitif duygu genişletme ve inşa etme teorisi, pozitif duyguların bireyin daha iyi bir yaşam sürdürebilmesi için birçok kaynak ürettiğini ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmalarda pozitif duyguları deneyimleyen kişilerin yaratıcı düşünme testlerinden daha yüksek puan aldıkları, sıra dışı bilişsel bağlantılar kurabildikleri ve daha bütüncül bir şekilde düşünebildikleri, dikkatlerinin güçlü olduğu ve hem büyük resmi görüp ve küçük ayrıntıları fark edebildikleri bulunmuştur. Pozitif duyguların problem çözme ve stresle baş etme becerisini, üretkenliği ve iş verimliliğini arttırdığı görülmektedir. Buna ek olarak pozitif duyguların fiziksel sağlığı, ruh sağlığını daha iyi bir duruma getirdiği ve bireylerin psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerini yükselttiği ifade edilmektedir (Fredrickson, 1998, 2001, 2013).

Bağlılık herhangi bir etkinliğe kendini vermek, kendini kaptırmak, dâhil olmak anlamına gelmektedir. Hayata bağlı insanların kendilerini tamamen yaptıkları işe verdikleri, hedefe ulaşmak için yapacakları işlere odaklandıkları ve iç motivasyonları yüksek olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca hayata bağlı insanlar kendi becerilerine göre hedefler seçtiği ve seçtikleri hedeflerinin net olduğu vurgulanmaktadır. Bağlılık, bireyin yaptığı işe, katıldığı aktivitelere ve tamamlayacağı görevlere tam olarak dâhil olması ve odaklanması anlamına gelmektedir. (Butler ve Kern, 2016; Kern, Benson, Steinberg ve Steinberg, 2015). Csikszentmihalyi (1990) insanın hayata tam olarak dâhil olmasını, tüm benliğiyle kendini yaptığı işe veya etkinliğe vermesinin kendi ifadesiyle “akış” içinde olmasının yaşamdaki en güzel zamanlar olduğunu öne sürmüştür.

Olumlu ilişkiler bireyin sosyal ilişkilerinden memnun olması, başkaları tarafından ilgi gördüğü, sevildiği, değer verildiği ve başkaları için de bu duyguları hissettiği ilişkilerinin bulunması ve toplumla bütünleşmiş olma duygusu olarak tanımlanabilir (Butler ve Kern, 2016; Khaw ve Kern, 2015).

Seligman (2011) anlamı kendinden daha büyük bir şeye ait olma ve ona hizmet etme hissi olarak tanımlamaktadır. Anlam, yaşamın amacı olduğu, yaşamın bir yönü olduğu, yaşamın değerli ve yaşamaya değer olduğu, dini inanç, hayırseverlik ya da kişisel olarak anlamlı bir amaç gibi kendinden daha büyük bir şeyle bağlantılı olduğu hissini ifade etmektedir (Butler ve Kern, 2016).

Başarılar, hedeflere ulaşmak için çalışmak ve görevleri ve günlük sorumluluklarını tamamlamak gibi öznel olarak başarı duygusunu ve günlük sorumluluklarını yerine getirme hissi olarak ifade edilmektedir. Birçok kültürde hedeflerine doğru ilerleme ve hedeflerine ulaşma hem kişisel anlamda hem de objektif anlamda başarı hissine ulaştırır. Başarı her ne kadar objektif durumlarla ilgili olsa da kişisel hırslar, motivasyonlar ve farklılıklar başarı hissini etkiler. Bir anne için güzel bir aile ortamı son derece başarılı bir hayat olabilirken kocası iş yerinden aldığı bir terfiyi başarı olarak görebilir (Butler ve Kern, 2016).

Seligman’ın (2011) PERMA teorisi daha çok yetişkinler için uygun bir boyutlandırma olarak görülmektedir. İyi oluş konusunda yapılan araştırmaların, geliştirilen teorilerin ve ölçme araçlarının çoğunlukla yetişkinlere odaklandığı görülmektedir. Çocuk hakları

konusunda, çocukların katılım hakkı üzerinde artan ilgi çocuk ve ergenler üzerinde yapılacak çalışmaları teşvik edeceği düşünülmektedir (Casas, 2011). Bu nedenle PERMA teorisi ergenlerin özelliklerine göre uyarlanmış ve gelişimsel olarak daha uygun hale dönüştürülmüştür. Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modelinin boyutları bağlılık (engagement), kararlılık (perseverance), iyimserlik (optimism), ilişkililik (connectedness) ve mutluluk (happiness) şeklinde isimlendirilmiş ve kavramların İngilizce kısaltması olan EPOCH ile ifade edilmiştir (Demirci ve Ekşi, 2015; Kern ve arkadaşları, 2015).

### **2.2.9 Psikolojik Danışma ve İyi Oluş**

Psikolojik iyi oluş psikolojik danışma alanında merkezi öneme sahip kavramlar arasında yer almaktadır. Kişilik ve gelişim teorilerinde hem kuramsal hem de uygulamada önemli bir rol oynamaktadır. Psikolojik iyi oluş; psikolojik danışmana danışmaya yön vermek için rehberlik ederek danışmada kullanılacak müdahalelerin seçimi, danışmanın amaçları ve hedefleri için bilgi sağlama konularında yardımcı olmaktadır. Ayrıca psikopatolojinin belirlenmesi için bir ölçüt sağlama, sıkıntıyı hafifletme, danışanın anlam ve amaç bütünlüğünü sağlama konularında psikolojik danışmana yardımcı olmaktadır. Psikolojik iyi oluşu anlamak insanın varoluşu için aşkın bir gerekliliktir. Çünkü insanın doğasında dünyada daha iyi, daha arzu edilir ve daha onurlu bir varoluşa ulaşma eğilimi vardır (Christopher, 1999).

Psikolojik yardım almaya gelen danışanların amaçlarında hedonist ve eudaimonist bakış açıları görülmektedir. Hazcı amaçlar için gelenlerle öznel iyi oluş ve eudaimonizmle ilgili amaçlarla gelenler için de psikolojik iyi oluş üzerinde çalışılabilir. Mutsuz danışanlar öznel iyi oluşla ilgili danışmaya gelirken, kendini gerçekleştirme sürecinde olan danışanlar psikolojik iyi oluşla ilgili danışmaya gelmektedir (Lent, 2004).

Psikolojik danışmaya sıkıntıyı azaltma ve yaşam doyumunu yeniden sağlama için gelen danışanlar öznel iyi oluş kategorisine girmektedir. Öznel iyi oluş için danışmaya gelen danışanlarda, yaşadıkları problemleri durumlarla veya iş, okul ve ilişkiler gibi yaşam alanlarıyla ilişkili olarak olumsuz duyguların artması ve olumlu duygular ve yaşam doyumunun azalması görülmektedir. Psikolojik danışmaya büyüme, öğrenme ve değişim arzusu, yaşamın anlamını ve amacını aramak için gelen danışanlar psikolojik

iyi oluş kategorisine girmektedir. Bu danışanlar yaşamın anlamı ve amacıyla ilgili varoluşsal kaygılar yaşamaktadırlar (Lent, 2004).

Başlangıçta böyle bir ayırım yapılabilmesine rağmen süreç ilerledikçe sadece öznel iyi oluş için gelen danışanların çoğu hazcı bakış açısıyla ilgili rahatlama sağladıktan sonra psikolojik iyi oluşun değerini anlayarak danışma sürecini uzatmayı talep etmektedir. Ancak birçok danışan için en önemli şey olabildiğince kısa sürede sıkıntılarında kurtularak danışmayı sonlandırmayı istemektedir. Danışmanların psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş yaklaşımlarına yönelik görüşleri danışanların istekleri etkileyebilmektedir (Lent, 2004).

Psikolojik danışma iyileştirme ve iyi oluşu geliştirme işlevleriyle kavramsallaştırılabilir. Öznel iyi oluş işlevi daha çok güçlendirme veya iyileştirmeye ilgilidir. Psikolojik iyi oluşun gelişim odaklı işlevi, insancıl ve varoluşçu psikoloji kuramlarıyla ve danışmanlık psikolojisiyle ilişkilidir (Lent, 2004).

Eudaimonizm ile ilgili becerileri geliştirme ve belirli yaşam alanlarında etkinliği artırma hedefleri gelişim grupları, psiko-eğitim çalışmaları, kariyer geliştirme grupları gibi gelişimsel ve önleyici müdahalelerle gerçekleştirilmektedir (Lent, 2004). İyi oluşla ilgili teorik ve uygulamalı çalışmalar oldukça gelişmiş olsa da bu çalışmaların psikolojik danışmaya yansımaları yeterli değildir. Bu nedenle iyi oluşun çeşitli boyutlarının danışmaya yansımalarıyla ilgili çalışmalar yapmak faydalı olacaktır.

### **2.2.10 Pozitif Psikoterapi**

Psikoterapi uzun süredir danışanların sıkıntıları üzerinden durmaktadır. Birçok psikoterapist için ruh sağlığı psikopatolojik belirtilerin yokluğu olarak görülmektedir. Psikoterapinin danışanlarının problemlerini çözme konusunda önemli gelişmeler göstermişken danışanların potansiyellerini artırma konusunda yetersiz kaldığı söylenebilir (Seligman, Rashid ve Parks, 2006). Ancak bireyselleşme, kendini gerçekleştirme ve doruk deneyimler (Maslow, 1971), tam işlevsellik (Rogers, 1961), olgunluk (Allport, 1961) ve pozitif ruh sağlığı (Jahoda, 1958) gibi kavramlarla psikoloji insanın olumlu yanlarına odaklanmaya başlamıştır.

Pozitif psikoloji alanındaki kuramsal çalışmalar uygulamalı çalışmalara da zemin hazırlamıştır. Fordyce (1977) geliştirdiği ve test ettiği mutluluk müdahaleleriyle danışanlarının pozitif özellikleri üzerinde çalışmaya başlamıştır. Mutluluğu arttırmak için daha aktif olma, daha fazla sosyalleşme, anlamlı işler yapma, sevdiklerinize daha yakın ve derin ilişkiler kurma, beklentileri düşürme ve mutlu olmayı önceliğe alma gibi teknikler önermiştir. Yapılan çalışma sonucunda bu müdahaleleri uygulayan üniversite öğrencilerin kontrol grubuna göre daha fazla mutlu oldukları ve daha az depresif belirti gösterdikleri görülmüştür (Fordyce, 1977, 1983).

Pozitif psikoterapi bağlamında insanın duygusal özellikleri içeren sevme yeteneği birincil yetenekler kapsamında ve davranışsal özellikleri içeren bilme yeteceği ise ikincil yetenekler kapsamında ele alınmaktadır. Birincil yetenekler sevgi, model olma, sabır, zaman, cinsellik, ilişki, güven, umut, inanç, şüphe, emin olma ve birlik olma yeteneklerini içermektedir. İkincil yetenekler ise dakiklik, temizlik, düzenlilik, itaat, kibarlık, dürüstlük/açıklık, sadakat, adalet, hırs ve başarı, tutumluluk, güvenilirlik, doğruluk ve sorumluluk yeteneklerinden oluşmaktadır (Pesesckian, 1986, 1987).

Daha yakın zamanda ise Fava'nın (1999) geliştirmiş olduğu iyi oluş terapisi duygu durum bozukluklarının tedavisinden sonra nüks etmesini önlemek için bilişsel davranışçı yaklaşımla birlikte etkili bir şekilde kullanılabilir. İyi oluş terapisi Ryff (1989) tarafından oluşturulan çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelini temel alarak iyi oluş terapisini geliştirilmiştir. Bu terapi yaklaşımı standart psikoterapilerin ve ilaç tedavilerinin işe yaramadığı durumlarda alternatif bir tedavi yöntemi olarak kullanılabilir. İyi oluş terapisi kısa süreli ortalama 8 hafta 30-50 dakikalık oturumlarla süren haftada bir ya da iki haftada bir sıklıkla devam eden bir psikoterapi yaklaşımıdır. Danışanlarının kendilerini gözlemleyerek ayrıntılı günlük tutmalarını sağlamak temel yaklaşımlardan biridir. İyi oluş terapisi yapılandırılmış, yönlendirilmiş, program odaklı ve eğitimsel bir yaklaşımdır (Fava, 1999; Fava ve Ruini, 2003).

Daha sonra ise Frisch (2006) yaşam kalitesi terapisiyle yaşam doyumu yaklaşımıyla bilişsel terapiyi bütünleştirmiştir. Yaşam kalitesi terapisi Diener'in (1984, 2000) öznel iyi oluş tanımlamasından yola çıkarak olumlu duygulanımı ve yaşam doyumunu arttırmayı ve olumsuz duygulanımı azaltmayı amaçlamaktadır. Yaşam kalitesi terapisi

kanıta dayalı müdahalelerle, standartlaştırılmış çalışmalarla bireyin yaşam kalitesini geliştirmeyi amaçlamaktadır (Frisch, 2006, 2013).

Pozitif psikolojinin psikoterapi uygulamalarındaki bir diğer yansıması Seligman ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen pozitif psikoterapi uygulamalarıdır. Pozitif psikoterapi depresif belirtilere odaklanan standart depresyon tedavisinden farklı olarak olumlu duygulara, hayata bağlanmaya ve hayatın anlamına odaklanmaktadır. Pozitif psikoterapi depresyonun sadece olumsuz belirtilerin azaltılmasıyla değil aynı zamanda olumlu duygular inşa ederek, karakter güçlerini geliştirerek, yaşamın anlamını inşa ederek de tedavi edilebileceğini öne sürmektedir Doğrudan bu olumlu kaynakları oluşturmakla başarılı bir şekilde negatif belirtileri azaltmak ve aynı zamanda gelecekte tekrarlanmasını önlemek mümkündür. Depresyon belirtileri genellikle pozitif duygu eksikliğini, hayata bağlanma eksikliğini ve hayatın anlamı eksikliğini içerir. Ancak bu belirtiler depresyonun sonuçları olarak görülmektedir. Pozitif psikoterapi olaya farklı bir açıdan bakarak depresyonun bu eksiklikler nedeniyle ortaya çıktığını ve olumlu duyguları, hayata bağlanmayı ve hayatın anlamını yeniden inşa ederek depresyonun tedavi edilebileceğini ve depresyonun tekrarlanmasının önlenebileceğini öne sürmektedir (Seligman ve diğerleri, 2006).

Pozitif psikoloji bireysel ve grupla uygulanabilmektedir. Grupla psikoterapi oturumlarında uygulanabilecek altı etkinlik geliştirilmiştir: Karakter Güçleri Ölçeği'ni kullanarak öne çıkararak 5 karakter özelliğini belirleyip bunları günlük hayatta nasıl daha fazla kullanacağı üzerinde çalışmak. Her gece o gün gerçekleşen üç iyi şeyi ve bunların neden iyi olduğunu yazmalarını istemek. Tatmin edici bir yaşamdan sonra hayatlarını kaybettiklerini hayal etmeleri ve kendi cenaze törenlerinde konuşmak üzere 1-2 paragraf yazmalarını istemek. Minnettar olduğunuz ama daha önce minnettarlığınızı ifade etmediğiniz bir insan düşünmek ve onunla minnettarlığınız hakkında konuşmak ya da bununla ilgili mektup yazmak. Başkalarından iyi bir haber geldiğinde onlara aktif ve yapıcı bir şekilde ve olumlu ve coşkulu bir şekilde tepki ve karşılık vermek. Günde bir kez genellikle aceleyle yaptığınız yemek yemek, duş almak ya da yürümek gibi günlük yaşam olayları tadını çıkararak yapmalarını ve yaptıktan sonra ne yaptığını, nasıl farklı yaptığını ve aceleyle yaptığı zamanla karşılaştırdığında nasıl hissettirdiğini yazmalarını istemek (Seligman ve diğerleri, 2006).



Orta düzeyde depresyon belirtileri gösteren üniversite öğrencilerine yukarıda ifade edilen etkinlikler grup terapisinden uygulanmıştır. Uygulama sonrasında, 3, 6 ve 12 aylık süreler sonrasındaki izleme ölçümlerinde depresyon düzeylerinin anlamlı bir şekilde düştüğü ve yaşam doyumunun anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür (Seligman ve diğerleri, 2006).

Pozitif psikoterapinin bireysel psikoterapi uygulamaları için 14 oturumluk bir çalışma planlanmıştır: İlk oturumda olumlu duyguların, karakter güçlerinin ve yaşamın anlamının önemi ve bunların eksikliğinin depresyona etkileri üzerinde konuşulur. Ev ödevi olarak danışanlardan karakter güçlerini yansıtan yaklaşık 300 kelimelik bir kompozisyon yazmaları istenir. İkinci oturumda öne çıkan karakter güçlerinin tanımlanması üzerinde durulur. Ev ödevi olarak Karakter Güçleri Ölçeği'nin doldurulması istenir. Üçüncü oturumda karakter güçlerinin ve olumlu duyguların önemi üzerinde durulur. Ev ödevi olarak her gün yaşadıkları küçük ya da büyük 3 olayı yazmaları istenerek şükran günlüğü tutmaya başlanır. Dördüncü oturumda iyi ve kötü hatıraların bireye etkileri üzerinde konuşulur. Ev ödevi olarak depresyonunun sürmesine neden olan ve onu öfkeliendiren üç kötü hatıra yazmaları istenir. Beşinci oturumda affedicilik üzerinde çalışılarak affediciliğin öfke gibi olumsuz duyguları olumlu duygulara dönüştürme gücü hakkında konuşulur. Ev ödevi olarak affedicilik mektubu yazmaları istenir. Altıncı oturumda minnettarlık ve iyi ve kötü hatıraların minnettarlığa etkileri üzerinde durulur. Ev ödevi olarak daha önce teşekkür etmediği birine minnettarlık mektubu yazmaları istenir. Yedinci oturumda affedicilik ve minnettarlık oturumlarından sonra danışma ortası kontrol oturumu yapılır. Danışanlardan şükran günlüklerini getirmeleri ve danışanlar iyi giden şeyler hakkında konuşmaları konusunda cesaretlendirilir. Sekizinci oturumda yetinmezlik yerine memnuniyetin daha önemli olduğu ve hedonik adaptasyon üzerinde durulur. Ev ödevi olarak memnuniyeti arttıracak yolları ve memnuniyet planı yapmaları istenir. Dokuzuncu oturumda iyimserlik ve umut üzerinde durulur. Ev ödevi olarak üç kapının kapanmasını ve üç kapının açılmasını yazmaları istenir. Onuncu oturumda aşk ve bağlanma üzerinde durulur. Ev ödevi olarak danışanlardan insanların verdiği iyi haberlere aktif ve yapıcı geri bildirim vermeleri ve kendilerinin ya da sevdikleri birinin karakter güçleriyle ilgili bir randevu planlamaları istenir. On birinci oturumda ailenin karakter güçleri üzerinde

durulur. Ev ödevi olarak ailece karakter güçleri ölçeğini doldurmaları ve bütün aile üyelerinde ortak olan üç karakter özelliğini yazmaları istenir. On ikinci oturumda hayatın tadını çıkarma ve farkındalık için bilinçli caba içinde olma ve hedonik adaptasyon üzerinde durulur. Ev ödevi olarak hayatın tadıcı çıkarak etkinlikler planlamaları ve bu planlara uymaları istenir. On üçüncü oturumda mali koşullar ne olursa olsun insanların zamanlarını ayırarak en iyi hediye verebilecekleri ve karakter güçlerinin kendilerinden daha büyük bir şeyin parçası olması konusundaki önemi üzerinde durulur. Ev ödevi olarak birilerine zaman ayırmaları ve onlara zaman hediye etmeleri istenir. Son oturumda mutlu hayat, hayata bağlanma ve hayatın anlamı üzerinde durulur. Son oturumdan önce Pozitif Psikoterapi Ölçeği ve depresyon ölçekleri uygulanır. Son olarak danışanın ilerlemesi değerlendirilerek kazanımlar hakkında konuşulur (Seligman, Rashid ve Parks, 2006).

Pozitif psikoterapi, standart tedavi ve ilaç tedavisiyle birlikte uygulanan standart tedavinin karşılaştırıldığı çalışmada bireysel pozitif psikoterapinin diğer iki tedavi yaklaşımına göre depresyon düzeyini daha fazla düşürdüğü ve mutlu yaşam bağlı yaşam ve anlamlı yaşamı içeren iyi oluşu ve yaşam doyumunu daha fazla arttırdığı bulunmuştur (Seligman ve diğerleri, 2006).

### **2.3 Huzur ve Mutluluk**

Buraya kadar psikoloji literatüründe iyi oluşla ilgili kuram ve uygulamalar hakkında bilgi verilmiştir. Şimdi iyi oluşun göstergeleri olarak kabul edilebilecek ve eudaimonizm ve hedonizm yaklaşımlarının yansımaları olarak düşünebilecek huzur ve mutluluk kavramları üzerinde durulacaktır. Huzur ve mutluluk günlük hayatta sıklıkla kullanılan ve insanın iyi hissetmesinin iki ayrı yolu olarak görülebilir. Bu iki kavram günlük hayatta bazen bir arada bazen de birbirleri yerine kullanılsa da temel olarak birbirinden oldukça farklıdır. Huzur Türkçede “dirlik, baş dinçliği, gönül rahatlığı, rahatlık” anlamlarına gelmektedir (TDK, 2016). Huzur kelimesinin etimolojik kökenine bakıldığında ise Arapçada “1. hazır olma, mevcut olma, şimdi ve burada olma, 2. yerleşik olarak yaşama, göçebe olmama, 3. rahat, asayiş” anlamlarına gelen hür (hüdür) kökünden geldiği görülmektedir (Nişanyan, 2009). Huzur Arapçada hazır olma, gaipte

olmama anlamına gelmektedir. Aynı zamanda rahatlık ve ıstıraplılık anlamları da bulunmaktadır. Bir iş devam ederken fikir ile meşgul olma ve sürekli olarak fikirle ilgilenme anlamında da kullanılmaktadır (Cebecioğlu, 1997; Nazîmâ ve Reşat, 2005).

Huzur kavramıyla ilgili çalışmalar incelendiğinde Türk edebiyatının önemli eserlerinden biri olan Ahmet Hamdi Tanpınar'ın (1949/2009) Huzur romanıyla ilgili birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Tanpınar (2009) Huzur romanında aslında huzursuzluk üzerinde durmaktadır. Romanın karakterlerin huzur arayışını anlattığı söylenebilir: İhsan karakteri huzura ulaşmanın yolunu şu sözleriyle özetlemiştir: “Sen hepimiz ayrı ayrı varız dediğin anda her şeyi kaybedersin. Varlık tektir ve biz onun parçalarıyız! Aksi takdirde dünya her an daha beter olur. Hayır, varlık tektir. Ve biz onun geçici parçalarıyız. Saadetimizi, huzurumuzu ancak bu düşünce ile elde edebiliriz.” (Tanpınar, 2009, s.227)

Ahmet Hamdi Tanpınar bir röportajında romana “Huzur” adını verdiğini şu şekilde açıklamıştır; “Çünkü huzursuz bir dünyada yaşıyoruz. Çünkü insan kendisiyle barışık değil. Değerler karşısında ve insan karşısında yeniden düşünmeye mecburuz. Çünkü her şeyden şüphedeyiz. Ve nihayet arkamızda eskisi gibi o kadar kuvvetle Allah’ı hissetmiyoruz. Hülâsa huzursuzuz onun için...” (Tanpınar, 2002, s.122).

Mutluluk Türkçede “bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık” anlamlarına gelmektedir. Mutluluk felsefe sözlüğünde “isteklerin giderilmesiyle gerçekleşen iç rahatlığı olarak tanımlanmaktadır. Mutluluk Osmanlıcada saadet, felâh, fevz, bahtiyarlık, mes’ûdiyyet, muvaffakiyet, meymenet, yaverii talih, haz kelimeleriyle karşılanabilmektedir (Hançerlioğlu, 1993).

Mutluluk felsefesi açısından huzur ve mutluluk kavramlarına bakıldığında ise huzur kavramının eudaimonik mutluluk anlayışına, mutluluk kavramının ise hedonik mutluluk anlayışına daha yakın olduğu söylenebilir. Eudaimonik mutluluk kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirme anlamındadır. Hedonik mutluluk ise hazza ulaşmayı ve acıdan uzaklaşmayı ifade eder. Huzur kavramı felsefede “ataraxia” ile ilişkidir (Bacanlı, 2016). Epiküros’a göre gerçek mutluluk, erdem yoluyla varılan bir çeşit yüksek duygusuzluk hali yani ataraxia ile mümkündür (Hançerlioğlu, 1993). Ataraxia

İnsan her bakımdan rahatlatıcı ve huzur verici olan duruma, ruhsal huzur ve sükûnet anlamına gelmektedir (Cevizci, 2002).

Huzur ve mutluluk kendini gerçekleştirmeyle yakından ilişkilidir. Kişinin yaşamaktan tat alması, mutlu, neşeli ya da coşkulu olması, dingin ve huzurlu hissetmesi ya da kaygı, stres ve sorunlarla başa çıkabilme yeteneğine güvenmesi kendini gerçekleştirmenin göstergeleri olduğu söylenebilir. Yoğun kaygı, umutsuzluk, sıkılma, tat alamama, içsel suçluluk, utanç, amaçsızlık, boşluk ve kimliksizlik gibi duyguları ise tam tersim durumu ifade etmektedir (Maslow, 2001).

Maslow (2001) genç insanların doruk deneyimlere iki tip fiziksel tepki verdiklerini bunlardan ilkinin heyecan ve yüksek gerilim olduğunu ve ikinci tepkinin rahatlama, sakinlik, dinginlik, durağanlık duygusu olduğunu ifade etmektedir. Bu iki tepkiden ilki mutluluğu ikincisi huzuru temsil etmektedir. Doruk deneyimler en yüksek düzeyde mutluluk ve doyumun yaşandığı anlardır. Fromm'a göre ise sevinç yalnızca tek bir şeyle ilgiliyken mutluluk sürekli ve bütünleşmiş bir yaşantıdır (Fromm, 1994). Fromm tarafından ifade edilen mutluluk kavramı bu araştırmada kullanılan huzur kavramıyla benzerlik göstermektedir.

Freud'a (2011) göre mutluluğun bir başka yolu inzivaya çekilmek ve insanlardan uzaklaşmaktır. Bu yolla erişilebilecek mutluluğun, huzurun verdiği mutluluk olduğu ifade edilmektedir. Ruhsal aygıtın içgüdüsel dürtüleri kontrol edildiğinde insanın acısı hafifleyebilmektedir. Doğu öğretileri ve yoga içgüdülerin dizginlenmesiyle insanın kendisine hâkim olabileceğini kabul etmektedir. Kişi kendine mütevazı hedefler belirlemesiyle de benzer şekilde mutluluğa ulaşılabilir (Freud, 2011).

Mutlulukla ilgili araştırmalarda öznel iyi oluş kavramının bireyin günlük yaşamındaki mutluluğu ölçmek için en iyi yollardan biri olduğu düşünülmektedir (Lee, Lin, Huang ve Fredrickson, 2013). Hazcı yaklaşım mutluluğun olumlu duyguları fazla yaşanması, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan doyum alınması olarak kavramsallaştırmıştır (Ryan ve Deci 2001). Hazcı bakış açısına uygun olarak mutluluk, neşe, keyif gibi olumlu duyguları, üzüntü, kaygı ve öfke gibi olumsuz duyguları ve heyecan ve coşku gibi yüksek uyarılmayı ifade eden duygularla ölçülmektedir. Böylece olumlu duygulanımı olumsuz duygulanımdan daha çok yaşayanlar ve yüksek

uyarılmayı bulunduran duyguları deneyimleyenlerin öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek olarak değerlendirilmektedir (Lee ve diğerleri, 2013).

Duygularla ilgili araştırmalar genellikle olumlu ve olumsuz duygulanım olmak üzere duyguları ikiye ayırmaktadır. Mutluluğu hazcı bakış açısıyla değerlendiren öznel iyi oluş huzur ve sakinlik gibi düşük uyarılmayı içeren duygulanımları ihmal etmektedir. Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar genellikle Batı toplumlarının Asya toplumlarına göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Diener, Suh, Smith ve Shao, 1995; Suh, 2002). Ancak bu durum Asyalıların Batılılardan daha az mutlu olduğunu yansıtmıyor olabilir. Çünkü mutluluk tanımlamaları bireyin ait olduğu kültürle ilişkilidir. Bireyin içinde bulunduğu kültürün etkileri mutluluğun anlamını ve nasıl deneyimlendiğini etkileyebilir.

Lu ve Gilmour (2004) “mutluluk nedir?” sorusunu sorduğu 202 Amerikan ve 142 Çinli üzerinde yürüttüğü araştırmada nitel araştırmada Çin kökenli Amerikalılarla Avrupa kökenli Amerikalılar arasında memnuniyet ve hoşnutluk gibi benzerlikler görülse de belirgin farklılıklar bulunmuştur. Doğu kökenliler mutluluğu uyum ve denge olarak tanımlardan Batı kökenliler böyle bir tanımlama yapmamıştır. Temaların içerikleri bireyci ve toplulukçu kültürlere göre farklılaşmaktadır. Amerikalılar için sosyal ilişkilerin önemi iki insanın bir konu hakkında görüşürken bağımsızlığını koruması iken Çinliler için iki insanın uyumlu birlikteliğinin sağlanmasıdır Amerikalılar için mutluluğu elde etmek ve peşinde olmak önemli bir değerdir ve her bireyin mutluluğa ulaşmak için sorumluluğu vardır. Çinliler için ise sosyal uyum önemlidir ve mutluluğun diyalektik doğası yani mutluluk ve mutsuzluk kendi içinde karışık ve anlamlarıyla birlikte bağlı olduğu görüşü bulunmaktadır.

Tsai, Knutson ve Fung (2006) kültürün ideal duygulanımı nasıl etkilediğini araştırdığı çalışmada kültürün ideal duygulanımı gerçek duygulanımdan daha çok etkilediğini bulmuşlardır. Ayrıca bireysel kültürden gelen bireylerin ideal duygulanımları heyecan, coşku gibi yüksek uyarılmayı içeren duygulanımlarla ilişkiliyken toplulukçu kültürden gelen bireylerin ideal duygulanımları sakinlik, rahatlık, huzur gibi düşük uyarılmayı içeren duygulanımlarla ilişkili bulunmuştur. Son olarak ideal ve gerçek duygulanım arasındaki fark depresyon ile pozitif ilişkiliyken yaşam memnuniyeti ile negatif

ilişkilidir. Doğu ve Batı kültürünün etkisinde olan bireylerin farklı olumlu duygulara değer verdiği söylenebilir. Bu nedenle Doğu toplumundan olan bireylerin mutluluk anlayışı zevkin maksimum düzeyde yaşandığı duyguları vurgulayan hazcı mutluluk anlayışından farklı olabilir. Bireylerin kendi kültürel özelliklerinin ideal duygulanımlarını etkilemesinden yola çıkarak kültürleriyle uyumlu duygulanım yaşayan bireylerin iyi oluşlarının artacağı öne sürülmektedir (Lee ve diğerleri, 2013).

Gilbert ve arkadaşları (2008) olumlu duygular üzerinde yapılan nörobilim çalışmalarından ve iki farklı olumlu duygu düzenleme sistemini ortaya koyan çalışmalardan yola çıkarak olumlu duyguları farklı boyutlarıyla değerlendirmek için iki tip olumlu duygulanım ölçeği geliştirmişlerdir. Faktör analizi sonrasında üç tip olumlu duygulanım boyutu ortaya çıkmıştır. Aktif duygular enerji, canlılık, hareketlilik gibi duygular ilk boyutu oluşturmaktadır. Araştırmalar sonucunda tek boyutta toplanması öngörülen güven ve memnuniyet duyguları faktör analizi sonucunda iki farklı boyuta ayrılmıştır. Rahatlık, sakinlik, huzur gibi duygulardan oluşan rahat duygulanım ikinci boyutu, güven, emniyet ve sıcaklık gibi duygulardan oluşan güvenli duygulanım üçüncü boyutu oluşturmaktadır. Rahat ve güvenli duygulanım, aktif duygulanıma göre daha düşük düzeyde depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkili bulunmuştur. Güvenli duygulanım rahat duygulanıma göre düşük düzeyde depresyon, anksiyete ve stresi daha güçlü bir şekilde yordamıştır (Gilbert ve diğerleri, 2008,2012).

Fredrikson (2001) da benzer şekilde olumlu duyguları aktivasyon/uyarılma açısından ikiye ayırmaktadır. Neşe ve mutluluk gibi yüksek uyarılmayı içeren duygularla memnuniyet ve rahatlık gibi düşük uyarılmayı içeren duygular bulunmaktadır. Pozitif duygu genişletme ve inşa etme teorisi pozitif duyguların bireyin yaşamını daha iyi sürdürebilmesi için birçok kaynak ürettiğini ortaya koymaktadır. Pozitif duyguları deneyimleyen kişilerin yaratıcı düşünme testlerinden daha yüksek puan aldıkları, sıra dışı bilişsel bağlantılar kurabildikleri ve daha bütüncül bir şekilde düşünebildikleri, dikkatlerinin güçlü olduğu ve hem büyük resmi görüp ve küçük ayrıntıları fark edebildikleri ifade edilmektedir. Pozitif duyguların problem çözme ve stresle baş etme becerilerini, üretkenliği ve iş verimliliğini arttırdığı görülmektedir. Buna ek olarak pozitif duyguların fiziksel sağlığı, ruh sağlığını daha iyi bir duruma getirdiği ve

psikolojik iyi olma ve mutluluk düzeylerini yükselttiği vurgulanmaktadır (Fredrickson, 1998, 2001, 2013).

Olumlu duygular üzerinde yapılan çalışmalar iki ayrı olumlu duygulanım olduğunu göstermektedir. Düşük uyarılmayı içeren ve daha uzun süreli ve kalıcı olan rahatlık, sakinlik ve dinginlik gibi duygular huzur kavramını ifade etmektedir. Yüksek uyarılmayı içeren ve görece daha kısa süreli ve değişken olan heyecan, neşe, canlılık gibi duygular ise mutluluk göstergeleridir. Huzur kavramı kişinin kendisiyle barışık olmasını, vicdanen rahat olmasını, kendini güvende ve sakin hissetmesini, gergin olmamasını sağlayan iç uyum ve dengeyi ifade etmektedir.

### **2.3.1 Huzur ve Mutluluğun Nörobiyolojik Temelleri**

Nörologlar ve psikologlar mutluluğu anlamak ve acıyı hafifletmek amacıyla mutluluğun bileşenleriyle ilişkili beyin durumlarını ve mutluluğun iyi oluşla ilişkisini araştırmışlardır. Her ne kadar mutluluğu tanımlamak ve araştırmak zor olsa da psikologlar mutluluğun özellikleri konusunda, nörologlar da mutluluğa önemli katkıları bulunan ve iyi oluşun merkezinde yer alan zevkin fonksiyonel nöroanatomisi konusunda önemli ilerlemeler kaydetmiştir. Aristoteles'ten beri mutluluk hazcılık (zevk) ve eudaimonia (iyi bir yaşam) bakış açılarıyla kavramsallaştırılmaktadır. Eudaimonia yaklaşımını hem felsefi açıdan değerlendirmek hem de bilimsel anlamda açıklamaya çalışmak hedonizm yaklaşımına göre oldukça güçtür. Eudaimonia duygusal bir durum olmanın ötesinde insanın bilişsel ve ahlaki açıdan iyi bir yaşam sürdürmesidir. Eudaimonia anlamlı bir hayat sürdürmek ve yaşama bağlı olmak anlamına gelmektedir. Ancak kavramsal olarak hazcı ve eudaimonik bakış açıları farklı olsa da mutlu insanlarda ampirik olarak bu iki bakış açısı birbiriyle örtüşmektedir. İyi oluş konusunda yapılan çalışmalarda iyi oluşun hazcı ve eudaimonik boyutları birbiriyle ilişkili bulunmuştur. Hazcı ve eudaimonik boyutların bir arada bulunması sinirbilim çalışmalarını kolaylaştırmaktadır. Ancak anlamlı yaşamı ifade eden eudaimonik mutluluğu araştırmak hala oldukça zordur. Öncelikle hazla ilgili bölümler incelendikten sonra buradan yola çıkarak eudaimonik mutlulukla ilgili çalışmalar yapılabilmektedir. (Berridge ve Kringelbach, 2011; Kringelbach ve Berridge, 2010).

Evrimsel bakış açısına göre, duygular, insanın temel yaşam görevleriyle başa çıkması için uyumu sağlamasına yardımcı işlevleriyle gelişme göstermektedir. Her duygu işaret, fizyoloji ve önce gelen olaylar açısından benzersiz özelliklere sahiptir. Aynı zamanda her duygunun diğer duygularla hızlı başlama, kısa sürme, davetsiz ortaya çıkma, otomatik değerlendirme ve cevaplar arasında tutarlılık gibi ortak özellikleri bulunduğu ifade edilmektedir. Olumlu ve olumsuz duyguların kendi içinde de farklı özelliklere olduğu öne sürülmektedir. Bazı duygular bir araya gelerek duygu ailesini oluşturmaktadır (Ekman, 1992).

Duygular üzerinde yapılan nörofizyolojik çalışmalar üç farklı duygu düzenleme sistemi olduğunu göstermiştir. Bunlar tehdit ve koruma, dürtü, kaynak arama ve heyecan sistemi ve memnuniyet, sakinlik ve güvenlik sistemleridir. Bu sistemlerin her biri farklı amaçlara hizmet edip davranışları bu doğrultuda yönlendirmektedir (Gilbert, 2009, 2014)

Tehdit ve koruma sistemi tehditlerin hızlı bir şekilde fark edilmesine ve kişinin tehlike karşısında harekete geçmesini ve kendisini korumasını sağlayan kaygı, öfke ve iğrenme gibi duyguların ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır. Belli tehditlere karşı hassasiyet ve verilen tepkileri genler ve öğrenme arasındaki etkileşimin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Aşırı gelişmiş ve az gelişmiş tehdit sistemi çeşitli psikopatolojilerle ilişkilidir. Ayrıca tehdit ve koruma sisteminin çalışması kendi içinde çatışmalara neden olabilir. Kavga etmek, kaçmak ya da boyun eğmek seçenekleri arasında birçok çelişki bulunmaktadır. Merhamet odaklı terapi danışanların kendilerini eleştiren, kınayan ve suçlayan duygu ve davranışları durdurarak kişinin sorumluluk almasını ve sorunlarla başa çıkmayı öğrenmesini amaçlamaktadır (Gilbert, 2009, 2014).

Dürtü ve heyecan sistemi insanların onlar için önemli olan ödül ve kaynaklara (beslenme, cinsellik, ilişkiler gibi) ulaşması için gereken olumlu duygular ve enerjiyi vererek yaşam hedeflerine ulaşmasını sağlayan arzuların sistemidir. Bir yarışmayı kazanmak, bir sınavı geçmek veya istenen kişi flört etmek heyecan ve zevk duyguları uyandırabilir. Bu sistem sempatik sinir sistemi ile bağlantılıdır. Çevresel şartlar fazla olduğunda bu pozitif duygu sistemi aşırı hatta hipomanik olabilir. Bu sistemin bazı uyarıcılar ve ilaçlarla aktive edilebildiği ifade edilmektedir. Dopamin dürtüler için



oldukça önemli bir hormondur. Amfetaminler ve kokainler dopamini yükselterek enerjik ve coşkulu bir ruh hali oluşturur (Gilbert, 2009, 2010, 2014). Bu duygular genellikle Batılı psikolojinin ve materyalist kültürlerin odak noktasıdır. Dürtü ve heyecan sistemi ile tehdit ve koruma sistemi özellikle gerekenlerle, zorunluluklarla ve olmazsa olmazlarla ilgili negatif olaylardan kaçınmaya çalışılması gibi karmaşık yollarla bağlantılı olabilir. Bazı insanlar kendilerini güvende hissetmek ve reddedilme, boyun eğme ve aşağılanma gibi duyguları engellemek ve tehlikeden kaçınmak için kendisini ispatlamaya ve sürekli olarak başarıya ulaşmaya ihtiyaç duyarak sürekli rekabet içinde makam, para ve başarı peşinde koşabilirler. Bu özelliklerin tehdit sistemiyle bağlantılı olduğu ifade edilmektedir. Merhamet odaklı terapi isteklerle ve hedeflerle ilgili farkındalık oluşturmayı amaçlamaktadır (Gilbert, 2009, 2014).

Memnuniyet, rahatlık ve güven sistemi dürtü ve heyecan sistemindeki duygulardan farklı olarak arayış içinde olmama haliyle ve huzur, iyi oluş ve sükûnet duygularıyla ilişkilidir. Memnuniyet sistemi tehdidin olmadığı ya da tehdit sisteminin aktivitesinin az olduğu anlamına gelmez aynı zamanda rahatlık ve iyi oluş duygularını barındırır. Bu sistem güvenli bağlanmayla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Ebeveynin bebekle ilgilenmesi, şefkat göstermesi ve özellikle de fiziksel yakınlı kurması, bebeğin üzerinde rahatlatıcı ve yatıştırıcı bir etki oluşturmaktadır. Bu sistem kişiler arası güveni, kabulü ve ilgiyi içermektedir. Bu nedenle bu sisteme sosyal güven sistemi denilebilir. Bu sistem opiat ve oksitoksin sistemi ile çalışır. Oksitoksin bağlılık, güven ve rahatlık ve ilişkiler içinde sakinlik duygularıyla bağlantılı bir nörohormondur (Carter ve 1998, Uvâns-Morberg, 1998; Depue, 2005; Wang, 2005; akt. Gilbert, 2009, 2014). Bu sistem aynı zamanda endorfin ve sempatik sinir sistemi ile bağlantılıdır. Uzun bir süre bu sistemin klinik psikoloji tarafından görmezden gelindiği ifade edilmektedir. Merhamet odaklı terapi sosyal güven sistemini kullanılmasını kolaylaştırmayı amaçlamaktadır. Memnuniyet ve güven sisteminin tehdit ve koruma ile dürtü ve heyecan sistemleri arasında düzenleyici rol üstlenmektedir. Sistemler arasındaki denge bazı zamanlarda bozulabilir. Merhamet odaklı terapi sistemler arasındaki dengeyi yeniden düzenlemeyi amaçlamaktadır (Gilbert, 2009, 2014)

Gray'in (1987) nöropsikolojik modeli davranışsal inhibisyon sistemi ve davranışsal aktivasyon sistemi arasındaki farklılıkları ve işlevleri ortaya çıkaran etkenler açısından

tanımlamıştır. Davranışsal inhibisyon sistemi yenilik, ceza ya da beklenen ödülün yokluğunda işlev görmektedir ve tehditlerle başa çıkmak için kullanılmaktadır. Davranışsal aktivasyon sistemi ise ödül ya da ödül beklentisi olduğunda işlev görmektedir ve ödüle yaklaşmak için kullanılmaktadır. Davranışsal aktivasyon sistemi üzerinde yapılan çalışmalar ödül duyarlılığı, güdüler ve eğlence arayışı üzerinde odaklanırken olumlu duygularla ilgili olan memnuniyet, güven, huzur gibi duygular üzerinde durmamaktadır (Gilbert ve diğerleri, 2008; Gray, 1987).

Depue ve Morrone-Strupinsky (2005) olumlu duygular üzerinde yaptıkları nörofizyolojik çalışmalarda birbiriyle etkileşim içinde ancak birbirinden farklı olan iki olumlu duygu düzenleme sistemi olduğunu ifade etmektedir. Bunlardan ilki ödül ya da başarı elde etme veya ödül ya da başarı beklentisi olduğunda uyarılan ve aktifleşen dopaminle ortaya çıkan, ödül aramayı ve ödül kazanmaya teşvik eden davranışsal aktivasyon sistemiyle benzerlik gösteren duygu düzenleme sistemidir. İkincisi ise davranışsal olarak aktif olmayan, ödülü elde etmenin ardından ortaya çıkan ve ödül arama sistemini kapatan duygu düzenleme sistemidir. Herhangi bir ödül ve kaynak arayışı ya da tehdit olmadığında hissedilen memnuniyet, huzur ve iyi oluş duyguları ortaya çıkmaktadır. Oksitoksin sistemi; memnuniyet, güvende olma hissi ve iyi oluş gibi farklı duyguları bir araya getiren duygu düzenleme sistemi olarak kabul edilmektedir. Aynı zamanda bu nörohormonlar ağrı eşiğini ve bağışıklık sistemini etkilemektedir (Depue ve Morrone-Strupinsky, 2005; Gilbert ve diğerleri, 2008).

Sağlıklı sosyal ilişkiler insanları sakinleştirmekte ağrı eşiğini, bağışıklık sistemini ve sindirim sistemini oksitoksin ve opiat sistemi üzerinden değiştirmekte ve düzenlemektedir. Oksitoksin hormonu sosyal güven duygusuyla ilişkilidir ve endorfinle birlikte iyi oluş duygularını oluşturmaktadır. Tehdit sistemi özellikle amigdala üzerinde ve böbreküstü bezi, hipofiz bezi ve hipotalamus üzerinden işlemektedir. Oksitoksin amigdaladaki tehdit sürecini etkilemektedir (LeDoux, 1998; Depue ve Morrone-Strupinsky, 2005, akt. Gilbert, 2010). Oksitoksin sosyal destekle ilişkili olduğu ve stresi baskıladığı ve oksitoksin düzeyi düşük olanların yüksek düzeyde stres tepkisi verdikleri görülmektedir (Heinrichs, Baumgartner, Kirschbaum ve Ehlert, 2003, akt. Gilbert, 2010).

## 2.4 Huzur ve Mutluluğun Kaynakları

Önceki bölümlerde huzur ve mutluluğun anlamları üzerinde duruldu. Bu bölümden sonra huzur ve mutluluğun kaynakları açıklanmaya çalışılacaktır. İyi oluşun hazcı ve eudaimonik bileşenler birbirinden farklı olsa da birbiriyle oldukça ilişkili kavramlardır. Benzer olarak huzur ve mutluluk kavramları birbirinden farklı anlamlara gelse de temelde birbirlerini olumlu olarak etkilemektedir. Huzur ve mutluluğu ortaya çıkaran faktörlerin ve özelliklerin birbirleriyle benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Yapılan çalışmalarla mutluluğun hangi yaşam koşullarından etkilendiği bulunmuştur fakat bu pozitif ya da negatif etkinin iyi oluş düzeylerinde istikrarlı değişiklikler meydana getirip getirmediği tam olarak aydınlatılamamıştır. Çalışmaların çoğu boylamsal olmak yerine kesitsel olarak yapılmaktadır. Bu nedenle demografik değişkenler ile iyi oluş arasındaki ilişki tam olarak anlaşılammamaktadır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006).

İnsanlar daha fazla gelir ya da daha saygın kariyer elde ederek, denize yürüme mesafesinde yaşayarak ya da yepyeni bir araba satın alarak mutlu olabilecekleri düşünmektedir. Bununla birlikte değişen bir hayat şartlarının (örneğin, medeni durum, kariyer, yer ve gelir) değiştirilmesi mutluluğu arttırmak için en verimli yol değildir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Çalışmalar insanların hayat şartları (gelir, ilişki, ya da sağlık durumu) ve mutluluk arasındaki ilişki düşünüldüğü gibi güçlü olmadığını göstermektedir (Diener ve diğerleri, 1999).

İnsanlara kendilerini neyin mutlu edeceği sorusuna en çok verilen cevap daha çok para kazanmak olmaktadır. Ancak bu konuda yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde mutluluk ve para ilişkili olmasına rağmen aralarındaki korelasyon düşük olduğu anlaşılmaktadır. Mutluluk ve zenginlik arasındaki korelasyon küçüktür (Diener ve Lucas, 1999; Diener ve Biswas-Diener, 2002). ABD vatandaşlarının Son 50 yıla gelirlerini ikiye katlamasına rağmen mutluluk seviyelerinin aynı kaldığıyla ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Myers, 2000). Buna rağmen mutlu insanların daha çok para kazandığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Üniversite birinci sınıftayken mutlu olan öğrenciler aradan 19 yıl geçtikten mutlu olmayan öğrencilere göre daha fazla gelire sahip oldukları, iş doyumlarının daha yüksek

olduğu ve işsizlik düzeylerinin daha az olduğu bulunmuştur (Diener, Nickerson, Lucas ve Sandvik, 2002). Burada dış faktörlerin mutluluğu etkilemesi değil mutluluğun birçok dış kaynağın ortaya çıkmasına yardımcı olması söz konusudur.

Para ve mutluluk arasındaki ilişki şaşkırtıcı bir şekilde zayıf olarak bulunmuştur. Bu durumun insanların paralarını nasıl harcadığıyla ilgili olduğu düşünölmektedir. Araştırma bulgularından yola çıkarak insanların daha fazla mutlu olması için daha fazla deneyim ve daha az madde satın almaları; kendilerinden ziyade başkalarının yararına paralarını kullanmak; başkalarının mutluluğuyla yakından ilgili olmaları, birkaç büyük zevk satın almak yerine birçok küçük zevke paralarını harcamaları gibi önerilerde bulunulmuştur (Dunn, Gilbert ve Wilson, 2011).

Başka bir çalışmada gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların genel mutluluk düzeyleri belirlenmiştir. Daha sonra üç aylık ve bir yıllık süreç içerisinde katılımcıların aldıkları maaş tutarına bağlı mutluluk düzeyleri ölçölmüş ve maaş tutarının genel mutluluk düzeyinde belirgin bir artış yaratmadığı bulunmuştur. Öte yandan alınan maaşı hayır işleri için kullananların mutluluğunda önemli bir artış olduğu görölmüştür. Parasını başkaları için harcayanlar daha mutlu olmaktadır. Araştırmanın bulguları, kazanılan paranın tutarından çok, paranın nasıl harcandığının kişinin mutluluğu üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Kazandıkları paranın bir kısmını başkasına verenlerin mutluluk düzeyinin, kendilerine harcayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Dunn, Aknin ve Norton, 2008).

Yapılan araştırmalarda zengin bireyler fakir bireylere oranla ortalamanın üstünde bir mutluluk düzeyi bildirmektedirler ancak yıllarla birlikte yüksek veya düşük gelir düzeyinde olanların mutluluk düzeylerinde bir artış gözlenmemektedir (Diener, 1984). Zengin ölkelerde yaşıyan varlıklı insanlar, fakir insanlara göre sadece biraz daha mutludur. Ayrıca zengin ölkeler fakir ölkelere göre çok daha mutludur. Ayrıca gelir düzeyindeki değişikliklerin mutluluk üzerinde yordayıcı etkisi bulunamamıştır (Diener ve diğerleri, 1999). Çalışmalar ekonomik faktörlerin iyi oluş üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermiştir. Gelir düzeyi tek başına mutluluk için yeterli olmamaktadır. Gelirde düzeyindeki artış bir noktaya kadar mutluluk ile paralel ilerler fakat bir noktadan sonra durmaktadır (Easterlin, 2003).

Benzer bir durum ülkeler için de geçerlidir. Yapılan çalışmalar gelişmemiş ülkelerde öznel iyi oluş ile gelir düzeyi arasındaki ilişkinin gelişmekte olan zengin ve eğitim düzeyi yüksek toplumlara göre daha güçlü olduğunu göstermektedir. Ayrıca eğitim düzeyi düştükçe öznel iyi oluş ve gelir düzeyi arasındaki ilişki yükselmektedir (Howell ve Howell, 2008). Gelir düzeyinin çok düşük olduğu gelişmemiş ülkelerde iyi oluş ile gelir düzeyi arasında güçlü bir ilişkinin olması gelişmemiş ülkelerde kişilerin gelir düzeyinin artmasıyla sağlık, güvenlik, özgürlük ve eğitim gibi temel ihtiyaçlarını daha iyi bir şekilde karşılama imkânının artmasıyla açıklamaktadır. Ancak gelir düzeyi iyi olan gelişmiş ülkelerde gelir düzeyi ve iyi oluş arasındaki ilişki düşüktür. Gelişmiş ülkelerdeki insanların temel ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri düşük olması nedeniyle bu ülkelerin öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Diener, 2000; Myers, 2000).

Güney Asya'da Çin'le Hindistan arasında bulunan ve Himalayalardaki son Budist ülke olan Bhutan'ın kralı, Jigme Singye Wangchuck tarafından 1972 yılında ortaya atılan Gayri Safi Milli Mutluluk kavramı ülkelerin birbirleriyle olan karşılaştırmalarında gayri safi milli hasıladan ziyade gayri safi milli mutluluk değerine bakılması gerektiğini ifade etmektedir. Bu kavrama göre ekonomik gelişmeyi sağlamanın en iyi yolunun ülkedeki ortalama yurtiçi üretimden ziyade ortalama yurtiçi mutluluğu artırmaktır. Mutluluk ve iyi oluş sadece gelir düzeyinin yüksekliğiyle değil, gelir dağılımının dengeli olmasıyla, yönetimin sorumluluk sahibi ve istikrarlı olmasıyla ve geleneklere saygı duyulmasıyla mümkün olabileceği ileri sürülmektedir (Lyubomirsky, 2009; Şeker, 2009)

Yaşam koşullarının mutluluğun varyansını açıklama oranları %10 (Andrews ve Withey 1976) ile 15% (Diener 1984) arasında değişmektedir. Gelir, yaş, eğitim, sosyal statü ve evlilik faktörler ile mutluluk düşük düzeyde korelasyonlar bulunmuştur (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005b). Yaşam koşulları ve olayların mutluluk üzerindeki etkisinde kişinin mizaç özellikleri, bilişleri, hedefleri, kültürü, uyum ve başa çıkma çabaları ayrıştırıcı rol oynamaktadır (Diener ve diğerleri, 1999).

Wilson (1967) mutlu insanların genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, geliri iyi olan, dindar, evli olan, dışadönük, iyimser, kaygı düzeyi düşük, özgüveni yüksek özelliklerine sahip, yüksek iş ahlakı, ölçülü istekleri olan her iki cinsiyetten ve entelektüel insanlar

olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca cinsiyet ve zekâ ile mutluluk önemli derecede ilişkili değildir. Bu araştırmadan sonra yapılan çalışmaların yukarıda öner sürülen ifadeleri doğrulamadığı, sağlık ve yaş ile mutluluk arasında güçlü ilişkiler olmadığını ve demografik değişkenlerin mutluluğun varyansının küçük bir kısmını açıkladığı görülmüştür (Deiner, 1984; Diener ve diğerleri, 1999).

Wilson (1967) insanların ihtiyaçlarını zamanında doyurulmasıyla mutlu olacağını, ihtiyaçların doyurulmamasının da zaman içinde mutsuzluğa yol açtığını vurgulamaktadır. Geçmiş deneyimlerden, sosyal karşılaştırmalardan, değerlerden ve diğer faktörlerden etkilenen uyum seviyesine ulaşıldığında memnuniyet ortaya çıkmaktadır. İnsanların mutluluk seviyesini etkileyen önemli değişkenlerin bulunmasıyla mutluluğa ulaşmak daha anlaşılabilir olacaktır.

Diener ve diğerleri (1999) “ Umarım 2028 yılında öznel mutlulukla ilgili antik Yunandan daha fazla şeyler bildiğimizi iddia edebilir” (s.295) temennisinde bulunarak öznel iyi oluşla ilgili düşüncelerin Wilson’dan (1967) bu yana değiştiğini ve değişmeye devam ettiğini ifade etmişlerdir. Şimdiki durumda mutlu insanların olumlu mizaç özelliklerine sahip, iyimser, kötü olaylar üzerinde fazla düşünmeyen, sosyal, değer verdiği amaçlara ulaşmak için yeterli kaynaklara sahip olan insanlar oldukları vurgulanmıştır.

Myers (2000) mutlulukla ilgili araştırmaları değerlendirdiği çalışmasında Yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi (temel ihtiyaçların karşılanması varsayılarak) gibi değişkenlerin bireyin mutluluğuyla ilgili çok az ipucu sağladığını ifade etmiştir. Mutluluğa dışarıdaki şartlarla ulaşmaya çalışmak yerine bireyin kişilik özellikleri, işinin ve boş zamanlarının kalitesi, yakın arkadaşlarıyla olan ilişkisinden elde ettiği doyum, sosyal destek görüp görmediği, yaşam amaçlarına ve umuda sahip olma durumu gibi özelliklere odaklanılabileceğini vurgulamıştır.

İnam (2012) ahlaklı bir yaşamın amacının mutluluk olduğunu, mutluluğun bir duygu durumundan daha çok bir karakter olduğunu söylemektedir. Bu nedenle mutsuzluğun ahlaksızlık olduğunu iddia etmektedir. Mutlu olmak kolay değildir ve mutluluk için çabalamak ve onu hak etmekte gerekmektedir. Mutluluk bir yaşam becerisi olarak görülmektedir. Herklitos’un “İnsanın kaderi onun karakteridir” sözü hayatını değiştirebilme gücüne vurgu yapmaktadır.

Kaynağı tam olarak bilinmeyen ancak birçok kişi tarafından bilinen, kimilerine göre bir Hititler'e, kimilerine göre Konfüçyüs'e ve bazılarına göre de Mevlana'ya ait olduğu var sayılan ancak Alman filozof ve teolog Reinhold Niebuhr'a ait olduğu iddia edilen huzur duası şu şekildedir: "Tanrım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenebilmem için için huzur, değiştirebileceğim şeyleri değiştirme cesareti ve bu ikisi arasındaki farkı anlamam için bilgeliği ver." Bu söz huzurun aslında hem kabullenme hem de eyleme geçme arasındaki dengeyle mümkün olabileceğini vurgulamaktadır. Ancak bu ikisi arasındaki farkı anlamak kolay görülmemektedir. Kabullenilmesi gereken şeyler için çabalamak insanın enerjisini boşa harcamasına ve huzursuz olmasına neden olabilirken, çalışılması gereken yerde var olanı kabul etmek ise insanın fırsatları kaçırmamasına ve huzursuz eden durumun devam etmesine neden olabilir.

Huzurlu ve mutlu bir yaşamın kendini gerçekleştirme kavramıyla yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Maslow (2001) kendini gerçekleştiren insanların karakteristik özelliklerinin dinler tarafından ortaya konulan ideallerle aynı doğrultuda olduğunu belirtmektedir:

"Benliğin aşkınlığı, gerçek, iyi ve güzelin bir potada eritilmesi, diğer insanlara katkı, bilgeliği, dürüstlük ve doğallık, bencil ve kişisel güdülerini aşkınlık, "daha alt düzeydeki" tutkuların "daha yüce olan" için terk edilmesi, arkadaşçılık ve incelik, amaçlar (dinginlik, huzur ve barış) ile araçların (para, güç, statü) rahatlıkla ayırt edilebilmesi, düşmanlık ve acımasızlık gibi" duyguların azalması gibi (bununla birlikte kararlılık, haklı öfke, kızgınlık ve kendini ortaya koyma da artabilir)" (Maslow, 2001, s.169).

Yukarıda kendini gerçekleştirme üzerine ifade edilen özellikler görece soyut özellikleri ifade etmektedir. Görüldüğü gibi kendini gerçekleştirme kişisel ve toplumsal değerleri ve karakter güçlerini yansıtmaktadır. Maslow (2001) kendini gerçekleştiren insanların betimlenebilir ve ölçülebilir özelliklerini şu şekilde ifade etmiştir:

"Gerçekliğin daha açık ve etkili algılanması, deneyime daha açık olma, kişinin daha yüksek bir bütünsellik, tamlık ve birlik içinde olması, kendiliğindenlik, kendini ortaya koyabilme, işlevlerini tam anlamıyla kullanabilme, yaşam dolu olmada artış, gerçek bir benlik, sağlam bir kimlik, özerklik, özgünlük, nesnellik, bağımsızlık, benliğin aşkınlığında artış, yaratıcılığın yenilenmesi, soyut ve somutu bir potada eritebilme, demokratik karakter yapısı ve sevmeye yeteneği" (Maslow, 2001, s.169).

Leo Tolstoy'un Anna Karenina romanı "Tüm mutlu aileler birbirine benzer, mutsuz ailelerinse her biri mutsuzluğunu farklı şekilde yaşar." sözleriyle başlamaktadır.

Lyubomirsky (2009) bu sözden yola çıkarak “Tüm mutlu insanlar birbirine benzer; mutsuz insanlarınsa her biri mutsuzluğunu farklı şekilde yaşar.” sözünü ortaya atmaktadır. Bu nedenle mutluluğu insanın dışında aramak yerine mutlu insanların özelliklerine odaklanmak faydalı olacaktır.

#### **2.4.1 Kişilik**

Yüzyıllardır filozoflar ve bilim adamları kişiliğin ne olduğuyla ilgili tanımlamalar yapmaktadır. Kişiliğin birçok tanımı vardır. Berens ve Nardi, (1999) Salvatore Maddi'nin tanımından yola çıkarak kişiliği, insanların düşünceleri, duyguları ve davranışları gibi psikolojik tepkilerini ve bu tepkilerin ortak yönlerini ve farklılıklarını belirleyen özellikler ve eğilimler olarak tanımlanmıştır. Kişinin eylemlerini belirleyen bu özellikler ve eğilimlerin içinde bulunulan sosyal ortam veya biyolojik durum ile açıklanamayacak şekilde süreklilik gösterdiği vurgulanmaktadır (Berens ve Nardi, 1999). Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran, süreklilik gösteren, oldukça tutarlı içsel ve gözlenebilir boyutları olan, insanın davranışlarını çeşitli durumlarda etkileyebilen dolayısıyla yordanabilir olan eşsiz özelliklerin bütünüdür (Schultz ve Schultz, 2012). Bu özellikler görece önemli ve kalıcı eğilimleri içermektedir. Birçok kuramcı kişiliğin bireyin zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel boyutlarını içeren neredeyse her şeyini temsil ettiğini ifade etmektedir. Kişiliğin düşünceler, hafıza ve rüyalar gibi kısımları gözlenemezken, davranışlar ve eylemler gözlenebilmektedir. Kişiliğin bilinçdışı ve bilinç düzeyinde bulunan yönleri vardır (Ewen, 2014).

Tarihsel olarak bakıldığında araştırmacıların kişiliğin doğuştan geldiği ya da kişinin deneyimleriyle oluştuğu gibi iki zıt uçta bulunan görüşleri bulunmaktadır. Ancak yaygın görüş kişiliğin doğuştan ve çevresel etkenlerle birlikte oluştuğu şeklindedir (Ewen, 2014). Fromm (1994) kişiliği bireyi tek ve biricik hale getiren, bireyin ayırt edici niteliği olan kazanılmış ve kalıtımla geçen ruhsal özellikler olarak tanımlamaktadır. Kalıtımla geçen ruhsal özellikler mizaç ve yetenek gibi doğuştan gelen özelliklerken kazanılmış özellikler ise karakteri temsil etmektedir.

Kişilikle ilgili ilk çağlardan başlayan birçok sınıflama yapılmıştır. Kişiliğin eşsiz, kişiye özgü özellikleri ifade ettiğini söylerken aynı zamanda kişiliği sınıflandırılabilmesi düşüncesi birbiriyle çelişkili görünebilir. Ancak bu sınıflama ortak özelliklerin bir araya



getirilmesiyle oluşturulan kişilik tipleridir. Bu kişilik tipleri davranışların belirleyicisi olarak görülüp bütün davranışların altındaki temel sebep olarak düşünülmemelidir. Kişiliğin çeşitli boyutları bulunmaktadır. Bağlamsal benlik kişinin içinde bulunduğu koşullara uygun hareket etmesidir. Bağlamsal benlik süreklilik gösterdiğinde ve alışkanlık haline geldiğine gelişen benlik oluşmaktadır. Bu nedenle kişilik gelişimi bireyin özgür seçimlerinden, verdiği kaddarlarından, çevresiyle etkileşimlerinden ve sosyal rollerinden etkilenmektedir. Kişiliğin temel çekirdeği olan gerçek benlik ise doğuştan genlerimizde ve DNA’da bulunan, uyum sağlamamızı, büyümemizi ve gelişimimizi etkileyen belirli bir şekilde davranmamızı sağlayan eğilimlerdir. Kişilik tipleri değerlendirilirken bağlamsal benlik, gelişen benlik ve gerçek benlik bir arada incelenmelidir (Berens ve Nardi, 1999).

Kişilik tipleri değerlendirilirken bireyin davranışları incelenmektedir. Kişinin temel motivasyonları ve davranışlarının altında yatan neden üzerinde fazla durulmamaktadır. İnsanlar benzer davranışları farklı nedenlerden dolayı yapabilmektedir. Farklı kişilik tiplerine sahip insanlar da benzer davranışlar gösterebilmektedir (Berens ve Nardi, 1999).

Francis Galton kişilik özelliklerinin ve insanların gösterdikleri bireysel farklılıkların dünyadaki bütün dillerde kodlanmış olacağını ve bunun da dilde sıfatlar ve isimler gibi sözcükler halinde görüleceğini öne süren dil hipotezini (lexical hypothesis) ortaya koyarak beş faktör modelinin kuramsal temellerini atmıştır (Goldberg, 1993). Daha sonra Gordon Allport ve Henry Odbert 1936 yılında “Webster New International Dictionary” sözlüğünü tarayarak kişilikle ilgili insanları birbirinden ayırt edebilecek özelliklerin içeren yaklaşık 18000 kelimenin listelendiği kapsamlı bir katalog oluşturmuşlardır. Ardından 1943 yılında Cattel daha önceki çalışmalarını değerlendirerek kişilik özelliklerini tanımlayabilecek yaklaşık 4500 ifadeyi derlemiştir. Cattel bu kelime listesindeki maddelerin ilişkilerini değerlendirerek gruplandırmış ve kişilik özelliklerini yansıtan iki uçlu 35 özellik belirlemiştir. 1970’li yıllarda Cattel bu kişilik özellikleri üzerinde yaptığı faktör analizi sonucunda 16 faktör kişilik ölçeğini geliştirmiştir (Goldberg, 1993; Saucier, Hampson, Goldberg ve Hampson, 2000).

#### 2.4.1.1 Beş Faktör Kişilik Kuramı

Kişilikle ilgili birçok açıklama getirilmiştir. Psikanalitik, biyolojik, bilişsel, insancıl ve sosyal öğrenme/davranışçı yaklaşımlar kendi bakış açılarına göre kişiliği tanımlamışlardır. Kişilikle ilgili önemli kuramlardan biri ayırıcı özellik yaklaşımıdır. Ayırıcı özellik yaklaşımı üzerinden yapılan çalışmalar ve tartışmalar sonrasında kişiliğin ayırıcı özelliklerinin beş büyük faktörde toplanabileceği konusunda büyük oranda fikir birliğine varılmıştır. Kişilik psikolojisi alanında yapılan çalışmalar sonrasında kişiliğin sınıflandırılması için beş faktör kişilik kuramı geliştirilerek kişiliğin çeşitli özellikleri “büyük beşli” içinde bütünleştirilmiştir. Bu faktörler dışadönüklük (extraversion), yumuşak başlılık (agreeableness), özdenetim/sorumluluk (conscientiousness), nevrozizm/duygusal denge (neuroticism/emotional stability) ve deneyime açıklık (openness to change) olarak isimlendirilmektedir (Costa ve McCrea, 1992; Digman, 1990; Goldberg, 1993; McCrae ve Costa, 1997).

Dışadönüklük göstergeleri sıcaklık, topluluğu sevme, atılganlık, hareketlilik, heyecan arama ve pozitif duygular boyutlarında toplanmıştır. Dışadönük insanlar canlı, girişken, insanlarla etkileşim içinde olan insanlardır. Yumuşak başlılık güven, dürüstlük, diğergamlık, uyumluluk, alçakgönüllülük ve ılımlılık boyutlarında toplanmıştır. Yumuşak başlı insanlar hoşgörülü, sakin ve uzlaşmacı insanlardır. Sorumluluk göstergeleri yetkinlik, saygılı olma, düzenlilik, gayretlilik, öz-disiplin, uzlaşmacılık boyutlarında toplanmıştır. Sorumluluk sahibi insanlar kararlı, başarı motivasyonu yüksek ve kurallara bağlı insanlardır. Nevrotizmin göstergeleri endişe, düşmanca duygular, depresyon, öz-bilinç, dürtüsellik ve kırılabilirlik boyutlarında toplanmaktadır. Nevrotizm, duygularda değişkenlik, endişeli olmaya eğilim ve düşük kendine güven özelliklerini yansıtmaktadır. Gelişime açıklık göstergeleri fantezi, estetik, duygular, eylemler, fikirler, değerler boyutlarında toplanmıştır. Gelişime açıklık yeniliğe açıklık, duyarlılık, analitik düşünme özelliklerini yansıtmaktadır (Costa ve McCrea, 1992; McCrae ve Costa, 1997; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

Digman (1997) beş faktör kişilik özellikleriyle ilgili 9’u yetişkinlerde 5’i çocuk ve ergenlerde yapılmış 14 araştırmayı değerlendirmiş ve bu beş boyutun doğrulandığını ifade etmiştir. Ayrıca bu beş faktörün iki üst düzey faktörde toplandığı bulunmuştur.

Toplumsal yaşam ve sosyalleşme süreciyle ilgili olan Yumuşak başlılık, sorumluluk ve duygusal denge boyutları faktör alfa olarak isimlendirilmiştir. Kişisel gelişim ile ilgili dışa dönüklük ve deneyime açıklık boyutları ise faktör beta olarak isimlendirilmiştir.

Beş faktör kuramının birçok kültürde bulunmuş olduğu gerçeği bu özelliklerin insan doğasının temelinde bulunduğunu düşündürmektedir. Bu nedenle bu özelliklerin biyolojik temelli olduğu ifade edilmektedir. Kişiliğin temel boyutlarının yansımada kültürel farklılıklar bulunmasına rağmen bu özelliklerin çeşitli cinsiyet, yaş, toplum ve dil gruplarında bulunması bu özelliklerin evrensel olduğunu düşündürmektedir (Costa ve McCrea, 1992). Kültürel yapıları ve dil aileleri farklı olan Amerika, Almanya, Portekiz, İsrail, Çin, Kore ve Japonya ülkelerinden elde edilen verilerle yapılan çalışmalar tüm örneklerde benzer beş faktör yapısı olduğunu göstermiştir (McCrae ve Costa, 1997). Ayrıca boylamsal çalışmaları bu özelliklerin devamlılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Kişilik yapılarını oluşturan özellikleri tanımlayan ifadelerin doğal olarak dilde bulunduğu görülmektedir (Costa ve McCrea, 1992).

Goldberg (1999) kişilik özelliklerinin ölçülmesi için sıfatların kullanılmasının bazı sakıncaları olduğunu ifade etmiştir. Dilde kişilik özelliklerini ifade eden sıfat sayısı sınırlıdır ve sıfatlar kişilik yapılarının kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi için yeterli olmayabilir. Öte yandan sıfatlar oldukça üst düzey ve soyut özetlemeler yansıtabilmektedir. Ayrıca sıfatların farklı dillere çevrilmesinde bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu sakıncalar nedeniyle kapsamlı kişilik ölçümlerinin yapılabilmesi için sıfatlar kadar kısa ifadelerin veya ayrıntılı tanımlamalar içeren uzun ifadeler yerine davranışsal düzeyde tanımlamaları kapsayan kısa cümlelerin kullanılmasının daha yararlı olacağı önerilmiştir.

Hills ve Argyle (2001a) kişilik değişkenleri açısından mutluluğu araştırdıkları çalışmada dışadönüklerin ve içedönüklerin mutluluk düzeylerini karşılaştırmıştır. Dışadönüklük sosyalleşmenin bir göstergesi olarak kabul edilebilir ve sosyal ilişkiler mutluluğun apaçık kaynaklarından biridir. Dışadönüklerin mutluluk düzeyleri beklendik bir şekilde içe dönüklere göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak dışadönük mutlu ve içedönük mutlu bir sınıflama yaparak içedönük ve dışadönük kişilik özelliklerin mutlulukla ilişkisinin daha net anlaşılacağı düşünülmüştür. Yapılan sınıflamaya göre içedönük

ve dışadönük mutluların yalnızlık tercihleri, arkadaş ilişkileri ve içedönük aktivitelere katılım oranları neredeyse aynı çıkmıştır. İlk olarak Jung'un tanımladığı içedönüklerin ve dışadönüklerin aslında kendi içsel dürtülerini farklı yöntemlerle tatmin ettikleri söylenebilir. İçedönükler kendi iç dünyalarına yoğunlaşırken dışadönükler sosyal etkileşimde bulunmaktadır. Ancak içe dönükler de dışadönükler kadar mutlu olabilmektedir. İçedönük ve dışa dönük mutluların benzer sosyal davranışlar sergiledikleri görülmektedir. İçedönüklük ve dışadönüklük mutluluğu ve yaşam memnuniyetine sağlamak için farklı tercihlerde bulunmaktadır. Ancak sosyal ilişkiler yaşam memnuniyeti ve mutluluk için temel kaynaklardan biri olarak görülmektedir. Buna ek olarak iyimserlik, benlik saygısı ve yaşam amaçları mutlulukla pozitif ilişkili bulunmuştur. Öte yandan nevrozizm mutlulukla negatif ilişkili bulunmuştur.

DeNeve ve Cooper (1998) mutluluk ve kişilik arasındaki ilişkileri konu alan araştırmaları inceledikleri meta analiz çalışmasında nevrozizmin yaşam doyumu (-.24), mutluluğun (-.25) en güçlü negatif yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Dışa dönüklük ise mutluluğun (.27) ve olumlu duygulanımın (.20) en güçlü pozitif yordayıcısı olarak bulunmuştur. Yaşam doyumu ile en güçlü pozitif ilişki sorumluluk kişilik özelliğiyle ( $r = .22$ ) ortaya çıkmıştır. Olumlu duygulanım mutluluk ve yaşam doyumunun birlikte değerlendirildiği öznel iyi oluş ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilere bakıldığında ise duygusal denge (.22) dışadönüklüğe (.17) göre daha güçlü ilişkili olduğu saptanmıştır.

Yapılan araştırmalarda mutluluğun dışa dönüklük ve nevrozizm ile ilişkili olduğu bulunsa da genellikle dışadönüklük ve mutluluk arasındaki daha önemli kabul edilmektedir. Dışadönüklüğün mutluluk baskın belirleyicisi olduğu fikri, insanların mutluluğu üzerinde duran Aristo ve Epikür gibi filozofların fikirleri ile tamamen uyumlu değildir. Sakin bir yaşamın ve görece yalnız kalıp düşünmenin her ikisinin de önerisi olduğu söylenebilir. Bazı dini öğretiler de insanlarda uzaklaşp inzivaya çekilmenin kurtuluşa ve sonsuz mutluluğa götüreceğini savunmaktadır. Nevrozizm üzerinde bu kadar durulmamış olmasının nedeni mutluluk gibi pozitif bir kavramın nevrozizm gibi negatif bir kavramın yokluğuyla ilişkilendirilmesinin zorluğu olabilir. Bu nedenle nevrozizm yerine bu kavramın tersi olan duygusal denge kavramının kullanıldığı çalışmada dışadönüklük ve duygusal dengenin mutlulukla ilişkisi incelenmiştir. Duygusal olarak dengeli insanların daha sakin, soğukkanlı olması ve daha

az kaygı yaşamayı beklenmektedir. Yapılan çalışmaların sonucunun duygusal dengenin dışadönüklükten daha güçlü bir şekilde mutluluğu yordadığı bulunmuştur. Ayrıca duygusal dengenin yaşam doyumunun ve benlik saygısının da daha güçlü yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Bu bulgulardan yola çıkarak kişilik özellikleri açısından duygusal dengenin en az dışadönüklük kadar mutlulukla ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Hills ve Argyle, 2001b).

#### **2.4.1.2 Mizaç ve Karakter Kuramı**

Kişiliği tanımlayan bir diğer kuram olan mizaç ve karakter kuramı olarak da bilinen Cloninger'in (1987) psikobiyojik kişilik kuramıdır. Psikobiyojik kişilik kuramı kişiliğin iki temel bileşeni olan mizaç ve karakter boyutlarını normal ve anormal değişkenlerle tanımlayan sistematik bir yaklaşımdır. Cloninger'in (1987) geliştirdiği ilk modelde temel uyarıcı-tepki özellikleri açısından üç kişilik özelliği tanımlamıştır. Bu özellikler yenilik arayışı (novelty seeking), zarardan kaçınma (harm avoidance) ve ödül bağımlılığı (reward dependence) olarak ifade edilmiştir. Psikobiyojik kuram üzerine yapılan çalışmalar sonrasında kişiliğin mizaç ve karakter boyutuna yeni özellikler eklenmiştir. Daha önceki kuram yenilik arayışı, zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığı boyutlarıyla kişiliğin sadece mizaç özelliklerini değerlendiriyordu. Yeni modelde mizaç boyutuna sebat etme (persistence) alt boyutu eklenmiştir. Mizaç özellikleri; kalıtsal olarak birbirinden bağımsız, genetik olarak aktarılan, erken yaşlarda ortaya çıkan, yaklaşık olarak ergenlik ve yetişkinlik döneminde yordanabilen, yaşam boyunca durağan seyreden, sosyokültürel etkenler nedeniyle değişmeyen, algısal bellek ve alışkanlık oluşumundaki kavram öncesi yanlılıkları içeren özelliklerdir (Cloninger, Svrakic ve Przybeck, 1993; Sigvardsson, Bohman ve Cloninger, 1987).

Primatlarda bilinçli ve bilinçsiz bellek olmak üzere iki tip bellek tanımlanmıştır. Bilinçli deneyimler, olaylar ve olgular hakkında açık olarak anlaşılabilen, birbiriyle işlevsel ilişkileri bulunan, kelimeler, resimler ve sembollerle ifade edilebilen, amaçlı davranışlara yol açan, bilinçli olarak geri çağırılabilen ve sözel olarak ifade edilebilen deneyimlerdir. Bilinçsiz deneyimler ise görsel-uzamsal yapısal bilgiyi ve duygusal anlamı algısal işlemsel, soyut kavramsal, amaca yönelik ya da sözle ifade edilebilen süreçlerden bağımsız olarak işleyecek şekilde kodlayan kavram öncesi algısal işlemleri

içermektedir. Bilinçli bellek kavram temelliysen, bilinçsiz deneyimler algı odaklıdır. Önceki kişilik kuramları davranışın altında yatan biyolojik ve psikolojik süreçleri dikkate almayıp davranış faktör analiziyle elde ettikleri için hafızanın birbirinden farklı yönlerini ayırt etmekte başarısız oldukları ifade edilmektedir (Cloninger, Svrakic ve Przybeck, 1993).

Yenilik arayışı yenilik karşısında sık sık yenilik arama, dürtüsel karar verme, ödül alma olasılığı belirlediğinde aşırılık, çabuk ve kolay sinirlenme ve engellenmeden aktif olarak kaçınma gibi davranışın başlamasındaki ya da etkinleşmesindeki kalıtsal eğilim olarak tanımlanabilir. Zarardan kaçınma gelecekte ortaya çıkabilecek sorunla konusunda karamsarlık ve endişeler, belirsizlik korkusu, yabancılardan çekinme ve çabuk yorulma gibi pasif kaçınan davranışlarla davranışın engellenmesinde ve bırakılmasındaki kalıtsal eğilim olarak tanımlanabilir. Ödül bağımlılığı, aşırı duygusallık, sosyal bağlanma ve diğerlerinin onayına bağlılık gibi davranışın sürdürülmesi veya devam etmesindeki kalıtsal eğilim olarak tanımlanabilir (Cloninger ve diğerleri, 1993). Büyük örneklemlerle 2680 yetişkin ikiz üzerinde yapılan çalışmalar bu üç mizaç faktörünün %54 ile % 61 arasında kalıtsal ve genetik olarak homojen ve birbirlerinden bağımsız olduğunu doğrulamıştır (Heath, Cloninger ve Martin, 1994). Daha önceden ödül bağımlılığını bir bileşeni olarak görülen sebat etme, engellenme ve yorgunluğa rağmen davranışın sürdürülmesi veya devam etmesindeki kalıtsal eğilim olarak tanımlanabilir (Cloninger ve diğerleri, 1993).

Genetik, nöroanatomik ve kişilik psikolojisi araştırmaları sonucunda kişilik teorisi, mizaç özelliklerinin yanına kişiliğin diğer bileşeni olan karakteri eklenerek genişletilmiştir (Cloninger ve diğerleri, 1993). Etiyolojik çalışmalar kavramsal ve içgörü temelli öğrenmelerin mizacı içeren kavram öncesi yanlılıklardan sonra geliştiğini göstermektedir (Cloninger ve Gilligan,1987). Davranışı başlatma, sürdürme ve durdurma bilinçsiz olarak ortaya çıkan otomatik tepkilerle belirlenmesine rağmen bu özellikler benlik kavramının belirlediği uyaranların önemi ve belirginliğindeki değişimin sonucu olarak düzenlenebilir ve koşullandırılabilir. Mizaç ve karakter gelişimi birbirini etkiler ve davranışı yönlendirir (Cloninger ve diğerleri, 1993).

Karakter, kişinin kim olduğu ya da neden burada olduğu gibi farklı benlik kavramlarının uyarılara karşı verdiği tepkilerdeki yanlılık olarak tanımlanabilir. Karakter gelişimi içgörü yoluyla öğrenme ya da benlik kavramının yeniden organizasyonu ile kişisel ve sosyal işlevleri etkileyen özellikler olarak tanımlanmaktadır. Benlik kavramı kendini özerk bir birey olarak, insanlığın ayrılmaz bir parçası olarak ve var olan her şeyin ayrılmaz bir parçası olarak kendini nasıl gördüğüne göre farklılaşmaktadır. Karakter boyutu bu üç özelliğin yansıması olan kendini yönetme (self-directedness), işbirliği yapma (cooperativeness) ve kendini aşma (self-transcendence) alt boyutlarından oluşmaktadır. Kişinin kendini, başkalarını ve doğayı kabulü karakterle ilişkilidir. Bu model kişilik özellikleriyle ilişkili olabilecek özerklik, geleneksel ahlaki değerleri ve başkaları açısından görülen olgunluk ve kendini gerçekleştirme gibi boyutları beş faktör kişilik modelinde bulunmamasından yola çıkarak oluşturulmuştur (Cloninger ve diğerleri, 1993).

Kendini yönetme, çeşitli basamakları ve yönleri olan gelişimsel bir süreçtir. Kendini yönetmenin özellikleri; kişinin başkalarını ya da içinde bulunduğu şartları suçlamak yerine kendi seçimlerinin sorumluluğunu kabul etmesi, hedefe doğru ilerlemedeki eksiklik yerine bireysel olarak belirlenmiş amaçların ve hedeflerin olması, sorunları çözmek için yeteneklerinin ve kendine güvenin gelişimi ve kendine güven, kendisiyle mücadele yerine kendini kabul ve kişisel güvensizlik yerine uyumlu alışkanlıklar olarak sıralanabilir. İşbirliği yapma hoşgörüsüzlük yerine sosyal kabul, sosyal ilgisizlik yerine empati, yardımsever olmama yerine yardımseverlik, kinci ve intikamcı olmak yerine merhametli, kendi çıkarlarını düşünmek yerine erdemli olma özelliklerini içermektedir. Kendini aşma bilinçli yaşantılar yerine kendinden geçme, kendini diğerlerinden ayırmak yerine ben ötesi özdeşim kurma, rasyonel materyalizm yerine manevi kabul özelliklerini içermektedir (Cloninger ve diğerleri, 1993).

Fromm'a (1994) göre mizaç ve yetenek kalıtımla geçen doğuştan gelen özelliklerken, karakter sonradan kazanılan özelliklerdir. Bu nedenle mizaç farklılıklarının ahlaki bir değerlendirmesi olamazken karakter farklılıkları gerçek ahlak problemini oluşturmaktadır. Karakter insanın yaşama sanatında ne derece başarılı olduğunu gösteren özelliklerdir. Karakter ve mizaç arasında ayırım yapılmaması bu kavramların birbirine karıştırılmasına neden olmakta ve iki kavramın incelenmesine engel

olmaktadır. Mizaç yapısal ve değişmez bir özelliktir ve tepki biçimiyle ilgilidir. Karakter ise insanın yaşantılarıyla özellikle de çocukluk dönemiyle birlikte oluşmaktadır ve yeni yaşantılarla ve gerçeği kavrayarak bir dereceye kadar değişebilir. Öfkeli mizaca sahip bir insanın tepkisizi hızlı ve kuvvetlidir. Hangi durumda hızlı ve kuvvetli tepki göstereceği ise ilişki kurma biçimini gösteren karakterine bağlıdır. Yaratıcı, dürüst, sevgi dolu bir insan, sevdiği zaman, haksızlıkla karşılaştığı zaman ya da yeni bir fikirden etkilendiği zaman hızlı ve kuvvetli bir tepki gösterecekken yıkıcı ya da sadist bir karakteri olan bir insan başkalarına zarar verirken ve zalimce davranırken hızlı ve kuvvetli bir tepki gösterecektir (Fromm, 1994).

Freud, dinamik karakter kavramını, davranışın temelinde bulunan, ama davranışla aynı anlama gelmeyen bir çabalar sistemi” olarak tanımlamaktadır. Karakterin temelinde bireyin belli bir amaç uğruna çaba göstermesini sağlayan itici güçler bulunmaktadır. İnsanın karakteri bireyin yaşam enerjisinin belli bir kanala doğru itildiği özel bir kalıp olarak görülmektedir. Bu nedenle bireyin düşünme, hissetme ve davranış biçimi yalnızca gerçek durumlara gösterilen akıllıca tepkilerle ilgili değil aynı zamanda karakterin etkileridir (Fromm, 1994, s.75-77).

Buradan yola çıkarak bireyin gösterdiği davranış ile karakteri arasında net bir bağlantı kurulamayacağı söylenebilir. Daha doğrusu kişinin gösterdiği davranış karakterini belirlemek için yeterli değildir. Cesur davranan bir insan; başkalarını kendine hayran bırakmak için hayatını tehlikeye atabilir, bilinçli ya da bilinçdışı olarak hayatına değer vermediği ve kendini yok etmek istediği için tehlikeye atılmış olabilir, kendisini bekleyen tehlikeyi bilmediği için cesur davranabilir, ya da belli bir fikre, bir amaca gerçekten bağlanmış olduğu için cesur davranmış olabilir (Fromm, 1994).

Karakter bireyin davranışlarının temelinde bulunmaktadır ve bu davranışlardan karakter özellikleriyle ilgili çıkarsamalar yapılabilir. Karakter, oldukça güçlü olmakla birlikte insanın bilinçli olarak fark edemeyeceği özellikler barındırmaktadır. Ancak tek bir karakter özelliği karakterin temel unsuru olarak kabul edilemez bu nedenle çeşitli karakter özelliklerinin temelini oluşturan karakter yönelişi karakterin temel unsurudur. Fromm’un karakter kuramı Freud’un kuramından farklı olarak karakterin temel



yapısının libidonun etkisiyle değil bireyin ihtiyaçlarını karşılarken ve sosyalleşirken çevresiyle olan ilişkilerinin etkisiyle şekillenir (Fromm, 1994).

#### **2.4.2 Karakter Güçleri**

Erdem bireyin kendisine ve topluma yararlı düşünce ve davranışlara sahip olmasını sağlayan psikolojik süreçler olarak tanımlanmaktadır. Karakter ise bazı erdemlerin bir araya gelmesiyle oluşan üst düzey bir yapıdır (McCullough ve Snyder, 2000). Peterson ve Seligman, (2004) ise karakter güçlerini olumlu özellikler olarak tanımlayıp erdemlerin karakter güçlerinin birleşimiyle oluştuğunu ifade etmektedir.

Psikoloji geçtiğimiz yıllarda psikolojik bozuklukların anlaşılması, tedavi edilmesi ve önlenmesi konularına odaklanmıştır. Bu alanda yapılan çalışmaların daha geçerli ve güvenilir bir şekilde ilerlemesi için sınıflandırmalar yapılmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) tarafından desteklenen Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM) ve Dünya Sağlık Örgütü (1990) tarafından desteklenen Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırması (ICD) yaygın olarak kullanılmaktadır. Yapılan araştırmalar, vaka çalışmaları, klinisyenlerin ve akademisyenlerin görüşleri doğrultusunda bu sınıflamalar güncellenmektedir. Bu sınıflamalar sayesinde hastalıkların daha güvenilir bir şekilde değerlendirildiği, kanıta dayalı çalışmaların daha kolay yapıldığı, etkili tedavi yaklaşımlarının geliştirildiği öne sürülmektedir. Ruh sağlığı ve iyi oluş hastalığının yokluğunun yanında bazı olumlu özelliklerin bulundurulmasıyla mümkün olmaktadır. Ruhsal hastalıkların tanı kriterleri olduğu gibi ruh sağlığının da tanı kriterlerinin olması önerilmektedir. Sigorta şirketleri ve sağlık kuruluşları hastalıkların tedavisi için birbirini desteklerken aynı destek mutluluk ve işlevsellik için verilmemektedir. Bu bakış açısından yola çıkarak olumlu karakter güçleri sınıflaması yapılmıştır. DSM ve ICD hastalıklar konusunda ne yapıyorsa karakter güçleri ve erdemli oluş sınıflaması da ahlaki mükemmellik konusunda aynı şeyi yapmayı amaçladığı iddia edilmektedir. DSM ve ICD gibi hastalıkların sınıflandırıldığı çalışmalar incelenerek karakter güçlerinin sınıflaması yapılmaya çalışılmıştır. Önceki sınıflamalar hastalıklara odaklanırken karakter sınıflamaları insanın olumlu özelliklerine odaklanmıştır. DSM ve ICD sayesinde sınıflamalarda ortak görüşlerin olması araştırmacıların ve klinisyenlerin

ortak kelimeleri kullanmasına, meslek gruplarının arasındaki ve toplum içindeki iletişimi sağlamaktadır (Peterson ve Seligman, 2004).

Karakter güçlerinin sınıflandırması oluşturulurken çeşitli alanlarda çalışmalar yapılmıştır. İlk olarak sekiz bilim adamının oluşturduğu çekirdek grupta (Donald Clifton, Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Robert Nozick, Daniel Robinson, Martin Seligman ve George Vaillant) beyin fırtınası yoluyla insanın güçlü yönlerinin geçici listesi oluşturulmuştur. Ardından Christopher Peterson gruba dâhil olmuş ve ilk listenin ayrıntılı olarak hazırlanmasına yardımcı olmuştur. Çeşitli pozitif psikoloji konferanslarında bu görüşler sunulurken katılımcılardan alınan geri bildirimlerle düzenlemeler yapılmıştır. Bunun yanı sıra Peterson ve Seligman, Marcus Buckingham ile Gallup Örgütü'nün işyeri temaları ve kendi sınıflamaları arasındaki ilişkiler hakkında çeşitli görüşmeler yapmıştır. Ayrıca iyi karakter konusunda, psikiyatri, gençlik gelişimi, felsefe ve psikoloji alanlarında ilgili literatür incelenmiştir. Berkowitz gibi karakter eğitim programları konusunda ve Saleebey gibi sosyal çalışma alanlarında çalışanların hedefleri incelenmiştir (Peterson ve Seligman, 2004). Karakter güçlerinin kültürlerarası geçerliği için erdemlerin doğasıyla ilgili Çin'de etkili olan Konfüçyüsçü, Taoçu felsefi ve dini gelenekler, Güney Asya'da etkili olan Budist ve Hindu felsefi ve dini gelenekler, Batıda etkili olan klasik Yunan ve Yahudi-Hıristiyan temelli felsefi ve dini gelenekler ve Müslümanların gelenekleri gözden geçirilerek klasik metinler incelenmiştir (Dahlsgaard, Peterson ve Seligman, 2005; Peterson ve Seligman, 2004).

Karakter güçleri ve erdemlerle ilgili birçok envanter toplanmıştır. Bilge olarak görülen Charlemagne ve Benjamin Franklin gibi tarihsel kişilikler ile William Bennett ve Sir John Templeton çağdaş kişiliklerin görüşleri incelenmiştir. Amerikan izcilerinin ve Kanada kız rehberinin ifadeleri, hatta Uzay Yolu filmindeki hayali Klingon imparatorluğunun mizah ifadeleri bile araştırılmıştır. Karakter güçleri ve erdemlerle ilgili mesajları tespit etmek için Hallmark'ın tebrik kartları ve tampon çıkartmaları, Norman Rockwell tarafından çizilen Saturday Evening Post dergisinin kapakları, kişisel reklamlar, popüler şarkı sözleri, grafitiler, tarot kartları, Pokémon karakterlerin profilleri ve Harry Potter filmindeki büyücülük okulu olan Hogworts kalesinin konuk salonları gibi çeşitli materyaller incelenmiştir. Birçok alanda yapılan bu incelemenin nedeni

listeye dâhil edilebilecek aday karakter güçleri için altına bakılmadık taş bırakmamak olduğu ifade edilmektedir. Listelerdeki benzer özellikler birleştirilmiş ve karakteri tanımlama kriterleri yapılarak liste ayıklanmıştır. Karakter güçleri listelenirken bazı karakter güçleri listeye dâhil edilmemiştir. Sadece belli bir kültüre ait olması açısından tartışılabilir olan ve her kültürde değerli görülmeyen temizlik, tutumluluk ve kanaat ve sessizlik gibi karakter güçleri sınıflama dışında tutulmuştur. Karakter güçlerinin evrensel olmasına ve tüm kültürlerde görülmesine dikkat edilmiştir. Ayrıca zekâ gibi beceri ve yetenekler listeye dâhil edilmemiştir. Listeye dâhil edilmeyen özellikler araştırmacılara göre olumsuz bir durum değildir ve bu durumdan rahatsızlık duymadıklarını ifade etmişlerdir. Çünkü her katalogun amacını önemle vurguladıkları özellikler belirlemektedir. Bunun için şu örneği vermektedirler. Roma imparatorluğunun kurucusu Şarlman şövalyelerine verdiği şövalyelik kodlarında güzelliğin taktir edilmesi teşvik edilmemiştir. Öte yandan konunun odak noktası olduğu için cesaret vurgulanmıştır (Peterson ve Seligman, 2004, s. 14-15).

Peterson ve Seligman, (2004) karakter güçlerini (character strengths) ve davranışlarda görülebilen değerleri (values in action) aynı şekilde tanımlayarak erdemli oluşu bu güçlerin oluşturduğu üst düzey bir özellik olduğunu ifade etmektedir. Karakter güçleri düşünce, duygu ve davranışlarla yansıtılan olumlu özellikler olarak tanımlanabilir. Karakter güçleri çeşitli derecelerde ortaya çıkar ve bireysel farklılıklar ölçülebilir. Karakter güçleri davranış üzerinde otomatik etkisi olan özellikler değildir. Karakter güçleri bilinçli seçimler gerektirir ve kişinin yaşamında gözlenmektedir. Karakter güçlerini yetenek ve becerilerden ayırabilecek çeşitli kriterler ortaya koyulmuştur. Karakter güçleri aynı anda her yerde, tüm kültürlerde yangın olarak bulunur. Bireyin memnuniyetine ve mutluluğuna katkı sağlar. Bireyin ve diğer insanların iyi oluşuna katkıda bulunur. Bireyin sıkıntıyla başa çıkmasını ve kendini nasıl gerçekleştirdiğini belirleyen özelliklerdir. Ancak önemli ve arzu edilebilir somut sonuçları içi değil, yararlı sonuçları olmasa bile ahlaki açıdan kendi başına değerlidir. Diğer insanların değerini azaltmaz, gözlemleyen kişiye olumlu duygular yaşatarak kıskançlık yaşatmadan takdir etme duygusu yaşatır. Zıt olarak negatif özellikler vardır. İnsanların düşüncelerinde, duygularında ve davranışlarında kendini gösterir. Süreklilik ve istikrar gösteren, tutarlı ve genel bireysel farklılıklardır. Başarılı bir şekilde araştırmacılar

tarafından ölçülebilir. Ayırt edici özellik gösterir. Bazı kişilerde çarpıcı bir şekilde somutlaşabilir. Bazı kişilerde de tamamen eksik kalabilir. Bazen dehayı içerir, bazı çocuklarda ve gençlerde erken yaşlardan itibaren gelişerek kendini gösterir. Kurumsaldır, toplumsal uygulamaların ve ritüellerin bu özellikleri geliştirme hedefleri bulunur (Park, Peterson ve Seligman, 2004).

Ahlak felsefecileri ve manevi düşünürlerce değerli görülen bilgelik, cesaret, insanîyet, adillik, ölçülülük ve aşkınlık özellikleri erdemli oluşun çekirdeğini oluşturmaktadır. Bu temel nitelikleri evrensel olduğu ve muhtemelen biyolojik kökenli olduğu öne sürülmektedir. İnsanları karşılaştıkları önemli güçlükleri çözmek ve hayatta kalmak için evrimsel olarak bu özellikleri seçtikleri düşünülmektedir. Bu görüş Schwarz'ın (1994) değerlerle ilgili görüşleriyle benzerlik göstermektedir. Karakter güçleri erdemli oluşu tanımlayan psikolojik süreçlerdir. Erdemli oluş karakter güçlerinden oluşmaktadır. Erdemli oluş 6 boyuttan oluşmakta, erdem boyutları da 24 karakter gücünden oluşmaktadır. Bilgelik erdemi, özgünlük, merak, öğrenmeye açık oluş, açık fikirlilik ve çok yönlü bakış açısı karakter güçlerinden oluşmaktadır. Cesaret erdemi, dürüstlük, cesur olma, sebatkârlık, yaşam coşkusu karakter güçlerinden oluşmaktadır. İnsanîyet erdemi, iyi yüreklilik, sevme ve sevilme, sosyal zekâ karakter güçlerinden oluşmaktadır. Adillik erdemi, hakkaniyet, liderlik ve sorumluluk karakter güçlerinden oluşmaktadır. İlmîlik erdemi, affedicilik, alçakgönüllülük, tedbirlilik ve öz- denetim karakter güçlerinden oluşmaktadır. Aşkınlık erdemi estetik ve mükemmelliğin takdiri, şükür, umut, mizah ve maneviyat karakter güçlerinden oluşmaktadır. Aşağıda erdem ve karakter güçleri açıklanmıştır (Peterson ve Seligman, 2004):

**1.Bilgelik:** Bilginin edinilmesini ve kullanılmasını yönelik bilişsel güçleri içeren erdem boyutudur. Yaratıcılık (özgünlük ve pratik zekâ): Bir şeyleri kavramsallaştırırken veya yaparken yeni ve özgün yollar düşünme gücüdür. Merak (ilgi, yenilik arayışı ve deneyime açıklık): Devam eden deneyimlere ilgi duyma, etkileyici konular bulma, araştırma ve keşfetme gücüdür. Açık fikirlilik (muhakeme ve eleştirel düşünme): Olayları her açıdan düşünme ve inceleme, düşünmeden karar vermeme, kanıtlar ışığında fikirlerini değiştirebilme ve adilce tüm kanıtları değerlendirebilme gücüdür. Öğrenmeye açık oluş: Yeni beceri, konu ve bilgiler öğrenmeye, yetenekler edinmeye ilgi duyma

gücüdür. Çok yönlü bakış açısı: Başkalarına akıllıca tavsiyeler verebilme, kendine ve çevresindekilere dünyaya mantıklı bir şekilde bakmayı gösterebilme gücüdür.

**2. Cesaret:** İçten ya da dıştan kaynaklı tüm engellere rağmen hedeflere ulaşmak için iradeli olmanın sürdürülmesini sağlayan duygusal güçleri içeren erdem boyutudur. Cesaret (kahramanlık): Tehdit, zorluk, güçlük ve acıdan korkmama, engel olsa bile, genel kabul görmese bile doğruyu söyleme, fiziksel cesareti de içeren ancak sadece onunla sınırlı olmayan güçtür. Sebat (azim ve çalışkanlık): Başlanılan işi bitirebilme, engellere rağmen eylemleri sürdürmede ısrarcı olma, görevleri tamamlamaktan keyif alma gücüdür. Dürüstlük (özgünlük ve gerçeklik): Gerçeği konuşma, kendini gerçek bir şekilde ortaya koyma, samimi bir şekilde hareket etme, bahane üretmeden duygularının ve davranışlarının sorumluluğunu alma gücüdür. Zindelik (keyif, yaşam coşkusu, dinçlik, enerji): Hayata heyecan ve enerjiyle yaklaşma, işleri yarım yamalak ya da gönülsüzce yapma değil isteyerek yapma, yaşamı bir macera gibi sürdürme, canlı ve aktif hissetme gücüdür.

**3. İnsanlık:** Diğerlerine yakın olma ve arkadaşça olmayı içeren kişilerarası güçleri içeren erdem boyutudur. Sevgi: Yakın ilişkilerde bulunduğu kişilere değer verme, karşılıklı ilgi ve paylaşma ve diğerlerine yakın olma gücüdür. İyi yüreklilik (cömertlik, manevi ilgi, bakım, şefkat, diğerkâmlık, incelik): Başkaları için iyi ve yararlı işler yapma, başkalarına yardımcı olma ve onlarla ilgilenme gücüdür. Sosyal zekâ (duygusal zekâ ve kişisel zekâ): Kendinin ve diğerlerinin duygularını ve motivasyonlarını anlama ve farkında olma, farklı sosyal durumlarda ne yapacağını bilme ve başkalarının nasıl davranacağını tahmin etme gücüdür.

**4. Adillik:** Sağlıklı toplumsal yaşamın temelini oluşturan yurttaşlıkla ilgili güçleri içeren erdem boyutudur. Vatandaşlık (sosyal sorumluluk, sadakat, takım çalışması): Bir grubun ya da ekibin üyesi olarak çalışabilme, grubuna sadık kalma ve kendi payına düşeni yapma gücüdür. Hakkaniyet: Bütün insanlara adil ve eşit şekilde davranma, kişisel duyguların yanlılığa ve adam kayırmaya yol açmasına izin vermeme ve herkese eşit şans verme gücüdür. Liderlik: Bir şeyler yapmak için üyesi olduğu grubu teşvik etme, aynı zamanda grup içindeki iyi ilişkileri sürdürme, grup faaliyetlerini organize etme ve izleme gücüdür.

**5. Ölçülülük:** İnsanları aşırıya kaçmaya karşı koruyan güçleri içeren erdem boyutudur. Affedicilik ve merhamet: Hata yapanları affetme, başkalarının eksikliklerini kabul etme, insanlara ikinci bir şans verme ve kinci olmama gücüdür. Tevazu ve alçakgönüllülük: Başlarını ön plana çıkarıp ilgi çekme peşinde olmama, kendini diğer insanlardan özel görmeme gücüdür. Tedbirlilik: Seçimlerinde dikkatli olma, gereksiz yere risk almama, sonradan pişman olacak şeyler yapmama gücüdür. Öz düzenleme (öz denetim): Duygularını ve davranışlarını düzenleyebilme, disiplinli olma ve kişinin isteklerini ve duygularını kontrol edebilme gücüdür.

**6. Aşknlık:** Daha büyük bir varlıkla bağlantı kurmayı ve yaşamda anlam bulmayı içeren erdem boyutudur. Estetik ve mükemmelliğin takdiri (huşu, hayret ve yükseliş): Doğadan, sanata, matematikten, bilime ve günlük yaşam deneyimlerine kadar yaşamın çeşitli alanlarında estetiği, mükemmelliği ve beceriyi fark etme ve takdir etme gücüdür. Şükür: Gerçekleşen iyi şeylerin farkında olma ve şükretme ve minnettarlığı ifade etme için zaman ayırma gücüdür. Umut (iyimserlik, gelecek fikirlilik ve gelecek yönelimlilik): Gelecekte en iyisini bekleme ve bunu başarmak için çabalama ve gelecekte iyi şeyler olacağı düşüncesinin iyi şeyler doğuracağı inancını bulundurma gücüdür. Mizah (şakacılık): Gülmeyi ve takılmayı sevmeye, diğer insanları güldürme, olayların mizahi yanını görme, şakalar yapma gücüdür. Maneviyat (dindarlık, inanç ve amaç duygusu): Daha üst düzey amaçlar ve evrenin anlamı üzerine sağlam inançlar bulundurma, büyük resimdeki yerini bilme ve yaşamın anlamı hakkında değerli inançlara sahip olma gücüdür.

Daha önceki kültürler arası çalışmalarda Park, Peterson ve Seligman (2006) 54 ülkeden ve Amerika'nın 50 eyaletinden 117,676 yetişkinin katıldığı araştırmada Amerika'da en yaygın görülen karakter güçlerinin iyilik, adillik, dürüstlük, minnettarlık ve açık fikirlilik olduğunu ve en az görülenlerin tedbirlilik, alçakgönüllülük ve öz düzenleme olduğunu bulmuştur. Önceki çalışmanın devam olarak görülen başka bir kültürlerarası çalışmada 75 ülkeden en az 150 katılımcının bulunduğu örneklemede, 2002 ve 2012 yılları arasında 18 yaşın üzerinde 1.063.921 yetişkin kişi tarafından internet üzerinde karakter güçleri ve erdemli oluş envanterini cevaplamıştır. Araştırmada karakter güçleri kültürler arası benzerlik göstermiştir. En çok kabul gören karakter güçleri dürüstlük, adillik, iyi yüreklilik, açık fikirlilik ve merak olmuştur. Katılımcıların en az onayladığı

karakter güçleri ise öz-düzenleme, alçakgönüllülük, tedbirlilik ve maneviyat olmuştur. Adillik en çok onaylanan karakter gücü olarak 75 ülkenin 50'sinde ilk 5'te yer almıştır. Onun ardında gelen sevgi de 20 ülkede ilk 5'te yer almıştır (McGrath, 2015).

Karakter güçleri ahlaki olarak değerli olan kişilik özelliklerinin alt kümesi olarak görülmektedir (Gillham ve diğerleri, 2011). Diğer kişilik özellikleri gibi karakter güçleri de düşünce, duygu ve davranışlarda gözlemlenebilmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Mizaç ve kişilik özellikleri karakter güçlerinin gelişmesini kolaylaştırabilir. Dışadönük bireyler iyi yürekli ve cesur olabilirler. Ancak mizaç ve kişilik özellikler ahlaki açıdan değerli değildir. Karakter güçleri ise ahlaki olarak değerlidir ve bu özelliklerin çoğu tarih boyunca çeşitli kültürlerde önemli olmuştur (Dahlsgaard ve diğerleri, 2005; Gillham ve diğerleri, 2011). Karakter güçleri aile, sosyal ortam, toplum ve diğer bağlamsal faktörlerden etkilenmektedir. Teorik olarak karakter güçleri şekillendirilebilir. Karakter güçleri öğretilebilir ve uygulama yoluyla kazandırılabilir (Gillham ve diğerleri, 2011).

Mizah ve cesaret gibi karakter güçlere iyi yüreklilik gibi başkalarına odaklı veya tedbirlilik gibi ölçülülük içeren diğer güçler eşlik etmediğinde olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir. Akranları tarafından incitici ve acımasız olarak algılanan mizah tarzına sahip birey tedbirlilik gücünü kullanmaya teşvik edilebilir ve kendine “Arkadaşlarım şakamı nasıl yorumlayabilir?”, “Nasıl daha az alaycı olabilirim?” diye sormasına yardımcı olunabilir. Karakter güçleri birbirinden yalıtılmış değildir ve birbirlerini etkileyerek farklı karakter güçleri bir araya gelerek farklı sonuçlar doğurabilmektedir. Karakter güçleri arasında nasıl bir denge oluşturulabileceği üzerinde çalışılmalıdır (Gillham ve diğerleri, 2011).

Karakter güçlerinin olumlu özellikleri ortaya çıkarma ve psikopatolojiyi önleme işlevi bulunmaktadır. Diğerlerine odaklı kişiler arası karakter güçleri arkadaş edinmeyi ve sosyal desteği arttırabilir. Sosyal destek de dolaylı olarak mutluluğa yol açan olumlu yaşantıları arttırabilir ve depresyondan koruyabilir. Bilişsel karakter güçleri kişinin çevresine ve dünyaya olan bağlılığını arttırabilir. Yaşama bağlılık da bağımlılık ve şiddet gibi olumsuz durumlardan kaçınmasını sağlayabilir. Karakter güçleri sorunlarla karşılaşan bireyleri hedeflerine ulaşmasına yardımcı olabilir (Gillham ve diğerleri,

2011). Kişinin önemli karakter güçlerini tanımlayan ve bu karakter güçlerini kullanmasını sağlayan müdahaleler mutluluğu ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Seligman ve diğerleri, 2006; Seligman ve diğerleri, 2005).

Şükür, iyimserlik, sebat ve öz düzenleme gibi karakter güçleri ergenlerin öznel iyi oluşunu yordamaktadır. Dokuzuncu sınıfın başında affedicilik, iyi yüreklilik ve takım çalışması gibi başkalarına odaklı karakter güçlerinde ve öz düzenleme ve sebat gibi ölçülülük karakter güçlerinden yüksek puan öğrenciler onuncu sınıfın sonunda daha az depresyon belirtisi göstermişlerdir. Umut, şükür ve anlam gibi aşkın karakter güçleri, ölçülülük, başkalarına odaklı karakter güçleri ve merak ve öğrenmeye açıklık gibi bilişsel karakter güçleri yüksek düzeyde yaşam doyumunu yordamamıştır (Gillham ve diğerleri, 2011).

Mizah, liderlik, cesaret ve çok yönlü bakış açısı gibi liderlik özelliklerini barındıran karakter güçleri yüksek düzeyde depresyonu yordarken, mutluluğu ve yaşam doyumunu yordamamıştır. Diğer güçlerin etkileri kontrol edildiğinde liderlik güçleri zaman içinde yüksek düzeyde depresyonu ve düşük düzeyde mutluluğu yordamaktadır. Bu ilgi çekici sonuç yorumlanırken temkinli davranılması gerektiği ifade edilmiştir. Çünkü diğer araştırmalarda bunu destekleyen kanıtlara ulaşılamamıştır. Ayrıca bu sonuç diğer güçler kontrol edildiğinde ortaya çıkmıştır (Gillham ve diğerleri, 2011).

Karakter güçleri toplam öznel iyi oluştaki varyansında yaklaşık %50'sini açıklamaktadır. Özellikle duygusal ve kişilerarası karakter güçleri öznel iyi oluşla oldukça ilişkilidir. Karakter güçleri psikolojik iyi olmadaki varyansın ise %56'sını açıklamaktadır. Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu ilişki odaklı karakter güçleriyle, kendini kabul ve yaşamın anlamı duygu odaklı karakter güçleriyle, çevresel hâkimiyet ve özerklik bilgelik odaklı karakter güçleriyle daha yakından ilişkili bulunmuştur (Harzer, 2016, akt. Harzer, 2016). Çeşitli kültürlerde yapılan çalışmalar umut, zindelik, merak, şükran ve sevgi karakter güçleri ile yaşam doyumunu arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur (Littman-Ovadia ve Lavy, 2012; Park ve diğerleri, 2004; Shimai, Otake, Park, Peterson ve Seligman, 2006). Karakter güçlerinin hem psikolojik iyi olma hem de öznel iyi olma ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir.



Karakter güçleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin ergen örnekleminde incelendiği Türkiye’de yapılan bir çalışmada bütün karakter güçleri öznel iyi oluş ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu araştırma nitel bölümünde bulunan ve nicel bölümde de desteklenen huzur ve mutluluğun kaynakları olarak ifade edilen dürüstlük (.50), cesurluk (.40), sebatkârlık (.42), iyilik (.43), sevgi (.63), adil olma (.33), öz-kontrol (.43), şükür (.59), umut (.69) ve maneviyat (.35) karakter güçler öznel iyi oluşla güçlü ilişkiler göstermiştir. Umut, şükür ve sorumluluk karakter güçlerinin öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur (Kabakçı, 2013).

### **2.4.3 Değerler**

Değerler birçok disiplin için ve özellikle psikoloji için uzun süredir çalışılan ve oldukça değer verilen bir konudur. Kluckhohn, (1951, s. 395) değeri, bireyin ya da bir grubun ayırt edici özelliğini açık ya da örtük bir şekilde ayırtıran, bireyin davranış tarzları, araçlarını ve amaçları arasındaki seçimleri etkileyen bir kavram olarak tanımlamıştır. Değerler insanın diğer insanlarla ve çevresiyle olan ilişkilerini düzenlemektedir. Değerler neyin arzu edilen olup, neyin istenmediğini belirleme konusunda bireye rehberlik etmektedir.

Değerlerin insanların hayatlarını şekillendirme özellikleri bulunmaktadır. Allport, Vernon ve Lindzey (1960) değerlerin kişilik tipleriyle ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Değerler kişiler arasında farklılıklar göstermektedir. Kişinin önem verdiği değerler seçimlerini etkileyerek hayatına yön vermektedir. Bu çalışmada değerler teorik, ekonomik, estetik, sosyal, politik ve dini değerler olmak üzere 6 türe ayrılmıştır.

Rokeach’a (1973) göre değer, bireyin bir davranış biçimi veya yaşam amacına karşı bireysel veya sosyal anlamda tercih edilen belirli bir davranış biçimi veya bir yaşam amacını temsil eden devamlılığı olan inançlardır. Değerler bir araya gelerek değerler sistemi oluşturmaktadır. Bu nedenle değerler bütünsel bir şekilde incelenmelidir. Değer sistemi tercih edilen davranışların ve yaşam amaçlarının önemini belirleyen kalıcı inanç sistemleridir. Değerler birey ve toplu m arasında bağlantılıdır ve sosyal bağlam içinde gelişimini sürdürmektedir. Değer bireyin sosyal davranışları, tutumları, ideolojileri, değerlendirmeleri, ahlaki yargıları ve başkalarını etkileme girişimleri gibi neredeyse her türlü davranışın belirleyicileri olarak görülmektedir. Değerler alternatif davranışları

değerlendirmek ve bu davranışlar arasından seçim yapmak için kullanılan normatif standartlardır.

Rokeach'a (1973) göre değer araçsal değerler ve amaçsal değerler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Araçsal değerler amaçlara ulaşmak için kullanılabilecek davranışın biçimiyle ilgilidir. Amaçsal değerler ise temel varoluşsal amaçlarla ilgilidir. Amaçsal değerler ahiret selameti, aile güvenliği, barış içinde bir dünya, başarılı olma, bilgelik, eşitlik, gerçek dostluk, güzellikler dünyası, heyecan verici bir yaşam, iç huzur, kendine saygı, mutluluk, olgun sevgi, özgürlük, rahat bir yaşam, sosyal onay, ulusal güvenlik ve zevk değerlerini kapsar. Bu amaçlara ulaşabilmek için kullanılabilecek araçsal değerler ise bağımsız, bağışlayıcı, cesaretli, dürüst, entelektüel, geniş görüşlü, hayal gücü kuvvetli, hırslı, itaatkâr, kendini kontrol eden, kibar, mantıklı, yetkin, neşeli, sevecen, sorumluluk sahibi, temiz, yardımsever, yaratıcı değerlerini içermektedir.

Değerler sosyal bilimlerde merkezi bir kavram olmuştur. Değerler sosyolojide, antropolojide, psikolojide ve ilgili disiplinlerde önem arz eden bir konudur. Değerler kültürel grupların, toplumların ve bireylerin özelliklerinin, zaman içindeki değişimini izlemek ve tutum ve davranışlarının altında yatan temel motivasyonu açıklamak için kullanılmaktadır (Schwartz, 2006a, 2012). Değerler bireyin hayatında yol gösterici ilkeler olarak hizmet eden, önem dereceleri değişkenlik gösteren, durumların üstünde olan, arzulanan amaçlardır. Değerler bireylerin davranışlarını seçmesi ve değerlendirmesi için rehberlik eden ulaşılmak istenen amaçlar ve davranış şekilleridir (Schwartz, 1994, s. 20-21).

Schwartz (1992, 2006a, 2012) çeşitli araştırmacıların (Allport, 1961; Feather, 1995; Inglehart, 1997; Kohn, 1969; Kluckhohn, 1951; Morris, 1956; Rokeach, 1973; Schwartz ve Bilsky, 1987) değerlerle ilgili görüşlerini değerlendirerek kuramların ortak özelliklerini belirlemiş ve değerlerin özelliklerini tanımlamıştır. Aşağıda ifade edilen özellikler bütün değerlerde bulunmaktadır:

1. Değerler duygularla bağlantılı olan inançlardır. Değerler etkinlik kazandığında duygularla iç içe geçerler. Bağımsızlık değerine sahip bir birey bağımsızlığa karşı tehdit hissettiğinde çaresizlik ve umutsuzluk hisseder. Bağımsızlığın keyfini çıkardığında ise mutlu olur.

2. Değerler davranışı güdüleyen arzu edilen amaçları temsil eder. Değerler bireyin amaçlarına ulaşmak için yararlandığı davranışlarla ilgilidir. Sosyal düzen, adalet ve yardımseverlik değerlerine sahip bir insanın bu hedefleri takip etmek için motivasyonu vardır.
3. Değerler belirli eylemlerin ve durumların üzerindedir. İtaatkârlık ve dürüstlük değerleri işyerinde, okulda, sporda, politikada, aileyle, arkadaşlarla ya da yabancılarla olan ilişkilerimizin tümünde geçerlidir. Bu özellik genellikle belirli eylemler, nesnelere veya durumları temsil eden norm ve tutumların değerlerden farklı olduğunu göstermektedir.
4. Değerler standartlar ve kriterler olarak işlev görmektedir. Değerler eylemlerin, politikaların, insanların ve olayların seçimi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesi konusunda rehberlik eder. İnsanlar, neyin iyi ya da kötü, haklı ya da gayri meşru, yapmaya değer ya da kaçınmaya değer olduğuna onlar için önemli olan değerlerin olası sonuçlarına dayalı olarak karar verir. Ancak gündelik hayatta değerlerin etkisi nadiren bilinçlidir. Değerler eylemler ya da yargılar belirlerken birbiriyle çelişen farklı değerler ortaya çıktığında bilinç düzeyine ulaşır.
5. Değerler kendi içinde önemlerine göre sıralanır. Sıralanmış değerler sistemi bireyin önceliklerini yansıtmaktadır. Bireyin başarıya ya da adalete veya yeniliğe ve geleneğe değer vermesi kendi içinde sıralanabilir. Bu hiyerarşik özellik normlar ve tutumlardan değerleri ayırmaktadır.
6. Çok sayıda değerın görelı önem sırası davranışı yönlendirir. Herhangi bir tutumda ve davranışta genellikle birden fazla değerın etkileri vardır. Dini etkinliklere katılmak hazcılık ve uyarılma değerleri yerine geleneksellik ve uyma değerleriyle ilişkilidir.

Değerlerin evrensel olması muhtemeldir. Çünkü değerler insan varoluşunun temel gereksiniminin karşılanmasıyla ilişkilidir. Değerler, biyolojik bir organizma olarak bireylerin temel ihtiyaçlarının, eşgüdümlü sosyal etkileşim ihtiyaçlarının ve grupların hayatta kalması ve iyi bir şekilde yaşamını sürdürebilme ihtiyaçlarının bilişsel yansımalarıdır. Bireyler, varoluş gereksinimlerini tek başına başarılı bir şekilde karşılayamaz. Diğer insanlarla iletişim ve işbirliği içinde olmalıdır. Değerler insanın varoluşsal ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olmaktadır (Schwartz, 1992; 2012).

Schwartz (1992; 1994; 2003; 2006a; 2012) insan davranışlarını yönlendiren 10 temel değer tanımlamıştır. Bu değerler güç, başarı, hazcılık, uyarılım, öz-yönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, geleneksellik, uyma ve güvenlik değerleridir. Bu değerler tanımların ve temel değerleri açıklayan alt değerler aşağıda açıklanmıştır:

1. Güç (power): Sosyal statü ve prestij, insanlar ve kaynaklar üzerinde kontrol sahibi olmak veya üstünlük kurmak (Sosyal güç, otorite, zenginlik, toplumsal imajı koruma)
2. Başarı (achievement): Sosyal standartlarda göre yeterli bireysel başarıyı gösterebilmek (Başarılı, yetenekli, hırslı, etkili )
3. Hazcılık (hedonism): Zevk ve duyuların kişisel doyumunu (Zevk, hayattan keyif alma, rahatına düşkünlük)
4. Uyarılım (stimulation): Heyecan duyma, yenilik arayışı ve yaşama meydan okuma (Cesur, renkli ve heyecan verici yaşam)
5. Öz-yönelim (self – direction): Bağımsız düşünme ve eylem; seçme, oluşturma ve ifade etmede bağımsızlık (Yaratıcılık, özgürlük, bağımsızlık, merak, kendi hedeflerini seçme)
6. Evrenselcilik (universalism): Anlayışlı, takdir edici ve hoşgörülü olma, insanların ve doğanın refahını gözetme (Geniş görüşlü, bilgelik, sosyal adalet, eşitlik, Dünya barışı, Dünyanın güzelliği, doğayla bütünleşme, çevreyi koruma)
7. İyilikseverlik (benevolence): Çevredeki kişilerin refahını gözetme ve koruma (Yardımsever, dürüst, affedici, sadık, sorumlu)
8. Geleneksellik (tradition): Geleneksel kültürün veya dinin geleneklerine ve dünya görüşüne saygı gösterme, bağlanma ve onları kabul etme (Alçakgönüllü, inançlı, yaşamda kendine düşen payı kabul etme, geleneklere saygılı, ılımlı)
9. Uyma (conformity): Başkalarının rahatsız edilecek veya zarar verecek eylemlerin, eğilimlerin ve dürtülerin sınırlandırılması ve toplumsal kural ve beklentilere aykırı davranılmaması (Nezaket, itaatkârlık, öz-disiplin, aileye ve büyüklere saygılı olma)

10. Güvenlik (security): Toplumun, ilişkilerin ve bireyin güvenliği, huzuru ve istikrarı (Aile güvenliği, ulusal güvenlik, toplumsal düzen, temizlik, iyiliğe karşılık verme)

Schwartz (1992, 2012) temel insani değerler arasında dinamik ilişkiler olduğunu vurgulamıştır. Değerlerin psikolojik, uygulamayla ilgili ya da sosyal sonuçları değerlerin çatışmasına veya uyum sağlamasına neden olarak değerler arasında tutarlı yapılar oluşmasına yol açmaktadır. Bu yapıda birbiriyle çatışan değerler zıt yönlü bir yapı oluştururken, birbiriyle uyumlu değerler yan yana bulunmaktadır. İyilikseverlik değer ve başarı değeri birbiriyle çatışabilir çünkü başarının peşinde olan bir insan ihtiyacı olan insanlara yardım etmeye yönelik eylemleri engelleyebilir. Öte yandan başarı değeri, güç değeri uyumludur. Birey başarısını sosyal konumunu ve yetkisini arttıracak hedefler ve eylemlerle arttırabilir.

Kendini güçlendirme ve kendini aşma bir iki karşıt boyutu oluştururken, değişime açıklık ve muhafazakârlık diğer iki karşıt boyutu göstermektedir. Kendini güçlendirme güç ve başarı değerlerinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır ve kendi çıkarlarının peşinde olmayı teşvik etmeyi ve meşru kılmayı vurgulamaktadır. Kendini aşma ise evrenselcilik ve iyilikseverlik değerlerinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır ve başkalarının iyiliğini düşünmeyi vurgulamaktadır. Değişime açıklık öz-yönelim ve uyarılma değerlerinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır ve yeni fikirler ve deneyimleri iyi bir şekilde karşılamayı içermektedir. Muhafazakârlık boyutu ise güvenlik, geleneksellik ve uyum değerlerinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır ve statükoyu korumayı ve tehditlerden kaçınmayı vurgulamaktadır. Hazcılık değerinde ise değişime açıklık ve kendini güçlendirme boyutlarının ikisinde de ait özellikleri bulunmaktadır (Schwartz, 1992, 2012).

10 temel insani değerle ilgili ikinci boyutlandırma şöyledir: Güç, başarı, hazcılık, uyarılım ve öz yönelim değerleri öncelikle bireysel ilgileri ve özellikleri düzenlemektedir. İyilikseverlik, evrenselcilik, geleneksellik, uyma ve güvenlik değerleri sosyal olarak diğerleriyle olan ilişkileri nasıl düzenleyeceği ve çevredekilerin bireyin ilgilerini nasıl etkilediğiyle ilgilidir. Temel insani değerlerle ilgili üçüncü boyutlandırma şöyledir: Hazcılık, uyarılım, öz yönelim, İyilikseverlik ve evrenselcilik değerleri ve

değişime açıklık ve öz aşkınlık boyutları kaygıdan uzak, daha üst hedeflere ve kendini geliştirmeye ve büyümeye yönelik değerlerdir. Başarı, güç, güvenlik, uyuma ve geleneksellik boyutlar ve kendini güçlendirme ve muhafazakârlık boyutları kaygıya dayalı, hedef kaybını önlemeye ve tehlikeye karşı kendini korumaya yönelik değerlerdir (Schwartz ve diğerleri, 2012).

İnsanlar on temel değerde önemli farklılıklar gösterebilir ancak bu değerlerin karşıtlıkları ve uyumları aynı motivasyonel yapı tarafından organize edilmektedir. Böylece tek tek değerleri incelemek yerine değer yönelimlerinin bütün olarak incelenmesiyle değerlerin çeşitli davranışlar ve tutumlar gibi sonuç değişkenlerine etkilerini bütünsel olarak açıklamak mümkün olmaktadır (Schwartz, 2003).

Değerlerin çeşitli kaynakları bulunmaktadır. Doğuştan getirilen özellikler, kişinin mizacı değerlerinin oluşumunu etkilemektedir. Bu kaynak önemlidir çünkü belirli değer öncelikleri bireyin ihtiyaçlarının ve mizacının belirli bir sosyal çevreye uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır. Değerlerin ikinci kaynağı sosyal deneyimlerdir. Eğitim, yaş, cinsiyet ve meslek gibi özellikler ya da travma, göçmenlik gibi bireyin yaşamındaki zorlu olaylar değerleri etkilemektedir. Bireylerin ve grupların değer öncelikleri ekonomik ve siyasi koşullar gibi toplumsal değişimlerden ve göç ve hastalık gibi ayırt edici deneyimlerden etkilenmektedir (Schwartz, 2003).

Schwartz (1992, 2012) bireysel ve kültürel değerlerin motivasyonel özelliklerinin farklı olmasından dolayı temel insani değerler ve kültürel değer yönelimleri olmak üzere iki değer teorisi geliştirmiştir. Kültürel değerler ulusal politikalar ve eylemlerle ilgiliyken bireysel değerler bireyin özellikleri, davranışları, tutumları ve inançlarıyla ilgilidir. Temel insani değerler kişiliğin bir yönü olarak bireysel farklılıklara odaklanmaktadır. Kültürel değer yönelimleri toplumsal kurumların işleyişinin altında yatan ve işleyişi düzenleyen normatif değer yönelimindeki kültürel farklılıklara odaklanmaktadır. Kültürel değer yönelimleri bir toplumun ya da toplumdaki bir etnik grubun değerlerini temsil etmektedir.

Kültür, toplum içindeki insanlar arasında sıklıkla karşılaşılan anlamlar, inançlar, pratikler, semboller normlar ve değerlerin kompleks bir ürünüdür. Kültürel değerleri bireylerin ve grupların inançlarını, eylemlerini ve hedeflerini şekillendirir ve doğrular.

Kültür, kurumsal düzenlemeleri ve politikaları, normları ve günlük yaşantıları etkilemektedir. Eğer bir kültürde başarı ve hırs ön plandaysa rekabetçi bir ekonomik sistem, çatışmacı bir hukuk düzeni ve çocukları başarı için baskıcı bir şekilde aile ortamı o kültürde sıklıkla görülebilir (Schwartz, 2006b, s. 138-139).

Schwartz, (2006b) üç kültürel değer düzenlenmesinden yola çıkarak yedi kültürel değer yönelimi tanımlamıştır. İfade edilen kültürel değer yönelim ideal tiplerdir. Toplumdaki kültürel değer farklı kültürel boyutlar arasında sıralanır. Ayrıca bu yönelimler normatif standartlardır ve bir kurumun nasıl çalışması gerektiğini ya da bireyin toplumda karşılaştığı sorunlarla en iyi şekilde başa çıkması için yol gösterir. Aşağıda 7 değer yöneliminin karşıtlıklarından oluşturulan iki kutuplu üç kültürel değer boyutu sıralanmaktadır (Schwartz, 2011):

1. Özerkliğe karşı iç içelik: Bu boyut en uygun ilişki biçimi ve birey ve toplum arasındaki sınırların özellikleriyle ilgilidir. Bireylerin içinde bulunduğu grupta ne ölçüde iç içe geçtiği ya da özerk olduğu sorunun cevabı bu boyutu açıklamaktadır. Özerk toplumlarda bireyler özerk davranırlar ve sınırlar belirgindir. Özerk toplumlarda bireylerin kendi tercihlerini, duygularını, fikirlerini ve yeteneklerini ifade etmesi ve geliştirilmesi teşvik edilir. Birey kendi benzersizliğiyle anlam bulmaktadır. Duygusal özerklik ve entelektüel özerklik olmak üzere iki tür özerklik bulunmaktadır. Entelektüel özerklikte bireylerin kendi düşüncelerini takip etmeleri ve bağımsız entelektüel yol izlemeleri desteklenmektedir. Entelektüel özerklik kültürel değeri öz-yönelim bireysel değeriyle ilişkilidir. Duygusal özerklikte ise canlı ve olumlu duygusal deneyimler desteklenmektedir. Duygusal özerklik kültürel değeri hazcılık ve öz yönelim bireysel değerleriyle ilişkilidir.

İç içe toplumlarda ise birey ve toplum arasındaki sınırlar iç içedir ve bireyler toplumla birlikte hareket ederler. Yaşamın anlamı büyük ölçüde grup için sosyal ilişkilerin belirlenmesi yoluyla, paylaşılan yaşam biçimine katılımı ve paylaşılan hedeflere doğru ilerlemek için gayret etmekle bulunur. İç içe kültürler statükoyu korumaya odaklanır ve toplumsal dayanışmayı ve geleneksel düzeni bozabilecek eylemleri kısıtlar. Bu boyutlar bireycilik toplulukçuluk kavramlarıyla benzerlik

gösterse de farklılıklar bulunmaktadır. İç içelik kültürel değeri güvenlik, uyma ve geleneksellik bireysel değerleriyle ilişkilidir.

2. Hiyerarşiye karşı eşitlikçilik: Bu boyut mal üretmek ve toplumsal dokuyu koruma konularından insanlar arasındaki koordinasyonu sağlamak için hangi şekillerde hizmetler bulunulduğıyla ilgilidir. İnsanlar arasındaki ilişkilerin işbirliği ve üretkenlik ya da yıkıcı davranışlar ve sabotaj çabalarıyla yönetmesi bu boyutu açıklamaktadır. Eşitlikçi kültürlerde insanlar diğer insanlarla kendilerini ahlaki olarak eşit görürler ve temel insani özellikleri paylaşırlar. İnsanlar işbirliği yapmak, herkesin refahını düşünmek ve başkalarının yararına gönüllü olarak hareket etmek gibi özellikleri içselleştirerek sosyalleşirler. Eşitlikçilik kültürel değeri evrenselcilik ve iyilikseverlik bireysel değerleriyle ilişkilidir. Hiyerarşik kültürler sorumluluğu ve üretken davranışı sağlamak için hiyerarşik sistemin atfettiği rollere güvenmektedir. Bu kültürlerde güç, roller ve kaynaklar eşitsiz bir şekilde dağılmaktadır. Hiyerarşik kültürlerde insanlar rollerin hiyerarşik dağılımıyla sosyalleşirler. Hiyerarşik kültürel değeri güç bireysel değerleriyle ilişkilidir.
3. Uyuma karşı üstünlük: Bu boyut insani ve doğal kaynakların düzenlenmesiyle ilişkilidir. Bireylerin ve grupların sosyal ve doğal çevreyi nasıl kontrol ettikleri ve değiştirdikleri ya da bozulmadan ve değiştirmeden bırakmaları bu boyutu açıklamaktadır. Uyumlu kültürler sosyal ve doğal çevreyi kabul etme, koruma takdir etmeyi vurgulamaktadır. Uyumlu kültürler değişim için çabalamayı onaylamazlar ve düzgün ilişkileri sürdürmeyi ve çatışmadan kaçınmayı teşvik ederler. Uyum kültürel değeri evrenselcilik bireysel değeriyle ilişkilidir. Üstün kültürler bireylerin ve grupların doğal ve sosyal çevreyi kontrol etmesi, yönlendirmesi ve değiştirmesi için ısrarcıdırlar ve böylece bireysel ya da grup olarak hedeflerine ulaşmaya çalışırlar. Ustalık kültürel değeri başarı bireysel değeriyle ilişkilidir.

#### **2.4.4 Sürdürülebilir Mutluluk Modeli**

Bazı araştırmalar mutluluğun; genetik faktörler (Lykken ve Tellegen, 1996; Nes, Roysamb, Tambs Harris ve Reichborn-Kjennerud, 2006), kişilik değişkenleri (Diener ve



Lucas, 1999; McCrae ve Costa, 2003) ve insanın pozitif yaşam değişikliklerine uyma eğilimi (Frederick ve Loewenstein, 1999; Lyubomirsky, 2011) ile ilişkili olduğunu gösterdiği için sürdürülebilir mutluluğun mümkün olamayacağını düşündürmektedir.

Çalışmalar genetik faktörlerin yaklaşık % 50 ve yaşam koşullarının yaklaşık % 10 oranında mutluluğu etkilediğini göstermektedir. Bu alanlar dışında kalan % 40 ise kasıtlı eylemlere ayrılabilceği diğer alanlarda çalışma yapılması zor olduğu için kasıtlı etkinliklerle mutluluk seviyesinin arttırılabileceği öne sürülmektedir (Nelson, Kurtz ve Lyubomirsky, 2013).

Araştırmalar yaşam koşullarındaki değişikliklerin ve etkinlik değişikliklerinin kısa vadede mutluluğu etkilediğini ve dolaylı değişkenlerin daha az dayanıklı olduğunu öne sürmüştür. Son derece elverişsiz veya yoksul yaşam koşullarının değişimi iyi oluş için faydalı olacaktır ancak bu durum sadece genetik yatkınlığın izin verdiği kadar olabilir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006).

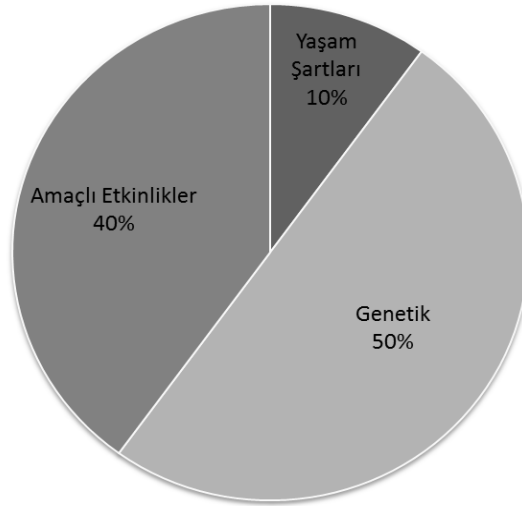
Yapılan çalışmalarla yaşam koşullarındaki değişikliklerin ve etkinlik değişiklikleri mutluluğu etkilediği ancak yaşam koşullarındaki değişkenlerin kısa vadede etkisini yitirdiği önerme net ve tutarlı olarak desteklenmiştir. Bu durum sadece öznel iyi oluş (olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu) için değil, aynı zamanda bireylerin öznel mutluluk (Lyubomirsky ve Lepper, 1999) ve psikolojik iyi oluş (Ryff ve Keyes, 1995) düzeyleri için de geçerli olduğu görülmüştür (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006).

Ayrıca kişinin mutluluğunun belirleyicilerinin anlaşılması için dolaylı değişiklikler ve aktivite değişiklikleri arasındaki ayırım da önemlidir. Bazen dolaylı değişiklikler yapıldığında aktivite değişiklikleri de ortaya çıkabilir. Aynı şekilde yaşam koşullarını değiştiren iki kişiden biri duruma çabuk uyum sağlayabilir, bir diğer kişi ise etkinlikleri değiştirerek daha olumlu deneyimler yaşayabilmektedir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Bu nedenler yaşam koşullarındaki değişikliklere nasıl tepki verildiği mutluluk için önemli görülmektedir.

Yukarıda açıklandığı gibi bazı teoriler mutluluğun arttırılabileceğini öne sürerken bazıları mutluluğu değiştirilemeyeceğini savunmaktadır. Bu nedenle iyi oluşun üç ana belirleyicilerini gösteren yeni bir boylamsal model ortaya atılmıştır: (1) Kişiliği ve

mizacı yansıtan kalıtımsal etkenler, (2) Yaşam şartları (demografik, coğrafi ve bağlamsal değişkenler) ve (3) kişinin kasıtlı olarak yaptığı davranışsal, bilişsel ve gayret ifade eden etkinlikler (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Sürdürülebilir mutluluk modeli, insanların mutluluklarının genetik faktörler, yaşam koşulları ve kasıtlı etkinlikler ile belirlendiğini öne sürmektedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005b).

Bireyin genetik olarak belirlenen, kim olduğunu gösteren kişilik özellikleri (%50) ve geçmiş yaşantıları ve şimdiki yaşam şartlarının mutluluğu etkilediği (%10) bilinmektedir. Ancak genleri değiştirmek mümkün değildir ve yaşam şartlarını değiştirmek çoğu zaman kolay değildir. Ayrıca olumlu yaşam koşulları olmasına rağmen mutlu olmayan insanlar bulunmaktadır. Dahası çeşitli yaşam durumlarına ve özelliklerine, demografik ve çevresel değişkenlere sahip insanlar mutlu olabilmektedir (Lyubomirsky ve Lepper, 1999). Mutluluk üzerinde yapılan araştırma sonuçları değerlendirildiğinde mutluluğun belirleyicilerinin %50'sinin genetik olduğu, %10'unun yaşam koşullarıyla ilişkili olduğu ve geriye kalan %40'ın kişinin yaşamını nasıl sürdürdüğüyle ve amaçlı etkinliklerle ilgili olduğunu göstermektedir (Lyubomirsky ve diğerleri 2005b). Mutluluğun belirleyicilerinin dağılımı Şekil 2.1'de verilmiştir.



**Şekil 2.1. Mutluluğun Belirleyicileri (Lyubomirsky ve diğerleri 2005b, s.116)**

Zengin ya da fakir olmak, sağlıklı ya da hastalı olmak, güzel ya da sıradan, evli ya da boşanmış olmak gibi yaşam değişkenleri insanların mutluluk seviyelerinde yalnızca %10'luk bir farklılık yaratmaktadır (Diener ve diğerleri, 1999; Lyubomirsky, 2009). Öte

yandan mutluluğun diğer belirleyicileri olan %40'lık kısmı oluşturan özelliklerin davranışlarımız ve günlük hayatımızda yaptıklarımız olduğu düşünüldüğünde bireylerin mutluluk düzeylerinin değişebileceği öne sürülmektedir. Bunun için mutlu insanların nasıl düşündüklerinin ve nasıl davrandıklarının araştırılması ve mutsuz insanların özelliklerin incelenmesiyle bireyin mutluluğunu arttıracak bilgiler elde edilebilir görülmektedir (Lyubomirsky, 2009).

Lyubomirsky, (2009) mutluluğun aranarak bulunabilecek ya da şans eseri insanın karşısına çıkabilecek bir durum olarak görmemektedir. Bu nedenle mutluluk arayışı, mutluluğun peşinden koşmak gibi deyişlerin mutluluğu keşfedilecek bir nesne gibi gösterdiğini düşünmektedir. Buradan yola çıkarak mutluluğu yaratılması ya da mutluluğun inşası kavramlarının daha doğru olduğunu öne sürmektedir.

#### **2.4.5 Pozitif Etkinlik Müdahaleleri**

Pozitif etkinlik müdahaleleri doğal mutlu insanların davranışlarını ve düşüncelerini yansıtmak için tasarlanmış basit, kendi kendine uygulanan bilişsel davranışçı stratejilerin uygulanmasıyla kişinin mutluluğunu artırmayı ifade etmektedir (Layous ve Lyubomirsky, 2012).

Olumlu etkinliklerin olumlu duygular, olumlu düşünceler, olumlu davranışlar ve temel ihtiyaçları doyumunu arttırdığı için kasıtlı etkinliklerin mutluluğu koruduğu ileri sürülmektedir. Mutluluk artırıcı etkinlikler motivasyon ve çabanın yüksekliği, uygun zamanlama ve çeşitliğin olması ve kişiliğe ve hedeflere uygun bir aktivite seçilmesi durumunda daha etkili olmaktadır. Araştırmalar minnettarlık mektupları yazmak veya bir iyimserlik günlüğü tutmak gibi damgalayıcı olmayan, öz-yönelimli etkinlikler yoluyla mutluluk elde edilebilir (Nelson ve diğerleri, 2013).

Teorik (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005b) ve deneysel (Sin ve Lyubomirsky, 2009) çalışmalar insanların kasıtlı olarak düzenli etkinliklerle kendi mutluluk düzeylerini arttırabilir olduğunu göstermektedir. Yeni egzersiz uygulanması ya da kişinin beslenme rutinini değiştirmesi (Walsh, 2011) gibi olumlu yaşam tarzı değişiklikleri ya da iyilik eylemleri gerçekleştirmekle ve minnettarlık, ya da iyimserlik (Sin ve Lyubomirsky, 2009) gibi olumlu etkinliklerle iyi oluş geliştirilebilir.

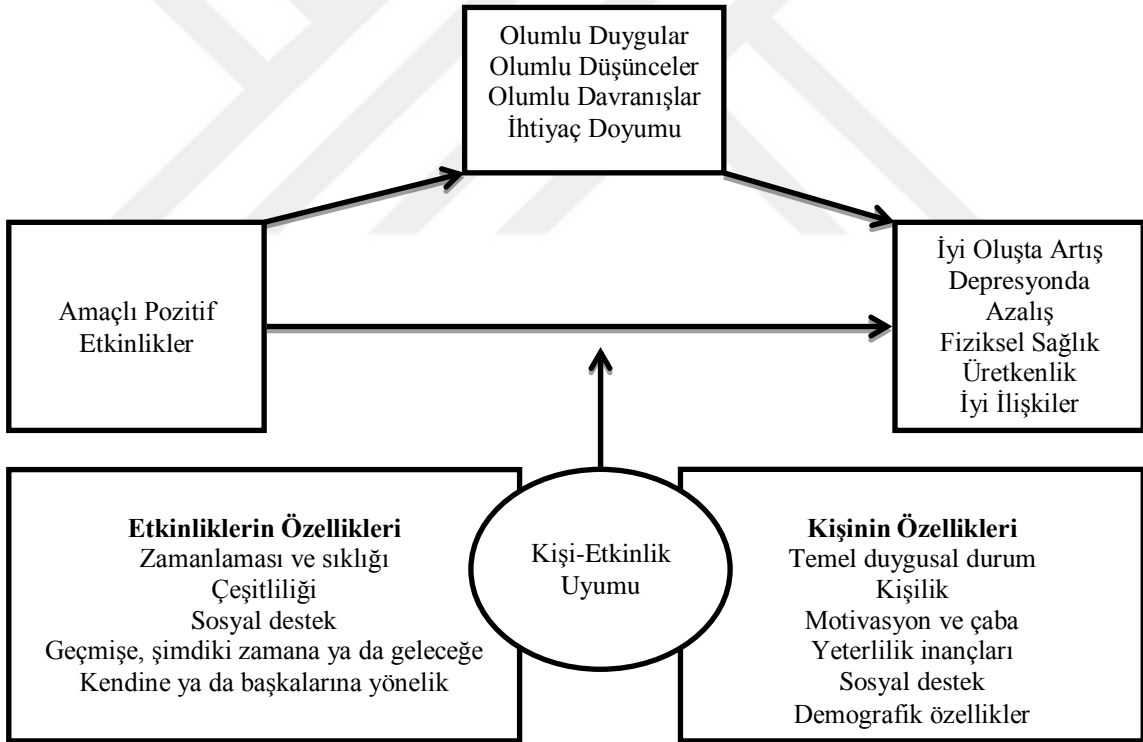
51 Pozitif psikoloji müdahalesinin incelendiği meta analiz çalışmasında pozitif psikoloji müdahalelerin iyi oluşu arttırmada ve depresyonu iyileştirmede etkili olduğu bulunmuştur. Bu müdahalelerin çoklu ve farklı özelliklerde olduğunda daha etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca depresif, nispeten yaşlı, ya da gelişim için son derece motive olmuş kişilerde bu müdahalelerin daha etkili olduğu bulunmuştur. Bireysel terapilerin grup terapilerine göre daha etkili olduğu ve nispeten uzun süreli müdahalelerin daha etkili olduğu görülmüştür (Sin ve Lyubomirsky, 2009).

Amaçlı etkinlikler düzenli egzersiz yapmak ya da başkalarına iyilik yapmak gibi davranışsal, olayları pozitif bir bakış açısıyla yeniden çerçeveleme ve şükran duyma gibi bilişsel ve önem verdiği amaçların peşinde koşmak gibi iradeli etkinlik türlerini içermektedir. Amaçlı etkinlikler tam olarak bilişsel, davranışsal ve iradeli etkinlikler olarak ayrılmasa da böyle bir ayrımın işlevsel olduğu ifade edilmektedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005).

Mutluluk çeşitli kasıtlı etkinliklerle artırılabilir. Değer ve karakter temelli etkinliklerle yapılan deneysel ve boylamsal çalışmalar bunu göstermektedir. Minnettarlığı ifade etmek ve minnettarlık mektubu yazmak (Layous, Lee, Choi ve Lyubomirsky, 2013; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm ve Sheldon, 2011; Seligman ve diğerleri, 2005), olumlu düşünceleri ve iyimserliği ifade etme ve uygulama (Lyubomirsky ve diğerleri, 2011; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006), iyilik yapma (Dunn ve diğerleri, 2008; Layous, Nelson, Oberle, Schonert-Reichl ve Lyubomirsky, 2012), şükretmek (Emmons ve McCullough, 2003; Froh, Sefick ve Emmons, 2008; Lyubomirsky ve diğerleri, 2005b; Seligman ve diğerleri, 2005), önemli değerleri vurgulamak ve onaylamak (Nelson, Fuller, Choi ve Lyubomirsky, 2014), karakter güçlerini yeni yollarla geliştirmek (Seligman ve diğerleri, 2005), öz duyarlılık uygulamaları (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007a) ve kendine ve başkalarına karşı sevgi dolu duygular üzerine meditasyon (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek ve Finkel, 2008) gibi kasıtlı etkinliklerle mutluluğun artırılabilir olduğu bulunmuştur.

Amaçlı Pozitif Etkinlikler Modeli'ne göre amaçlı pozitif etkinlikler olumlu duygular, davranışlar ve düşünceler geliştirilmesini ve temel ihtiyaçların doyumunu sağlayarak kişinin iyi oluşunu arttırmakta, depresyon belirtilerini azaltmakta, daha sağlıklı ve

üretken olmasını sağlamakta ve insanlarla iyi ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır. Ancak bu noktada etkinliklerin özellikler, kişinin özellikleri ve kişi etkinlik uyumu oldukça önemlidir. Etkinliklerin zamanlaması ve sıklığı, çeşitliliği, sosyal destek sağlama durumu, geçmişe, şimdiki zamana ya da geleceğe yönelik olması, kendine ya da başkalarına yönelik olması iyi oluş üzerindeki etkilerini farklılaştırabilmektedir. Ayrıca kişinin temel duygusal durumu, kişilik özellikleri, motivasyonu ve çabası, öz-yeterlilik inançları, sosyal destek alma durumu ve demografik özellikleri etkinliklerin iyi oluş üzerindeki etkilerini farklılaştırabilmektedir. Son olarak kişinin özelliklerine uygun etkinliklerin ve etkinlik özelliklerinin belirlenmesi iyi oluştaki artışı kolaylaştırmaktadır (Layous, Chancellor, Lyubomirsky, Wang ve Doraiswamy, 2011; Layous ve Lyubomirsky, 2013). Amaçlı Pozitif Etkinlikler Modeli Şekil 2.2'de verilmiştir.



**Şekil 2.2. Amaçlı Pozitif Etkinlikler Modeli (Layous, Chancellor, Lyubomirsky, Wang ve Doraiswamy, 2011, s.677; Lyubomirsky ve Layous, 2013, s.58)**

Freud'a (2011) göre huzur ve mutluluk konusunda herkese uyabilecek bir öğüt yoktur bu nedenle herkes hangi özel yoldan mutlu olabileceğini kendi bulmalıdır. Her insanın ihtiyaçları, ilgi alanları, kaynakları ve eğilimleri benzersiz olduğu için her insanı eşit

şekilde mutlu edecek tek bir strateji yoktur. Bu nedenle herkes aynı stratejilerle mutluluğa ulaşamaz. Kişilik özelliklerine uygun olarak dışa dönükler insanlarla ilişki içinde olduğu etkinlikleri kullanırken, yardımsever biri insanlara yardım etmeyi tercih edebilir. Güçlü yönler odaklanmanın yanında ilişki problemleri ve kötümserlik gibi kişiyi mutsuz eden zayıf yönlerin üstesinden gelinmeye çalışabilir. Ayrıca uygulanan etkinlikleri yaşam tarzına ve değerlere uygun olması faydalı olacaktır. Burada önemli olan amaçlarla kişi ve etkinlik uyumunu sağlamaktır (Lyubomirsky, 2009).

Mutluluğu arttırmak için kişiye uygun ve farklı türlerde etkinlikler uygulanması daha faydalı olabilir. Ayrıca başarısız girişimler insanı yıldırmamalıdır. Çünkü insanın kendini değiştirmesi için çoğu zaman birden fazla girişimde bulunmaları gerekmektedir. Kilo vermiş olan ve verdikleri kiloları 5 sene içinde geri olmayan 100 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada bu kişilerden birçoğu birden fazla rejim ve egzersiz türünü kullanarak ve dörtten fazla denemede bulunarak başarıya ulaştıkları görülmüştür Klem, Wing, McGuire, Seagle ve Hill, 1997; Lyubomirsky, 2009).

#### **2.4.6 Mutluluğu Arttırma Stratejileri**

Tkach ve Lyubomirsky (2006) 500 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada genç yetişkinlerin mutlu olma ve mutluluğu arttırma stratejilerini incelemiştir. Bunun için kullanılan ölçek geliştirilirken 70 öğrenciden mutluluklarını sürdüren ve arttıran şeyleri listelemeleri istenmiştir. Faktör analizi sonrasında sekiz genel stratejiye ulaşılmıştır. İnsanlara yardım etmek, arkadaşlarla iletişime geçmek gibi toplumsal ilişkiler içinde olmak, partiye ya da gece kulübüne gitmek, Mutsuz edici düşüncelerden uzak durmaya çalışmak gibi zihinsel kontrol sağlama (bu boyut mutlulukla negatif ilişkili bulunmuştur), bir şeyler başarmaya çalışmak ya da tam işlevsellik için çalışmak gibi amaçlara ulaşmaya çalışmak, televizyon izlemek, video oyunu izlemek ve uyumak gibi pasif faaliyetlerde bulunmak, hobilerle ilgilenmek, egzersiz yapmak gibi aktif faaliyetlerde bulunmak, dua etmek ya da dinsel korolara katılmak gibi dini etkinliklerde bulunmak, gülmek ya da mutlu olmaya karar vermek gibi doğrudan girişimlerde bulunmak gibi stratejilerle mutluluğun sürdürülebileceği ve arttırılabileceği ifade edilmektedir. Çoklu regresyon analizine göre bu stratejiler mutlulukta varyansın %52'sini açıklamaktadırlar. Kişilik özellikleri kontrol edildiğinde mutluluk stratejilerin

açıkladığı varyans %16'ya düşmektedir. Mutluluğun en etkili yordayıcısı zihinsel kontrol olarak bulunmuştur. Amaçları takip etmek ve pasif faaliyetler mutluluğu anlamlı bir şekilde yordamazken aktif faaliyetlerin de etkisi düşüktür. Sosyal ilişkiler, direk girişmelerde bulunmak ve dini faaliyetlerde bulunmak mutluluğun en etkili pozitif yordayıcılarıdır. Erkekler genelde aktif faaliyetlerde bulunmayı ve zihinsel kontrolü tercih ederken bayanlar sosyal ilişkiler, pasif faaliyetler içinde olmayı, amaçların peşinde olmayı ve dinsel etkinliklerde bulunmayı tercih etmektedirler.

Henricksen ve Stephens, (2013) ileri yetişkinlerde mutluluğu arttıran stratejilerin neler olduğunu araştırmışlardır. Aileleriyle, arkadaşlarıyla konuşmak ve bir şeyler yapmak, partnerleriyle kaliteli zaman geçirmek, ortak bir şeyler paylaştıkları birileriyle buluşmak, başkalarına yardım ederek zaman geçirmek gibi başkaları odaklı stratejiler, hobi ve ilgi alanlarıyla zaman geçirmek, yalnız olarak kendiyile ilgili kaliteli zaman geçirmek, eğlenceli şeyler yapmak, geziye gitmek ya da dışarıya çıkmak, evcil hayvanıyla vakit geçirmek, egzersiz ya da başka fiziksel aktivitelerde bulunmak gibi kişisel ilgi alanları ve dinlenmeyle ilgili şeyler yapmak, şükretmek ve yeniden çerçeveleme gibi düşünceler ve tutumlar geliştirmek, başarı duygusu veren şeyler üzerinde çalışmak, zihinsel olarak zorlayıcı şeyler yapmak, bir iş hedefine kendini adanmak, belirli kişisel hedeflere ulaşmaya çalışmak gibi başarıyla ilgili faaliyetler, dua etme, meditasyon, tapınma gibi manevi faaliyetler, güçlü yanlarıyla ve yetenekleriyle ilgili şeyler yapmak gibi kendine uyumlu faaliyetler ileri yetişkinlerin mutluluğu arttırıcı stratejileri olarak görülmüştür.

Gelişim özelliklerine ya da yaşa uygun görev ve sorumluluklara göre mutluluğu arttırıcı stratejiler değişmektedir. Çeşitli yaşam deneyimleri, demografik özelliklere göre bu aktiviteler değişiklik gösterebilmektedir.

Fromm'a göre insanın gelişimi ve mutluluğu ancak başka insanlarla ilişki kurarak ve onlarla dayanışma halinde yaşadığı sürece gerçekleşebilir. Sevgi insana yabancı bir şey değil insanın tabiatının özelliklerinden biridir. Sevgi, insanın dış dünya ile ilişki kurmasını sağlayan ve dış dünyayı gerçekten kendine ait bir şey haline getiren gücüdür. Bir insanı sevmek demek ona ilgi göstermek, ona bakmak ve onun hayatından sorumlu olduğumuzu hissederek bütün insanî güçlerinin açılıp gelişmesinden sorumlu olmak

demektir. Yaratıcı sevgi sevilen kişinin gelişmesi için çaba harcamayı, ilgiyi, bakımı ve sorumluluğu gerektirir (Fromm, 1994).

Fromm'a göre özgürlük, mutluluk için olduğu kadar erdem için de zorunludur. Burada kastedilen özgürlük rastgele seçimler yapma ya da zorunluluktan kurtulmak anlamına gelmemektedir. Özgürlük insanın sahip olduğu imkânları geliştirmesi ve kendi özelliklerine göre insanın kendini gerçekleştirme anlamına gelmektedir. Fromm'a göre iyilik ve kötülük kendi başına ya da kader sonucu değil insanın kararlarıyla gerçekleşmektedir. Bu karar insanın kendisini, hayatını, mutluluğunu ve yaşadığı toplumun ahlaki problemlerini değerlendirme biçimine bağlıdır (Fromm, 1994).

#### **2.4.7 Ben-Merkezci ve Diğergam Mutluluk Modeli**

Bu model benlikle ilgili ben-merkezci ve diğerkâmlık olmak üzere iki farklı psikolojik işleyişi mekanizması olduğunu göstermektedir. Ben-merkezcilik gayret, motivasyon, dikkat, biliş, duygu ve davranışlar gibi birçok psikolojik mekanizmayı etkilemektedir. Ben-merkezcilikte kişinin kendisine abartılı bir şekilde önem vermesi söz konusuysen diğerkâmlıkta kendine verilen önem abartılı değildir. Diğerkâmlık özgecilik, şefkat, saygı, empati, merhamet ve uyum arayışı gibi özelliklerle ilgili ilgilidir. Ben-merkezci psikolojik işleyişin aksine diğerkâmlık kendisi ve başkaları ve kendisi ve çevresi arasında fazla bir ayırım yapmamaktadır. Diğerkâmlık kendini fazla düşünmemek ve kendini aşmakla ilişkilidir (Dambrun ve Ricard, 2011).

Haz ilkesine göre insanlar hazza ulaşmak ve acıdan kaçmak için motive olmaktadır. Niyet ve irade hoş uyaranlara aramaya ve hoş olmayan olanları önlemeye yöneliktir. Haz peşinde koşmak ve acıdan kaçmak mutluluğun iyi oluş ve iyi olmama arasında değişken ve kararsız olmasına yol açmaktadır. Bu mutluluk modelinde kendini güçlendirme eğilimi bulunmaktadır. Çünkü mutluluk kısa sürelidir ve bu nedenle insanlar sürekli olarak iyi oluşu arttırma ve yeni hazlara ulaşma peşinde koşarlar. Başka bir deyişle ben-merkezcilik mutluluğu egoist ve hazcı bir döngüye esir etmektedir (Dambrun ve Ricard, 2011).

Ben-merkezci mutluluğun hazcı ve bencil işleyişine karşı diğergam mutluluk uyum ilkesine dayanmaktadır. Uyum bütünün farklı parçaları arasında mükemmel bir



birlikteliği ifade etmektedir. Benlik kendini geçici ve birbirine bağımlı bir unsur olarak algıladığında farkındalığı daha yüksek olur ve bütünü oluşturan bütün unsurlara karşı saygılı olur. Ben-merkezcilik yerine diğerkâmlık ortaya çıkarıldığında gerçek mutluluk elde edilebilir (Dambrun ve Ricard, 2011).

Çeşitli çalışmalar yaş ve diğerkâmlık arasında doğrusal ve pozitif bir ilişki olduğunu gösterirken yaş ve ben-merkezcilik arasında doğrusal ve negatif bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Diğergamlığın yaşla birlikte artması ve ben-merkezciliğin azalması beklenmektedir (Dambrun ve Ricard, 2011).

#### **2.4.8 Benlik Bütünlüğü Modeli**

Higgins'in (1987) benlik uyuşmazlığı kuramı (self-discrepancy) birbirinden farklı üç farklı benlik kuramı olduğunu ifade etmektedir. Gerçek benlik kişinin olduğunu düşündüğü benliği, ideal benlik olmak istediği benliği ve gereken benlik olması gerektiğini düşündüğü benliği ifade etmektedir. Gerçek benlik ve gereken benlik arasındaki uyuşmazlık sosyal kaygıyla ilişkiliyken, gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki uyuşmazlık depresyon ve düşük öz saygıyla ilişkilidir.

Bacanlı (2016) huzur kavramını benlik bütünlüğü modeliyle açıklamaktadır. Bu modele göre insanın huzurlu olması gerçek benlik, ideal benlik ve gereken benlik üçgeninde bu benlikler arasındaki ilişkilere göre belirlenmektedir. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyuşmazlık kaygıya, gerçek benlik ile gereken benlik uyuşmazlık suçluluğa, ideal benlik ile gereken benlik arasındaki uyuşmazlık ise tutarsızlığa neden olmaktadır.

Benlikler arasındaki uyuşmazlık genel olarak kişinin gergin ve huzursuz olmasına neden olmaktadır. Kişinin huzurlu olması için benlikleri uyumlu hale getirmesi gerekmektedir. Öte yandan kişinin sadece benliklerden birine yoğunlaşması ve diğer benlikler, o noktaya çekmeye çalışması patolojik durumlara neden olmaktadır. Huzur, gerçek benliğin, ideal benliğin ve gereken benliğin birbirleriyle tutarlı olması anlamına gelmektedir (Bacanlı, 2016).

Huzur için kişinin önce kendi gerçek durumunu iyi değerlendirmesi, hem kendisine uygun idealler belirleyip onlara ulaşmaya çalışması, hem de ahlak kurallarına uygun olarak erdemli bir hayat yaşamaya çalışmaları önerilmektedir. İnsanlar benliklerin

birbirleriyle uyumuna sağladıkları ölçüde huzurlu olabilir. Bu hedefe ulaşmak için gösterilen çabanın insanların yaşamlarını canlandıracağı, anlamlandıracağı ve erdemli hale getireceği ifade edilmektedir (Bacanlı, 2016).

Huzur ve mutluluk hem kişinin kendi içindeki uyumuyla hem de diğerleriyle uyumuyla ilişkilidir. Russell (2014) kişinin benliğiyle ve toplumla uyumsuzluğunun mutsuzluğa yol açtığını şu şekilde ifade etmektedir:

“Her mutsuzluk, şu ya da bu türlü bir ayrılığa, bir uyumsuzluğa dayanır; bilinçle bilinçaltı arasındaki uyum eksikliği benlikte uyumsuzluk oluşturur; kişiyle toplumu birbirine kenetleyen nesnel ilginin ve bağların bulunmadığı durumlarda bu ikisi arasında uyumsuzluk baş gösterir. Mutlu insan, bu birleşme başarısızlıklarının ikisinden de acı çekmeyen, birliğe ulaşmış insandır; onun benliği, ne kendi içinde birbiriyle uzlaşmaz kısımlara bölünmüş, ne de dünyaya karşı bir siper gömülmüştür.” (s.183).

#### **2.4.9 Değerler ve Karakter Güçleri**

Bu bölümde daha önceki araştırmalarda huzur ve mutluluğun kaynaklarıyla ilgili olarak ifade edilen kişilik, karakter güçleri, değerler ve pozitif psikoloji üzerinde yapılan çalışmalar açıklanmıştır. Bu çalışmalardan yola çıkarak, nitel araştırma bulgularını değerlendirerek ve kültürel özellikleri dikkate alarak aşağıda huzur ve mutlulukla ilişkili olabilecek değerler ve karakter güçleri tanımlanmıştır. Aşağıda hoşgörü, yardımseverlik, kanaat, maneviyat, sorumluluk, amaçlılık, değerlilik, güven ve güvenilirlik özellikleri hakkında açıklamalar yapılmıştır. Bu kavramlar nicel araştırmada huzur ve mutlulukla ilişkili olan değişkenler olarak kullanılmıştır.

##### **2.4.7.1 Hoşgörü**

Hoşgörü kişinin başkalarına karşı anlayışlı ve sabırlı davranmasını, onları oldukları gibi kabul edip hatalarını hoş görebilmesini ve aynı fikirde olmasa bile görüşlerine saygı duyabilmesini ifade etmektedir.

Hoşgörü Türkçede “Her şeyi anlayışla karşılayarak olabildiği kadar hoş görme durumu, müsamaha, tolerans” (TDK, 2016) anlamlarına gelmektedir. Felsefe sözlüğünde ise “Başkalarının düşünce ve kanılarını hoş görme, onların da geçerliliklerine karşı tepki göstermeme ve başkalarının düşünce ve kanılarını özgürce dile getirmesini ve düşüncelerine göre yaşamasını hoş görme tutumu” (TDK, 2016) olarak ifade

edilmektedir. Cevizci'nin (2002) Felsefe Terimleri Sözlüğü'nde ise hoşgörü "başkalarının kendimizden farklı olan düşünme tarzlarını ve yaşam biçimlerini anlayışla karşılama tavrı; karsımızdakilere paylaşmadığımız görüş, fikir ve duyguları özgürce dile getirme imkânı tanımaya dayanan anlayış" olarak tanımlanmaktadır.

Hoşgörü kavramı İngilizcedeki karşılığı olan tolerans kavramıyla farklılıkları olduğu ifade edilmektedir. Tolerans kavramı Avrupa'daki dinsel-mezhepsel çatışmalarla ilgili olan tarihsel kaynakları bulunmaktadır. Tolerans kişinin kendisinden farklı düşüncelere, inançlara ve kanaatlere sahip olan kişilere haklarına zarar verebilecek durumda olduğu halde zarar vermemesi ya da bu hakların zarar görmesini engellemesidir. Hoşgörü Türkçede "hoş görmek" ifadesiyle ilişkilidir. Hoş görmek kusurlu bir davranışı anlayışla karşılamak ve kusurlu davranışta bulunan kişiyi bağışlamamak anlamlarına gelmektedir (Kuçuradi, 1995). Hoşgörü Türk İslam kültüründe ve tasavvufta Yunus Emre'nin meşhur "Yaratılanı hoş gör Yaradan'dan ötürü" dizeleriyle en net şekliyle ifadesini bulmuştur.

Hoşgörünün boyutları ve özellikleriyle ilgili kavramsal çalışmalar yapılmıştır. Aslan'a (2001) göre hoşgörü önem, onaylama, iyilik, reddetme, farklılık, sapmama ve olumsuz tavır sergilememe özelliklerini içermektedir. Bir yaklaşımın hoşgörülü sayılabilmesi için kişi için önemli olması, karşı tarafın da aynı haklara sahip olduğunu kabul etmesi, karşı tarafın özelliklerini reddetmemesi ve kişinin kendisini rahatsız edecek duygular oluşturmaması gerekmektedir. Ayrıca toplumsal değer yargılarından sapan, insanlara zarar verebilecek olan durumlara kayıtsız kalınması hoşgörünün alanına girmemektedir.

Köknel (1996, s.67) hoşgörüü "belirli sınırlar içinde insanı ve insanlığı anlamak, bilmek ve saygı duymak" olarak tanımlamıştır. Hoşgörü insanlar arasında sağlıklı iletişim kurulması için ilk ve temel koşuldur. Psikoloji açısından ise empati kavramıyla ilişkilidir. İnsanın hoşgörülü olabilmesi için öncelikle empati kurabilmesi gerekmektedir. İnsanın hoşgörülü olması, başkalarının kendisinden farklı duygusu düşüncesi, davranışı, tutumu, eylemi olabileceğini kabul etmesi anlamına gelmektedir.

Hoşgörü kavramı kişilik ve karakterle ilgili çalışmalarda önemli bir özellik olarak yerini almıştır. Mizaç ve karakter kuramında karakter boyutunun alt boyutlarından biri olan işbirliği yapma alt boyutu hoşgürsüzlük yerine sosyal kabulü ve kinci ve intikamcı

olmak yerine merhameti içermektedir (Cloninger ve diğerleri, 1993). Karakter güçleri kuramında bulunan ölçülülük erdemi insanları aşırıya kaçmaya karşı koruyan güçleri içermektedir. Bu erdemin içinde yer alan affedicilik ve merhamet karakter gücü hata yapanları affetme, başkalarının eksikliklerini kabul etme, insanlara ikinci bir şans verme ve kin gütmemeyi ifade etmektedir (Peterson ve Seligman, 2004).

Schwartz'ın (2012) değerler kuramında evrenselcilik değeri anlayışlı ve hoşgörülü olma özelliklerini içermektedir. Beş faktör kişilik kuramına göre kişiliğin boyutlarından biri olan yumuşak başlılık hoşgörülü, sakin ve uzlaşmacı insanları ifade etmektedir. (Costa ve McCrae, 1992; McCrae ve Costa, 1997). Hoşgörü Türkiye'de geliştirilen değer sınıflamalarında da bulunmaktadır. Dilmaç (2007) tarafından geliştirilen İnsani Değerler Ölçeği sorumluluk, dostluk/arkadaşlık, barışçı olma, saygı, dürüstlük ve hoşgörü boyutlarından oluşmaktadır. Çalışkan ve Sağlam (2012) İlköğretim öğrencileri için geliştirdikleri Hoşgörü Eğilim Ölçeği yapısal olarak değer, kabul ve empati boyutlarından oluşmaktadır.

#### **2.4.7.2 Yardımseverlik**

Yardımseverlik insanlara karşılık beklemeden yardım etmesini, çevresindekilere faydalı olmaya önem vermesini, başkalarının ihtiyaçlarına ve sıkıntılarına duyarlı olmasını, onlara destek olmasını ve bencil düşünmeyip başkalarına zaman ayırabilmesini ifade etmektedir.

Yardımseverlik ile ilişkili bir kavram olan özgecilik Eğitim Terimleri Sözlüğü'nde "Çıkar gözetmeksizin başkalarının iyiliği için özveride bulunmayı bir ilke olarak benimseyen ahlak tutum ve görüşü ve her kişinin asıl yükümlülüğünün, kendisini başkalarına, topluma adanmış olduğu düşüncesine dayanan ahlak görüşü olarak" tanımlanmıştır (TDK, 2016). Toplum Bilimleri Sözlüğü'ne göre ise özgecilik "Başkalarının yararına kişisel çıkarlardan vazgeçmeye, başkalarına bencil olmayan güdülerle yardım etmeğe hazır olma durumu" olarak belirtilmiştir (TDK, 2016). İngilizce "altruism" kelimesinin karşılığı olarak özgecilik kavramı için aslında Osmanlıcada başkasının iyiliğini düşünme ve yardımsever eylemlerde bulunma anlamında "diğerkâmlık" kelimesi kullanılmaktadır.

Yardımsverlik kavramı kişilik ve karakterle ilgili çalışmalarda önemli bir özellik olarak yerini almıştır. Mizaç ve karakter kuramında karakter boyutunun alt boyutlarından biri olan işbirliği yapma alt boyutu yardımsver olmama yerine yardımsverliği, kendi çıkarlarını düşünmek yerine erdemli olma özelliklerini içermektedir (Cloninger ve diğerleri, 1993). Karakter güçleri kuramında bulunan insanlık erdemi diğerlerine yakın ve arkadaşça olmayı içeren kişilerarası güçleri içermektedir. Bu erdemin içinde yer alan iyi yüreklilik karakter gücü başkaları için iyi ve yararlı işler yapma, başkalarına yardımcı olma ve onlarla ilgilenme gücünü ifade etmektedir (Peterson ve Seligman, 2004).

Yardımsverlik davranışlarla ilişkili olarak karakter özelliği olarak ifade edilirken tutumlarla ilgili olarak diğer kuramlarında da yerini almıştır. Schwartz'ın (2012) değerler kuramında iyilikseverlik değeri çevredeki kişilerin refahını gözeterek yardımsver olmayı içermektedir. Rokeach'ın (1973) değerler sınıflamasına göre yardımsverlik amaçsal değerlere ulaşmak için kullanılan araçsal değerlerden biri olarak kabul edilmektedir.

### **2.5.7.3 Kanaat**

Kanaat kavramı kişinin sahip olduklarına şükrederek elindeki imkânlarla göre yaşamını sürdürmesini, elindekiyle yetinerek fazlasını istememeyi ve başkalarının sahip olduğu şeylerden dolayı rahatsızlık duymamayı ifade etmektedir. Zorluklar karşısında sabırlı olmak kanaatkârlığın özelliklerindendir. Kanaat kişinin içinde bulunduğu durumu kabul etmesiyle ilişkilidir. Ancak kanaatkâr olmak çalışmamak ve daha iyi bir duruma gelmek için gayret göstermemek anlamına gelmemektedir. Önemli olan çalıştıktan sonra kazandıklarına göre yaşamını düzenlemesidir.

Kanaat Türkçede “Elindekiden hoşnut olma durumu, kanıklık, yeter bulma, yetinme, fazlasını istememe, doyum” (TDK, 2016) anlamlarına gelmektedir. Kanaatle yakından ilişkili olan şükür ve sabır kavramları kanaatkâr olmayı destekleyen özelliklerdir. Şükür “Tanrı'ya duyulan minneti dile getirme ve mutlu bir olay veya durumdan, yapılan bir iyilikten duyulan hoşnutluğu bildirme” (TDK, 2016) anlamlarına gelmektedir. Sabır ise “acı, yoksulluk, haksızlık gibi üzücü durumlar karşısında ses çıkarmadan onların geçmesini bekleme erdemi” (TDK, 2016) anlamlarına gelmektedir. Şükretmek ile

benzer anlamlarda kullanılan minnettarlık ise “yapılan bir iyiliğe karşı kendini borçlu sayma, gönül borcu” (TDK, 2016) anlamlarına gelmektedir. Şükür ve minnettarlık aynı anlamda kullanılsa da şükür daha çok dini anlamda kullanılmaktadır. Kanaat kavramı Osmanlıcada “Açgözlü olmayıp hırs göstermemek. Kısmetinden fazlasına göz dikmemek, helâl ile yetinip haramı istememek, az şeyi de olsa kısmetine razı olmak” anlamlarına gelmektedir.

Türk İslam kültüründe kanaatkâr olmak, elindekilerle yetinmeyi bilmek ve kaderci bir anlayışla var olanlara razı olmak kabul görmektedir (Tezcan, 1974; Ülken, 2004). Ahilik geleneğinin özelliklerinden birisi kanaatkâr olmaktır (Arslanoğlu, 1997). Tasavvuf geleneğinde “bir lokma bir hırka” anlayışı kanaatkârlığı açık bir şekilde göstermektedir. Tasavvuf şairlerinden Zeynel Baba “Sabır ilimin başı, Kanaattir yoldaşı, Huzurlu olan kişi, Ahlak içinde olur” dizeleriyle sabır ve kanaatin önemine ve huzurlu olmanın erdemli bir yaşamla ilişkisine dikkat çekmiştir (Cebecioğlu, 1997).

İlk Türk-İslam eserlerinde kanaat ve sabretmenin huzur ve mutlulukla ilişkisiyle ilgili öğütler bulunmaktadır. Has Hacip (1974) Mutluluk Veren Bilgi (Kutadgu Bilig) eserinde kabullenme, sabır ve kanaatle ilgili şu beyitleri ifade etmiştir:

“Eğer zahmet, kaygı veya endişeye düşen kimse sabrederse, kaybettiği huzuru tekrar elde eder” (s.105).

“Ne varsa, ona kanaat et, bey adını al; hırsına hâkim ol ve huzur içinde yaşa.” (s.329).

“Ne varsa, ona kanaat ederek, günümü geçirdim; huzur veya zahmet, bunlar geçti; gecem de sonsuz olmadı” (s.435).

“Yiyeceği olmayan fakir de huzur içindedir; o eline geçene kanaat eder ve gönül zenginliği içinde yaşar” (s.456).

“Ne gelirse; yüklen, şikâyet etme; huzur olsun-zahmet olsun, ikisi de geçer. Ey felâketler karşısında sabreden insan, bilgi veren insan ne der, dinle. Ey nimet sahibi, bundan şükür ederek istifade et; ey mihnet sahibi, kaderine boyun eğ, tahammül et. Sabır edersen, mihnet senin için nimet olur; nimet için şükür edersen, bu nimet daha da artar, bunu böyle bil.” (s.462).

Kınalızade’ye (2005) göre kanaat nefsin yeme, içme ve giyimde ihtiyaçlarını yeterince kullanması, hırs ve açgözlülüğe düşmemesidir. Ona göre kendinden yukarı mevkilere göz dikerek, kedere boğulmak yerine kendi derecesinden aşağılara bakarak haline kanaatle şükür etmek akıllıcadır. Ancak kanaatkârlık ile tembellik karıştırılmamalıdır.

Gerçek kanaat, elinden geldiğince çalıştıktan sonra eline geçene razı olup, başkalarının kısmetine göz dikmemek eline geçeni de ölçülü bir şekilde kullanmaktır.

Kanaatkârlık kavramının zıttı hırslı olmak ve açgözlü olmak olduğu söylenebilir. Ayrıca diğerlerinin sahip olduklarına imrenme ve başkalarının başarılarında ve imkânlarında rahatsızlık duyarak kıskanma söz konusudur. Bu özelliğin psikoloji literatüründe benzerinin sosyal karşılaştırmalar olduğu söylenebilir. Sosyal karşılaştırmalar günlük hayatta bireyin kendisini çevresindeki insanlarla karşılaştırmasıyla ya da çevresindeki insanların kendisini başkalarıyla kıyaslamasıyla sıklıkla gerçekleşmektedir. Sosyal karşılaştırma kuramlarına göre insanlar çevreleriyle kendilerini kıyasladığında kendilerini daha kötü konumda gördüklerinde mutsuz, daha iyi konumda gördüklerinde ise mutlu olmaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Öte yandan mutsuz insanlar mutlu insanlara göre sosyal karşılaştırmalara daha fazla dikkat etmektedir (Lyubomirsky ve Ross, 1997).

Sosyal karşılaştırma mutluluk arasındaki ilişkiyi farklı açılardan değerlendirenler de olmuştur. Mutlu insanların kendilerini düşük standartlarla karşılaştırma eğilimindeyken, mutsuz insanlar kendilerini daha yüksek standartlarla karşılaştırma eğiliminde olduğu ifade edilmektedir. Mutlu ve mutsuz bireyler istenen sosyal karşılaştırmalar (test sırasında arkadaşlarının soruları daha yavaş çözmesi) sonrasında olumlu duygusal tepkiler vermektedir. Ancak istenmeyen bir sosyal karşılaştırma olduğunda (test sırasında arkadaşlarının soruları daha hızlı çözmesi) mutlu insanların olumlu duyguları azalmazken mutsuz insanlar bu durumdan etkilenerek daha olumlu duyguları azalarak olumsuz duyguları artmaktadır. Mutsuz bireyler mutlu bireylere göre hoş olmayan sosyal karşılaştırmalara daha duyarlıdır. Bu durum bireyin olumlu duygularını ve kendine güvenlerini olumsuz etkilemektedir. Mutsuz bireyler çevresindeki insanların tepkileri konusunda daha fazla kaygılanmaktadır (Lyubomirsky ve Ross, 1997).

Kanaat kavramıyla yakında ilişkili olan şükür ya da minnettarlık pozitif psikolojinin önemli araştırma konularından biridir. Son zamanlarda şükür konusunda teorik ve uygulamalı birçok araştırma yapılarak bu kavram derinlemesine incelenmektedir. Ancak şükür kavramı düşünce tarihinin ilk dönemlerinden itibaren birçok filozof ve din adama tarafından önemli görülmektedir. Kültürler arası ve zaman içinde tarihin her döneminde,

Müslümanlık, Yahudilik, Hristiyanlık, Budizm ve Hinduizm gibi dinlerde şükretmenin önemine ve faydalarına vurgu yapılmıştır. Şükür psikoloji literatüründe en geniş anlamıyla yaşama karşı duyulan hayret, şükran ve takdir duygusu olarak tanımlanmaktadır (Emmons ve McCullough, 2003, 2004; Emmons ve Shelton, 2002).

Kanaat ve şükür arasındaki farka ilişkin çeşitli açıklamalar getirilebilir. Göçen (2012) kanaatin nimetin yeterli görülmesi ve kabul edilmesi olduğunu şükretmenin ise nimetin geldiği kaynağa karşı duyulan memnuniyetin ifade edilmesi olduğunu ifade etmiştir. Bir kişi elindekilerden memnun olmadan daha fazlasını isteyerek de verilen nimetler için şükredebilir. Öte yandan elindekilerden memnun olup kanaat eden kişi de bu memnuniyetini ifade etmeyerek şükretmeyebilir. Ancak bu istisnalar dışında çoğu zaman kanaat ve şükür bir arada bulunmaktadır. Ayrıca sabırlı olmak da kanaat ve şükür ile ilişkilidir. Kanaatkârlık yaşanan olumsuzluklar karşısında sabırlı olmayı sağlayabilir. Bu nedenle kanaat kavramı değerlendirilirken kanaat, şükür ve sabır kavramları arasındaki ilişkilerin birlikte değerlendirilmesi faydalı olabilir.

Kanaat kavramıyla ilgili genellikle tutumlulukla ilişkili olarak ekonomi alanında çalışmalar yapılmıştır (Kasser, 2005; Shoham ve Brenčić, 2004). Kanaat kavramının ekonomiyle ilişkisi özellikle tüketim kültürü açısından oldukça önemlidir. Geleneksel anlayışta kanaatkâr olmayı, elindekilerle yetinmeyi önemli bir erdem olarak görürken kapitalizm rekabeti ve tüketimi teşvik etmektedir. Reklamın amacının insanların daha fazla tüketmesine ve doyumsuz bir şekilde daha iyisini ve daha fazlasını istemek olduğu görülmektedir.

Şükür ve minnettarlıkla ilgili kuramsal ve uygulamalı psikoloji araştırmaları yapılırken kanaat kavramıyla ilgili araştırmalara yeterince yer verilmemektedir. Kanaat kavramının psikoloji araştırmalarında çok fazla yer almamasının nedeni bu kavramın Türk İslam kültüründe ve Doğu toplumlarında değer verilen bir özellik olmasından kaynaklanabilir. Peterson ve Seligman (2004) karakter güçleri kuramı geliştirilirken çeşitli kültürlerdeki karakter güçleri listelenmiş ve benzer özellikleri birleştirilmiştir. Ancak karakter güçlerinin evrensel olmasına ve tüm kültürlerde görülmesine dikkat edilmiştir. Bu nedenle sadece belli bir kültüre ait olması açısından tartışılabilir olan ve her kültürde değerli görülmeyen temizlik, tutumluluk ve kanaat ve sessizlik gibi karakter güçleri



sınıflama dışında tutulmuştur. Karakter güçleri kuramının aşkınlık erdeminin boyutlarından biri olan şükür karakter gücü gerçekleşen iyi şeylerin farkında olmayı ve şükretme ve minnettarlığı ifade etme için zaman ayırmayı ifade etmektedir.

#### **2.4.7.4 Maneviyat**

Maneviyat kişinin yaşamını inancına göre sürdürmesini ve inancının kendisine huzur verdiği algısını, yaşadığı sorunlarla başa çıkabilmek için maneviyatı kullanmasını, yaşadığı olumsuzlukları bir imtihan olarak görmesini ve ahiret hayatına inanmayı ve bu dünyada yaptıklarından sorumlu olduğu inancını ifade etmektedir.

Maneviyat kişinin günlük hayatından başlayarak yaşamının birçok yönünü etkileyen, yaşamına anlam katan, olaylara bakış açısını şekillendiren, zorluklarla başa çıkma konusunda destek olabilen inançlar, değerler ve uygulamaları içeren bir kavram olarak tanımlanabilir. Manevi kelimesi “görülmeyen, duyularla sezilebilen, ruhani, tinsel, maddi karşıtı” anlamlarına gelmektedir (TDK, 2016). Maneviyat kavramı “zaman ve mekân türünden sınırlayıcı yapıların ötesinde olan ruh, can, zekâ, zihin, yaşam, bilgi, anlam, kavram ve ideal nesne türünden tüm varlıkları” içinde barındırmaktadır (Cevizci, 2002).

Maneviyat ve din birbiriyle ilişkili olmasına rağmen tam olarak aynı kavramlar değildir. Genel olarak maneviyat dini de içine alan daha geniş bir alanı kapsamaktadır. Dini inanca sahip insanlar aynı zamanda maneviyata sahip insanlardır. Ancak maneviyatı yaşayan her insanın dini inancı olmayabilir. Hatta maneviyat dinlerin inkâr edilmesi için bile kullanılabilir. Maneviyat ve din çok farklı boyutları bulunan ve çeşitli yaşam alanlarını etkileyen özelliklerdir. Maneviyat genellikle bireysel yaşanırken din genelde hem bireysel hem de toplumsal bir yapıya sahiptir (Zinnbauer ve Pargament, 2013).

Maneviyat kişinin yaşadığı sorunların çözümü için bir kaynak olabilmektedir. Kişinin yaşadığı problemlerle ve stresle mücadele ederken dini inancını kullanması dini başa çıkma olarak tanımlanmaktadır. Dini başa çıkma özellikle kişinin yaşadığı sorunu kontrol edemediği ve kendi başına çözemeyeceği durumlarda kullanılmaktadır (Pargament, Koenig ve Perez, 2000). Dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Olumlu dini başa çıkma kişinin kutsal olarak kabul

ettiğiyle ya da yaratıcıyla güvene dayalı bir ilişki kurduğu durumu, olumsuz başa çıkma ise kutsal kabul ettiğiyle ya da yaratıcıyla kaygı verici ve mücadele temelli bir ilişki durduğu durumu ifade etmektedir. Olumlu dini başa çıkma yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkiliyken, olumsuz dini başa çıkmanın yaşam doyumuyla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Pargament, Feuille ve Burdzy, 2011).

İyilik hali çemberi modeli kişinin bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan bütüncül bir şekilde işlevsel, sağlıklı ve iyi olma durumunu ifade etmektedir. Bu modelin boyutlarından biri olan maneviyat umutlu olmayı, yaşamın anlamı ve amacı olduğu inancını, ibadet, dua ve meditasyon gibi manevi uygulamaları gerçekleştirmeyi, merhamet ve yardımseverlik erdemlerini, ahlaki ve etik değerlere uymayı, mantık sınırlarının ötesine geçmeyi, büyük bir güce inanmayı ve aşkınlığı ifade etmektedir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

Maneviyat kavramı değerler ve karakterle ilgili çalışmaların önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Mizaç ve karakter kuramında karakter boyutunun alt boyutlarından biri olan kendini aşma boyutu bilinçli yaşantılar yerine kendinden geçmeyi, kendini diğerlerinden ayırmak yerine ben ötesi özdeşim kurmayı ve rasyonel materyalizm yerine manevi kabul özelliklerini ifade etmektedir (Cloninger ve diğerleri, 1993). Karakter güçleri kuramında bulunan aşkınlık daha büyük bir varlıkla bağlantı kurmayı ve yaşamda anlam bulmayı içeren erdem boyutudur. Aşkınlık erdeminin alt boyutlarından biri olan maneviyat (dindarlık, inanç ve amaç duygusu) daha üst düzey amaçlar ve evrenin anlamı üzerine sağlam inançlar bulundurma, büyük resimdeki yerini bilme ve yaşamın anlamı hakkında değerli inançlara sahip olma gücüdür (Peterson ve Seligman, 2004).

Wong'a (2011) göre mutluluk türlerinden ve yollarından biri olan manevi mutluluk doğaya ya da tanrıya karşı hayranlık, şükran ve birlik hisleriyle kutsal ve şanslı olma duygusunu ifade etmektedir. Manevi mutluluk için hazır ve alıcı olmak, hayata karşı bir tavır içinde olmak, anın farkında olmak ve aşkın gerçekliğe yönelmiş olmak gerekir. Tipik olarak, zirve deneyimleri, meditasyon ve aşkın karşılaşmalar ile ilişkilidir.

#### 2.4.7.5 Sorumluluk

Sorumluluk kişinin günlük yaşamından başlayarak yaşamının sorumluluğunu üstlenmesini, azimli ve kararlı olmasını, başladığı işleri engeller çıkmasına rağmen tamamlamasını ve çalışkan olmasını ifade etmektedir. Sorumluluk sahibi insanların yaşamın birçok yönünde başarılı olduğu, amaçlarına daha kolay ulaştıkları ve erdemli davranışlar gösterdikleri görülmektedir. Sorumluluk bireysel hedeflerin yanında kişiler arası ilişkilerin de daha sağlıklı bir şekilde ilerlemesini de sağlamaktadır.

Sorumluluk kişiliğin önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. Beş faktör kişilik kuramına göre kişiliğin boyutlarından biri olan sorumluluk ya da öz disiplin bireyin başarı yönelimli olmasını, disiplinli ve düzenli olmasını, zamanı iyi kullanmasını, azimliliği ve kararlılığı ifade etmektedir. Sorumluluk göstergeleri yetkinlik, saygılı olma, düzenlilik, gayretlilik, öz-disiplin, uzlaşmacılık boyutlarında toplanmıştır. Sorumluluk sahibi insanlar kararlı, başarı motivasyonu yüksek ve kurallara bağlı insanlardır. Sorumluluk sahibi olmayan insanlar ise düzensiz, amaçsız, dağınık, dikkatsiz, zamanı iyi kullanmayan ve işten kaçan insanlardır (Costa ve McCrea, 1992; McCrae ve Costa, 1997, 2003; Somer ve diğerleri, 2002).

Sorumluluk aynı zamanda bir karakter özelliği olarak karakter kuramlarında yer almaktadır. Karakter güçleri kuramında bulunan cesaret engellere rağmen hedeflere ulaşmak için iradeli olmanın sürdürülmesini sağlayan duygusal güçleri içermektedir. Bu erdem içinde yer alan sebat (azim ve çalışkanlık) karakter gücü başlanılan işi bitirebilme, engellere rağmen eylemleri sürdürmede ısrarcı olma, görevleri tamamlamaktan keyif alma gücünü ifade etmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Mizaç ve karakter kuramında mizaç özelliklerinden biri olan sebat etme, engellenme ve yorgunluğa rağmen davranışın sürdürülmesi veya devam etmesindeki kalıtsal eğilim olarak tanımlanmaktadır. Karakterin boyutlarından biri olan kendini yönetme kişinin başkalarını ya da içinde bulunduğu şartları suçlamak yerine kendi seçimlerinin sorumluluğunu kabul etmeyi içermektedir (Cloninger ve diğerleri, 1993). Rokeach'ın (1973) değerler sınıflamasına göre sorumluluk sahibi olma amaçsal değerlere ulaşmak için kullanılan araçsal değerlerden biri olarak kabul edilmektedir.

Sorumluluk pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu kavram genel olarak kararlılık ile ilişkilendirilmektedir. Kararlılık kavramı kişinin uzun vadeli hedeflerine ulaşabilmek için azimli ve gayretli bir şekilde çalışmasını ifade etmektedir. Bu kavram kişinin ilgilerini sürdürmesini ifade eden ilgide tutarlılık ve hedefe ulaşmak için engellere rağmen çalışmaya devam etmeyi içeren çabada ısrar boyutlarında oluşmaktadır. Kararlılık başarılı olmanın en önemli yordayıcılarından biri olarak görülmektedir. Benzer zekâ özellikleri gösteren bireylerin başarıları arasındaki farkın kararlılık özelliklerinden kaynaklandığı ifade edilmektedir (Duckworth, Peterson, Matthews ve Kelly, 2007; Duckworth ve Quin, 2009).

Sorumluluk iyi oluş teorileri içinde de yerini almaktadır. PERMA teorisine göre iyi oluşun bileşenlerinden biri başarı özelliğidir. Başarılar, hedeflere ulaşmak için çalışmak ve görevleri ve günlük sorumluluklarını tamamlamak gibi öznel olarak başarı duygusunu ve günlük sorumluluklarını yerine getirme hissi olarak ifade edilmektedir. Birçok kültürde hedeflerine doğru ilerleme ve hedeflerine ulaşma hem kişisel anlamda hem de objektif anlamda başarı hissine ulaştırır. Başarı her ne kadar objektif durumlarla ilgili olsa da kişisel hırslar, motivasyonlar ve farklılıklar başarı hissini etkiler. Başarı gerek nesnel gerekse öznel olarak ölçülebilen ve kişi olumlu duygular hissetmese de ya da kişi için anlam ifade etmese de elde edilebilen ve sürdürülebilen bir şeydir. Bir anne için güzel bir aile ortamı son derece başarılı bir hayat olabilir ancak kocası iş yerinden aldığı bir terfiyi başarı olarak görebilir (Butler ve Kern, 2016; Seligman, 2011).

#### **2.4.7.6 Amaçlılık**

Amaçlılık kişinin kendine hedefler belirlemesi ve yaşamını hedeflerine göre düzenlemesini, hedeflerine ulaşma konusunda kendisine olan inancını ve yaşadığı sorunlara rağmen umutlu olmayı sürdürmeyi ifade etmektedir. Hayatta amaç sahibi insanlar yaşamda bir yön sahibi olduğu için daha başarılı olmaktadır. Amaçlılık kişinin boşluk hissine düşmesine engel olarak yaşama devam edebilmesi için ihtiyacı olan enerjiyi ortaya çıkarmakta ve kendine güven duymasını sağlamaktadır.

Amaçlılık sorumluluk karakter özelliği ile yakından ilişkilidir. Mizaç ve karakter kuramında karakter boyutlarından biri olan kendini yönetme hedefe doğru ilerlemedeki eksiklik yerine bireysel olarak belirlenmiş amaçların ve hedeflerin olması, sorunları

çözmek için yeteneklerinin ve kendine güvenin gelişimi ve kendine güven, kendisiyle mücadele yerine kendini kabul ve kişisel güvensizlik yerine uyumlu alışkanlıklarını içermektedir (Cloninger ve diğerleri, 1993). Karakter güçleri kuramında bulunan aşkınlık daha büyük bir varlıkla bağlantı kurmayı ve yaşamda anlam bulmayı içeren erdem boyutudur. Bu erdemin içinde yer alan umut (iyimserlik, gelecek fikirlilik ve gelecek yönelimlilik) karakter gücü gelecekte en iyisini bekleme ve bunu başarmak için çabalama ve gelecekte iyi şeyler olacağı düşüncesinin iyi şeyler doğuracağı inancını bulundurma gücünü ifade etmektedir (Peterson ve Seligman, 2004).

Amaçlılık kavramı umutlu olmayı içinde barındırmaktadır. Umut insanın en temel özelliklerinden biridir. Umut olmadığında insanın yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürmesini düşünmek zordur. Umut insanın bir amacının olmasını ve amaca ulaşmak için çabalamasını sağlar. Umutla ilgili çeşitli teoriler ortaya atılmıştır. Bunlar arasında en yaygın kullanılanı Snyder'in (2002) umut teorisidir. Umut, amaçlara ulaşmak için işlevsel yollar üretebileceği inancını ve amaçlara ulaşmak için seçtiği yolları kullanabileceği inancını içine alan bilişsel ve duyuşsal özelliklerin birleşimi olan bir kavramdır (Snyder, 2002; Snyder, Rand ve Sigmon, 2002). Çocukluk döneminde amaçlara ulaşma yolunda karşılaşılan engellerle başa çıkmak umutlu düşünceyi geliştirebilmekte ve bu umut gelecek yaşantılar için kullanılabilir (Snyder ve diğerleri, 1997). Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan umut, önleyici ve koruyucu özellikleriyle danışma sürecinde anlaşılması, değerlendirilmesi ve kullanılması gereken bir kavramdır (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder ve Adams, 2000; Snyder, Feldman ve Rand 2002).

Frankl (2009) logoterapi kuramında insanı hayatta tutan şeyin yaşamda anlam bulması ve bir amacı olması olduğunu ifade etmektedir. Bunu Nietzsche'nin "Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla katlanabilir." sözüyle vurgulamaktadır. Ona göre insanın gerçekte ihtiyaç duyduğu şey, gerilimsiz bir durum değil, uğruna caba göstermeye değer bir hedefi olması ve özgürce seçilen bir amaca ulaşmak için mücadele etmektir. Psikolojik iyi oluş teorisinde yaşam amacı kişinin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını ve amaçlarının farkında olmasını ifade etmektedir. Yaşam amaçları bireyin yaşamının anlam ve bütünlük duygusu hissetmesini ve amaçlarına

ulaşmak için belirli bir yönde ilerlemesini sağlamaktadır (Ryff 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

#### **2.4.7.7 Değerlilik**

Değerlilik kişinin kendisine karşı anlayışlı olmasını, hatalarına rağmen kendini bağışlayabilmesini, seçimlerinden memnun olmasını ve kendini değerli hissetmesi anlamına gelmektedir. Kendinden memnun olan insanlar fazla iç çatışmalar yaşamadıkları için kendilerini daha huzurlu hissederler. Değerlilik kişinin hayatındaki diğer insanlarla olan ilişkilerinden etkilenmektedir.

Değerlilik kavramıyla yakında ilişkili olan benlik saygısı kavramı psikoloji alanında en çok araştırma yapılan konulardan biridir. Benlik saygısı Rosenberg (1965) tarafından kişinin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz tutumları olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı yüksek olan insanlar kendini değerli görürler. Coopersmith'e (1967) göre benlik saygısı kişinin kendini ne derece yetenekli, önemli, başarılı ve değerli algıladığıyla ilişkilidir. Benlik saygısı düşük olan insanlar kendilerini değersiz hissederler ve depresyona eğilimleri bulunmaktadır.

Değerlilik kavramıyla ilişkili başka bir kavram son yıllarda Budist felsefenin psikoloji araştırmalarında kullanılmasıyla ortaya çıkan öz-anlayış kavramıdır. Öz-anlayış kişinin başarısızlıkları ve yetersizlikleri konusunda kendini acımasızca eleştirmek yerine kendine karşı anlayışlı olmasını ve kendini yargılamamasını, yaşadığı sıkıntı veren deneyimlerin tüm insanların ortak deneyimleri olduğu ve diğer insanların da benzer deneyimler yaşadığı inancını ifade etmektedir (Neff, 2003a, 2003b).

Psikolojik iyi olma kuramının boyutlarından biri olan kendini kabul bireyin kendisine karşı olumlu tutumlar göstermesi, geçmiş ve şimdiki yaşamları hakkında olumlu şeyler düşünmesi ve olumlu olumsuz tüm özelliklerini kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır. Kendini kabul düzeyi düşük bireyler kendilerinden memnun olmazlar, geçmiş yaşamlarıyla ilgili hayal kırıklıklarına sahiptirler, belirli kişilik özelliklerinden rahatsız olurlar. Bireyin kendini kabul etmesi ve kendine yönelik olumlu tutumlara sahip olması, psikolojik sağlık için gereklidir (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

#### **2.4.7.8 Sosyal Güven ve Güvenilirlik**

Sosyal güven kişinin diğer insanlarla iyi ilişkiler içinde olmasını, güvенеbileceđi ve değer verdiğin yakınlarının bulunmasını, onu önemseyen ve sıkıntılı dönemlerde ona destek olabilecek insanların olmasını ifade etmektedir. Güvenilirlik ise kişinin çevresindekilere karşı dürüst, içten ve samimi olmasını, olduğu gibi görünmesini ve çevresindekilerin kendisine güvenmesini ifade etmektedir. Kişinin kendini doğru bir şekilde ortaya koymasının yanında çevresi tarafından güvenilir biri olarak algılanması bir arada değerlendirilmektedir.

Sosyal ilişkiler konusu literatürden farklı boyutlarıyla ele alınmaktadır. Sosyal yalıtım sosyal ilişkilerden yoksun olmayı; sosyal bütünleşme bireyin bir duygusal ilişkisinin olması ve dini kurumlar ve yardım kuruluşları gibi sosyal ilişkilere sahip olmasını; ilişkinin kalitesi diğerlerinden sağlanan duygusal destek görmek gibi ilişkinin olumlu yönlerinin fazla olmasını ve çatışma ve stres gibi gergin yönlerinin az olmasını; sosyal ağlar da internet ortamındaki bireyi çevreleyen sosyal ilişkileri ifade etmektedir (Umberson ve Montez, 2010).

Sosyal güvenle yakında ilişkili olan sosyal destek kavramı stres önleyici bir sahip olduğu ve olumlu başa çıkma mekanizmaları geliştirmeye yardımcı olduğu ifade edilmektedir. Sosyal bütünleşme ise olumlu duygulanım, yaşamın anlamı ve amacı, öz güven gibi olumlu psikolojik durumları arttırmaktadır. Olumsuz sosyal etkileşimler ise stres kaynağı olmakta ve hastalıklar için risk oluşturmaktadır (Cohen, 2004). Sosyal ilişkilerin bireyin psikolojik ve ruhsal sağlığına olumlu etkilerinin yanında eğer ilişkilerin kalitesi iyi değilse oldukça olumsuz etkileri bulunabilmektedir (Umberson ve Montez, 2010).

İnsan davranışlarının temelindeki güdüyü ilk psikanalistler cinsellik ve saldırganlık olarak açıklarken, davranışçılar insanın boş bir zihin ile dünyaya geldiğini ve çevresel koşullarla davranışların şekillendiğini savunmaktadır. Baumeister ve Leary (1995) ise insan davranışlarının temelindeki güdünün ait olma ihtiyacı olduğunu ifade etmektedir. İnsanlar ilişkiler kurma ve sürdürme konusunda güçlü arzulara sahiptir ve sıklıkla uzun süreli ve pozitif ilişkiler kurma eğilimindedir. Sosyal gruplara katılım ve sosyal ilişkiler

insanın yaşamını sürdürebilmesi için doğumdan ölüme kadar gerekli olan temel ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir rolü oynamaktadır (Baumeister, 2005).

Sosyal ilişkilerin bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığına birçok faydası bulunmaktadır. Hatta düşük düzeyde sosyal ilişkilere sahip olmanın yüksek sosyal ilişkilere sahip olanlara göre ölüm riskleri daha fazla olmaktadır. Güçlü sosyal ilişkiler ölüm oranlarını düşürmektedir (Berkman ve Syme, 1979; House, Landis ve Umberson 1988). Dünyanın en uzun yaşayan insanlar olan İtalya'daki Sardunyalılar, Japonya'daki Okinawalılar ve Kaliforniya Loma Linda'daki "Seventh-Day Adventists" isimli tarikat üyeleri üzerinde yapılan araştırma sonucunda bu toplumların en temel ortak noktalarının ailelerine ve sosyal bağlarına verdikleri önem olduğu ifade edilmiştir (Buettner, 2005, akt. Lyubomirsky, 2009).

Mutlu insanların mutsuz insanlara göre daha iyi ilişkiler içinde olduğu pozitif psikoloji literatürdeki en önemli bulgulardan biri olarak görülmektedir (Lyubomirsky, 2009). İyi ilişkiler içinde olmak ve güçlü sosyal bağlara sahip olmak bireyin sağlığına, mutluluğuna ve huzuruna katkısı oldukça önemlidir. Berscheid'e (2003) göre insanların hayatta kalması yalnızca diğer insanların yardımıyla mümkün olabilmektedir. İlişkiler insan varlığının en temel gerçeklerinden bir olarak görülmektedir. Hatta insan türünün en büyük gücünün diğer insanlar olduğu söylenebilir.

Sosyal ilişkilerin insana katkısının yanında fiziksel temas da kişinin yaşamında oldukça önemli bir yere sahiptir. Doğumdan itibaren yetişkinlik ve yaşlılık boyunca dokunmanın insan hayatındaki önemine rağmen şaşkıncı bir şekilde dokunmayla ilgili oldukça az bilimsel araştırma yapılmıştır. Dokunma konusunda yapılan araştırmaların incelendiği bir çalışmada dokunsal uyarımın çiftler ve gruplar arasında bağlar kurulmasını sağladığı, romantik ilişkileri güçlendirdiği ve kişilerin tutumlarını etkilediği gibi bireylerin sosyal davranışlarına etkileri vurgulanmıştır. Bu etkilerin dokunsal uyarımın açıkça hatırlanmadığı durumlarda bile gerçekleştiği bulunmuştur (Gallace ve Spence, 2010).

Fiziksel temasla ilgili bir diğer çalışmada Clipman (1999) öğrencileri iki gruba ayırarak birinci gruptakilerde dört hafta boyunca günde en az beş kez kucaklaşmaları (Kucaklaşma sırasında tarafların yüz yüze olmaları ve her iki kollarını da kullanmaları



istenirken kucaklaşmanın süresi, şiddeti ve kolların yerleri katılımcılara bırakılmıştır. Ayrıca katılımcılar yalnızca sevgililerini değil, farklı birçok kişiyi kucaklamaları söylenmiştir) ve bunu ayrıntılarıyla kaydetmeleri istenmiştir. Kontrol grubundan ise dört hafta boyunca her gün kaç saat kitap okuduklarını yazmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda okuma saatlerini yazan grubun mutluluk düzeylerinden bir değişiklik olmazken kucaklaşan grubun daha çok mutlu olduğu bulunmuştur (akt. Lyubomirsky, 2009).

Psikolojik iyi olma kuramının bileşenlerinden biri olan diğerleriyle olumlu ilişkiler kişinin çevresindekilerle samimi ve güvene dayalı ilişkiler geliştirebilmesini, empati kurabilmesini, sevgi gösterebilmesini ve diğer insanlara karşı sorumluluk duygusu hissetmesini işaret etmektedir. Erikson'a göre, yetişkinlik dönemindeki en önemli görevlerden biri yakın ilişkiler geliştirmede gösterilen başarıdır. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilen kişiler, ilişkilerin iki taraflı olduğunu ve diğerlerinin refah ve mutluluğunu düşünmesi gerektiğinin farkında olarak karşılıklı özveriye dayalı ve güvenilir ilişkiler kurabilirler. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kuramayan kişiler ise güvene dayalı yakın ilişkiler sürdürmede zorlanırlar, kişilerarası ilişkilerde yalnızlık, yalıtılmışlık ve hayal kırıklığı hisleriyle içe kapanık bir yaşam sürdürürler. Bu nedenle çevresinden yeterince destek almazlar (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Sosyal güven ve güvenilirlik iyi oluş teorileri içinde de yerini almaktadır. PERMA teorisine göre olumlu ilişkiler bireyin sosyal ilişkilerinden memnun olması, başkaları tarafından ilgi gördüğü, sevildiği, değer verildiği ve başkaları için de bu duyguları hissettiği ilişkilerinin bulunması ve toplumla bütünleşmiş olma duygusu olarak tanımlanabilir. Olumlu bir ilişki başkaları tarafından sevilme, destek ve değer görme anlamına gelmektedir. Dolayısıyla olumlu ilişkilere sahip olmak, iyi hissetmenin ve iyi oluşun önemli bir parçası olarak ele alınmaktadır (Butler ve Kern, 2016; Khaw ve Kern, 2015; Seligman, 2011). Olumlu ilişkiler bireyin içinde bulunduğu toplumla bütünleşme duygusunu, sevdikleri tarafından ilgi görmesini ve sosyal ilişkilerinden memnun olmasını ifade etmektedir (Khaw ve Kern, 2015).

Sosyal güven ve memnuniyet kavramı ise Gilbert ve arkadaşları tarafından (2009) kişinin sosyal çevresini güvenli, sıcak ve sakinleştirici olarak algılaması olarak tanımlanmaktadır. Kişinin memnun ve huzurlu olması oksitoksin ve endorfin hormonlarının düzeylerini yükseltmektedir. Ortaya çıkan sakinlik ve güven hisleri stres ve güvensizlik hislerini azaltmaktadır (Carter, 1998). Gilbert, McEwan, Irons ve Cheung (2007) tarafından bu sistem “sosyal güven ve memnuniyet” olarak adlandırılmaktadır. Bireyin sosyal güven ve memnuniyet algısını güçlendirecek terapötik yaklaşımlar faydalı olarak kişinin depresyon ve anksiyete gibi bazı psikolojik problemlere karşı kırılganlığını azaltarak daha dayanıklı olmasını sağlamaktadır (Gilbert ve Procter, 2006, Mayhew ve Gilbert, 2008; Gilbert ve diğerleri, 2009).

Karakter güçleri kuramında bulunan cesaret erdeminin alt boyutu olan dürüstlük (özgünlük ve gerçeklik) karakter gücü kişinin gerçeği konuşmasını, kendini gerçek bir şekilde ortaya koymasını, samimi bir şekilde hareket etmesini, bahane üretmeden duygularının ve davranışlarının sorumluluğunu almasını işaret etmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Rokeach'ın (1973) değerler sınıflamasına göre dürüst olma amaçsal değerlere ulaşmak için kullanılan araçsal değerlerden biri olarak kabul edilmektedir.

Huzur ve mutluluğun sosyal güven ve güvenilirlik bağlamında sevgiyle yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Mutlu insanların en önemli özellikler çevresindekilerle güçlü bağlar kurmasıdır. Russell (2014) mutlu insanın özelliklerini şu şekilde tanımlamaktadır:

“Mutlu insan dış dünyada yaşar; özgür sevgileri ve geniş ilgileri vardır; mutluluğunu bu ilgilerden, bu sevgilerden ve bunların onu başkaları için sevimli ve ilgi çekici yapması gerçeğinden sağlar. Sevilmek mutluluğa neden olabilir, ama sevimli isteyen mutlaka sevinecek değildir. Geniş anlamıyla söylenecek olursa, sevilen, sevendir.” (s.180-181).

İlk Türk-İslam eserlerinden arkadaşlığın ve güvenilirliğin önemi vurgulanmaktadır. Has Hacip (1974) iyilik arkadaşlık ve güvenilirlikle ilgili şu beyitleri ifade etmiştir:

“Cömertlik, insanlık, fayda ve iyiliğin hep iyi insandan geldiği şüphesizdir. İyi insan arkadaşların en iyisidir; iyi iş işlerin en iyisidir. Arkadaşın iyi ise, ne istersen iste; yolunun açık olması için iyi arkadaş lâzımdır. Huzur, arzu, nimet, emniyet, rahat ve bu neşe, sevinç, hep iyiliğin karşılığıdır.” (s.78).

“Düşüncen ve sözlerin doğru, hareketin güvenilir olsun, saadet ve bütün bu dünya nimetleri sana gelir.” (s.204).

## 2.5 Huzur, Mutluluk ve Kültür

Mutluluğun anlamı kültürden kültüre farklılık gösterdiği ifade edilmektedir. Bir kültür için önemli olan amaç başka bir kültür için geçerli olmayabilir. Bu durum bireyci ve toplulukçu kültür sınıflaması ya da bağımlı benlik ve bağımsız benlik kurgusu ile ilişkilidir. Kültür bireyin mutluluğunun kaynakları olan amaçları ve değerleri etkilemektedir. Kuzey Amerika ve Batı Avrupa gibi bireyci toplumlarda bireyin benliği başkalarından ayrışmış durumdadır. Toplulukçu kültürlerde ise benliği ayırıştırmak değil benliğin diğerleriyle uyum içinde olması söz konusudur (Diener ve diğerleri, 1999).

Batı kültüründe genel olarak kişisel mutluluk arzusu büyük önem taşımaktadır. İnsanın mutluluğu bireysel başarılar ve özerklik üzerinden değerlendirilmektedir (Demirci, Ekşi, Kardeş ve Dinçer, 2016). Hatta Bağımsızlık Bildirgesinde mutluluk peşinde olmak Amerikan vatandaşları için önemli bir hak olarak verilmesinden başlayarak mutluluğun Amerikan k lt r n n saplantısı haline geldiğini ifade eden görüşler bulunmaktadır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Öte yandan mutluluğun istenilirliği her kültürde aynı şekilde değildir. Toplulukçu değerlerin ve İslami inanç sisteminin etkisi yaygın olan Türkiye’de de mutluluğa ilişkin inançlar Batı toplumlarına göre değişkenlik gösterebilmektedir (Demirci ve diğerleri, 2016b). Doğu toplumlarında insanların kişisel mutluluğa verilen önemin Batı kültüründe olduğu kadar yaygın değildir ve mutluluk tanımlamaları bireysel başarıya yönelik olmak yerine insanlar arasındaki uyum ve ilişkiler üzerinden yapılmaktadır (Morris, 2012).

Mutluluğun kültürden kültüre anlamının ve istenilirliğinin farklılaşması demek mutluluğun tam olarak önemsiz g r ld ğu olarak yorumlanmamaktadır. Lyubomirsky ve arkadaşlarına (2005b) göre ‘‘Mutluluk arayışı sadece bir burjuva endişesi midir, Batı’nın konforlu yaşamının ve ben-merkezciliğinin bir belirtisi midir ya da psikolojik uyum ve adaptasyon üzerinde gerçek bir etkisi olan bir faktör değil midir?’’ sorularına bilimsel çalışmaların verdiği cevap bunların söz konusu olmadığıdır. Birçok araştırmacı ve düşünür mutluluğun ve yaşamdan doyum almanın, uyum ve pozitif ruh sağlığının merkezi kriteri olduğu savunulmaktadır (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005b).

Teorik ve deneysel kanıtlar insanların kasıtlı olarak düzenli etkinliklerle kendi mutluluk düzeylerini arttırabilir olduğunu göstermektedir. Ancak bu etkinliklerin bütün insanlar için eşit derecede etkili olmayabilir. ABD ve Güney Kore arasında yapılan kültürlerarası çalışma bazı pozitif aktivitelerin (iyilik) her iki kültürde etkili olduğunu ve evrensel olabileceğini ancak bazı pozitif aktivitelerin (minnettarlık mektubu) sadece ABD örneğinde etkili olduğunu ve belirli kültürlerde işe yarayabileceğini ortaya koymuştur. Bunun Güney Koreli katılımcıların minnettarlık duyduğunda suçluluk gibi çelişkili duygular hissedebileceği için olabileceği öne sürülmektedir (Layous ve diğerleri, 2013).

Pozitif psikoloji müdahaleleri değerleri ve kültürel bakış açıları bireysel mutluluğu sürdürmeyi oldukça destekleyen bireyci kültürlerin üyeleri için kolektivist kültürler üyelerine göre daha yararlı bulunmuştur (Layous ve Lyubomirsky, 2012). Mutluluğu arttırıcı çalışmalar farklı kültürlerdeki bireylere eşit derecede etkili olmamaktadır. Kolektif kültürlerde birey odaklı faaliyetleri (kişisel güçleri yansıtan) toplum yanlısı ve diğer odaklı faaliyetler (örneğin, şükran mektubu yazma, iyilik eylemleri gerçekleştirme) ile karşılaştırıldığında iyi oluşu daha fazla arttırabilir (Layous ve diğerleri, 2013).

İyi oluş ve mutluluk kavramının ne olduğu ve nelerden etkilendiği ilgili kültürün değerleriyle ilişkili olarak değişebilmektedir. İyi oluşa yönelik daha hazcı kavramsallaştırmaların, Batı kültürüyle ilişkili olduğu, Doğu kültürlerinin iyi oluşu, diğer bireylerle ve çevreyle uyumlu olma sonucunda ulaşılan huzurlu bir durum olarak algıladıklarını ifade edilmektedir (Lu, Gilmore ve Kao, 2001).

“Ben harika ve çok akıllı bir insanım. Komik ve eğlenceli bir insanım. Nazik ve önemsenen bir insanım. Cornell’e gidecek kadar kaliteli bir insanım. Yardımsever ve işbirlikçi bir kızım.”

“Ben bir insanım, bir çocuk. Kartlarla oynamayı severim. Ben annem ve babamın çocuğuyum, büyükannem ve büyükbabamın torunuyum. Ben çok çalışkan ve iyi bir çocuğum.”

Yukarıdaki iki benlik tanımlamasının ilki 6 yaşındaki bir Avrupa-Amerikan bir çocuğa aittir. İkinci açıklama ise 6 yaşındaki Çinli, bir çocuğa aittir. İlk çocuk pozitif kişilik özelliklerine ve niteliklerine odaklanırken ikinci çocuk sosyal rollerine ve önemli ilişkilerine odaklanmıştır. Son 20 yıl içinde teorik ve deneysel çalışmalar yetişkinlerdeki

benlik bilgisinin egemen kültürün özellikleriyle bütünleştiğini ve onu yansıttığına göstermektedir (Wang, 2006).

Yukarıda Batı toplumunun mutluluk ve değerlerle ilgili görüşlerini ortaya koyulmuştur. Doğu toplumlarının mutluluğa bakış açıları ve kültürel farklılıkları ele almak faydalı olacaktır. Bu konuda bilimsel çalışmaların yanında dini, felsefi ve edebi kaynaklara da değinilecektir.

Mutluluk evrensel bir duygu olsa da mutluluğun anlamı kültüre göre değişebilmektedir. Mutluluğun doğası hakkındaki temel inançlarını ortaya çıkarmak için 57 Alman ve 44 Güney Afrikalı katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada “mutluluk size göre nedir?” sorusu sorulmuş ve bu konuda bir kompozisyon yazmaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre mutluluk kavramı memnuniyet, hoşnutluk, olumlu duygular, sosyal ilişkiler, özgürlük, mutsuzluğun zıttı ve sürpriz olaylar temalarında açıklanmıştır. Ayrıca bu temaların anlamlarında Güney Afrikalı ve Alman katılımcılar arasında bireyci ve toplulukçu kültürün etkileri net bir şekilde görülmüştü. Alman katılımcılar bireysel özgürlüğe vurgu yaparken Afrikalılar birey ve toplum arasındaki uyumlu ilişkilere önem vermektedir (Pflug, 2009).

Chiasson, Dube ve Blondin, (1996) İngilizce konuşan Kanadalı, Fransızca konuşan Kanadalı, Amerikalı ve El Salvadorlu öğrencilerle yaptığı çalışmada katılımcılara “Sizi neler mutlu eder?”, “Bir insanın mutlu olmak için neye ihtiyacı vardır?” Mutlu insan olmak nedir?” soruları sorulmuştur. Aile ilişkileri, değer verilen hedefler peşinde olmak ve ulaşmaya çalışmak, benliğe karşı olumlu tutum ve arkadaşlık en çok üzerinde durulan temalar olmuştur. Kuzey Amerika örnekleme zevke ve güçlü olmanın kişisel kaynaklarına önem vermişlerdir. Bu durum bireyciliğin hazcılık ve kendine yönelme ile bağlantısı olarak yorumlanmıştır. El Salvadorlu öğrenciler ise dini değerlere ve sosyopolitik durumlara vurgu yapmıştır.

Thomas ve Chambers (1989) İngiltere ve Hindistan’da yaşayan 70 yaşın üzerindeki 100 ileri yetişkin ile yapılan karma bir araştırmanın, nitel aşamasında katılımcılara yarı yapılandırılmış görüşme formuyla neden ve nasıl mutlu olduklarının sorulmuş ve derinlemesine görüşme ile toplanan verilerle analizler yapılmıştır. Toplulukçu kültürlerde yaşayan bireyler aile ilişkilerinin, maneviyatın ve topluma hizmetin önemine

vurgu yaparken, bireyci kültürlerde bireyler ise hayattaki kontrollerini kaybetmemeye önem vermiştir. Araştırmanın nicel ve nitel aşamalarında mutlulukla ilgili belirgin farklılıklar bulunmuştur.

Mutluluk tanımlamalarındaki kültürel farklılıklar toplumsal ve felsefi geleneklerle ilişkilidir. Mutluluk kavramı ve tanımı çoğunlukla bireycilik ve liberalizmin büyük önem veren Batı idealine dayanmaktadır. Avrupalıların dünya görüşü dualistik olduğu için mutluluktan mutsuzluğa doğrusal bir ilişki olduğunu düşünmektedirler. Buna karşın Asyalılar için iyi ve kötü birbirinin zıttı değildir, yin ve yang da olduğu gibi aynı madalyonun iki yüzüdür. Bu nedenle maksimum mutluluk yerine uyum ve denge hedeflenmektedir (Lu ve Gilmour, 2006).

Malezya’da üniversite öğrencilerinin mutluluğa bakış açısını değerlendirmek için 33 üniversite öğrencisi 5 farklı gruba ayrılmış ve bu öğrencilerle odak grup görüşmesi yapılmıştır. “Gruplara mutluluk nedir? Mutluluğun nedenleri nelerdir? Neler mutluluğunuza engel olur? Üzüntüyü nasıl ele alırsınız? Hayatı tekrar yaşama şansınız olsaydı neleri değiştirmek isterdiniz?” gibi sorular sorulmuştur (Al-Naggar ve diğerleri, 2010)

Gruplar mutluluğu şu şekilde tanımlamıştır: İlk grup yeterli bir tatmin olma durumu ve eğlenceli yaşam, ikinci grup hayatta karşılaşılan bütün sorunlarla başa çıkma, üçüncü grup, kişinin tatmin olduğu aileleri ve arkadaşlarıyla yaşadığı neşeli anlar, dördüncü grup ihtiyaçların karşılanmasıyla memnuniyet ve keyifli duygular, beşinci grup duygusal sağlık, sosyal ve ekonomik iyi oluşun bir arada bulunduğu durum. Tüm katılımcılar mutluluğun kaynağı olarak paradan bahsetmişlerdir. Aile eve arkadaşlarla iyi ilişkiler ikinci sırada yer almaktadır. İstikrar, denge ve sağlıklı yaşam da mutluluğun kaynakları arasındadır. Başarı da mutluluğun kaynakları arasındadır (Al-Naggar ve diğerleri, 2010).

Katılımcıların çoğu üzüntüyle başa çıkabilmek için sorunlarını başkalarıyla paylaştıklarını, dua ettiklerini ve Kur’an okuduklarını ifade etmişlerdir. 5 bayan katılımcı ve 1 erkek katılımcı alışveriş yaparak ve 3 katılımcı da olumlu düşünerek üzüntüyle başa çıktığını belirtmişlerdir. Saka yapmanın, uyumanın, ağlamanın, yemek yemenin, televizyon izlemenin, dışarı çıkmanın, motivasyon kitapları okumanın,

okumanın, dinlenmenin, oyun oynamanın üzüntüyle başa çıkmaya yardımcı olduğunu söyleten katılımcılar da bulunmaktadır (Al-Naggar ve diğerleri, 2010). Hayatta neleri değiştirmek istersiniz sorusuna 4 katılımcı hatalarını düzeltmek istediğini, bazı katılımcıların ekonomik statülerini değiştirmek istediğini ifade etmiştir. 1 erkek katılımcı kilosunu ve yaşam tarzını değiştirmek istemiş, başka bir erkek katılımcı da cinsiyetini değiştirmek istediğini ifade etmiştir. Üç katılımcı hiçbir şey değiştirmek istemediğini ve bunlardan biri Tanrıya verdikleri için şükrettiğini, bir diğeri kendini sevdiğini ve sonuncusu da hiçbir şey değiştirmek istemediğini değiştirirse pişman olacağını ve geçmişi değil geleceğini değiştirmek istediğini ifade etmiştir (Al-Naggar ve diğerleri, 2010)

Malezyalılar ve Endonezyalıların mutluluk göstergelerini keşfetmek için yapılan araştırmada 202 katılımcıya “sizi neler mutlu eder?” sorusu sorulmuş ve cevaplar 12 temada toplanmıştır. Mutluluğun kaynağı olarak gösterilen bu temalar şunlardır: aile, kariyer, kişilerarası ve sosyal ilişkiler, kişisel gelişim /özerklik, zenginlik, dinlenme, ihtiyaçlar, eğitim, negatif duygular yokluğu, ulusal refah, sağlık, din ve temel ihtiyaçlar (Jaafar ve diğerleri, 2012).

İntihar olaylarının artış göstermesinden yola çıkarak Malezya da yapılan bir karma yöntem çalışmasında yaşamın anlamı ve mutluluk arasındaki ilişki araştırılmıştır. Katılımcılara hayatlarını anlamlı yapan şeylerin neler olduğu sorulmuş ve tematik analiz sonrası 8 ana tema bulunmuştur: Mutluluk, Arkadaşlık, aile, özgecilik, hedefler, dingin yaşam, değer odaklı olmak ve anlamsızlık. Bu temalara yeniden analiz edilerek mutluluk, ilişkiler, hedefler ve değerler olmak üzere 3 temel temada toplanmıştır. Arkadaşlık ve aile temaları ilişkiler temalarında birleştirilmiş, özgecilik, hedefler, dingin yaşam, değer odaklı temaları hedefler ve değerler temasına toplanmıştır. Dokuz katılımcı hayatlarının anlamsız olduğunu ifade etmişlerdir (Kok, Goh ve Gan, 2014).

Mutluluk temasındaki alt temalar şunlardır: özgür/kaygısız/stressiz yaşam, arzu edilen yaşam ve çevredekilerle ilişkiler. İlişkiler temasından aile arkadaş ya da sevgiliyle olan ilişkiler, daha geniş bir toplumla ilişkiler ve ilişki problemlerini çözme alt temaları bulunmaktadır. Hedefler ve değerler temasında da yukarıdakilere ek olarak dürüstlük, prensipler ve etki yaratmak alt temaları bulunmaktadır (Kok ve diğerleri, 2014).

Bireyci kültürlerde iyi olmanın doğrusal kavramsallaştırması makyavelist bakış açısıyla diğerlerinin pahasına mutluluğun arttırılmasını teşvik etmektedir. Özerklik, benzersizlik ve benlik saygısı batı toplumlarında önemli değerler olarak kabul edilir Buna karşılık diyalektik bakış açısı mutsuzluğun iyi olma için pozitif yönlerine vurgu yapar. Mutsuzluk başkalarına merhamet ve sempati göstermeye yardımcı olabilir. Mutluluğun diyalektik anlayışları sosyal uyum gibi toplulukçu değerleri geliştirmektedir (Kitayama ve Markus, 2000).

### **2.5.1 Batı'nın İyi Oluşa ve Mutluluğa Bakışıyla İlgili Eleştiriler**

Pozitif psikoloji belirli kültürel yorumların ötesine uzanarak bireyin iyi oluşu ve gelişimiyle ilgili evrensel bir bilim olma iddiasını taşımaktadır. Karakter güçleriyle ilgili yapılan çalışmalar zamanı ve kültürü aşan evrensel değerlerin ve olumlu özelliklerin olduğunu vurgulamaktadır. Pozitif psikoloji insanın gelişimi için birçok fırsat sunmaktadır ancak kültürel varsayımlardan habersiz olarak yapılan çalışmalar pozitif psikolojiyi dar bir alana hapsedmektedir. Özellikle sosyal bilimlerde araştırmacının incelediği fenomen ile kendini ayrıştırmasının mümkün olmadığı kabul edilmektedir. Bu nedenle araştırmacıların kendi kültürel değerlerini yansıttığı ve kültürden ve değerlerden bağımsız bir psikolojinin olamayacağı ifade edilmektedir (Christopher ve Hickinbottom, 2008).

Pozitif psikolojinin altında yatan kültürel ve ahlaki varsayımlarının Batı ideolojilerine dayandığı düşünülebilir. Pozitif psikoloji iyi oluşun ne olduğuyla ilgili sınırlamalar getirerek ideolojinin gizli bir formu olma, sosyo-kültürel statükoyu devam ettirme, baskın görünüm dışındaki ahlaki bakış açılarının hakkını verememe riskiyle karşı karşıya olabilir. Pozitif psikolojinin niyeti kuralcı olmaktan çok kültürden bağımsız ve tanımlayıcı bir yaklaşım olsa da altta yatan Batılı kültürel değerler ve varsayımların yaygınlaşmasına zemin hazırlayabilir. Pozitif psikoloji çalışmaları bu durumun farkında olarak yürütüldüğünde ifade edilen sınırlılıkların üstesinden gelerek birçok fırsat ortaya çıkabilir (Christopher ve Hickinbottom, 2008).

Pozitif psikoloji açık bir şekilde benliğin gelişimi ve ilerlemesiyle ilgilenmektedir. Ancak hangi benliğin gelişimiyle ilgilendiği tartışma konusudur. Çünkü araştırmacılar birçok benliğin olduğunu ifade etmektedir. Benlik tanımlamaları veya iyi bir insan ya da



iyi bir yaşam ile ilgili tanımlamalar kültüre ve zamana bağlı olarak farklılaşmaktadır. Bireyci ve toplulukçu (bağımsız ve bağımlı) benlik sınıflamaları iyi olanın ne olduğu veya ne olması gerektiğini farklılaştırmaktadır (Christopher ve Hickinbottom, 2008).

Pozitif psikoloji Batıda ve özellikle Amerika’da baskın olan bireyci ya da liberal bireyci ideoloji üzerine temellendirildiği ifade edilmektedir. Bu ideolojinin temel özellikleri şunlardır. Bireyin İç dünyasıyla ilgili öznel değerleri, deneyimleri, inançları ve anlamları ile dış dünya ile ilgili soyut gerçekler arasında kartezyen ayrımı bulunmaktadır. Temel olarak benlik diğerlerinden ve içinde yaşadığı dünyadan ayrılmıştır. Ahlaki bakış açısına göre değerler ve anlamlar öznel olduğundan birey iyi oluşunun ya da mutluluğun ne anlama geldiği ve onları sürdürmeyi sağlayan araçların ne olduğuyula ilgili tanımlamalarda başkalarına karışmadığı sürece özgür olmalıdır. Seküler görünümün hâkim olduğu Modern Batı toplumları tek katmanlı bakış açısı üzerinde durmaktadır. Buna karşılık Batı dışındaki toplumlarda hâkim olan İki katmanlı bakış açısı ilk olarak dünyayı anlam ve değerlerle aşılınmış kozmik bir çerçevede ele alırken ikinci olarak bu kozmik çerçeveden türetilen anlamla ortaya çıkarılmış sıradan yaşam anlayışı vurgulamaktadır. Batı bu çerçevede kabul edilen anlamı gerekli gören iki katmanlı yaklaşımda başarısız olarak bu çerçeveleri isteğe bağlı, keyfi ve görelî olarak görmüştür. İki katmanlı bakış açısında birey doğru ve iyi olanı bilmek için Tanrı, doğal düzen ya da sosyal düzen gibi dış kaynaklarla bağlantı kurmak zorundadır. Batıdaki tek katmanlı bakış açısı ise bireyi mutluluğun ya da psikolojik iyi oluşun ne olduğunu ya da standartlarını belirleme konusunda yalnız bırakarak sorumluluğu kendisinin üstlenmesini vurgulamaktadır (Christopher ve Hickinbottom, 2008).

Tek katmanlı ve iki katmanlı bakış açıları düşünüldüğünde kimliğin kendi içinde tanımlandığı Batı toplumunda özgürlük, özerklik ve kendini ifade etme, olgunluk, iyi oluş ve ruh sağlığı göstergesi olarak kabul edilmesi üzerindeki vurgu anlaşılmaktadır. Bu karşın benliği daha geniş ve kapsamlı bir çerçevede ele alan Dünyanın büyük çoğunluğunda iyi insanın özellikleri kişiler arası olma eğilimindedir. Budizm, Yoga ve Taoizm gibi yerel psikolojik gelenekler ayrıntılı olarak ele alındığında ego ya da benliğin bağlanmaya, günaha ve yıkıcı duygulara yol açabileceği görüşündedir. Amerikan yerel ve akademik psikolojinin merkezinde yer alan özerk ve sınırlandırılmış

usta benlik için bu görüşler sınırlı ve manevi gelişim için engel olarak görülmektedir (Christopher ve Hickinbottom, 2008).

Pozitif psikolojiye göre mutluluk yaşamın temel amacı olarak kabul edilmektedir. Mutluluk Batının ahlaki bakış açısının bir parçası olarak sosyo-kültürel ve tarihsel geleneklerinin merkezinde bulunmaktadır. Bu diğer zamanlarda ve farklı toplumlardaki insanların duygusal tatminden keyif alamadıkları ya da onun peşinde olmadıkları anlamına gelmemektedir. Tarih boyunca ve kültürler arası olarak bireysel memnuniyet yaşamdaki hedeflerin amaçların ve önceliklerin arkasında yer almıştır ancak bu duygusal tatmin içsel pozitif duygulardan ortaya çıkmak yerine bireyin içinde bulunduğu sosyal düzene ve daha geniş olarak kozmik çerçeveye uyumlu bir şekilde yaşamasıyla ortaya çıkmaktadır (Christopher ve Hickinbottom, 2008).

William James'e göre diğer duygusal durumlar gibi mutluluk da gerçeklere karşı körlüğe ve duyarlı olmamaya yol açabilir. Mutluluk rahatsızlıklara karşı bireyin kendini koruması için içgüdüsel bir silahtır. Ona göre mutluluk uyuşturucu olmamalıdır. Kötülüğü, çatışmayı ve hastalığı görmezden gelmenin ya da inkâr etmenin kazandıracağı bir şey yoktur (Meyer, 1965, akt. Becker ve Marecek 2008).

Pozitif psikolojinin, psikolojinin Batının sosyo-kültürel koşullarında ortaya bireyci ve dualistik yaklaşımını ve psikopatolojiye ve iyi oluşa yönelik bakış açısını sorgulamaktadır. Bu yaklaşım önceki eğilimleri tersine çevirecek materyalizmin etkisi, hazcılığın sınırlılıkları ve para peşinde koşmanın çıkmazı gibi konularda önemli eleştiriler getirmiştir. Pozitif psikoloji bu kaygıları genişletecek çeşitli sorular sorabilir. Nasıl bir insanın dünyanın şimdiki halinden memnun olabilir? Pozitif psikoloji sosyo-politik sorunlarla ilgili olarak sınırı nerede çizmelidir? Dünyadaki çocukların neredeyse yarısının geceleri yatağına aç bir şekilde gittiği ve dizanterinin ölümlere yol açtığı bir dünyada bireylerin ahlaki sorumlulukları ne olmalıdır? Pozitif psikolojinin çevresel olarak sürdürülebilir ve ucuz işgücü piyasalarını sömürmesinden kaynaklanan dünya görüşü, değerler ve yaşam tarzlarının geliştirilmesindeki rolü nedir? (Christopher ve Hickinbottom, 2008). Becker ve Marecek (2008)'e göre daha büyük, sosyal, kültürel ve politik çevrenin durumunu göz ardı ederken bireyin ya da ailenin gelişimine, mutluluğuna ve erdemlerine odaklanmak yeterli olmamaktadır.

Psikoloji teorileri, araştırmaları ve uygulamaları ağırlıklı olarak Batının değer yargılarından ve varsayımlarından etkilenmiştir. Günüümüzde pozitif psikoloji benzer bir risk ile karşı karşıya olabilir. Kültürel değerlerin ve varsayımların tanımlaması için yapılan girişimlerin teşvik edilmemesi pozitif psikolojinin gelişimi için engel teşkil etmektedir. Bu tür kültürel değerlerin ve varsayımların kaçınılmaz olduğu göz önüne alındığında, değerlerden tarafsızlık bir psikoloji bilimi iddialarından vazgeçilmesi gerektiği önerilmektedir (Christopher ve Campbell, 2008).

Christopher (1999), psikolojik iyi oluş ile ilgili teorilerin ve araştırmaların Batı'nın bireyci ahlaki bakış açısına göre şekillenen iyi ya da ideal insan görüşüne göre tasarlandığını ve kültürel değerlerin ve varsayımların ihmal edildiğini öne sürmektedir. Pozitif psikoloji araştırmaları incelendiğinde yaşam memnuniyeti ve öznel iyi oluş gibi iyi yaşam kavramsallaştırmaların bireyin kendi değerlendirmesine bırakıldığı görülmektedir. Birey iyi yaşamı kendi belirlediği kriterlere göre değerlendirmektedir (Christopher ve Hickinbottom, 2008). Benzer şekilde öznel iyi oluşun kendini anlatma tekniğine dayalı ölçme araçlarına verilen yanıtların iyi oluşu belirlemede geçerli bir yöntem olmadığını ve bu durumun kültürel yanlılığa yol açtığını savunulmuştur. Öznel iyi oluş bireyin olumlu duygular hissetmesini ve yaşam kalitesinin kendisi tarafında değerlendirilmesi olarak ele alınmaktadır. Bu durum Batı'nın bireyci değerlerinin, liberalizmin, kültürel normlarının dayatılması olarak görülmüştür. Öznel iyi oluş, yaşam doyumunu, duygusal denge kavramsallaştırmaları ve ölçme araçları daha çok bireyci kültürlerle ilişkili olarak ele alındığı düşünölmektedir (Christopher, 1999).

Mutluluk ya da öznel iyi oluş kişinin yaşamı hakkında bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri olarak ifade edilmektedir. Ancak aynı öznel mutluluk puanları farklı kaynaklardan ve yollardan beslenerek farklı hikâyeler anlatır. Mutluluğun çeşitli türleri öznel iyi oluşa katkı sağlayabilir ancak farklı kişilik özellikleri, koşullar ve yollar içerebilir. Bu nedenle yaşam doyumunu gibi genel bir kavram yerine daha belirli alanlardaki doyumun ölçülmesinin daha doğru sonuçlar verebileceği ifade edilmektedir (Wong, 2011).

### 2.5.1.1 Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Teorisine Yönelik Eleştiriler

Christopher (1999), Ryff'ın psikolojik iyi oluş teorisini, ölçeklerini ve alt boyutlarını belirleme kriterlerini eleştirmiştir. Bu boyutların ve içeriğinin Batı kültürünün ve liberal değerlerinin bir yansıması olduğunu savunarak psikolojik iyi oluşun kültürlerarası anlamını yansıtamayabileceğini öne sürmüştür. Bu nedenle psikolojik iyi oluşa yönelik evrensel bir teori veya ölçme aracı geliştirmenin gerçekçi olmayan bir amaç olduğunu vurgulamıştır.

Özerklik kavramının öz-belirleme, bağımsızlık, kontrol, bireyleşme, iç kontrol odağı ve davranış düzenleme gibi kavramlarla benzerlik göstermektedir. Bu inanca göre birinin düşünceleri ve eylemleri tamamen kendi ürünü olmalı ve kurumlar veya başkaları tarafından belirlenmemelidir. Özerklik Batı kültüründe tarihsel nedenlerle ortaya çıkmıştır. Değerler ve varsayımlar farklı kültürlerde ve ya farklı zamanlarda ortak olarak paylaşılabilir ancak bunların önemi ve hiyerarşisi değişebilmektedir. Bu nedenle Çin kültüründe saygı önemliyken Amerikan kültüründe özerklik ön planda olabilir (Christopher, 1999).

Batı dışındaki kültürlerde sosyal düzene uyum ön plandayken Batı kültüründe başkalarını etkilemek, yönlendirmek ve çevresel hâkimiyet öncelikli olabilir. Japonların yerel terapisi Morita terapi çevreyi olduğu gibi kabul etmeyi teşvik etmektedir (Christopher, 1999).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler ilk bakışta toplulukçu kültürler ile uyumlu bir boyut olarak görülse de bu noktada benliğin bu ilişkideki rolünün ne olduğunun sorgulanması gerekir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler psikolojik ihtiyaç olarak görülen sosyal destek ihtiyacının yansıması olarak değerlendiriliyorsa bireyci kültürün özelliği olarak görülmelidir. Eğer diğerleriyle metafizik olarak bağlı olduğu düşüncesi varsa veya kişinin kimliği başkalarını da içeriyorsa toplulukçu kültürün bir yansıması olarak görülmektedir (Christopher, 1999).

Yaşam amaçları boyutu ise bireyci kültüründe özgülüğün yarattığı stresin bir yansıması olarak görülebilir. Yaşamın anlamı insanın psikolojik iyi oluşunu nasıl etkilemektedir. Ayrıca yaşamdaki bütün anlam ve amaçları aynı şekilde mi değerlendirilmelidir. Yaşamdaki olumsuz amaçlar nasıl değerlendirileceği tartışmalıdır. Modernliğin

dayandığı ve dayattığı nesneleştirilmiş ve materyalist dünya görüşü yaratılıştan gelen herhangi bir anlam, tasarım ve amaçtan yoksun bir şekilde ve bireyi ayrı benzersiz ve yalnız olarak değerlendirmektedir. Ancak modern öncesi dönemde ve Batı dışındaki birçok kültürde kader inancı ile insan yaşamın anlamını bulabilir (Christopher, 1999).

Kişisel gelişim ile aydınlanma ve romantik dünya görüşleriyle bağlantılıdır. Ayrıca kişisel gelişim ne yönde olmalıdır. Kişisel gelişimin ne yönde olmasıyla gerektiğiyle ilgili bireye rehberlik edecek değerlerin neler olduğu belirgin değildir (Christopher, 1999).

İnsanın her zaman kendisini kabul etmek zorunda değildir. Ahlaki anlamda kınanması gereken bir davranış sergileyen bir birey, kendi hatasını görerek kendini kabul etmeyebilir ve benliğini radikal bir şekilde dönüştürmeye çalışabilir. Benliğin kabul edilmesiyle ilgili bu kaygılar metafiziksel anlamda benliğin diğer insanlardan, toplumdan, doğadan ve evrenden ayrılmış olmasından kaynaklanıyor olabilir. Buradaki eleştiri öz kabulün psikolojik iyi oluşun bir yönü olmaması değil, öz-kabulün ahlaki bakış açısıyla da değerlendirilmesi ve psikolojik erdemler hiyerarşisindeki konumunun ne olduğunun belirlenmesi gerektiğiyle ilgilidir (Christopher, 1999).

### **2.5.1.2 Seligman Otantik Mutluluk Kavramına Yönelik Eleştiriler**

Seligman otantik mutluluk kavramı ilk bakışta mutluluk ulaşılmasında duygusal tatminden daha çok erdem, anlam ve diğerlerinin rolünü vurgulayarak derin bir bakış açısına aday gibi görünmektedir. Ancak, daha yakından incelendiğinde otantik mutluluk önceki görünümünden biraz farklı olduğu ortaya çıkmaktadır. Otantik mutluluk kavramının bileşenleri iyi hayatla ilgili herhangi bir geniş etik teori veya anlayıştan temellendirilmemiştir. Bunun yerine bireysel memnuniyeti üretmek için yeteneği mutluluğun farklı yönelimlerin değer üretebileceğini öne sürmektedir. Ahlaki olarak kınanması gereken yaşam yolları belirleyen birey sıklıkla bu eylemleri ve deneyimlerinden anlam bulabilir. Bu nedenle yaşamın anlamına yönelik ölçme yaklaşımları neyin yaşamı anlamlı kıldığını göz ardı etmektedir. Dahası, anlamlı bir hayat bireyin beceri ve yeteneklerini kullanarak en yüksek iyinin hizmetinde kullanmasına rağmen en yüksek iyi bireyin kendi seçimine göre belirlenmektedir (Christopher ve Hickinbottom, 2008).

### **2.5.1.3 Karakter Güçleri ve Erdemler Sınıflandırmasına Yönelik Eleştiriler**

Christopher Peterson ve Martin Seligman Karakter Güçleri ve Erdemler: Bir El Kitabı ve Sınıflandırma (2004) adlı çalışmalarında pozitif psikologların insanın gelişiminin bileşenlerini evrensel olarak tanımlama konusundaki en kapsamlı girişimidir. Aksiyonda değerler sınıflamasının içeriğinin nasıl oluşturulduğu yazarlar tarafında şu şekilde açıklanmıştır: İlk olarak, sekiz bilim adamından oluşan seçkin bir grup insan güçlü yönleri konusunda beyin fırtınası yoluyla geçici bir liste oluşturmuşlardır. Liste daha sonra geribildirim için başkalarına sunulmuş ve tarihsel ve çağdaş erdemler ve güçlü yönler karşılaştırılmıştır. Ayrıca şarkı sözleri, tebrik kartları ve Norman Rockwell resimleri gibi popüler kaynaklar kullanılmıştır. Daha sonra geliştirilen ölçeğin kültürlerarası geçerliliğiyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Ancak bir liste geliştirmek ve bu listenin benzerliklerine bakmak yeterli olmayabilir. Çünkü bu yaklaşım yerel erdemler ve bu erdemlerin organize ettiği çerçeveleri dikkate almada başarısız olabilir. Diğer kültürleri incelemek ve kendi şartları içinde onları anlamaya çalışmak bambaşka bir şeydir. Yerel kültürler göz ardı edildiğinde, geçiştirildiğinde ya da Batı kaynaklı aksiyonda değerler içine yerleştirildiğinde diğer kültürlerin özellikleri anlaşılabilir (Christopher ve Hickinbottom, 2008).

### **2.5.2 Doğu'nun Felsefi ve Dini Geleneklerinin Huzur ve Mutluluğa Bakışı**

Batı ve Doğu toplumlarının mutluluğa ve işlevselliğe bakış açısını birçok yönüyle birbirinden ayrılmaktadır. Bu farklılıkta Hinduizm, Budizm, Taoizm, Konfüçyüsçülük ve Tasavvuf gibi felsefi ve dini geleneklerin etkisi büyüktür. Kültürlerin kendini tanımlama biçimi, mutluluğu kavramsallaştırmada büyük önem taşır. Batı'nın kendilik kavramı öncelikle bireyciliğin idealleri üzerine kurulu olsa da, Doğu gelenekleri benliği kolektif ve kozmosun küçük bir parçası olarak görme eğilimi gösterirler. Bu bakış açısıyla bağlantılı olarak Batı kendini geliştirilmeye odaklanırken Doğu kendini aşmaya odaklanmaktadır (Joshnloo, 2014).

Konfüçyüs tabanlı toplulukçu kültürler ve Koreliler, Çinliler ve Japonlar gibi toplumlarda, aşırılık yerine ılımlılık daha büyük itibar görmektedir. Diğer bir deyişle, aşırı mutluluk ve memnuniyet gibi değerler toplulukçu toplumlarda ideal kabul edilmemektedir (Lu, Gilmour ve Kao, 2001).

Konfüçyüs hayatı yönetmek için yol gösterici bir düşünce sistemini kuran ilk Çinli filozof olarak Konfüçyüs felsefesini geliştirdi. Konfüçyüsçülüğü temsil eden kitaplardan “Lun Yu” yardımseverliğin önemini vurgulamaktadır. Kişinin arzularını yerine getirmesi yerine toplumun değerlerine ve görgü kurallarına uyacak şekilde kişinin arzularını kontrol etmesi Çin kültüründen önemli görülmektedir. Başka bir Konfüçyüsçülük kitabı olan “Zhong Yong” denge ve uyuma önem vermektedir. Konfüçyüsçülüğün idealleri yardımseverlik erdemine uymak için kendi arzularını kontrol etmek ve aşırı olumlu ya da olumsuz duygulanımlardan uzak olan huzurlu zihinsel durumu sürdürmek olarak özetlenebilir (Lee ve diğerleri, 2013).

Konfüçyüs felsefesine göre, mutluluk yaşam koşulları ile ilişkili değil, bireyin psikolojik durumu ya da manevi bir dünya görüşüyle ilişkilidir. Mutluluk, geçici, yüzeysel şehvetli zevkleri değil sonsuz, derin anlamlı bir dünyayı ifade etmektedir. Mutluluğu maddi değil, manevi olarak; dolaylı değil ahlaki olarak; başkalarının değerlendirmesiyle değil, kendini tanımlama ulaşılabileceği kabul edilmektedir. Hedonik mutluluk çabası değersiz hatta utanç verici olarak görülerek topluma katkıda bulunarak nihai mutluluğa ulaşılabileceği vurgulanır. Mutluluk bireysel refahı değil, aileden ya da çevresindeki insanlarda başlayarak toplumun ve bütün insanlığın refahını temsil etmektedir (Lu, 2001).

Doğunun bir başka felsefi geleneklerinden olan Taoizm, Tao kavramını tanıtan ilk filozof olan Lao Tzu "Tao Te Ching" adlı kitabında Tao kavramını mükemmel uyum olarak tanımlamaktadır. Taocu uyum büyük ölçüde yin-yang teorisi dayanmaktadır. Bu teoriye göre Dünya iyi ve kötü, siyah ve beyaz, soğuk ve sıcak gibi karşıtlıklardan oluşmaktadır. Taocu uyum bu karşıtlıklar arasında denge kurmayı ifade etmektedir. Taoizm'in ideal hedefi iç uyumu sürdürerek huzurun sağlanmasıdır (Lee ve diğerleri, 2013).

Taoizm mutluluğu tüm insani arzularının kişisel kurtuluş, doğanın gücünü izleyerek, hiçbir şey yapmamak, sakince kaderi kabul etmek ve huzurlu bir zihin ile hayatla karşı karşıya olmak olarak tanımlamaktadır. Evren ile birleşerek nihai mutluluğu ulaşabilir. Taoizm Mutluluğu, neşeli bir duygusal durum değil, daha ziyade, bir bilişsel içgörü ve aşkınlık görür. Yaşam tarzı olarak çekilme, izolasyon ve sessizlik uygulanmaya çalışılır.

Doğada kaybolarak Doğayı aşarak ve Doğa ile birleşerek nihai hedef olan anonimlik elde edilebilir (Lu, 2001).

Taoist felsefede mutluluk ve mutsuzluk ilişkisi ya hep ya hiç şeklindedir. Zhuangzi mükemmel mutluluğun, mutluluğun yokluğunda olduğunu, mutluluk için arayışın mutsuzluk getireceği, mutluluk için bir şey yapmadığında mutluluğun bulunacağını iddia etmiştir. Taoizm yanı sıra Budizm, mutluluk ve mutsuzluk arada bulunamaz. Ancak Çin halk bilgeliğindeki mutluluk ve mutsuzluk arasındaki ilişki esnektir. Yin-yang felsefesinin kozmolojik görüşü evrenden insan yaşamına iyi ve kötü, mutluluk ve mutsuzluk, sağlık ve hastalık arasında sonsuz bir döngüsel değişim süreci vardır (Lu, 2001).

Hindistan kökenli olan Budizm, Gautama Buda'nın Bodhi ağacı altından aydınlanmasını ve aydınlanma, merhamet ve barış mesajlarını dünyaya yaymasıyla başlamıştır. Budist uygulama sayesinde, insanlar yavaş yavaş hayatın nihai hedefi olan Nirvana'ya yaklaşabilirler. İnsan hastalık ve ölüm gibi olumsuz yaşam olaylarına bağışık olmayabilir ancak hastalık ve ölümü sakin ve huzurlu bir şekilde karşılayabilir. Budizm'e göre iç huzuru sürdürmek ideal zihinsel durumdur (Lee ve diğerleri, 2013).

Budizm'e ve birçok psikoloğa göre duygular insanların düşüncelerini, sözlerini ve eylemlerini güçlü bir şekilde etkileyerek insanların geçici zevkler ve memnuniyetler peşinde koşmasına yardımcı olmaktadır. Budist yaklaşıma göre bazı duygular gerçek ve kalıcı mutluluğa ulaştırırken bazıları ulaştıramamaktadır. Budizm'de kullanılan Sukha kavramı gelip geçici duygular yerine kalıcı bir özellik olarak ruhsal dengeyle ve gerçekliğin doğası hakkında içgörü geliştirerek ulaşılan iyi oluş anlamına gelmektedir. Sukha'ya kavramsal ve duyuşal uyarılarla değil dengeli zihinsel durumla ve farkındalıkla ulaşılabilir. Düzenli ve sürekli eğitimlerle Sukha'ya ulaşmak mümkündür (Ekman, Davidson, Ricard ve Wallace 2005).

Budizm mutluluğun Nirvana'dan sonra ulaşılabileceğini ifade etmektedir. Fiziksel egzersizler, meditasyon, hayırsever işler yapmak, tüm insani arzuları ortadan kaldırmak gibi ebedi mutluluğa ve Nirvana'ya ulaşmak için çeşitli yollar bulunmaktadır. Bu dünyadaki sefaletin ötesinde Nirvana'ya ulaştıktan sonra sonsuz mutluluk vaat edilmektedir (Lu, 2001).



Dini bağlamda mutluluk ve acı insan hayatının iki parçasıdır ve aynı madalyonun iki tarafı gibidir. Buda'ya göre insan dünyevi arzularından uzak kalırsa mutluluk elde edebilir. Duygularını bastırır ve akıllıca hareket bir kişi, gerçek mutluluğu elde edebilir. Kişinin ruhunu kötülüklerden arındırdığı zaman 'Nirvana' olarak adlandırılan nihai mutluluğa ulaşılabilir. Mistisizm bilinçli olarak dünyevi zevkler kaçınarak ve bazen de acı çekerek iç barış ve huzur aranabileceğini ve böylece yapay zevkler nihai hedefe ulaşılmasını engelleyemeyeceğini ileri sürmektedir (Begum ve diğerleri, 2014).

Bilim adamları için Konfüçyüsçülük, Taoizm, Budizm tamamen farklı ve hatta çelişkili felsefi sistemler olarak görülmektedir. Ancak sıradan insanlar bu üç felsefi sistem bütünleştirilerek iyi bir yaşam sürmek için kullanılabilirler. Bu felsefi sistemler arasındaki farklılaşma günlük hayatta ne gerekli ne de mümkündür. İnsanlar doğa ile karşı karşıya kaldıkları zaman Taoizm'e göre, diğer insanlarla etkileşim içinde olduklarında Konfüçyüsçülüğe göre ve kendileri ile karşı karşıya kalırken Budizm göre hareket edebilirler (Lu, 2001).

Mutluluğun Doğu Asya görünümü sosyal uyumun gerçekleştirilmesi ve belirli standart Asya düşünceleri ile Konfüçyüsçülük, Taoizm, Budizm arasında bazı yakın bağlantıları vardır. Tüm bu ideolojiler ve dünya görüşleri her şeyin birbiri ile bağlantılı olduğu kabul eder ve bütünsel bir dünya düzeni vurgular. Kişisel başarı kıskançlığa neden olabilirken başarısızlık sosyal destek ve şefkat için yardımcı olabilir. Bu diyalektik dünya görüşü mutluluğu sosyal uyum ve sosyal denge ile sağlanabileceğini ifade eder (Uchida, Norasakkunkit ve Kitayama, 2013).

Konfüçyüsçülük, Taoizm ve Budizm'e göre memnuniyetin en etkili yolu aşırı isteklerin giderilmesidir. Memnuniyet ve minnettarlık gerçek mutluluğun anahtarı olarak görülmektedir. Nitel araştırma sonuçlarına göre mutluluk tanımlamalarından biri sahip olduklarından memnun olmak ve yaşamın getirdiği her şeye şükretmektir (Lu, 2001).

Batıda mutluluğun olumlu duyguların ve yaşam memnuniyetinin varlığını ve olumsuz duyguların yokluğunu ifade eden kavramsallaştırılma hedonik anlayışına göre yapılandırmıştır. Ancak Doğuda çeşitli geleneklerde acının ve olumsuz duyguların hem birey için hem toplum için faydalı yönleri olabileceği vurgulanmaktadır. Doğunun bakış açısına göre yaşamda olumsuz duyguların ve mutsuzluğun varlığı kabul edilerek

yaşamın hem olumlu hem de olumsuz taraflarını benimsemelidir. Acıdan kaçma yerine acının yaşamın bir parçası olduğunu kabul ederek ona değer verilmesi söz konusudur. Erdemli yaşam iyi oluşun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Doğuda iyi oluşun temelde eudaimonistik anlayışa yakın olduğu görülmektedir (Joshano, 2014).

Batının çağdaş batı dünya görüşünde, insan ayrıcalıklı bir varlık olarak kabul edilir ve zekâsı sayesinde doğayı kontrol etme yeteneğine sahiptir. Çevresel hâkimiyet ve özerklik Batıda önemli kabul edilirken Doğuda kişiler arası uyum ve denge iyi bir yaşamın göstergeleridir. Ayrıca çevreyi, doğayı kontrol etmek yerine doğayla ve çevreyle uyum içinde olan bir yaşam ideal görülmektedir (Joshano, 2014).

Materyalist değerlerin ve ahlaki çoğulculuğun önemli olduğu Batıda yapılan araştırmalarda, din ve maneviyat ağırlıklı olarak iyi oluşun belirleyicileri olarak incelenirken ve mutluluğun kavramsallaştırılmasında kullanılmamaktadır. Batı dışındaki kültürlerde ise maneviyat ve din, bireylerin genel olarak yaşamın ve özellikle de mutluluğun anlaşılması ve deneyimlenmesi ile iç içe geçmiş durumda bulunmaktadır. Birçok batılı olmayan kişi için mutluluk dini ve metafiziksel dünya görüşlerine dayanılarak formüle edilir. Aşkınlık, maneviyat, mistik deneyim, dini görevleri yerine getirme ve ibadetler insanların mutluluğu için bir gereklidir (Joshano, 2014).

Batının iyi oluş tanımlaması için önemli olan yaşam doyumu yaşamdaki beklentilerin ne derece karşılandığıyla ilişkilidir (Diener, Emmons Larsen ve Griffin,1985). Kanaat kavramı yaşam doyumundan farklı olarak ideallerine uygun bir yaşam olmasa da elde ettiklerini kabul ederek imkânlarıyla yetinmeyi bilmeyi ifade etmektedir. Bu açıdan kanaatkâr olmak Doğu toplumunun değer yargılarında bulunan kabullenme ve uyum içinde olma özellikleriyle örtüşmektedir. Avrupa ve Amerika dışında kalan Afrika ve Latin Amerika toplumlarında Doğu toplumlarıyla benzer şekilde uyum ve denge önemli görülmektedir (Joshano, 2014).

### **2.5.3 İslam Kültüründe Mutluluk**

Genel olarak iki farklı mutluluk anlayışından söz edilebilir. Aristo, İbni Sina ve Gazâlî gibi filozof ve kelamcılara kadar geri giden kadim anlayış ruhsal ve kalıcı olan bilinçli bir deneyimdir. Batı dünyasında sekülerleşme sürecinin sonucunda Batı tarihinde adım

adım ortaya çıkan modern anlayış ise psikolojik ve kalıcı olmayan, geçici hisleri ve duyguların deneyimlenmesidir. Hem kadim hem de modern anlayışlar, mutluluğun kendinde bir amaç olduğunda hemfikirdirler, ama kadim anlayışın amacı uygun davranışlar için bir standart olarak düşünülürken, modern anlayışın amacı, değerlerle bağını koparmış anlık psikolojik durumları ifade etmektedir (Attas, 2011).

Mutluluk kavramının İslam kültüründeki karşılığının saadet kavramı olduğu söylenebilir. Gazali Kimya-ı Saadet (2013) adlı eserinde kitaba neden bu ismi verdiğini şöyle açıklar:

Bakır ve pirinci altın yapan maddi kimya zor ele geçtiği gibi, insanlık cevherini de hayvani bulanıklardan arıtıp melekler safiyetine erıştiren, onu altın gibi paslanmaz yapan mücadele kimyası da zor elde edilir. Bu kitaptan maksat, hakikat ilacının eczasını ve bileşimini okuyucularına kolaylıkla açıklamaktır. Bu sebeple bu kitaba Kimya-ı Saadet adını verdik (s. 10).

Bu açıklamadan da anlaşılacağı üzere ebedi mutluluk ve sonsuz saadetin kimyası insanı olumsuz özelliklerinden arındırıp olumlu özelliklerle yaşamını sürdürmesini sağlamaktadır. İnsanın ruhu ve İslam'ın hakikati insanın kendini tanımasına, Allah'ı tanımasına, dünyayı ve ahireti tanımasına muhtaçtır.

Yükneki (2013) Atabetü'l-Hakâyık (Gerçekliğin Eşığı) adlı eserinde mutluluğa bilgiyle ulaşılabileceğini ifade etmektedir: “Benim sözlerimin temelinde bilgi vardır. Ey dost sen de gönlünü bilgi sahibi kişilere bağla. Mutluluğa giden yol bilgi ile bulunur. Mutluluğa ulaşabilmek için sen de bilgi edin.” (s.18).

Yükneki (2013) mutluluğun geçici olduğunu şu şekilde ifade etmektedir: “Mutluluk yaz bulutu gibi çabuk gelir geçer. Veya rüya gibi boştur; kuş gibi uçar gider.” (s.23). İslam'da kalıcı mutluluk (saadet), temel niteliği geçicilik olan bir zihin durumu ya da duygu durumu olarak zevklere ve eğlenceye dayanmamaktadır. Kalıcı mutluluk Allah'a teslim olup onun emirlerine uyanların, uyum arz eden emelleri gerçekleştirenlerin yaşamında ve bilincinde ortaya çıkmaktadır. İnsanın kendine ilişkin doğru bilgiye sahip olması ve yaratılış amacını anlaması ve yaşamını buna göre sürdürmesi kalıcı mutluluğa ulaşılabilir. İnsana yakışan eylem, vahiyle desteklenmiş aklıyla uyumlu bir şekilde, bedenen ve ruhen gerçekleştirdiği eylemdir. Bu bağlamda mutluluğun hem bu dünyayla hem de ahiret yaşamıyla ilişkilidir (Attas, 2011).

Attas'a (2011) göre saadetin uhrevi ve dünyevi boyutları bulunmaktadır. Saadetin ahirete ilişkin boyutunun en yüksek mertebesi Allah'ın emir ve yasaklarına bilinçli bir şekilde itaat etmeyi ve Allah'a teslimiyet gösterenler için vaat edilen Allah'ın huzurunda olmayı işaret etmektedir. İslam'a göre dünyada yaşanan mutluluk sadece seküler yaşamla değil, kaynağı vahiy olan din tarafından yorumlanan ve yönlendirilen yaşamla da ilişkilidir. Saadetin nefse ilişkin yönü kendini bilgili olmakta ve sağlam ve iyi karakterde göstermektedir.

Bacanlı (2016) Türk ve İslam kültüründe mutluluğun değil huzurun önemli ve birincil amaç olduğunu ifade etmektedir. Mutluluk geçici bir durum olarak ele alınırken, huzur daha kalıcı ve ideal bir durum olarak görülmektedir. Bacanlı'ya (2016) göre Türkçe huzur, Allah'a onu görüyormuş gibi ibadet etmek anlamına gelen İhsan'ın ifadesi olarak "kişinin her an kendini Allah'ın huzurunda hissetmesi" anlamındadır. Kalbin huzurlu olması kalbin, Hakk'ın yanında hazır bulunması anlamında kullanılmakta ve genellikle namazda sarf olunduğu belirtilmektedir (Cebecioğlu, 1997; Nazîmâ ve Reşat, 2005).

Huzur kavramının Türkçedeki anlamında bulunan "yüce bur varlık karşısında duyulan korku ile karışık saygı" ve "dinginlik" anlamları Arapça kökünde bulunmadığını vurgulayan Bacanlı (2016) İslam kültüründe mutluluğun değil huzurun önemli ve birincil amaç olduğunu ifade etmektedir. Mutluluk geçici bir durum olarak ele alınırken, huzur daha kalıcı ve ideal bir durum olarak görülmektedir. Bu anlamda huzurlu olmak hem huzursuz olmamak demektir, güvende olmak, rahat olmak anlamlarına gelirken, hem de huzurda olmak anlamlarına gelmektedir. Huzur kavramı Tanrının huzurunda olma ve içsel olarak bütünleşmiş olma ile ilişkili görülmektedir. Bacanlı (2016) huzur kelimesinin dini, psikolojik ve felsefi anlamlarından yola çıkarak huzuru "kişinin anın farkında ve Tanrı'nın huzurunda olduğunu hissetmesi ve Tanrıya karşı bilinç ve eylemlerini yerine getirmesinin bir sonucu olarak kendini rahat (mutmain) hissetmesi" olarak tanımlamaktadır (Bacanlı, 2016).

İslam inancına göre bir kişinin huzuru Tanrının karşıda olduğunu bilip yapması gerekenleri yapmasıyla ilişkilidir. İslam hem bu dünyadaki hem de ahiretteki huzura dikkat çekerek "iki dünya saadeti" içinde olmayı öngörür. Huzur insanın huzurda olduğunu hissetmesiyle ilişkili olduğu için kişinin kendini sürekli olarak denetlemesini

ve muhasebe etmesi anlamına gelen “nefis muhasebesi” huzurlu olmak için benliği sorgulamayı ifade etmektedir (Bacanlı, 2016).

Gazali’ye (2013) göre insanın kendini tanımada kasıt insanın zahiri olarak yüzünü, tanınması ya da batini olarak acıktığını, susadığını bilmesi, kızdığı zaman birinden intikam alması, şehveti arttığında evlenmesi değildir. Çünkü bu özellikler hayvanlarda da vardır. Kendini bilmek, önce dünya yolculuğuna nereden gelip nereden gideceğini bilmekle daha sonra da niçin yaratıldığını, dünyaya ne yapmak için geldiğini ve saadetin için neler yapman gerektiğini bilmekle mümkündür.

İnsanın batınında bulunan sıfatlar hayvanlarda, yırtıcılarda, şeytanlarda ve meleklerde bulunmaktadır. İnsanın özünün hangi sığata uygun olduğunu bilmesi ve hayatını ona göre sürdürmesi gerekir. Çünkü her sıfatın beslendiğı kaynak başkadır. Hayvanların saadeti yemek, uyumak ve çiftleşmek, yırtıcıların gıdası öldürmek, hiddet ve intikam, şeytanları gıdası hile, aldatmak ve kötülük ve melekleri gıdası ise Allah’ın cemalini müşahede etmektedir (Gazali, 2013).

Gazali’ye (2013) göre Allah insanı zahiri ve batini özellikleriyle yaratmıştır. Zahiri özellikler gözle görülebilen beden iken batini özelliklere bazen nefis, bazen ruh bazen de kalp denilmektedir. Kalbi bilmek Allah’ı bilmenin anahtarıdır. Kalp ahiret için yaratılmıştır ve onun işi saadeti aramaktır. Gazali insanın çeşitli özellikleri arasındaki uyum ve dengenin saadete ulaştıracağını bir analogiyle anlatmıştır. Beden, kalbin ülkesidir. Kalp, bu şehrin padişahıdır. Bu ülkede kalbin çeşit çeşit askerleri vardır. El, ayak ve azalar şehrin zanaatkârlar, şehvet maliye müdürü, gazap şehrin emniyet âmiri, akıl ise padişahın veziridir. Padişahın memleketin idaresi için bunların hepsine ihtiyacı vardır. Fakat maliye müdürü olan şehvetin ve emniyet müdürü olan gazabın birçok olumsuz özelliğı bulunmaktadır. Padişah olan kalp vezir olan akılla birlikte şehvet ve gazabı idaresi altına aldığıında memlekette işler düzelir. Saadet yolu ve Allah’a kavuşma yolu kapanmamış olur. Eğer padişah aklını, şehvetin ve gazabın emrine verirse memleket harap olur, padişah bedbaht olup helak olur.

İslam’da mutluluk kavramı genel olarak ahiret hayatıyla ilişkilendirilmektedir. Mutluluk cennetle ilişkilendirilirken mutsuzluk cehennemle ilişkilidir:

“O gün geldiği zaman Allah'ın izni olmadan hiçbir kimse konuşamaz. Onlardan mutsuz (cehennemlik) olanlar da vardır, mutlu (cennetlik) olanlar da. Mutsuz olanlara gelince; cehennemdedirler. Onların orada şiddetli bir soluyuşları vardır. Onlar, gökler ve yerler durdukça orada ebedi olarak kalacaklardır. Ancak Rabbinin dilemesi başka. Şüphesiz Rabbin istediğini yapandır. Mutlu olanlara gelince, gökler ve yerler durdukça içinde ebedi kalmak üzere cennettedirler. Ancak Rabbinin dilemesi başka. Bu onlara ardı kesilmez bir lütuf olarak verilmiştir” (Kur'an 11:105-108);

“Ahiret mutluluğuna erenler var ya; ne mutlu kimselerdir! Kötülüğe batanlara gelince; ne mutsuz kimselerdir! (İman ve amelde) öne geçenler ise (Ahirette de) öne geçenlerdir. İşte onlar (Allah'a) yaklaştırılmış kimselerdir” (Kur'an 56:8-11); “O gün bir takım yüzler de vardır ki, mutludurlar, (dünyadaki) çabalarından hoşnut olmuşlardır, Yüce bir cennettedirler” (Kur'an 88:8-11).

İslam'da dünya hayatıyla ilgili daha çok huzur kavramı kullanılmaktadır: “Onlar, inananlar ve kalpleri Allah'ı anmakla huzura kavuşanlardır. Biliniz ki, kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur.” (Kur'an 13:28). Kur'an'da genellikle huzur kavramına güven duygusu eşlik etmektedir (Kur'an 2:248; 48:4; 9:26; 9:40; 16:112).

İslam'da insan psikolojisi kalp (heart), nefis (self), akıl (intellect), ruh (spirit) kavramlarıyla açıklanmaktadır. İnsanın sahip olduğu bilgi bu dört kavramla ifade edilmektedir. Kavrama ve düşünme için akıl, insanı idare eden gerçeklik için nefis, sezgisel bir aydınlanmaya işaret etmek için kalp ve soyut varlıklar dünyası için ruh kavramı kullanılmaktadır (Attas, 2011).

İnsanın psikolojik özellikleriyle ilgili Kur'an'da genellikle "nefis" kavramını kullanılmaktadır. Bu nedenle İslam toplumunda psikoloji genel olarak nefis ilmi olarak adlandırılmaktadır. Nefis kavramı kişi, zât, kendi, kendilik, benlik gibi anlamlara gelmektedir. Kur'an'ın verdiği bilgilere göre, ruhsal hayatın temel ögesi ve kaynağı olan nefis kutupsallıklar içeren karmaşık bir sistemdir ve algıların toplayıcısı, eylemin ve ilişkilerin merkezidir. Nefis, insanı iyi ya da kötü, hayır ya da şer türünden eylem ve davranışlara güdüleyebilmektedir. Nefsin hem doğal, beşerî ve dürtüsel bir boyutu hem de aklî, manevî ve ülküsel bir boyutu bulunmaktadır (Hökelekli, 2006). Sûfi psikolojisinde benlik ya da nefis, pişenin en kötü düşmanı olarak başlayan, ancak paha biçilmez bir şeye dönüştürülebilecek bir unsurdur (Frager, 2005).

Nefsin bütün güçlerinin dinî ve ahlâkî hedeflere yönelik ilerleyişi, akla uygun değerleri içselleştirip olgunlaşma (kemal) yönünde değişime uğraması bakımından kat ettiği aşamalar bulunmaktadır. Kur'an'ın anlatımlarına göre nefis, kendi içinde dinamik bir

gelişme gücüne sahiptir (Hökelekli, 2006). Kur'an'daki nefsin sıfatlarıyla ilgili ayetlere ve nefsteki hâkim olan özelliklere göre tasavvufta nefsin halleri ya da sıfatları belirlenmiştir. Bunlara nefis mertebeleri de denilmektedir. Aslında bunlar, insanın düşünce, istek ve arzularında, eğilimlerinde görülen özelliklerin yoğunlaşmış hallerini ifade etmektedir. Yedi hal olarak belirlenen bu hallerin en son basamağına çıkan kişi, insan-ı kâmil (olgun insan) mertebesine ulaşır (Peker, 1993).

İnsanın nefsi doğru yola yani fitratıyla uyumlu bir şekilde iyi ve doğru olana doğru bir eğilim gösterdiğinde, üzerine ilahi bir huzur inmektedir. Bilgi, ahlaki mükemmellik ve salih amellerle insan için meleki bir yapıya kavuşmak mümkündür. Diğer yansan eğer vahşi yapısının onu sürüklediği aşağıların aşağısına düşer ve sürekli bu durumun tutsağı haline gelebilir (Attas, 2011).

İnsan ruhun emirlerine uydukça, Allah'ı andıkça kalbi yatıştır, huzura erer; nefsin emirlerine uydukça kalbi katılaştır, sertleşir, sıkıntı duyar. Yani ruh ya da nefsin insandaki etkinlik durumuna göre, kalpte ruhun özellikleri ya da nefsin özellikleri ağırlık kazanır. Nefsin istek ve arzuları, dünyaya ait olan maddi istek ve arzulardır. İnsan, nefsin arzularına gem vurmamak, nefse hoş gelen şeylerden uzaklaşmak, dünyaya değer vermemek, dünyadan yüz çevirmekle nefsin etkisini azaltır ve onu kontrol altına alır. Bunun için tasavvufta mümkün olduğu kadar azla yetinme esastır. Az yeme, az uyuma, az konuşma, az mala sahip olma, rahat olmayan çileli bir hayat yaşama ile ben duygusundan uzaklaşıp nefsi körelterek ancak Allah'la bir olunabilir (Peker, 1993).

Tasavvuf psikolojisine göre insan manevi gelişimi boyunca çeşitli davranışsal evrelerden (makamlar) ve içsel durumdan (haller) geçer. Makam, alıştırma ve günlük uygulamayla kazanılabilen bir disiplinken, hal duyumlara bağlı olup iradenin kontrolü dışında gerçekleşen bir öznel zihin durumudur. Sûfler, bütünleşme ve iç evrim yolunda yolcunun geçeceği yedi mertebe olduğunu düşünürler. Her aşama, kişiliğin daha mükemmel bir seviyeye dönüşümüne katkıda bulunur (Sayar, 2008).

Bu aşamalarda ilki olan emredici nefis (Nefs-i emmare), insanın haz ilkesine göre yaşadığı, şehvet ve öfke duygularının insanın davranışlarının temel güdüleyicisi olduğu nefsin gelişim aşamalarının en altında bulunan aşamadır. Bu aşamada benmerkezci bir bilinç yapılanması vardır (Hökelekli, 2006). İnsan sadece maddî zevk ve arzularını

düşünür ve onların esiri olur. Kontrol tamamen nefsin eline geçmiştir (Peker, 1993). Tasavvuf psikolojisine göre insanın emredici nefsin boyunduruğundan kurtulması için tövbe etmesi gerekir. Tövbe geçmiş günahlar, dürtüsel davranışlar ve yasaklanmış arzular için af dilemektir. Bu halde insan iç dünyasında bir boşluk hisseder, varoluş nedenini ve değerlerini sorguladığı bir iç arayışa girer (Sayar, 2008). Kur'an'da emredici nefis şu şekilde ifade edilmiştir: “Ben nefsimi temize çıkarmam, çünkü Rabbimin merhamet ettiği hariç, nefis aşırı derecede kötülüğü emreder. Şüphesiz Rabbim çok bağışlayandır, çok merhamet edendir" dedi.” (Kur'an 12:53).

Kınayıcı Nefs (Nefs-i levvame) emredici nefsin kontrolünden çıktıktan sonra nefsin gelişim aşamalarında ulaşılabilecek ilk mertebedir. Kınayıcı nefis kendini denetleyen, sorgulayan ve kınayan nefstir. Ciddi değişim ve dönüşümlerin yaşandığı bu aşamada aklî ve manevi boyutun etkinlik kazanması, vicdan gelişimi eşliğinde kendini sorgulama ve değerlendirme süreçleri görülür (Hökelekli, 2006). Ancak kınayıcı nefis tam olarak kötü hareketlerden kurtulamaz. Bazı özellikler açısından emredici nefse benzer. Kınayıcı nefiste kötülüğe eğilim vardır ancak bir ölçüde durdurulabilir ya da insan yaptığı hataların farkına vararak kötülüğü yaptıktan sonra pişmanlık duyar ve tevbe eder (Peker, 1993). Nefsteki aklî ya da manevi boyutun etkinlik kazanmaya başlamasıyla çatışma ve gerilimler baş gösterir. Utanma, suçluluk ve günahkârlık duyguları sık sık kendisini gösterir. Öte yandan kişinin kendilik algısı gerçekçi ve objektif bir nitelik kazanmaya başlar. Vicdan ve iç görü yetenekleri gelişir. Ahlâkî bilinç ve vicdanın gelişmesine bağlı olarak, yapısındaki kötülüklerin farkına varır. Nefsin bu aşamasının başta gelen özelliği, değişim ve dönüşümlerin çokça yaşanmasıdır. Kendisini düzeltme, iyi yönde gelişme arzusu içindedir. Bazen doğal dürtü ve arzularının akışına kapılır, bazen dinî ve ahlâkî değerlerle uyumlu davranışlar gösterir (Hökelekli, 2006). Levvame, günaha karşı direnen ve günah işlediğinde Allah'a tövbe eden anlamlarına da gelmektedir (Frager, 2005). Bu aşamadan sonra insanın manevi yolculuğuna ilerleyebilmesi için günahı ısrarla kaçınmak, korkmak gibi anlamlara gelen “verâ” halini yaşamalıdır. Kişinin dinin yasak kıldığı şeylerden uzak durması ve uyku ve yemek gibi arzulara kendisini kaptırmaması istenir. Verâ aşamasında, yolcu ümidi korkuyla birlikte deneyimler. İnsan benliğin sıkıntı verici alışkanlıklarından özgürleştirmenin mümkün olduğu umuduyla bu aşamada devam eder (Sayar, 2008).



Kur'an'da kınayıcı nefis şu şekilde ifade edilmiştir: “(Kusurlarından dolayı kendini) kınayan nefse de yemin ederim (ki diriltilip hesaba çekileceksiniz)” (Kur'an 75:2).

İlham Eden Nefs (Nefs-i mülhime) nefsin ruhanî boyutunun fizik boyutunu denetim altına aldığı ve tam bir kontrol duygusunun yaşandığı bir evredir. Ahlâkî değerler benlikte hâkim duruma gelir. Bu mertebede, insani dürtü ve güdülerin doğal düzeni aşılır ve tam bir dönüşüm yaşanır. Sabır, tahammül, alçakgönüllülük, aşk, kanaat, anlayış, iyi zan, ezaya katlanma, hayâ, düşünce berraklığı, hikmet gibi erdemler gelişir (Hökelekli, 2006). Bu aşamada cömert olma, küçük şeylerle tatmin olma, Hakk'a teslim olma, tevazu ve tövbe özellikleri ortaya çıkmaktadır. Tövbe, kınayıcı nefse olduğu gibi pişmanlık ve kendini suçlamayla değil, kişi hata yaptığını anlamasıyla ve bir daha asla yapmamaya yemin etmesi şeklinde gerçekleşir. Gerçek tövbenin üç özelliği bulunmaktadır. Geçmişten tövbe; kişinin hatalarını, kendini haklı çıkarma çabaları ve mazeret aramaksızın görebilmesidir. Tövbe, kişinin geçmişteki hatalarının telafi edilmesidir. Gelecekte tövbe ise kişinin yapmış olduğu hatayı tekrarlamamaya yemin etmesi anlamına gelmektedir (Frager, 2008). Ancak bu aşama bazı riskleri barındırmaktadır. İnsanın gerçek manevi tecrübeler ve idrak sergileme yeteneğine sahip olması kişi kibirlenmesine neden olabilir. Bu nefis kişiye manevi olgunlaşma yolculuğunu tamamladığını, ibadetlerin hakikatine ulaştığı için onlardan sorumlu olmadığını, hatta Allah tarafından kendisine vazife verildiğini düşünebilir. Yoldan çıkarıcı telkinler ve aldatıcı fikirler, gelişimi engelleyici ve yarıda bırakıcı kusurlu kendilik algısı karşısında güvenlik ve korunma çemberi tam olarak oluşmamıştır. Bu aşamadaki başka bir tehlike de kişinin artık manevi eğitime ihtiyaç duymadığına ve eğitimi tamamladığına inanmasıdır. Bu aşamada kendini aydınlanmış gören ancak tamamen yanlış ve tehlikeli bir yolda ilerleyen insanlar olabilir (Frager, 2005; Hökelekli, 2006; Kışmir, 2012). Bu aşamadaki insanın olası tehlikelerle başa çıkabilmesi için dünyadaki şeyleri özlemekten ve arzulamaktan vazgeçmek anlamına gelen zühd halini yaşaması gerekir. Zühd insanın alışkanlıkları, düşünceleri ve davranışları üzerinde derinlemesine düşünmesi, narsistik arzularının ve dürtülerinin farkında olması ve onları bilinçdışına itmek yerine terbiye etmesi anlamındadır (Sayar, 2008).

Huzurlu nefis (Nefs-i mutmainne) insanın dinî ve ahlaki değerlerle tam olarak uyumlu bir şekilde yaşadığı, dürtüsel eğilimlerin tamamen kontrol altına alındığı, içsel gerilimlerin yatıştığı, denge, kararlılık, huzur ve sükûn özelliklerinin yaşandığı ve davranışlarda uyum ve olgunluğun yaşandığı gelişim basamağıdır (Hökelekli, 2006). Huzurlu nefse ulaşmak için içsel çatışmalardan, dünyevî bağlanmalardan ve sahip olma eğilimlerinden kurtulmak, hayatın ve varoluşun görünmez ritmine yaklaşmak anlamlarına gelen “fakr” halinin deneyimlenmesi gerekir (Sayar, 2008). Rızalı olan nefis (Nefs-i razıyye) insanın yaşanan acı ya da tatlı, iyi ya da kötü her şeyin gönül hoşluğuyla karşıladığı ve kaderden şikâyeti bulunmayan nefstir. Nefs Allah'tan başka her şeyi terk edip unutmuş, tam bir teslimiyet ve rıza ile Ona bağlanmıştır (Hökelekli, 2006). Bu aşamada dayanma, tahammül, katlanış anlamlarına gelen “sabır” haliyle kişinin iç huzuru ve ahengi artar (Sayar, 2008). Rızalı olan nefis (Nefs-i marzıyye) Allah'ta var olan, O'nun varlığı dışında kendinde hiçbir arzu ve isteği kalmayan nefstir. Bu aşamada kişi herkese ve her şeye karşı iyilik, sevgi ve şefkatle bakar. İnsanların hataları bağışlamaya ve ayıplarını örtmeye eğilimlidir. Herkes için iyi zanda bulunur, herkese iyilik ve şefkat gösterir. İnsanları, kendi doğasının karanlıklarından kurtarıp aydınlatmak için onlara yönelir ve yardım etmeye çalışır (Hökelekli, 2006). Bu aşamada Allah'a mutlak güveni ifade eden tevekkül hali yaşanır (Sayar, 2008). Kur'an'da nefsin bu üst aşamaları şu şekilde ifade edilir: “(Allah şöyle der:) "Ey huzur içinde olan nefis! Sen O'ndan razı, O da senden razı olarak Rabbine dön! (İyi) kullarımın arasına gir. Cennetime gir.”” (Kur'an 89: 27-30).

Kâmil nefis (Nefs-i kâmile) manevî olgunluğun son basamağıdır. Kâmil nefis, tam olgunluğa erişmiş ve bütün kötülüklerden temizlenerek arınmış, saf ve duru hale gelmiştir (Hökelekli, 2006). Son aşamada “rıza” vardır. Rıza uzlaşma, tatmin, kanaat, gönül hoşnutluğu anlamlarına gelir. Rıza, hayatın olduğu gibi kabul edilmesidir. Rıza Allah'ın irade ve yazgısına mutlak bir teslimiyettir. (Sayar, 2008). Kur'an'a göre nefsin kötülük duygusu ve kötülükten sakınma yeteneği bulunmaktadır ve nefsinin arındırıcı kurtuluşa ermiştir. Kur'an'da kâmil insan şu şekilde ifade edilmiştir: “Nefse ve onu düzgün bir biçimde şekillendirip ona kötülük duygusunu ve takvasını (kötülükten sakınma yeteneğini) ilham edene andolsun ki, nefsinin arındırıcı kurtuluşa ermiştir.” (Kur'an 91:7-9).

Attar'ın Pendname isimli Şark-İslam eserinde mutluluk, sadelik ve azla yetinmekte görülür. Dünyada sahip olunanların insanı mutlu etmeye yetmeyeceği asıl mutluluğun ahirette olduğu, bu dünyada derviş olmak gerektiği ifade edilmektedir. Arzu ve isteklerinin peşinde mutluluk arayan kişi, gerçekte kendini mutsuz kılmak için çaba harcamaktadır. Geçici dünyada nefsin arzularını yerine getirmek, mutlu olmanın yolu gibi gözükse de, gerçekte mutsuzluğa kapı açmaktadır. Çünkü nefsin bir türlü bitmeyen istek ve arzuları insanı bu dünyada da ahirette de ancak mutsuzluğa sürükler. Pendname'ye göre, dünya malına önem verme, onlara sahip olmak isteme, bencil ve cimri davranma insanı dünyada olsa olsa mutluluk aldanmasına götürür. Aşırı hırs, mal kaygısı insanın hayatını yaşanmaz kılar. İnsan sanki yaşamıyor gibi olur ve ömrü boş geçer. Oysa ona göre daha dünyada yaşıyorken cömert olmak ve verebilmek çok güzel davranışlardır. Cimrilikten sakınarak, cömert ve alçakgönüllü olmak öğütlenir. Dünya işlerini azaltmak, fazla borç ve düşman edinmemek, kibirden uzak olmak, boş konuşmamak ve sükûtu tercih etmek, karşılık beklemeden yardım etmek, başkalarının kusurlarını yargılamamak ve kendi işlerini başkalarına bırakmamak, sabırlı olmak, misafirperver olmak gibi olumlu özelliklerin insanı mutluluğa ulaştıracağı ifade edilmektedir (Karacoşkun, 2012).

Denge kavramı mutluluğun İslami kavramsallaştırması için önemli bir role sahiptir. Nefsin farklı yapıları, beden ve ruh, birey ve toplum arasındaki denge sağlanmalıdır. Kişinin zihinsel denge ve mutluluk seviyesinin nihai belirleyicisi bu güçlerin ve yapıların iman ve ona eşlik eden erdemli bir yaşam tarzı yoluyla başarılı bir bütünleşmesi ile ilişkilidir. Memnuniyet huzurlu bir nefis durumuna ulaşmanın bir sonucudur. Erdemli faaliyetler ve Allah'a kulluk yanında İslam ruh sağlığının bazı öznel yönlerini tanımaktadır. İdeal ruhsal durumu İslam'a göre yüksek uyarılma değildir. Bunun yerine, İslam, Allah tarafından bir bireye bahsettiği aklın onların Erdemli faaliyetlerine dayalı huzurlu ve memnun zihinsel durumunu tercih eder (Joshnloo, 2013).

Ahlaki çoğulcu batı toplumlarında aksine, İslam kültürlerinde, Bireylerin günlük yaşamı ve mutluluğu anlamlandırması ve deneyimlemesi maneviyat ve din ile iç içedir. Pek çok Müslüman için mutluluk İslami dünya görüşüne dayalı formüle ve bu dünyanın ötesine giderek ahirette mutluluğa odaklanır. Aşkınlık, maneviyat, mistik deneyim ve dini

ritüelleri ve görevleri uygulama Müslümanların mutluluk ve iyi bir yaşam gibi kavramların anlaşılması için oldukça önemlidir (Joshnloo, 2013).

Batı psikolojisi pozitif psikolojiyle birlikte mutluluğa, öz-saygıya, iyimserliğe oldukça önem vermektedir. Ancak hayatta ve insanın benliğinde olumlu şeylerin yanında olumsuz yönler de vardır. Bunları görmeyen insan değişim için çaba harcayamaz. İslam insanın kendisini hesaba çekerek olumsuz davranışlarını ve günahlarını fark ederek bunlardan dönülmesini öğütler. Çevresinden gördüğü olumsuzluklara da eliyle, diliyle hiç olmazsa kalbiyle müdahale edilmesini ister. İslam insanın mutlu olması yerine huzurlu olmasını yani sürekli Allah'ın huzurundaymış gibi hareket edilmesini teşvik eder (Bacanlı, 2016).

### **2.5.3.1 İslam Felsefesi'nde Mutluluk**

İslam felsefesinin mutluluğa bakış açısı İslam'ın temel değerlerini yansıtan özellikler bulundurmaktadır. Ancak mutlulukla ilgili görüşlerin Antik Yunan felsefesinden etkilendiği görülmektedir. Özellikle Aristo'nun mutlulukla ilgili görüşleri ve eudaimonia kavramının içeriği İslam felsefesinde yaygın olarak kabul görmüştür

Kindi'ye (800-873) göre gerçek mutluluğa ulaşmak için insanı insan yapan şeyin ne olduğu ve neyin gerçekten iyi olduğu bilinmelidir. Aynı zamanda insanın tabiatını ve dengesini bozan şeylerden uzak durulmalıdır. Dünyadaki maddi iyilere karşı aldırmaçlık içinde olunmalıdır. Gerçek saadete ancak bilgelik, itidal, adalet ve cesaret erdemleriyle oluşan erdemli bir hayatla ulaşılabilir (Cevizci, 2002).

Farabi'ye (870-950) göre insan mutlu olmak için yaratılmıştır. Mutluluk hiçbir şeye bir araç olmayıp, kendisi doğrudan doğruya nihai ve en yüksek amaçtır. Mutluluk insanın aklını kullanmasıyla, aklın işlevselliğiyle tatmin duygusuna ulaşmakla ve kendini gerçekleştirilmesiyle mümkündür. Akıl mutluluğun sürekli kaynağı olarak kabul edilmektedir. Erdem mutluluğa katkı sağladığı için iyi olarak nitelendirilmektedir. İnsanın erdemli olabilmesi için iyi yönetilen bir toplumda başkalarıyla iyi ilişkiler içinde olması gerekmektedir. Farabi yine Aristoteles'e benzer olarak erdemli davranışın ifrat ile tefrit diye gösterilen iki aşırı uçtan uzak, eksikliği ve fazlası olmayan dengeli

davranış olduğunu söyler. İnsanın mutlu olabilmesi için her tür aşırıktan uzak bir şekilde iyiyi, doğruyu ve güzeli amaç edinmesi gerekmektedir (Cevizci, 2002).

İbni Sina (980-1037) hem bu dünyada hem de ahiret hayatında ahenkli yaşam için felsefenin ve dinin birleşimini gerekli görmektedir. Hayatın amacını insanın kendini ahiretteki mutluluğuna hazırlamasıdır. Ona göre insan çeşitli özelliklerin dengede olmasıyla mutluluğa ulaşabilir. Şehvet gücünün iki aşırı ucu arasındaki denge hali iffeti, öfke gücünün iki ucu arasındaki denge hali olarak yiğitliği, psikolojik yatkınlığı ile sosyal ilişkiler arasında kurduğu denge olarak hikmeti ve nefsin taleplerini belli bir dengede tutmayı ifade eden adalet dünya hayatında Müslümanın kısmen de olsa mutluluğa ulaşmasını sağlayabilir. Ancak gerçek mutluluk sadece ahiret hayatında mümkündür (Cevizci, 2002).

İbni Miskeveyh (940-1030) insanın amacının kendini gerçekleştirme ve yetkinleşme çabasıyla ortaya çıkan gerçek mutluluk ve ebedi bir saadet olduğunu öne sürmektedir. Bunu için de erdemli bir yaşam gereklidir. Erdemli yaşamın üç bileşeni vardır. İnsanı düşünme gücünü itidale ulaştığı zaman doğru ve hakiki bilgiye ulaştıran bilgelik, şehvet gücünün itidale ulaştığı zaman iffet ve cömertlik, öfke gücünün düşünme gücü tarafından yönetilmesiyle kendini düzenleme ve yiğitlik erdemi ortaya çıkmaktadır. Bu erdemlerin birbirine bağlı olarak uygun ölçüye göre birleşmesiyle adalet erdemi ortaya çıkar. İbni Miskeveyh bilgeliği, iffeti, yiğitliği ve adaletli olma dört temel erdem olarak görürken, cahillik, kendine hâkim olamama, korkaklık ve zulmü dört büyük erdemsizlik olarak kabul eder. Bilgelik erdemi kavrayış gücü, bellek kapasitesi, basiret, keskin anlayış ve öğrenme yeteneği olarak ifade edilmektedir. İffet erdemi, utanma, sükûnet, sabır, cömertlik, barışseverlik, doğruluk, iyi huyluluk, uysallık ve takva anlamlarına gelmektedir. Yiğitlik erdemi, alicenaplık, cesaret, sebatkârlık, asalet ve marifet özelliklerini içermektedir. Son olarak adalet erdeminde dostluk, sevgi, minnettarlık, hakkaniyet, hatırşinaslık ve dindarlık gibi yardımcı erdemlerin bulunması gerekmektedir (Cevizci, 2002).

İbni Bacce (1095-1138) insanın erdemli bir politik toplumda gerçekleşecek mutluluğu üzerinde durmuştur. İnsanla evren arasında bir benzerlik kurarak insanı evrenin küçük bir modeli olarak değerlendirir ve insanı küçük âlem olarak nitelendirir. İnsan, doğal bir

yetenek olarak verilen aklın geliştirilip yetkinleştirilmesiyle dünya hayatının maddiyatından kurtularak, ebediyete yönelerek ve ilahi birliğe yönelerek sürekli bir mutluluğa ulaşabilir (Cevizci, 2002).

İbni Rüşd (1126-1198) Aristoteles gibi erdemli bir yaşamla nihai amaç olan mutluluğa ulaşabileceğini ifade etmektedir. Erdemli bir yaşam da ancak ideal bir toplum düzeninde mümkün görülmektedir. İnsan, kendini gerçekleştirme anlamına gelen mutluluk amacına hayır ve şer karşısında seçme özgürlüğünü kullanarak ulaşabilir. İbni Rüşd de Aristoteles'ten beri söylenmiş olan hikmet, iffet, şecaat ve adaletten oluşan erdemlerin orta noktasını ifade eden "altın orta" teorisini kabul etmektedir. İbni Rüşd mutluluğun ancak bir toplum içinde mümkün olacağını ve devletin asıl görevinin vatandaşları arasında erdemlerin yaygınlaşmasını sağlamak olduğunu öne sürmektedir (Cevizci, 2002).

#### **2.5.4 Huzur ve Mutlulukla İlgili Kültürel Duyarlılık**

Yukarıda ifade edilen öznel mutluluk, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarından hareketle Türkiye'de birçok araştırma yapılmıştır. Ancak bu kavramların kültürel farklılıklar nedeniyle ortaya çıkan değişim üzerinde çok fazla durulmamıştır. Genellikle araştırmalar Batı kültüründen uyarlanan ölçeklerle yapılmıştır. Ancak ülkemizde öznel mutlulukla ilgili ölçek geliştirme çalışmaları da bulunmaktadır. Tuzgöl-Dost (2004) öznel iyi oluşu açıklayan kuramları temel alarak Öznel İyi Oluş Ölçeği geliştirilmiştir. Bu çalışmada literatür incelemesinin yanında 180 üniversite öğrencisine mutluluk ve mutsuzluklarına neden olan faktörlerin neler olduğunu sorulmuş ve cevaplar üzerinde doküman analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda mutlulukla ilgili cevapların olumlu ve olumsuz duygular, aile ve arkadaşlık ilişkileri, kendini ve geçmişi kabul, amaç ve idealler, ilgi duyulan etkinlikler ve iyimserlik, umutlu olma kategorilerinde toplandığı görülmüştür.

Başka bir çalışmada Eryılmaz, (2009) Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği geliştirme çalışmasında 180 öğrenciye mutluluk tanımlaması yapmasını istemiş, daha sonra mutluluk tanımlarına içerik analizi yapmıştır. Elde edilen ifadeler literatüre uygun maddelere çevrilerek ölçek hazırlanmıştır. Aile ilişkilerinde doyum boyutu, ailem beni sever, ailem bana saygılı gibi maddelerden oluşmaktadır. Önemli diğerleri ile ilişkide

doyum (arkadaş, akraba, öğretmen ve sevgili gibi) sevdiklerimle beraberim, dostlarım birlikteyim gibi maddelerden oluşmaktadır. Yaşam doyumunu boyutu hayatımdan memnunum, hayatı doya doya yaşarım gibi maddelerden oluşmaktadır. Olumlu duygular boyutu neşeliyim, güler yüzlüyüm gibi maddelerden oluşmaktadır. Eryılmaz (2010) başka bir çalışmasında Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeğinin geliştirilmiştir. Ölçeğin çevreden olumlu tepkiler almak, dinî inancın gereğini yerine getirmek, çevreye olumlu tepkiler vermek, istekleri doyumak ve öznel iyi oluşu korumak boyutlarından oluşmaktadır.

Bu çalışmalar ölçek geliştirme çalışmaları olması nedeniyle kültüre daha duyarlı olduğu ve kültüre özelliklerden kaynaklanan kavramları öne çıkardığı söylenebilir. Ancak temel olarak öznel iyi oluş yaklaşımı temelli olduğu için kültürel özellikleri tam olarak yansıtamayan yönleri olabilir. Bu nedenle mutluluk tanımlamalarıyla ilgili daha ayrıntılı çalışmaların yapılması faydalı olabilir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine göre, açlık ve susuzluk gibi fizyolojik ihtiyaçlar tüm öteki ihtiyaçların ilk basamağını oluşturur. Bu ihtiyaçlar tatmin edildiğinde ancak güvenme, ait olma ve toplumsal gereksinimler meydana gelecektir. En üst basamakta ise kendini gerçekleştirme ihtiyacı yer almaktadır. Maslow teorisine göre, bu son ihtiyacın tam anlamıyla gerçekleşebilmesi için öteki tüm ihtiyaçların doyurulması gerekmektedir. Buna karşın Alderfer, ihtiyaçlar hiyerarşinin, her zaman yukarıya doğru değil, bazen de aşağıya doğru hareket edebileceğini ileri sürmüştür. İnsan psikolojik süreçleri ön plana alırken, çoğu kez fizyolojik olanları geri plana atabilir. Fizyolojik doyum, Maslow'un iddia ettiği gibi hareket noktası olmayabilir. Maslow'un ileri sürdüğü beş aşamalı gereksinme sıralaması Batı kültürü ve değerler normunun bir yansımasıdır. Fizyolojik ihtiyaçlar her zaman ve her kültürde temel ihtiyaçlar değildir. İstiklal Savaşı, fizyolojik ihtiyaçların doyurulması için değil, bağımsız yaşamak için verilen mücadelenin eseridir (Türkdoğan, 2000).

Alderfer (1969) Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramını eleştirerek alternatif bir teori oluşturmuştur. Maslow'un ifade ettiği beş temel ihtiyacından fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları var olma ihtiyaçları olarak, sevgi ve ait olma ihtiyacı ilişkisellik ihtiyacı olarak ve saygı görme ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı ise gelişim ihtiyacı olarak

ifade edilmiştir. Bu kuram Maslow'un kuramından farklı olarak ihtiyaçların tam olarak hiyerarşik olmadığını, alttaki ihtiyaçlar karşılanmadan üstteki ihtiyaca geçilebileceğini, ihtiyaçların sıralamasının kişiden kişiye ve kültürden kültüre değişebileceği ve üst düzeydeki ihtiyaçlar karşılanmadığında alttaki ihtiyaçlara yönelik arzunun artabileceğini ifade etmektedir (Alderfer, 1969).

Türkdoğan (2000) Batı'nın dünya görüşü, inanç ve değerler düzeni açısından olayların incelenmesi ve yorumlaması metodoloji alanında Türkiye'nin kültür ve düşünce sistemini etkilediğini vurgulamıştır. Bu zihniyet ve felsefenin bir sonucu olarak, Batı'nın dünya görüşü ve değerler sisteminin belirlediği modeller ve yaklaşım biçimleri, sanki aynı şartları yaşıyormuşçasına Türkiye'nin toplumsal yapısına ve kuramlarına, hiçbir analitik düşünce ve eleştiri katmaksızın aktarılmıştır. Gerçeğin içinde bulunulan bağlama göre değişiklik gösterebileceği düşünülmemiştir. Bu nedenle, birçok araştırma Batı modellerini taklit etmekten ileriye gitmemiştir (Türkdoğan, 2000).

Son yıllarda psikolojik danışma kuram ve uygulamalarının kültüre duyarlı bir şekilde değerlendirmesiyle ilgili çalışmalar artmıştır. Kültürel psikoloji çalışmalarının yapılmasıyla kültüre özgü olgular tanımlanabilir ve modeller geliştirilebilir. Bunun nicel çalışmalar yerine nitel çalışmaların yapılması daha uygun olacağı ifade edilmektedir (Erdur-Baker, 2007).

Genel olarak toplumlar bireyci ve toplulukçu olarak iki sınıfa ayrılabilir. Bireycilik, içinde bulunulan grup, örgüt ve diğer topluluklardan duygusal olarak bağımsız olmayı ifade ederken; toplulukçuluk aile, akrabalar, üyesi bulunulan grup ve giderek sosyal sisteme bağımlılığı ifade etmektedir. Aile, akraba ve sosyal bağların güçlü olduğu Türkiye bireycilik ve toplulukçuluk bakış açısıyla değerlendirildiğinde genel olarak toplulukçu bir toplum olarak sınıflandırılmıştır (Hofstede, 2001). Kültürlerarası çalışmalar araştırılan kavramların kültürlere göre farklılık gösterdiğini göstermektedir. Bu farklılıklar kültür yapılarından kaynaklandığı ve kültürün bireylerin benlik kurgularını etkilediği ifade edilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Bu nedenle mutluluk ve değerler ile ilgili araştırma yapılırken bu kavramların Türk kültüründeki anlamlarına bakmadan yapılacak araştırmalar yeterli olamayabilir. Bu nedenle kavramları kültüre



duyarlı bir şekilde ve geniş bir bakış açısıyla değerlendirilmesi araştırmacının daha doğru sonuçlara ulaşmasına yardımcı olabilir.

Kağıtçıbaşı (2014), Batı'nın dışında kalan ülkelerde, Batı'da üretilen kuramların hiç sorgulanmadan ithal edilip içinde bulunulan kültüre uygulanmasının klinik psikoloji gibi uygulamalı alanlarda yanlış uygulamalara yol açabildiğini ifade etmiştir. Bu nedenle sosyal bilimcilerin içinde yaşadıkları kültürü anlamaları ve kültüre uyumlu kuram ve uygulamalar üretmelerini önerilmektedir. Ancak bu noktada kültürün sürekli değişim içinde olduğu ve yerel ve evrensel şartlardan etkilendiği unutulmamalıdır.



## BÖLÜM III. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, aşamaları, katılımcıları ve çalışma grubu, kullanılan veri toplama araçları ve veri çözümleme yöntemleri hakkında bilgiler verilmiştir.

### 3.1 Araştırmanın Modeli

Türkiye’de pozitif psikoloji alanın yapılan araştırmalar daha çok Batı toplumlarında geliştirilen kavramlarla ve ölçme araçlarıyla yürütülmüştür. Bu kavramların evrensel özellikleri bulunmakla birlikte kültüre özgü farklılıkları bulunması oldukça muhtemeldir. Diğer toplumlarda kullanılan ölçme araçları o toplumun değer yargılarını ve dünya görüşünü yansıttığı söylenebilir. Ayrıca Türk milletinin özelliklerine uymayan ya da özelliklerini tam olarak karşılamayan yönleri olabilir. Bu araştırmanın temel konuları olan huzur ve mutluluk kavramlarının ne anlama geldiği, nasıl deneyimlendiği, kaynaklarının neler olduğu ve bireyi nasıl etkilediğini araştırmak için nicel araştırmanın tek başına yeterli olmayacağı düşünülmüştür. Huzur ve mutluluğu ve bu kavramların değerlerle ilişkisini Türkiye’ye özgü kavramlarla yeniden araştırmak için nitel çalışmalara daha çok ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü nicel araştırmalarla diğer toplumlarda geliştirilen kavramların ve ölçme araçlarının dışına çıkılması zor görülmektedir. Bu kavramlarla ilgili derinlemesine bilgi elde edilebilecek nitel araştırmalar yapılarak kavramların yeniden tanımlanması sağlanabilir. Ayrıca bu araştırmalar özgün kuramların geliştirilmesine kapı aralayabilir. Ancak nitel araştırmaların tek başına kullanılmasının bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Nitel araştırma ile ortaya koyulan kavram ve kuramların nicel araştırmalarla geliştirilmesi elde edilen bilgilerin sınırlılığını azaltabilir. Yukarıda sıralanan nedenlerle bu araştırma nitel ve nicel araştırma yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma araştırma modeline göre tasarlanmıştır.

Nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanılması bilgilerin keşfedilmesi ve çoğaltılması için araştırmacıya birçok avantaj sağlamaktadır. Nitekim tek bir veri kaynağının yeterli olmaması, bulguların genellenebilmesi ve araştırmanın tamamlayıcı ikinci bir metotla zenginleştirilmesine duyulan ihtiyaçtan dolayı araştırmada karma araştırma yöntemi

tercihe dilmiştir (Creswell ve PlanoClark 2011). Karma araştırma yöntemi kapsamındaki problemleri anlamak amacıyla bir veya birden fazla çalışma içinde nitel ve nicel yaklaşımların ve yöntemlerin birleştirilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Creswell, 2003, 2012; Creswell ve PlanoClark, 2011). Bu bağlamda, araştırmada nitel yöntemler kullanılarak elde edilen bulguların nicel yöntemle desteklenerek artırılması, nitel yöntem kullanılarak elde edilen bulguların nicel yöntemi şekillendirmesi planlanmıştır. Bu nedenle karma araştırma tasarımlarından sıralı keşfedici/araştırmacı desen kullanılmıştır. Bu desende öncelik nitel verilerdedir ve nitel veri analizi yapıldıktan sonra nicel veri toplama aşamasına geçilmektedir. Bu araştırmada öncelik nitel verilerdedir. Nitel verileri çoğaltılması için nicel veriler kullanılmaktadır. Nitel ve nicel veriler genellikle tartışma ve yorum bölümlerinde birleştirilmektedir (Creswell, 2012). Araştırmada öncelikle huzur ve mutluluk kavramlarıyla ilgili nitel çalışmalar yapılmış daha sonra buradan elde edilen bulgulardan yola çıkarak ölçek geliştirme çalışması yapılmış ve nicel veriler toplanarak bulgulara ulaşılmıştır. Son olarak nitel ve nicel bulgular ayrı ayrı ve birlikte değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır.

Sıralı keşfedici/araştırmacı tasarım değişkenlerin bilinmediğinde var olan ilişkileri araştırmada, bir teoriyi test etmek için, nitel analizden yola çıkarak yeni bir ölçme aracı geliştirmek için ve nitel bulguları özel bir kitleye genelleştirmek için kullanılabilir. Nitel verilerin genellenebilirlik dezavantajını ortadan kaldırmak üzere nicel veriler elde edilen bulguları genelleştirici olarak kullanılır (Creswell, 2003). Sıralı keşfedici desende nicel araştırma, nitel veri toplama ve analizinde elde edilen bulgular üzerine inşa edilir. Araştırmanın ilk aşamasında elde edilen nitel bulgular nicel veri toplama ve analizinde elde edilen bulgularla birlikte yorumlanmaktadır (Creswell, 2012).

Araştırmada örnekleme yöntemi olarak sıralı karma yöntem örnekleme kullanılmıştır. Karma yöntem örnekleme stratejileri, aktarılabilirliği artırmak için kullanılan amaçlı örnekleme ve dış geçerliği artırmak için kullanılan olasılıklı örnekleme tekniklerini kullanarak olaylar ve birimler seçilmektedir (Onwuegbuzie ve Collins, 2007; Teddlie ve Yu, 2007). Araştırmanın nitel bölümü için amaçlı örnekleme, nicel bölümü için olasılıklı örnekleme yöntemleri kullanılmıştır.

### 3.2 Nitel Araştırma Aşaması

Araştırmada genç, orta ve ileri yaştaki yetişkinlerin huzur ve mutlulukla ilgili olguları nasıl deneyimledikleri, bunları deneyimlerken hangi süreçlerin yaşandığını ve bunların nelerden etkilendiğini belirlemek, anlamlandırmak ve yorumlamak için nitel araştırma desenlerinden gömülü teori (kuram oluşturma/temellendirilmiş kuram) kullanılmıştır. Gömülü teori geniş bir kavramsal düzeyde bir süreci, bir eylemi ya da bir etkileşimi açıklayan bir kuram oluşturmak veya keşfetmek için kullanılan sistematik işlemler içeren nitel bir yaklaşımdır. Gömülü teoride amaç betimlemenin ötesine geçerek var olan olgulara ilişkin bir kuram oluşturmak ya da keşfetmektir. Gömülü teori mevcut kuramlar sorunun çözümü için yeterli olmadığında bir kuramın oluşturulmasına veya sürecin açıklanmasına ihtiyaç duyulduğunda kullanılmaktadır. Geliştirilen kuramın katılımcılardan elde edilen verilerden temellendirilmesi gerekmektedir (Creswell, 2012, 2013).

Gömülü teori Glaser ve Strauss (1967) tarafından geliştirilmiş ve yöntemin temelleri “Gömülü Teori'nin Keşfi” adlı çalışmalarında anlatılmıştır. Bu kitap sosyoloji uzmanları olan Glaser ve Strauss'un (1965, 1998) ölüme yakın olan hastalarla yaptıkları çalışmaları anlattıkları *Ölmenin Farkındalığı* ve *Ölmenin Zamanı* adlı kitapları nasıl yazdıklarının ve araştırmalarını nasıl yürüttüklerinin ayrıntılı açıklamasını içermektedir. Çünkü var olan sosyoloji yöntemlerinden farklı bir çalışma yapılmış ve geliştirdikleri yöntemin ayrıntılı bir şekilde açıklanmasına ihtiyaç duyulmuştur. Klasik sosyoloji yöntemlerinden farklı olarak bu araştırmacılar kuramın elde edilen verilerde gömülü olduğunu ve kategorilere, eylemlere ve süreçlere odaklanarak kuram oluşturulabileceğini öne sürmüştür (Creswell, 2012, 2013).

Gömülü teori literatürü incelendiğinde Strauss ve Corbin (1998)'in sistematik deseni, Glaser'in (1992) oluşan deseni ve Charmaz'ın (2006) yapısalci yaklaşımı olmak üzere üç farklı araştırma yaklaşımı olduğu görülmektedir. Gömülü teori başlangıçta Glaser ve Strauss'un (1967) ortak çalışmaları sonucunda geliştirilmiş bir araştırma yöntemi olsa da zaman içinde Glaser ve Strauss teorisinin kuramsal arka planı, araştırma süreci, araştırmacının rolü ve veri analiz teknikleri gibi birçok önemli alanda ciddi görüş ayrılıkları yaşamışlardır. Glaser (1992) Strauss'un kuram oluşturma yaklaşımını çok

katı bir yapısı olduğu şeklinde eleştirmiştir. Charmaz (2006) ise yapılandırmacı bir kuram oluşturmayı önermiştir. Gelişen/klasik desen gömülü teoriye pozitivist bir paradigmadan bakarken sistematik desen postmodernist paradigmaya yakındır. Yapılandırmacı gömülü teori ise sistematik desene alternatif olarak geliştirilmiş, daha esnek bir yaklaşımla çoklu gerçekliği kabul ederek anlamlara odaklanmaktadır (Çelik ve Ekşi, 2012).

Yukarıda ifade edilen üç farklı gömülü teorinin birbirini eleştiren yaklaşımları ve zıt özellikleri olsa da bu üç yaklaşımın paylaştığı ortak özellikler bulunmaktadır. Bunlar süreç yaklaşımı, kuramsal örnekleme, sürekli karşılaştırmalı analiz, çekirdek kategori, kuramsal not yazımı (memo) ve kuram oluşturma özellikleridir (Creswell, 2012).

Gömülü teoride araştırmacı kuram geliştireceği konuyu seçerken süreçlere veya eylemlere odaklanarak onlara ilişkin bir açıklama geliştirmeye çalışır. Araştırmacı sürece ilişki soyutlamalar yaparak kategoriler oluşturabilir. Gömülü teoride temel veri toplama tekniği derinlemesine görüşmedir. Veri toplamanın başlamasıyla birlikte araştırmacı veri analizine başlamaktadır ve ilk analiz sonuçlarına göre toplanacak sonraki veriler yeniden planlanmaktadır. Görüşme yapılacak katılımcılar kuram oluşturmaya uygun olarak seçilir ve kategoriler doğunluğa ulaşınca veri toplama ve veri analizi devam eder. Bu yaklaşıma kuramsal örnekleme adı verilir. Kategorilerin doğunluğa ulaşması zorlaştığında araştırmacı daha önceden görüştüğü kişilerden farklı kişilerle görüşerek ayırt edici örnekleme yoluna gidilebilir. Veri toplama ve veri analizinin eş zamanlı yapılması sürekli karşılaştırmalı veri analizi olarak ifade edilir. Elde edilen veriler oluşturulan kategorilerle ilişkilendirilerek ve kategoriler arasındaki benzerlikler ve farklılıklar değerlendirilerek sürekli olarak karşılaştırılır. Veri analizi genellikle verilerin ayrıntılı olarak kodlandığı açık kodlama, kategorilerin oluşturulduğu ve ilişkilendirildiği eksen kodlama ve temel kategorilerin belirlenerek kuramın oluşturulduğu seçici kodlama süreçleriyle gerçekleştirilir. Araştırmacı oluşturduğu kategorilerden birini diğer bütün kategorilerle ilişkili olması ve kategoriler arasındaki ilişkiler sağlaması, doğal olarak verilerin içinde bulunması ve öne çıkması nedeniyle çekirdek kategori olarak belirler. Ardından diğer kategoriler çekirdek kategoriye göre yeniden düzenlenir. Bu düzenleme çekirdek kategoriyi oluşturan nedensel koşullara, çekirdek kategorinin ortaya çıkardığı sonuçlara ve çekirdek kategoriyi etkileyen

bağlamsal ve durumsal koşullara göre yapılır. Veri toplama ve veri analizi başladıktan sonra araştırmacı kuramla ilgili not tutmaya başlar. Hatırlatıcı kısa notlar sayesinde veri analizi süreci ve kuram oluşturma süreci kolaylaşır. Son olarak gömülü teorinin nihai hedefi çalışılan konuyla ilgili bir kuram üretmektedir. Araştırmacı tarafından keşfedilen ya da oluşturulan kuramı kategoriler arasındaki ilişkiyi tanımlayan bir hikâye, diyagram, önerme veya bir tartışma şeklinde sunulabilir (Creswell, 2012, 2013).

### **3.2.1 Katılımcılar**

Araştırmaya katılan çalışma gurubu, kuramsal örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir. Kuramsal örnekleme, araştırmada ortaya çıkarılan kategorilerin doygunluğa ulaştığını gösteren kavramların ve süreçlerin tekrar etmeye başladığı aşamaya kadar veri toplanmasına devam edilmesi anlamına gelmektedir. Kategoriler doygunluğa ulaştığında toplanan verilerin yeterli olduğuna karar verilmektedir (Creswell, 2012, 2013; Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Araştırmada genç yetişkinlikten ileri yetişkinliğe huzur ve mutlulukla ilgili kavram ve süreçler incelenmiştir. Katılımcılar belirlenirken Havighurst'un (1972) gelişim dönemi yaş kriterleri dikkate alınmıştır. Havighurst'a (1972) göre 18-35 yaş genç yetişkinlik, 35-60 yaş orta yetişkinlik ve 60 yaş ve üzeri ileri yetişkinlik dönemlerini göstermektedir. Böylece çeşitli yaş grupları arasında farklılıklar ve benzerlikler ortaya koyulabilecek ve daha genel bilgilere ulaşılması amaçlanmıştır. Görüşmeler, çalışmaya katılmaya istekli olan bireyler ile yapılmıştır. Katılımcıların soruları içtenlikle cevaplandırılmaları için kimliklerini ortaya çıkarabilecek bilgiler kodlanarak saklanmıştır.

Görüşme yapılacak bireyler, huzur ve mutluluk kavramlarının anlaşılmasını sağlayacak şekilde belirlenmiştir. Genel olarak kendini huzurlu ve mutlu hisseden bireylerle görüşme yapılmıştır. Ayrıca huzur ve mutluluk kavramlarını daha iyi anlamak ve farklılıklarını ortaya çıkarmak için huzur düzeyi mutluluğa göre yüksek olan ve mutluluk düzeyi huzura göre yüksek olan kişilerle de görüşülmüştür. Görüşmelerde önce katılımcılarla ön görüşme yapılarak görüşmenin içeriği ve amaçları hakkında bilgi verilmiştir. Aşağıdaki Tablo 3'de katılımcıların cinsiyeti, yaşı, huzur ve mutluluk düzeyleri, medeni durumu, mesleği, mezuniyeti hakkında bilgiler bulunmaktadır.

**Tablo 3.1. Katılımcıların Özellikleri**

No	Cinsiyet	Yaş	Huzur Düzeyi	Mutluluk Düzeyi	Medeni Durum	Meslek	Mezuniyet
1	Erkek	36	6	7	Evli	Öğretmen	Lisans
2	Erkek	47	8	9	Evli	Öğretmen	Lisans
3	Kadın	45	9	8	Dul	Memur	Ön lisans
4	Kadın	45	7	9	Boşanmış	Öğretmen	Lisans
5	Erkek	40	7	8	Evli	Öğretmen	Lisans
6	Erkek	60	7	7	Evli	Memur	Eğitim
7	Kadın	43	8	8	Evli	Öğretmen	Lisans
8	Kadın	35	9	8	Bekâr	Öğretmen	Lisans
9	Kadın	28	8	6	Evli	Öğretmen	Lisans
10	Kadın	40	9	7	Evli	Öğretmen	Lisans
11	Kadın	38	7	10	Evli	Öğretmen	Yüksek Lisans
12	Erkek	61	7	7	Evli	Müfettiş	Lisans
13	Kadın	25	6	5	Bekâr	Öğretmen	Lisans
14	Erkek	60	7	8	Evli	Akademisyen	Doktora
15	Erkek	63	7	8	Evli	Öğretmen	Lisans
16	Erkek	46	7	7	Evli	İmam-Müezzin	Lise
17	Kadın	21	7	8	Bekâr	Öğrenci	3. sınıf
18	Kadın	23	8	8	Bekâr	Öğrenci	4. sınıf
19	Erkek	82	9	7	Evli	Öğretmen	Eğitim
20	Erkek	24	7	8	Bekâr	Öğrenci	YL öğrencisi
21	Erkek	28	7	3	Evli	Öğretmen	Lisans
22	Erkek	50	5	7	Evli	Öğretmen	Lisans
23	Kadın	37	7	8	Evli	Öğretmen	Lisans
24	Kadın	62	7	7	Evli	Öğretmen	Ön lisans
25	Kadın	21	6	8	Bekâr	Öğrenci	Lisans
26	Kadın	21	5	8	Bekâr	Hemşire-	Lise

Tablo 3.1'de görüldüğü gibi, araştırmanın nitel bölümünde çalışmaya katılmaya gönüllü olan yaşları 21 ile 82 arasında değişen 26 katılımcı ile derinlemesine görüşme yapılmıştır. Katılımcılar ile yapılan görüşmeler Mart- Eylül 2015 tarihleri arasında yapılmıştır. Görüşme süreleri 30 dakika ile 85 dakika arasında değişmektedir. Katılımcıların 14'ü kadın ve 12'si erkektir. Katılımcıların 9'u 21 ve 35 yaş arasında, 11'i 36-50 yaş arasında ve 6'sı 60 yaş üzerindedir. Katılımcıların medeni durumu ise 7'si bekâr, 1'i boşanmış, 1'i eşini kaybetmiş ve 17'si evli şeklindedir.

### 3.2.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilmiş bireylerin huzur ve mutlulukla ilgili görüşlerini almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış “Huzurlu ve Mutlu Yaşam Görüşme Soru Listesi” ile bireysel yüz yüze görüşmelerle toplanmıştır. Sorular literatürden ve uzman görüşlerinden yola çıkarak her bireyin kendi deneyimleriyle oluşturduğu anlamı ortaya çıkartmaya yönelik olarak hazırlanmıştır. Soru listesinin kapsam geçerliliği yedi

öğretim iki öğretim üyesi tarafında değerlendirilmiştir. Alınan geri bildirimlere göre yeniden düzenlenen form bir üniversite öğrencisine ve bir öğretmene uygulanmıştır. Yapılan pilot görüşmeye göre zor anlaşılan ifadeler yeniden düzenlenmiş, işlemeyen sorular çıkartılmış, yeni sorular ve sondalar eklenmiştir. Görüşme formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm, görüşme yapılan kişilerin demografik özellikleri, görüşmenin tarihi ve süresi ilgili bilgilere ulaşmayı sağlayacak genel sorulardan oluşmaktadır. İkinci bölümde, bireylerin huzur ve mutlulukla ilgili görüşlerini ortaya çıkaracak olan sorular bulunmaktadır. Huzurlu ve Mutlu Yaşam Görüşme Soru Listesi Ek 1’de yer almaktadır.

### **3.2.3 Verilerin Toplanması**

Araştırmada derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme nitel araştırmalarda en sık kullanılan temel veri toplama yöntemlerinden biridir. Görüşme yoluyla deneyimler, tutumlar, düşünceler, niyetler ve yorumlar ortaya çıkarılarak İnsanların gerçeğe ilişkin algılarına, anlamlarına, tanımlamalarına ve gerçeği oluşturma biçimleri anlaşılabilir (Punch, 2005; Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Derinlemesine görüşmeler, katılımcının konuyla ilgili derinlemesine konuşmaya teşvik edildiği görüşmelerdir ve gömülü teori içeren çeşitli araştırma yöntemlerinde veri toplamak için uygun olduğu ifade edilmektedir. Derinlemesine görüşmelerde, genellikle yarı yapılandırılmış görüşmeler kullanılmaktadır (Given, 2008). Derinlemesine görüşme ile katılımcının duygularını ve bakış açılarını keşfetmeye çalışarak kişilerin tutum ve davranışlarının temelinde yatan sebeplere ulaşmak amaçlanmaktadır (Baş ve Akturan, 2013).

Araştırmanın nitel bölümünde çalışmaya katılmaya gönüllü olan yaşları 21 ile 82 arasında değişen 26 katılımcı ile derinlemesine görüşme yapılmıştır. Görüşmeler Mart-Eylül 2015 tarihleri arasında yapılmıştır. Görüşme süreleri 30 dakika ile 85 dakika arasında değişmektedir. Huzurlu ve mutlu yaşam görüşme soru formu ile yapılan görüşmeler tekrar dinleme ve doğrudan alıntı yapabilmek için katılımcıların izni alınarak ses kayıt cihazıyla kayıt altına alınmıştır.



### 3.2.4 Verilerin Çözümlemesi

Görüşmelerden elde edilen ses kayıtları araştırmacı tarafından dinlenmiş ardından katılımcının kendini ifade ettiği şekliyle kelime kelime birebir olarak deşifre edilmiş ve yazıya geçirilmiştir. Yazıya geçirilen görüşmeler tekrar okunmuş ve analize başlanmıştır. Kaydedilmiş verilerin analiz edilmesinde gömülü teorinin veri çözümleme aşamaları kullanılmıştır. Verilerin çözümlemesinde NVivo 8 nitel analiz programı (veri çözümleme programı) kullanılmıştır.

Nitel veri analizi süreçleri; anlamın belirlenmesi, kategorilendirme ve bütünleştirme olmak üzere 3'e ayrılarak düzenlenebilir. Doğal olarak, bu bölünme bir basitleştirme, süreçler ilgili etkinlikleri temsil eder ve aralarındaki sınırlar bir ölçüde keyfidir. Ayrıca, bu yöntemler doğrusal değildir, sıklıkla bölümler arasında döngü ileri geri devam eder. Nitel analiz için farklı yaklaşımlar bulunsa da bu yaklaşımların tamamı tümevarımsal süreci tanımlamaktadır (Barker, Pistrang ve Elliott, 2002).

Nitel veri analizinin ilk aşaması veriyi hazırlamaktır. Veri toplama çalışmasında veriler kayıt altına alındığında ses kayıtlarının transkriptinin çıkartılması emek isteyen ve zaman tüketen bir süreçtir. Transkripti oluştururken dikkatli bir süreç izlemek gerekir. Analiz başlamadan önce, doğruluk için transkript kontrol etmek ve aynı zamanda katılımcıların anonim isimleri ve diğer tanımlayıcı bilgileri kaldırarak veya saklayarak bu bilgilerin korunmuş olmasını sağlamak önemlidir. Son analizden önce, ses kayıtlarını dinleyerek ve transkriptleri birkaç kez üzerinde okuyarak, verileri incelemeniz önemlidir. Bu aşamada bir anlayış ifade etmek mümkün olmayabilir ancak bu size verilerin kapsamı ve anlamları için genel bir fikir verir. Sistemik anlayış biçimsel analizin bir ürünüdür (Barker ve diğerleri, 2002).

Gömülü teoride veri analizi sabit karşılaştırmalı analiz olarak ifade edilmektedir. Araştırma sürecinde sistemik bir şekilde toplanan verilerin analiz edilmesiyle kuram geliştirilmeye çalışılmaktadır. Bu yöntemde veri toplama, veri analizi ve nihai teori birbiriyle yakından ilişkilidir. İlk verinin toplanmasıyla eş zamanlı olarak analiz süreci başlar ve araştırma süreci boyunca bu yaklaşım döngüsel olarak devam eder (Charmaz, 2006; Creswell, 2012, 2013; Glasser, 1978; Strauss ve Corbin, 1998).

Glaser (1978) sürekli karşılaştırmalı yöntemini dört aşamada tarif edilebileceğini

ifade etmiştir. İlk aşamada her kategori için geçerli olguların karşılaştırılması, ikinci aşamada kategorileri ve bunların özelliklerini bütünleştirilmesi, üçüncü aşamada ortaya çıkarılan teorinin sınırlandırılması ve son olarak teorinin yazılması ile sürekli karşılaştırmalı yöntem uygulanmış olur. Ancak bu süreç sürekli gelişmeye açıktır ve aşamalar karşılaştırılarak sürekli olarak birbirini takip eder.

Nitel araştırmada veri toplama ve veri analizi eş zamanlı bir süreç olmalıdır. Veri toplama esnasında analize başlamalıdır. Araştırmacı tüm veriler toplandıktan sonra analize başlarsa ne yapacağını bilemeyebilir ve veri yığını içinde boğulmuş hissedebilir. Ancak ilk veriyi topladıktan sonra analize başlarsa hangi bireyle görüşme yapılması gerektiği, hangi soruların sorulacağı ya da daha sonra neye bakması gerektiği sorularına verilecek cevaplar daha kolaylaşır. Önceziler, hipotezler ve tahminler araştırmacının dikkatini belirli verilere yönlendirir, aşamaları belirginleştirir ve öncezileri doğrular. Veri analizi, veriler elde edildikten sonra ve çalışma devam ettiği sürece daha yoğun bir hâl alır (Merriam, 2013).

Gömülü teoride kavram araştırma verisine gömülü sosyal olgu olarak tanımlanmaktadır. Elde edilen her bir kavram tekrar tekrar sorgulanmaktadır. Gömülü teoride önce kavramlar belirlenir, sonra belirlenen kavramlar kategorize edilir ve son olarak kuram oluşturulmaya çalışılır (Baş ve Akturan, 2013).

Strauss ve Corbin (1998) Gömülü teori veri analizinde açık kodlama, eksen kodlama ve seçici kodlama olmak üzere veri kodlamanın üç türünü tanımlamıştır. Araştırmacı, her seferinde başka bir kodlama kullanarak, verileri üç ayrı zamanda gözden geçirir (Neuman, 2013). Bu işlemlerin peş peşe yapılması gerekmez, daha çok birbirleri ile örtüşürler ve eşzamanlı olarak yapılırlar. Fakat kavramsal olarak birbirlerinden farklı işlemlerdir. Açık kodlamada sabit kodlar bulunur. Eksen kodlamada belli başlı sabit kodları birbirine bağlamak için sabit kodlar kullanılır. Seçici kodlamada ise üst soyutlama düzeyindeki merkezî kategori ayrıştırılır ve ayrıntılı olarak açıklanır (Punch, 2005).

**Açık Kodlama:** Açık kodlama, araştırmacının verileri inceleyerek hazırlık niteliğindeki analitik kategoriler ya da kodlar halinde özetlemesidir. Araştırmacı saha notlarını, tarihsel kaynakları veya diğer verileri okur, kritik terimler, merkezî önemdeki kişiler,

kilit olaylar veya temalar arar ve bunları not eder. Daha sonra, bir not kartının kenarına ya da bilgisayar kaydına bir başlangıç kavrama ya da etiketi yazar ve bunu farklı bir renkle boyayarak veya benzer bir biçimde belliğin hale getirir (Neuman, 2013).

Açık kodlama sürecinde verileri kodlamanın çeşitli türleri bulunmaktadır. Veriler satır satır, kelime kelime, paragraf paragraf ve katılımcının kullandığı ifadelerle aynı şekilde aktarılan (in-vivo) kodlama türleriyle veriler analiz edilebilmektedir. Bur süreçte kavramsal olarak benzer süreçler, olaylar, vakalar, eylemler ve etkileşimler benzerlikleri ve farklılıkları açısından karşılaştırılarak kategoriler ve alt kategoriler biçiminde bir araya getirilerek gruplandırılır (Charmaz, 2006; Creswell, 2012, 2013; Strauss ve Corbin, 1998).

Açık kodlama sürecinden veriler satır satır, kelime kelime, paragraf paragraf ve katılımcının kullandığı ifadelerle aynı şekilde aktarılan (in-vivo) kodlama türleriyle veriler analiz edilmiştir. Açık kodlama sürecinde 1000'in üzerinde kodlama yapılmıştır. Ardından kategorilerin ve alt kategorilerin ilişkilendirilmesiyle kodlar 435'e düşmüştür.

**Eksen Kodlama:** Araştırmacının kodları düzenlediği, bağlantılandırıldığı ve temel analitik kategorileri keşfettiği nitel verilen kodlamanın ikinci aşamasıdır. Açık kodlama sırasında, gerçek verilere odaklanılır ve temalar için kod etiketleri belirlenir. Eksenli kodlamada, verilerden çok, başlangıçta kodlanan temalara odaklanılır. Bu aşamada başlangıçtaki kodlar gözden geçirilir ve incelenir. Fikirlerin veya temaların düzenlemesi ve analizin temel kavramlarının eksenini belirlemeye çalışılır (Neuman, 2013).

Eksen kodlama sürecinde kategoriler ve alt kategoriler ilişkilendirilerek detaylı olarak aralarındaki ilişki test edilmektedir. Ayrıca daha üst düzey kodlamalar yapılmaya çalışılır. Kategorilerle ilgili geliştirilen hipotezler verilerden yola çıkarak ayrıntılı bir şekilde değerlendirilir. Eksen kodlama sürecinde sürekli olarak verilerle ilgili ne zaman, nerede, neden, kim, nasıl, hangi koşullar altında gibi sorular sorarak kategorileri daha belirgin hale getirmeye çalışılır (Strauss ve Corbin, 1998). Eksen kodlama sürecinde huzur ve mutluluk kavramlarının iç içe geçmesi ve kaynaklarının oldukça benzerlik göstermesi nedeniyle bu kategoriler birleştirilmiştir. Eksen kodlama sonrasında kodlar 328'e düşmüştür.

**Seçici Kodlama:** Nitel verilerin kodlanmasında, araştırmacının geliştirilmiş olan kavramsal kodlama kategorilerini destekleyecek olan verileri belirlemek ve seçmek için önceki kodları incelediği kodlamanın son aşamasıdır. Daha önceki kodlama sırasında belirlenmiş olan belirli temalar yeniden düzenlenir ve birden fazla ana tema geliştirilir. Verilerin üzerinden bu son kez geçişe hazır olana kadar, araştırma projesinin ana temalar belirlenir (Neuman, 2013).

Seçici kodlama sürecinde oluşturulan tüm kategoriler çekirdek bir kategori etrafında birleştirilir. Çekirdek kategori daha önceden oluşturulan kategorilerden biri olabileceği gibi üst düzey soyutlama ile kuramı en iyi açıklayan yeni bir kavram da olabilir. Kategorileri çekirdek kategoriyle yeniden ilişkilendirilirken yapılan düzenleme çekirdek kategoriyi oluşturan nedensel koşullara, çekirdek kategorinin ortaya çıkardığı sonuçlara ve çekirdek kategoriyi etkileyen bağlamsal ve durumsal koşullara göre yapılır (Strauss ve Corbin, 1998).

Leuven Üniversitesi'nin Nitel analiz rehberi (QUAGOL) her biri beş aşama bulunan iki bölümden oluşmaktadır. Gömülü teori yaklaşımına dayalı olarak hazırlanan bu nitel veri analiz rehberi sistematik ancak katı olmayan bir yöntem önermektedir. Takım çalışmasının önemini vurgulayan araştırmacıların yönteminin bölümleri ve aşamaları aşağıdaki gibidir (Dierckx de Casterlé, Gastmans, Bryon ve Denier, 2012).

A. Kodlama Sürecine Hazırlanma (Kâğıt ve Kalem İşi): *1. Görüşmeleri okuma ve yeniden okuma:* Katılımcının deneyimini bütüncül bir şekilde anlama, *2. Öyküsel görüşme raporunu yazma:* Görüşmenin anahtar noktalarıyla ilgili kısa özetler yapma, *3. Öyküsel görüşme raporundan kavramsal şemalara:* Somut deneyimlerin kavramlara göre yerini değiştirme, *4. Prova-Kavramsal görüşme şemalarını test etme:* Diyalog içinde şematik kartların uygunluğunu test etme, *5. Sabit karşılaştırma süreci:* Durum ile durum analizi arasında ileri geri hareket etme;

B. Gerçek Kodlama Süreci (Nitel Analiz için Bilgisayar Programları Kullanma); *6. Kavramların listesini yazma:* Başlangıç kodlarındaki ortak kavramların listelenmesi, *7. Kodlama Süreci-“Gömülü” teoriye geri dönme:* Tüm ilgili bölümlerin kodlara uygun olarak ilişkilendirilmesi, *8. Kavramların Analizi:* Kavramların anlamı, boyutları ve

özellikleriyle birlikte tanımlanması, 9. *Temel yapının çıkarılması*: Kavramsal çerçeve ya da hikâye çizimi, 10. *Sonuçların Açıklanması*: Temel bulguların ifade edilmesi.

Sabit karşılaştırmalı analiz yoluyla kodlar ve kategorilerin benzerlikleri ve farklılıkları değerlendirilerek birleştirilmiş ve ayrıştırılmıştır. Birbirleriyle benzer özelliklere sahip kategoriler bir üst kategoride toplanarak verilerin daha anlaşılır bir hal alması sağlanmıştır.

Açık kodlama, eksen kodlama ve seçici kodlama türlerinin etkileşimi sabit karşılaştırmalı analiz tekniğinin bir yansıması olarak görülmektedir. Veriler öncelikle açık kodlamayla kavramlar düzeyinde ayrıştırılır. Ardında eksen kodlamayla birbirleriyle ilişkili kavramlar kategoriler altında bir araya getirilir. Son olarak seçici kodlamayla kategoriler arasındaki ilişkiler çekirdek kategori etrafında organize edilerek kuram oluşturulur (Strauss ve Corbin, 1998).

Veri toplama, veri analizi ve rapor yazma süreçleri belirgin bir şekilde ayrı adımlar değildir, bu işlemler süreç içerisinde genellikle birbiriyle eş zamanlı olarak devam etmektedir. Veri analizinde ilk olarak veriler analiz için hazırlanır ve düzenlenir daha sonra kodlama sürecinde temalardaki veriler azaltılır son olarak da veriler figürler, tablolar ya da tartışma ile sunulur (Creswell, 2013).

### **3.2.5 Geçerlik ve güvenirlik**

Nicel ve nitel araştırma yaklaşımların bilimsel araştırmalara bakış açısında felsefi, epistemolojik ve ontolojik farklılıklar bulunmaktadır. Genel olarak nicel araştırmalarda tümdengelimsel bir süreç izlenirken nitel araştırmalar daha çok tümevarımsal bir yaklaşımda izlenmektedir. Ayrıca bu yaklaşımların özellikle veri toplama süreçleri, elde edilen veriler ve veri analiz süreçleri birbirinden oldukça farklıdır. Nicel veri analizi araştırmacılar için daha tanıdık bir süreçtir. Veriler analiz için hazırlandıktan sonra uygun analizi seçerek bilgisayar programları aracılığıyla analiz yapılabilir. Nitel veri analizinde de analiz programlarından yararlanılsa da analizin büyük bir kısmı araştırmacı tarafından yapılmaktadır. Bu yaklaşımların farklılıkları nedeniyle geçerlik ve güvenirlik kavramlarına bakış açıları ve bu kavramların ifade ettikleri anlamlar değişmektedir.

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirlik kavramlarının anlamı ve bu kavramları ifade eden terimlerle ilgili birçok yaklaşım ortaya atılmıştır.

Nitel verilerin zmlenmesinde kullanılan yöntemler; sistematik, disiplinli, şeffaf ve tanımlanabilir olmalıdır. Bir araştırmayı değerlendirmek için “Araştırmacı bu veriler ile bu sonuçlara nasıl ulaşmıştır?” sorusunu sorulduğunda bu sorunun bir yanıtını bulunamıyorsa yani veri analiz yöntemi tanımlanamıyor ve dikkatlice incelenemiyorsa ileri sürülen bulguların güvenilir olduğunu bilmek zor olacaktır (Punch 2005). Bu nedenle gömülü teori sürecindeki veri analiz süreci ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Nitel araştırmada geçerlilik doğruluk ile ifade edilebilir ancak bu durum tek bir doğru olduğu anlamına gelmez ve otantiklik olarak nitelendirilebilir. Otantiklik olguyu deneyimleyen kişinin bakış açısının adil, dürüst ve dengeli bir şekilde sunulmasıdır (Neuman, 2013). Lincoln ve Guba (1985) i geçerlik yerine inandırıcılık ve dış geçerlik yerine aktarılabilirlik kavramlarının kullanılmasını önermiştir. Nitel araştırmada inandırıcılık çıkarılan sonuçların, toplanan veriyi doğru bir şekilde betimlediğini ifade etmektedir. Aktarılabilirlik ise çıkarılan sonuçların benzer topluluklara ve ortamlara ne derece uygun olduğu anlamına gelir. İnandırıcılığı sağlanması için uzun süreli katılım ve sürekli gözlem ile toplanan verilerin doğruluğunun anlaşılması önemlidir. Ayrıca uzman araştırmacıların görüşlerinden yararlanılması önerilmektedir. Böylece araştırmacı veriler, kodlamalar ve kategoriler hakkında uzman bir araştırmacının görüşleriyle daha doğru doğru sonuçlara ulaşılabilir. Bunun dışında katılımcıların araştırma bulgularına ve sonuçlarına ilişkin görüşlerinin alınması en kritik tekniklerden biri olarak kabul edilmektedir. Aktarılabilirliğin sağlanması için ise verilerin ayrıntılı olarak betimlenmesi, katılımcıları ve çalışma ortamını betimlemesi, araştırmacının sonuçlara nasıl ulaştığını açıklaması aktarılabilirliğin sağlanması için oldukça önemlidir (Lincoln ve Guba, 1985; Creswel, 2013; Creswell ve Miller, 2000).

Araştırmada inandırıcılığın sağlanması için derinlemesine veri toplanmış, veri analizi uzman incelemesinden geçirilerek kontrol edilmiş ve son olarak elde edilen bulgular ve kavramlar katılımcılara teyit ettirilmiştir. Araştırmada aktarılabilirliğin sağlanması için katılımcıların görüşleri ayrıntılı olarak betimlenmiş, doğrudan alıntılara yer verilmiş ve

araştırmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örneklemin nasıl seçildiği hakkında bilgi verilmiş ve katılımcıların özellikleri hakkında detaylı bilgiler verilmiştir.

Nitel araştırmalarda güvenilirlik tutarlılık veya sağlamlık anlamına gelir (Neuman, 2013). Lincoln ve Guba (1985) iç güvenilirlik yerine tutarlılık ve dış güvenilirlik yerine teyit edilebilirlik kavramlarının kullanılmasını önermiştir. Katılımcılarla yapılan görüşmelerin ses kayıt cihazına kaydedilmesi ve yazıya aktarılması güvenilirlik için önerilmektedir (Creswel, 2013; Creswell ve Miller, 2000).

Araştırmada tutarlılığın sağlanması görüşme formunda yer alan sorulara katılımcıların verdiği cevaplar ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Elde edilen veriler tutarlı bir şekilde kodlanarak ortaya çıkarılan kavramlarla ve kategorilerle ilişkilendirilmiştir. Araştırmada teyit edilebilirliğin sağlanması için ham veriler, analiz sonucunda ortaya çıkarılan kodlamalar ve kategoriler nitel araştırmalar konusunda uzman bir araştırmacı tarafından karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

Lincoln, Lynham ve Guba'ya (2011) göre araştırmada geçerlik bulguların doğruluğunu değerlendirme süreci olarak ifade edilmektedir. Ayrıca güvenilirliğin sağlanabilmesi için kendini konumlandırma, kendini yansıtma söylem oluşturma ve farklılıkları destekleme gibi standartların aracılığıyla katılımcılarla ve okuyucularla etik bir ilişkinin kurulması önemlidir. Bu nedenle nitel araştırmalarda güvenilirliğin sağlanabilmesi için araştırmacıların, araştırma sürecini öz-düşünümsel bir biçimde yansıtmaları ve kendilerini konumlandırmaları önemlidir. Bu nedenle araştırmacılar incelenen konuyla ilgili varsayımlarını, inançları, değerleri ve taraflılıkları konularında kendileri hakkında bilgi vermelidir. Böylece okuyucu araştırmacının yaklaşımını ve yorumlarını şekillendiren geçmiş deneyimlerine, eğilimlerine ve bakış açlarına ilişkin bilgi sahibi olarak araştırmayı bunların farkında olarak değerlendirebilir (Creswel, 2013; Creswell ve Miller, 2000). Araştırmacı huzur ve mutlulukla ilgili görüşlerini açıklamış ve araştırma sürecinin kendisine olan etkilerini ifade etmiştir.

### **3.2.6 Araştırmacının Rolü**

Nitel araştırmalarda araştırmacı özellikle veri toplama sürecinde ve veri analiz sürecinde doğrudan araştırmanın bir parçası olarak bulunur. Nitel araştırmalarda nicel

araştırmalarda kullanılan analiz yöntemleri ve bilgisayar programları gibi kesin sonuçlara ulaşılamadığı için araştırmacının konu hakkındaki görüşleri önemlidir. Araştırmacının nesnel ve tarafsız olması gömülü teori araştırması sonucunda geliştirilen kuramın geçerliğini doğrudan etkilemektedir. Ancak araştırmacının nesnel ve tarafsız olması tartışmalı bir konudur. Bu nedenle araştırmacının konu hakkındaki deneyimlerinin ve görüşlerinin ifade etmesi ve okuyucunun araştırmacının rolünün farkında olması önemlidir.

Araştırmacı lisans ve yüksek lisans eğitimini rehberlik ve psikolojik danışma alanında tamamlamıştır. Psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak yaklaşık 8 yıldır çeşitli kurumlarda mesleğini yapmayı sürdürmektedir. Yüksek lisans süresince nicel araştırmalar üzerinde çalışmış ve diğer kültürlerde geliştirilmiş ölçme araçlarının Türkçeye uyarlanmasıyla ilgili çalışmalar yürütmüştür. Araştırmacı genellikle pozitif psikoloji alanında çalışmalar yapılmıştır. Kendi yaptığı çalışmalar ve Türkiye’de yürütölen pozitif psikolojiyle ilgili çalışmalar genellikle nicel paradigmayla yürütöldüğü için nitel araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu düşünmektedir. Araştırma konusu belirlenirken mutluluk ve değerler arasındaki ilişkiyi psikolojik işlevsellik bağlamında incelemeye karar vermiş ancak süreç ilerledikçe değerlere uygun bir yaşam sonucunda ulaşılacak ruh halinin sadece mutlulukla açıklanamayacağı düşünmesiyle araştırmanın huzur ve mutluluk üzerinden birlikte yürütölmeye gerektiğine karar vermiştir. Huzur ve mutluluk kavramlarının önemli farklılıkları bulunmasına rağmen bu kavramların iç içe geçmiş olduğunun görölmeye ve duygusal dengenin bir yansıması olan huzurun mutluluğu oluşturması gibi bulgulara ulaşılması sonucunda çekirdek kategori olarak huzurlu ve mutlu yaşam kavramı seçilmiştir.

Araştırmacı huzur, mutluluk ve iyi oluş gibi kavramlara atfedilen anlamların ve kaynaklarının anlaşılmasının mesleki anlamda önleyici çalışmalara katkı sağlayacağını düşündüğü gibi bu kavramlara kültürel özelliklerle ve değerlerle ilgili bir anlayışla yaklaşmanın toplumsal yaşamla ilgili olumlu yansımalarının olabileceğini ve psikolojik danışma ve rehberlik alanına katkı sağlayacağı düşünmektedir. Bu bağlamda pozitif psikolojiyle ilgili kültürel özellikleri dikkate alan çalışmalar yapmakta kendini sorumlu hissetmektedir.



### 3.3 Nicel Araştırma Aşaması

Araştırma nicel bölümünde huzur, mutluluk ve erdemler arasındaki ilişkinin ve huzur ve mutluluk kavramları ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan modeller olarak tanımlanır. İlişkisel tarama modelleri gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma modelidir. İlişkisel tarama modelinde değişkenler arasında ilişkiler korelasyonel ve karşılaştırmalı olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. Korelasyon türü ilişkisel taramada, değişkenlerin birlikte değişim değişmediği araştırılmaktadır. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde değişkenlerin birine göre oluşturulan grupların diğer değişkeni farklılaştırıp farklılaşmadığı araştırılmaktadır (Karasar, 2009, s. 81-82). Bu araştırmada hem korelasyon türü ilişkisel tarama hem de karşılaştırmalı ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır.

Çalışmada huzur ve mutluluk ile değerler ve karakter güçleri arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile araştırılmıştır. Belirlenmiş ilişki örüntülerinin veri tarafından doğrulanıp doğrulanmadığı, yapısal eşitlik modeliyle araştırılmaktadır. Yapısal eşitlik modelinin kullanıldığı araştırmalarda genelde belirlenen hipotezler test edilmeye çalışılmaktadır (Şimşek, 2007).

#### 3.3.1 Örneklem

Araştırmaya katılan bireyler çok aşamalı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Örneklem belirlenirken tabakalı ve küme örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Tabakalı örnekleme, sınırları belirlenmiş bir evrende alt tabakaların ya da alt gruplarının var olduğu durumlarda kullanılmaktadır. Evren içindeki alt tabakaların varlığından yola çıkarak bulguların evreni temsil etme gücünü arttırmak amaçlanmaktadır. Küme örneklemede ise evrende doğal bulunan ya da olarak farklı amaçlarla yapay olarak oluşturulan, kendi içinde belirli özellikler açısından benzerlik gösteren değişik grupların var olduğu durumlarda kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Araştırmanın evreni öncelikle kendi içinde benzerlik gösteren alt tabakalara ayrılmıştır. Sinop ili merkez sınırları içinde bulunan üniversite bölümlerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri, kurum çalışanları, ev hanımları ve emekliler ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Araştırmanın örnekleme, Sinop Üniversitesinin resmi internet sitesinde yayınlanan bölüm türleri ve öğrenci sayıları, Milli Eğitim Bakanlığı'nın Sinop İl Müdürlüğü resmi internet sitesinde yayınlanan ilköğretim ve orta öğretim kurumları ve Sinop ilinin merkezinde bulunan devlet kurumları esas alınarak belirlenmiştir. Tabakalar belirlendikten sonra her alt tabakada bulunan benzer özelliklere sahip katılımcıları temsil edecek şekilde kümeler belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültelerin ve bölümlerin öğrenci sayılarına göre 1. 2. ve 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden veri toplanmıştır. Kurum çalışanları için Sinop ilinin merkezinde bulunan devlet kurumlarından tesadüfi olarak seçilen 6 kurumdan veri toplanmıştır. Öğretmenler için Sinop ili merkez sınırları içinde bulunan 5 ilkokul, 5 ortaokul, 3 Anadolu lisesi, 2 Anadolu Meslek Lisesi, 1 Rehberlik Araştırma Kurumu ve 1 Bilim Sanat Merkezi olmak üzere 17 eğitim kurumundan veri toplanmıştır. Ev hanımı ve serbest meslek çalışanı gruplarına ulaşmak için halk eğitim merkezinde bulunan kurslara devam eden yetişkin öğrencilerden ve emekli grubuna ulaşmak için ve öğretmen evinde ve kütüphane bulunan emeklilerden araştırmaya gönüllü olarak katılanlardan veri toplanmıştır. Ölçme araçlarının uygulanması yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmüştür. Uygulama başlamadan önce araştırmacı kendini tanıtarak araştırmanın amacı, gizlilik ve samimi cevapların önemi hakkında açıklama yapmıştır. Üniversite öğrencilerinden veriler sınıf ortamında toplanmıştır. Yetişkin grubunda ise ölçme araçları zarflara koyulmuş, gerekli açıklamalar yaparak katılımcılara dağıtılmış, ardından kurumlara gidilerek cevaplanan formlar toplanmıştır. Tablo 3.2'de Araştırmaya katılan bireyler özellikleri yer almaktadır.

Araştırmanın örnekleme Sinop ili merkez sınırları içinde bulunan üniversite bölümlerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri, kurum çalışanları, öğretmenler, ev hanımları, serbest meslek çalışanları ve emekliler olmak üzere toplam 900 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların 548'i kadın, 330'u erkektir. 22 katılımcı ise cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 75 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 30,46 ( $\pm$  12,94) olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 3.2. Araştırmaya Katılanların Sosyo-Demografik Özellikleri**

		1. Örneklem		2. Örneklem		Toplam	
Değişken	Grup	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	281	63.7%	267	61.1%	548	62.4%
	Erkek	160	36.3%	170	38.9%	330	37.6%
	Toplam	441	100.0%	437	100.0%	878	100.0%
	Kayıp veri	9	2.0%	13	2.9%	22	2.4%
Yaş grupları	18-34	296	69.2%	278	64.2%	574	66.7%
	35-49	97	22.7%	103	23.8%	200	23.2%
	50-75	35	8.2%	52	12.0%	87	10.1%
	Toplam	428	100.0%	433	100.0%	861	100.0%
Gelir grup	Kayıp veri	22	4.9%	17	3.8%	39	4.3%
	Ortanın altı	42	9.6%	40	9.2%	82	9.4%
	Orta	308	70.6%	295	68.0%	603	69.3%
	Ortanın üstü	86	19.7%	99	22.8%	185	21.3%
Çalışma durumu	Toplam	436	100.0%	434	100.0%	870	100.0%
	Kayıp veri	14	3.1%	16	3.6%	30	3.3%
	Öğrenci	236	52.4%	232	51.6%	468	52.0%
	Memur	61	13.6%	39	8.7%	100	11.1%
Serbest Meslek	Ev Hanımı	13	2.9%	17	3.8%	30	3.3%
	Emekli	18	4.0%	19	4.2%	37	4.1%
	Öğretmen	14	3.1%	23	5.1%	37	4.1%
	Toplam	108	24.0%	120	26.7%	228	25.3%
Kayıp veri	Toplam	450	100.0%	450	100.0%	900	100.0%
	Kayıp veri	0	0%	0	0%	0	0%

### 3.3.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın nitel bölümünde elde edilen bulgulardan yola çıkarak huzurlu ve mutlu yaşamın özellikleri ve kaynaklarıyla ilgili kuramsal çerçeve oluşturulmuştur. Ardından görüşmelerden elde edilen verilerle huzurlu ve mutlu yaşamın özellikleri ve kaynaklarıyla ilgili taslak maddeler yazılmıştır. Daha sonra konuyla ilgili literatür taraması yapılmış ve benzer ölçekler incelenmiştir. Yapılan çalışmalardan sonra maddeler düzenlenmiş, güncellenmiş ve taslak madde havuzu oluşturulmuştur. Ardından taslak formda bulunan her madde için bir Türkçe öğretmeninden görüş alınmıştır. Türkçe öğretmenin görüş ve önerileri sonrasında maddeler düzenlenmiş ve ölçek maddelerinin son şekli verilmiştir.

Taslak form oluşturulduktan sonra ölçek maddeleri ve ölçülmek istene yapı arasındaki tutarlılığı incelemek ve ölçek maddelerini değerlendirmek için uzman görüşüne

başvurulmuştur. Uzman görüşleri temel olarak nitel bir çalışma olarak görülmektedir. Uzman görüşüne dayalı nitel çalışmalar kapsam geçerlik oranları ve kapsam geçerlik indeksleri aracılığıyla istatistiksel nicel çalışmalara dönüştürülebilmektedir (Yurdugül, 2005). Ölçek maddelerini değerlendirmeleri için eğitim bilimleri ve psikoloji alanında çalışmalar yapan 8 akademisyenin görüşü alınmıştır. Uzman görüşlerinin değerlendirilmesi için Davis (1992) tekniği kullanılmıştır. Her bir madde uzmanlar tarafından “kalmalı”, “düzeltilmeli/ yararlı” ve “çıkartılmalı/gereksiz” şeklinde değerlendirilmiştir. Uzmanların açıklama yapmalarına, madde üzerinde düzenleme yapmalarına ve madde önerisi getirmelerine imkân sağlayacak şekilde ölçeğin uzman değerlendirme formunda maddelerin paralel satırlarında boşluk bırakılmıştır. Kapsam geçerlilik indeksi madde için “kalmalı” ve “düzeltilmeli/ yararlı” diyen uzman sayısının toplam uzman sayısına bölümüyle elde edilir. Bir maddenin ölçekte yer alabilmesinde .80 değeri kapsam geçerlik indeksi için ölçüt olarak kabul edilmektedir (Yurdugül, 2005).

Kapsam geçerlik indekslerinin değerlendirilmesi sonucunda ölçüt değer olan .80'in altında olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Uzmanların ölçek maddeleri ve ölçeklerle ilgili görüşlerine göre ölçekte kalan maddeler düzenlenmiş ve önerilerle ilgili olarak taslak forma maddeler eklenmiştir. Son oluşturulan madde havuzunda bulunan maddeler tekrar bir Türkçe öğretmeni ile birlikte değerlendirilmiş ve dilbilgisi ve anlam açısından gerekli düzenlemeler yapılarak maddelerin son hali verilmiştir. Ölçeklerin son hali verildikten sonra ölçekler katılımcılar tarafından cevaplandırılmıştır. Elde edilen veriler üzerinden ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır.

Ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik özelliklerini incelemek için öncelikle ölçeklerin yapı geçerliğini belirlemeye yönelik olarak açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi yapılmadan önce verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Küresellik Testi ile incelenmiştir. KMO değerlerinin .60'ın üzerinde olması örneklem büyüklüğünün ve elde edilen verilerin faktör analizi için uygun ve yeterli olduğunu Bartlett değerlerinin anlamlılığı da verilerin dağılımının faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Faktör analizi için “Temel Bileşenler Analizi” seçilmiş ve herhangi bir döndürme tekniği kullanılmadan ölçeğin faktör yapısı

incelenmiştir. Ölçeğin faktör yapısını ve faktör sayısı belirlemek için faktörlerin öz değerleri, yamaç birikinti grafiği ve maddelerin faktör yükleri değerlendirilmiştir (Çokluk ve diğerleri, 2010).

Faktör analizinde en az 300 örneklem sayısının uygun olduğu ifade edilmektedir. Faktör analizinde yeterli örneklem büyüklüğü için 50'nin çok zayıf, 100'ün zayıf, 200'ün orta, 300'ün iyi, 500'üh çok iyi ve 1000'in mükemmel olduğunu belirtilmektedirler (Comrey ve Lee 1992, akt. Tabachnick ve Fidell, 2001). Başka bir görüş faktör analizinde güvenilir faktörler çıkartmak için bir mutlak ölçüt olarak 200 kişilik örneklemin genellikle yeterli olacağı vurgulamaktadır (Kline, 1994, akt. Büyüköztürk, 2002).

Faktör sayısını tespit etmek için kullanılan öz değer, her bir faktörün faktör yüklerinin kareleri toplamını göstermektedir. Öz değerler her bir faktör tarafından açıklanan varyans oranının hesaplanmasında ve faktör sayısına karar vermek için kullanılmaktadır. Faktör analizinde, sadece öz değerleri 1 ve 1'in üzerinde olan faktörler önemli faktörler olarak kabul edilir. Ancak araştırmacı analiz sonuçlarına göre eşik değeri artırabilir. Öz değer yükseldikçe, faktörün açıkladığı varyans yükselmektedir (Büyüköztürk, 2002; Büyüköztürk, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2001).

Yamaç-birikinti grafiği, baskın faktörleri ortaya koyarak faktör azaltmaya yardımcı olmaktadır. Grafikte Y eksenini öz değer miktarını, X eksenini ise bileşenleri gösterir. Yapılan faktör analizi sonucunda öz değerler, Y eksenindeki bileşenler, X eksenine doğru bir iniş yaparlar. Bu iniş eğilimi, varyansa yaptıkları katkı çerçevesinde noktalarla gösterilir eğilimin keskin bir şekilde plato yaptığı nokta varyansa yapılan önemli katkının kesme noktası kabul edilir. Bu noktadan sonra faktörlerin varyansa yaptıkları katkının görece küçük ve birbirine yakın olması nedeniyle bu noktaya kadar olan faktör sayısı sınırlandırılabilir (Gorsuch, 1974).

Faktör yük değeri, maddelerin faktörlerle olan ilişkilerini açıklamaktadır. Maddelerin ait oldukları faktördeki yük değerlerinin yüksek olması beklenir. Maddelerin faktör yük değerinin 0.32 ve daha üzerinde olması beklenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Faktör yük değerinin 0.45 ya da daha yüksek olması seçim için iyi bir ölçüt olarak kabul edilse de uygulamada az sayıda madde için sınır değeri 0.30'a kadar düşürülebilir (Büyüköztürk, 2011).

Faktör analizinde tek bir faktörde yüksek diğer faktörlerde ise düşük yük değerine sahip olması istenilir bir durumdur. Bu ölçüt sağlanmadığında yüksek yük değerinin verildiği faktör dışında diğer faktörlerdeki yük değerleri arasındaki en az .10 olması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2011).

Geliştirilen ölçeğin faktör yapısının gücünü açıklanan varyans oranının göstermektedir (Gorsuch, 1974). Açıklanan varyansın % 40 ile % 60 arasında olması genellikle sosyal bilimlerde yeterli olarak görülmektedir (Wiebe, Luther ve Adams, 1988, akt. Tavşancıl, 2005). Benzer bir şekilde Kline (2000), faktör analizi çalışmalarında faktör yüklerinin toplam varyansın açıklama oranının alt sınırını %40 olarak kabul etmektedir.

Faktör analizi sonucunda ulaşılan önemli faktörlerin ayrıştırılması ve yorumlanabilmesi için eksen döndürmesine yapılabilir. Faktör analizinde "dik" (orthogonal) ve "eğik" (oblique) döndürme yöntemleri bulunmaktadır. Eksenlerin döndürülmesi sonrasında maddelerin bir faktördeki yükü artarken diğer faktörlerdeki yükleri azalır. Böylece faktörler, kendileriyle yüksek ilişki veren maddeleri bulurlar ve faktörler daha kolay yorumlanabilir. Faktörler arasında ilişki olmadığı düşünülüyorsa dik döndürme, eğer faktörlerin birbirleriyle ilişkili olduğu düşünülüyorsa eğik döndürmede kullanılır. Döndürme sonunda değişkenlerle ilgili açıklanan toplam varyans değişmezken, faktörlerin açıkladıkları varyanslar değişir. Araştırmacıların uygulamada sıklıkla dik döndürme için varimax ya da quartimax; eğik döndürme için oblimin ya da promax tekniklerinden birini seçtikleri görülmektedir (Büyüköztürk, 2002; Büyüköztürk, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2001). Ölçeğin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu düşünüldüğü durumda alt boyutların birbiriyle ilişkili olduğu kuramsal alt yapıdan yola çıkarak promax veya alt boyutların ilişkisiz olduğu varsayımından yola çıkarak verimax döndürme yöntemi kullanılabilir.

Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Ölçek üç hafta ara ile aynı gruba tekrar uygulanarak iki uygulama arasındaki korelasyon kontrol edilmiştir. Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının .70'in üzerinde olması gerekmektedir (Özguven, 1994). Benzer şekilde test-tekrar test güvenilirlik korelasyon katsayısının .70'in üzerinde olması gerekmektedir (Tavşancıl, 2002).

Düzeltilmiş madde toplam korelasyonları test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Bu değerlerin pozitif ve yüksek olması bir ölçme aracındaki her bir maddenin benzer davranışları örneklediğini göstermektedir. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .30 ve üzerinde olması yeterli kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2011).

Açımlayıcı faktör analiziyle yapı geçerliği belirlenen ölçekler arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi için ölçeklerin faktör yapılarının ve ölçme modellerinin doğrulanması gerekmektedir (Çokluk ve diğerleri, 2010). Bu nedenle yapısal eşitlik öncesi öncesinde ölçeklerin ölçme modellerinin özellikleri doğrulayıcı faktör analiziyle incelenmiştir. Ardından kavramlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır.

Açımlayıcı faktör analizi sıklıkla gözlenen ölçümlerdeki varyansın ve kovaryansın gizil kaynaklarını bulmak ve ortaya çıkartmak için kullanılır. Bu bakımdan açımlayıcı faktör analizleri, test geliştirmede ya da test geliştirmek için deneyim elde etme çabasının ilk evrelerinde oldukça kullanışlı olabilmektedir. Bu yönüyle yapıların doğasıyla ilgili kuram geliştirmek amacıyla kullanılabilir (Jöreskog ve Sörbom, 1993).

Faktör analizi, açımlayıcı (keşfedici, açıklayıcı, exploratory) ve doğrulayıcı (onaylayıcı, confirmatory) faktör analizi olmak üzere iki temel yönetime ayrılabilir. Açımlayıcı faktör analizinde, değişkenler arasındaki ilişkilerden hareketle faktör bulmaya, teori üretmeye yönelik bir işlem yapılmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde ise değişkenler arasındaki ilişkiye dair daha önce saptanan bir hipotezin test edilmesi söz konusudur (Kline, 1994; Stevens, 1996; Tabachnick ve Fidell, 2001, akt. Büyüköztürk, 2002).

Doğrulayıcı faktör analizinde araştırmacılar, değişkenlerin faktörlerle ve faktörlerin birbirleriyle olan korelasyonlarının tanımlandığı hipotezleri kurmakla başlanmaktadır ve analiz için LISREL gibi paket programlar kullanılmaktadır (Stapleton, 1997; Stevens, 1996, akt. Büyüköztürk, 2002). Araştırmacı tarafından daha önceden belirlenen bir kuramsal yapı doğrultusunda geliştirilen ölçme aracından elde edilen verilere dayanarak, söz konusu yapının doğrulanıp doğrulanmadığı test edilmeye çalışılır. (Çokluk ve diğerleri, 2010).

Ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde aşağıdaki süreç takip edilmiştir. Faktör analizi sürecinde faktör yükü .40'ın altında olan ve farklı faktörlerdeki yük değerleri arasındaki fark .10'dan düşük olan maddeler teker teker ölçekten çıkarılmıştır. Analiz sürecinde yamaç birikinti grafiği ve faktörlerin özdeğerleri ve açıkladığı varyans oranları karşılaştırılarak faktör sayısına karar verilmiştir. Madde analizi ve güvenilirlik analizi sonuçlarında madde toplam puan korelasyonu .30'un altında olan ve güvenirligi düşüren maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Bu işlemin ardından tekrar faktör analizi yapılmıştır. Son olarak ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizi sonuçlarının son hali sunulmuştur.

Aşağıda araştırmada kullanılan ölçeklerin sırasıyla uzmanların değerlendirmesi sonrasında hesaplanan kapsam geçerlik indeksleri, yapı geçerliği için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçları, madde analizi için hesaplanan düzeltilmiş madde toplam test korelasyonları, güvenilirlik özelliklerini belirlemek için hesaplanan iç tutarlık ve test tekrar test korelasyon katsayıları, ölçüt bağımlı geçerlilik çalışmaları kapsamında hesaplanan korelasyon katsayıları ve geliştirilen ölçeklerin yapısal eşitlik modelinde kullanılabilmesi için gerekli olan ölçüm modelinin doğrulanması için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları bulunmaktadır.

### **3.3.2.1 Huzur Ölçeği**

#### ***3.3.2.1.1 Kapsam Geçerliği***

Aşağıdaki Tablo 3,3'te Huzur Ölçeği'nin taslak formunda bulunan 43 maddenin 8 uzmanın değerlendirmesi sonucunda oluşan kapsam geçerlik indeksleri bulunmaktadır. Uzmanların görüş ve önerileri sonrasında maddeler elenmiş ve düzenlenmiştir. Huzur Ölçeği 16 maddelik son formu ile katılımcılardan veri toplanmıştır.



**Tablo 3.3. Taslak Formda Bulunan Huzur Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ)**

Madde No	Kalmalı	Düzeltilmeli / Yararlı	Çıkartılmalı / Gereksiz	Kalmalı + Düzeltilmeli / Yararlı	Uzman Sayısı	KGİ
1	7	0	1	7	8	0.88
2	4	0	4	4	8	0.50
3	7	0	1	7	8	0.88
4	6	0	2	6	8	0.75
5	5	0	3	5	8	0.63
6	6	0	2	6	8	0.75
7	6	0	2	6	8	0.75
8	1	3	4	4	8	0.50
9	6	0	2	6	8	0.75
10	5	1	2	6	8	0.75
11	6	0	2	6	8	0.75
12	6	0	2	6	8	0.75
13	7	0	1	7	8	0.88
14	4	2	2	6	8	0.75
15	3	0	5	3	8	0.38
16	7	0	1	7	8	0.88
17	7	0	1	7	8	0.88
18	4	1	3	5	8	0.63
19	7	0	1	7	8	0.88
20	6	0	2	6	8	0.75
21	6	1	1	7	8	0.88
22	4	1	3	5	8	0.63
23	5	2	1	7	8	0.88
24	4	2	2	6	8	0.75
25	8	0	0	8	8	1.00
26	6	0	2	6	8	0.75
27	6	0	2	6	8	0.75
28	6	0	2	6	8	0.75
29	8	0	0	8	8	1.00
30	6	0	2	6	8	0.75
31	6	0	2	6	8	0.75
32	6	0	2	6	8	0.75
33	5	0	3	5	8	0.63
34	6	0	2	6	8	0.75
35	8	0	0	8	8	1.00
36	6	1	1	7	8	0.88
37	6	0	2	6	8	0.75
38	6	1	1	7	8	0.88
39	6	0	2	6	8	0.75
40	6	0	2	6	8	0.75
41	6	0	2	6	8	0.75
42	6	0	2	6	8	0.75
43	7	0	1	7	8	0.88

### 3.3.2.1.2 Yapı Geçerliği ve Güvenirlilik

Huzur Ölçeği'nden elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu gösteren KMO değeri .86 olarak hesaplanmış ve Barlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=14790.300$   $sd=28$ ,  $p<.000$ ). Huzur Ölçeği'nin yapı geçerliğini değerlendirmek için

yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin öz değeri 3.226 olan, toplam varyansın %40.328 açıklayan ve 8 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .55 ile .71 arasında sıralanmaktadır. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları .42 ile .56 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üç hafta arayla 62 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bulgular Tablo 3.4’de yer almaktadır.

**Tablo 3.4. Huzur Ölçeği’nin Faktör Analizi ve Madde Analizi Sonuçları**

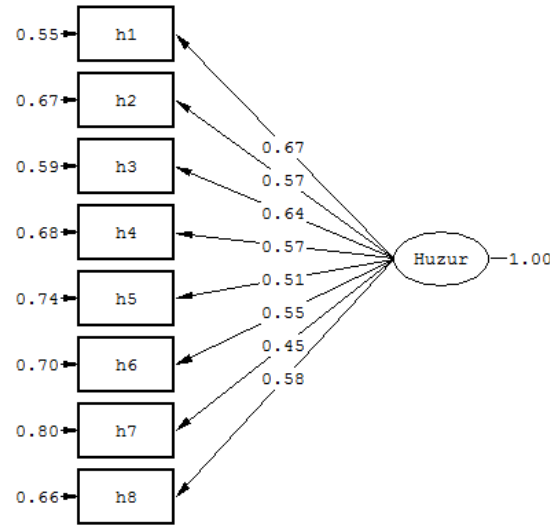
M. No	Faktör Yükleri	Ortak Varyans	Madde Toplam Puan Korelasyonları		
			$\bar{X}$	Ss	$r_{jx}$
1	0.71	0.50	3.57	0.87	0.56
2	0.69	0.37	3.94	0.98	0.46
3	0.68	0.48	3.28	0.93	0.55
4	0.64	0.37	3.75	0.86	0.46
5	0.61	0.34	3.51	1.02	0.44
6	0.61	0.41	3.63	1.20	0.50
7	0.58	0.30	4.02	0.94	0.42
8	0.55	0.46	4.04	0.96	0.53

450 katılımcıdan oluşan 1. örneklemden elde edilen veriler üzerinde Huzur Ölçeği’nin tek boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.5’te görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.1’de görülmektedir.

**Tablo 3.5. Huzur Ölçeği’nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	2.93	.97	.96	.96	.96	.94	.041	.065

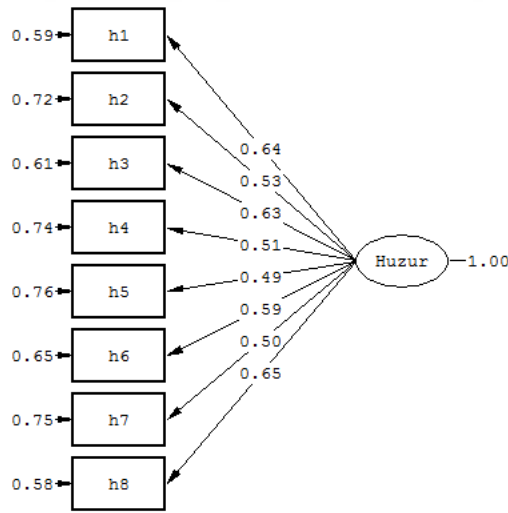
Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .44 ile .67 arasında değişmektedir.



Chi-Square=58.48, df=20, P-value=0.00001, RMSEA=0.065

**Şekil 3.1. Huzur Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

450 katılımcıdan oluşan 2. örneklemden elde edilen veriler üzerinde Huzur Ölçeği'nin tek boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.6'te görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.2'de görülmektedir.



Chi-Square=74.05, df=20, P-value=0.00000, RMSEA=0.078

**Şekil 3.2. Huzur Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .49 ile .65 arasında değişmektedir.

**Tablo 3.6. Huzur Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	3.70	.96	.95	.94	.96	.92	.045	.078

### 3.3.2.1.3 Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Huzur Ölçeği'nin ölçüt-bağımlı geçerliği için PERMA Ölçeği ile arasındaki ilişkiler 50 katılımcıdan toplanan verilerle incelenmiştir. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarını ve betimsel istatistiklerini gösteren bulgular Tablo 3.7'de yer almaktadır. Huzur, toplam iyi oluş (.66), olumlu duygular (.66), bağlanma (.53), ilişkiler (.42), anlam (.61), başarı (.53) ve sağlık (.56) ile pozitif ilişkili, olumsuz duygular (-.61) ve yalnızlık (-.34) ile negatif ilişkili bulunmuştur.

**Tablo 3.7. Huzur ve İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları**

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Huzur	1									
2. İyi Oluş	.665**	1								
3. Olumlu Duy.	.663**	.896**	1							
4. Bağlanma	.529**	.898**	.781**	1						
5. İlişkiler	.421**	.694**	.505**	.586**	1					
6. Anlam	.609**	.879**	.780**	.725**	.462**	1				
7. Başarı	.532**	.833**	.677**	.675**	.396**	.755**	1			
8. Sağlık	.563**	.598**	.487**	.464**	.465**	.416**	.665**	1		
9. Yalnızlık	-.344*	-.444**	-.365**	-.394**	-.375**	-.393**	-.317*	-.174	1	
10. Olumsuz Duy.	-.614**	-.586**	-.516**	-.473**	-.471**	-.488**	-.486**	-.427**	.609**	1
Ortalama	29.26	116.58	21.62	21.94	22.44	21.96	21.46	21.78	4.94	13.62
Standart Sapma	4.94	19.26	4.22	4.42	4.11	4.19	4.27	5.87	2.63	5.01

\*\* p < 0.01, \* p < 0.05

### 3.3.2.2 Mutluluk Ölçeği

#### 3.3.2.2.1 Kapsam Geçerliği

Aşağıdaki Tablo 3.8'de Mutluluk Ölçeği'nin taslak formunda bulunan 27 maddenin 8 uzmanın değerlendirmesi sonucunda oluşan kapsam geçerlik indeksleri bulunmaktadır.

**Tablo 3.8. Taslak Formda Bulunan Mutluluk Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ)**

Madde No	Kalmalı	Düzeltilmeli / Yararlı	Çıkarılmalı / Gereksiz	Kalmalı + Düzeltilmeli / Yararlı	Uzman Sayısı	KGİ
1	8	0	0	8	8	1.00
2	8	0	0	8	8	1.00
3	8	0	0	8	8	1.00
4	6	0	2	6	8	0.75
5	5	1	2	6	8	0.75
6	6	0	2	6	8	0.75
7	8	0	0	8	8	1.00
8	6	0	2	6	8	0.75
9	6	0	2	6	8	0.75
10	7	0	1	7	8	0.88
11	7	1	0	8	8	1.00
12	6	0	2	6	8	0.75
13	7	0	0	7	8	0.88
14	7	0	0	7	8	0.88
15	5	0	3	5	8	0.63
16	8	0	0	8	8	1.00
17	8	0	0	8	8	1.00
18	5	0	3	5	8	0.63
19	5	1	2	6	8	0.75
20	7	0	1	7	8	0.88
21	8	0	0	8	8	1.00
22	6	0	2	6	8	0.75
23	4	1	3	5	8	0.63
24	6	0	2	6	8	0.75
25	6	0	2	6	8	0.75
26	6	0	2	6	8	0.75
27	6	0	2	6	8	0.75

Uzmanların görüş ve önerileri sonrasında maddeler elenmiş ve düzenlenmiştir. Mutluluk Ölçeği 12 maddelik son formu ile katılımcılardan veri toplanmıştır.

### **3.3.2.2.2 Yapı Geçerliği ve Güvenirlilik**

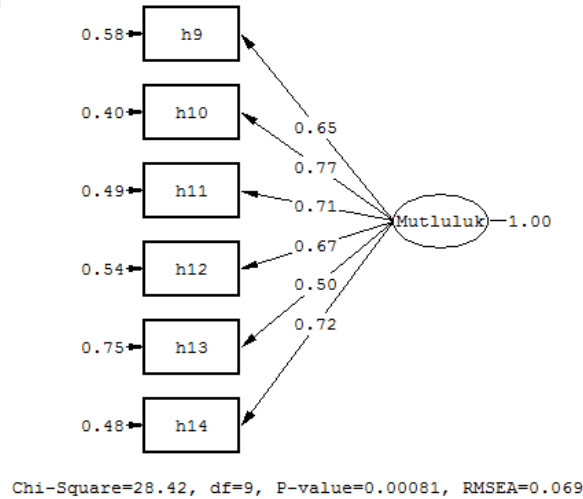
Mutluluk Ölçeği'nden elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu gösteren KMO değeri .87 olarak hesaplanmış ve Barlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur ( $x^2=1723.696$ ,  $sd=15$ ,  $p<.000$ ). Mutluluk Ölçeği'nin yapı geçerliğini değerlendirmek için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin öz değeri 3.248 olan, toplam varyansın %54.129'unu açıklayan 6 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .59 ile .78 arasında

sıralanmaktadır. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları .45 ile .65 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üç hafta arayla 62 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Bulgular Tablo 3.9’da yer almaktadır.

**Tablo 3.9. Mutluluk Ölçeği’nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları**

M. No	Faktör Yükleri	Ortak Varyans	Madde toplam puan korelasyonları		
			$\bar{X}$	Ss	$r_{jx}$
1	0.78	0.56	3.88	0.88	0.61
2	0.77	0.61	3.71	0.94	0.65
3	0.76	0.59	3.83	0.91	0.63
4	0.75	0.58	3.62	0.94	0.63
5	0.75	0.35	4.14	0.90	0.45
6	0.59	0.56	3.78	0.89	0.62

450 katılımcıdan oluşan 1. örneklemden elde edilen veriler üzerinde mutluluk Ölçeği’nin tek boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.10’de görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.3’de görülmektedir.



**Şekil 3.3. Mutluluk Ölçeği’nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

**Tablo 3.10. Mutluluk Ölçeği’nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	3.14	.99	.98	.98	.99	.97	.029	.069

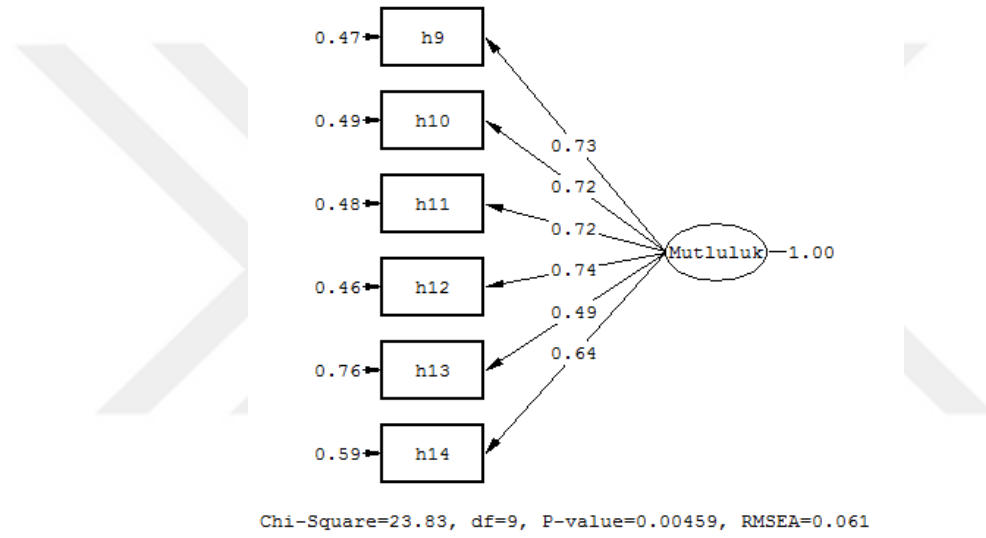
Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .50 ile .77 arasında değişmektedir.

450 katılımcıdan oluşan 2. örneklemeden elde edilen veriler üzerinde Mutluluk Ölçeği'nin tek boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.11'de görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.4'de görülmektedir.

**Tablo 3.11. Mutluluk Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	2.67	.99	.98	.98	.99	.97	.029	.061

Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .49 ile .73 arasında değişmektedir.



**Şekil 3.4 Mutluluk Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

### 3.3.2.2.3 Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Mutluluk Ölçeği'nin ölçüt-bağımlı geçerliği için PERMA Ölçeği ile arasındaki ilişkiler 50 katılımcıdan toplanan verilerle incelenmiştir. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarını ve betimsel istatistiklerini gösteren bulgular Tablo 3.12'de yer almaktadır. Huzur, toplam iyi oluş (.70), olumlu duygular (.77), bağlanma (.59), ilişkiler (.41), anlam (.59), başarı (.53) ve sağlık (.45) ile pozitif ilişkili, olumsuz duygular (-.49) ve yalnızlık (-.35) ile negatif ilişkili bulunmuştur.

**Tablo 3.12. Mutluluk ve İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları**

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Mutluluk	1									
2. İyi Oluş	.702**	1								
3. Olumlu Duy.	.766**	.896**	1							
4. Bağlanma	.586**	.898**	.781**	1						
5. İlişkiler	.411**	.694**	.505**	.586**	1					
6. Anlam	.593**	.879**	.780**	.725**	.462**	1				
7. Başarı	.526**	.833**	.677**	.675**	.396**	.755**	1			
8. Sağlık	.453**	.598**	.487**	.464**	.465**	.416**	.665**	1		
9. Yalnızlık	-.347*	-.444**	-.365**	-.394**	-.375**	-.393**	-.317*	-.174	1	
10. Olumsuz Duy.	-.487**	-.586**	-.516**	-.473**	-.471**	-.488**	-.486**	-.427**	.609**	1
Ortalama	22.62	116.58	21.62	21.94	22.44	21.96	21.46	21.78	4.94	13.62
Standart Sapma	4.28	19.26	4.22	4.42	4.11	4.19	4.27	5.87	2.63	5.01

\*\* p < 0.01, \* p < 0.05

### 3.3.2.3 Hoşgörü Ölçeği

#### 3.3.2.3.1 Kapsam Geçerliği

Aşağıdaki Tablo 3,13'te Hoşgörü Ölçeği'nin taslak formunda bulunan 9 maddenin 8 uzmanın değerlendirmesi sonucunda oluşan kapsam geçerlik indeksleri bulunmaktadır.

**Tablo 3.13. Taslak Formda Bulunan Hoşgörü Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ)**

Madde No	Kalmalı	Düzeltilmeli / Yararlı	Çıkartılmalı / Gereksiz	Kalmalı + Düzeltilmeli / Yararlı	Uzman Sayısı	KGİ
1	7	0	1	7	8	0.88
2	6	1	1	7	8	0.88
3	7	0	1	7	8	0.88
4	7	0	1	7	8	0.88
5	7	0	1	7	8	0.88
6	7	0	1	7	8	0.88
7	6	0	2	6	8	0.75
8	7	0	1	7	8	0.88
9	7	0	1	7	8	0.88

Uzmanların görüş ve önerileri sonrasında maddeler elenmiş ve düzenlenmiştir. Hoşgörü Ölçeği'nin 8 maddelik son formu ile katılımcılardan veri toplanmıştır.



### 3.3.2.3.2 Yapı Geçerliği ve Güvenirlik

Hoşgörü Ölçeği'nden elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu gösteren KMO değeri .81 olarak hesaplanmış ve Barlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=410.603$ ,  $sd=15$ ,  $p<.000$ ). Hoşgörü Ölçeği'nin yapı geçerliğini değerlendirmek için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %41.854'ünü açıklayan özdeğeri 2.511 olan ve 6 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .57 ile .70 arasında sıralanmaktadır. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları .38 ile .51 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .72 olarak hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 3.14'de yer almaktadır. Ölçeğin üç hafta arayla 32 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenirlilik katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

**Tablo 3.14. Hoşgörü Ölçeği'nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları**

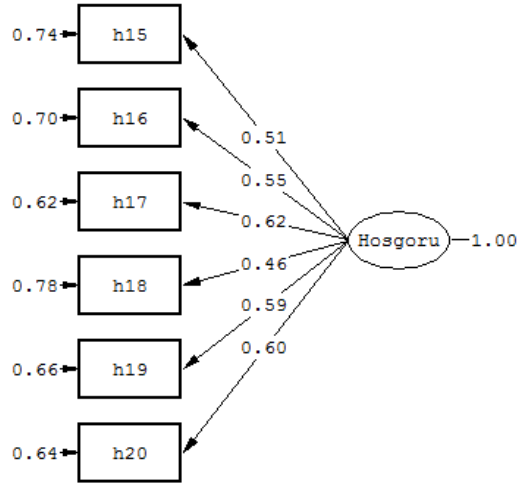
M. No	Faktör Yükleri	Ortak Varyans	Madde Toplam Puan Korelasyonları		
			$\bar{X}$	Ss	$r_{jx}$
1	0.62	0.38	4.16	0.80	0.42
2	0.65	0.42	3.92	0.95	0.45
3	0.70	0.49	3.72	0.94	0.51
4	0.57	0.32	3.71	1.10	0.38
5	0.66	0.44	4.16	0.86	0.46
6	0.68	0.46	3.90	0.91	0.48

Hoşgörü Ölçeği'nin tek boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.15'te görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.5'de görülmektedir.

**Tablo 3.15. Hoşgörü Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	1.43	.99	.98	.99	.99	.97	.025	.031

Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .46 ile .62 arasında değişmektedir.



Chi-Square=12.92, df=9, P-value=0.16630, RMSEA=0.031

Şekil 3.5. Hoşgörü Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri

### 3.3.2.3.3 Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Hoşgörü Ölçeği'nin ölçüt-bağımlı geçerliği için Portre Değerler Anketi'nin evrensellik, iyilikseverlik, geleneksellik ve uyma alt ölçekleri ile arasındaki ilişkiler 45 katılımcıdan toplanan verilerle incelenmiştir. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarını ve betimsel istatistiklerini gösteren bulgular Tablo 3.16'de yer almaktadır. Hoşgörü Ölçeği evrensellik (.38), iyilikseverlik (.50), geleneksellik (.36) ve uyma (.48) ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Tablo 3.16. Hoşgörü ile Evrensellik, İyilikseverlik, Geleneksellik ve Uyma Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları

Ölçekler	1	2	3	4	5
<b>1. Hoşgörü</b>	1				
<b>2. Evrensellik</b>	.375*	1			
<b>3. İyilikseverlik</b>	.503**	.596**	1		
<b>4. Geleneksellik</b>	.352*	.600**	.576**	1	
<b>5. Uyma</b>	.477**	.546**	.723**	.633**	1
<b>Ortalama</b>	22.80	30.40	19.40	18.44	19.24
<b>Standart Sapma</b>	3.23	4.72	2.81	3.44	3.14

\*\* p < 0.01, \* p < 0.05

### 3.3.2.4 Yardımseverlik Ölçeği

#### 3.3.2.4.1 Kapsam Geçerliği

Aşağıdaki Tablo 3.13'te Yardımseverlik Ölçeği'nin taslak formunda bulunan 11 maddenin 8 uzmanın değerlendirmesi sonucunda oluşan kapsam geçerlik indeksleri bulunmaktadır.

**Tablo 3.17. Taslak Formda Bulunan Yardımseverlik Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGI)**

Madde No	Kalmalı	Düzeltilmeli / Yararlı	Çıkarılmalı / Gereksiz	Kalmalı + Düzeltilmeli / Yararlı	Uzman Sayısı	KGI
1	8	0	0	8	8	1.00
2	5	0	3	5	8	0.63
3	7	0	1	7	8	0.88
4	8	0	0	8	8	1.00
5	7	0	1	7	8	0.88
6	8	0	0	8	8	1.00
7	7	0	1	7	8	0.88
8	7	0	1	7	8	0.88
9	8	0	0	8	8	1.00
10	6	0	2	6	8	0.75
11	8	0	0	8	8	1.00

Uzmanların görüş ve önerileri sonrasında maddeler elenmiş ve düzenlenmiştir. Yardımseverlik Ölçeği'nin 9 maddelik son formu ile katılımcılardan veri toplanmıştır.

#### 3.3.2.4.2 Yapı Geçerliği ve Güvenirlik

Yardımseverlik Ölçeği'nden elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu gösteren KMO değeri .83 olarak hesaplanmış ve Barlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=662.742$ ,  $sd=21$ ,  $p<.000$ ). Hoşgörü Ölçeği'nin yapı geçerliğini değerlendirmek için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %42.622'sini açıklayan özdeğeri 2.984 olan ve 7 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .50 ile .74 arasında sıralanmaktadır. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları .35 ile .58 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 8'de yer almaktadır. Ölçeğin üç hafta arayla 32 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenirlilik katsayısı .63 olarak bulunmuştur.

**Tablo 3.18. Yardımseverlik Ölçeği'nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları**

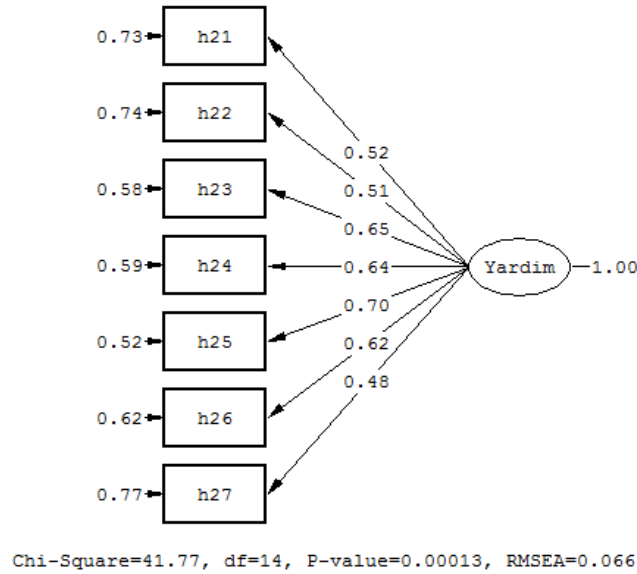
M. No	Faktör Yükleri	Ortak Varyans	Madde toplam puan korelasyonları		
			$\bar{X}$	Ss	$r_{ix}$
1	0.62	0.39	4.31	0.79	0.46
2	0.60	0.36	3.94	1.05	0.44
3	0.73	0.53	4.39	0.77	0.57
4	0.69	0.47	4.57	0.67	0.52
5	0.74	0.55	4.29	0.76	0.58
6	0.66	0.44	4.06	0.84	0.49
7	0.50	0.25	4.21	0.96	0.35

Yardımseverlik Ölçeği'nin tek boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3'te görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 2'de görülmektedir.

**Tablo 3.19. Yardımseverlik Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	2.97	.98	.96	.96	.98	.95	.037	.066

Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .49 ile .69 arasında değişmektedir.



**Şekil 3.6. Yardımseverlik Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

### 3.3.2.4.3 Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Yardımseverlik Ölçeği'nin ölçüt-bağımlı geçerliği için Portre Değerler Anketi'nin evrensellik, iyilikseverlik, geleneksellik ve uyma alt ölçekleri ile arasındaki ilişkiler 45 katılımcıdan toplanan verilerle incelenmiştir. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarını ve betimsel istatistiklerini gösteren bulgular Tablo 3.20'de yer almaktadır. Yardımseverlik Ölçeği evrensellik (.62), iyilikseverlik (.44), geleneksellik (.44) ve uyma (.47) ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

**Tablo 3.20. Yardımseverlik ile Evrensellik, İyilikseverlik, Geleneksellik ve Uyma Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları**

Ölçekler	1	2	3	4	5
1. Yardımseverlik	1				
2. Evrensellik	.621**	1			
3. İyilikseverlik	.439**	.596**	1		
4. Geleneksellik	.439**	.600**	.576**	1	
5. Uyma	.466**	.546**	.723**	.633**	1
Ortalama	27.64	30.40	19.40	18.44	19.24
Standart Sapma	2.99	4.72	2.81	3.44	3.14

\*\* p < 0.01, \* p < 0.05

### 3.3.2.5 Kanaat Ölçeği

#### 3.3.2.5.1 Kapsam Geçerliği

Aşağıdaki Tablo 3.21'te Kanaat Ölçeği'nin taslak formunda bulunan 26 maddenin 8 uzmanın değerlendirmesi sonucunda oluşan kapsam geçerlik indeksleri bulunmaktadır. Uzmanların görüş ve önerileri sonrasında maddeler elenmiş ve düzenlenmiştir. Kanaat Ölçeği'nin 16 maddelik son formu ile katılımcılardan veri toplanmıştır.

**Tablo 3.21. Taslak Formda Bulunan Yardımseverlik Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGI)**

Madde No	Kalmalı	Düzeltilmeli / Yararlı	Çıkarılmalı / Gereksiz	Kalmalı + Düzeltilmeli / Yararlı	Uzman Sayısı	KGI
1	6	0	2	6	8	0.75
2	6	0	2	6	8	0.75
3	6	0	2	6	8	0.75
4	6	0	2	6	8	0.75
5	6	1	1	7	8	0.88
6	8	0	0	8	8	1.00
7	4	1	3	5	8	0.63
8	8	0	0	8	8	1.00
9	7	0	1	7	8	0.88
10	5	0	3	5	8	0.63
11	6	0	2	6	8	0.75
12	7	0	1	7	8	0.88
13	5	0	3	5	8	0.63
14	6	1	1	7	8	0.88
15	7	0	1	7	8	0.88
16	7	0	1	7	8	0.88
17	7	0	1	7	8	0.88
18	7	0	1	7	8	0.88
19	6	0	2	6	8	0.75
20	6	1	1	7	8	0.88
22	7	0	1	7	8	0.88
23	6	1	1	7	8	0.88
24	6	1	1	7	8	0.88
25	6	1	1	7	8	0.88
26	5	2	1	7	8	0.88

### 3.3.2.5.2 Yapı Geçerliği ve Güvenirlik

Kanaat Ölçeği'nden elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu gösteren KMO değeri .86 olarak hesaplanmış ve Barlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=839.514$ ,  $sd=15$ ,  $p<.000$ ). Kanaat Ölçeği'nin yapı geçerliğini değerlendirmek için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %53.770'unu açıklayan özdeğeri 3.226 olan ve 6 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .65 ile .78 arasında sıralanmaktadır. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları .51 ile .66 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 3.22'de yer almaktadır. Ölçeğin üç hafta arayla

32 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenirlilik katsayısı .71 olarak bulunmuştur.

**Tablo 3.22. Kanaat Ölçeği'nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları**

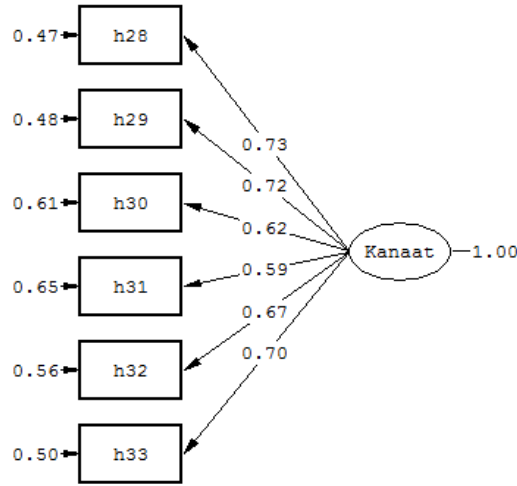
M. No	Faktör Yükleri	Ortak Varyans	Madde Toplam Puan	Korelasyonları	
			$\bar{X}$	Ss	$r_{jx}$
1	0,78	0,61	4,09	0,90	0,65
2	0,78	0,60	4,46	0,87	0,64
3	0,70	0,49	4,01	0,94	0,56
4	0,65	0,42	4,09	1,01	0,51
5	0,73	0,53	4,22	0,85	0,59
6	0,75	0,57	4,32	0,82	0,62

Kanaat Ölçeği'nin tek boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.23'te görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.7'de görülmektedir.

**Tablo 3.23. Kanaat Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	2.48	.99	.98	.98	.99	.97	.025	.057

Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .49 ile .69 arasında değişmektedir.



Chi-Square=22.36, df=9, P-value=0.00781, RMSEA=0.057

**Şekil 3.7. Kanaat Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

### 3.3.2.5.3 Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Kanaat Ölçeği'nin ölçüt-bağımlı geçerliği için Portre Değerler Anketi'nin evrensellik, iyilikseverlik, geleneksellik ve uyma alt ölçekleri ile arasındaki ilişkiler 45 katılımcıdan toplanan verilerle incelenmiştir. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarını ve betimsel istatistiklerini gösteren bulgular Tablo 3.24'de yer almaktadır. Kanaat Ölçeği evrensellik (.40), iyilikseverlik (.35), geleneksellik (.35) ve uyma (.32) ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

**Tablo 3.24. Kanaat ile Evrensellik, İyilikseverlik, Geleneksellik ve Uyma Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları**

Ölçekler	1	2	3	4	5
1. Kanaat	1				
2. Evrensellik	.397**	1			
3. İyilikseverlik	.352*	.596**	1		
4. Geleneksellik	.349*	.600**	.576**	1	
5. Uyma	.324*	.546**	.723**	.633**	1
Ortalama	25.17	30.40	19.40	18.44	19.24
Standart Sapma	3.28	4.72	2.81	3.44	3.14

\*\* p < 0.01, \* p < 0.05

### 3.3.2.6 Maneviyat Ölçeği

#### 3.3.2.6.1 Kapsam Geçerliği

Aşağıdaki Tablo 3.25'te Maneviyat Ölçeği'nin taslak formunda bulunan 16 maddenin 8 uzmanın değerlendirmesi sonucunda oluşan kapsam geçerlik indeksleri bulunmaktadır. Uzmanların görüş ve önerileri sonrasında maddeler elenmiş ve düzenlenmiştir. Öneriler doğrultusunda madde eklemeleri yapılmıştır. Maneviyat Ölçeği'nin 17 maddelik son formu ile katılımcılardan veri toplanmıştır.



**Tablo 3.25. Taslak Formda Bulunan Maneviyat Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGI)**

Madde No	Kalmalı	Düzeltilmeli / Yararlı	Çıkartılmalı / Gereksiz	Kalmalı + Düzeltilmeli / Yararlı	Uzman Sayısı	KGI
1	6	1	1	7	8	0.88
2	6	1	1	7	8	0.88
3	6	1	1	7	8	0.88
4	7	0	1	7	8	0.88
5	7	0	1	7	8	0.88
6	5	1	2	6	8	0.75
7	7	0	1	7	8	0.88
8	7	0	1	7	8	0.88
9	7	0	1	7	8	0.88
10	7	0	1	7	8	0.88
11	7	0	1	7	8	0.88
12	6	0	2	6	8	0.75
13	5	1	2	6	8	0.75
14	6	0	2	6	8	0.75
15	7	0	0	7	8	0.88
16	6	0	2	6	8	0.75

### 3.3.2.6.2 Yapı Geçerliği ve Güvenirlik

Maneviyat Ölçeği'nden elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu gösteren KMO değeri .89 olarak hesaplanmış ve Barlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=1306.212$ ,  $sd=15$ ,  $p<.000$ ). Maneviyat Ölçeği'nin yapı geçerliğini değerlendirmek için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %62.993'ünü açıklayan öz değeri 3.780 olan ve 6 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .68 ile .86 arasında sıralanmaktadır. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları .56 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 3.26'de yer almaktadır. Ölçeğin üç hafta arayla 32 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenirlilik katsayısı .60 olarak bulunmuştur.

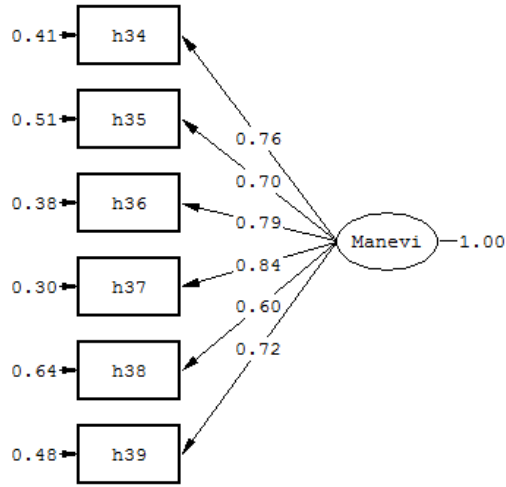
**Tablo 3.26. Maneviyat Ölçeği'nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları**

M. No	Faktör Yükleri	Ortak Varyans	Madde Toplam Puan Korelasyonları		
			$\bar{X}$	Ss	$r_{jx}$
1	0.83	0.69	3.99	1.10	0.73
2	0.77	0.59	4.20	1.06	0.66
3	0.82	0.67	4.38	0.96	0.72
4	0.86	0.73	4.21	1.06	0.77
5	0.68	0.46	3.84	1.11	0.56
6	0.80	0.63	4.53	0.98	0.70

Maneviyat Ölçeği'nin tek boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.27'de görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.8'de görülmektedir.

**Tablo 3.27. Maneviyat Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	GFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	3.89	.99	.98	.98	.97	.99	.97	.026	.080



Chi-Square=34.79, df=9, P-value=0.00006, RMSEA=0.080

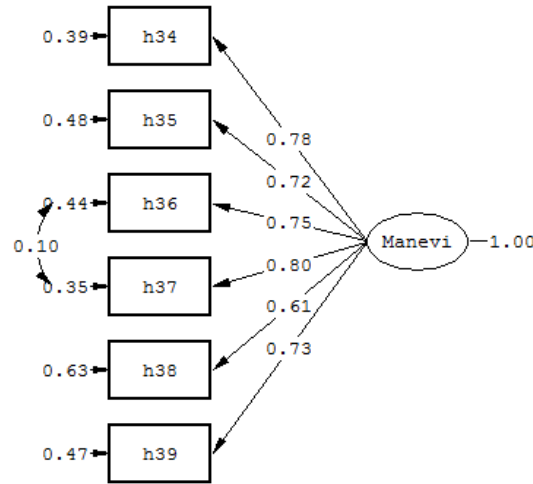
**Şekil 3.8. Maneviyat Alt Boyutunun Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

Kurulan ilk modelin uyum indeksi değerlerinin yeterli olmadığı görülmüştür. Modifikasyon indeksleri incelendikten sonra 3. ve 4. maddenin hata varyansları arasında modifikasyon yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.28'de görülmektedir. Ölçeğin modifikasyon sonrası faktör yapısı Şekil 3.9'da görülmektedir.

**Tablo 3.28. Maneviyat Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	2.51	.99	.98	.98	.99	.97	.019	.058

Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .61 ile .80 arasında değişmektedir.



Chi-Square=20.06, df=8, P-value=0.01011, RMSEA=0.058

**Şekil 3.9. Maneviyat Alt Boyutunun Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

### 3.3.2.6.3 Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Maneviyyat Ölçeği'nin ölçüt-bağımlı geçerliği için Portre Değerler Ölçeği'nin Evrensellik, İyilikseverlik, Geleneksellik ve Uyma alt ölçekleri ile arasındaki ilişkiler 45 katılımcıdan toplanan verilerle incelenmiştir. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarını ve betimsel istatistiklerini gösteren bulgular Tablo 3.29'da yer almaktadır. Maneviyyat Ölçeği evrensellik (.68), iyilikseverlik (.50), geleneksellik (.56) ve uyma (.37) ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

**Tablo 3.29. Maneviyat ile Evrensellik, İyilikseverlik, Geleneksellik ve Uyma Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları**

Ölçekler	1	2	3	4	5
1. Maneviyat	1				
2. Evrensellik	.678**	1			
3. İyilikseverlik	.495**	.596**	1		
4. Geleneksellik	.557**	.600**	.576**	1	
5. Uyma	.370*	.546**	.723**	.633**	1
Ortalama	26.31	30.40	19.40	18.44	19.24
Standart Sapma	3.29	4.72	2.81	3.44	3.14

\*\* p < 0.01, \* p < 0.05

### 3.3.2.7 Kişisel Erdemler Ölçeği

#### 3.3.2.7.1 Kapsam Geçerliği

Aşağıdaki Tablo 3.30'te Kişisel Erdemler Ölçeği'nin taslak formunda bulunan 52 maddenin 8 uzmanın değerlendirmesi sonucunda oluşan kapsam geçerlik indeksleri bulunmaktadır.

**Tablo 3.30. Taslak Formda Bulunan Kişisel Erdemler Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGI)**

Madde No	Kalmalı	Düzeltilmeli / Yararlı	Çıkartılmalı / Gereksiz	Kalmalı + Düzeltilmeli / Yararlı	Uzman Sayısı	KGI
1	6	0	2	6	8	0,75
2	7	0	1	7	8	0,88
3	7	1	0	8	8	1,00
4	7	0	1	7	8	0,88
5	7	0	1	7	8	0,88
6	7	0	1	7	8	0,88
7	8	0	0	8	8	1,00
8	6	0	2	6	8	0,75
9	8	0	0	8	8	1,00
10	7	0	1	7	8	0,88
11	7	0	1	7	8	0,88
12	7	0	1	7	8	0,88
13	6	0	2	6	8	0,75
14	5	1	2	6	8	0,75
15	6	0	2	6	8	0,75

**Tablo 3.30 devamı. Taslak Formda Bulunan Kişisel Erdemler Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ)**

Madde No	Kalmalı	Düzeltilmeli / Yararlı	Çıkarılmalı / Gereksiz	Kalmalı + Düzeltilmeli / Yararlı	Uzman Sayısı	KGİ
16	6	0	2	6	8	0,75
17	7	0	1	7	8	0,88
18	7	0	1	7	8	0,88
19	7	0	1	7	8	0,88
20	6	0	2	6	8	0,75
21	7	0	1	7	8	0,88
22	7	0	1	7	8	0,88
23	7	0	1	7	8	0,88
24	5	0	3	5	8	0,63
25	5	0	3	5	8	0,63
26	7	0	1	7	8	0,88
27	7	0	1	7	8	0,88
28	5	0	3	5	8	0,63
29	6	0	2	6	8	0,75
30	6	0	2	6	8	0,75
31	5	0	3	5	8	0,63
32	6	0	2	6	8	0,75
33	6	0	2	6	8	0,75
34	6	0	2	6	8	0,75
35	7	0	1	7	8	0,88
36	7	0	1	7	8	0,88
37	7	0	1	7	8	0,88
38	7	0	1	7	8	0,88
39	6	1	1	7	8	0,88
40	7	0	1	7	8	0,88
41	7	0	1	7	8	0,88
42	7	0	1	7	8	0,88
43	7	0	1	7	8	0,88
44	7	0	1	7	8	0,88
45	7	0	1	7	8	0,88
46	7	0	1	7	8	0,88
47	7	0	1	7	8	0,88
48	7	0	1	7	8	0,88
49	6	0	2	6	8	0,75
50	6	0	2	6	8	0,75
51	5	0	3	5	8	0,63
52	6	0	2	6	8	0,75

Uzmanların görüş ve önerileri sonrasında maddeler elenmiş ve düzenlenmiştir. Kişisel Erdemler Ölçeği'nin 35 maddelik son formu ile katılımcılardan veri toplanmıştır.

### 3.3.2.7.2 Yapı Geçerliği ve Güvenirlilik

Kişisel Erdemler Ölçeği'nden elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu gösteren KMO değeri .90 olarak hesaplanmış ve Barlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=2130.348$ ,  $sd=105$ ,  $p<.000$ ). Kişisel Erdemler Ölçeği'nin yapı geçerliğini değerlendirmek için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %54.670'ini açıklayan 15 maddeden oluşan üç boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Verimax döndürme yönteminin kullanılması sonrasında sorumluluk alt boyutunun ölçeğinin öz değerinin 2.932 olduğu ve açıkladığı toplam varyansın %19.548 olduğu, amaçlılık alt boyutunun ölçeğinin öz değerinin 2.601 olduğu ve açıkladığı toplam varyansın %17.339 olduğu, değerlilik alt boyutunun ölçeğinin öz değerinin 2.667 olduğu ve açıkladığı toplam varyansın %17.783 olduğu bulunmuştur. Bulgular Tablo 3.31'de yer almaktadır.

**Tablo 3.31. Kişisel Erdemler Ölçeği'nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları**

M. No	Faktör Yükleri			Ortak Varyans	Madde Toplam Puan Korelasyonları		
	Sorumluluk	Amaçlılık	Değerlilik		$\bar{X}$	Ss	$r_{jx}$
1	<b>0.76</b>	0.08	0.10	0.59	4.29	0.77	0.45
2	<b>0.85</b>	0.11	0.06	0.74	4.28	0.82	0.49
3	<b>0.68</b>	0.13	0.28	0.56	4.07	0.87	0.54
4	<b>0.71</b>	0.16	0.18	0.56	4.26	0.75	0.52
5	<b>0.60</b>	0.17	0.34	0.50	3.88	0.92	0.55
6	0.26	0.10	<b>0.71</b>	0.58	3.65	0.95	0.54
7	0.00	0.23	<b>0.68</b>	0.52	3.93	0.93	0.45
8	0.27	0.20	<b>0.71</b>	0.62	3.63	0.92	0.61
9	0.13	0.41	<b>0.58</b>	0.52	3.77	0.80	0.57
10	0.27	0.13	<b>0.63</b>	0.49	3.45	0.90	0.52
11	0.09	<b>0.74</b>	0.23	0.60	3.75	0.96	0.54
12	0.16	<b>0.58</b>	0.11	0.38	3.56	1.00	0.41
13	0.05	<b>0.72</b>	0.12	0.54	3.65	0.97	0.44
14	0.12	<b>0.67</b>	0.12	0.47	3.71	0.99	0.44
15	0.15	<b>0.66</b>	0.25	0.52	3.94	0.95	0.54

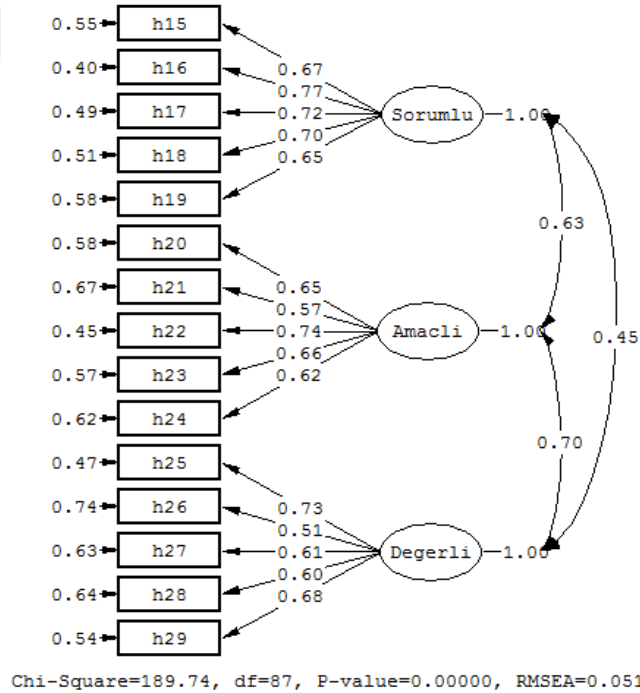
Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .58 ile .85 arasında sıralanmaktadır. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları .45 ile .61 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üç hafta arayla 30 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar

test güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Sorumluluk alt boyutunun Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .82 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Amaçlılık alt boyutunun Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .77 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Değerlilik alt boyutunun Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .75 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .67 olarak bulunmuştur.

Kişisel Erdemler Ölçeği'nin üç boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.32'de görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.10'da görülmektedir.

**Tablo 3.32. Kişisel Erdemler Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks Değer	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
	2.17	.98	.96	.98	.98	.95	.049	.051



**Şekil 3.10. Kişisel Erdemler Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

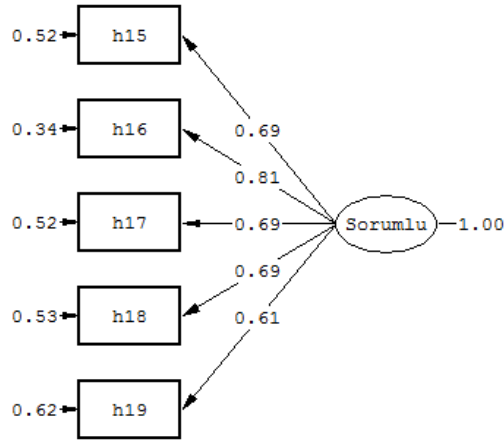
Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .50 ile .77 arasında değişmektedir.

Sorumluluk alt boyutunun ölçme modelini değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.33'te görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.11'de görülmektedir.

**Tablo 3.33. Sorumluluk Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	2.36	.99	.99	.99	.99	.98	.021	.055

Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .68 ile .81 arasında değişmektedir.



Chi-Square=11.82, df=5, P-value=0.03727, RMSEA=0.055

**Şekil 3.11. Sorumluluk Alt Boyutunun Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

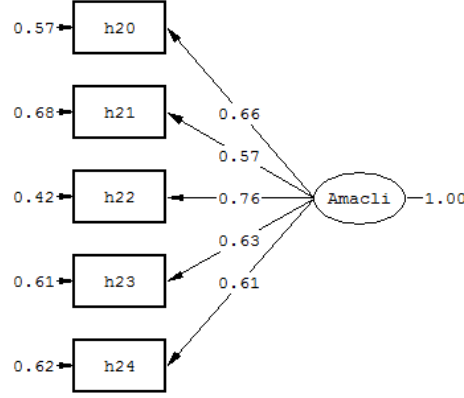
Amaçlılık alt boyutunun tek boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.34'te görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.12'de görülmektedir.

**Tablo 3.34. Amaçlılık Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	1,95	.99	.99	.99	.99	.97	.024	.046



Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .57 ile .76 arasında değişmektedir.



Chi-Square=9.73, df=5, P-value=0.08337, RMSEA=0.046

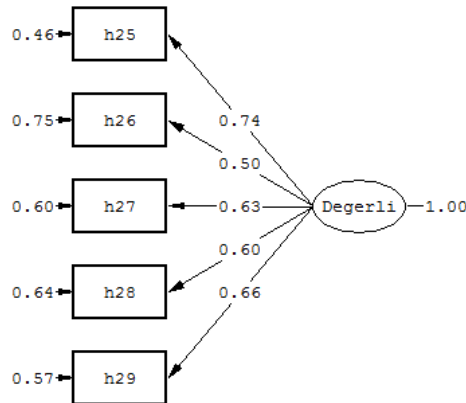
**Şekil 3.12. Amaçlılık Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

Değerlilik alt boyutunun tek boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.35'te görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.13'de görülmektedir.

**Tablo 3.35. Değerlilik Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	1.37	1.00	.99	1.00	1.00	.98	.019	.029

Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .49 ile .73 arasında değişmektedir.



Chi-Square=6.87, df=5, P-value=0.23033, RMSEA=0.029

**Şekil 3.13. Değerlilik Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

### 3.3.2.7.3 Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Kişisel Erdemler Ölçeği'nin ölçüt-bağımlı geçerliği için PERMA Ölçeği ile arasındaki ilişkiler 50 katılımcıdan toplanan verilerle incelenmiştir. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarını ve betimsel istatistiklerini gösteren bulgular Tablo 3.36'da yer almaktadır. PERMA Ölçeği ve sorumluluk (.43 ile .70), amaçlılık (.50 ile .71) ve değerlilik (.41 ile .73) pozitif ilişkili bulunmuştur. Olumsuz duygular amaçlılık (-.35) ve değerlilik (-.59) ile negatif ilişkili bulunmuştur.

**Tablo 3.36. Kişisel Erdemler ve İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları**

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>1. Sorumluluk</b>	1										
<b>2. Amaçlılık</b>	.802**	1									
<b>3. Değerlilik</b>	.345*	.436**	1								
<b>4. İyi Oluş</b>	.585**	.687**	.726**	1							
<b>5. Olumlu</b>	.429**	.557**	.676**	.896**	1						
<b>6. Bağlanma</b>	.551**	.598**	.536**	.898**	.781*	1					
<b>7. İlişkiler</b>	.450**	.530**	.512**	.694**	.505*	.586**	1				
<b>8. Anlam</b>	.352*	.503**	.731**	.879**	.780*	.725**	.462**	1			
<b>9. Başarı</b>	.674**	.710**	.607**	.833**	.677*	.675**	.396**	.755**	1		
<b>10. Sağlık</b>	.702**	.684**	.416**	.598**	.487*	.464**	.465**	.416**	.665**	1	
<b>11. Olumsuz</b>	-.215	-.349*	-.591**	-.586**	-.516**	-.473**	-.471**	-.488**	-.486**	-.427**	1
<b>Ortalama</b>	20.48	19.26	18.10	116.58	21.62	21.94	22.44	21.96	21.46	21.78	13.62
<b>Standart Sap.</b>	3.18	3.79	4.20	19.26	4.22	4.42	4.11	4.19	4.27	5.87	5.01

\*\* p < 0.01, \* p < 0.05

### 3.3.2.8 İlişkilerde Güven Ölçeği

#### 3.3.2.8.1 Kapsam Geçerliği

Aşağıdaki Tablo 3,13'te İlişkilerde Güven Ölçeği'nin taslak formunda bulunan 19 maddenin 8 uzmanın değerlendirmesi sonucunda oluşan kapsam geçerlik indeksleri bulunmaktadır.

**Tablo 3.37. Taslak Formda Bulunan İlişkilerde Güven Ölçeği Maddelerinin Uzman Görüşüne Göre Hesaplanan Kapsam Geçerlik İndeksleri (KGİ)**

Madde No	Kalmalı	Düzeltilmeli / Yararlı	Çıkarılmamalı / Gereksiz	Kalmalı + Düzeltilmeli / Yararlı	Uzman Sayısı	KGİ
1	6	1	1	7	8	0.88
2	6	1	1	7	8	0.88
3	6	1	1	7	8	0.88
4	5	1	2	6	8	0.75
5	6	1	1	7	8	0.88
6	6	1	1	7	8	0.88
7	6	1	1	7	8	0.88
8	6	1	1	7	8	0.88
9	6	1	1	7	8	0.88
10	7	0	1	7	8	0.88
11	7	0	1	7	8	0.88
12	7	0	1	7	8	0.88
13	7	0	1	7	8	0.88
14	7	0	1	7	8	0.88
15	7	0	1	7	8	0.88
16	6	0	2	6	8	0.75
17	7	0	1	7	8	0.88
18	7	0	1	7	8	0.88
19	7	0	1	7	8	0.88

Uzmanların görüş ve önerileri sonrasında maddeler elenmiş ve düzenlenmiştir. Öneriler doğrultusunda madde eklemeleri yapılmıştır. İlişkilerde Güven Ölçeği'nin 20 maddelik son formu ile katılımcılardan veri toplanmıştır.

### 3.3.2.8.2 Yapı Geçerliği ve Güvenirlilik

İlişkilerde Güven Ölçeği'nden elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu gösteren KMO değeri .87 olarak hesaplanmış ve Barlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=1293.535$   $sd=45$ ,  $p<.000$ ). İlişkilerde Güven Ölçeği'nin yapı geçerliğini değerlendirmek için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %54.209'unu açıklayan 10 maddeden oluşan iki boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Verimax döndürme yönteminin kullanılması sonrasında güven alt boyutunun ölçeğinin öz değerinin 2.816 olduğu ve açıkladığı toplam varyansın %29.157 olduğu, güvenilirlik alt boyutunun ölçeğinin öz değerinin 2.605 olduğu ve açıkladığı toplam varyansın %26.052 olduğu bulunmuştur.

Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .61 ile .80 arasında sıralanmaktadır. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları .40 ile .65 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin üç hafta arayla 30 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Sosyal güven alt boyutunun Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Güvenilirlik alt boyutunun Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .75 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Bulgular Tablo 3.38’de yer almaktadır.

**Tablo 3.38. İlişkilerde Güven Ölçeği’nin Faktör ve Madde Analizi Sonuçları**

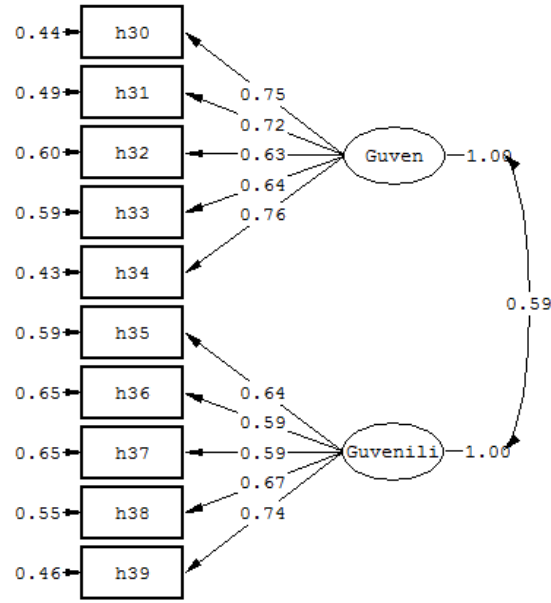
M. No	Faktör Yükleri		Ortak Varyans	Madde Toplam Puan Korelasyonları		
	Güven	Güvenilirlik		$\bar{X}$	Ss	$r_{jx}$
1	<b>0,80</b>	0,14	0,65	4,18	0,93	0,59
2	<b>0,75</b>	0,18	0,59	4,17	1,02	0,57
3	<b>0,61</b>	0,19	0,41	4,48	0,81	0,47
4	<b>0,74</b>	0,09	0,55	3,90	1,16	0,50
5	<b>0,73</b>	0,30	0,62	4,19	0,84	0,65
6	0,19	<b>0,65</b>	0,46	4,44	0,77	0,46
7	0,19	<b>0,64</b>	0,45	4,43	0,76	0,45
8	0,03	<b>0,76</b>	0,58	4,51	0,73	0,40
9	0,22	<b>0,70</b>	0,54	4,47	0,73	0,51
10	0,22	<b>0,72</b>	0,56	4,47	0,67	0,53

İlişkilerde Güven Ölçeği’nin iki boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.39’da görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.14’de görülmektedir.

**Tablo 3.39. İlişkilerde Güven Ölçeği’nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	1.86	.99	.98	.99	.99	.97	.033	.044

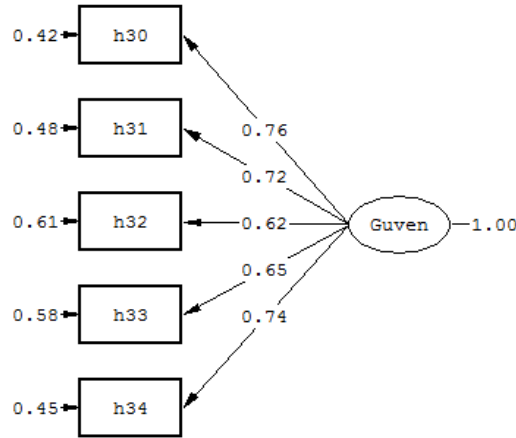
Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .59 ile .76 arasında değişmektedir.



Chi-Square=63.40, df=34, P-value=0.00163, RMSEA=0.044

**Şekil 3.14. İlişkilerde Güven Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

Güven alt boyutunun tek boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.40'ta görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.15'de görülmektedir.



Chi-Square=14.65, df=5, P-value=0.01196, RMSEA=0.066

**Şekil 3.15. Güven Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .63 ile .76 arasında değişmektedir.

**Tablo 3.40. Güven Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

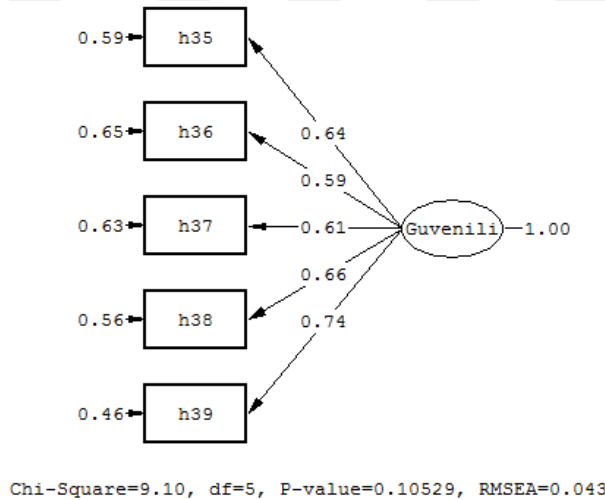
İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	2.93	.99	.99	.99	.99	.97	.025	.066

Güvenilirlik Ölçeği'nin tek boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 3.41'de görülmektedir. Ölçeğin faktör yapısı Şekil 3.16'da görülmektedir.

**Tablo 3.41. Güvenilirlik Ölçeği'nin Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA
Değer	1.83	.99	.99	.99	.99	.98	.022	.043

Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .59 ile .74 arasında değişmektedir.



**Şekil 3.16. Güvenilirlik Ölçeği'nin Yol Diyagramı ve Faktör Yükleri**

### 3.3.2.8.3 Ölçüt Bağımlı Geçerlik

İlişkilerde Güven Ölçeği'nin ölçüt-bağımlı geçerliği için PERMA Ölçeği ile arasındaki ilişkiler 50 katılımcıdan toplanan verilerle incelenmiştir. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarını ve betimsel istatistiklerini gösteren bulgular Tablo 3.42'de yer almaktadır. Sosyal güven, toplam iyi oluş (.39), bağlanma (.34), ilişkiler (.76) ve sağlık (.30) ile pozitif ilişkili, yalnızlık (-.45) ve olumsuz duygularla (-.28), negatif ilişkili bulunmuştur. Güvenirlik toplam iyi oluş (.49), olumlu duygular (.36), bağlanma (.43), ilişkiler (.58), anlam (.41), başarı (.32) ve sağlık (.46) ile bulunmuştur.

**Tablo 3.42. İlişkilerde Güven ve İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları**

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Güven	1										
2. Güvenirlilik	.653**	1									
3. Yalnızlık	-.445**	-.160	1								
4. İyi Oluş	.393**	.486**	-.444**	1							
5. Olumlu D.	.247	.359*	-.365**	.896**	1						
6. Bağlanma	.339*	.425**	-.394**	.898**	.781**	1					
7. İlişkiler	.756**	.582**	-.375**	.694**	.505**	.586**	1				
8. Anlam	.245	.414**	-.393**	.879**	.780**	.725**	.462**	1			
9. Başarı	.112	.320*	-.317*	.833**	.677**	.675**	.396**	.755**	1		
10. Sağlık	.295*	.461**	-.174	.598**	.487**	.464**	.465**	.416**	.665**	1	
11. Olumsuz D.	-.281*	-.247	.609**	-.586**	-.516**	-.473**	-.471**	-.488**	-.486**	-.427**	1
Ortalama	21.48	22.26	4.94	116.58	21.62	21.94	22.44	21.96	21.46	21.78	13.62
Standart Sapma	3.83	2.59	2.63	19.26	4.22	4.42	4.11	4.19	4.27	5.87	5.01

\*\* p < 0.01, \* p < 0.05

### 3.3.2.9 PERMA Ölçeği

Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilen PERMA Ölçeği, Martin Seligman'ın iyi oluş ile ilgili beş boyutlu (olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarılar) kavramsallaştırmasını ölçüme dökmeyi amaçlamaktadır. Ölçek her boyutta 3 madde olmak üzere toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelere ek olarak 8 madde daha ölçeğe eklenmiştir. 1 madde genel iyi oluşu, 3 madde sağlıklılığı, 3 madde olumsuz duyguları ve 1 madde de yalnızlığı ölçmektedir (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2016).

Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları olumlu duygular alt boyutunda .64 ile .70, bağlanma alt boyutunda .37 ile .57, ilişkiler alt boyutunda .32 ile .49, anlam alt boyutunda .58 ile .64, başarı alt boyutunda .49 ile .53; ayrıca olumsuz duygular alt boyutunda .36 ile 55 ve sağlık alt boyutunda .58 ile .67 arasında değişmektedir (Demirci ve diğerleri, 2016a).

PERMA Ölçeği'nin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin toplam puanı için .91, olumlu duygulanım alt boyutu için .81, bağlanma alt boyutu için .61, ilişkiler alt boyutu için .61, anlam alt boyutu için .77, başarı alt boyutu için .70, olumsuz duygular alt boyutu için .61 ve sağlık alt boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üç hafta arayla 51 öğrenciye yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ölçeğin toplam puanı için .83, olumlu duygulanım alt boyutu için .85 bağlanma alt boyutu için .77 ilişkiler alt boyutu için .70, anlam alt boyutu için .61, başarı alt boyutu için .67, olumsuz duygular alt boyutu için .67 ve sağlıklılık alt boyutu için .84 olarak hesaplanmıştır (Demirci ve diğerleri, 2016a).

15 maddelik PERMA Ölçeği'ne uygulanan birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri ( $\chi^2=191,79$ ,  $sd= 78$ ,  $RMSEA=.076$ ,  $NFI=0,95$ ,  $NNFI=0,96$ ,  $CFI=0,97$ ,  $IFI=0,97$ ,  $RFI=0,93$   $GFI=0,91$  ve  $SRMR=0,052$ ) ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri DFA ( $\chi^2=201,09$ ,  $sd= 83$ ,  $RMSEA=.075$ ,  $NFI=0,95$ ,  $NNFI=0,96$ ,  $CFI=0,97$ ,  $IFI=0,97$ ,  $RFI=0,93$   $GFI=0,90$  ve  $SRMR=0,052$ ). Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .42 ile .89 arasında değişmektedir (Demirci ve diğerleri, 2016a).

PERMA Ölçeği'nin ölçüt-bağıntılı geçerliği için Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. PERMA Ölçeği'nin toplam puanı yaşam doyumu (.57) ve öznel mutluluk (.56) ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ölçekteki alt boyutlar ve yaşam doyumu arasındaki korelasyon katsayıları .29 ile .52 arasında değişmektedir. Ölçekteki alt boyutlar ve öznel mutluluk arasındaki korelasyon katsayıları .31 ile .66 arasında değişmektedir (Demirci ve diğerleri, 2016a).

### **3.3.2.10 Portre Değerler Anketi**

Schwartz ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlamasını Demirutku (2007) gerçekleştiren 40 maddeden oluşan Portre Değerler Anketi kullanılmıştır. Ölçekte her madde iki cümleyle bir kişinin özelliklerini tanımlamaktadır. Katılımcılardan tanımlanan kişiye ne kadar benzeyip benzemediklerini 6'lı derecelendirmeye göre (1- bana hiç benzemiyor, 2- bana benzemiyor, 3- bana çok az benziyor, 4- bana az benziyor, 5- bana benziyor ve 6- bana çok benziyor) seçeneklerden birini belirtmeleri istenmektedir. Her maddede, on değer tipinden biriyle ilişkili



hedeflerin veya isteklerin temelinde kurgusal bir kişi betimlenmektedir. Örneğin ankette 9. madde de yer alan “Sahip olduğundan daha fazlasını istememenin önemli olduğunu düşünür. İnsanların sahip olduklarıyla yetinmeleri gerektiğine inanır.” cümlesi geleneksellik değerinin önem düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Anket 10 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler sırasıyla Güç, Başarı, Uyma, Hazcılık, Geleneksellik, Öz-yönelim, Güvenlik, Evrenselcilik, Uyarılma, İyilikseverlik alt ölçekleridir. Alt ölçeklerin madde sayısı 2-6 arasında değişmektedir. Anketin Türkçeye uyarılma çalışmasında 10 alt ölçek için hem iç tutarlık hem de test-tekrar test güvenilirlik katsayıları hesaplanmış; birinci uygulamadaki iç tutarlık katsayıları .58 ile .82, ikinci uygulamadaki iç tutarlık katsayıları .61 ile .84 ve test-tekrar test güvenilirlikleri de .65 ile .82 arasında değişmiştir (Demirutku, 2007).

### **3.3.2.11 Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların cinsiyet, yaş, gelir durumu, medeni durum, ilişki durumu, olumsuz yaşantı deneyimi ve sağlık durumu yaşamının büyük bir çoğunluğunu geçirdiği il gibi sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi elde etmek için araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

### **3.3.3 Verilerin Toplanması**

Veri toplama sürecinde ölçme araçlarının tamamının katılımcılar tarafından cevaplanması uzun sürmesi nedeniyle maddelerin cevaplama güvenilirliğinin azalacağı düşünüldüğü için tasarlanan yapısal eşitlik modeline göre ölçekler iki ayrı uygulama paketine ayrılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenlerini ölçen Huzur Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği her iki uygulama pakette de yer almaktadır. 1. uygulama paketinde Huzur Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği'nin yanı sıra Hoşgörü Ölçeği, Yardımseverlik Ölçeği, Kanaat Ölçeği ve Maneviyat Ölçeği bulunmaktadır. İkinci uygulama paketinde ise Huzur Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği'nin yanı sıra Kişisel Erdemler Ölçeği ve İlişkilerde Güven Ölçeği bulunmaktadır.

Araştırmada kullanılan veriler Nisan 2016 ile Haziran 2016 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırma için Sinop Valiliği'nden, Marmara Üniversitesi'nden, Sinop Üniversitesi'nden ve Sinop İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli olan izinler

alınmıştır. Veriler toplanırken katılımcılardan soruları iyi bir şekilde okuyup samimi olarak cevaplamaları istenmiştir. Kişisel bilgilerini paylaşmalarına gerek olmadığı ve cevapların gizli kalacağı anlatılmıştır. Kurumlardaki katılımcılar soruları aynı anda cevaplayamayacağı için soru formları kapalı zarflara koyulmuş ve katılımcıların cevapları kapalı zarfla teslim etmeleri sağlanmıştır. Katılımcıların verileri cevaplama süresi 20-30 dakika arasında değişmiştir.

### **3.3.4. Verilerin Çözümlemesi**

Araştırmanın amacı huzur ve mutluluk kavramları ile karakter güçleri arasındaki ilişkinin ve huzur ve mutluluk kavramlarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşma durumunun incelenmesidir. Verilerin analizi için Açıklayıcı Faktör Analizi, Doğrulayıcı Faktör Analizi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Yapısal Eşitlik Modeli, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), İlişkisiz Grup t- Testi, Scheffe testi, Tamhane's T2 testi ve Levene istatistiği kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen verilerin çözümlemesi "LISREL 8.88 ve SPSS 20.0" paket programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Uygulanan anketlerden geri dönen veriler bir araya toplanmıştır. 1. uygulama paketinden ile 468 veri ve 2. uygulama paketinde ile 492 veri olmak üzere toplamda 960 veri elde edilmiştir. Veri analizi yapılmadan önce 960 veri gözden geçirilmiş, veri seti içerisindeki satırlarda kayıp değerler incelenmiş ve listeye göre silme yöntemine göre %5'ten az kayıp değerlerin bulunduğu satırlar veri setinden çıkarılmıştır. Ayrıca uç değerlerin olup olmadığı incelenmiştir (Çokluk ve diğerleri, 2010). Sonuç olarak 1. uygulama paketindeki 18 veri ve 2. uygulama paketindeki 42 veri değerlendirmeye alınmamıştır. Toplamda 900 kişinin formu değerlendirmeye alınarak analiz süreci başlamıştır.

Yapısal eşitlik modeli (YEM) tek bir istatistiksel analiz yerine birçok prosedürün bir arada bulunduğu bir analiz ailesi olduğu ifade edilmektedir. YEM'in kökenleri gözlenen değişkenlerin regresyon analizine ve gizil değişkenlerin faktör analizine dayanmaktadır. YEM'in anahtar özelliği gözlenen değişken ve gizil değişken arasında yaptığı ayrımdır. Gözlenen değişken topladığınız ve girdiğiniz verilerinizi temsil etmektedir. Gözlenen değişkenler kategorik ya da sürekli olabilir ancak gizil değişkenler sürekli olmak

zorundadır. YEM'deki bütün analizler sürekli değişkenlerle yapılmaktadır. Gizil değişkenler doğrudan gözlenemeyen genel olarak araştırmacı tarafından oluşturulan ya da daha önceden oluşturulmuş olan varsayımsal yapılara karşılık gelmektedir (Kline, 2015).

YEM'de takip edilmesi gereken bir dizi prosedür önerilmektedir. Öncelikle model belirlenmeli ardından model tanımlanmasına geçilmelidir. Modelin belirlenmesi kuramsal alt yapı çerçevesinden bir modelin oluşturulmasını ifade etmektedir. Ardından modelin tanımlanabilir olma durumu değerlendirilmektedir. Eğer model tanımlanmazsa model belirleme aşamasına dönülerek model güncellenmelidir. Ardından veriler toplanarak model tahmin edilmelidir. Modelin tahmininde uyum indeksleri incelenmelidir. Eğer model düşük uyum veriyorsa kuramsal alt yapıya göre haklı gerekçeler varsa model yeniden belirlenmelidir. Eğer modelin uyumu yeterli ise model tahminleri yorumlanmalıdır. Ardından eşdeğer ve yakın modelleri değerlendirilmelidir. Son olarak sonuçlar raporlaştırılmalıdır (Kline, 2015).

Yapısal eşitlik modeli için değişkenler arasında çoklu doğrusal bağıntı durumu incelenmiştir. Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerinin 10'un üstünde olması ve değişkenler arasında .85'in üzerinde ilişki olması çoklu doğrusal bağıntının göstergeleridir (Kline, 2015). Analiz öncesinde VIF değerlerinin 10'un altında ve korelasyon değerlerinin .85'in altında olduğu görülmüştür.

Analiz öncesinde çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanarak değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığı incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma sahip olma durumu değerlendirilirken çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve +2 arasında yer almasının analiz için yeterli olduğu ifade edilmektedir (Bachman, 2004; George ve Mallery, 2010). Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve +2 arasında olduğu görülmüştür.

YEM'de model tahmini için veriler normal dağılıyorsa genellikle En Çok Olabilirlik (Maximum Likelihood-ML) tahmin metodu kullanılmaktadır. Verilerin normal dağılmadığı durumlarda Ağırlıklandırılmış En Küçük Kareler (Weighted Least Squares-WLS) ya da Güçlendirilmiş En Çok Olabilirlik (Robust Maximum Likelihood-MLR) tahmin metotları önerilmektedir. Bu araştırmada toplanan veriler tekli normal dağılım

varsayımını sağlamasına rağmen çoklu normal dağılım varsayımını karşılamamıştır. Bu nedenle Güçlendirilmiş En Çok Olabilirlik tahmin metodu kullanılmıştır. Güçlendirilmiş En Çok Olabilirlik metodunda veriler asimptotik kovaryans matrisi üzerinden analiz edilmektedir. En Çok Olabilirlik tahmin metodunda uyum değerlendirilirken Satorra-Bentler Ki-Kare değeri kullanılmaktadır (Kline, 2015).

YEM’de modelin uyumunu değerlendirmek için incelenmesi önerilen uyum indeksleri şunlardır (Kline, 2015): Ki-Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness -  $\chi^2$ ) değerinin serbestlik derecesine oranı (Modelin  $\chi^2$  ve  $p$  değerleriyle birlikte verilmelidir), Yaklaşık Hatalarının Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation - RMSEA), Standartlaştırılmış Ortalama Hataların Karekökü (Standardized Root Mean Square Residual - SRMR) ve Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index- CFI). Bu indekslerin dışında NFI, NNFI, IFI ve RFI indeksleri de kullanılabilir. RMSEA ve SRMR değerlerinin .08’in altında olması kabul edilebilir olarak değerlendirilmektedir (Brown ve Cudeck, 1993). RMSEA üst değerinin %90 güven aralığında .10’un altında olması beklenmektedir (Kline, 2015).  $\chi^2/sd$  değerinin 3’ün, bazen de 5’in altında olması kabul edilebilir olarak değerlendirilmektedir (Bollen, 1989; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003). Genel olarak CFI NFI, NNFI, IFI ve RFI indekslerinin .90’ın üstünde olması kabul edilebilir olarak değerlendirilmektedir (Bentler, 1990; Brown, 2015; Brown ve Cudeck, 1993; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2011; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003).

YEM’de alternatif modeller arasından en iyi modeli belirlemek için, oluşturulan modellerin Akaike Bilgi Kriteri (Akaike Information Criterion - AIC) ve Beklenen Çapraz - Doğrulama İndeksi (Expected Cross - Validation Index - ECVI) karşılaştırılmaktadır. En küçük AIC ve ECVI değerine sahip modelin daha iyi uyum verdiği ifade edilmektedir (Brown, 2015; Kline, 2015).

YEM’de örneklem sayısı için her bir parametre için 20 adet verinin yeterli olacağı ifade edilmektedir (Kline, 2015). Örneklem sayısının yeterliliği üzerinde yapılan benzetim çalışmalarında basit doğrulayıcı faktör analizleri için 30 verinin ve çok değişkenli kompleks yapısal eşitlik modelleri için 460 verinin yeterli olacağı öne sürülmektedir (Wolf, Harrington, Clark ve Miller, 2013). Bu araştırmada yapısal eşitlik modellerinin test edilmesi için kullanılan 450 kişilik örneklemelerin yeterli olduğu söylenebilir.

YEM’de model oluşturulurken doğrulayıcı modelleme stratejisi, model geliştirme stratejisi ve alternatif modeller stratejisi olmak üzere üç farklı strateji kullanılmaktadır. Doğrulayıcı modelleme stratejisinde araştırmadan önce belirlenen modelin veri tarafından doğrulanıp doğrulanmadığı incelenmektedir. Model geliştirme stratejisinde değişkenler arasındaki ilişkileri en iyi açıklayan model analiz sonuçlarına göre geliştirilmektedir. Alternatif modeller stratejisinde ise önceden belirlenen modeller test edilmekte ve hangi modelin veri tarafından en iyi şekilde doğrulandığı incelenmektedir. Alternatif modeller stratejisi farklı bakış açılarını sunduğu için genellikle araştırmalarda kullanılan ve en kabul gören strateji olduğu söylenebilir (Çokluk ve diğerleri, 2010; Şimşek, 2007).

Araştırmada iki ayrı yapısal eşitlik modeli kurulmuştur. Öncelikle birinci modelde hoşgörü, yardımseverlik, kanaat ve maneviyat değişkenlerinin huzur ve mutlulukla ilişkisi incelenmiştir. İkinci modelde ise sorumluluk, amaçlılık, değerlilik güven ve güvenilirlik değişkenlerinin huzur ve mutlulukla ilişkisi incelenmiştir. Yapısal eşitlik modeli kurulmadan önce değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi için modelde yer alması planlanan tüm değişkenlerin bir arada doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulması önerilmektedir (Kline, 2015). Yapısal eşitlik modeli kurulmadan önce değişkenler arasındaki ilişkiler ölçme modeli ile sınanmıştır.

Araştırmada değişkenlerin aracı rolü incelenirken, Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen adımlar izlenmiştir. Bağımsız değişkenle aracı değişken modelde bulunduğu bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamlı düzeyde düşmesi kısmi aracılık, bağımsız değişkenin anlamlı etkisinin ortadan kaybolması tam aracılık olarak ifade edilmektedir. Ayrıca aracı değişken olma rolünün anlamlılığı Sobel testi ile analiz edilmiştir (Sobel, 1982). Standartlaştırılmış yol katsayıları .10’dan düşük olduğunda küçük, .30 civarında ise orta ve .50’den büyükse yüksek etki büyüklüğü olarak yorumlanmaktadır (Kline, 2011, s. 185).

Ardından huzur ve mutluluk düzeylerinin katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılaşma durumu hakkındaki bulgular sunulmuştur. Katılımcıların Huzur Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği puanlarının cinsiyet, medeni durum, ilişki durumu, olumsuz yaşantı deneyimi, sağlık durumu ve yaşamının çoğunu geçirdiği il değişkenlerine göre

farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız grup  $t$  testi kullanılmıştır. Katılımcıların yaş, gelir durumu ve başarı durumu değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı post-hoc analiz teknikleri kullanılmıştır. Post-hoc çoklu karşılaştırma tekniklerinden hangisinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi değerlendirilmiştir. Varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği, varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Tamhane's T2 çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2011)

Değişkenlerin huzur ve mutluluk üzerindeki etkisini incelemek için etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki toplam varyansın ne kadarını açıkladığını göstermektedir. Bu değer 0.00 ile 1.00 arasında değişir ve .01 değeri küçük, .06 değeri orta, .14 değeri büyük etki büyüklüğü şeklinde yorumlanmaktadır (Büyüköztürk, 2011).

## **BÖLÜM IV: BULGULAR**

Araştırmada karma yöntem araştırma modellerinden sıralı keşfedici/araştırıcı tasarım kullanılmıştır. Bu tasarımda öncelik nitel verilerdedir ve nicel veri, nitel verileri çoğaltmak için kullanılır. Nitel ve nicel bulgular genellikle verilerin yorumlaması ve tartışma bölümlerinde birleştirilmektedir. Araştırmada nitel yöntemden elde edilen bulguların nicel yöntemi şekillendirmesi ve nicel yöntemle artırılması amaçlanmıştır. Bu nedenle öncelikle nitel bulgular sunulmuş ardından nicel bulgular ayrı bir başlık altında sunulmuştur.

### **4.1 Huzurlu ve Mutlu Yaşam Konusundaki Nitel Bulgular**

Bu bölümde araştırmanın nitel bölümünde ortaya çıkan bulgular açıklanmıştır. Araştırma için yapılan görüşmeler ses kaydına alınmıştır. Daha sonra ses kayıtları yazıya geçirilmiştir. Yazıya geçirilen görüşmeler tekrar okunmuş daha sonra açık kodlama yapılmıştır. Daha sonra benzer özellikleri içeren ve birbiriyle ilişkili olabilecek kodlar bir araya getirilerek eksen kodlama yapılmış ve kategoriler ve alt kategoriler oluşturulmuştur. Kodlamalar sonucunda oluşturulan kategoriler ve alt kategoriler tablolar ve şekiller yardımıyla gösterilmiştir. Kodlamalar doğrudan alıntılara yer verilerek sunulmuştur. Böylece katılımcıların kişisel dünyası hakkında daha ayrıntılı bilgiye ulaşılması amaçlanmıştır. Katılımcıların kimlik bilgileri gizlenmiş, sadece cinsiyet ve yaş bilgilerine yer verilmiştir. Ortaya çıkan her temel kategori, alt kategoriler ve kodlar sırasıyla verilmiştir.

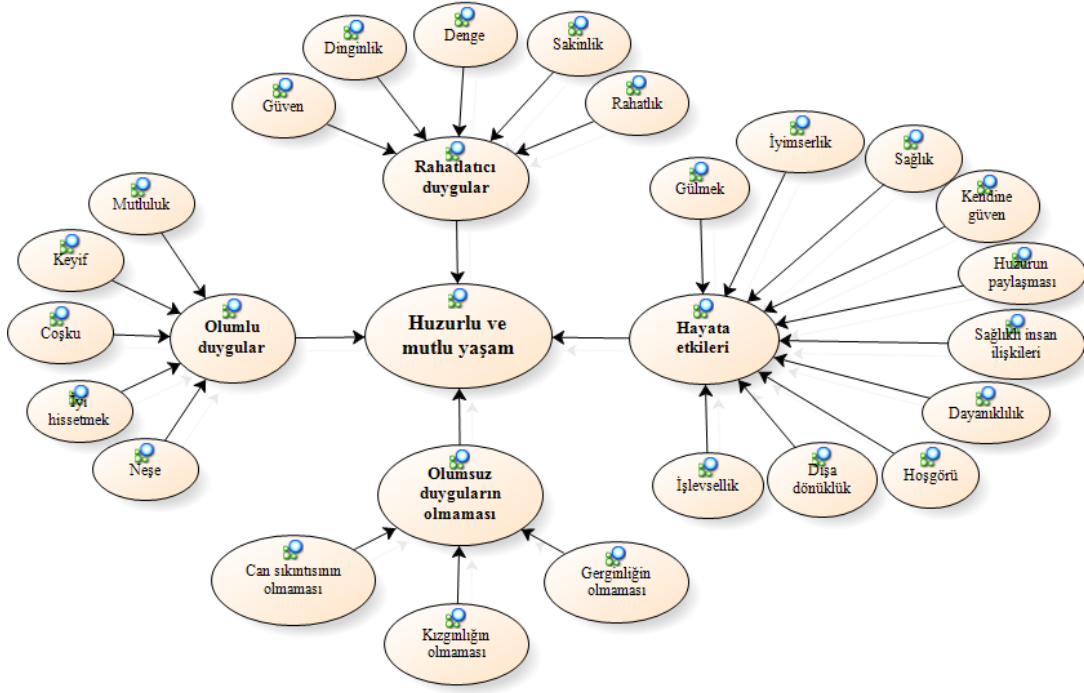
Araştırma öncelikli olarak huzurlu ve mutlu yaşamın ne olduğu, ne anlama geldiği, nasıl deneyimlendiği ve kaynaklarının neler olduğu konularına odaklanmaktadır. Analizler sonucunda huzur ve mutluluk kavramlarıyla ilgili 1) huzurlu ve mutlu yaşam, 2) huzur ve mutluluğun kaynakları, 3) huzursuz yaşam, 4) huzurun değeri, 5) mutluluk, 6) huzur ve mutluluğun benzerlikleri ve 7) huzur ve mutluluğun farklılıkları kategorileri oluşturulmuştur.

#### 4.1.1 Huzurlu ve Mutlu Yaşam

Bu çalışmada huzur ve mutluluk kavramlarının anlamlarının ve kaynaklarının ayrı ayrı araştırılması amaçlanmıştır. Derinlemesine görüşme için hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu bu doğrultuda hazırlanmıştır. Elde edilen verilerden açık kodlama tekniği ile kodlar oluşturulmuştur. Ancak eksen kodlamalar yapılırken ve seçici kodlamada çekirdek kategori belirlenirken huzur ve mutluluğun birbirinden farklı ancak birbiriyle oldukça ilişkili iki kavram olduğu görülmüştür. Görüşmeler sonucunda huzur ve mutluluğun birbirini etkilediği, zaman zaman birbirleri yerine kullanıldığı ve bu iki kavramın iç içe geçmiş olduğu görülmüştür. Ayrıca huzur ve mutluluk kaynaklarının neler olduğuna yönelik kodlamalarda benzer sonuçlarla karşılaşmıştır. Bu nedenle huzur ve mutlulukla kavramlarıyla ilgili ayrı ayrı sunum yapmak yerine bu kavramların farklılıklarını da göz önünde bulundurarak birlikte sunum yapılmasına karar verilmiştir. Bunun göstergesi olarak huzur ve mutluluğun benzerlikleri kategorisi oluşturulmuştur. Ancak araştırma amaçlarına ve mantıksal bütünlüğe göre öncelikle huzur ve mutlulukla ilgili kategorilerin verilmesine ardından huzur ve mutluluğun benzerliklerinin verilmesine karar verilmiştir. Bu bulgular sunulduktan sonra huzur ve mutluluk kavramlarının farklılıkları değerlendirilmiştir.

Huzurlu ve mutlu yaşam kategorisi “rahatlatıcı duygular” “olumlu duygular” “olumsuz duyguların olmaması” ve “hayata etkileri” alt kategorilerinde toplanarak sunulmuştur. Şekil 4.1.1’de huzurlu ve mutlu yaşam kategorisi bulunmaktadır. Rahatlatıcı duygular ve olumsuz duyguların olmaması huzurla ilişkiliyken olumlu duygular daha çok mutluluğu temsil etmektedir. Huzurlu ve mutlu yaşamın sonuçları ise huzur ve mutluluğun hayata etkileri kategorisinde bulunmaktadır.





Şekil 4.1.1. Huzur ve Mutlu Yaşam

#### 4.1.1.1 Rahatlatıcı duygular

Rahatlatıcı duygular kategorisi denge, dinginlik, güven, rahatlık, sakinlik kodlarından oluşmaktadır. Huzur, bireyin kendisiyle ve çevresiyle uyum içinde olmasını sağlayan rahatlatıcı duyguları ortaya çıkarmaktadır. Huzur, bireyin rahat hissetmesini, sakin olmasını, kendisini güvende hissetmesini, aklında rahatsız edici düşüncelerin bulunmamasını ve sorunlarına rağmen yaşamındaki denge ve uyumu sürdürmesi olarak ifade edilebilir.

Huzur kavramının anlamıyla ve huzurun deneyimlenmesiyle ilgili sorulardan yola çıkarak oluşturulan rahatlık kavramı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Bence huzur rahat olabilmektir. Yani gündelik işlerde, arkadaş ilişkilerinde olsun, aile ilişkilerinde olsun o gün kafanız rahatsa bence huzurlusunuz demektir.” (G1/E/36).

“Huzurlu olduğum zaman sanki böyle sırtımdaki bütün yük kalkmış, rahatlamış sanki böyle bulutun üstünde uçuyormuş gibi,” (G11/K/38).

“Bir gevşeme, rahatlık hissediyorum.” (G15/E/63).

“İçimde çok korkunç bir rahatlama hissedirim.” “Kalbimin içinin çok rahat olduğunu hissediyorum.” (G3/K/45).

“Kendimi rahat hissediyorum.” (G26/K/21).

Huzurlu olan kişilerin bir diğer özelliği daha sakin olmalarıdır. Katılımcılar sakinlik kavramını şu şekilde yansıtmışlardır:

“Daha sakin olurum.” (G21/E/28).

“Bana o an eşlik eden duygulardan bir tanesi o sakinliği içime kadar hissetmek. Şuanda da aynı şeyi düşünüyorum. Ne kadar güzel bir ortam şu an. Benim karşımda bana soru soran dinlemeye ve anlamaya çalışan, dikkatini yoğunlaştırmış bir insan var. Şuanda da içimde onu hissettim. İyi bir şey böyle. Birden içimde iyi bir şey büyüyor ve o dediğim anlarda da kendimi ifade ettiğimde o an azımdan bu şekilde dökülüyor. “Şu an ne kadar güzel değil mi!” (G7/K/43).

O anda ona en çok eşlik eden şeyler. En önemlisi, liste başı olan şey sakin oluşu o ortamın. Sakin, kendimi güvende hissettiğim,” (G7/K/43).

“... hem sakinliğin, pozitif duyguların hakim olduğu.” (G7/K/43).

“Huzur benim için sakinlik,” (G7/K/43).

“Kendimi çok sakin hissediyorum her şeyden uzaklaşınca kendi kendime kalıyorum. Doğru yanlışı ayırt ediyorum. Sakin hissediyorum, iyi geliyor.” (G26/K/21).

“... Sakin olmasıdır.” “... gayet sakin” (G6/E/60).

Rahatlık ve sakinlik kavramlarıyla ilişkili olan ve huzurun önemli göstergelerinden bir olan dinginlik kavramıyla ilgili katılımcılar şu görüşleri ifade etmişlerdir:

“Aslında kafamdan her şeyin çıktığını düşünüyorum. O an hiçbir şey düşünmüyorum aslında.” (G17/K/21).

“Huzur deyince aklıma dinginlik geliyor daha çok.” (G4/K/45).

“Dinginlik. Evet, ferah ve dingin olduğumu. Hani dinlenmiş de bunun içinde olabilir. Mutluluk değil ama. Hani böyle bir şeye aşırı sevinen. Böyle üniversiteyi kazandım mutlu oldum, atandım mutlu oldum ama huzur daha başka bir şey. Daha böyle, dinginlik, insanı dinlendiren. Bence dinlenmeyle alakalı. Ruh olarak dinlenmiş hissetmek bence huzur.” (G9/K/28).

“O an hiçbir şeyi kafama takmıyorum.” (G25/K/21).

“... dinginlik” (G24/K/62).

“Kafamda çok soru işaretleri yoktur.” (G1/E/36).

“Huzurlu olduğumda böyle nasıl anlatılır bilmiyorum da çok fazla şey düşünmediğim zamanlar olur.” (G20/E/24).

Huzuru oluşturan özelliklerden bir tanesi de kişinin kendini güvende hissetmesi olarak görülmektedir. Güven kavramıyla ilgili katılımcılar şu görüşleri ifade etmişlerdir:

“Huzur kendinizi fiziki ve ruhsal olarak güvende hissetmektir.” (G14/E/60).

“kendini güvende hissettiği an ...” (G17/K/21).

“Kendimi güvende, her şey bütün taşlar yerine oturmuş gibi hissettim.” (G5/E/40).

“Önce kendimi güvende hissetmem gerekir.” (G7/K/43).

“Her yönüyle güvende hissedebilmek.” (G7/K/43).

Huzurla ilişkili olan bir diğer özellik kişinin sorunlarına rağmen yaşamındaki dengeyi sürdürmesidir. Denge kavramıyla ilgili katılımcılar şu görüşleri ifade etmişlerdir:

Her şey mükemmel değildir, hiç derdin yok falan değildir, illa ki, bir şeyler vardır ama dengedesindir.” (G13/K/25).

“Dengede olmak. En önemli şey iç dengedir insan için. Dertlerin bitmiş değildir, her şey mükemmel değildir, ama dengedesindir.” (G13/K/25).

“Bütün kırgınlıklarınızı, mutsuzluklarınızı, güvensizliklerinizi, dalgalanmalarınızı dengeleyen ve yaşamınızı - nasıl anlatabilirim bunu hani dalgalanan denizin kenarına bir mendirek kurarsınız da mendirek duvarları ne kadar yalarsa yalasin o dalgaların şiddeti azalır ya belki de o şu arka tarafa kurulan mendirek gibi bir şey. Sizi dengeleyen ve hayata karşı o yıpranmışlıklarını azaltan bir şey.” (G8/K/35).

“Çalkalandığım, dalgalandığım, gün içinde bile olsa dalgalandığım şeylere olan bakış açımı dengeliyor. Kendime bakış açımı dengeliyor.” (G8/K/35).

“O çalkantının içine giriyorsunuz hatta içinizde o çalkantı yaşıyorsunuz ama o mendirek içinizde olduğu sürece yıpranmışlığımız, dışardan bakıldığında çok yıpranmış gibi görülse de kendi içinizdeki devrilmeler, yıkılmalar, yıpranmalar azalıyor diye düşünüyorum.” (G8/K/35).

#### 4.1.1.2 Olumlu Duygular

Olumlu duygular kategorisi coşku, iyi hissetmek, keyif, mutluluk ve neşe kodlarından oluşmuştur. Mutluluk, bireyin coşku, neşe ve keyif gibi olumlu duygular yaşamasıyla kendini göstermektedir. Huzur ve mutluluğun birbirine eşlik ettiği ve ikisinin de kişiyi iyi hissettirdiği görülmektedir.

“Kendimi iyi hissetmek diye genel bir tabir kullanabilir. Derim ki "Kendimi çok iyi hissediyorum, çok keyfim yerinde.” (G7/K/43).

“ Kendini iyi hissetme ...” (G7/K/43).

“...iyi hissetmemizi sağlıyor.” (G11/K/38).

“...ikisi de iyi hissettirir.” (G20/E/24).

Huzur genellikle düşük uyarılmayı içeren duygulanımlarla kendini gösterse de huzur ve mutluluk bir arada olduğunda kişi daha aktif, enerjik ve hareketli hissedebilmektedir. Huzur ve mutluluk kavramlarının anlamıyla ve huzurun deneyimlenmesiyle ilgili sorulardan yola çıkarak oluşturulan coşku kavramı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Huzurlu olduğumda kendimi dinç hissederim. Enerjik hissederim. Yürüyüşüm hızlanır. Arkadaşlarla şakalaşmam konuşmam neşeli olmam. Huzurlu olduğum zaman böyle hissederim. Mesela koşar adımlarla yürürüm mutlu huzurlu olduğum zamanlar.” (G5/E/40).

“Daha hareketli olurum.” (G21/E/28).

“Daha canlısındır. Daha dinamiklidir. Daha aktifsindir.” (G24/K/62).

“Enerjik olurum. Daha konuşkan olurum, hareketli olurum.” (G4/K/45).

Huzurlu olunmadığında... “Enerjim çok düşer.” (G3/K/45).

“İkisi de insanın yaşam enerjisini arttıran duygular.” “Daha coşkulu daha konuşkan oluyorum. Benim her şeyime yansıyor.” (G23/K/37).

“cıvıl cıvıl hissediyorum. Daha enerjik, daha hareketli.” (G9/K/28).

Huzurla mutluluğun oldukça birbirine yakın olduğu katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Paralelinde yine mutlu olurum.” (G1/E/36).

“Huzura mutluluk eşlik ediyor.” (G10/K/40).

“Mutluluk hali vardır, mutluyumdur.” (G17/K/21).

“Uyku düzenim, yemeğim, içtiğim, giydiğim her şeyde bir mutluluk duyarım. Ekstra bir mutluluk diyebilirim buna. Öyle hissedebilirim.” (G17/K/21).

“Huzurun yanına ne koyarım. Mutluluk koyarım, keyif koyarım, gülümseme koyarım, böyle bir şey oluyor tebessüm var. Bana çoğu arkadaşım ışık gözlü derler. Gözümdeki o ışığı bile etkilediğini düşünüyorum ki o enerjinin çoğu şeye yansıdığını düşünüyorum. Bunlar var.” (G8/K/35).

“Mutlu olmasıdır.” (G6/E/60).

“Mutluluk ...” (G2/E/47).

“Mutluluğum ....” (G20/E/24).

Mutluluk genellikle keyifli ve neşeli olmakla ilişkilendirilirken bu durum katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Keyifliyimdir.” (G4/K/45).

“Mutluluksa ruhunuzun ve bedeninizin o konudan zevk almasıdır.” (G14/E/60).

“Dünyadaki bütün olumsuzluklara rağmen hayattan zevk almaya çalışan biriyim.” (G10/K/40).

“Yaşamaktan zevk almak. Ömrüm olsa da yaşasam.” (G11/K/38).

“İnsanın içerisini sevinç kaplayan bir ruh halidir.” (G16/E/46).

“neşeliyimdir.” (G4/K/45).

“Neşeli olurum.” (G5/E/40).

“Neşeli olurum, sevinçli olurum.” (G6/E/60).

“Neşeliyimdir.” (G1/E/36).

“Mutluluk aslında neşe, keyif, gülmek, eğlenmek bunları ifade ediyor.” (G13/K/25).

“Neşeli olduğum için” “Kötü bir havada bile neşeli olursun.” (G4/K/45).

“Neşeli olurum,” (G5/E/40).

“Mutluluk, neşedir, sevinçtir...” (G6/E/60).

#### 4.1.1.3 Olumsuz Duyguların Olmaması

Olumsuz duyguların olmaması kategorisi can sıkıntısının olmaması, gerginliğin olmaması, kızgınlığın olmaması kodlarından oluşmaktadır. Huzurlu ve mutlu yaşamda can sıkıntısı, gerginlik, kızgınlık, stres, üzüntü gibi olumsuz duyguların ve olumsuz düşüncelerin daha az deneyimlendiği söylenebilir.

Can sıkıntısının olmaması genel olarak mutlulukla ilişkili olabilir. Çünkü ileride de ifade edilebileceği gibi can sıkıntısı olduğunda da kişi huzurlu olabilmektedir. Huzurlu ve mutlu yaşamla ilişkili olarak oluşturulan can sıkıntısının olmaması kavramı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“İnsan organizmasının sıkılmamasıdır. Huzur benim için onu ifade eder. Beni yoracaksa bazı şeyler. İster toplumsal olaylarda olsun ya da başka şeylerde olsun. Bu insanı rahatsız ediyor hasta yapar” (G15/E/63).

“...canım sıkın değildir” “Canımın sıkın olmaması.” (G4/K/45).

“Moralin yerinde olmasıdır.” “Huzurlu olunca insanın morali yerinde oluyor.” (G6/E/60). “Üzgün değilsem”(G3/K/45). “üzüntü hissetmediğimde...” (G3/K/45).

“Yine böyle hiçbir sıkıntı, stres olmuyor.” (G25/K/21).

Huzurlu olan kişinin genellikle gerginlikten uzak oluşu katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Bir kere huzurlu olduğunuzda gergin olmazsınız.” (G14/E/60).

“Kafamda soru işaretlerinin olmadığı, tedirginliğimin olmadığı zamanlarda huzurluyum derim.” (G20/E/24).

“...gerilim ve üzüntü hissetmediğimde...” (G7/K/43).

“...stresliysem huzurlu değilim” (G9/K/28).

“Ne bilim yazın çok kalabalık misafir olur stresim olur huzur kesinlikle olmaz.” (G9/K/28).

Huzurlu kişinin can sıkıntısının olmaması ve gergin olmamasının yanında kızgınlığın olmaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Hiçbir şeye kızmış değilim.” (G10/K/40). “Çok kızmıyorum, sinirlenmiyorum. Bazen sınıfta da hissediyorum bunu. Mutlu olduğum zaman çok kızılması gereken bir şeye kızamıyorum.” (G10/K/40).

“Bir de yaşanan olaylar sizi yormuyor. Huzursuzsanız derler ya şu adamdan hoşlanmıyorsun ya her şey sana batıyor derler- huzursuzsanız çevre size batar agresif olursunuz. O bakımdan agresif olmamanızın en büyük etkeni bence huzurlu olmanız.” (G14/E/60).

“Çabuk sinirlenmem.” (G21/E/28).

“...birilerine kızmıyorsam. “Hiçbir şeye kızmıyorum. Kızamıyorum istesem de.”

“Hiçbir kızgınlığın ve öfkenin, kırgınlığın olumsuz anlamda hiçbir düşüncenin içinde olmayışımı hissediyorum. Bunu huzura bağlıyorum.” (G3/K/45).

“Mutluluk hayata kaşlarını çatmadan bakabilmektir. Hayata kızmadan, öfkelenmeden, - abiyane tabirle söylüyorum- bana vermediklerini için öfkelenmeden bakabilmektir. Tam karşılığı bu belki.” (G8/K/35).

#### **4.1.1.4 Huzur ve Mutluluğun Hayata etkileri**

Huzurun ve mutluluğu hayata etkileri kategorisi sağlıklı insan ilişkileri, kendine güven, Hoşgörü, huzurun paylaşılması, iyimserlik, işlevsellik, dayanıklılık, sağlık, dışadönüklük ve gülmek kodlarından oluşmaktadır. Huzurlu ve mutlu yaşam bireyin daha işlevsel bir hayat yaşamasına yardımcı olmaktadır.

Huzurlu ve mutlu yaşam bireysel anlamda kişinin kendine güvenmesini, olayları daha olumlu açılardan değerlendirmesini, daha işlevsel bir yaşam sürmesini ve yaşadığı sorunlara karşı daha dayanıklı olmasını sağlamaktadır. Ayrıca huzurlu ve mutlu yaşam kişinin gülümsemesine, daha dışadönük olmasına ve daha sağlıklı yaşamasına katkı sağlamaktadır.

Huzurun ortaya çıkardığı özelliklerden biri olan kendine güven katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Kendime güven duygusunu hissedirim huzurluysam. Kendimi severim.” (G21/E/28).

“Kendime daha çok güveniyorum.” (G21/E/28).

“kendimi değerli hissettiğim duygular eşlik ediyor o huzurlu oluşa.” (G7/K/43).

“Ondan sonra değerli olduğumu hissediyorum.” (G11/K/38).

Huzurlu ve mutlu yaşamın kişinin olayları iyimser bir şekilde değerlendirmesine yardımcı olması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“O an her şeyin bana pozitif geldiği anda ben pozitif geldiğini hissediyorum. En negatif şeyleri bile eğer olumlu yönde hissedebiliyorsam o an bence huzurluyumdur.” (G17/K/21).

“Genellikle her şeyin bana pozitif döndüğünü, pozitif olduğunu hissederim.”  
“Olaylara bakış açim daha pozitif olur.” (G17/K/21).

“...çevrene daha pozitif yaklaşırsın.” “Olumlu şeyler düşünürüm.”  
“Karamsar olmaktan kurtuluyorsun.” “Huzur insanların daha olumlu düşünmesini sağlıyor.” (G22/E/50).

“...bardağın hep dolu tarafını görmeye çalışırım öyle anlarda pozitif düşünürüm.”  
“Karamsarlıktan uzak olurum.” (G6/E/60).

Huzurlu ve mutlu yaşamın kişinin daha işlevsel bir yaşam sürmesine yardımcı olması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Kafam daha çok çalışır.”(G21/E/28).

“Sorunlarının üstesinden gelme becerisi artar... başarım artıyor.” (G22/E/50).

“Problemlere daha seri çözüm getirebilirler. Çözüm önerileri getirebilirler. Hem kendileriyle ilgili olsun hem de toplumla ilgili olsun.” (G1/E/36).

“İkisi de insanı bu topluma faydalı, sağlıklı, olumlu yapacak şeyler.” (G24/K/62).

“Yapacağınız bir şeyde zamanınızı iyi planlarsınız, geleceğinizi bu plana bağlı olarak düşünme şansı yakalarsınız. Huzurluysanız kafanız dinginse bunları yaparsınız, huzur yoksa sadece odaklanmış olduğunuz sizi huzursuz eden konunun dışına çıkamazsınız. O bakımdan ne kendinize ne ailenize doğal olarak da ülkenize faydalı olamazsınız.” (G14/E/60).

“Yaşam enerjin arttığı zaman da insanın verimliliği artıyor...” (G23/K/37).

Huzurlu ve mutlu yaşamın kişinin sorunlar karşısında daha dayanıklı olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“...huzurlu olduğunda incitilmez dokunulmaz gidisindir. Güçlüsündür, güvendesindir, seni hiçbir şey incitemez, hiçbir şey senin dokunulmazlığını bozmaz gibidir. İncitilmez hissederim.” (G13/K/25).

“Bir de son zamanlarda mesela doya doya ağlarsın ya da doya doya olmasa da ağlarsın bir şeylerin kızgınlığı vardı belki, ağladıktan sonra 10 saniyelik sessizlik oluyor artık bitiyor ya hani orada huzurlu oluyorsun, güçlü oluyorsun, güçlü hissediyorsun, az önce söylediğim dokunulmazım, incitilmezim gibi hissediyorsun. Huzur her zaman mutluluğa yakın değil bence hatta daha çok hüzne yakın. Orada huzurlu, güçlü, güvende hissediyorum.” (G13/K/25).

“Çevrenizde olup bitenlerden olumsuz etkilenmeme.” “Huzurlu oluyorsunuz ve mutlu oluyorsunuz. Çevrenizdeki olumsuz etkenlerden sıyrıldığınızda huzurunuz oluyor ve o anda yapmış olduklarınızdan da mutlu olabiliyorsunuz.” (G14/E/60).

“Kendimi güçlü hissederim.” (G21/E/28).

Huzurlu ve mutlu yaşamın kişinin sağlığıyla ilişkisi katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Muhakkak vardır. Tecrübeli insanlarla konuşmanızda fayda vardır. Ben bir akşam bir belgesel izliyordum. 92 yaşında olduğunu söyleyen bir Trabzonlu bir amca ömründe ilk defa hastaneye götürmüşler yayladan onu da bir ayı dalaması, ayı tirmalaması sonucunda, "ömrümde evladım ilk o zaman gittim hastaneye dedi amca" Pekala amca bu kadar sağlıklı yaşamanın temelindeki şey nedir, kaynak nedir, ne yedin ne içtin dediler "huzur oğlum huzur" dedi. İki kelime işte bu her şeyi anlatıyor. O huzur aştığı zaman da her şeyi ifade ediyor. Adam huzurla yaşamış. Huzur uzun yaşamanın, sağlıklı yaşamanın, mutlu yaşamanın da kaynağıdır.”(G16/E/46).

“İnsanın bir kere sağlıklı kalabilmesi için de yaşamaya devam edebilmesi için de mutlu olabilmesi için de en basitinden ikili ilişkiler için bile huzurlu olması gerekiyor.” (G20/E/24).

“Yaşam enerjin arttığı zaman da insanın verimliliği artıyor, bence ömrü uzuyor aslında. Her şeyi bir kenara bırakın çünkü beden insanın mutluluğu ve huzuruyla çok alakalı olduğunu düşünüyorum. Bu bilimsel bir gerçek. Bunu hep etrafımdaki insanlardan hem kendimden de gayet iyi biliyorum. Benim bedenim çok çabuk etkilenir yaşadıklarımın. Eğer kötü bir dönem yaşıyorsam hemen kilo kaybederim. Uykum anında al üst olur. Bütün yeme isteğim iştahım kaçar. Ağzımda burnumda uçuklar çıkar. Anında reaksiyon gösterir. Onun için mutluluk ve huzur her şeyden önce insanın ömrünü uzatıyor.” (G23/K/37).

“İkisi de insanı bu topluma faydalı, sağlıklı, olumlu yapacak şeyler.” (G24/K/62).

Mutluluğun kişinin daha dışadönük olmasına katkı sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Mutlu olduğumda dışarıya çıkayım gezeyim insanlarla ilişki kurayım isterim. Mutsuz olduğum zaman çok istemiyorum çünkü.” (G10/K/40).

“...çok konuşurum. Mutsuz olduğum zamanlarda genelde içime kapanıp düşünmeye tercih ederim Etrafımdakiler far keder benim huzursuz eden mutsuz eden bir şey olduğunu. Ne oldu diye soru sorarlar. Eğer çok güle oynaya sohbet ediyorsam mutluyum demektir.” (G5/E/40).

“Daha coşkulu daha konuşkan oluyorum. Benim her şeyime yansıyor.” (G23/K/37).

Mutluluğun en önemli dışsal göstergesi olan gülümsemek katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Rahatlıkla gülebiliyorsam mutluyum diyebilirim.” “Yüzüm çok güler. Şu anda olduğu gibi mesela.” Gülerim.” (G1/E/36). “İkisi de sonuçta sanırım insanın yüzünü güldürür.” (G1/E/36).

“Gülüyorum. Güldüğümden anlıyorum.” (G10/K/40).

“Yüzüm gülüyorsa, suratım asık değilse oradan anlarım mutlu olduğumu. Yüzüme de yansır.”

“İkisi de bizim yüzümüzü güldürüyor,” “Yüzün gülüyorsa mutlusun. Yüzünde tebessüm varsa. İnsan zoraki gülemiyor onu anladım.” (G11/K/38).

“İnsanın gözlerinin içinin gülmesi” (G2/E/47).



“Yüzüme sesime, beden dilim bu anlamda farkında olmadan da olsa benim duygularıma yansıyor. Her şeyime yansıyor diyebiliriz kısacası. Gülümseme olarak sesimin tonu, mimiklerim en azından kaşlarımı çatmıyorum mesela :) etrafımdaki insanlar sürekli kaşlarımı çatma konusunda uyarırlardı beni. Kaşlarımı çatıyorsun hemen tepki gösteriyorsun diye. O artık sanırım insanın yaşı ve yaşadıkları arttıkça bu konuda biraz daha esnek olmayı öğreniyor.” (G23/K/37).

“Güler yüzü oluyorum, bunu etrafımdakiler de anlıyor.” (G25/K/21).

“Sürekli gülerim. Gözlerimden anlaşılır çok mutluyum zaten eğer.” (G26/K/21).

Huzur ve mutluluğun bireysel faydalarının yanında doğal olarak sosyal faydaları bulunmaktadır. Huzurlu ve mutlu yaşam kişinin daha hoşgörülü olmasını, insanlarla daha iyi ilişkiler kurmasını ve huzur ve mutluluğun diğer insanlarla paylaşılmasını ortaya çıkarmaktadır.

Huzurlu ve mutlu yaşamın kişinin hoşgörülü olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Hoşgörüyorsunuz insanları.” (G14/E/60).

“...hoşgörüm çok hat safhadaysa huzurluyum ki bunları yapabiliyorum diye düşünürüm.” (G3/K/45).

“Daha kabullenici oluyorum. Tabi bunda sanırım inançların da etkisi var. Sahip olduğum şeyler için daha şükredici olabiliyorum. Belki normal zamanda insanın ve egoların var. Egoların daha baskın olduğu zamanda hissettiğim şeyleri huzurlu olduğum zaman hissetmiyorum. Onlar beni ilgilendirmiyor o zaman.” (G23/K/37).

“Hoşgörülü olurum.” (G6/E/60).

“Benim biraz daha ince düşünmemi sağlıyor huzurlu olmak. Daha içsel olarak daha duyarlı olmamı sağlıyor” (G10/K/40)

Huzurlu ve mutlu yaşamın kişinin çevresindekilerle daha sağlıklı ilişkiler kurmasına katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Eşimle daha iyi geçinirim. Aile ortamıma ve çevreme de yansır.” (G21/E/28).

“...insanlarla iletişimin rahatlar,” (G22/E/50).

“Huzurlu ve mutlu olduğun zaman insanlarla da iletişimin, onlarla yakınlaşman, kaynaşman mesela o türde etkiliyor insanları. Huzurlu ve mutlu olduğun zaman insanlarla diyalogun da çok iyi oluyor. Çevrenle iletişimin çok iyi oluyor. Etrafındakileri de mutlu edebiliyorsun huzurlu ve mutlu olduğun zaman. Hep iyiye teşvik ediyor huzur da mutluluk da.” (G25/K/21).

Huzurlu ve mutlu yaşamın kişinin huzur ve mutluluğu diğerleriyle paylaşmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Yanımdakini de o konuda destekliyorum. Ben eğer huzurluysam yanımda eğer huzursuz bir insan varsa onun huzurlu olması için ya da mutlu olması için olumlu bakabilmesi için onu sürekli olarak desteklemeye çalışıyorum.” (G18/K/23).

“Başkalarına yardım edebileceğimi düşünürüm. Başkalarına da bunu aktarabileceğimi düşünürüm.” (G21/E/28).

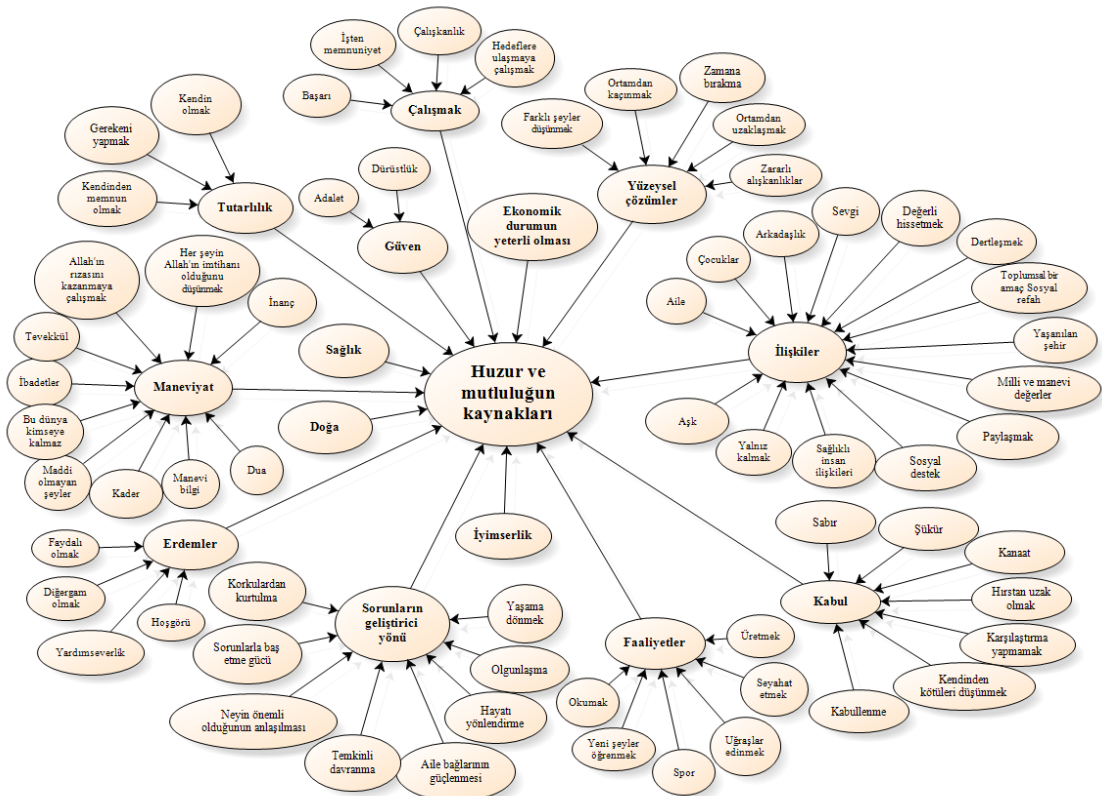
“O yüzden diyorum ki evet bu sinerjiyi bu psikolojik enerjiyi şu dönemki huzuruma bağlıyorum. Hatta kendimin dışında diğer insanlara yardımcı olabilecek enerjiyi bile kendimde buluyorum.” (G22/E/50).

“Huzurumu eşim, çocuklarım ve akrabalarım ile paylaşıyorum.” (G6/E/60).

“Etrafıma da huzur verdiğimi düşünüyorum.” (G24/K/62).

#### 4.1.2 Huzur ve Mutluluğun Kaynakları

Huzurun kaynakları kategorisi ilişkiler, tutarlılık, toplumsal erdemler, kabul, maneviyat, çalışmak, sorunların geliştirici gücü, güven, iyimserlik, doğa, sağlık, ekonomik durumun yeterli olması, faaliyetler ve yüzeysel çözümler alt kategorilerinden oluşmaktadır. Şekil 4.1.2’de huzur ve mutluluğun kaynakları kategorisi bulunmaktadır.



Şekil 4.1.2. Huzur ve Mutluluğun Kaynakları

#### 4.1.2.1 İlişkiler

İlişkiler kategorisi aile, çocuklar, arkadaşlık, aşk, sevgi, değerli hissetmek, dertleşmek, sağlıklı insan ilişkileri, sosyal destek, paylaşmak, milli ve manevi değerler, toplumsal bir amaç/sosyal refah, yalnız kalmak, yaşanılan şehir, kodlarından oluşmaktadır. Sosyal çevre huzur ve mutluluğun önemli kaynakları olarak karşımıza çıkmaktadır. Olumlu ilişkilerin kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlarken olumsuz ilişkiler de huzur ve mutluluğu olumsuz etkilemektedir.

Aile ilişkileri huzur ve mutluluğun temel belirleyicilerinden biridir. Ailenin kişinin huzur ve mutluluğuna katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Ailemle birlikte olmak.” “Ailemle birlikte zaman geçiririm.” (G10/K/40).

“Ondan sonra ailevi karşılıklı bireysel olarak saygı ve sevgi hoşgörülü davranma. Bunlar bana huzur veriyor.” (G12/E/61).

“Birincisi ailem, ailemin yanında kendimi çok huzurlu hissediyorum.”  
“Ailemin yanında, bana değer veren insanların yanında huzurluyumdur. Orada huzurlu hissediyorum.” (G17/K/21).

“Bir de huzur benim için şey - bu yaşla mı alakalı bilemiyorum ama- yakın ailem etrafımda olduğu zaman kendimi daha huzurlu hissediyorum. Yakın aileden kastım şudur: sadece eşim ve çocuklarım değil kardeşlerim, annem ve babam. Bu yakın çevrem etrafımdaysa onlarla birlikte olmak beni daha huzurlu yapıyor. Benim için huzur bu. Yani güzel bir aile ortamı benim için huzur anlamına geliyor.” (G2/E/47).

“Öz olarak mutluluk kişinin çevresiyle ilgili, yakınlarıyla ilgili münasebetlerinde onlardan aldığı iyi haberler karşı tarafı, kişiyi mutlu eder.” (G19/E/82).

“Önce ailemin ve çevremın mutlu olması ya da onların güven içinde olduğunu bilmem beni mutlu eder.” “Eşimin mutlu olması, huzurlu olması ve rahat olması da beni huzurlu ediyor.” (G21/E/28).

“Ailem, ailemle birlikte olmak her zaman bana huzur verir.” (G26/K/21).

“Akrabalarımın yanındayken kendimi huzurlu hissediyorum.” (G17/K/21).

“Kardeşlerimle çok iyi vakit geçiririm. Onlarla bir araya gelebilmek için vakit geçirmeye çalışırım. Hatta birinde o kadar çok özlemişim ki. Onların hepsi şuan memlekette altı kardeşiz ve beşi orada. Çok özlemişim. Kalktım gittim yani bu beni çok mutlu etti. Böyle koşulların el verdiği ölçüde sevdiğim insanlarla birlikte olmaya çalışırım.” (G7/K/43).

Çocuk sahibi olmak, çocuklar için mutluluk, çocukları görmek, çocukların başarısı, çocukların evlenmesi, çocukların geleceği, çocukların sevgisi, çocuklarla vakit geçirme, hayırlı evlat sahibi olmak, torun sahibi olmak gibi çocuklarla ilgili birçok şey kişinin

huzurlu ve mutlu olmasını sağlamaktadır. Çocukların kişinin huzur ve mutluluğuna katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Çocuklarımla telefonla konuşmaktan huzur duyarım. Çünkü hepsi gurbette bir tane kızım var yanımda. Torunlarımla konuşurken huzur duyarım. Onlarla konuşurum telefon açarım.” (G24/K/62).

“Çocuğumu doğurduğum zaman ... En mutlu olduğum an deyince doğum yaptığım an geldi aklıma şimdi.” (G4/K/45).

“Benim yedi yıl çocuğum olmadı. Baya bir tedavi süreçleri doktor süreçleri oldu. Bu konuda çok gezdim para da harcadım bu konuyla ilgili. Eşimden telefon geldi sonucu bekliyordum zaten pozitif olduğunu duyunca birden orda apartmanları görmem gökyüzünün açılması ortalığın aydınlık olarak görülmesi göz kapaklarımla yukarıya kalkması orda hissetmişim. Kendimi güvende, her şey bütün taşlar yerine oturmuş gibi hissettim. O hayatımda hiç unutulmayacak bir şeydi.” (G5/E/40).

“Çocuklarım olduğu için mutluyum.” (G11/K/38).

“Uzun müddet toparlayamadım. Diyorum ya perdeleri kapattım burayı görmemek için. Ama sonra baktım ki en önemlisi kızım bundan rahatsız oluyor. Ben kızımı öz güvenli, mutlu yetiştirmeye çalışan bir anneyken bir anda depresif bir anneye dönüşünce kızım bunda etkileniyor. Onun ne suçu var. Ben sevmiyorum diye bu şehri. O bu şehirde büyüyecek. En büyük etkeni ol oldu. Sonra iyi ki de olmuş. Çünkü farklı bakabilmeyi, farklı düşünebilmeyi öğrendim ben. Onunla onun sayesinde. (G10/K/40).

“Nasıl başa çıktım, dedim ki ben yaşlanması gereken bir duvarım üç tane çocuğum var bana yaşlanması gereken öyleyse benim sağlam durmam gerekir, ben yıkılırsam onlar da yıkılır. Çünkü onlar baba diyor. Baba güvendiğin bir dağdır. Ana gezindiğin bir bağdır. Onlar bağı kaybettiler hiç değilse yaslandıkları dağ bari sağlam olsun diye hayata öyle tutundum.” (G16/E/46).

“Çocuklarımla evlenmesi,” “...torunlarımla olması,” “Torunlarımla sevip onlarla oynamam. En büyük mutluluk kaynaklarıdır. Torun sevgisi bir başka. Onları öpmem, sevmem bana mutluluk veren en büyük kaynak.” (G6/E/60).

“Belki bunların içerisinde çok absürt duracak gibi oldu ama ben aslında şunu da düşünüyorum. Önce kendilerine, sonra ailelerine sonra da yaşadıkları bu ülkeye hayırlı bir evlat olmaları benim için en başta gelen değer. En önemlisi bence bu. Babamın bana dediği o cümleyi ben çocuklarıma söylemek istiyorum. Babam bana demişti ya "Benim başımı öne hiç eğdirmediniz" diye. Ben de çocuklarımla bunu gönül rahatlığıyla diyebilmek istiyorum. Onlar benim başımı öne eğdirmesinler İnşallah diye.” (G2/E/47).

Aile ilişkilerinin yanında arkadaşlık ilişkileri huzur ve mutluluğu olumlu etkilemektedir. Sevilen insanlar bir arada olmak, dost sohbetleri ve huzur veren insanlarla bir arada olmak, beraber vakit geçirmek sosyal ilişkilerin özelliklerini yansıtmaktadır. Arkadaşların kişinin huzur ve mutluluğuna katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Ben her gün işim yoksa öğretmen evine gelirim belli arkadaş gruplarım var. 30 yıllık arkadaşlarım. Aynı çevrem. Orda bir iki saat oyun oynarız. Onun üzüntüsü benim üzüntüm olur. Onun sevincini ben paylaşıyorum. O benim üzüntümü paylaşır. Öyle dostluğumuz devam eder.” (G12/E/61).

“İnsanlarla yakın olmak. Ben hiç bir toplumda arkadaş bulmakta zorluk çekmem. Nereye gitsem yarım saat sonra birisiyle arkadaş olurum. Bayan olsun erkek olsun çok fazla ayırım yapmam.” (G14/E/60).

“Benim için çok kıymetli arkadaşlarım var. Ailemden bir parça gibi düşünebileceğim. Yıllardır hayatımda olan. İlkokul birinci sınıftan beri tanıdığım, 15-20 yıldır tanıdığım. Hiçbir şekilde problem yaşamadığım birbirimizin iyi kötü her gününde yanında olduğumuz arkadaşlarım var benim için çok kıymetli.” (G23/K/37).

“Bir de arkadaşlarım. Çevremdeki arkadaşlarım yanımdaysa onlarla paylaşım yapabiliyorsam bu bana huzur verir.” (G5/E/40).

“Sevdiğim arkadaşlarla oturmak mutlu olmamı sağlıyor.” (G21/E/28).

“Onun dışında çok güzel arkadaşlıklarım var. Dostluklarım var. Yıllarca görüşmeyip bir anda sesini duyup da ya ben ne düzel temeller atmışım, ne güzel tohumlar ekmişim dediğim insanlar var.” (G8/K/35).

“Arkadaş ortamında güzel geçirdiğim bir gün. Dostluk, arkadaşlık.” (G24/K/62).

“Onun dışında arkadaşlarla bir şeyler yapmak beni çok mutlu eder. Onun dışında aktivite olarak çok boş vaktim olmuyor genelde. Arkadaşlarla birlikte olmak hoşuma gider, mutlu eder beni.” (G26/K/21).

#### *Dost sohbetleri*

“Sohbeti tatlı olan bir insanla aklına, görgüsüne, bilgisine, ilmine inandığım benden daha üst düzeyde olan insanlarla sohbet ederken.” (G11/K/38).

“Sevdiğin bir insanla sohbet etmek insanın huzurunu sağlar her şeyden önce.” (G14/E/60).

“Bir de dost sohbetlerini çok seviyorum ve o ortamlardayken o insanların hakikatten benimle olmaktan keyif aldıklarını hissettiğim anda çok huzurlu oluyorum.” (G3/K/45).

#### *Huzur veren insanlar*

“Kişilerden bahsedecek olursam bazı kişilerin yanında olmak bana çok huzur veriyordu. Mesela çok yakın bir arkadaşım vardı onun yanında ne kadar çok problemim olursa olsun onun yanında bulunmak gerçekten bana huzur veriyordu. Bu şekilde tarif edebilirim huzuru.” (G1/E/36).

“Bir de paylaşımında bulunmak istediğim kişiler olursa benim ne söylemeye çalışacağımdan ziyade benim ne söylemek istediğimi ya da orda bulunduğumu seven insanlarla bir arada olmak mutlu eder beni. Paylaşım da olsa beni huzurlu eder. Evet, beni anlayan insanlarla beraber olmak. Sohbet etmesen de mesela zaman zaman insan hissedemiyor da mesela ben babamla bunu yakalamıştım rahmetli oldu babam. Mesela şu anda bile mezarında giderim ben -tabii insan yaşarken o yanında olma duygusunu hissedemiyor. O ayrı bir konu ama yine de sanki oluyor gibi. Oraya vardığım zaman etkisini hissediyorum gibi. Babamla

iletişim kurmama gerek olmuyordu onun yanında olduğumu bilmek büyük bir huzur veriyordu. "Gönüllerin bir olması" bu olayı daha iyi açıklar." (G1/E/36).

"Huzur bulduğum insanların yanına gidebilirim onlara zaman ayırmaya çalışırım" (G1/E/36).

"Ve bazı insanlar var etrafımda gerçekten huzura ermiş insanlar her anlamda. Ve onlarla birlikte olduğum zaman dinlendiğimi hissediyorum. Onlardan bir şeyler aldığımı düşünüyorum." (G23/K/37).

#### *Sevilen insanlar*

"Sevdiklerimle bir arada olursam mutlu olurum." (G1/E/36).

"Sevdiğim insanlarla bir arada olmak, sohbet etmek ..." (G13/K/25).

"Ben hep dönüp dolaşıp aynı şeyleri söylüyorum ama benim için sevdiklerimle

"...sevdiğimiz insanları ziyaret etmek beni gerçekten mutlu ediyor. (G2/E/47).

"Sevdiklerimin düğünleri olabilir, nişan merasimleri olabilir. Bu tür olaylar mutlu olmamı sağlar." (G9/K/28).

Arkadaşlık ilişkilerinin ötesinde duygusal ilişkiler kişinin daha mutlu olmasını sağlamaktadır. Aşkın huzur duygusuyla değil mutluluk duygusuyla ilişkili olduğun görülmektedir. Aşık olmanın kişinin mutluluğuna katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

"Eşim, onu tanıdığım için çok şanslı hissediyorum. İlk görüşte aşık oldum. Tanıştığımız anda karar verdim, benim evleneceğim kişi bu dedim." (G11/K/38).

"...aşk ya da o tarz bir duygu varsa mutlu oluyorsun."

"...mutluluk bence heyecanlı bir duygu ve anlık bir duygu. O yüzden aşkta ve anlık şeylerde var." (G13/K/25).

"Eşimle evlendiğim dönemdi. Nikah günümüzdü. Çok mutluydum. O da çok mutluydu. Sevdiğimi çok iyi biliyordum sevildiğimi çok iyi biliyordum. Ailem çok mutluydu. Çok güzeldi o an. Hayatımın en özel anıydı." (G3/K/45).

"...birine aşkınsındır, çok berbat şeyler yaşıyorsunuz onla ama o aşk mutluluk veriyordur sana ama durmadan çekişme vardır, bir şeyler vardır. Yani huzur yoktur, dinginlik yoktur. Ama o aşk mutlu ediyordur yine de kişiyi. Böyle mesela. Tam eşit şeyler değil bence huzur ve mutluluk." "Aşk insanı mutlu eder." (G4/K/45).

Aşktan daha kalıcı bir duygu olan sevgi ve sevgi dolu olmak hem huzuru hem de mutluluğu olumlu etkilemektedir. Sevginin kişinin huzurlu ve mutlu olmasına katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

"Ben aşırı sevgi dolu bir insanım. Ve bunu yansıtmayı da çok seviyorum. İnsanlarla konuşurken temas benim için çok önemli. Benim için erkek kadın cinsiyet ayrımı diye bir şey yok. Ben herkesi insan olarak seviyorum. Ve konuşurken değmeyi temas etmeyi seviyorum. Ve şuna inanıyorum. Benim sevgim ona geçecek. Ve ben arkadaşlarımla bayanlarla konuşurken ya da telefonla

uzaktakilerle konuşurken sevdiğimi de söylemeyi çok severim. Seni seviyorum demeyi, güzelliklerini söylemeyi, bir elbise giymiştir, makyajı çok güzeldir bunları söylemeyi çok severim. Bir insan olarak da bana da söyledikleri zaman hoşuma gidiyorsa eğer karşımdakinin de mutlu olacağını düşünerek bunları söylemekten imtina etmem. Söylerim de.” (G24/K/62).

“Ve sevgi dolu oluşum. İnsanları çok seviyorum. Her şeyi çok seviyorum. Sevgi dolu oluşum bana da olumlu yansıyor ve bana huzur veriyor.” (G24/K/62).

“İnsanları çok seviyorum. İçimde sevgi dolu her şeye rağmen, yaşanmışlığa, olumsuzluğa rağmen ve kırılısam da üzülssem de canım yakmış da olsa insanlara yansıtabilecek kadar olgun olduğumu düşünüyorum. Ruhun ve düşünce olarak.” (G3/K/45).

“Benim sanırım en büyük özelliğim çok aşırı bir anaçlığım ve sevgi dolu bir kalbimin olması. Bu beni çabuk sıyrılıyor kurtarıyor olumsuzluklardan. Kırılısam da bir şekilde sevginin o içimdeki yoğunluğunu hissedip ya da o sevgiyi tekrar içeriye koyup hop yansıtayım diyorum.” (G3/K/45).

“Sevgimi yansıtabiliyorum. Herkesi seviyorum ve yansıtabiliyorum.” (G3/K/45).

“Sevmek. Ben insanları çok seviyor olmaktan dolayı çok mutluyum ve kendimle hakikatten gurur duyuyorum.” (G3/K/45).

“Somut anlamda sevgi çok önemli. Hissetmem ve hissettirebilmem.” (G3/K/45).

“Sevgi sanırım genel anlamda oraya bağlayabiliriz.” (G3/K/45).

“İnsancıl olduğumu düşünüyorum bunu beğenirim.” (G4/K/45).

“İçimizdeki, şevki, sevgiyi, şefkati ve merhameti çoğaltıp başkalarıyla paylaşmalıyız. Sevip saygı göstermeliyiz ki başkaları da biz sevip saygı gösterebilir. İnsanları ötekileştirmeden sevmeliyiz. Yaratılanı Yaradan’dan ötürü sevmeliyiz diyor Yunus Emre. Ne kadar güzel.” (G6/E/60).

“Sevecen bir kişiliğim var. Beni huzurlu kılan şeylerden biri bu. Baktığım zaman sevgiyle baktığımı düşünüyorum ve sevgiyle baktığım için belki de iş ortamında ya da benim en büyük muhatabım öğrenciler o sınıf ortamında onu çok yoğun hissediyorum. Aile ortamında da aynı şekilde o sevgiyi, anlayışı hissettirdiğim için belki de en çok huzurlu bireylerden biriyim.” (G8/K/35).

“...insana insan olduğu için değer veren biriyim bu yönümü çok seviyorum. Yaratılanı yaratandan ötürü sevmek diye dile pelesenk olmuş ama hayatımız geçmeyen şeyi ben hayatıma geçirdiğimi düşünüyorum. İnsana insan olduğu için değer veriyorum.” (G8/K/35).

“...ve sevgi. Sevmiyorum cümlesini çok kullanmadım. Şu insanı sevmiyorum, şunu sevmiyorum. Bana ters geliyor, bana şöyle oluyor diye çok eleştirdiğim noktalar vardı. Yine söylüyorum. Son üç yılımı hatta son iki yılım bu anlamda sevmiyorum vesaire gibi olumsuz değerler anlamında çoğalttığımı hissediyorum. Bu da beni rahatsız ediyor.” (G8/K/35).

“Çünkü içimdeki insani değerleri çürütmeye başladıklarımı düşünüyorum. Şunu hatırlıyorum. İnsani değerler deyince aklıma geldi. Bu okula ben norm fazlası olarak gittim. Çalıştığım ortamdan bahsediyorum. Beni son zamanda en çok etkileyen şey diye bundan bahsediyorum. Okulun penceresinden bakıp içimdeki insanlığın ölmesini istemiyorum dediğimi hatırlıyorum. Hala da bunun için mücadele ediyorum. Çünkü ben insanları çok seviyorum. Beni sevmeleri için değil

ya da bana değer vermeleri için değil. Ben en çok sevdiğim için bunu yapıyorum. Ana kaynağımı doğru beslemek istiyorum. Ve insanlığa karşı sevgi de bu kaynağa bağlı. Dağıtıyorum bazen konuyu. Onun dışında sevgi saygı.” (G8/K/35).

İnsan ilişkilerinde değerli olduğunu hissetmek ve insanlara değer vermek kişinin daha iyi hissetmesini sağlamaktadır. Değerli hissetmenin kişinin huzurlu ve mutlu olmasına katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Değerli hissetmek karşılıklı. Onlar mutlu eder.” (G13/K/25).

“Bir kere değer gördüğümü bilmek beni çok mutlu eder.”

“Bir kere benim değer verdiğim ve bana değer veren insanların olması beni mutlu eder.” (G17/K/21).

“Çünkü şunu fark ediyorum, normal arkadaşlarımı geçtim ilk defa tanıştığım insanlar bile beni benimseyip onlarla rahat bir diyalog içindeysem kendimin iyi biri olduğunu düşünüp mutlu oluyorum. Çünkü benimle yeni tanışmış, çok rahat bir diyalog kurabiliyorum. Hayata karşı, gündeme karşı çok rahat konuşabiliyoruz. Ve ben buna pay çıkartıp mutlu olabiliyorum. Evet ya hiç tanımadığım bir insan bile oturup benimle şu konu üzerinde muhabbet edebiliyorsa demek ki ben de değer sahibi bir insanım ki beni dikkate alıyor deyip mutlu olabiliyorum mesela.” (G18/K/23).

“İnsanlar soruyor ya şu nasıl olacak. Hoşuma gidiyor benim sorulmak, dikkate alınmak. Fikrimi önemsemeleri hoşuma gidiyor.” (G18/K/23).

“Ailemde bana hissettirilen - hep vurguluyorum- iyi ki varsın duygusu.” (G18/K/23).

Sosyal ilişkilerin iyi hissetmeye doğrudan etkilerinin yanında yaşana sorunların paylaşılması ve dertleşmek gibi sorunların üstesinden gelinmesine yardımcı olan dolaylı etkileri bulunmaktadır. Dertleşmenin kişinin huzur ve mutluluğuna katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Huzurlu olmak için çok kafamı taktığım konuyu yazarım. Veyahut da yazmayacaksam ilkokul 4. sınıfta hocamın bana, bize sınıfa anlattığı bir şey vardı. Derdi ki eğer derdinizi kimseye anlatamıyorsanız evde ahıra gidin ahırda ineklere anlatın derdi, ona da anlatamıyorsanız gidin bahçede ağaçlara anlatın derdi. Bu benim kafamda yer etmişti. Baktım ki doğru bir yol. İnsan duyduklarıyla bazen yaşayamıyor, bildikleriyle yaşayamıyor. Çünkü sizin dayanma kabiliyetiniz var.” (G14/E/60).

“Sıkıntılarınızı paylaşmak.” (G14/E/60).

“Evet, ama özelleriniz vardır bunları paylaşamazsınız. Ben yazardım bunları. Kendi başımdan geçiyormuş gibi değil başkasının başından geçiyormuş gibi. Bunu etrafıma da tavsiye ederim. Ya güvendiğin bir insanla oturun paylaşın ya da oturun başka isimlerle yazın. Ya da başka isimlerle aktarın başkalarına. Hem siz rencide olmazsınız hem de daha rahat anlatırsınız. Bu yükü atmak için anlatmalısınız. Sonra ne olur kartopu gibi büyüye büyüye huzursuzluk sizi içine alır sizi



yuvarlamaya başlar. Sizi yuvarlamaya başladığı zaman da işin içinden çıkamazsınız. Ondan sonra da huzursuzluk mutsuzluğa dönüşür.” (G14/E/60).

“Ya da bir arkadaşım ile dertleşirim. Dertleşmek çok iyi bir yöntem bence. İnsanların dertleşeceği arkadaşlarının olması önemli.” (G4/K/45).

“Paylaşmak da önemli bir şey çünkü sıkıntılar paylaştıkça azalıyor. Dertler de yine paylaştıkça azalıyor. Paylaşmak da yine önemli bir şey. Gerek maddi anlamda gerek manevi anlamda. Gerekse bilgilerini bir başkasıyla paylaşmak anlamında.” (G6/E/60).

“Huzursuzlukla ilgili konuları güvendiğim insanlarla paylaşır ve istişare yaparım. Huzursuzluğa neden olan şeyleri, o sıkıntıları dertleri kendi içinde sürekli muhakeme yaptığında insan daha fazla strese giriyor. Daha çok üzülüyor. Ama onu bir başkasıyla, güvendiğin insanlarla onu açarak dertlerini bir şekilde bir başkasıyla paylaşırsa biraz insan huzurlu hale gelir diye düşünüyorum.” (G6/E/60).

“...kendimi anlattığımda rahatlıyorum. Onlar ister bana geri dönüş yapsın, ister yapmasın ben kendi içimdekileri anlattığım zaman rahatlayabiliyorum.” (G25/K/21).

Genel olarak insanlarla iyi ilişkiler içinde olmak kişisel ve sosyal uyumu olumlu etkilemektedir. Sağlıklı insan ilişkilerinin kişinin huzur ve mutluluğuna katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Allah'a karşı olan ibadetlerimi gün içerisinde hiç kimseyi üzmeden, hiç kimsenin hakkını yemeden eğer yerine getirmiş isem o gün çok huzurlu olurum. Hiç kimseyi üzmeden, hiç kimsenin hakkını yemeden.” (G16/E/46).

“Ben huzurlu olmak için etrafımdakileri de huzurlu görmek istiyorum. Benim için temel şey bu. Ben huzurlu olacaksam etrafımdakileri de önce huzurlu kılmalıyım bunun için elimden gelen bir şeyler varsa öncelikle onları yapmaya çalışıyorum. Çünkü karşıdaki huzursuz insanlar bana negatif enerji verecek dolayısıyla benim de huzurumu kaçırarak. Bu iş yaşantımda da böyle etrafımda huzurlu insanlar görmek istiyorum onlarla iyi geçinmeye çalışıyorum. Öğrencilerle, mesai arkadaşlarımla evdeki aile fertleriyle komşularımla. Onlarla bir şeyler paylaşabiliyorsam, derdimi anlatabiliyorsam, derdimi dinletebiliyorsam, dertlerini dinleyebiliyorsam. Eğer bana gelip de sıkıntılarını ifade edip de "benim için sadece dinlemen bile yeterli senden çözüm beklemiyorum" diyebiliyorlarsa bu beni huzurlu eder.” (G2/E/47).

“İnsani ilişkilerin nitelikli ve olumlu yürüyor olması beni çok huzurlu kılıyor.” (G8/K/35).

“Ondan sonra insanlarla olan ilişkilerime dikkat ediyorum. Kırmamaya, incinmemeye, kırılmamaya, darılmamaya.” (G11/K/38).

“İnsanlarla iyi ilişkiler,” (G15/E/63).

“Bu benim kişiliğimden kaynaklanan bir şey. Ben bir arkadaşım sinirlenmiştir. Derler ya polyannacılık oyna diye. Bu aslında benim yapımda var ben oynamıyorum. Hatta size çok özel bir şey de anlatayım. Ben okulda müdür yardımcısıyken müdürümüz vardı. Biraz otoriter sert bir insandı. Ben de hep olayları yumuşatmaya çalışırdım. Bana derdi ki. Ben Erol Taş sen Adile Naşit'sin :) Uzun yıllar idarecilik yaptım. Hiçbir arkadaşım ile sürtüşmem olmamıştır. İnsanları

olduğu gibi kabul etmeyi biliyorum. Hepimiz insanız. Hatalarımız olabilir. Birebir konuşarak olumsuzlukları gidermekten yana oldum her zaman.” (G24/K/62).

Yaşamdaki zorlu olaylarla başa çıkabilmek için bazen dertleşmenin ötesinde daha uzun süreli sosyal destek kaynaklarının olması kişinin yeniden huzuruna kavuşmasına yardımcı olmaktadır. Zor yaşam olayları sonrası sosyal desteğin kişinin huzurlu olmasına katkı sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Annem bana çok yardımcı oldu. Görümcelerin, kız kardeşlerim, akrabalarım, arkadaşlarım, okuldaki arkadaşlar.” (G11/K/38).

“En başta başka insanlarla konuşuyordum. Annem insanın çok moralini düzeltebilen bir insandır. Sıkıntısı olan hep ona gelir, bir şey der konuşur eder, oradan girer, alem eder, kallem eder moralini düzeltir. Annemle konuşurdum, sonra eşimle konuşurdum.” (G11/K/38).

“Çevremdeki arkadaşlarım huzurda da mutlulukta da arkadaşlık dostluğu öne çıkarmamdaki sebeplerden bir de buydu. Zor anlarımda bir arkadaşımın hal hatır sorması ya da yanına gelmesi bile o ayakta durmakta güçlük çektiği anlarda daha güçlü kılıyor. Bu çok önemliydi benim için.” (G5/E/40).

“Listemin ikinci sırasında da etrafımdaki insanlar var. Arkadaşlarım, kardeşlerim, değerlendirebileceğim olanaklarım. Mesela param varsa arkadaşlarımla bir yere gitmenin planını yaptık. Şimdiki zamanda da eşim ve çocuklarım” (G7/K/43).

“Görev yeri değişikliğinde çocuklarım da eşim de o ailedeki sakinlik ve huzur ortamını çok korumaya uğraştı onlar da.” (G7/K/43).

“Keyfimizi kaçırdığı zamanlar çok oldu ama biz bir aradayken hep beraberken hep beraber baş ettik. O hastalığın güzel komik yönlerini bulabildik. Annem babam evde oturduğumuz zaman ay ben bunaldım deyip televizyon açan oturan sabit insanlar değil. Bizimle oyun oynadılar. Her şeye rağmen bizimle konuştular. Dediğim gibi babam eksik büyümüştü. O eksikliğini bizimle tamamladığı için belki bu kadar güzel bir ortamda yetiştik. Şanslı olan kısımdı. O yaşadıklarını olumluya çeviren bir adamdı. Onu bize de yansıttılar sanırım.” (G8/K/35).

“Aslında el birliğiyle toparladık. Sadece benim çabamla değil, eşimin de desteğiyle toparladık. Ve asla bunu ailemize yansıtmadık. Bu yaşadığımız sıkıntıyı onlara söylemedik. Kendi içimizde yaşadık bazı şeyleri. Kendi içimizde yaşarken. Etrafımızdakilere hiç hissettirmeden ve zamana yayarak " zaman en iyi ilaçtır " dedik. Bu sıkıntıları birlikte aşacağız dedik. Ve hala da böyle düşünüyoruz aslında. Bazı şeyler birlikte aşmak gerektiğini düşünüyoruz. Bunun için şu farklılık oldu. Önceden eşim ve ben aşmaya çalışıyorduk. Şimdi eşim ben ve iki çocuğumla aşmaya çalışıyoruz. Yani onlara da varlığın ve yokluğun ne demek olduğunu öğretmeye çalıştık. Küçük çocuk çok fazla hissedemiyor ama kızımız bu konuda çok daha duyarlı. Birlikte tek başına değil. Sıkıntılarımızı da birlikte aşmaya çalışıyoruz.” (G2/E/47).

Dertleri ve sorunların paylaşmanın yanında, iyi şeyleri, eldeki imkânları, kaynakları ve bilgiyi paylaşmak huzur ve mutluluğu olumlu etkilemektedir. Paylaşmanın kişinin huzur ve mutluluğuna katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Hayatı paylaşmak gerektiğini düşünüyorum. Hayatı paylaşırsak güzel olduğunu düşünüyorum. Bunun da insanı mutlu ettiğini düşünüyorum. Paylaşarak mutlulukların çoğaldığını düşünüyorum. Biliyorum sadece düşünmüyorum. Paylaşmak gerekiyor mutlulukları.” (G2/E/47).

“Onlarla paylaşıyorum, sevinçlerimi paylaşıyorum, sıkıntılarımı paylaşıyorum.” (G2/E/47).

“Paylaşımçı olmak, paylaşmak. Karşılıklı olarak paylaşmak güzel bir özellik.” (G5/E/40).

“Mutluluk bildiğini mesai arkadaşlarıyla paylaşmaktır. Bu çok önemli bir şey. Öyle yöneticiler vardır ki bildiklerini mesai arkadaşlarıyla ve astlarıyla paylaşmaz o idarede ben bir olayım her şey benden sorulsun diye. Ama şahsen ben bildiğimi paylaştıkça mutlu oluyorum. Böyle bir egoist düşünce içerisine girmedim onu söyleyeyim. Mutluluk paylaşmaktır dedim.” (G6/E/60).

“Bizim inancımıza göre de veren el alan elden üstündür. Sevinçler paylaştıkça çoğalır, dertler paylaştıkça azalır. O yüzden maddi ve manevi anlamda paylaşmak mutluluktur.” (G6/E/60).

“Örneğin ben doğadan yararlanıyorum dedim. Doğadan yararlandığımdan en az 20-30 tane yakın arkadaşına ya da gördüğüm birine de sunmuşumdur. Örneğin 300 kilo mantar toplarım doğadan. Sonra komşuların hepsine veririm birer paket. Öğretmen arkadaşlara da veririm. Mantardan da anlarım zehirlisini bilirim, ya da zehirsiz mantar bile onun yanında zehirli bir bitki varsa oradan toplanmaz. Bunu da bilmek gerekiyor.” (G15/E/63).

“Paylaşmak da önemli bir şey çünkü sıkıntılar paylaştıkça azalıyor. Dertler de yine paylaştıkça azalıyor. Paylaşmak da yine önemli bir şey. Gerek maddi anlamda gerek manevi anlamda. Gerekse bilgilerini bir başkasıyla paylaşmak anlamında.” (G6/E/60).

Kişisel ve sosyal ilişkilerin huzur ve mutluluğa katkılarının yanında toplumsal olarak milli ve manevi değerlere yönelik olumlu algısı huzur ve mutluluğu olumlu etkilemektedir. Milli ve manevi değerlere verilen önem ve buna uygun yaşamının kişinin huzur ve mutluluğuna katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“-milli ve manevi değerlere bağlı düşünceyi- savunan insanları korkunç derecede eleştirdiler. Çünkü şöyle bir aydın tiplemesi vardı. Aydın demek inançsız demek. Siz bununla mücadelenin içinden geldiğiniz için bugün o inanç değerinin kıymetini daha çok biliyorsunuz. Ya da yeni nesle emanet ettiğimizi görünce mutlu oluyoruz. Huzurumuz veya mutluluğumuz daha da fazla artıyor.” (G14/E/60).

“Belki bu tutucu bile görünebilir ama ben hala kültürümü yaşatmak niyetindeyim. Mesela biz Bursa'da kültürümüzü yaşatmaya çalışıyoruz. Ben buradan gittiğimde biz anneanneye ebe deriz mesela ben hala anneanneme ebe diyorum, halama bibi diyorum. Çünkü annem öyle büyümüş, bunu memlekette öyle görmüşler. Ve ben değerlerimin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Hatta bu konuda üniversiteden mezun olacaksın hala bibi mi diyorsun diyorlar ama benim için değerler çok önemli. Kültürüm, kültür sadece yemek değil benim için, oturup kalkmak, ailevi ilişkiler, ya da konuşmamız. Bunlar benim için çok önemli. Kültürüme çok değer veriyorum ve kaybetmemek için de çok çalışıyorum. Bu da benim için önemli.

Kültürümü yaşatmayıp da kendi kültürümden böyle yozlaşmış ya da sevmeyenleri hoş bulmuyorum. Biz öyle büyüdük annem beni öyle yetiştirdi. Benim için çok değerli.” (G18/K/23).

“Ülke çapında düşünürsen ülkedeki ilim adamı, bir şeyler çıkmış, dünyada seni tanıtırsa mutlu oluyorsun. Mesela Oktay Sinanoğlu, hiç tanımam, geçen günlerde öldü. Amerika'daki en genç profesörlerden, Türk bayrağını direğe çeken adam. Bunu ülke çapında duyunca mutlu oluyorsun. Tarihi okuduğun zaman, işte Fatih'in yaptıkları, Atatürk'ün yaptıkları seni mutlu ediyor, kurtarıyor ülkeyi.” (G19/E/82).

“Milli ve manevi değerlere bağlı olup bunun gereklerini yerine getirdiğinde insan huzurlu oluyor.” (G6/E/60).

Toplumsal bir amaç belirlemek ve bu hedefe doğrultusunda ilerlemenin ve sosyal refahın kişinin huzur ve mutluluğuna katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

#### *Toplumsal bir amaç/Toplumsal faydalar*

“Ya da şöyle de mutlu oluyorum. Örneğin bir amaç uğruna toplumsal olaylarda bir güç birliği yapıp amaca ulaşabildiysek ya da ulaşamasam bile o amaç uğruna mücadele edebildiysek bu da beni mutlu ediyor.” (G15/E/63),

“Yine de giderim toplumsal hakları arama eylemlerine. O zaman da mutlu olurum. Nükleer santral ile ilgili bir eylem vardı ona katıldım Sinop'ta yapıldı. Çünkü doğayı mahveden şey bu, nükleer enerjidir. İki gündür füze kalkanları atmaları, parası zaten bizden çıkıyor. NATO atıyor ama her ülke oraya belli bir para koyuyor kalkana. Bunlar da insanın doğadan aldığı zevki bozuyor.” (G15/E/63),

“Kolektif ruhtan uzaklaşmak, bireyseliğe yönelmek... Doğayla bütünleştiğin zaman belki teksin ama tek değilsin. Sen onun bir parçasısın. Her şeyiyle berabersin. Onlar da bir canlı.” (G15/E/63),

“Huzuruma engel olan şey insanların bireysel düşünmesi. Hep çıkarımı düşünmesi. Tabi ki geçimimizi sağlamak için bir şeyler düşüneceğiz o ayrı. Çıkar derken hep ben alayım, hep ben şey yapayım. Bu olmaz.” (G15/E/63).

“...bir de toplumsal şeylerde bir hedef saptayıp o hedefe ulaşma.” “Toplumsal olaylarda birlikte bir amacı gerçekleştirdiğim zaman mutluyum demektir. Onun sonucunda rahat uyurum. Ya da rahat bir yemek yiyebilirim. O yemekten haz alırım.” (G15/E/63).

“Çoğunlukla yapılan her etkinlik, ben değil de biz diyebileceğimiz her etkinlik bende huzuru ve mutluluğu daha çok artırıyor. Toplumsal muhalefet olma konusunda aktif olmaya çalışıyorum. Demokratik sınırlar içerisinde. En basitinden çevremizdeki nükleer santrale 10 kişinin tepki koyması başka 1000 kişinin tepki koyması başka. 1000 kişi olunca daha huzurlu oluyorum. Bu huzurumu etkileyebiliyor.” (G22/E/50).

“Bencil olmamak lazım elinin yettiği yere yerleşmek lazım belki ama yine de koskoca Amerika anında karar çıkarıyor bir ülkeyi bombalayiveriyor bir gecede. Bütün insanlık hiçbir şey yapamıyorsun. He yapabilirsin. Pankartı açıp. Yani bir de onu söyleyeyim. Bu tür şeylerde hep kendimi bunları yaptığım zaman daha huzurlu hissederim. Mesela kötü bir olayda sokağa çıkıp bağırdıysam ya da ne bilim öğrencilere bir konuda etkilemeye çalıştıysam. Kendimi daha iyi hissederim.

Tepkisiz kalmaktan da çok huzursuz oluyorum. Bazen tepkisiz de kalıyorum. Yeterince. Yani ne yapmam gerekirdi. Aslında çok tepki vermiyoruz. Atıyorum bu ülke soyuluyor ediliyor. Kendimi benzin döküp yakasım bile geliyor bazen. Tepkiyi az verdiğimi düşünüp üzülüyorum.” (G4/K/45).

### *Sosyal refah*

“Mutluluk hem toplumun belli bir şeye ulaşması. Beğenmediğin bir iktidar da olsa Ülke adına iyi bir şey yapıldıysa mutlu eder ben onun düşünce olarak karşısındayım ama doğruysa yaptığı şey mutlu olurum helal olsun derim bozuk saat bile günde bir sefer doğruyu gösterir oda yaptı bunu derim doğru şeylere alkış tutarım. Toplumun belli bir ivme belli bir aşama göstermesi örneğin bir tıp doktoru insanlık adına dünya insanlığı adına bir şey bulması ya da Rusya'da Amerika'da Çin'de dünyanın herhangi bir yerinde yeni bir şeyin doğaya zarar vermeyen, insana yararlı ve doğayı bozmayan genetiği bozulmamış buluşlar olması.” (G15/E/63).

“Temel sorunlarını çözmüş her bir bireyin temel ihtiyaçlarının karşılandığı bir toplumda olmayı isterdim. Hatta yaşadığımız sorunların insanlarda hastalıklı durumlarımızın normalmiş gibi birbirimize baktığımızı düşünüyorum. Çünkü gemisini kurtaran kaptandır felsefesiyle kimi arabasıyla, kimi eviyle, kim telefonuyla mutlu oluyor. Parasal anlamda kendini ifade ediyor. Bak benim aramam şu marka sen şusun haddini bil. Oysa bunlar hep hastalıklı durumlar. Hepimiz temel olarak beslenme, barınma, sağlık, eğitim sorununu çözmüş olsak toplumlar daha bir üretken, zenginler daha bir mutlu, her birey daha hoş olur.” (G22/E/50).

“Mutluluğun resmini çizebilir misin demişlerdi ya gerçekten ben bireysel bencilliğimizin içerisinde sınırlı tatmin duygusu olarak tanımlıyorum. Çünkü benim mutluluğum bir başkasının mutluluğuna sebep oluyorsa ve farkında değilsem tabii ki onun sorumluluğu kişi olarak üzerimde değil ama isterim ki toplumsal mutluluk kavramına yakalayabilesek. Yani herkesin aşı, işi, sağlığı, eğitimi yerinde olsa güvenliği yerinde olsa. Çünkü bireyin mutluluğu olmaz. Toplumun mutluluğu olur. Bireysel mutluluklarımız geçici, toplumsal mutluluklarımız daha üst seviyede.” (G22/E/50).

“Mutlu olmayı veya huzurlu olmayı herkesin hak ettiğini düşünüyorum. Ama her şeyin insani özelliklerle ilişki olduğunu düşünüyorum. Mutlu olmak seni insan etmez. Mutsuz olmak da. İnsani olarak insanlarla paylaştığın mutluluk ya da mutsuzluk. Her bir duygu seni insan eder. O yüzden kendime diyorum ki birey toplumun bir parçasıdır. Toplum huzurluysa sen de huzurlusun. İzole edemezsin.” (G22/E/50).

Huzur ve mutluluğun ilişkisel olduğu ve insanlar arasındaki ilişkilerin huzur ve mutluluğun en önemli kaynakları olduğu görülmektedir. Ancak huzur ve mutluluk arasında bir ayırım görülmektedir. Yalnız kalmak mutluluğun kaynağı olarak görülmezken huzur için yalnız kalmak önemli görülmektedir. İnsanlar yalnızlığın kendilerine huzur verdiğini ifade ediyorlar. Ancak mutluluk için bu geçerli değil. Genellikle diğer insanlar bir aradayken mutlu olduklarını ifade ediyorlar. Bu durum katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Huzurlu olabilirsin de tek başınayken ama mutlu olamazsın. Mutluluğu birileriyle etrafındaki insanlarla, sevdiğin kişilerle paylaştığın zaman ancak yaşayabiliyorsun. Tek başına mutlu olamıyorsun, tek başına huzurlu oluyorsun. Ama birlikteyken mutlu oluyorsun diye düşünüyorum.” (G2/E/47).

Huzur bireysel biraz daha. Ben huzuru bireysel yaşayabilirim, bireysel hissederim, bireysel hissettiririm. Ama mutluluk öyle değil. Bir insan asla tek başına mutlu olamaz (G2/E/47).

Bir insan huzuru tek başına yakalayabilir ama mutluluğu tek başına yakalayamaz diye düşünüyorum (G2/E/47).

Yalnız kalmanın huzura katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Bazen yalnızlık çok güzel huzuru veriyor ama. Yani o efendisi olduğun yalnızlık. Yani efendisi olduğun yalnızlık. Sen tercih ediyorsun. Mecburen evde sıkılıyorsun evde of pof olma şeklindeki yalnızlık değil. Ne bilim evinde olur, başka bir yerde olabilirsin. Ben şimdi kimseyi istemiyorum, keyfimce alacağım kitabımı okuyacağım, ya da bir film izleyeceğim ya da kendi başıma yürüyüş yapmak istiyorum. Bugün yanımda kimse olmasın istiyorum. O seçtiğim yalnızlık. O kaliteli yalnızlık. Bunlar güzel.” (G4/K/45).

“Mesela yalnız kalmak zaman zaman huzur verir bana.” (G1/E/36),

“Ya da bazen kendi kendime düşünmeyi kendi başıma kalmayı sevdiğim için uygun bir yerde bir odada yâda arabaya atlayıp bir yerde kendimi dinlemek olsun.” (G1/E/36).

“Zaten huzursuz bir ortam hissettiğim zaman sessiz kalmayı sakın bir ortamda bulunmayı tercih ederim. O beni şey yapıyor. Kötü bir laf söylemektense sakın olayım daha iyi olur diye telkinde bulunuyorum.” (G12/E/61).

“Ya da evde olduğumda tavana bakıyorumdur, hiçbir şey düşünmüyorumdur. Öyle ama bence huzur yalnızlıkla ilgili. Huzuru düşündüğümde aklıma bir kişi daha eklenmiyor. O etkinlikleri, o durumları düşündüğümde. Yalnızım yani, denizde yalnızım, kahve içerken yalnızım, bilmiyorum paylaşılmıyor bence huzur.” (G13/K/25).

“Mümkünse yalnız kalmaya çalışırım.” (G5/E/40).

“Düşündüğümde, analiz yaptığımda, normal yaşantımızda gün içerisinde çalışıyorsunuz, işiniz oluyor, başka şeyler oluyor, koşturmanız oluyor ama sakın bir kafayla, yalnız kaldığımda birçok şeyin aslında güzel şeylerin daha fazla olduğunu görüyorum. O zaman huzurlu oluyorum.” (G9/K/28).

“Huzur benim için daha çok sakın bir ortam daha çok kendimle baş başa kaldığım zamanlar.” (G25/K/21).

“Eğer bir şeyden bunaldıysam, sıkıldıysam tek başıma kalacak bir yer bulurum. İki üç saat de olsa çok kısa süre de olsa kendime vakit ayırırım, yürüyüş yaparım, deniz kenarına giderim. Orada kalmak, düşünmek bana huzur verir.” (G26/K/21).

“O şekilde kendi kendime oturup bir düşünüyorum. Yanlışını, doğrusunu. İlk bakışta belki göremediğim şeyleri görüyorum.” (G26/K/21).

İnsanlar arasındaki ilişkilerin önemi bireysel çevreyle olduğu kadar toplumsal çevreyle de ilişkili görülmektedir. Yaşanılan yerlerin ve şehirlerin insanların huzur ve

mutluluğuna etkisi bulunmaktadır. Özellikle yaşanılan yerin güvenli olması, doğasının güzelliği huzur ve mutluluğun önemli kaynaklarındandır. Yaşanılan Őhrin kişinin huzur ve mutluluğuna katkısı katılımcılar tarafından Şu Şekilde ifade edilmiştir:

#### *Doğasının güzelliği*

“Ben çok mutluyum burada. Çünkü ben her yere yürüyerek ulaşmayı, yürümeyi çok seviyorum. Denizimiz olduğu için, doğamız çok güzel olduğu için, yeşillikler olduğu için, çok rahat gezebildiğim, yaşayabildiğim için, çok iyi arkadaşlarım olduğu için ben bu Şehirde çok mutluyum.” (G24/K/62).

“Sinop bu açıdan çok uygun bir memleket. Doğayla iç içe. Doğanın kendisi. Toprakla, denizle olmaya çalışıyorum bir ağacın altında olmak yetiyor.” (G13/K/25).

“Baktığım her yer mavi, su huzur veriyor insana. Ben suyun insana çok güzel bir huzur kattığını düşünüyorum. Gökyüzüne bakıyorum masmavi, yere bakıyorum masmavi. Mavi biraz sonsuzluk ve özgürlüktür ve onun bende çok fazla huzur ve güven hissettirdiğini düşünüyorum açıkçası.” (G17/K/21).

“Bir kere denizin olması bana büyük bir huzur veriyor. Zaman zaman ister istemez evde ya da okulda bir problem yaşadığımda ya da kendimi kötü hissettiğimde deniz kenarına inip bir yürüyüş yapmak ya da denize karşı bir çay içmek bile bütün her Şeyi bitiriyor.” (G23/K/37).

#### *Sakin bir yaşam*

“Diyorum ya 40 50 yaşlarında olsaydım burada deniz kenarında kahvaltı yapıp çayımı kahvemini içmek, gazetemi okumak. Biraz sahilde dolaşıp akşam eve gitmek. O manzarayı izlemek. Dingin sakin bir hayat. Evet, gerçekten o insanlar için huzur ve mutluluk verebilir. Çünkü kalabalığı seven bir insan değilim açıkçası.” (G17/K/21).

“Yaşadığım kent. Bunlar bana huzur veren Şeyler. “Memleketim de sakin ama Sinop daha sakin. Böyle insanları birbirine karışmıyor, çok eleştiri yok, daha rahat.” (G25/K/21).

#### *Őhrin güvenli olması*

“Sinop gibi bir Şehirde yaşıyorum. Çok Şükür hırsızlık arsızlık olayları asgari düzeyde. Çok rahat istediğin yere arabaya binmeden gidip gelebiliyorum. Bunları düşündüğüm zaman huzurlu oluyorum.” (G12/E/61).

“Ama ben genele baktığımda belki de 40 ve 50'li yaşlarda bir birey olsaydım evet ben bu Şehirde çok mutlu ve huzurlu olabilirdim. Çünkü çok güvenilir. Gerçekten insanları ve Şehir olarak kendimi çok huzurda ve güvende hissediyorum. Bu çok önemli.” (G17/K/21).

“Burada kimse kimseye zarar vermiyor. Büyük Őehirlere göre evet. Dezavantajları var ama. Her Şeyden önce güvenlik önemli ve rahatlık önemli. Güvenli bir Şehir olduğu için yaşanılabılır. Ben buraya veya ilçelerine atanmak isterim.” (G18/K/23).

“Mesela kız arkadaşımı bir yere yollayacağım zaman hiç aklım kalmaz. Sinop çok güvenli bir yer. İnsanları çok iyi. Sokağa çıktığım zaman hiç rahatsız edilmiyoruz. İnsanlar laftan anlıyor”

“Sinop beni mutlu ediyor. O da suç işlenmemesi huzurlu olması.” (G20/E/24).

“En uzak yere bile yürüme mesafesinde. En olmayacak işlerinizi bile bireysel bağlantılarla bir selamla bir merhaba ile halledebiliyorsunuz. Herkesi yakinen tanımasanız bile şahsen bir şekilde tanıyorsunuz. Onlar sizi tanıyorlar. Bu da insanın kendini güvende hissettiriyor. En basitinden evden çıkarken anahtarı kapının üzerinde unuttum mu diye düşünüp o tedirginliği yaşamıyorum. Eve geldiğimde neyle karşılaşacağım, gidip kapıyı kilitlemeliyim diye düşünmüyorum. O yüzden de huzur duyuyorum.” (G23/K/37).

#### 4.1.2.2 Tutarlılık

Huzur ve mutluluğun en önemli kaynaklarından birinin ilişkiler olduğu önceki bölümde açıklandı. Huzur ve mutluluğun bir diğer önemli kaynağı kişinin benliğiyle ilgili bütünlüğe yaklaşması olarak görülmektedir. Tutarlılık kategorisi gerekeni yapmak, kendin olmak ve kendinden memnun olmak kodlarından oluşmaktadır.

Huzur özellikle yaşamın sorumluluğunu almakla, zor zamanlarda kişinin yapması gerekenleri yapmasıyla ilişkilidir. Gerekeni yapmanın kişinin huzurlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Huzur şu: Hastalık olduğunda ben mesela babamın hastalığı döneminde hastalığıyla ilgili olarak yapmamız gereken her şeyi yaptık. O anlamda huzurluyum. Ama mutlu değildim o dönemde. Hastalıklarla mücadele ederken hiç mutlu olmadım, ama huzurluydum. İki farklı şeyler. Huzurluydum, çünkü yapmam gereken şeyler, yapmam derken bireysel söylemeyeyim aile olarak yapmamız gereken, o babanın çocukları olarak yapmamız gereken şeyleri yaptığımız için huzurluydum. Bireysel olarak çok huzurluydum. Ama o sıkıntılı süreçte mutlu değildim. Onu yaşamamam gerektiğini düşünüyordum. O beni mutsuz ediyordu ama huzurluydum.” (G2/E/47).

“Çok yakın bir zamanda ben annemi kaybettim. Annem 6-7 ay yattı. Çok güzel baktım. Onun için huzurluyum. Eğer anneme bakmasaydım çok üzülürdüm. Ve benim iki tane kardeşim daha var. Pek ilgilenemediler. Ben çok huzurluyum. Annem öleli 2,5-3 ay oluyor ama çok rahatım. Eğer bakmasaydım, eğer anneme azıcık eğri surat gösterseydim herhalde vicdan azabında ölürdüm. Şuanda çok üzülürdüm. İyi ki annem yanımda kalmış. İyi ki anneme ben bakmışım. Bunun için Allah'a çok şükrediyorum. (G24/K/62),

“Huzurluyum ama annem öldüğü için de üzgünüm. Doğru aslında mutlulukla huzurun farkını sormuştunuz. Bizi huzursuz eden şeyler neticede mutsuz da ediyor. Bazı geceler uyuyamıyorum bak onları hiç düşünmedim. Birden bire olduğu için bu röportaj. Çok düşünmek gerekiyor. Anneme baktığım için huzurluyum ama annem öldüğü için mutlu değilim. Üzgünüm.” (G24/K/62).

“Huzur biraz daha yapman gerekenlere bağlı daha hissettiklerine bağlı,” (G10/K/40).

“Huzur ve mutluluk için ne yapıyorum. Ne yapmak gerekiyorsa onları yapacaksın.” (G13/K/25).



“Huzurlu olduğumuz zaman böyle kendimiz insanlara ve topluma karşı, Allah'a karşı görevlerini yerine getirmiş, huzur insanın içerisinde olan bir şeydir.” (G16/E/46).

“Huzuru ne bozmuş, sağlık mı bozulmuş, sağlık için ilgili doktoruna giderim, huzuru komşu mu bozmuş, komşuya giderim düzgün arkadaşlık yapalım burada derim. Yani huzuru bozan şeyleri, huzurumu kaçıran şeyleri sertlikle değil gayet mülayim saygın davranarak huzursuzluğun karşılıklı giderilmesi için çalışmaya başlarım. Çünkü sen bana karşı huzursuz oldun. Ben sana karşılık verirsem huzursuzluk devam edip gider. Onun için karşılıklı diyeceksin ki kardeşim sen bana karşı niye bu davranışı yapıyorsun. Gel sen bunlardan vazgeçelim. Dünya ne sana kalır, ne bana kalır. Şurada üç günlük ömrümüz var, huzur içinde geçirelim diyebilmeliyiz. İşte huzursuzluğu bu şekilde halletmeye çalışmalıyız. Başka türlü hal çaresi yok.” (G19/E/82).

Huzurun insanın özerk olarak davranabilmesi, kendi kararlarını alabilmesi ve özüne dönmesine yönelik bir boyutu da bulunmaktadır. Kişinin kendisi gibi olmasının huzurlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Kendi zamanımda ve kendi yaşamımda olmakla ilgili. Hani çoğu zaman kendi zamanımızda ve kendi hayatımızda değiliz bence. O robotsuluğun içindeyiz. Ya da dünyanın kurallarıyla yaşıyoruz. Kendin olamıyorsun yani. Huzurluysam kendinsindir. O yüzden de ne kadar kendi zamanımdaysam huzurluyken de öyle derim, şuan kendi zamanımdayım, kendi yaşamımdayım, içimdeki zamanımdayım derim. O yüzden öyle hissediyorum.” (G13/K/25).

“Maskelerimden sıyrılmışım, hayatın yarattığı kirlenmişlikten çıkıp evine girdiysen kendine attıysan huzurlu olabilirsin.” (G13/K/25).

“Bir de kendim olmuş gibi hissedirim. Kendi hayatım, benim hayatım, şuan bana ait. Benim zamanım diyebilirim.” (G13/K/25).

“Kendini bulmak olur. Huzurlu olduğum zaman kendimi buluyorum. Normal yaşantımda farklı bir insan gibiyim. Sanki iki kişi varım gibi. Bir ben varım bir de beni arayan o huzurlu kişi var gibi yani gündelik hayatı yaşayan bir insan. Diğer tarafta huzuru arayan bir ben var. Kendini bulmak olarak tabir edebilirim. Bunun akabinde özüne dönmek olabilir. Özüme de dönüyorum. Ben oluyorum.” (G1/E/36).

Tutarlılık ve benlik bütünlüğünün bir diğer göstergesi kişinin kendinden memnun olmasıdır. Pişmanlıklar ise insanın huzur ve mutluluğuna engel olmaktadır. Kişinin kendinden memnun olmasının huzurlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Huzur kişinin kendinden memnun olmasıdır. Kendinden memnun olmak. Çünkü ben huzursuz olduğum o yıllarımda kendimden memnun değildim. Ben böyle olmamalıydım diye hep kendim savaştım, çatıştım. Olmam gerekeni yapınca, yapmam gerekenleri hayatımda yapınca huzur geldi hayatıma zaten. Çünkü kendimden memnun oldum o zaman. Ben nasıl böyle yaptım. Nasıl böyle oldum dedim çünkü huzursuz olduğum zamanlarda sürekli. O yüzden huzurlu olmak demek insanı kendinden memnun olması demek.” (G4/K/45).

“Ben onunla baş edebildiğim için kendimle gurur duydum. Kendimden mutlu oldum. Kendimden memnun oldum. Huzurun ne olduğunu öğrendim. Evlendiğim zamanki mutluluğu belki hayatımda hiç yakalayamadım. Çünkü çok seviyor insan aşık oluyorsun sevdiğin insanla evleniyorsun bulutlar üzerinde dolaşıyorsun ama hayattaki tek duygu aşk değil. Verdiği kötülüğü görünce huzurun her şeyden önemli olduğunu anlıyorsun. Ben kendimden çok memnun oldum bununla baş edebildiğim için.” (G4/K/45).

“Onun dışında kendime bakışım beni huzurlu kılıyor. Hayata duruşum huzurlu kılıyor. Duruşumla ilgili sıkıntıları yok. Değerlerime sahip, değerleri olan, karakteri olan belli bir duruşu olan bir insanım, bunlar da benim huzurumun kaynağı.” (G8/K/35).

“Huzur bence insanın hem geçmişini hem de geleceğini ilgilendiren bir şey. Geçmişle yaşadıklarımızla gelecekte yaşamak istediklerimiz arasındaki uyum bizi huzurlu yapar. Geçmişte pişmanlık veren büyük bir olay yapmamışsam benim değerlerime ters düşen bir şeyler yapmamışsam. Gelecekte de olmak istediğim yere, hedeflere doğru ilerleyebiliyorsam o anda huzurlu hissederim kendimi. Huzur daha öncesi ve sonrasıyla ilgili.” (G21/E/28).

“Bir de yapmak istediğim şeyleri yapınca. Bir de olmak istediğim insana yakışır şekilde davrandığımda mutlu oluyorum.” (G21/E/28).

“Huzur bence bir nevi insan olma durumu. Tam benim hayalimdeki insanın durumu. Ya da o yolda adım adım ilerleyebilme, engelleri aşarak idealindeki insan olma. Kişilik karakter ve ahlaki olarak kafamdaki planları yapabilme durumu.”

“İstediğim hayatı yaşayamamış olmak. İstediğim kişi olmamak huzurlu olmama engel oluyor.” (G21/E/28).

“Barışık hissederim. Kendimle, her şeyle barışık. Dengede hissederim.” (G13/K/25).

“Kendimle barışık olmaya çalışıyorum. İç dünyayla barışık olamazsanız dış dünyayla barışık olamazsınız.” (G14/E/60).

“Onun için birazcık dengeyi kurmak. İnsanın kendisiyle barışık olması gerekiyor.” (G14/E/60).

“...iç âlemimde yaptıklarımda pişmanlık duymuyor isem, işlediğim hatalar kusurlar telafisi mümkün olan şeyler ise ...” (G16/E/46).

“Huzurlu olabilmemiz için iç dünyamızla barışık olmalıyız.” (G6/E/60).

“Ama mutluluktan daha çok böyle sanki tüm geçmişini yaşanmışlıklarını böyle bir tartıya koyup tarttıktan sonra güzel şeylerin olduğunu fark ediyorum.” (G9/K/28).

“Kendimden memnun olduğum için mutluydum. Kendimden memnunsam mutlu oluyorum. Bu memnuniyet de yapmanız gereken şeyleri yapmakla ilgili. Evet, çünkü şans eseri bir şeyler gelmesi değil. Ben bir şey yapıyorsam ne bilim kötü bir evlilikte ben onun üstesinden gelip ayrılabilirdiysem yani depremde gidip bize görev verilmediği halde gidip o ortamı yaratıp bir şeyler yapabiliyorsam. Ben orda uğraşmışım demektir. Uğraşa uğraşa elde etmişim demektir. Aferin derim orda.” (G4/K/45).

*Huzurun engeli olarak pişmanlıklar...*

“Hayatın kendisi. Ben hayatımdan, işimden, kararlarımdan çok memnun değilim. Pişmanlıklarım var epey. Pişmanlık olunca huzur olmuyor. Her sabah uyandığında kafanda aynı şeyle, aynı sorunlar uzanırsan huzur olmuyor. Keşkeklerle uyanıyorsam da huzur olmuyor. Engel olan bunlar.” (G13/K/25).

“Eğer kendi kendime iç âleminde çatışma içerisinde değilsem,” (G16/E/46).

“...iç âleminde yaptıklarım da pişmanlık duymuyor isem,” (G16/E/46).

“Geçmişte pişmanlık veren büyük bir olay yapmamışsam benim değerlerime ters düşen bir şeyler yapmamışsam.” (G21/E/28).

#### 4.1.2.3 Toplumsal Erdemler

İnsan ilişkilerinin huzur ve mutluluğun en önemli kaynakları olduğu daha önce vurgulanmıştır. Sağlıklı ilişkileri sürdürebilmeye yardımcı olan ve kişinin diğerlerinin iyiliği için yaptığı eylemlerin motivasyonu olan toplumsal erdemler huzur ve mutluluğa katkı sağlamaktadır. Toplumsal erdemler kategorisi diğerkâmlık, faydalı olmak, hoşgörü, yardımseverlik kodlarından oluşmaktadır.

Bencil olmamak ve bireysel hareket etmemek, diğerlerinin iyiliğini düşünmek ve diğergam olmak huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır. Kişinin diğergam olmasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Ama bunların tersine bakarsak diğerkâm olmak lazım. Diğerkâm nedir başkalarının yerine kendini koymak lazım. Birine zulmedeceğin zaman da onun yerine kendini koymak gerekiyor. Acaba ben onun yerinde olsam ne olur. Sana yapılmasını istemediğin hiçbir şeyi başkalarına yapmaman gerekir. İlke budur, kural budur. İnsanları da bu kurallar kaideler mutsuz eder.” (G16/E/46).

“Ben en çok kendi menfaatim için karar vermemeye, bencil olmamaya değer veririm.” (G21/E/28).

“Bir de kendine yapılmasından hoşlanmadığım şeyi başkasına yapmam. Bunlar yaşam prensiplerim. Bu sözlere çok çok önem veririm. Yaşamım da bu doğrultuda kurulu.” (G24/K/62).

“Huzuruma engel olan şey insanların bireysel düşünmesi. Hep çıkarını düşünmesi. Tabi ki geçimimizi sağlamak için bir şeyler düşüneceğiz o ayrı. Çıkar derken hep ben alayım, hep ben şey yapayım. Bu olmaz. Örneğin ben doğandan yararlanıyorum dedim. Doğadan yararlandığımdan en az 20-30 tane yakın arkadaşla ya da gördüğüm birine de sunmuşumdur. Örneğin 300 kilo mantar toplarım doğandan. Sonra komşuların hepsine veririm birer paket. Öğretmen arkadaşlara da veririm. Mantardan da anlarım zehirliisini bilirim, ya da zehirsiz mantar bile onun yanında zehirli bir bitki varsa oradan toplanmaz. Bunu da bilmek gerekiyor.” (G15/E/63).

“Değerleri hayata geçirdiğiniz zaman en önemlisi sanki sizden çok karşı taraf olumlu anlamda etkileniyor. Sizin kazancınızdan ziyade karşı tarafın kazancı çok fazla oluyor. Örneğin toplumsal anlamda bir değer varsa. Bunda herkes yararlanıyor. Siz çöpü yere değil de uygun yere attığımız zaman sadece siz değil başka insanlar da bunda yararlanıyor. Sıra beklemek, birine kapıyı kapatmamak önemli değerlerdir. İnsani temel değerlerdir. Bunlar karşı tarafı olum etkilediği için değerlidir.” (G1/E/36).

“Peygamberimizin çok güzel sözü var. Komşusu açken ben uyuyamam rahat der. Bunlar nasıl rahat oluyorlar, demek ki bunlar rahat olduğu sürece, vatandaşa 900 TL verip kendileri 15-20 bin TL aldığı sürece huzur için olabiliyorlar neyse burada huzur kişilere göre değişiyor. O varlıklı, paralıdır, huzurlu sayıyor kendini. Ben de diyorum ki ne kadar varlığın varsa var ama karşı taraf açsa ve bu seni rahatsız etmezse onun o ıstırabından rahatsız olmazsan sen de huzur nasıl oluyor. Öyleyse sendeki huzur iyi bir insandaki huzur değil. Öyleyse sen çıkarın menfaatin süresince kendini huzurlu sayıyorsun.” (G19/E/82).

İnsanın yakınlarına, topluma, çevreye, doğaya faydası dokuması huzurlu ve mutlu olmasına yardımcı olmaktadır. Kişinin diğerlerine faydalı olmasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Ama dediğim gibi işin içinde üretmek ve faydalı olmak vardır. Birine bir şeye derman olmak. Bir şey ortaya koymak vardır. O gerçek bir huzur mutluluk yaratır gerçek.” (G13/K/25).

“...devletimin milletimin menfaatine olan işler yapabiliyor isem ...” (G16/E/46).

“İş yerinde çok verimli çalıştığımı hissediyorum ve insanlara çok faydam olduğunu düşünüyorum. Artı şifahen söyleniyor bunlar. Oradaki karşı taraftaki rahatlamayı oradaki minneti - minnet çok ukalaca olur sanıyorum- oradaki hoş sözleri duymak, insanların rahatladıklarını görmek beni çok huzurlu ediyor.” (G3/K/45).

“Faydam olduğu için tabi ki mutluyum. "Sizin en hayırlınız insanlara faydalı olanlardır" diyor peygamberimiz. Faydalı bir iş yapmışsam ne mutlu bana. Bu gece uyumak için huzurlu uyumak için bir sebebim daha var.” (G8/K/35).

“Sorumluluğunu yerine getiren insanlar beni mutlu eder. Orda aslında başka insanı da düşünmek vardır. Başka insan da faydalansın düşüncesinden mutlu olurum. Adam bir çeşme yaptırmıştır yolun kenarına başkalarını düşünmüştür.” (G1/E/36).

“Kendimi mesleğini seven insanlara faydalı olmaya çalışan iyilik yapıp iyiliğinin karşılığını er yere geç alındığına inanan bir insan olarak tanımlarım.”, “Yolda yürüyorum, yürürken bir ekmek parçası gördüm onu kaldırıp köşeye koyuyorum. Ya da bir çöp parçası gördüm. Onu alıp çöp kutusuna atıyorum. Bu bana mutluluk veriyor bir faydam olmuş diyorum.” (G12/E/61).

“Yani bence faydalı biriysen üretiyorsan mutlu olabilirsin.” (G13/K/25).

“Ya da birine faydan olması. Biz neye derman oluyoruz ki ben neye derman oluyorum? Ya da neye dokunuyorum. Hiçbir şeye dokunmuyorum ki zaten her şey mekanik her şey robotumsu” (G13/K/25).

“İnsanlara faydalı olmak bunu hissetmenin dışında birebir söyleniyor olması çok mutlu ediyor.” (G3/K/45).

“Bir insanı mutlu etmek mesela bir insanı mutlu ettiğim için ben de çok mutlu olurum. Hani nasıl söyleyeyim onun bana teşekkür etmesi bile beni çok mutlu eder.” (G25/K/21).

Diğerkâmlık ve faydalı olmanın bir yansıması olan yardımseverlik huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır. Kişinin yardımsever olmasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Kesinlikle huzur. Onu yaşamış bir insan olarak. Kanser hastası bir insanı çok huzurlu uğurladığımı biliyorum. Soğukkanlı olurum. Ne kadar hassas olsam da soğukkanlı olurum. Her sıkıntıda da böyle olmuştur. Ama sağlık problemleri söz konusuysa dediğim gibi birebir yaşamış bir insan olarak daha küçük çapta ailemle sıkıntılar olduğunda orada da aynı şeyler oldu. Kesinlikle onun o maneviyatı o psikolojisi anında huzur çevrilmiş bir vaziyette karşımda durur. Getiririm o noktaya. “...O an aslında çok üzgün oluyorum. Ama huzurlu olabiliyorum. Çünkü bir insanı o sıkıntıda rahatlatmış olmak, hastalığın verdiği o psikolojiyi azıcık da olsa tolere edebilmiş olmak bana huzuru getiriyor. Mutluluğu değil ama huzur getiriyor.” (G3/K/45).

“Yakın dönemde yaşadığım çok yakın can dostum hatta kardeşim gibi sevdiğim arkadaşım kanser hastası oldu. ...Ve onun çok bunaldığı anlarda çok ümitsiz- hala ümitsiz olduğu konular var. Ama hayatta hiçbir şeyin tek bir noktadan ümitsizlik için yol açmayacağını düşününlerdim. Hasta olması hayatın diğer alanlarıyla ilgili. Kapıları kapatmayacaktı ona bunu hep konuştuk. Bu süreçte ona çok destek olabildiğimi düşünüyorum. (G8/K/35).

“O destek olma süreci benim O süreçte bana destek annemdi. Ben arkadaşıma destek olurken benim tıkanıp gittiğim noktalarda annem bana çok destek oldu. Bizim eksiklerimiz olan teslimiyet konusunda çoğumuzun eksikliği bu. Hastalıkların bizim için imtihan olduğunu biliyoruz ama çok sevdiğimiz biri buna yakalandığında bunu anlamak ve anlatmakta zorlandığımızda dışardan bir göz olarak annem çok destek oldu. Birlikte o süreci çok güzel atlattığımızı düşünüyorum.” (G8/K/35).

Huzur anlamında onun yanında olabilmek ve onun o en ümitsiz anlarında tutunduğu el olabilmek, tutunduğu dal olabilmek beni çok huzurlu kıldı tabi ki. İnsanın hayatının karardığı noktalarda o karartıyor şöyle açıp ya da bir camın buğulandığı bir noktada buğuyu silip de açtığı nokta bendim, parmağımın değdiği nokta bendim. O anlamda tabi ki çok huzurluydum.” (G8/K/35).

“... evin huzursuz hissedilen anlarındaki huzur kaynağı olmak beni belki de daha huzurlu ediyor. Onların içlerindeki çatışmaları kendi içlerinde ya da birbirleriyle olan çatışmalarında bana başvurup birlikte bunu çözümlüyor olmamız o çözümü görmek beni çok huzurlu ediyor. İçimdeki huzur en çok yerleştiren şeylerden bir o.” (G8/K/35).

“O an içimden dinlemek gelmiyorsa bile dinlemeye çalışıyorum. Çünkü o insana ben yardımcı olamazsam. Bir de dinlemiş olmak. Bir de o insanla empati kurabiliyorum. Ben o yönümü de seviyorum. Empati kurduğum zaman anlıyorum diyebilmek bile ya da onun yanlış düşündüğü bir yeri ona söylemek bile yardımcı olmak. Huzurlu olabiliyorum. Yardımcı olmuş olmak. Bütün insanların içinde bu var aslında. Yani insanlar bence yardım etmeyi seviyorlar. Bilinçaltında bile olsun insanlardan bir şey istediğiniz zaman o insan bir şey yapmak istiyor. Korkmamak lazım. Yapmak istiyordur mutlaka vardır onun bilinçaltında. Var ama biz her

zaman bir şey istemekten korkuyoruz. O yüzden ben seviyorum insanları dinlemeyi.” (G10/K/40).

“...ondan sonra yardıma ihtiyacı olan insana parasal da olabilir, maddi, manevi destek de olabilir. Morali bozuk insanın yüzünü güldürdüğüm zaman çok huzurlu hissediyorum kendimi.” (G11/K/38).

“...başka insanlar için bir şey yaptığım zaman onların gülümseme olduğu zaman yüzünde çok huzurlu oluyorum.” (G11/K/38).

“Böyle şeyler söylenmez ama daha önce bir sürü yardımda bulundum ihtiyacı olanlara. Çok seviyorum. Zaten adetlerimizde de var, ailemizde de var böyle. O şekilde onları yaptığım zaman kendimi huzurlu hissediyorum. Çok zengin de olmak gerekmiyor bunu yapmak için. Çok olan çok verir, az olan az verir. Bu şekilde kampanyalar olduğu zaman mutlaka katılım elimden geldiği kadar. Emekli olduktan sonra mutlaka bir dernekte, vakıfta, sosyal yardım kuruluşlarında mutlaka çalışmayı düşünürüm Allah ömür verirse.” (G11/K/38).

“Biri için bir şey yaptığımda çok memnun oluyorum.” (G11/K/38).

“Bazen bir öğrenciyi üzgün görsem, moralsiz görsem yanına gider konuşurum. Onu bir şekilde moralini düzeltirim.” (G11/K/38).

“Bir kaç gün önce bir programda bir şey duydum, çok üzüldüm, ağladım hatta. Eskiden Osmanlı'da vakıflar varmış. Kışın aç kalan kuşları yemlemek için karların üstüne darı serperlermiş. Bugün bunu söylesek gülerler. Bu kadar yozlaştık. Bir sürü dernekler var çok ilgisiz demiyorum ama hep emekli olunca ben de dâhil olurum emekli olunca yaparım. Evimi alayım, arabayı alayım o zaman yaparım. Ya o kadar ömrün olmazda. O zaman evi alıp araba alana kadar zaten öldün gittin diyelim. Bunları yaygınlaştırmak lazım. Bir şey eksilmez yardım ettiğiniz takdirde. Yardım ettiğimiz zaman daha çok artar diye düşünüyorum. Bu konuda toplumun ve dünyanın daha duyarlı olmasını.” (G11/K/38).

“Birincisi mümkün mertebe yardımsever ikincisi acıma duygum fazla yolda yaralı bir hayvan görsem onu tedavi etmeye ve tedavi ettirmeye çalışırım.” (G12/E/61).

“Babamın bana bir vasiyeti vardır. Seni doğrultup gelen bir insana sen güvenmesin bile, sevmezsen bile o insana yardım et demiştir. Eğer senden yardım istemişse. Ben yardıma ihtiyacı olan her insana yardım etmeyi seven biriyim.” (G14/E/60).

“Birine yardımcı olursam kendimi huzurlu hissediyorum, karşılıksızsa. Eğer birine çıkarlarım doğrultusunda yardım ediyorsam bu beni çok huzursuz yapıyor. Çünkü bu bana göre bir şey değil. O yüzden biri benden bir şey istediğinde düşünmeden evet diyorum. Çünkü eğer düşünürsem "evet ya ben bugün ona yardım edeyim o da yarın bana şöyle yardım eder" deyip düşünüyorum. Sonra kendimi suçlu hissediyorum. Sonra da "Sen insanlara çıkarların doğrultusunda mı yardımcı oluyorsun" sonra aklıma o geliyor. İnsanlara karşılıksız yardım edince huzurlu hissediyorum kendimi.” (G18/K/23).

“...çevreye faydalı olacaksın ve böylece kendin için olumlu şeyleri meydana getirmiş olursun. Başka çaresi yok.” (G19/E/82).

“...kendim dışında birine yardımcı olacak bir şeyler yaptığımda veya söylediğimde,” (G21/E/28).

“Bir de korkunç derecede insanlara yardım etmeyi seviyorum. Birinin bir sıkıntısını - bana söylesin ya da söylenmesin- talep edilsin ya da edilmesin- dolaylı

ya da direk- öğrendiğim anda kopuyorum. Direk ona yardım noktasında elimden ne gelirse yapmak yapabilmek ve sonuçta olumlu bir şekilde başarmış bir şekilde o insanı rahatlatmış bir şekilde olayı noktalamak muhteşem bir şey diye düşünüyorum. Hemen öyle dalarım mesela. İç sıkıntımı maneviyatla ve insanlara yardım etmekle çözüyorum bu da beni çok huzurlu ediyor. Çok güzel bir çıkış yolu diye düşünüyorum.” (G3/K/45).

“Ve en çok da yardım ettiğim zaman birilerine sonrasında mutlu olduklarını gördüğüm zaman çok huzurlu oluyorum. Sadece kalbime gelen his aslında.” (G3/K/45).

“Şu anda çok huzurluyum. Size yardımcı olmaktan dolayı. Bu bir huzur bu beni çok mutlu eden bir durum. Ve sağlık, herkese huzur, tevekkül maneviyat... Çok şükür.” (G3/K/45).

“Akrabalarım arkadaşlarıma, komşularım ve tanıdıklarım imkânlarım dâhilinde yardımda bulunmak beni huzurlu kılıyor.” (G6/E/60).

“Sadece şunu düşünüyorum. Bence insan en çok şöyle mutlu olur gerçek anlamda. Bir gönüllülük projesi falan olsa, ben kendim için değil, hiçbir şey düşünmesem, her beklentimden geçmişimden ne olacak, ne oldu olmuştan da olacaktan da arınsam ve gitsem bir yerdeki gönüllülük yardım projesine katılsam. Hayvanlar insanlar her neyse. Birilerine faydam dokunsa ancak öyle mutlu olurum. O zaman mutlu olurum. Başka türlü olmaz.” (G13/K/25).

“O zaman düşünmeyeceğim şu arkadaşım beni aramadı, şununla aram bozuldu. İşyerinde şöyle oldu, bu işi yapmak istemiyorum lanet olsun. Hepsini ya da geçmişte şöyle olmuştu ya da yarın nasıl olacak demeden gitsem bir yerlere ya da başka bir ülkede olsam kendini düşünmesen o zaman mutlu olabilirsiniz.” (G13/K/25).

“Mutluluk, yardıma muhtaç bir insana yardım ettiğiniz zaman da mutlu olabilirsiniz.” (G16/E/46).

“Ondan sonra etrafımdaki insanlara yardımcı olmak çok mutlu eder. Bu tabi maddi anlamda bir şey olmak zorunda değil. Herhangi bir şekilde bir arkadaşın bir sıkıntısı varsa onu dinleyerek ya da işte ne bileyim bana ihtiyacı varsa bir yakınımın onun yanında olarak olmaya çalışarak böyle şeyler beni mutlu ediyor.” (G23/K/37).

“Yardım dernekleri gibi derneklere elimden gelen bir şey varsa oralara destek maddi manevi vermeyi tercih ederim o etkinliklerde olmayı.”,

“Benim kendimde en çok sevdiğim yanlardan biri. Ben insanlara yardım etmeyi çok severim. Orda psikoloji öğretmenlerini çadır kentlere falan aldılar ben felsefe öğretmeniyim. Psikoloji olmayınca ben gidemedim. Ama çok gitmek istiyordum. Gittim bir gün yine bir iki çadırı gezdim. Kendime bir yer buldum. Bir şeyler yapmak istiyorum. İçimden geliyor. Okul açılırsa giderim okula dedim. Ama okul açılmadığı sürece evde oturuyoruz zaten. Bir şey yapmak lazım. Gittim tesadüfen Japonlarla tanıştım orda. Çok güzel deneyim oldu benim için. Japonlar da çok ilginç insanlar bize çok benziyorlar. Tercümanları falan vardı. Orda onların çalışma sahası anne ya da babası ikisinden bir ölmüş çocuklarla ilgiliydi. 7-8 kişilik yetişkin gruptuk. Ben 15 gün çalıştım orda. Her gün gidip orda çalışıyordum. Her akşam da eve gidip ağlıyordum. Çünkü insan çocukların hallerinden çok etkileniyor. Japonlar çok çalışkanlar bu arada. Pazar günü çalışmayalım dedik biz hemen onlar niye çalışmıyoruz dediler. Japon niye ilerlemiş anladım. Orda

huzursuzluğun içinde çok güzel bir mutluluk yaşadım. Çocuklardan bir hiç konuşmuyordu. Hiç açılmıyordu. Amacımız konuşurmak ama direk soramazsınız. Çocuk oyunla bir şeyle açılacak. Ben orda bir şeyler yapmışım. Sonbahardaki yapraklar dökülmüş ben yaprakları aldım çocuklara savurdum. Çocukları hoşuna gitti. Çocuklar bana savurdu. Herkes katıldı. Çocuklar ilk defa kahkahayla güldüler orda. Bizim üstümüz başımız battı tabii ki. Sonra oradan dönerken çocuk dedi ki bana özellikle bir tanesi çok kapalıydı. O gece ben dedi evde boya yapıldığı için ailen beni en üst kattaki babaannemlere göndermişti boyadan etkilenmeyelim diye. Annemler birinci kattı babamla yatıyorlardı. En üst katta oturduğumuz için ölmedik. Ama en alt katta olduğu için annem babam öldü dedi. Japon bunun için müthiş bir şey dedi. Bak bir insanın ruhuna nasıl dokunulur. Şimdi yine etkilendim.” (G4/K/45).

“Birine yardımcı olmak çok mutlu eder beni.” (G4/K/45).

“Birilerine yardımcı olmak beni mutlu eder. Birinin bir işini gördüğümde karşımdaki insanın mutlu olduğunu gördüğümde ben de mutlu olurum.” (G5/E/40).

“Mutlu olmak için iyilik yapmak çok önemli benim için. Mesela bazen şey oluyor hayvanlar falan kedi köpek gidip onları seviyorum, canım sıkıldığında gidip onları sevdiğimde ya da onları beslediğimde çok mutlu hissediyorum kendimi.” (G25/K/21).

“İşe gitmek beni mutlu ediyor. Ben mutlu oluyorum, yararlı oluyorum. Boş durmayı sevmeyen bir insanım. Boş durmak bana göre boş vakit olmaması gerekiyor o yüzden bir şeylerle meşgul olmak istiyorum. İşe gitmek beni çok mutlu ediyor. Yaptığım işten kaynaklanıyor. İnsanlara yardım etmek, onların sağlığı için bir şeyler yapmak, onların iyileştiğini görmek inanılmaz mutlu ediyor bence.” (G25/K/21).

“Çünkü o böyle Alzheimer hastası bir de şey böyle o kadar temiz, saf bakıyor ki ilgilendiğimi biliyor, hoşuma gidiyor, bana dua ediyor, ne bilim kendimi iyilik yapmış gibi hissediyorum. Mutlu oluyorum. Mesela hastane stajı çıktı. Onda da kendimi çok mutlu hissediyorum kendimi. Çünkü hastalar o kadar çok dua ediyorlar ki, o kadar moral buluyorlar ki biz yanlarına gittiğimizde. O an da çok mutlu oluyorum.” (G25/K/21).

“İyi niyetliyim bu bana huzur veriyor bir iyilik yaptığımda. İnsanlara yardım ederim. Mesela oda arkadaşlarımla sıkıntısı olduğu zaman bana geldiklerinde elimden gelen her şeyi yaparım. Bu beni mutlu, huzurlu yapar. (G25/K/21).

İnsanların birbirlerine anlayışlı yaklaşması, hoşgörülü olması huzur ve mutluluğun hem kaynakları arasında hem de sonuçları arasında görülmektedir. Kişinin hoşgörülü olmasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Huzurlu olmanın bir başka yolu da hoşgörülü olmak lazım. Her şeyde kusur aramak pek caiz değil.” (G19/E/82).

“Ya da ailede karı koca arasında evet gençken de oluyor, yaşlıyken de oluyor huzursuzluk olabilir. Olabilir ama bir de hoşgörü lazım.” (G19/E/82).

“Yani huzuru bozan şeyleri, huzurumu kaçıran şeyleri sertlikle değil gayet mülayim saygın davranarak huzursuzluğun karşılıklı giderilmesi için çalışmaya



başlarım. Çünkü sen bana karşı huzursuz oldun. Ben sana karşılık verirsem huzursuzluk devam edip gider. Onun için karşılıklı diyeceksin ki kardeşim sen bana karşı niye bu davranışı yapıyorsun. Gel sen bunlardan vazgeçelim. Dünya ne sana kalır, ne bana kalır. Şurada üç günlük ömrümüz var, huzur içinde geçirelim diyebilmeliyiz. İşte huzursuzluğu bu şekilde halletmeye çalışmalıyız. Başka türlü hal çaresi yok.” (G19/E/82).

“Şunun toplumumuza yayılmasını isterim. Birbirimize karşı hiç hoşgörülü değiliz. Hiç hoşgörülü değiliz kimse kimseyi dinlemiyor.” (G1/E/36).

“Kendimi iyi konumda hissediyorum. Yanıma gelen insana önyargılı olmamaya çalışıyorum. Zaman zaman yanlış yapıyorumdur ama kendi iç dünyadaki hissim bu.” (G1/E/36).

“Ben sakın hoşgörülüyüm. Öğretmenlik yıllarında öğrencilerime isim takmışlardı “şeker hoca” derlerdi bana.” (G12/E/61).

“Böyle harlamam ufak tefek şeylere. Ya da karşımdaki bir ortağım yanlış yaptı, onu hoşgörürüm. Ama şöyle olsaydı diye söylerim.” (G15/E/63).

“Çok farklı bir bakış benimkisi dünyaya, insanlara, hayata karşı. Kızgınlık yok, kırgınlık yok, öfke yok. Sadece sevgi üzerine, sadece hoşgörü üzerine. Bana tamamen bunları getirdi.” (G3/K/45).

“Çok hoşgörülüyüm mesela. Sınırsız bir sabrım olduğunu düşünüyorum. Bu da Allah'ın bir lütfü herhalde. Sınırsız bir hoşgörüm olduğunu düşünüyorum. Artık neden ve niçinlerim yok, olması gerekenlerim var sadece ve çok huzurlu olduğum için de sanırım bunu - mutluluk ve huzur bir arada- birbiriyle böyle matruşka gibi içi içe çıka çıka herkese de yansıyor. Ben çok huzurluyum. Huzuru yansıtabiliyorum ya da. Onu hissedebiliyorum.” (G3/K/45).

“İnsanları olduğu gibi kabul etmem. Herkesi kendime göre değiştirmeye uğraşmamam, çalışmamam mücadele etmemem.” (G6/E/60).

“O olumsuzluk bizi karamsar yapmadı. Aksine insanlara karşı tolereli olmamızı hoşgörülü olmamızı sağladı diye düşünüyorum.”, “Sanırım bu hastalık bize o hoşgörü ortamını daha yoğun yaşamamızı sağladı, öğretti. İnsanlara karşı bakış açımızı geliştirdi diye düşünüyorum. Hoşgörülü bakışımızı geliştirdi diye düşünüyorum.” (G8/K/35).

#### **4.1.2.4 Kabul**

Huzur ve mutluluğun bir diğer kaynağı yaşanan olayları kabullenmeyi, elindekilerle yetinmeyi bilerek kanaat etmeyi, sahip oldukları için şükretmeyi içermektedir. Kabul kategorisi kabullenme, kanaat, sabır, şükür, hırstan uzak olmak, kendinden kötülerini düşünmek ve karşılaştırma yapmamak kodlarından oluşmaktadır.

Kişinin yaşananları kabullenmesinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Ya da huzurun içinde kabullenmek var. Ağlıyorsun ağlıyorsun kabulleniyorsun, huzura eriyorsun. Huzur benzeri bir şey belki de hissediyorsun. Çünkü kabul etmek

vardı huzurda, keşke varsa huzur yoktur. Keşkenin olduğu yerde huzur olmaz.” (G13/K/25).

“Kabul ettiysem dengeye ulaşıyorum. Denge olduğu zaman da huzur oluyor.” (G13/K/25).

“Dengede, oradan burada seni bir şeyler dürtüklemeyiz, bir şeyler vardır sıkıntılı bir şey mutsuzluk veren şeyler vardır ama onların üzerini bir şekilde kabullenmişlikle belki, belki beklentileri azaltarak sizi dürtmesini engellersiniz, onları en kabul edilebilir şekilde sokarsınız. Sizin hayatınızın devamı için en kabul edilebilir şekilde sokup yaşanılır kılarırsınız hayatı. Denge odur. Mutluluk mutsuzluğa eşit anlamında değil. Ya da iyi yaşantılar kötü yaşantılara eşit anlamında değil. Sıkıntı veren şeyleri yaşanılır hale sokabilmek. O kalıplara koyabilmek. Yaşanılır kılmak.” (G13/K/25).

“Kabullenmişlik. Ne kadar kötü ne kadar iyi bilmiyorum ama kabullendiysem huzura yaklaşıyorum.” (G13/K/25).

“Sonra her zaman işin sonuna kabullenmek çıkıyor. Yoruluyorsun, mücadele ediyorsun, düşünüyorsun ve bitik düşünüyorsun. Yapacak bir şey yok kabulleniyorsun.” (G13/K/25).

“Ya da şöyle bir şey oldu açıkçası hep şunu düşündüm ben bu ortamdayım dört yıl ben üniversite hayatını yaşayacağım. Bu duruma aslında biraz alışmam gerekiyor. Benim bu insanlara alışmam gerekiyor ben yurt ortamındayım ve ben bu insanlarla yaşamak zorundayım, bir zorunluluğum var ve onların olumlu yönlerini görmeye, artılarını görmeye çabaladım. Çünkü o ortamdan çıkamayacaktım. Ben o ortama alışmak zorundaydım o yüzden de bir kabulleniş yaşadım açıkçası.”, “Ortama alışmak, kabullenmek, kabulleniş bence.” (G17/K/21).

“Aslında beni huzursuz eden sebep ortadan kalkmıyor da benim içimdeki huzurumu engelleyen huzursuz olmama sebep olan şeyler, içimdekiler yani manevi yönü ortadan kalkıyor. Maddi olarak beni huzursuz eden şey ortada ama onu ortadan kaldırmadan da demek ki onun öyle olması gerekiyormuş. Onun öyle yaşanması gerekiyor mu deyip bir süre sonra kabulleniyorum. Galiba bu, kabullenerek... Öyle olması gerekiyor demek ki.” (G2/E/47).

“Her şeyi kabullenmiş vaziyetteyim.”, “Korkunç bir kabulleniş var o yüzden de çok huzurluyum ben.” (G3/K/45).

“Tecrübelerime dayanarak şunu söyleyebilirim. İnsanları olduğu gibi kabullenmek. Bu çok önemli.” (G6/E/60).

“Her insanın kendine göre bir hayat tarzı, davranışı, hayata bakış açısı vardır. Birbirlerinden farklı olabilir. İnsanlar farklı düşünceler düşünmeleri de normaldir. İnsanların farklı düşüncelerinden dolayı bu düşünceleri kendisine çekmek o yönde ondan bir davranış beklemek yanlış olur diye düşünüyorum. Bu yüzden insanları kabullenmek gerekiyor. Bunun önemli olduğunu düşünüyorum.” (G6/E/60).

“Huzur bence yaşadığımız olumlu ya da olumsuz şeyler değil. Olumlu bir şey yaşamak, mutlu bir şey yaşamak bence huzur veren şey değil. İyi ve kötü olan yaşadığımız her şeyi kabul edebilmek bence huzur. Her şeyin olumlu tarafını görmek de değil benim için. Bir kaza geldi olumlu ölmedik ya, ya da bir şey oldu her şeyin iyi tarafından bakalım. Olayların iyi tarafını görmek de değil. Çok kötü bir şey de gelebilir başımıza. Ama onu sindirebiliyorsanız evet bunu bunu yaşadım

ben bunu kabul ediyorum. Yaşadığınız tüm şeyleri olduğu gibi kabul edebilmek. Olumlu ya da olumsuz. Bence bu.” (G9/K/28).

“Kötü bir şey olduğunda başta isyan ediyorum geçende de bir olay oldu, çok sinirlendim isyan ediyorum ama sonra onu öğütüp kabul ettiğimde aslında huzurlu olduğumu düşünüyorum. Nasıl tarif edeyim. Geçmişinizde yaşadığınız bütün olayları düşünüp onları kabul edebilmek bence. Onları normalize etmek demeyim de onların yükünü taşıyabilmek.” (G9/K/28).

“Dünya hayatı için, yaşadıklarım için düşünüyorum, derleyip toparlıyorum, onları sindirmeye çalışıyorum. Bu huyum bence huzurumu getiren şey. Düşünmek. Hani olumluyu olumsuzu düşünüp o olayı kabul edebilmek. Bu bence huzurlu olmam sağlayan özelliğim.” (G9/K/28).

Kişinin kanaatkâr olmasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Gelen şeyi hayatın bir parçası olarak kabul ettim. Bu da belki beni yormadı. Her anlamda yormadı diyebilirim. Bu güzel bir yöndü. Her şeyi olabildiğince kabul ettim bu da beni rahatlattı açıkçası.” (G1/E/36).

Şuan için neredeysem şuan için ne yapıyorsam şuan için nasıl bir grubun içindeysem benden kaynaklı olsun ya da kaynaklı olmasın. Bunları kabul etmeyi bildim. Bu bir zorunluluk değil. Böyle olması gerekiyordu. Böyle oldu ve ben bundan çok da memnuniyetsizlik duymadım.” (G1/E/36).

“Kararın ne olursa olsun bir hayat yaşayacağız. Artık verilen hayatı yaşayacağız öyle ya da böyle. Burada bir şeyler başınıza gelecek. Bir şeyler yaşayacağız. Bir mücadele olarak nerde olursak olalım. Önemli olan bunlarla beraber olmayı becerebilmek. Kabullenmek önemli böyle zorlama baskı kelimesi yok. Bunları yaşayacağız. Hayatın gerçeği bu.” (G1/E/36).

“Kabullenici bir yönüm vardır. Bazı şeyleri çabuk kabullenirim. Tamahkârım onu söyleyebilirim. Bazı şeyleri niye böyle değil diye çok da irdelemem. Kanaatkârımdır.” (G1/E/36).

“İnsanın aza kanaat etmesini bilmesi lazım, çoğa şükretmesini bilmesi lazım. O zaman huzur bulursun. Yoksa bu kanaat olmadığı sürece günümüz toplumlarında oluyor insanların her şeyi var ama huzuru yok mutlu değil. Neden çünkü kanaat etmesini bilmiyorlar, çünkü şükretmesini bilmiyorlar.” (G16/E/46).

“Toplumda öyle insanlar var ki. Karnı tok, en güzel arabalara biniyor, en güzel evlerde, mekânlarda yaşıyor, Allah'ın en güzel nimeti olan çoluk çocuğu var, eşi var ama kendini mutsuz hissediyor. Niye bir doyumsuzluk var. Yani kanaat dedik ya kanaatsizlik var. Elinde olanlarla yetinmektir aslında mutluluk. Elinde olanların kıymetini bilmektir aslında mutluluk.” (G16/E/46).

“Bollukta şükretmek yoklukta da Allah'a verdiği nimetler kadarıyla kanaat etmek gerekiyor netice itibariyle.” (G16/E/46).

“Sahip olduklarımla mutlu olmak sanırım burada sanırım temel şey. Kanaatkâr olmak.” (G23/K/37).

“Tamahkârlık, aç gözlülük.” (*Huzurun engeli*) (G23/K/37).

“Sahip olduklarımla mutlu olmam gerektiğini - zaten biliyordum- ama daha iyi gözümün önüne geldi.” (G5/E/40).

“İnsanlar kendi geleceğini ailesindeki şartlara göre tanzim ederse, elindeki imkânlarla şükür ederek hayatını idame ettirirse mutlu da olur huzurlu da olur diye düşünüyorum.” (G6/E/60).

“Ama bunların ana kaynağını ekonomiye bağlıyorum. Çünkü toplumdaki eski şeylerle kıyasladığım zaman hanım da anlatıyor velilerde görüyoruz çocuğunun dergi parasına vermiyor diyor. Elinde velinin son model telefon var, çocuğunda son model telefon var. Hâlbuki ekonomik durumu iyi olan bir aile değil. Özentiden kaynaklanıyor. Bu şeyler de onun psikolojik dengesini bozuyor. Kredi kartı borcu taksitler. Huzurlu olmak için ayağını yorganına göre uzatmak gerekiyor. Öyle düşünüyorum.” (G12/E/61).

“Oldum olası anların tadını çıkaran bir insandım. Gençlik çağında beri okuduğum bir kitabı paylaşırken de ben - arkadaşlarım da hep söylerdi bunu ifade ederlerdi benim bu tarafımı- onu paylaşırken ki o mutluluk "Ay o kadar tatlı ki o an"” (G7/K/43).

“...sahip olduklarının değerini bilmek denir ya. Aslında bu çok basit bir ifade bana göre beni çok iyi anlatan bir şey değil ama kabataslak olarak böyle ifade edebilirim. Şimdi evdeyiz, mısır patlatmışız hayat harika ya bu bana yeter diyorum.” (G7/K/43).

“Sahip olduklarımla - sahip olmak değil bu, sahip olmak kötü bir ifade oldu- içinde bulduğumlarımla tatlı tatlı yaşamak, daha çok tadına vararak, daha çok o tadı hissederek yaşamak noktasına getirdi diyebilirim.” (G7/K/43).

Kişinin sabırlı olmasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Sabır, sabırlı olmak gerekiyor. Sabır kara çaltı dikenini boğazından aşağı yutarken boğazını ve ciğerlerini parçalarken ses çıkarmamaktır diyor. Şimdi böyle bir şey olabilir mi, boğazında aşağı bir diken yutuyorsun ve o senin boğazını parçalarken bir de sesini çıkartmamaktır diyor. Sabır felaketle karşılaştığım ilk anda gösterilen tavrıdır.” (G16/E/46).

“Önemli olan size sabırlı olmak düşer.” (G16/E/46).

“İşte onun için sabırlı olmak lazım sabırlı olacaksın. Onun için insan inandığı zaman da iradesini kullandığı zaman da elinden hiçbir şey kurtulmaz.” (G16/E/46).

“Huzursuzluğu sevmiyorum. Onun için sabırlı davranır karşımdaki insanın kendi hatasının kendisinin anlamasını beklerim. Bunun için son noktaya kadar sabrederim, sabrederim sabrederim. Dayanamayacağım noktaya kadar sabrederim patlama noktasına gelmeden bu işi halletmeye çalışırım.” (G2/E/47).

“Bireysel olarak huzur engelleyen şeylere bakarsam. Mesela çok fazla tahammüllü bir insan değilim. Onun farkındayım. Çocuğum var mesela. Çocuk da tahammül gerektiren bir şey. Bazen tahammül sınıırım azaldığı zaman huzursuz oluyorum. Çocuğuma daha sabırlı davranmam gerekirken sesimi yükseltebiliyorum. Bu konuda kendimden memnun değilim. Fark edip düzeltmeye çalışıyorum. Ama zaman zaman zorluyor yani çocuklar zorluyor insanı. Hem en güzel şey hem de bazen tahammül noktasında huzur bozabiliyor evde. Aslında yine onlarda hata yok.

Çocuktur tabii ki yapacak. Hata bizde yine büyükler olarak o sabrı göstermemiz lazım.” (G4/K/45).

“Genel olarak zor bir insan olduğumu düşünmüyorum. Bazı şeylerin özellikle mutluluk ve huzur konusunda bazı şeylerin elimde olduğunu bilirim ve bu konuda gerekli adımlar atmaya gayret ederim. Sabırlıyım. Onlar sabır da ister.” (G1/E/36).

“Sabırlıyım. Dışardakiler nasıl algılıyor bilmiyorum ama ben kendimi öyle görüyorum.” (G1/E/36).

“Sonra okumaya verdim kendimi çok kitap okudum. Kaç tane okudum ben bile hatırlamıyorum. İlk okuduğum kitapta Yunus Emre'nin hayatını anlatan bir kitap baştan sona. Doğumunda ölümüne kadar. Neler yaşamış, nasıl sıkıntılar çekmiş, nasıl katlanmış, sabretmiş. Sabrı öğrendim ben. Bu süreçte sabrı öğrendim. Ben ondan önce kendimi sabırlı sanıyorum ama değilmişim. Onu anladım. Sabretmenin ne kadar güzel bir şey olduğunu.” (G11/K/38).

“Sabrı öğrendim, peygamberimizi, Yunus Emre'yi okuduğumda onların nasıl inatla sabrettiğini gördüğümde bu da beni kamçılıyor, daha sabırlıyım artık.” (G11/K/38).

“Sabır da çok önemli. Sabrederek de sonunda selamete ulaşabiliriz.” (G6/E/60).

“Sabrı öğrendim.” (G21/E/28).

“Akılcı, mantıklı, sakin kısa vadede olmasa da zaman içinde sonuçlarını alabileceğim alternatifleri değerlendirdim.” (G7/K/43).

Kişinin şükretmesinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Huzurlu olmak için şunu yaparım şükretmesini bilmek huzurlu olmak için şükret işini bilmek gerekir. Beterin beteri var derim, kendi kendimi öyle telkin ederim. Her zaman şükrederim “Allah'ım sana hamd-ü senalar olsun çok şükür çok şükür bugünlere getirdin bu hale geldik beterin beteri var” kendini bu şekilde teselli ederim.” (G12/E/61).

“İnsanın aza kanaat etmesini bilmesi lazım, çoğa şükretmesini bilmesi lazım. O zaman huzur bulursun. Yoksa bu kanaat olmadığı sürece günümüz toplumlarında oluyor insanların her şeyi var ama huzuru yok mutlu değil. Neden çünkü kanaat etmesini bilmiyorlar, çünkü şükretmesini bilmiyorlar.” (G16/E/46).

“En kötü olayın bile şükredip olumlu bir tarafını arayabiliyorum. Daha çok şükür duygusu. Şükrettikten sonra hem huzurlu oluyorsun hem mutlu oluyorsun.” (G18/K/23).

“Onun dışında da hep bunda da vardır bir hayır düşüncesiyle şükrediyorum” (G18/K/23).

“Şükredip, takdir Allah'ındır düşüncesiyle çok da üstüne gitmiyorum.”

“Çok şükür bu konuda şunu fark ettim olumlu zamanlar değil de olumsuz zamanlarda daha çok hissediyorum. Mesela vize final zamanlarında daha çok hissediyorum.” (G18/K/23).

“Ben böyle süreçlerden hep şükrederek çıkıyorum.” (G18/K/23).

“Kendime yetemediğim noktalarda şükredip, vardır bir hayır deyip öyle kendimi mutlu hissediyorum.” (G18/K/23).

“Şükretmeyi seviyorum bugünüme şükür diyorum bulduğum nimetlere şükür diyorum, yaşadığın ortam var şükür diyorum şükretmek gerekiyor şükretmesini bilmek gerekiyor.” (G2/E/47).

“Çok güzel bir şey yakaladım diye düşünüyorum. Bana verilmiş çok büyük bir nimet, çok büyük bir özellik yani. Bunu bana verdiği için Allah’ıma bin şükür çok büyük bir nimet. Çok şükür.” (G3/K/45).

“Evet, çok şükür çok kolay olmadı ama ben çok güçlü bir kadınıym ya. Gücü verene şükürler olsun.” (G3/K/45).

“Bir de maneviyatımı şeytana uyup kaybetmemek için - ondan çok korkarım şeytan beni o yoldan doğru yoldan ayırmasın anlamında iyiyken dahi şükretme özelliğimi hep tekrarlarım. Hamd ve şükür özelliğimi asla kaybetmemek adına sürekli olduğum yerde içimden, dilimden, beynimden her zaman dua geçiririm. Ve beni çok şeyde kurtarır, benden önce devreye girer kurtarır diye düşünüyorum. Ve hissederim. Şükrettiğim sürece her şekilde her şeyimin arttığını çok hissederim.” (G3/K/45).

“İnsanlar kendi geleceğini ailesindeki şartlara göre tanzim ederse, elindeki imkânlarla şükür ederek hayatını idame ettirirse mutlu da olur huzurlu da olur diye düşünüyorum.” (G6/E/60).

“Aynı zamanda şükretmeyi de severim. İçinde bulunduğun durumun güzelliklerin fark ederek güzel bir nimet olduğunun farkındayım. Farkında olmak önemli böyle bir insanım farkındayım.” (G1/E/36).

“Kendimle ve aslında sahip olduğum ve zaman zaman göz ardı edebildiğim şeyleri daha derinlemesine düşünüp fark edip onlara sahip olduğum için daha çok şükrediyorum.” (G23/K/37).

“Mutludan ziyade şükreden biri olarak tanımlıyorum.” (G18/K/23).

“Şükrettiğim için mutluyum. O yüzden mutluyum. Mutluyum 8 veriyorum ona da.” (G18/K/23).

“Sahip olduklarıma şükrederek mutlu olmanın yollarını ararım.” (G6/E/60).

“Vermedikleri için kızmıyorum. Çünkü sahip olduğu çok şey var. Sahip olabildiklerimin toplamıdır diye düşünüyorum mutluluk.” (G8/K/35).

“Bu yüzden insanın bedenen ve zihnen iyi olma hali o insanın aslında şükretmesini. Bu duygunun da insanı mutluluğa ve huzura erdireceğini düşünüyorum.” (G17/K/21).

“Şükredebileceğin şeylerin olması mutluluk bence. Aslında o kadar basit ama biz farklı şeylerde arıyoruz mutluluğu.” (G26/K/21).

“Aslında şöyle bakarsak birçok insanla karşılaşıyorum, çalıştığım ortamda da mesela görüyorum insanların hayatı bir anda değişiyor, bir anda bir uzvunu da kaybedebiliyor, aklını da kaybedebiliyor. Hani onları gördükçe diyorum benim bir eksiklik yok, şükrediyorum, mutluluk yani. Aslında en ufak şeylerden mutlu olmamız lazım. Elim tutuyor şükredip mutlu olmak gerekiyor ama birçok insana sorsak dışarda mutlu musun diye mutlu değilim der. Ne bilim hani kız arkadaşım yok mutlu değilim o tarz şeyler. Maaşım az mutlu değilim. Mutluluğu biraz daha

farklı şeylerde arıyoruz. Ama mutlu olacak çok küçük şeyler var, onlardan mutlu olmak gerekir.” (G26/K/21).

### *Şükretmemek*

“Ama ben şükretmem. Hep şükret derler o kelimeyi de sevmem. Bilmiyorum şükür falan edemiyorum belki de benim sorunum da budur. O şükür şeyini bünyeme alamıyorum hem dini altyapım pek yok, o anlamda çok inançlarım yok. Onu bünyeme alsam mutlu olacağım... Kendi küçük yöntemlerim var. Entellüktüelizm ile huzur bulmaya çalışıyorum. Saçma. Onu okuyorum, bunu okuyorum. Bu da var diyorum.” (G13/K/25).

Kişinin hırstan uzak olmasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Şunu rahatlıkla diyebilirim ki hırslı insanlarda huzur zor olur. Hırslı şuyum olsun bunum olsun yani doyumsuz olan kişilerde huzur zor olur. Onun için ülkeye şöyle dönüp baktığım zaman huzurlu kişilerin sayısı çok azdır. Huzursuz kişilerin sayısı daha çoktur.” (G19/E/82).

“Eğer hırs olsa Rızanur burayı verir kütüphane olarak, daha çok şey ister. Bugünkü insanlarda görüyorsunuz yaşamda pek yok. Huzurun olmayışının sebeplerinde insanların içinde güdüsel hırs var. Bu hırsı tatmin için yerine göre olmaması lazım gelen işler yapıyorlar.” (G19/E/82).

“Ama şunu söyleyeyim böyle olmamayı da isterdim. İnsanda biraz ihtiras olması gerekiyor. Belki ihtiras olsaydı farklı şeyler olurdu. Kaybettiklerime bakıyorum, önüme gelen fırsatlara bakıyorum. Bazen şunları yapardım derim. Ama o zaman da mutlu olamazdım. Etrafıma bakıyorum, insanlar hırslı ve hırs huzuru bozuyor huzursuzluk da mutluluğu bozuyor. İkisi peş peşe bir zincirin halkaları gibi.” (G14/E/60).

“Hiçbir şeyden memnuniyet duyamıyor. Hep daha fazlasını daha fazla mal daha fazla para daha fazla mevki daha fazla makam genel anlamdan hırslarımın olmadığını düşünüyorum.” (G23/K/37).

“Burada da hırs yapmamak gerekiyor. Çok hırslı olmamak gerekiyor. Bu hırs mevkidir, makamdır, paradır maldır. Bunlara çok hırslı olmamak lazım. Dünya hırsı da insanı mutsuz kılan nedenlerden biri olarak düşünüyorum. Ben bunu görüyorum. Param oldukça olsun, İnsan sürekli fazlasını istiyor. Bunun sonu yok. Bu dünya hırsı onu huzurlu ya da mutlu yaşamasını parası da olsa mevki makam sahibi de olsa hep bir üstünü düşündüğü için bu insanlar mutsuz olur diye düşünüyorum.” (G6/E/60).

“Huzurlu ve mutlu olabilmek için dünya hırısından uzak durmak lazım.” (G6/E/60).

“Maddi yönden doyumsuz olmamak lazım. Tersten bakarsak mevki, makam ve aşırı maddi hırs insanları huzursuz ve mutsuz kılar. Çevremizde bunun örnekleri çoktur, bunu görüyorum.” (G6/E/60).

Kişinin kendinden kötülere düşünmesinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Tabi mutluluğu bir şeye hapsedmek istemiyorum. Nedir birinin yazlığı var, birinin şu arabası var, birinin kışlığı var, birinin yatı var gibi yaşam düzeyi benden daha

yüksek olanlara imrenerek ben niye böyle değilim diye düşünürsem bu mutsuz olmama neden olabilir onları elde edemeyeceğim için. Bir de şu var. Sahip olduğum imkânlarla sahip olmayan insanlar da var. Bunları da düşünmek lazım. O insanlarda benim sahip olduğum şeylere sahip olsa kendini mutlu edecek. O halde ben niye sahip olduğum şeylerle mutlu olmayayım ki diye düşünüyorum.” (G6/E/60).

*Karşılaştırma yapmak-daha kötüsünü görmek*

“Ve herkesin bunları yaşadığını düşünüyorum öyle başa çıkıyorum.” (G13/K/25).

“Herkesin başına her şey geliyor diyorum. Herkes istediği yerde olmuyor diyorum. “(G13/K/25).

“Ya geçer, herkes böyle diyorum.” (G13/K/25).

“Bir de ben çok okuyorum ekşi sözlük, bloglar. Orda bizim gibi insanlar var onların yazdıklarını falan okuyorum. Bakıyorum arkadaşlarım var onlarla sohbet ediyoruz. Tam da benim düşündüğüm şeyi düşünmüş benim hissettiğim şeyi hissetmiş. Yani yalnız değilim. Bu çarkın hepimiz içindeyiz.” (G13/K/25).

“Kendi küçük dünyamdaki mutsuzluklarla da böyle mücadele ediyorum bazen ama bu biraz bencillik. Bakıyorum işte maden kazası. Davası olmuştu mesela kız babasının davasına gelmiş zaten bir sürü haksızlık, davada da ona bakıyorum. Bu biraz bencillik diyorsun benim hayatım daha iyi. Aslında öyle değilimden de değil burada bu var bak. Bunun gibi neler var sen neye takıyorsun gibi. Böyle bir yolum var kötünün kötüsünü görmek gibi mi diyeyim.” (G13/K/25).

“Çünkü kendinden daha yaşantısı kötü konumda olan insanlara bakmıyorlar daha yukarıdaki insanlara bakıyorlar. Daha üst seviyede yaşantısı olan insanlara bakıyorlar. O zaman huzursuz oluyorlar, mutsuz oluyorlar. Şükretmesini de unutuyorlar.” (G16/E/46).

“Ya nasıl olur bu haller benim başıma mı gelir sadece sen değilsin ki, Allah beterinden saklasın. Neler oluyor, nelerle karşılaşıyorsun.” (G16/E/46).

“Babam annesiz babasız büyümüş. Yokluklar içinde yiyecek ekmeğe muhtaç olduğu durumlarda yaşamış. Onların yanında bizim yaşadıklarımızın geçici şeyler olduğunu sağlıyor bu olumsuzluklar.” (G8/K/35).

“Herkesin çok farklı durumlarda farklı şeylerle sınındığını görmemiz sağladı o aslında. Çünkü hastaneye gittiğinizde sizin yaşadığınız hastalığın daha ağır bir hastalığın yanında çok küçük çok basit bir şey olduğunu görmeyi sağlıyor.” (G8/K/35).

“Özellikle yalnız kaldığımda, sakın kafayla düşündüğümde olumlu ve olumsuz hayatımda geçen şeyleri düşünüyorum. Tabi ki hayatında bir sürü olumsuzluk yaşıyor herkes ama düşündüğüm zaman oh şuanda iyiyim, çocuğum sağlıklı, ben haberleri de çok okurum, dünyada bir sürü kötü şeyleri gördükçe ya da insanların başına gelen kötü şeyleri gördükçe hani bunlar huzur bozuyor gibi görünüyor ama ben onları gördükçe kendimi huzurlu hissediyorum. Huzurlu bir ortamda olduğumu düşünüyorum. O şekilde anlarım.” (G9/K/28).

“Aslında şöyle bakarsak birçok insanla karşılaşıyorum, çalıştığım ortamda da mesela görüyorum insanların hayatı bir anda değişiyor, bir anda bir uzvunu da kaybedebiliyor, aklını da kaybedebiliyor. Hani onları gördükçe diyorum benim bir eksiğim yok, şükrediyorum, mutluluk yani. Aslında en ufak şeylerden mutlu



olmamız lazım. Elim tutuyor şükredip mutlu olmak gerekiyor ama birçok insana sorsak dışarda mutlu musun diye mutlu değilim der. Ne bilim hani kız arkadaşım yok mutlu değilim o tarz şeyler. Maaşım az mutlu değilim. Mutluluğu biraz daha farklı şeylerde arıyoruz. Ama mutlu olacak çok küçük şeyler var, onlardan mutlu olmak gerekir.” (G26/K/21).

İnsanın hırslı olmamasıyla bağlantılı olarak başkalarının sahip olduklarından rahatsız olmaması ve kendinden daha iyi konumda olanlarla kendini karşılaştırmaması huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır. Kişinin karşılaştırma yapmamasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Şu arabaya biniyor, şunun şusu var evi var falan benim niye yok gibi düşünmem. Çünkü bu tip konular benim için huzur ölçüsü de olmadı, huzursuzluk ölçüsü de olmadı. Bir ihtiyacımı karşılayacak cebimde param varsa, o ihtiyacımı karşılamasam huzursuz olurum ama böyle bir şey yaşamadım daha. Bazılarına göre çok fuzuli olabilir ama ben yapmam gerekirse yaparım. Ötekiler gibi niye şunların yok diye huzursuz olmam. Bu beni çok fazla etkilemiyor. Şunun evi var iki tane de araba almış bu beni ilgilendirmiyor. Allah daha çok versin der geçerim.” (G14/E/60).

“Elbette her insan gibi iyi yaşamak, iyi yemek istiyorum, iyi giymek istiyorum ama bunu kendi imkânlarım ölçüsünde elimden geldiğince yapmaya çalışıyorum. Ben daha iyi yapan birini gördüğümde de vay işte bak benden daha iyi diye öyle şeyler düşünmüyorum. En azından düşünmemek için bu anlamda kendimi, nefsimi terbiye etmeye çalışıyorum.” (G23/K/37).

“Karşımda gördüğüm insanın arabası ya da kıyafeti beni çok ilgilendirmiyor. Kıskanmıyorum başkasının sahip olduğu şeylere.” (G4/K/45).

Bu açıdan yapılan karşılaştırmalar ise huzur ve mutluluğu olumsuz etkilemektedir:

“Dolar yükseliyor benzine her geçen gün zam geliyor. Ben karı koca çalışan içkisi kumarı olmayan bir adamım ama ben şunu isterim bazen buraya turist gemileri geliyor yurt dışından 70-80 yaşındaki insanlar dünyanın bir tarafından kalkmış başka ülkeleri geziyor ama bizim standartlarda kaç kişi yurt dışına gezebilir. Onları görüyorsun ellerinde fotoğraf makinesi sağlıkları sıhhatleri yerinde hasta olan bile tekerlekli sandalye ile geziye gidiyor. Bizde devlet memurlarından kaç gidebilir böyle bir geziye. Bunlar da mutluluğumuzu ve huzurumuzu olumsuz etkiliyor. Bunları görünce insan biraz rahatsız oluyor.” (G12/E/61).

#### **4.1.2.5 Maneviyat**

Maneviyat kategorisi Allah'ın rızasını kazanmaya çalışmak, bu dünya kimseye kalmaz, dua, her şeyin Allah'ın imtihanı olduğunu düşünmek, ibadetler, inanç, kader, maddi olmayan şeyler, manevi bilgi, tevekkül kodlarından oluşmaktadır.

Allah'ın rızasını kazanmaya çalışmanın kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Huzur kesinlikle Allah'a daha fazla yaklaşmak demek. Allah'a ne kadar yaklaşırsak o kadar huzurluyuz. Çünkü bizim sahibimiz o, yaratan, ondan geldik ona gideceğiz.” (G11/K/38).

“Hep de şeye göre hareket ediyorum. Dinimiz ne diyor. Bu konuda hükmü nedir ona bakıyorum. Gerçekten de kafama yatıyor, doğrusu bu. O ne diyorsa odur. Benim baktığım tek şey o. Başkasının ne dediği beni alakadar etmiyor. Dinimiz, peygamberimiz, Allah ne diyor. Bu kadar.” (G11/K/38).

“Sevgiyle ilgili. Allah sevgisiyle ilgili. O her şeyi kapsıyor. Allah'ı seven insanı da seviyor, tabiatı da seviyor, doğayı da seviyor. Acıyı bile seviyor çünkü ondan geliyor her şey.” (G11/K/38).

“Huzuruma, kendi iç barışıma - huzuru benim kısa tabirimle İslamiyet'tedir, İslam'dadır huzur. Kişi Allah'a yakınlığıyla, İslam'ın yaşantıya yansıtılan kurallarına ne kadar uyabiliyorsa insanda iç huzur oluşur. Benim açımdan böyle herkes için böyle olmayabilir ama ben Allah'ın emretmiş olduğu kurallara ne kadar uyabiliyorsam. Çalışma hayatımda, evlilik hayatımda, çoluk çocuk yetiştiriyorken, dini hayatımda, ibadet hayatımda o kadar huzurlu olurum. Onun dışındaki şeyler gelip geçici şeylerdir. İnsanın gerçek manada iç huzuru oluşması için Allah'ın koymuş olduğu kurallara uyması iç huzurunu oluşturur.” (G16/E/46).

“Dünya ahiretin bir tarlasıdır diyor bizim dinimiz. Dünyada iyi şeyler, güzel şeyler yapmak lazım. Hep ahireti düşünerek yaşamalı Müslüman. Gününü böyle yaşamalı. Hani şöyle bir söz vardır " Hiç ölmeyecekmiş gibi dünya için, yarın ölecekmiş gibi ahiret için çalışın diyor bizim dinimiz ya.” (G16/E/46).

“Daha derinlemesine düşünecek olursak dünyada ve ahirette yaradılanı tanıyarak Yaradan'a giden yoldur huzur yoludur. Yaradan'a varıştır. Yaradan'ın rızasını kazanmadır huzur.” (G16/E/46).

“Bunun dışındaki huzurlar gelip, geçici huzurlardır. İnsanın iç huzuru demek, iç barışı demek Yaradan'ı ile barışık olması, Yaradan'ın rızasını kazanması, Yaradan'ın rızasına ermesi en son netice olarak dünya ve ukbada cennete, Cemalullah'a ulaşmaktır.” (G16/E/46).

“Allah bize akıl vermiş, rehber göndermiş Kur'an-ı Kerim, o dini göndermiş, o dinin bize temsilcisi peygamber efendimizi göndermiş. Onun yaşantısının da Kur'an üzerine olduğunu söylüyor. Biz Kuran'ı kendimize rehber edinirsek o zaman huzurlu oluruz. Ama Kuran'ın dışındaki yaşantıları rehber edinmeye çalışırsak bunlar çıkmaz yoldu.” (G16/E/46).

“Genellikle dini ve ahlaki değerlere bağlı kalmak huzur veriyor. Dinimize inanıyorum o emirleri yerine getiremediğimi biliyorum. Yaparsam huzurlu oluyorum.” (G21/E/28).

“ Ve ne gelirse ondan olduğu için onun silueti şeklinde gördüğüm için beni hiçbir şey rahatsız etmiyor. Kesseler rahatsız etmiyor. Yaşanması gereken ne varsa ben hayatım boyunca bunu yaşadım.” (G3/K/45).

“Allah için yaşamak.” (G3/K/45).

“Benim için mutluluk da huzur da aynı şey. O maneviyatı tam anlamıyla hissetmek. Yapabildiğim kadarıyla yapmak çok önemli. Buna birinci derece diyebilirim.” (G3/K/45).

“Bu dünya kimseye kalmaz” düşüncesinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Dünyada kalıcı değil, dünyadan geçiyor olduğumuzu, bunların hepsinde Allah'a şükürler olsun ki ailemin bana vermiş olduğu inançla baş ediyoruz.” (G18/K/23).

“Mesela aile içi huzuru. Çocuklarında bir rahatsızlık ya da bir şey olduğu zaman huzursuz oluyorsun. Ya da ailede karı koca arasında evet gençken de oluyor, yaşlıken de oluyor huzursuzluk olabiliyor. Olabilir ama bir de hoşgörü lazım. Yine Yunus'tan vereceğim misali Yunus der ki "Sevelim, sevilelim bu dünya kimseye kalmaz. Karşı taraf seni üzüyor. İlla sen de ona karşı onu üzecek ya da kıracak sözde bulunma, bulunma.” (G19/E/82).

“Tabi yaşanacak her şeyi insan hayatında canlı hayatında yaşanacak her şeyi elimden geldiği kadarıyla doğal karşılamaya kendimi zorluyorum. Buna zorluyorum. Böyle kodlamaya çalışıyorum. Ama yaşadığımda şu yaşında yaşadığımda başıma geldiğinde ne olur çok bilmiyorum. Ama kendimi bu şekilde kodlamaya uğraşıyorum. Bu yaşamın bir gerçeği var. Toprağa bir şey dikiyorsun, o büyüyor, ürününü veriyor, mevsimi bittiğinde o sönüyor, yerine başka bir şey geliyor. Yeniden dikiyorsun. Bir yerde ıspanak varken bir ay sonra o ıspanak orada olmayacak artık. Orada domates olacak, salatalık olacak. Benin çocuklarım olacak, ondan sonra başka insanlar yaşayacak. Bu dünya bizim gelip gittiğimiz bir yer diye kodlamaya uğraşıyorum. Bunu benim çok huzurumu kaçırmamasına müsaade etmemesine uğraşıyorum. Şimdilik de çok kaçırmıyor. Böyle bir kodlama oluşturmaya çalışıyorum kendi kafamda. Etrafımdaki insanlarla da ilgili öyle. İnsanın sağlığı bozulursa bu doğanın kanunu hepimiz doğada bulunan tüm canlılar gibi bitkiler gibi, hayvanlar gibi burada belli bir süreyi geçirip gideceğiz. Ve mümkün olduğu kadar güzel şeyler bırakıp gitmek.” (G7/K/43).

Dua etmenin kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Namaz bittiği zaman dua ederken” (G11/K/38).

“Sure dua tarzı şeyler okumak ve açıp Allah'a elimi dua etmek o an kendimi huzurlu hissedebiliyorum”. (G17/K/21).

“Çünkü en çıkmazda olduğumda bile dua etmek bana rahatlık veriyor. O yüzden çok huzurluyumdur.” (G17/K/21).

“O bir eksiklidir onun. Ve o eksikğin ondan gitmesi için ona dua ederek telafi etmeyi düşünürüm. Cidden o insan için o eksikliği için dua etmek beni yeniden huzura döndürür. Ama insanların canını acıtmasına çok üzülürüm. Çok huzurumu etkiler. Ama çabuk geçer.” (G3/K/45).

“Direk maneviyata dönerek. Bunu çok net söyleyebilirim. Bıçak gibi keser atarım. Hiçbir şey söylemem. Biriyle bir şey yaşadysam. Ya da işyerinde bir sıkıntı yaşadysam susmayı ve içimden dua etmeyi tercih ederim. Ve evime geldiğim zaman da. Allah'ım içimi rahatlat, ferahlat anlamında kesinlikle namazı kılarım ve çok rahatlarım. Bu benim için çok önemli bir nokta.” (G3/K/45).

“Allah'a günahlarımı affetmesini dua ettiğinde affa uğradığımı düşündüğü için.” (G6/E/60).

“İç huzur sağlamak için dua benim için çok önemli Sonuçta derdi veren dermanı da verir. O da Allah'tandır. O yüzden hep ona şükrederim, dua ederim. Ondan bir yardım beklerim. Çünkü her şey ondan. O şekilde kendimi rahatlatmaya çalışırım.” (G26/K/21).

Her şeyin Allah'ın imtihanı olduğunu düşünmenin kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Teorik olarak her şeyin sebebinin Allah olduğunu biliyordum ama pratikte bunu tam idrak edememişim demek ki. Yani eğer öyle olsaydı Allah'ın bana bunu niye verdin diye sormazdım. Kader bu yoksa ben çocuğuma hamileliğimde de çok iyi beslendim, uykuma, stresten uzak durmaya zaten çok mutlu bir evliliğimiz vardı. Her şey çok güzeldi. Ona çok iyi baktım bebekken raporluydum zaten. Her beslenmesine, biyoloji öğretmeniyim zaten.” (G11/K/38).

“Ondan sonra o psikolojiden çıktım anladım ki Allah bizi imtihan ediyor. En sonunda bu noktaya geldim. Ondan sonra çok rahatladım. O sırtımda o yükü attım. Şu anda daha iyi hissediyorum kendimi. Çok daha iyi hissediyorum.” (G11/K/38).

“Olayların sebebinin anlamakta çok mesafe kat ettim. Ama böyle başıma bir acı gelmeseydi o mesafeye gelebileceğimi sanmıyordum yani. Yiyip, içip, çalışıp, para kazanıp yaşamaya devam edip gidecektim. Daha iyi oldu, iyi ki de olmuş diyorum” (G11/K/38).

“Bir de önceden sürekli şöyle konuşurdum eşimle bizim niye derdimiz yok. Niye hiç sorunumuz yok niye bu kadar mutluyuz. İşte etrafıma bakıyorum herkesin bir sorunu var. Hastalığı olan var, iflas etmiş, kredi çekmiş ödeyememiş, gibi. Biz niye bu kadar mutluyuz. Biz neden bizim derdimiz yok. Biz bu kadar Allah'ın çok sevdiği kulları mıyız? Sonra demek bunun bir zamanı varmış. O da geldi. Her şeyin bir zamanı varmış. Onu anladım. Her şey sonuçta Allah'tan geliyormuş onu anladım. Ve bunu anladığım için de kendimi daha iyi hissediyorum.” (G11/K/38).

“Genellikle içimden, iç huzur olarak tabii ki mutlu bir insanım. Her haliyle Allah'ın bize vermiş olduğu kötü zamanlar geçirse bile bunların bir imtihan olduğunu düşünerek Allah'a isyan etmemeye ama güzel şeylerle karşılaştığımızda da bunların Allah'ın lütfu olduğunu bilerek şükretmeye gayret gösteriyoruz. İnsan yaşantısında bir imtihan içerisinde olduğunu unuttuğu anda sıkıntı başlar.” (G16/E/46).

“Şükredip, takdir Allah'ındır düşüncesiyle çok da üstüne gitmiyorum.” (G18/K/23).

“Çünkü inanıyorum, biliyorum. Hastalık da bizim için, ölüm de bizim için, doğum da bizim için her şey bizim için. Kaza da bizim için. Ve bunların bir sınav olduğunu.” (G18/K/23).

“Ergenlik çağında dışarıya kaymamamızın ya da dışarıya çıkmadan birlikte olmamızın en büyük kaynağı bu olayları yaşarken, anne babamın bize her şeyin takdiri ilahi olduğunu, yaşadıklarımızın geçici olduğunu hissettirmeleriydi bence.” (G8/K/35).

“Çünkü insan hayatında her şeyin olabileceğini. Herkesin çok farklı durumlarda farklı şeylerle sınındığını görmemiz sağladı o aslında. Çünkü hastaneye gittiğinizde sizin yaşadığınız hastalığın daha ağır bir hastalığın yanında çok küçük çok basit bir şey olduğunu görmenizi sağlıyor.” (G8/K/35).

“Her şey Allaha zaten. Dardını veren dermanı da verir demişler.” (G26/K/21).

İbadetlerin kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Bir de Allah'a karşı ibadetlerimi yerine getirebiliyorsam o zaman yastığa başımı huzurla koyabiliyorum.” (G16/E/46).

“Başta her seferinde söylediğim gibi kulluk görevi, kulluk bilincinde olmak Allah'a karşı.” (G16/E/46).

“Allah'a karşı olan ibadetlerimi gün içerisinde hiç kimseyi üzmeden, hiç kimsenin hakkını yemeden eğer yerine getirmiş isem o gün çok huzurlu olurum.” (G16/E/46).

“Allah'a karşı da kulluk görevlerini yaparak bir günü kapatmış isem o zaman zaten hani sağ ve sol omuzumuzda olan melekler vardır. Bu melekler gün içerisinde kul ne yapıyor diye yazıyor artılarını, eksilerini. Peygamber efendimizin de selamı var zaten. Günlük ibadetlerini yerine getirerek yatağına giriyorsa bir kişi yatış namazını kıldıktan sonra ve Aileyken Selam diyerek o selamı almış olarak, yatağına huzurlu olarak girmek, peygamberimizin şefaatine layık olup.” (G16/E/46).

“Maneviyatının da güçlü olması için de "İlim iman etmeyi gerektirir, iman ise amel etmeyi gerektirir" amel noktasında, Allah'a karşı olan görevleri noktasında kişi titiz davranmalıdır. İç huzur olabilmesi için.” (G16/E/46).

“Belki dine yönelmek, belki manevi olarak sıkıntım olduğunda dini yönden bir şeyler yapmam beni huzura erdirtir.” (G17/K/21).

“Genellikle dini ve ahlaki değerlere bağlı kalmak huzur veriyor. Dinimize inanıyorum o emirleri yerine getiremediğimi biliyorum. Yaparsam huzurlu oluyorum.” (G21/E/28).

“Genel anlamda çok dindar olmasam da inançlı bir insanım zaten. Ama biraz daha maneviyata yönelmeye çalıştım, yöneldim ve bunun beni gerçekten rahatlattığını daha huzurlu olduğumun farkına vardım.” (G23/K/37).

“Manevi yönü de çok güçlü bir insanım ben elimden geldiği kadar. Onun da bana huzuru hissettirdiğini, güzel duyguyu zevkle hissedirim. Çok yoğun hissedirim. Garip bir şey ama evet.” (G3/K/45).

“Çok üzüldüğüm dönemler oldu ama maneviyata çok eğilim gösterdim. Ve ondan sonrası benim huzur noktasındaki çitimi çok yükseltti.” (G3/K/45).

“Maneviyat derken icraata da dökülmek aslında bildiğimiz şeyleri. Çocukluğumdan beri öğretilen dini anlamdaki şeyleri icraata dökülmeye noktasına gelebilmiş olmak korkunç huzur verici benim için şunda. O beni çok mutlu ediyor.” (G3/K/45).

“Dini emirleri yerine getirerek manevi yönden huzur buluyorum. İnanan bir insan için önemli bir huzur kaynağı.” (G6/E/60).

“Namaz kılıyorsunuz, namaz kıldığınızda Allah'a dua ediyorsunuz. Dua ettiğinizde günahlarınızın af olduğuna inanıyorsunuz. Manevi yönden bir doyuma ulaşıyorsunuz. Oruç tutuyorsunuz. Allah rızası için oruç tuttuğunuzda, orucunuzu açtığınızda manen görevinizi yerine getirmenin rahatlığını ve huzurunu yaşıyorsunuz. Bu aslında tarif edilemeyecek kadar önemli bir şey, iftari

açtığımızdaki insanın o durumu. Yine paylaşıyorsunuz sadaka veriyorsunuz, zekât veriyorsunuz.” (G6/E/60).

#### *Kur'an okumak ve dinlemek*

“Kur'an okuyorum. O huzuru besleyen şeylerden biri.” (G8/K/35).

“Kur'an dinliyorsam huzurlu olurum. Dini şeyler. Namaz kılmam o kadar çok böyle din konusunda. İnançlıyım ama görevlerin çoğunu yaptığımı düşünmüyorum. Ama Kur'an dinlediğimde çok huzurlu oluyorum. Kendim okuyamıyorum ama bazen internette, telefonda. Şarkı açmam mesela Kur'an açıp dinleyebilirim. Hani iş yaparken bile açarım dinlerim. Benim için kapanmak onlar önemli değil. O Kur'an'ın sözlerini dinlemek bana huzur verir.” (G9/K/28).

#### *Namaz*

“Ben inancı fazla olan bir insanım. Namaz kıldığım zaman çok rahatlamış huzurlu hissediyorum.” (G11/K/38).

“Ben cumaları eskiden hem camiye giderdim. O zamanları o gün abdestimi alır en uzak camiyi tercih eder giderdim. O bana huzur verirdi.” (G12/E/61).

“Çok sıkıntı geldiğinde genelde abdest alıp, namaz kılmaktan yanayım. Onun beni rahatlattığını düşünüyorum.” (G17/K/21).

“Namaz kılmak, oruç tutmak bunlar da huzuru sağlar insanlarda.” (G19/E/82).

“...namaz vakti namazıma gidebilirim.” (G19/E/82).

“Çok üzüldüğüm dönemler oldu ama maneviyata çok eğilim gösterdim. Ve ondan sonrası benim huzur noktasındaki çitami çok yükseltti. Yani namaz olayı öyle” (G3/K/45).

“Namaz olayı, dinle ilgili bütün her şeyi okuma isteği. Her şeyi öğrenme isteği, daha detaylı, daha derin her şeyi bilme, öğrenme isteği müthiş huzur veriyor içime.” (G3/K/45).

“Çok zor şuramda onu hissetmek (kalbini tutuyor) özellikle namazdan sonra o huşu sanırım doğru kelime. Onu hissetmek bambaşka bir şey. Hayatımın en büyük anlamı.” (G3/K/45).

“Yine namaza geleceğim. Çıkış yolum hep orası. Çok darlandığımda ya da çok sebepli sebepsiz bir sıkıntı yaşadığımda namaz kılmak beni çok huzurlu eder.” (G3/K/45).

“Dini açıdan baktığımız zaman namaz kıldığım zaman mutlu oluyorum. Dini emirleri yerine getirdiğimde mutlu oluyorum.” (G21/E/28).

#### *Oruç*

“İbadetlerimi gücüm yettiğince yaparım. Çok mükemmel yapabiliyorum diyemem. Çalışıyorum zaten. Gücüm yettiği kadar. Ramazan ayında kendimi -o ayda bir şey var bilmiyorum tam da ifade edemiyorum- o zaman kendimi çok iyi hissediyorum. Özellikle son iki ramazan çok güzel geçti.” (G11/K/38).

“Mesela Ramazanda kendimi çok huzurlu hissediyorum.” (G17/K/21).

“Namaz kılmak, oruç tutmak bunlar da huzuru sağlar insanlarda.” (G19/E/82).

İnancın kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Allah'ı düşünürken, peygamberimizin asr-ı saadetini düşünürken...” (G11/K/38).

“Benim önem verdiğim değer verdiğim şeyler manevi değerler. Tanrı Mefhumu. Kâinatı iyi incelediğiniz zaman Tanrı'nın varlığına inanabilirsiniz, inanırsınız. Örneğin bir insan vücudunu göz önüne getirin bir doğada gözlem yapın bir atomu inceleyin. Mutlaka nizam intizam onların dizilişleri yörüngeleri hepsinin hesap kitap işiyle olduğunu görürsünüz. Bu da inancınızın kuvvetlenmesini pekiştiren etmenlerden bir tanesi olur.” (G12/E/61).

“İman hayatım önce. İnanç ve iman hayatıma, ibadet hayatıma.” (G16/E/46).

“Huzurumuzun kaynağı olan şey öncelikle ben inançlı bir insan olarak Allah inancı, Allah korkusu, Allah sevgisi olmayan bir kalbin huzur bulacağına ben inanmıyorum. Başta bunlar.” (G16/E/46).

“Ondan sonra cenabı Allah'ın vermiş olduğun nimetler. Nedir iştir, eştir, aştır, çoluk çocuktur, bunları çoğaltabiliriz, sağlıklıdır bu insanın bedensel olarak sağlıklı olması, ruhsal olarak sağlıklı olması için gereken şeylerin hepsi değerlidir.” (G16/E/46).

“Ben aslında bunu inançla çok bağdaştırabiliyorum. İnanç olarak bakıyorum olaylara. İnançtan dolayı çok büyük bir huzur buluyorum açıkçası. İnancın bana çok fazla huzur getirdiğine inanıyorum.” (G17/K/21).

“İnancıma önem veriyorum. Bu yönde ilerlemeler yapmaya çalışıyorum açıkçası. Hani bu benim için anlamlı şeylerden birisi.” (G17/K/21).

“Bir de inanç olduğunu düşünüyorum. İnanmak. İlahi bir inanç.” (G17/K/21).

“Eğer inancımız sağlamsa bence insan huzur ve mutluluğu kendinde bulabilir. Kendi içinde bulabilir. Birçok insan muhatap olduğum için, her gün herkesle konuştuğum için benim şöyle bir algım oluştu; eğer kişinin ilk önce inancı daha sonra da ailevi ilişkileri iyi değilse kendinde sürekli bir negatiflik oluyor. Yaşadığı ortama eğitimine hayatına böyle hep bir negatiflik saçıyor. Ama şunu da fark ettim eğer inancı iyiye, inancı sağlamsa, inanıyorsa ve uzak bile olsa ailevi ilişkileri de iyiye ve hala değerlerine sahipse insan her yerde mutlu ve huzurlu olabilir. Huzurlu ve mutlu olabilmek için insanın inancının ve ailevi ilişkilerinin yerinde olması gerekiyor. Bu iki şey çok önemli ben kendi açımdan öyle düşünüyorum. Gözlemlediğim kadarıyla da öyle.” (G18/K/23).

“İnancım, hissediyorsun ya Allah'ın varlığını ve bir yaratıcının olduğuna, seni her konuda gözlemlediğine ve her şeyden önce onun varlığına şükrediyorsun.” (G18/K/23).

“Huzur da çoğunlukla da ilahi güce sığınmakla huzur kaynaklarından birisi.” (G19/E/82).

“Bir de huzur sağlamak için ilahi âlem var. Bu da çok mühim. Mesela ben kendimi - bizim zamanımızda dini bilgiler hiç yoktu. Bizim zamanımızda din bilgisi dersi şöyle böyle bunların hiçbiri yoktu- ben kendi kendime çabaladım, Kur'an okumasını öğrendim, 5 vakit namazımı, cumamı hiç bırakmadım şu zaman kadar ama 5 vakit namaza emekli olduktan sonra kılabilirdim. Bu kıldığın namaz sürelerinde de huzurlu oluyorsun. Niye huzurlu oluyorsun? Nasıl olsa bu dünya

kısa, bu dünyadan gideceksin. Öyleyse ahirete karşı vecibelerin var. Onu yaparsan daha rahat gidersin. Amma sana mükâfatını verir, vermez onu bilemem o Allah'ın bileceği iş. Ama muhakkak Allah'ın huzuruna çıkacağız. Allah bize hesap soracak. Diyor ki Kur'an'ın mealinde defalarca okuyorum, bu sabah kalktığım zaman da okudum, okurum, okuyorum. Orada bu âlemi yaratan, göğün altını yerin altını, üstünü, arasındakileri, hepsinin sahibi benim diyor, yarın hesap günü bana geleceksiniz. Hatta peygambere diyor ki ben sana tebliği et diye görev verdim. Tebliğ et yeter diyor. Onların üstünde hâkim değilsin, baskı yapamazsın diyor. Tebliğ et, görevin bu diyor. Çünkü hepsinin hesabını ben göreceğim. Onların hepsi benim karşıma gelecekler diyor. Ben işte böylece o karşıya çıkış gününü gözümün önüne getirdikten sonra diyorum ki namazımı kılıyorum İnşallah Tanrı, Allah bizi de hoş karşılar diyerek de bir yerde huzur buluyorsun. Huzur öyle çarşıda parayla pulla satılan cinste bir şey değil. Huzur İlahi güçle, daha doğrusu sevgi saygıya dayalı. Sevebilen, sevebileceksin herkeste bu yok, bu sevgi yok. Eğer herkeste sevgi olsa herkes bir olur Dünya tek olur. Yaratan böyle yaratmış. Kimi huzurlu, kimi huzursuz, kimisi böyle, böyle bir gürültü içerisinde yaşamı sürdürüp gidiyoruz.” (G19/E/82).

“Genel anlamda çok dindar olmasam da inançlı bir insanım zaten. Ama biraz daha maneviyata yönelmeye çalıştım, yöneldim ve bunun beni gerçekten rahatlattığını daha huzurlu olduğumun farkına vardım.” (G23/K/37).

“...ve maneviyat. Din anlamında inanç anlamında söylüyorum. Bazı şeyler - özellikle inanç anlamında söylüyorum - insanın egosunun kabullenemeyeceği şeyleri inanç kabullenmesini sağlıyor. Daha mantıklı bakmasını daha mantıklı düşünmesini sağlıyor. Garip bir şekilde de iç huzuruna yaklaşmasını sağlıyor. Tam olarak ulaşmasa bile. Kaybettiğin yakınının arkadaşından artık hiçbir şey yok çünkü dua etmekten başka. Onun adına iyilik yapmak. Veya bir şey yaparken o hayatta olsaydı bu böyle olsun istemezdi ya da şöyle olsun isterdi diyerek hareket etmesini sağlıyor. Çünkü bizim inancımızda ölmüş olsalar bile haberdar oldukları, mutlu oldukları mutsuz oldukları var. O anlamda kendimi daha huzurlu hissetmek adına ya da huzurlu hissetmemi sağlayan şeylerden birinin bu olduğunu düşünüyorum. Bunu biraz geç fark ettim. Tipik bir insanoğlu davranışı. Bir şeyler yaşamdan bazı şeyler anlayamıyorsunuz, göremiyorsunuz. Ama bana da kattığı çok şey olduğunu düşünüyorum.” (G23/K/37).

“Manevi değerlerde, inancım, inancımı yaşayışım, yaşarkenki tavrım” (G8/K/35).

“Manevi anlamdaki inancımı çok seviyorum. Severek yaşıyorum. Ve yaşadığım için de hiçbir zaman utanmadım.” (G8/K/35).

“Burası benim için o yüzden çok kıymetli bütün mutluluklarımın kaynağının doğru noktasını buldum. Ben Allah'a olan sevgimi, bir papatyanın göbeği, ailemi, işimi, sağlığımı, arkadaşlarımı bu papatyanın yaprakları gibi düşünüyorum. Eğer o göbekteki sevgi, güven ve iman azalırca yapraklar zayıflayacak diye düşünüyorum. Buraya gelişim o göbeğin sağlamlaşmasını yerleşmesini ve dalına tutunmasını sağladı.” (G8/K/35).

“İlk önce inancım. Benim için çok değerli. En önem verdiğim şey diyebilirim. Hayatta ilk önce. Beni koruduğunu düşünüyorum, ruh sağlığımı da koruduğunu düşünüyorum. İnanmak ve iyiyi kötüyü oraya havale etmek.” (G9/K/28).

“İnancımın görünen gerekliliklerini çoğu zaman yapmıyorum. Düşünsel olarak daha çok kullanıyorum. Birçok insan ibadet yapar ama içinde kötülük vardır ya. O şekilde olmadığını benimkinin daha değerli olduğunu düşünüyorum. Okuyorum,



düşünüyorum. Ailem muhafazakâr ama genellikle aile olarak dinden soğuttuklarını düşünüyorum. İçimdeki saflık ve temizlik beni dine yönlendiriyor. Çevremde beni yönlendiren kimse olmadı ama ben düşündükçe kendi kendime ısınıyorum. Okudukça. İnanç güzel. Bazen sıkıldığım zaman internetten telefonda Kur'an açıp dinliyorum. Dinlemenin bile beni dinlendirdiğini düşünüyorum. Ya da bazen çaresiz hissettiğinizde Allah'a havale ediyorsunuz bu da ruh sağlığımı bence koruyor. İyi hissettiriyor doğru bir şeye inandığımı düşünmek.” (G9/K/28).

“Maneviyatta huzur ve mutlulukta ilk sırada benim için, şöyle ailem falan çok önemli ama hepsinden önce maneviyat olsun, inancım şükürüm olsun ki benim hem ailem yanımda olsun, hem sevdiğilerim yanımda olsun hem de nasıl söyleyeyim bunaldığım zaman dua ederim çok ederim mesela panik atak geçirdiğim zamanlar çoğu zaman dua ederim.” (G25/K/21).

Kader inancının kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Tabi tövbe ettim yani söylenmemesi gereken niye başkasına değil de bana diye. Sonuçta kaderdir bu.” (G11/K/38).

“Huzurlu olmanın kültürel değerlerle ilgili. Toplum olarak mesela kaderciler bir toplumuz. İnanç sistemimizden gelen bir kadercilik var ve bu kadercilikten dolayı biz olumsuzlukla karşılaştığımız zaman kaderimize bağlarız kadede yoktur deriz. Onun için belki de Türk toplumu çok sıkıntılar yaşamasına rağmen yeni bir cumhuriyet kim ne derse desin 80 yıllık bir devletiz Osmanlı vardı ama 30'lardan sonra her şey yeniden başladı. Toplum olarak, coğrafi olarak da ülkenin bulunduğu yer itibarıyla bir sürü zorluk çektik. Ve toplumda veya enflasyonun yoğun olduğu yerlerde Arjantin’de, şurada burada halk ayaklanmaları olurken Türkiye’de olmadı.” (G14/E/60).

“Bunu toplumsal olarak düşünebileceğimiz gibi bireysel olarak da düşünebiliriz. Bireyler toplumsal halkaya dönüşüyor. Bunun bence en büyük sebebi kadercilik çok önemlidir. Ben biraz önemsiyorum bu olayı. Olumsuz bir şeyle karşılaştığımızda, çıkmaz bir sokağa doğru gittiğimizde kaderim böyleymiş deyim teselli buluyoruz.”

“Biz huzuru kendi kültürümüzde kendimiz yaratıyoruz. Huzuru yakalama ve yaratma açısından tabi ki huzurumuzu çok olumsuz etkileyen şeyler var. Nedir Türkiye’deki anarşik olaylar bilhassa gençlik yıllarında uzun süre etkiledi bizi. Ben 6 yıl evime gitmedim, gidemedim. Yakın olmama rağmen 3 saatlik yol olmasına rağmen bölgeler arası anarşik farktan dolayı ben 6 yıl evime gidemedim. Ama huzursuz olmadım. Huzursuz olsaydım başka türlü tepki verirdim. Psikolojik olarak ya da sağlık açısından tepki verirdim. Nedir onu yine getirip dolandırıp kadere bağlıyoruz. Bence bu kader anlayışı üzerinde durulması gereken bir konu. Türk toplumunun ameli çok fazla olmasa da itikadı çok fazladır. Buna böyle bakmak lazım. Büyük bir etkidir belki çok tartışılmıyordur.” (G14/E/60).

“Burada da kadercilik çıkıyor. Yaparsanız mutlu oluyorsunuz, yapamazsanız nasip değilmiş diyorsunuz, çıkıyorsunuz kenara.” (G14/E/60).

“Onun dışında da hep bunda da vardır bir hayır düşüncesiyle şükrediyorum” (G18/K/23).

“Evet, onunla bu ortamdayım, huzursuzum ama vardır bunda da bir hayır deyip çok da kurcalamıyorum.” (G18/K/23).

“Mesela ben ilk dönem bir dersten kaldım. Okulum uzayabilir ya da tek dersten mezun olabilirim. Ve ben eve gittim tek ders için geldim, 24 saat bile Sinop'ta kalmadım. Geldim sınava girdim ve geri gittim. Ve ben o sınavdan kaldım. Sınavdan kaldığımda annem bana şunu dedi. Olsun kızım bunda da vardır bir hayır. Yani zaten evdekiler beni manevi olarak desteklediği için ben evet ya dedim ben oraya gittim geldim, maddi olarak bir sürü kaybım oldu, sonuçta bir şey yok, geçemedim de ama bunda da bir hayır olduğunu düşünüyorum. Hep böyle inancım doğrultusunda kendimi destekliyorum ve bundan da mutluluk duyuyorum. Her şeyde bir hayır vardır diyorum. Aksi takdirde insan, düşünüyorum inancın olmasa delirebilirsin. Bu kendi fikrim.” (G18/K/23).

“Kendime yetemediğim noktalarda şükredip, vardır bir hayır deyip öyle kendimi mutlu hissediyorum.” (G18/K/23).

“hepsinden böyle cimbizla bir şeyler almışım ve sonra baktım ki bunların hepsi olması gerekiyormuş.” (G3/K/45).

“Ve onların hepsi aslında buraya bir getirişti. Bir nevi manevi anlamda birçok şeyi icraata dökebilmek için Allah bana onları aşama aşama, merdiven merdiven basamak yaptı ve çok şükür ki çok güzel bir noktaya çıkarttı. Çok şükür.” (G3/K/45).

“...sonradan hep olumsuzlukların arkasından şu his içime geldi, düşünce beynime geldi. Bunda bir hayır var. Bunda bir şey var, benim bundan sonrası çok güzel olacak ama oraya kadar, o güzel noktaya gelişe kadar anlamam gereken, öğrenmem gereken bir şey var. Değişmem gereken, farklı düşünmem gereken, farklı yapmam gereken bir şey var. Adını çok koyamasam da bu düşünceler hep kafamda döndü, döndü, döndü.” (G3/K/45).

“Toparlanmak için özel bir şey yapmadım. Şunu düşündüm mesela çok fazla sınırlarımın yıprandığını bir doktora gidip bir tedavi önerebileceğini düşündüm ama bunun gerekli olmadığını, kendi kendime başa çıkabileceğini, zamanın her şeye ilaç olacağını, hayırlısı neyse o olacağını düşünerek bu yolu denemedim.” (G5/E/40).

“Sağlık haricindeki problemleri ben çok takmadım tabi ki başımdan birçok olay geçti hayatımın her döneminde zorluklar vardı. Bunların karşısında şu telkinde bulundum. Ben haklıysam mutlaka düzelecektir. Hayırlısı olacaktır. İyi de olsa kötü de olsa bunun yaşanması gerektiğini kendime telkin ederek dik durmaya çalıştım. Zorlanmadım da hiçbir konuda. Sonuçları da benim istediğim gibi oldu.” (G5/E/40).

“Şükürler olsun. Şimdi hastalığı devam ediyor ama hayata çok güzel tutundu. Üniversiteye gitme sürecinde çok destek oldum. Abla olarak yapmam gereken her şeyi yaptığımı düşünüyorum. Çok güzel kapılar açtım ona. Ailevi sebeplerden dolayı İstanbul'da okumayı istememe rağmen okuyamamıştım. Başarılı bir öğrenciydim. O olay hayatımın bu noktalarına etki etti ama kötü mü oldu. Hayır, şu anki durumdan da gayet memnunum. Daha iyisi olabilirdi. Demek ki bu kadarını yaşamam için izin verilmiş. Bu kadarını yaşıyorum.” (G8/K/35).

Maddi olmayan şeylere verilen önemin kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Yoksa ben parada pulda, mülkte, bakamda, bunlar benim çok fazla huzurlu da etmiyor, huzursuz da etmiyor.” (G14/E/60).

“Bunun dışındaki şeyler materyalist insanlar için geçerlidir. Madde ile huzur bulunmaz.” (G16/E/46).

“Biraz manevi şeylerden daha çok keyif alıyorum. Sevmiyor muyum üstüme giyeceğim yeni bir şeyi aldığım zaman mutlu olmuyor muyum? Oluyorum tabi ki ama o beni çok da böyle havalara uçurmuyor. Karşımda gördüğüm insanın arabası ya da kıyafeti beni çok ilgilendirmiyor. Kıskanmıyorum başkasının sahip olduğu şeylere.” (G4/K/45).

“Manevi derken dini kastetmedim. Dini anlayışım da var ama. Manevi derken parasal olmayan, maddi olmayan her şey. Çocuğumla vakit geçirmek çok güzel bir şey mesela. Maddi olmayan bir şey.” (G4/K/45).

“Maddi bir kaynak ya da sebep yok. Ben değer verirken maddi olarak karşılığı nedir diye bakmadan daha çok manevi yönüne bakarak halletmeye çalışıyorum. Değer verdiğim şeyler benim için daha çok manevi yönü yüksek olan şeylerdir. Bu da sanırım benim huzurlu ya da mutlu olmamı sağlayan şeylerdir diye düşünüyorum. Ben eğer etrafımdakilerle iyi geçinirsem. Onlarla iyi alışverişlerim olursa olumlu olur diye düşünüyorum. Benim için en önemli şey maneviyat. Maneviyat derken " Senin manevi değerlerin çok mu yüksek" öyle bir ifade ettim ki aslında manevi yönü çok yüksek biriymişim gibi aslında öyle de değil maddiyat da var maneviyat da var hayatta ama maddiyatın çok fazla ön plana çıkmaması gerektiğini düşünüyorum.” (G2/E/47).

-Maneviyat derken ne demek istiyorsunuz.

“Parayla ölçülmeyecek şeyleri kastediyorum. Bunu ibadet anlamında söylemiyorum. Hani beş vakit namazını kılan bütün ibadetlerini yerine getiren bir adam değilim ben. Yani her insan gibi Müslümanım diyen her insan gibi elhamdulillah Müslümanım diyorum, işte tutarsam orucumu tutuyorum, kesebilirsem kurbanımı kesiyorum. Cumadan cumaya ibadetimi yapıyorum, beş vakit namaz şuanda bizde yok. Maneviyattan kastım maddiyatla ölçülmeyecek şeylerdir. Bu benim için maneviyattan kastım bu. Dar çerçeve ailenin olduğu çerçeve içerisinde onları huzurlu edecek, onları mutlu edecek, onlarla ben de mutlu olacaksam, benim için bu daha önemli diyorum. Mutluluk sadece onlara pahalı hediyeler almak, pahalı yemekler yedirmek, pahalı eğlencelere götürmek, pahalı tatiller yaptırmak falan değil. Ben onlarla çıkıp deniz kenarında 15 dk. yarım saat yürüdüğümde eğer onlarla birlikte onlar benim koluma giriyorlarsa, aynı dili konuşabiliyorsak onlarla. Aynı dili konuşabilmekten kastım beğendiklerimiz aynıysa huzur duyduklarımız aynıysa, huzursuzluklarımız aynıysa, bu benim için önemli diye düşünüyorum. Maneviyattan kastım bu maddi boyutu olmayan şeyler. Bu maddiyatla ölçülemez diye düşünüyorum.” (G2/E/47).

“Galiba şununla alakalı be maddiyattan daha çok maneviyata daha çok önem veriyorum. Herhalde onun için. Benim için para çok önemli değil. Parayla halledilebilecek bir şey için çocuklarıma da söylüyorum asla sizi üzmem, gücümün yettiğince, eğer parayla halledilebilecek bir şeyse ben altı ay daha fazla çalışırım, altı ay daha sıkırım sizi üzmem, üzülmem. Maneviyat benim için daha önemli.” (G2/E/47).

Manevi bilgi edinmenin kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Doğru olan şeyleri. Yani ben okuyorum sürekli. Allah'ın nelerden hoşlandığını, neleri sevdiğini öğrenmeye çalışıyorum.” “Sonra Allah sevgisini daha iyi anladım. Tasavvufla ilgili bir sürü kitaplar okudum. Ondan sonra eskiden namaz kılarken kıldım tamam kurtuldum bitti gibi hissediyordum. Sonra onun daha farklı bir tadını almaya başladım. Allah'ın huzurundayız. Şuanda onun karşısındayım. Ondan her şeyi isteyebilirim.” (G11/K/38).

“Dinimizi ahlaki değerlerin ne olduğunu öğrenmeye çalışırım.” (G21/E/28).

“Bir de dinimizden bir şeyler öğrenmek için kitaplar okumaya çalışırım. O zaman da mutlu olurum.” (G21/E/28).

“...dinle ilgili bütün her şeyi okuma isteği. Her şeyi öğrenme isteği, daha detaylı, daha derin her şeyi bilme, öğrenme isteği müthiş huzur veriyor içime. Kalbim böyle huzurla çarpıyor ve ben bunu hissediyorum. Çok güzel bir şey. Doğru kelimeyi bulamıyorum aslında şuanda.” (G3/K/45).

“Manevi anlamdaki dost ve işin ilmini bilen insanlarla sohbet etmek o da benim için çok ayrı güzel bir etkinlik, çok rahatlatan çok huzur veren bir durum.” (G3/K/45).

“Dini anlamda kitaplar okumak onlarla alakalı bir adım daha öteye götürecek bir şeyler okumak. Hemen ona yönelirim mesela. En büyük şey bu belirgin söyleyebileceğim.” (G3/K/45).

Tevekkül etmenin kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Onların sayesinde ve Allah'a dayanarak bu işleri atlatmaya çalışıyoruz.” (G16/E/46).

“Kur'an'ı Kerim'de Asr suresinde “Asra yemin olsun ki, İnsan mutlaka ziyandadır. Ancak iman edenler, salih amel işleyenler, birbirlerine hakkı tavsiye eden ve sabrı tavsiye edenler kurtuluşa ermişlerdir buyuruyor.” (G16/E/46).

“Yani hakkı tavsiye etmek, hakka güvenmek, hakka dayanmak, her şeyin haktan geldiğine inanmak. Hakkın bir imtihanı neticesinde olduğunu düşünerek huzursuz olduğun zamanlarda ona dayanarak ve çevremdeki insanlarla istişare olayları paylaşarak huzursuz durumları atlatmaya çalışırım.” (G16/E/46).

“Hani derler ya "İnsana yaslanma ölür, duvara yaslanma yıkılır, Allah'a yaslan ki ne ölür, ne yıkılır." işte onun gibi. Allah'a dayanarak o kötü günleri atlatmaya çalıştık.” (G16/E/46).

“Eğer o da olmuyor, diyelim ki korktuğum bir an huzursuzluğa bürünüyorsam dua ederim Allah'a sığınırım gibi. Böyle huzura yaklaşıyorum.” (G17/K/21).

“...ama artık hiçbir şey gelmiyorsa elimden dua yani hani tek İlahi duayla kendimi huzurlu hissederim.” (G17/K/21).

“Çünkü biliyorum ki Allah biliyor. Allah bana yardımcı oluyor. Allah beni koruyor. Hep bu mantıkla ilerliyorum. En huzursuz olduğum ortamda ya da huzurlu olduğum ortamda içimde o inanç beni daha böyle huzurlu, beni daha böyle

mutlu ediyor. Ama bu geçerli bir şey mi bilmiyorum ama içimdeki huzur bulmamdaki şey bu.” (G17/K/21).

“Dine de çok fazla bağlı değilimdir ama. İnanırım ama çok fazla ibadet eden biri değilimdir ama sürekli Allah'a güvenirim. Ve bir şekilde ben böyle çalıştıkça yardımcı olacağına, bizim için çok güzel şeyler planladığına eminim. Çünkü bu kadar imtihanın sonunda ben hiç isyan etmiyorum. Çok da öyle felaket yaşamış değilim. Herkesin bir şey vardır. Bana göre bunlar çok ağır, çok zor şeyler. Bir yerde artık “yürü ya kulum” diyeceğine inanıyorum. Bu şekilde bağlayabilirim.” (G20/E/24).

“...varlığını bildiğim, birliğini bildiğim bir yüce manevi zat mı diyeyim nasıl diyeyim o kelime çok doğru kelime de bulamıyorum. Allah'ın varlığını hissetmenin ötesinde sanki yakalamış gibi olmak çok farklı bir şeydi. Korkunç huzurluyum. Bütün yaralarım kabuk bağlamış vaziyette.”

“...maneviyatım, oraya sığınmak. Tevekkül mü demeliyim!” (G3/K/45).

“Tevekkülle yaşamak. Bence bunların hepsi huzur.” (G3/K/45).

“Ben huzur daha çok manevi anlamda tevekkülün varlığıyla gelen bir duygu olarak düşünüyorum. O huzur aslında o. Ve onun getirdiği rahatlama, sakinlik, dinginlik de mutluluk sanki.” (G3/K/45).

#### 4.1.2.6 Çalışmak

Çalışmak alt kategorisi hedeflere ulaşmaya, başarı, işten memnuniyet ve çalışkanlık kodlarından oluşmaktadır.

Hedeflere ulaşmaya çalışmanın kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Ben her zaman önüme bir hedef koyuyorum ama bu hedefe sadece ulaşmak için çalışıyorum ulaşamazsam bundan huzursuzluk duymuyorum. Sadece o bir hedef olarak karşımda dursun istiyorum.” (G2/E/47).

“Ama aklımda şu an -tabii bir sürü streslerim var ama onun yanında çok büyük hedeflerim var. Bunları başarırsam bunlar bir adım üstte kalır. Mesela yüksek lisansta çok güzel bir tez yazmayı düşünüyoruz. Konumuz belli. Çok güzel çalışıyoruz. O tezi güzel yazarsam alan çok güzel katkı sağlayacağım. Bu bir tık daha üstte çıkaracak onları. Bu sene çok sağlam ders çalışıyorum. Bu sene atanabilirsem o da onun üstüne eklendiğinde onlar baya bir bastırılabilir ve artık yaşamaya başlayabilirim diye düşünüyorum. Bu beni kurtaracaktır.” (G20/E/24).

“...hedeflerim için bir şeyler yaptığımda” (G21/E/28).

“Aklımdaki planlarımı artık daha rahat uygulayabileceğimi düşündüm. Bu borcumu bitirdiğim andı. İlk aklıma o geldi.” (G21/E/28).

“Yeni kararlar almaya çalışıyorum hayatını değiştirecek. Yeni hedefler koymaya çalışıyorum. Büyük hedeflere ulaşamadığım için huzursuz oluyorum. Bu nedenle o hedefe gidecek küçük hedefler koyup onlara ulaşmaya çalışıyorum.” (G21/E/28).

“Kendime yeni hedefler koyarak kendimi toparladım. Be daha küçük ulaşılabilir hedefler koyup. Daha ulaşılabilir hedefler koyarak ve bunları yaptıkça rahatlayarak kendimi toparladım.” (G21/E/28).

Gelecekte de olmak istediğim yere, hedeflere doğru ilerleyebiliyorsam o anda huzurlu hissederim kendimi.” (G21/E/28).

“İnsanın hedefleri olmalı. Kutup yıldızı orda durur ama siz yolunuzu kaybederseniz ona bakarak yolunuzu bulabilirsiniz. İnsanın yolunu bulabileceği hedefleri olmalı ve bu hedefler büyük olmalı. Küçük hedeflerle mutluluk yakalanacağını sanmıyor.” (G14/E/60).

“Ya da insanın küçük hedefleri olmamalı, büyük hedefleri olmalı. Ama bu hedefleri yakalamadığın - bu neye benziyor hedefiniz bin merdiveni çıkmak birinci merdiveni çıktığınızda mutlu olmalısınız, onun bir başarı olduğunu sezmelisiniz. Bin merdiveni çıkmayı gözden çıkarmamalısınız. Anlatabilir miyim bilmiyorum. Çok farklıdır mutluluklar. Siz sevdalı olduğunuz nesnelere yolunda her adım attığınızda ondan mutlu olmalısınız, ondan memnun olmalısınız. Memnun olabilirsiniz ki mutlu olabilirsiniz.” (G14/E/60).

“Ama şunu yaparsanız ben 1000 merdiveni çıkmadan hedefimi gerçekleştirmiş saymam dersiniz bu sizin için hiçbir zaman mutluluğu yakalayamayacağınız anlamına gelir.” (G14/E/60).

“Ama hedeflerinize adım yaklaştığınızı görmek sizi mutlu etmelidir.” (G14/E/60).

“Topyekûn bir mutluluk yok. Ben mutlu bir hayatın olduğuna inanmıyorum. Mutlu bir hayat vardır ama ancak deliler için, akılsızlar için vardır. Ama hayatta mutlu olunan zamanlar vardır. Hedefleriniz var, hedef koymalısınız, insansınız ot gibi yaşamamalısınız. Hedeflerinize yaklaşırken de her yaklaşımınızdan zevk almalısınız. Toptancı olmamalısınız. Küçük şeylerle de mutlu olabilirsiniz. Mutlu olmanız da bir başka adımın gerçekleşmesini sağlar size.” (G14/E/60).

“Gerçekleşmemesi durumunda zaten hedeflerinizin yakın olmaması gerekir gerçekleşmezse nerde hata yaptığınızı düşünmeniz lazım ama bu da sizi yormamalı mutsuz etmemeli. Yeniden mutluluk yolunda onun gerçekleşmesi için çaba harcamalısınız.” (G14/E/60).

“Bunun yanında sahip olmadığım ama hayalini kurduklarımdır aynı zamanda. Çünkü yaşamak için hayallere de ihtiyaç var. Sahip olmadıklarımız da onun için var. Mutluluğun tanımı içinde onlar da var.” (G8/K/35).

Başarılı olmanın kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Çalışmak da çok huzur veriyor bana... Çalışırken, herhangi bir şey üzerinde çalışırken huzurlu oluyorum. Başarabiliyorsam hele o işte iyiysem baya huzurlu oluyorum.” (G20/E/24).

“En önemli şey meslek olarak öğretmen olarak bir öğrencimin başarısı bize mutluluk veriyor. Çoğunluk başarısı daha bir iyi.” (G22/E/50).

“Okulun başarısı, öğrencilerin başarısı çok büyük huzur verirdi çalıştığım yıllarda. Arkadaşlarım okulum çok büyük huzur verirdi. Arkadaşlarımı seviyordum, öğrencilerimi seviyordum. Çocuklarımda hayatındaki başarılar. Huzuru biraz da

mutluluk olarak algılıyorum. Çocukların başarısı benim için çok büyük bir mutluluk kaynağıydı.” (G24/K/62).

“İş hayatımdan bahsedecek olursam. İş hayatında başarılı olmak insanı huzurlu ediyor.” (G6/E/60).

“İş hayatımda düşünecek olursak öğretmenim çocuklar için ekstra bir şey yaptığım zaman mutlu oluyorum.” (G21/E/28).

“Belki bir başkası da şey. Yaptığım işler sonrasında karşımdakilerden güzel dönüşler alıyorsam mesela öğrencilerimden ya da yaptığım sunuculuktan dolayı güzel geri dönüşler alıyorsam bu da beni aslında huzurlu yapıyor. Demek ki diyorum etrafımda yaptığın işler beğeniliyor. Bilmiyorum beğenilmek hoşuna gidiyor demek ki. Huzurlu oluyorum o zaman da. Bilmiyorum çok fazla bir beklentim yok aslında.” (G2/E/47).

“Mutluluklarım da genelde başarı üzerine. Başarılı olduğum zaman mutlu idim” (G9/K/28).

“Hayatımda çok istediğim iki şeye sahip oldum mesela. Üniversiteyi kazanmayı çok istiyordum, onu kazandığım için bu benim için çok büyük bir mutluluk. Aynı şekilde atanmak benim için çok büyük bir mutluluk. Hayatımın dönüm noktası belki o kadar çok istiyordum. Bunu gerçekleştirmiş olmam benim için çok büyük bir mutluluk, her zaman şükrederim onun için.” (G26/K/21).

“Belki çok sorumluluk almaktan kaynaklıdır. Takdir edilmek beni çok mutlu eder. Yaptığım bir şeyin farkına varılması belki biraz bencillik gibi görülebilir ama beni mutlu eder ve daha da çok motive eder.” (G23/K/37).

Kişinin işinden memnun olmasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“İnsan yaptığı işten memnun olmalı çünkü yaptığınız işi sevmiyorsanız huzursuz oluyorsunuz. Benim için huzur kaynağı bu.” (G2/E/47).

“İşim beni mutlu ediyor, huzurlu ediyor. İşimi seviyorum çünkü severek yapıyorum.” “Sevdiğin işi yapmak. İlla ki meslek anlamında değil. Meslek önemli ama. Yaptığın işleri sevmek huzur için çok gerekli.” (G4/K/45).

“Ve işim iş çok önemli. İnsanın severek bir iş yapıyor olup olmadığı çok önemli. En çok zamanımızı onunla geçiriyoruz çünkü.” (G4/K/45).

“İşim de zevk aldığım için bana uygun bir iş olduğu için bana mutluluk verdiği için çok önemli.” (G4/K/45).

“Atandığım gün derse girip bir kaç hafta sonra öğrencilerimden aldığım tepkiler o huzur o an yaşadığım duygu hala içimi kıpır kıpır yapıyor.” (G8/K/35).

“Mücadele ettiğim şeyin hakkını vermeye başladığımı hissetmişim öğretmenlikte. Çok aslında dedim ya bazen bu gün mesela bir öğrencim yanlış bir davranışı yapmış hırsızlıkla ilgili bir şey vardı arkadaşının benim adıma topladığı parayı sınıfta benim dersimin çıkışında almış diyelim. 7. sınıf öğrencisi. Bir başka öğretmen idareci sorduğunda kesinlikle yapmadım demiş gitmiş. Ben çağırdım konuşmak istedim rencide etmeden. Sadece dedim bilmek istiyorum. Söyleyeceğim ama dedi beni arkadaşlarımda önünde siz rencide etmezsiniz biliyorum o yüzden söyleyeceğim dedi. Ve söyledi yaptığı şeyi parayı da çıkardı verdi. O anki

duyduğum huzur şundandı; o çocuğa ben çok ciddi bir şey vermişim. Yaptığı yanlış, bunu çok iyi biliyor. Kendine hâkim olamamış daha önce de böyle bir sıkıntısı var. Ben bir ders boyunca ondan şüphelendiğim halde hiç belli etmedim. Sadece yapılan yanlış üzerinde konuştuk derste. Bana bunu söylemesi ve yaptığından dolayı o an pişmanlık duyduğunu hissetmesi benim gittiğim yolda doğru olduğunu hissettirdi. En çok huzur olayım bu. Çok mutlu etti beni.” (G8/K/35).

“İşimi seviyorum. Onlara yardım etmek bana huzur veriyor. Onlardaki o bir Allah razı olsun demesi, teşekkür etmesi, sağ ol demesi bir gülmesi, bana o şeyi vermesi bana huzur veriyor.” (G26/K/21).

Kişinin çalışkan ve sorumluluk sahibi olmasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

#### *Çalışkan*

“İkincisi yaptığım iş önemli. Çünkü benim yerimde olmak isteyen binlerce insan var. Yaptığımız işten memnun olmayabiliriz. Ama bunun muhatabı asla karşımızdaki kişiler değildir. Öğretmensek ben bu şartlardan memnun değilim mutlu değilim deyip o şartları olumluya çevirmek için mücadele etmemiz gerekir ama asla öğrencilere bunu yansıtmamam gerekir diye düşünüyorum ve yansıtmamaya da çalışıyorum.” (G2/E/47).

“İşim benim için çok kıymetli. Mesela bu yıl sürekli Ankara'ya gitmek gelme çok verimli bir yıl olmadı benim açımdan. Bu beni rahatsız ediyor. Aman nasıl olsa geçti gitti diyemiyorum. Bunlar benim için önemli şeyler.” (G23/K/37).

#### *İşleri zamanında yapmak*

“Her şeyi zamanında yapmayı seviyorum. O beni mutlu ediyor. Huzurlu ediyor. İşlerimi yaptığım zaman mutlu oluyorum, mutluluk da bana huzur getiriyor.” (G10/K/40).

“İşimi güzel yapmaya çalıştım 35 yıllık meslek hayatımda derse 5 dakika geç gittiğimi hatırlamıyorum en az 10 dakika erken gitmişimdir. Toplantılar hiçbir zaman geç kaldığımı hatırlamıyorum.” (G12/E/61).

“Yapmam gereken bir iş varsa bugünün işini yarına bırakma mantığıyla yaparım. Çok dakik bir insanımdır. Yani birine bir randevu veriyorsam, bir yere gideceksek saat 5'te gidilecek dediysek ben 5'i 5 kala mutlaka hazır olurum. Bunu da etrafımdakilerden beklerim. Onların da yapmalarını istiyorum.” (G2/E/47).

#### *Kararlı*

“Mesela pes etmeden çok fazla çalışabilirim. Zorluklarla karşılaştığımda bu beni yorar ama sonuna kadar çalışırım. Olursa olur, olmazsa olmaz tabi orası Allah'a kalmış da.” (G20/E/24).

“Bir işe başladığımda onu götürmeye çalışmam bana huzur veren özelliğim aslında.” (G20/E/24).

“Kararlıyım, bir şeye karar verdimsem o öyle gider yani. Başka bir şeylerin beni etkilemesine izin vermem.” (G26/K/21).



### *Kararsızlık*

“Mesela kötü özelliğim çok fazla bir işin peşine düşemiyorum. Kararsız bir insan olarak tanımlayabilirim. Bir karar alıyorum bunu uygulayacağım diyorum o daha mantıklı gelmeye başlıyor. O bitmeden öteki gibi.” (G21/E/28).

“Kararsızlık, çabuk karar değiştiriyor olmam.” (G21/E/28).

“...bir şeyleri istediği zaman tam da böyle tutup koparan biri değilim. Çok cesur değilim her şeyde. Ne gibi böyle mesela İngilizce öğrensem diye hep zaman zaman ataklarım olmuştur ama tembelim yani yeterince çalışkan bir insan değilim. Bu açıdan çok beğenmem kendimi. Yeterince azimli değilim. Uğraşsam öğrenirdim eminim ki. Bağlama çalmayı istedim iki ay kursa gittim az çok da yapıyordum çok üstün yetenek yoktu onda ama biraz daha üzerine gidebilirdim bir süre sonra bıraktım yeterince hayata karşı çok azimli değilim.” (G4/K/45).

### *Sorumluluk sahibi*

“Sorumluluk duygusu gelişmiş. Ne iş olursa sorumluluk duygusunu iyi duyarım. Sorumluluk duygum gelişmiştir.” (G6/E/60).

“İş hayatımda disiplini, sorumluluk duymayı, sorumluluk almayı ve ayrıca da ekip çalışmasına önem veririm.” (G6/E/60).

“Sorumluluklarımı bilirim. Sorumluluk sahibi olduğumu düşünüyorum. Evdeki birçok işi sorumluluk alıp ben hallediyordum. Sorumluluk sahibiyim diye düşünüyorum.” (G9/K/28).

“Birçok konuda sorumluluk sahibi olduğumu düşünüyorum.” (G9/K/28).

### *İşini tamamlamak*

“İşimi halletmişsem huzurlu hissediyorum kendimi.” (G10/K/40).

“Okulda işimi yapmışsam evde işimi yapmışsam her şey yolundaysa huzurlu hissediyorum kendimi.” (G10/K/40).

“Bu huzur derken yaptığım işler. Yaptığım zaman huzurluyum.” (G10/K/40).

“Her şeyi zamanında yapmaya çalışıyorum. Bazen yetişmediği zaman sinirleniyorum. Bunun farkındayım. Her şey yolunda gitmediği zaman huzursuz oluyorum sinirleniyorum ama her şeyi zamanında yapmaya çalışıyorum.” (G10/K/40).

“Sadece ben işimi yapamadığım zaman huzursuz oluyorum.” (G10/K/40).

“İşleri zamanında yapmamak. Huzurlu olmadığım zaman muhtemelen bir şeyleri yapmamışumdur. Kendi hayatımda bir şeyler düzenli gitmemiştir. İş hayatım olsun, ev hayatım olsun.” (G10/K/40).

## **4.1.2.7 Sorunların Geliştirici Gücü**

Sorunların geliştirici gücü kategorisi, aile bağlarının güçlenmesi, hayatı yönlendirme, korkulardan kurtulma, neyin önemli olduğunun anlaşılması-gerçekleri görmek, olgunlaşma, sorunlarla baş etme gücü, temkinli davranma zorlukların gelip geçici olduğunu görmek kodlarından oluşmaktadır.

Zorlu yaşam olaylarının olumlu etkilerinden biri olan aile bağlarının güçlenmesi katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Önce tabii kabullenmekte çok ciddi sıkıntılar oldu. Sonra birbirimize daha çok kenetlendik.” (G23/K/37).

“Aile bağlarımı güçlendirdi.” (G7/K/43).

“Aslında olumlu anlamda yansıyan çok yönü var. Oğlumla olan ilişkilere olumlu anlamda yansıyor çok sabırlı olmamı sağlıyor aynı zamanda. Sanki ona sabırsızlık gösterdiğim zaman o bağı kopartıp da ilerde babam için düşündüklerini benim için düşünmez gibi bir algı oluştu bende. Bu da benim daha sabırlı bir baba olma yönünde etki ediyor.” (G1/E/36).

Zorlu yaşam olayları insanların hayatlarında dönüm noktası olabilmektedir. Yaşanan olaylar sonrasında insanın hayatında köklü değişiklikler olabilmektedir. Hayatı yönlendirme katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“...ama bence bu hayatımın dönüm noktası oldu. İnsanın hayatında birçok şeyin değişebileceğini, ufku açıldı aslında yani çünkü sadece bir şeye bağlı kalmışım ben. Hayatımda birçok şeyi değiştirmem gerektiğini düşünmüyorum. Ben orda mutluyum kalayım. Ama memleket değiştirmek aslında birçok şeyi, birçok fikrimi değiştirmem gerektiğini, birçok kalıplarımı kırmam gerektiğini de anladım. Aslında çok iyi geldi bana. Her ne kadar burası küçük geliyor, birçok alanda tatmin etmiyor insanları, çok sıkıcı bir şehir, çok monoton bir şehir ama benim hayatımda birçok şeyi değiştirdi. Çok farklı bakmamı sağladı olaylara artık. Demek ki zincirleri kırabiliyordum.” (G10/K/40).

“Bakış açımı çok değiştirdi. Çok farklı baktım olaylara. Bundan sonra artık Dünyanın her yeri gidilebilecek bir yer. Her yer yaşanılabilir, her insanla ilişki kurulabilir. Yani ben arkadaş çevremden 18 yaşındaki çocuk gibi arkadaşlarımdan ayrılmamam gerektiğini ortaokuldaki bir çocuk gibi düşünmüştüm. Aslında herkesle ilişki kurabilmişsin. 30 yaşından sonra, 33 yaşından sonra birçok şeyin farklılaştırabileceğini düşündüm hayatta.” (G10/K/40).

“Konuşmamın başından beri hayatımda bir takım şeyleri değiştirdim diyorum ya değiştirmeye çalışıyorum. Aslında burada miladım babamın kaybıdır. Hayatımın belki de öncesi ve sonrası diye ayırabilirim. Hiçbir şey için dert edilmemesi gerektiğini, hayatın çok kısa olduğunu, ölümün her an kapımızda olduğunu, o yüzden kimseyi kırmaya ve kötü olmaya değecek hiçbir şey olmadığını, bana en çok bunları öğretti aslında. Ve nasıl söyleyeyim aslında kelimelerle ifade etmek çok zor. Artık istiyorum ki hiçbir şey kötü olmasın, hayattan alabildiğim kadar keyif alayım. Bu zevk odaklı yaşamak değil ama imkânlarım ölçüsünde, sahip olduklarım ölçüsünde -benim babamla ilgili en büyük tesellim şuydu 57 gibi erken sayılabilecek bir yaşta kaybettik kendisini - ama yaşadığı süre içerisinde çok dolu dolu yaşamış, maddi manevi her şeyin en üst seviyesine çıkmış, hepsini tatmış, etrafında çok ciddi bir saygınlık uyandırmış, bu saygınlığın ekonomik imkânlarla da çok bağlantısı olmadığını onun tavrıyla duruşuyla insanlara yaklaşımıyla alakalı olduğunu bunları gördüm. Zaten biliyordum ama kaybettikten sonra insanların verdikleri reaksiyonlar, cenaze töreni bile çok dehşet kalabalıktı. Sokaktaki delisinden ilin valisine kadar herkes oradaydı. Herkesin ortak olarak söylediği bir şey çok iyi bir insandı, çok cömertti vesaire. Ve öldükten sonra da insana başka bir şey gerekmiyor. Bunu zaten biliyordum ama bunu bir kere daha bizzat yaşayarak daha ne ve daha kalıcı bir şekilde öğrendik hepimiz. Önce çok büyük bir boşluk

yaşadık bu sadece benim için değil aile için de. Bu o kadar büyük bir yer kaplıyormuş ki çok ciddi anlamda bir boşluk oldu.” (G23/K/37).

“Hayatımda ilk defa bu kadar yakın birini kaybediyordum. Bütün hayatımdaki algılamaları değişti. Ben Ankara’dan başka bir yerde yaşamak istemiyorum asla memleketim gibi küçük bir yere gitmek istemiyorum derken nasıl bir duygu durumudur. Çok yakının kaybedince oluşuyor bu. Ben ailemin akrabalarımın da yanında olmak istedim. Müthiş bir psikolojeydi. Babamın vefatından sonra orda girebileceğim bir iş sınavı vardı. Arkadaşlar da girecekti. Ben gittim eşyama, pılımı pırtımı topladım o sınava da girmeden geldim. Sonrasında da dedim kesinlikle düşünmüyorum. Hayattaki kötü bir şey mutsuzluk. İnsanı bu kadar değiştirebiliyor. He pişman mı oldum. Asla pişman olmadım. O anda onu yaşamam gerekiyordu. Ailemin yanında olmak istedim uzun yıllar. 6- 7 yıl çıkmadım memlekettten. Orada çalıştım. Ama sonra o psikoloji üzerimden gitti. Başka bir yere gittim.” (G4/K/45).

“Ya sorunların altında kalıp ezilirsin. Ya da o yaşadığın şey daha da sağlam olmanı hayatı daha farklı algılamayı, neyin önemli neyin önemsiz olduğunu değerlendirmeni sağlıyor. Bunu sağlıyor. Bu görebilir de göremeyebilir de bir insan. Hayat tamamen bir algılama işi. Ben şunu diyebilirim mesela. Ya lanet olsun bütün erkeklere hayat da böyle ben böyleyim. Yok, hiç öyle demiyorum bu algılama işi. Hayatı algılamakla ilgili bir şey. Hiç de öyle bir şey demiyorum. Hayatı daha iyi algılamamı sağladı hatta yaşadığım sorunlar. İnsanın yaşadığı sorunlar şanstır bence başka bir şey değil.” (G4/K/45).

“Hayatımın birçok bölümünde böyle zorlu yaşam olayları oldu. Geriye dönüp baktığımda bazılarını zamanında zorlu yaşam olarak algılamamışım ama şimdi bu yaşıma geldiğimde gösterdiğim davranışların bilincinde, altta nelerin yattığını, beni şimdiki davranışlara sevk eden davranışların aslında neler olduğunu, geriye dönünce görebiliyorum.” (G7/K/43).

Korkulardan kurtulma katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Artık kanser hastalığından da korkmuyorum, bir sürü tedavisi var. Öleceksek ölüyoruz zaten. Artık içimde Allah korkusunda başka hiçbir korku yok. Hiçbir şeyden korkmuyorum. Önceden denize gitsek çocuklar boğulur mu? Ben ilk kızım doğduğunda onu tek başına bile yıkamaya korkuyordum, kulağına su kaçır boğulur falan diye. Her şeyden korkardım. Şimdi onlar tamamen yok oldu gitti. Mutluyum artık daha huzurluyum.” (G11/K/38).

“Ölümün aslında bir bayram gerçek bir boyuta gidiş olduğunu gördüm. Eşimin ölümüyle beraber. Orda ölümün korkulmayacak bir şey olduğunu gördüm. Farklı, o hayatımın en vurgulu dönemleriydi. Herkes sıkıntılar yaşıyor, herkes kendi yaşadığını biliyor tatbiki ama yaşadığım biraz olağanüstüydü diye düşünüyorum.” (G3/K/45).

Neyin önemli olduğunun anlaşılması-gerçekleri görmek katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Eskiden sevdiğim şeyler, mesela dizi seyredirdim. Ama hiçbiri artık ilgilimi çekmiyor. Boş saçma sapan şeyler. Yani tabii ki aşk sevgi güzel şeyler ama daha yukarılara çıkmış gibi hissediyorum. Onlar şimdi bana çok boş geliyor. Mesela alışveriş yaparken çok mutlu olurum. Mağazada dolaşırken, bir tebessüm olurdu. Artık bunlar bana çok boş geliyor. Yeni bir tariflerle mutfağa girip işte. Yine seviyorum da eskisi kadar abartmıyorum biraz basit geliyor.” (G11/K/38).

“Sonra dedim ki hayat tozpembe değil ve hayat eğlenceden ibaret değil. İyi olayların yanında kötü olaylarla da karşılaşacağız ve bunlar öğrenmek zorundayız. O an çok eksik olduğumu hissettim. Sonra kardeşimle oturup düşündük ki. Her şey bizim için. Tamam, doğum bizim içinse ölüm de bizim için. O an acaba ne yapabiliriz. Sonuçta her şey başına kalıyor ve biri benden iki yaş büyük biriyle de aynı yaştayız. Çok takdir etmişim. Çok olgunlaştım ve biraz daha duruldum. Bu tür olaylar benim biraz durulmama sebep oluyor. Yaşadığım böyle olaylar, ya da hastalıklar insanların başına gelen.” (G18/K/23).

“Hep rahat ve hani şen şakrak o da olsun bu da olsun hep hayatı tiye alıyorsun. Maddi, manevi aman ne olacak. Ama sonra bakıyorsun aslında öyle de değilmiş. Gerçeklerle yüzleşiyorsun. İnsanların üzmemek gerektiği falan. Sonra diyorum ki ne gerek varmış ki kızınca ne oluyor ya da zorlayınca.” (G18/K/23).

“Küçük şeyleri kafaya takmamayı öğrendim.” (G21/E/28).

“Bundan öncesinden daha basit şeyleri kendime dert edinebilirdim. Ekonomik problemleri vesaire. Ama inanın artık hiç umurumda değil desem de yeri. Bireysel sağlığım hem kendi sağlığım hem sevdiğilerimin sağlığının hem bedensel olarak hem de ruhsal olarak yerinde olması benim için en büyük mutluluk.” (G23/K/37).

“Bu anlamda yaşanan acılar da insana çok fazla şey öğretiyor. Biz bir dönem aile olarak üst üste çok büyük acılar yaşadık. Altı ay arayla çok genç yaşta iki amcam vefat etti. Onların ardından babam çok kısa bir süre içerisinde çok ciddi bir hastalığa yakalandı ve hani hiç aklımın ucundan bile geçmeyen bir şey 2 ay bir süre içerisinde babamı kaybettik. Onun için sağlık benim için her şeyden daha önemli. Bundan öncesinden daha basit şeyleri kendime dert edinebilirdim. Ekonomik problemleri vesaire. Ama inanın artık hiç umurumda değil desem de yeri. Bireysel sağlığım hem kendi sağlığım hem sevdiğilerimin sağlığının hem bedensel olarak hem de ruhsal olarak yerinde olması benim için en büyük mutluluk.” (G23/K/37).

“Benim hayatımda en zor şeyler onlardı. O zaman kadar başka şeylerin zor olduğunu düşünüyordum. Bir dönem babam ticaretle uğraştığı için ekonomik olarak sıkıntılar yaşamıştık. Ama sonra diğerlerini yaşayınca aslında onların ne kadar önemsiz olduğunu, ne kadar üstesinden gelinebilir olduğunu gördüm. Çünkü diğer türlü ne kadar çaresiz olabileceğini görüyor insan. Ne yaparsan yap birtakım şeyleri değiştiremeyeceğini görüyorsun.” (G23/K/37).

“Müthiş bir ders alma. Acayip bir gerçekleri görme. Gözlerim açıldı aslında.” (G3/K/45).

-Gözlerim açıldı derken ne demek istiyorsunuz?

Gerçek hayatı gördüm, bu dünyanın aslında bir rüya olduğunu gördüm. Aslında her şeyin boş olduğunu gördüm. Birden bire uyandım gibi. Aslında biz sadece rüyadayız ve olmamız gereken dünyaya hazırlık yapmamız, yapmam gerektiğini gördüm. İşte gerçeği gördüm bu aslında.” (G3/K/45).

“Minicik bir kartopuyken sonra bir baktım çığ oldu ve eşimin rahmetli oluşunun arkasından o çizgiyi orda bırakıp farklı bir noktaya geçişim oldu.” (G3/K/45).

-Eşinizi kaybettikten sonra başladı galiba tüm bu dönüşüm, değişim.

“Tam anlamıyla orada. Dönüşüm müdür, gözlerimin açılması mıdır, gerçekleri, gerçek dünyayı keşfetmek midir? Tam çizgim, aslında kırılma noktam orasıdır. Çok şey borçluyum ona.” (G3/K/45).

“Ölümü hissetmek beni aslında gerçek dünyaya getirdi. Çok küçük şeylere takıldığımı, gereksiz şeylere üzüldüğümü, fuzuli şeylerle günümü harcadığımı, hayatı gereksiz yere bitirdiğimi bu anlamdaki herzeyi anladım. Ve kesinlikle gözlerim açıldı. Birden bire uyandım. Budur. Bütün o ölüm duygusunu. Her hissedişimin sonrasında. Dediğim gibi icraatta tam olarak eşimin benden helalleşerek benden gidişi noktasına kadar süreçte gerçektir.” (G3/K/45).

“Daha güçlü oldum. Kendimin daha iyi farkına vardım. Nietzsche "Beni öldürmeyen şey güçlendirir" der. Çok doğru bir laf. Beni öldürmeyen şey güçlendiriyormuş gerçekten. Ya sorunların altında kalıp ezilirsin. Ya da o yaşadığın şey daha da sağlam olmanı hayatı daha farklı algılamayı, neyin önemli neyin önemsiz olduğunu değerlendirmeni sağlıyor. Bunu sağlıyor. Bu görebilir de göremeyebilir de bir insan. Hayat tamamen bir algılama işi. Ben şunu diyebilirim mesela.” (G4/K/45).

“Hayatı daha ciddiye almaya başladım. Ya da hayatla ilgili düşünmeye başlatmış olabilir.” (G9/K/28).

Olgunlaşma katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Daha olgunlaştım. Daha önce hiç acı yaşamadığım için. Çocukmuşum. Çok basit boşa geçmiş bir hayat gibi geliyor bana. Bu olaylar beni olgunlaştırdı. Bir sürü kitap okudum. Önceden pek kitap okuyan biri değildi. Sadece ders kaynakları. Sonra şey demeye başladım iyi ki bunları yaşamışım sonra hep çocuk kalacaktım.” (G11/K/38).

“Acının insanı olgunlaştırdığını, büyüttüğünü anladım. Kazançlı sayıyorum kendimi bunlardan dolayı. Onun dışında her şey çok güzel zaten.” (G11/K/38).

“Büyüdüm ben büyüdüğümü hissediyorum.” (G11/K/38).

“Olayların sebebini anlamakta çok mesafe kat ettim. Ama böyle başıma bir acı gelmeseydi o mesafeye gelebileceğimi sanmıyordum yani. Yiyip, içip, çalışıp, para kazanıp yaşamaya devam edip gidecektim. Daha iyi oldu, iyi ki de olmuş diyorum” (G11/K/38).

“Çok olgunlaştım ve biraz daha duruldum.” (G18/K/23).

“Açıkçası büyüdüm. Ben şunu fark ettim ani bir durumda nasıl hareket etmem gerektiğini öğrendim.” (G18/K/23).

“İnsanı olgunlaştırıyor. Zaten yapı olarak da ben zaten negatif bir insan değilim ama tabii yaşadığım çok şey beni olgunlaştırdı.” (G24/K/62).

“Benim yaşadıklarım bütün sıkıntıların eşittirinde aldığım en güzel ders olgunluk. Yaş olarak değil. Ruhun büyümek. Ruhun level atlamak gibi bir şey.” (G3/K/45).

“Çok farklı bir bakış benimkisi dünyaya, insanlara, hayata karşı. Kızgınlık yok, kırgınlık yok, öfke yok. Sadece sevgi üzerine, sadece hoşgörü üzerine. Bana tamamen bunları getirdi. Müthiş bir olgunluk hissediyorum.” (G3/K/45).

“Belki o süreçte birlikte olsaydık daha mı güzel olurdu. Belki ama şuan olgun olmamda hayata bakış açımdaki olaylara bakışımıdaki olgunluğu kazanmamda o sürecin çok etkisi olduğunu düşünüyorum. Çok erken tanıştım bazı şeylerle. Çok erken sorumluluklarla karşılaştım. O sorumluluklar beni çabuk büyüttü. Ama hep söylüyorum içimdeki çocuğu öldürmedi.” (G8/K/35).

“Olgunlaştırdığımı düşünüyorum.” (G9/K/28).

Sorunlarla baş etme gücü katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Belki küçükken edindiğimiz hayat mücadelesi biraz etken oluyor,” (G14/E/60).

“Yakın zamana geldiğimizde Türkiye'nin bölünme tehlikesi algısı vardı. Kolay bir algı değil. Bugün bu ülkede huzur yoksa siz bunu yaşayamazsınız. O yüzden bu tip olaylar var. O zamanki kötü şartları görünce o şartlarda akli melekelerinizi koruyunca bugün çok fazla sıkıntı çekmiyorsunuz. Bugünkü hayat mücadelesi çok zor gelmiyor.

Zor yaşam olayları hayata iyi uyum sağlamanızı sağladı.

Gayet tabi ben arkadaşlarıma şunu tavsiye ederim Allah sizi genç yaşta çok kötü insanlarla karşılaştırsın. Çünkü sizin huzurunuzu bozan insanlarla karşılaştırdığınız zaman onlarla mücadeleyi öğreniyorsunuz bugünkü huzursuzluğunuz yarın huzurlu olmanızı sağlıyor. Ortamın zorluğu Yunusun demesi gibi "Hamdık piştik Elhamdülillah" bir nebze pişiriyor. Bu çok önemli bir olay kanaatimce.” (G14/E/60).

“Zorlu yaşam olayları yıldırma beni. Mutlaka bir iş bulurdum. Aç kaldığım zaman hırsızlık yapmayı, çalmayı hiç düşünmedim. Çok aç kaldığım yürüyemeyecek halde olduğum zamanlar oldu. O zaman hemen lokantanın birine girerdim arkadan bulaşıkhaneye. Söyledim bulaşıkları yıkayayım ben 3-4 saat. Bana yemek verir misiniz diye. Dilenmedim de emek karşılığı. Bedava şey olmaz çünkü onlar da emekçi.” (G15/E/63).

“Mücadele ederek tek başına topladım. Okul bitti geldim, okuldayken evlendim. İşe girdim tekrar. Son sene Gazi'de okudum hem de milli eğitimde bir işe girdim, sınav duyurusu vardı. Son sene sınava girdim sınavı kazandım hem çalıştım memur olarak hem okudum. Sonra da Sinop'a geldim. Öğretmenliğe başladım.” (G15/E/63).

“Bir de mücadele de yapıyor. Diyelim ki o köye ulaştın, vardın. Kar yağmış, etmiş. Mücadele ediyorsun. Ne yaptım gittim okulun camları kırık, camlara kepenk yaptırıldı. Üzüntülü anlar onlardan kurtulman için seni mücadeleye sevk ediyor. Mücadele de başarı sağlamak mühim. Mücadelesiz başarı olmaz. Muhakkak bir kenara çekilip oturmakla başarılı olmak mümkün değil.” (G19/E/82).

“Benim hayatımdaki en mühim noktalardan birisi de köylerde geçti ilkokul öğretmenliğim. Hep köy. Ondan sonra imtihana girdim, Gazi terbiye enstitüsünün imtihanını kazanınca o sevinci, o mutluluğu hiç unutmam. Ben gidip listeye bakamadım, bir arkadaş gitti. Ne sevindik. İşte köydeki o sıkıntılarda kurtulup ortaokula. Ortaokullar o zaman şehirlerde. Köylerde ortaokullar yok. Oradan kurtarıyorsun. Demek ki insan kendinde biraz da rahatlık alıyor. Köyde sıkıntılısın, bir yerden bir şey alamıyorsun. Şehre ineceksin, inmek için yürüyeceksin gideceksin, alacaksın, geleceksin, paran az. Kasabalarda köye göre yaşıyor. Dikkat edersen şimdi köylerde kimse kalmadı. Hâlbuki köylerde her şey var. Niye onlar hep şehre gidiyor. Rahatlığı şehirde buluyorlar. Doktoru var, eczanesi var, sağlık güvencesi var, polisi var. Bunlar insanlara biraz daha rahat yaşantıya sevk ediyor. Onun için mücadele ettim. İmtihani kazanamıyordum ben buralara gelemezdim. Gelmek için mücadele şart. Yaşamın temeli mücadele. Atatürk öyle demiş. Hayat mücadele, mücadele de başarı. Başarı sağlayan da mutlu olur. Başarı sağlayamayan mutlu olamaz.” (G19/E/82).

“Hayatın karşımıza her hangi bir zorluğu her an çıkartabileceğini buna engel olamayacağımı ancak buna çok fazla üzülmeyle karşı koyabileceğimizi

düşündüm. O olaya karşı fazla üzülmiyorsan o olayların sana etkisi yoktur. Ne olursa olsun fazla üzüleceğimi zannetmiyorum. Öldürmeyen güçlendirdi diyeyim o zaman.” (G21/E/28).

“Zor olaylar aslında gelip geçici. Mutluluk gibi zorlukların da gelip geçici olduğunu öğrendim.” (G21/E/28).

“Ben en başından beri hastalık ortaya çıktıktan sonra en başa çıkabilmesi gereken taraftım. Abla, abim benden büyük ama hastalık sürecinde işler olduğu için burada kalmak zorundaydı ben babamla birlikte İstanbul'daydım. Bir taraftan annemi bir taraftan kardeşimi. Ben biraz güçlü abla rolüne soyundum. Çok şükür üstesinden de gelebildim. Çok yıpratıcı oldu, olmadı değil. Ama sanırım insan zihninin bu anlamdaki şeyi çok önemli. Mesela ben özel olarak konuşmadığım özel olarak caba göstermediğim takdirde hastalık sürecindeki çoğu şeyi hatırlamıyorum. Daha güzel, saha sağlıklı daha iyi zamanları hatırlıyorum. Bir kaç kere annemi ya da küçük kardeşimi teskin etmek adına en başından beri anlattım. Aslında bu benim için de terapi oldu yüzleşmek. Tabi aldığım eğitimin de etkisi vardır. Ama sonra o sorumlulukları evle ilgili aileyle ilgili sorumlulukları üstlenmek. Aileyle ilgili bir takım şeylerin üstesinden gelmek için çaba göstermek ister istemez daha güçlü olmamı sağladı.” (G23/K/37).

-Sorumlulukları aldığınız durumlar sizi güçlendirdi.

“Diğer türlü kendini bıraktığın zaman kimse bunu senin adına yapmayacak. Ama korunması gereken bir takım şeyler var. Her şeyden önce ailenin birliğinin ve düzeninin korunması gerekiyor. Bunlar bir arada tutan şeyler. Bir arada olmak da çok büyük bir destektir. Şimdi olsa çok cesaretli olmayabilirim ama çok kendiliğinden geliştiği için farkında olmadan evin reisi konumuna geldim. Fiili olarak olmasa da iş o noktaya geldi.” (G23/K/37).

-Zor durumda çok toparlanıcı bir rol üstlenerek ailenin krizden çıkmasını sağlamışsınız.

“Aynen öyle oldu. Çok şükür de atlattık. Allah bir daha göstermesin. Kaldıramayacağı yükler yüklemesin.” (G23/K/37).

“Ama sonra ben bir şeye inanırım. Bu bir düşünürün lafı "insanın başına ne geldiği değil onunla nasıl baş ettiği önemli" herkesin başına her şey gelebilir. Şu düşünceden de çok hoşlanmam " bu benim başıma niye geldi. Ben bu kadar düzgün bir insanım, dürüst bir insanım. Allah'a inanan ya da inanmayan neyse. İnanan bir insan diyor ki ' Bu benim başıma niye geldi. Bu çok kibirli bir yaklaşım" yani kötü insanların başına kötü şeyler gelir. İyi insanlar hep iyi şeyler hak ediyor. Ya senin iyi olduğuna kim karar veriyor. Ben iyi bir insanım niye başıma bu geldi. Birden o noktaya gelir gibi oldum ben de. Ama bu kibirden kurtar kendini dedim. Herkesin başına her şey gelebilir.” (G4/K/45).

“Tamam, kendime kızdım. Niye böyle bir seçim yaptım, niye böyle bir evlilik yaptım. Niye görmedim falan diye. Ama sonra dedim ki herkesin başına her şey gelebilir. Önemli olan onunla nasıl baş ettiğindir. Deprem de gelebilir sel de gelebilir insanın başına. Çok kötü bir insanı da sevmiş olabiliriz. Çocuğumuz sakat da doğabilir. Yani bu herkesin başına gelebilecek bir şey. Hiç kimsenin dokunulmazlığı yok bu hayatta.” (G4/K/45).

“Ben onunla baş edebildiğim için kendimle gurur duydum. Kendimden mutlu oldum. Kendimden memnun oldum. Huzurun ne olduğunu öğrendim. Evlendiğim zamanki mutluluğu belki hayatımda hiç yakalayamadım. Çünkü çok seviyor insan

aşık oluyorsun sevdiğin insanla evleniyorsun bulutlar üzerinde dolaşıyorsun ama hayattaki tek duygu aşk değil. Verdiği kötülüğü görünce huzurun her şeyden önemli olduğunu anlıyorsun. Ben kendimden çok memnun oldum bununla baş edebildiğim için.” (G4/K/45).

“Daha güçlü oldum. Kendimin daha iyi farkına vardım. Nietzsche "Beni öldürmeyen şey güçlendirir" der. Çok doğru bir laf. Beni öldürmeyen şey güçlendiriyormuş gerçekten.” (G4/K/45).

“Hayatımın birçok bölümünde böyle zorlu yaşam olayları oldu. Geriye dönüp baktığımda bazılarını zamanında zorlu yaşam olarak algılamamışım ama şimdi bu yaşıma geldiğimde gösterdiğim davranışların bilincinde, alta nelerin yattığını, beni şimdiki davranışlara sevk eden davranışların aslında neler olduğunu, geriye dönünce görebiliyorum. 13 yaşından sonra üniversiteyi bitirene kadar fındık işçisi olarak çalıştım. Şimdi çocuk işçiliğine hayır diye bunun mücadelesini verirken o zaman amelelik yaptım. Fındık işçiliği yaptım. Üniversiteye gittiğimde yaz tatilinden sonra herkesin bronzlaşmış olduğu -ya da arkadaşlarımla çoğunun öyle diyeyim" bronzlaşmış olduğu zamanlarda benim avuç içlerim nasırlı olurdu. Fındık dallarını tutmaktan. Bu aslında zorlu bir yaşam olayı ama ben o zaman biz orda çok eğleniyorduk. Giderken, gelirken, toplarken falan. Şimdi de gitsek çok eğleniriz ama bilinçaltında çok güçlü şeyler yaratmış. Bugünkü davranışlarıma etken olan şeyler bırakmış bende.” (G7/K/43).

“Bir kere en temelde öz niteliklerin aslında bunlarla baş etmemi sağladı. Çok kapı koyvermeyen bir yaratılışa olmak. Biraz inatçı bir yapıda olmak. Biraz hayatla didişmek. Mücadeleci olmak bunlarla baş etmemi kolaylaştırdı.” (G7/K/43).

“Ama iyi ki o süreci hepimiz yaşamışız. Hepimizin özellikle üçümüzün hayattaki duruşunu çok ciddi anlamda etkiledi. Sağlam basıyoruz hayata hepimiz. Şu an hayatın her tür bu anlamdaki sıkıntılarıyla baş edebilecek potansiyele sahibiz. Bu olay bizi çok etkiledi. En büyük olay bu” (G8/K/35).

“İnsanın bütün olumsuzluklara rağmen hayata nasıl tutunabileceğini gördük” (G8/K/35).

“Yaşadığımız her olumsuzlukta da bir çıkış yolu olduğunu olabileceğini, hiç bir şeyin sonsuza kadar kalıcı olmadığını öğretti bu olaylar bize en önemli öğrettiği şey bu bence.” (G8/K/35).

Temkinli davranma katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“İnsanların ne kadar yakının da olsa büyük hatalar içerisinde olabileceğini, onun için ne kadar temkinli davranırsanız davranın, siz ne kadar dürüst olursanız olun, karşıdaki insanların size karşı yanlış da yapabileceğini düşünerek hayatınla ilgili bütün sırları herkesle paylaşmamak gerektiği kanaatine vardım. Her zaman temkinli olmak gerektiği kanaatine vardım. Eşin bile olsa bir gün yolunun ayrılabilceğini düşünerek.” (G16/E/46).

“Temkinli olmayı öğretti. Daha düşünceli hareket etmeyi öğretti açıkçası. Kaygıyla, korkuyla yaklaştım. Daha böyle temkinli davrandım. Daha sağlam adımlarla basmaya çalıştım.” (G17/K/21).

“Çok fazla ileriye dönük düşünceleri biraz ertelemem ya da çok fazla ileriye dönük projeler yapmamam. Mesela büyük bir borca girmeme gibi etkilerde bulundu bana. Mesela ev almayı düşünüyordum. Şimdi şunu düşünüyorum. Her an bir sağlık problemi çıkabilir. Borçlu durumdayken böyle bir sağlık problemi çıktığında ne



yapabilirim. Gücümün yarısının gideceğini elimden gelen her şeyi yapamayacağımı mutlaka ekonomik olarak da güçlü kalmayı gerektirdiğini hayatın bunu düşündüm. Bundan öncesinde parayla birikimle yatırımla falan çok fazla böyle ilgilenmedim. Anlık hissettiklerimi, düşündüklerimi yaptım. Ama şimdi daha planlı olmayı, geleceğe hazır olmayı düşünüyorum.” (G5/E/40).

“Daha olgunlaştım ve daha temkinli oldum diye bilirim.” (G9/K/28).

Yaşama dönme katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“İki deprem yaşadım. İkincisinde 7 saat sonra enkazın altından çıkarıldım. Onun arkasından tekrar yaşıyor olduğumu tekrar hissetmek ve nerden çıkıp geliyor olduğumu tekrar çıkıp gelip hissetmek korkunç güzel bir şeydi. Müthiş huzurlu ve mutluluk verici bir şeydi.” (G3/K/45).

“Ölümden döndüm mesela. Trafik kazası geçirdim. 8 ay yattım. O her tarafım kırık olmasına rağmen gözümü tekrar açıp ailemi görmüş olmaktan dolayı çok huzurluydum.” (G3/K/45).

“Huzur eşittir nefes alabilmek. Her gün yeniden bir kez daha nefes alabilmek.” (G3/K/45).

#### 4.1.2.8 Güven

Güven kategorisi adalet ve dürüstlük kategorilerinden oluşmaktadır. Huzur ve mutluluk güvende hissetmekle yakından ilişkilidir. Adaletli davranılmak ve adil davranmak, adil bir yaşam huzur ve mutluluğu olumlu etkilemektedir. Dürüst ve güvenilir olmak, insanların dürüst davranması huzurlu ve mutlu bir yaşam için önemli görülmektedir.

Kişinin kendini güvende hissetmesinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Daha doğrusu kendimi güvende hissettiğim her ortamda aslında huzurlu hissediyorum kendimi. Korunduğumu veya o ortamda bana sıkıntının gelmeyeceğini hissettiğim her ortam bana huzur veriyor.” (G17/K/21).

“Aşağı yukarı söylemek istediklerimin çoğunu söylemiş durumdayım. Benim tekrar tekrar söylemek istediğim bir toplumun ve ailenin huzurlu ve mutlu olabilmesi için güven şarttır. Birbirine güveneceksin. Karı kocaya güvenilecek, koca karıya güvenilecek, baba oğulla güvenilecek. Anne babaya güvenilecek, ana kızına güvenilecek, kız anasına güvenilecek. Öğretmen öğrencisine güvenilecek, öğrenci öğretmene güvenilecek. Vatandaş cumhurbaşkanına, cumhurbaşkanı vatandaşa güvenilecek. Güven olacak, güven olduğu sürece karşılıklı birbirine saygı olduğu sürece toplum ve aile huzur bulur. Benim söyleyeceklerim bu kadar.” (G19/E/82).

“Mutluluk insanın kendini güvende hissetmesidir.” (G6/E/60).

“Yine güvende oluşu ikisinde de ortak başlık olarak görüyorum. Ben mesela eğlenmeyi çok seviyorum diyorum ama tehdit altındayken eğlenemez hiçbir insan. Güven başlığını da ikisinin üstüne koyuyorum. Bunlar ortak noktaları diye düşünüyorum.” (G7/K/43).

“...güvenli ortamlarda ben kendimi mutlu hissederim.” (G7/K/43).

Kişinin dürüst olmasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

#### *Doğruluk*

“Doğru bildiklerini başkalarına aktarmak ve o doğru söylediklerini de başkalarına gösterecek şekilde örnek olacak şekilde yaşantı içerisinde olmaktır.” (G16/E/46).

“Diğer taraftan ahlaki bir davranış sergilediğimde de kendimi huzurlu hissediyorum. Doğru olan davranışı göstermek beni huzurlu yapıyor. Başkalarının bir şey demesine takmadan karşı koyabiliyorum.” (G21/E/28).

#### *Dürüst*

“Dürüstlük, söz. Söz verilince onun yerine getirilmesi benim için çok önemli.” (G12/E/61).

“...yaptığım işi dürüst yapabiliyorsam o zaman iç huzur oluşuyor.” (G16/E/46).

“Huzurlu olmak için insan bir kere dürüst davranacak. İnsanın özü sözü bir olmalı. Söylediğini yapmaya gayret etmeli. Bizim dinimizde şu vardır, münafıklığın alametlerini sayarken sözü ile özü bir olmalı. Ne söylüyorsa onu yapmalı bir söz verdiği zaman da sözünü yerine getirmeli. İnsanlar böyle olmalı. Huzurlu olmak için önce dürüst olmayı tercih ediyorum. Arkadaşlarımın arasında, çevremde her yönüyle bu adam dürüsttür denilmeli.” (G16/E/46).

“Ne söylüyorsam öyle yaşamaya çalışıyorum. Söylediğimle yaşantımın birbirini tutması için mücadele ediyorum. Çocuklarıma aynı tavsiyelerde bulunuyorum. Baskı yapmıyorum. Baskı yapmamaya çalışıyorum, kendilerinin benim söylemlerimden de etkilenecek doğruyu, dürüstlüğü bulmaları yönünde onlara tolerans tanımaya çalışıyorum.” (G16/E/46).

“Onun için biz diyenlere değil de kendi kendini ölçeceksin, kendi kendini huzuru ilahiye, yarın mahşere girdiğin zaman dürüst olarak çıkabilmek için, kendini böylece kimseye karşı kötülük yapmamış, dürüst kişi olarak görüyorum.” (G19/E/82).

“Önem verdiğim şeylerin temeli dürüstlük, doğruluk.” (G19/E/82).

“Dürüst olacaksın,” (G19/E/82).

“Doğru şeyler yaptığım zamanlar, yalan söylemediğimde,” (G21/E/28).

“Yalanı sevmem. Dürüst olmayı ve samimi olmayı severim.” (G24/K/62).

#### *Güvenilir*

“Güven vermedikten sonra hiçbir şey olmaz. Güven şart. Bunun için de çalışacaksın gücünün yettiği kadar” (G19/E/82).

“Güvenilir bir insanım. İnsanlara güveniyorum her şeye rağmen. Günümüz şartları düşündüğümüzde güvensizliklerin vurgulandığı, insanların güvensizlik üzerinde ilişkilerini kurduğu, menfaat ilişkilerinin çok fazla olduğu bir ortamda kendimle ilgili güvenilir bir kişilik olmak beni huzurlu kılıyor.” (G8/K/35).

“Bir insanın bana olan güvenini hiç ummadığım bir anda gelip ifade etmesi ya da o güveni gösteren bir paylaşımda bulunması. Bir öğrencimin gelip annesinin yanı

başına beni kondurmuş olması, bazen bir ön noktaya kondurmuş olması. Güvenilir kişiliğim. Hayata dair duruşum. İncimla ilgili yaklaşımlarım.” (G8/K/35).

#### *Samimi*

“Dürüst olmayı ve samimi olmayı severim.” (G24/K/62).

“Ben hani derler ya “ya olduğun gibi görün ya da görüldüğün gibi ol.” bu da benim için çok önemli.” (G24/K/62).

“Ben böyle dümdüz bir insanım, siyasetten, politikadan, ikiyüzlülükten asla anlamam. Ve bunları da yapamam. Arkadaşlarım da bilir. Görüldüğüm gibi bir insanım. Doğalım.” (G24/K/62).

“...samimiyim. İçten biriyim bunu biliyorum.” (G8/K/35).

“Tutarlılık ve samimiyet çok önemli.” (G8/K/35).

#### *Tutarlı*

“Ne söylüyorsam öyle yaşamaya çalışıyorum. Söylediğimle yaşantımın birbirini tutması için mücadele ediyorum. Çocuklarıma aynı tavsiyelerde bulunuyorum. Baskı yapmıyorum. Baskı yapmamaya çalışıyorum, kendilerinin benim söylemlerimden de etkilenecek doğruyu, dürüstlüğü bulmaları yönünde onlara tolerans tanımaya çalışıyorum.” (G16/E/46).

“Bu bir ayettir. Hayata karşı duruşumu yönlendiren ayetlerden biridir. Fetih suresindeydi sanırım. " Onlar kalplerinde olmayanı dilleriyle söylüyorlar" Münafıklar için söylenen bir şeydir. Kalplerinde geçmeyen dilleriyle ifade ediyorlar. Bu bizim için de geçerli. Kalbimde olmayan var olmayan hiç bir şeyi dilime dökmedim bu güne kadar. Dökmemeye de özen gösteriyorum. Kalbimle dilimi uyuşturuyorum. Uygun yaşamaya çalışıyorum. Uyuşturamadığım dönemlerde onun sızısını sancısını yaşıyorum. Son dönemlerde yaşadığım gibi. O beni huzursuz ediyor.” (G8/K/35).

“İkisini ayırıyorum. Dürüst bir insan olabiliriz ama her zaman doğruları yapamıyoruz. Davranışlarımla sözümün tutarlılığı benim için çok önemli.” (G8/K/35).

Kişinin adaletli olmasının ve kişiye adaletli davranılmasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“En önemli değer adaletli olmak. Adaletli olma adalet değeri benim için çok önemli bir değerdir. Zaman zaman karşıma da çıkıyor çok da üzülüyorum. Bir adaletsizliğe uğradığım zaman. Hayatımızda da bunlarda karşılaştık. İşin içinden çıkamadığım en önemli şeylerden biridir beni üzen şeylerden mutsuzluğuma da neden olan şeylerden bu başında gelir. Adalet değeri toplumsal olarak çok önemli.” (G1/E/36).

“Adaletin olduğu yerde huzur olduğunu düşünüyorum. Bende de önce mutsuzluk ardından da büyük bir huzursuzluk başlatmıştı zaten. Bu değer oluştuğu oturduğu yerlerde. Mesela adaletle ilgili hikâyelere bayılıyorum. Edirne'deki ünlü Selimiye Camii'nin yapılmasında ters lale figürünün olması. Orda bir adalet duygusu vardır. Zamanında oranın kadısı gayrimüslim bir kadının toprağına geçiliyor orda hemen hüküm veriliyor cami yıkılsın ki şeriatla yönetilen bir ülkede yıkma kararı veriyor. Ve kadının o duygulardan sonra Müslüman olduğu söyleniyor. O figür orda var

orada gittim gördüm yerinde O bana büyük bir huzur vermişti. Ters lalenin hikâyesi adalete dayanıyor.” (G1/E/36).

“Adalet değerinin olduğu bir ortamda yaşıyorsam orada çok mutlu olurum. Böyle basmakalıp yukarıdan aşağı şeyler geldiği zaman çok huzursuz oluyorum. Benim etrafımda olan insanın çok yapmacık olmasını istemiyorum Öyle olmaya ortamlarda daha mutlu daha huzurlu oluyorum. Bu arada mutluluk ve huzur biraz dilimize girmiş birbirine yakın kullanılıyor da siz onun ayırımını yaparsınız. Söylediğim şey daha somut hale gelsin. Çok sevdiğim ve yanında bulunmaktan huzurlu olduğum mutlu olduğum insan çok namazına niyazına düşkün. Dini yaşamını sürdüren insan vardı bir de askerliğimi yaparken ateist bir arkadaş vardı. İkisinin de adalet duygusu çok yoğununda ben ikisinin yanında da çok huzurluydum. Çünkü ikisi de hiç kimsenin hakkını yemezdi. Gözü yaşlı biri gelse onun gözyaşını dindirmek için elinden geleni yapardı. Yani insani özellikler manevi özelliklerin önüne geçiyor gibi geliyor. İnsani özellikler ön planda olduğunda buluşma noktası daha kolay oluyor gibi. Çünkü diğeri insanın özel yaşantısıdır diyebilirim.” (G1/E/36).

“Bir de haksızlıklara karşı - uğradığım haksızlıkların boyutu ne olursa olsun, ister maddi, ister manevi- haksızlıklara karşı çok fazla susmayı sevmem. Karşımdaki insana söylemeye çalışırım. Çok sert söylememeye çalışırım ama söylemeye çalışırım. Onu karşımdaki insanın hissetmesini isterim ben "bu davranışında bu yaptığım işten, ya da durumdan" rahatsız oldum diye bir şekilde hissettiririm onu. Ya davranışım ile hissettiririm ya da sözlü olarak hissettirmeye çalışırım.” (G2/E/47).

“...mesela bazı insanlar vardır, yalakadır, sesini çıkarmaz, dünya beklentisi vardır, bazı beklentileri vardır. O beklentilerin yerine gelmesi için bazı ilkelerinden taviz verir. Ben bu zamana kadar ilkelerimden tavizde bulunmadım.

“Bana haksızlık yapılmışsa anında müdahale ederim. Kimseye de haksızlık yapmamak için elimden gelen gayreti gösteririm. Herkesin canına malına ırzına namusuna saygılı olmaya çalışırım bu değerler kutsaldır.” (G16/E/46).

“Babam da olsa kimsenin karşısında susan bir insan değilim. Kim olursa olsun. Ben susmuş olsam şimdi birçok insanla diyalogum daha iyi olurdu. Ama şerefli yaşayım bir gün yaşayayım. Rahmetli dayım 10 gün tavuk yaşayacağına bir gün horoz yaşa demiştir. Ben böyle büyüdüm. Bu ille de vurdu kırdı anlamında değil ama ilkeleri doğrultusunda kararlı olma açısından ben kendimi öyle hissederim. Eğilmem doğrulmam. Yanlışında özür dilemesini bilirim. Yanlış yapıyorsam o insandan özür dilerim ama yanlış yapmadığım noktada da doğru bildiğimden dönmem. Bazen arkadaşlar derler biraz toleranslı olamaz mısın? Hayır derim toleranslı olamam. Bu konu tolerans olunacak bir konu değil. Zaten diğerlerinde hoşgörülüyüm” (G14/E/60).

“Onun dışında aradığım beni en çok temsil eden şey herhalde adalettir ya. Bu güne kadar çok fazla kavga ettim. Hepsi bir yerde adaletin sağlanması için olmuştur. Özellikle yurtta.” (G20/E/24).

“Bir de şey tabi hak yememek, insan hakkı.” (G21/E/28).

“İş hayatımda ve günlük hayatımda adaletli olmak beni huzurlu yapıyor.” (G6/E/60).

“İkincisi zorluklar karşısında boyun eğmemek yani her ne olursa olsun dik durmam o gücü toplayabilmem güzel bir özellik diye düşünüyorum.” (G5/E/40).

“Hiçbir zaman kafasını vur ekmeğini al bir insan olmadım. Doğru bildiklerim karşısında uygun bir dille her zaman düşüncelerimi dile getirdim. Ama bunu yaparken bir başkasını rencide ederek ezmeye çalışarak da yapmıyorum yapmamamız gerektiği bize öğretildi zaten. Doğru bildiğim hakkımı ararım. Ama bunu yaparken saygısızlık yapmam. Kul hakkı yemem. Terbiyemi bozmam, saygımı bozmam. Bunlar bana çok küçüklükten beri verilen şeylerdi. Belki onun da etkisi var diye düşünüyorum” (G23/K/37).

#### 4.1.2.9 İyimserlik

Kişinin iyimser olmasının huzurlu ve mutlu olmasına katkısı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“İnsan mutlu olduğu zaman etrafına güzel bakıyor. Bu benim kişiliğimde var ama huzursuz olduğum zaman göremiyorum güzellikleri. Ben çiçeklere bakarken bile şöyle Allah'ım neler yaratmış diye hepsinin ayrı bir güzelliği var. Ondan bile mutluluk duyuyorum. Huzur duyuyorum.” (G24/K/62).

“Aslında pozitif bir insan olmam beni hep huzurlu yapıyor hem de mutlu yapıyor.”, “Negatif bakmadığım için olaylara bütün olaylar beni mutlu edebiliyor.” (G24/K/62).

“Pozitif düşünmeye çalışırım.” (G13/K/25).

“Ama arkadaş ilişkisinde huzursuz olduğum zaman kendime biraz telkin vermeye çalışıyorum açıkçası. Yani artılarını eksilerin göz önüne getiriyorum iyi yönlerini görmeye çalışıyorum.” (G10/K/40).

“Onu dışında pozitif bir insanım bardağım dolu tarafında bakarım.” (G11/K/38).

“Bir kere her şeye pozitif bakmaya çalışıyorum. Olumlu tarafından görmeye çalışıyorum. Negatiflerin içinden bile öyle değildir diye kendimi olumluya çevirmeye çalışıyorum.” (G17/K/21).

“Bu kabulleniş de durumdan çıkamayacağımı anladığım için evet bak böyle yaptım benim için, bu güzel bir şey bunu olumluya çevirebilirim. Bak böyle bir şey olmuştu. Bu benim için iyi bir şey aslında gibi. Üniversite ortamı aslında güzelmiş. Farklı insanlar, farklı kültürler, farklı yöreler tanımakla bir şey kaybetmiyorum aslında kazanıyorum gibi kendime o ortamda artılar bulmaya çalıştım. O ortamda kaygılarımı aza indirmeye çalıştım.” (G17/K/21).

“Her şeye iyi tarafında bakabiliyorum. Her şeyi olumlu düşünebiliyorum. Bu benim için olumlu bir özellik.”,

“Ondan sonra ve biraz zaman geçtikten sonra hep ileriye dönük pozitif şeyler düşünüyorum. O an o ortamdan ayrıldığımda benim için her şeyin güzel olacağını, ben aslında hep güzel olacağım gibi böyle ileriye dönük şeylerin huzurlu olacağımı düşünüyorum.” (G17/K/21).

“Çünkü ben her olaya hep olumlu tarafından bakmaya çalışırım. Olumsuzlukları çok hayatıma katmamaya çalışıyorum.” (G2/E/47).

“Genelde ben aslında her şeye olumlu bakan bir insanım. Ancak çok büyük olaylar huzursuz ediyordum.” (G24/K/62).

“Bir kere ben öncelikle çok enerjik bir insanım. Yapım o yani. Hiçbir olumsuz şeyi görmek istemem, görmem. Çok kötü şeyler bile olsa, mesela bir çirkinlik görsem

ondan mutlaka, onun güzel bir yönün yakalamaya çalışırım. Olaylara olumsuz bakmam. Her şeyin olumlu tarafı olduğunu düşünüyorum. O da bana huzur veriyor. Neticesinde de mutlu oluyorum. Mesela ben Hindistan'a gittim. O kadar berbat bir ortamdı ki ama ben bir daha yurt dışına gitmek istesem öyle bir imkânım olsa yine de Hindistan'a görmeyi isterim. Ben oraların hep güzel yerlerini gördüm. Çok pis, çok berbat yaşantıları var ama çok mutlu oldum ben oraları gezmekten. Şunu söylemeye çalışıyorum. Hayata hep olumlu bakıyorum. Pozitif bakıyorum. O benim huzurlu olmamı sağlıyor. Olumsuz bakmıyorum. İnsanlara da öyle.” (G24/K/62).

“Çok pozitifim. Her şeye rağmen çok pozitifim. Belki ukalalık ama bunu çok net söyleyebilirim.” (G3/K/45).

“Pozitif düşünerek bu sıkıntıların üstesinden gelmek belki de huzurun ta kendisidir” (G6/E/60).

“Pozitifimdir. Her zaman bir şey çıkarıp mutlu olmayı başarırım.” (G26/K/21).

“En ufak şeylerden mutluluk çıkarmak. Bu iyi bir şeydir. Sürekli karamsar düşünürsen hiçbir zaman huzuru yakalayamam. O yüzden bir şey bulup ondan huzur ya da mutluluk çıkarmaya çalışırım. Huzurlu olmam için bu bence güzel olan özellik.” (G26/K/21).

“Pozitif düşünmeye çalışırım.” (G6/E/60).

Ancak fazla iyimser olmanın bazı olumsuz etkileri olabilmektedir. Yüksek beklentiler içinde olma insanın daha kırılğan olmasına yol açabilmektedir.

“Çok iyimser olduğumu düşünürüm.”, Bu yüzden alınganım. Yani çünkü girdiğim ortamda muhakkak pozitif etki yaratmak isterim, neşeli olurum vesaire ama bunun karşısında hak etmediğim bir davranışı gördüğümde çabuk kırılırım, alınganlık gösteririm. Tepkisel davranırım. Geri çekerim kendimi.” (G7/K/43).

#### 4.1.2.10 Doğa

Kişinin doğada bulunmasının, doğayı seyretmesinin ve doğada yaptıkların etkinliklerin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Sonra huzurlu olmak için zaman zaman duruma göre ağaç dikerim diktiğim ağaçlarda kendi bahçeme değil yolda bir yabancı ağaç görsem zamanıysa ona aşı yaparım veya yolda bir fidan görmüşümdür almışımıdır bunun iklimi uygun derim oraya dikerim veya parka dikerim onu korurum ona bakarım zaman zaman onu sularım şu İncedayı parkındaki ağaçların büyük bir kısmını ben dikmişimdir. Huzur ve mutluluk verir bundan da zevk alırım.”

“Huzuru düşündüğümde doğayla iç içe çıkıyor benim için. Doğadaysam, deniz, orman, ağaçlar, yeşillik bu biraz huzura yakın şeyler.”

“Doğaya yakın olduğumda, doğada yürüyüş yapmak, akşamüstü kahvesini içmek ya da güneşe gözlerini kapatmamak akşamüstü, çıplak gözle bakmak. Öyle bir ağacın altında oturmak, durgun denizde olmak, yumuşak denizde olmak. “

“Sinop bu açıdan çok uygun bir memleket. Doğayla iç içe. Doğanın kendisi. Toprakla, denizle olmaya çalışıyorum bir ağacın altında olmak yetiyor.”

Yeşil güzel yani yeşil, mavi...” (G13/K/25).

“Ben doğayla iç içeyim. Kendimi doğanın bir parçası olarak görüyorum. Doğada keyif veren şeyler yaptığımda, doğaya katkım olduğu zaman, bir çöp toplama olabilir, doğada bir ağaç dikme ya da yaban bir ağacı aşığı yapıp meyveye ürüne dönüştürme. Meyve veren ağaçtan kuş yararlanır kışın aç kaldığında, ya da gezen birisi yararlanabilir bir çoban ya da piknik yapan birisi olabilir. Ya tesadüfî geçen birisi. Ya da ben dalından kopardığım zaman mutlu oluyorum. Örneğin 2 sene önce bir yaban armudunu aşılamaştım arkadaşın arsasında. İkinci sene 2 tane armut verdi. Onu dalında görmek beni huzur veriyordu. Bir arkadaş da doğal elma, atalardan kalma sonradan bozulan genetiği değiştirilen elmalardan değil. Ondandır getirmişti, geçen sene diktim bu sene 2 3 tomar çiçeği var meyve verecek kesin. Onu sevdim bugün sabahdan. Sonra dibine su ve gübre koydum. Onu başka bir yere dikeceğim ve büyüteceğim. İşte ben bunlardan zevk alıyorum.” (G15/E/63).

“Dün arka denizde bir dereyi temizlemiştım. Oradan su akıyor. Tahminim 15-20 gün sonra kesilir. Orada kendime oturma yeri yaptım dikenlerin arasında. Orada suyun akışını - belki az bir su- o şırıl şırıl bir parmaktan biraz fazla bilek kalınlığına yakın bir su akıyor. Onun sesini dinlemek beni huzurlu ediyor. Bir de radyoyu açarım. Beğendiğim şarkıları dinlerim. Sonra bazen bir kuş gelir karabakal cırık cırık ona bir yiyecek atarım yanımda varsa. Orada bir yılını görmek sudan geçerken. Bir kelebeği görmek bunlar benim en huzurlu olduğum anlar. Yorulup doğada, çalışıp doğada bir şeyler yapıp, ondan sonra oturum oh be hayat varmış dediğim zaman en mutlu anlarım öyle oluyor.” (G15/E/63).

“Çoğu insan doğadan ayrıldığı zaman ya da haklı değerlerden ayrıldığı zaman huzursuz olurlar.” (G15/E/63).

“Doğayla bütünleştiğin zaman belki teksin ama tek değilsin. Sen onun bir parçasısın. Her şeyiyle berabersin. Onlar da bir canlı.” (G15/E/63).

“Belki tek başıma denizi izlerken bile huzurlu olabilirim.” (G17/K/21).

“Piknikte o ağaçların arasında hamakta uyuyorum ya mesela o temiz hava ve yanımda güvende olduğumu hissettiğim insanlar varsa çok huzurlu oluyorum. Doğada mutlu olabiliyorum temiz havada.” (G18/K/23).

“Ondan sonra denize gidiyorsun. Deniz, kum, güneş, sıcak, kendi halinde denize gidip çıkıyorsun. Nasıl o anda huzurlu olmayayım.” (G19/E/82).

“Doğada yürümek bana çok huzur veriyor. En büyük zevkim zaten o. Gördüğüm her şey mesela çiçeklere bakmak bana huzur verir, denize bakmak bana huzur verir, güzel bir bayana bakmak bana huzur verir, hoşlanırım. Hoşlanmanın sonucunda da bir huzur oluyor. Çevremde gördüğüm güzel şeylerden huzur alırım.” (G24/K/62).

#### *Doğada yapılan etkinlikler*

“Kendimi böylece kitaplara adadım. Kışın kütüphanede geçiyor günümün iki saati, yazın ise denizde geçer. Denize girmeyi severim. Denizde geçen günlerim, denize girdiğimde kumda kaldığım günler de mutlu günlerimdir.” (G19/E/82).

“Kendimi doğaya salarım. Bu benim için birinci önceliktir. Arkadaşlarımı ararım. Arkadaşlarımla ortak bir şeyler paylaşmayı isterim. Piknik yapmak, yazsa denize girmek, hava karlıysa arazide dolaşmak av yapmak. Mutlu olmak için bunları yaparım.” (G5/E/40).

“Deniz kenarı, gitmek istediğim yerler hep deniz kenarı hayatımı bundan sonra da hep böyle devam ettireceğim herhalde. Deniz bana böyle huzur hatırlatır.” (G26/K/21).

#### 4.1.2.11 Sağlık

Kişinin kendisinin ve çevresindekilerin sağlıklı olmasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

*Sağlıklı olmanın huzurla ilişkisi*

“Sağlık sorunlarının olmaması.” (G10/K/40).

“En huzurlu anım en mutlu anımla çakışıyor. Kızım bir rahatsızlık geçirmişti. Onun kurtulacağını öğrendiğim zaman yaşayacağını öğrendiğim zaman çok mutlu olmuştum. O zaman da her şey güzel gelmişti bana.” (G10/K/40).

“Baktığım zaman sağlığım sıhhatim yerinde.” (G12/E/61).

“Öncelikle sağlık, sıhhat.” (G12/E/61).

“...sağlıktır bu insanın bedensel olarak sağlıklı olması, ruhsal olarak sağlıklı olması için gereken şeylerin hepsi değerlidir.” (G16/E/46).

“Muhakkak vardır. Tecrübeli insanlarla konuşmanızda fayda vardır. Ben bir akşam bir belgesel izliyordum. 92 yaşında olduğunu söyleyen bir Trabzonlu bir amca ömründe ilk defa hastaneye götürmüşler yayladan onu da bir ayı dalaması, ayı tırmalaması sonucunda, "ömrümde evladım ilk o zaman gittim hastaneye dedi amca" Pekâlâ amca bu kadar sağlıklı yaşamanın temelindeki şey nedir, kaynak nedir, ne yedin ne içtin dediler "huzur oğlum huzur" dedi. İki kelime işte bu her şeyi anlatıyor. O huzur aştığı zaman da her şeyi ifade ediyor. Adam huzurla yaşamış. Huzur uzun yaşamanın, sağlıklı yaşamanın, mutlu yaşamanın da kaynağıdır.” (G16/E/46).

“Açıkçası sağlık. Değer verilen şeylerin başında gelebilir.” (G17/K/21).

“Mutluluk, huzur ve sağlık diyeceğim. Aklıma hep sağlık geliyor açıkçası mutluluk deyince. Zaten sağlıklı olma hali şeydir ya hani insanın fiziken ve zihnen sağlıklı olması, iyi olma halidir sağlık. O yüzden mutluluk ve huzurun temelini sağlığa bağlıyorum. Sağlıklı olabilmek bence bunların en temeli, en orta noktası ve merkezi olarak düşünüyorum. Bir de inanç olduğunu düşünüyorum. İnanmak. İlahi bir inanç” (G17/K/21).

“Bu yüzden insanın bedenen ve zihnen iyi olma hali o insanın aslında şükretmesini sağlıyor. Bu duygunun da insanı mutluluğa ve huzura erdireceğini düşünüyorum. Bence mutluluğun ve huzurun çıkış noktası sağlık.” (G17/K/21).

“Her şeyin aslında sağlık ve ayrıca benliğimizden yola çıktığını düşünüyorum.”

“Sağlık da çok önemim tabi sağlık da bizim içimizde.” (G17/K/21).

“Huzurum biraz güvenin yanında sağlığım da alakalı. Benim çok çabuk biyolojik dengem bozulabiliyor.”

“Huzur sağlığımın yerinde olup kendimi güvende hissettiğim her ortam benim için huzurludur. Eğer sağlığım da beraber kendimi güvende hissedemiyorsam huzurlu değilim.” (G18/K/23).



“Rahatsızlık olduğu zaman huzur da kaçır. Bu hastalık bir kendinle olan hastalık, kendi vücudunda olan hastalık bir de çocuklarında ailede olan hastalık. Bunlar da huzur olumsuz yönde etkileyen şeylerdir.” (G19/E/82).

“Ben derim ki huzurlu günler sağlıklı gayet iyi günlerdir, günler oluyor.” (G19/E/82).

“Bir defa Yunus Emre'nin çok güzel bir sözü vardır "Ben her sabah yeniden doğarım kime ne" Ben sabahtan kalktıktan sonra okumama, evdeki çalışmalarımı rahatlıkla yapabilirsem, namaz vakti namazına gidebilirsem, gazete geldiğinde gazetemi okuyabilirsem kendimi huzurlu hissederim rahatsızlık olmazsa.” (G19/E/82).

“Huzur bilhassa sağlam vücut olacak, sağlam kafa olacak, sağlam çevre olacak. Burada huzur.” (G19/E/82).

“Sağlıklı olmak. Kendimi beden olarak iyi hissetmem, güçlü hissetmem.” (G21/E/28).

“Son dönemlerde çocuklarımla sağlıklı olması bizim sağlıklı olmamız.” (G22/E/50).

“Her şeyden önce sağlık.” (G23/K/37).

“Sağlığım yerindeyse ve bunu icraatta da sağlıklı olduğumu anladıysam huzurluyum derim.

“Ailemin sağlığını bilmek çok önemli.” (G3/K/45).

“Sağlık diye düşünüyorum en başta sağlık diye düşünüyorum. O çok rahatlatıcı çok mutlu edici bir şey, o çok huzur verici bir şey.”

“Huzur eşittir sağlık.” (G3/K/45).

Bütün bunların bütünü. Ama tek kelimeyle ifade etmek gerekirse sağlıklı yaşamak. (G3/K/45).

“Orda sağlığın aslında ne kadar güzel bir şey olduğunu bilmeme rağmen çok net hissettim. Her tarafım tutmuyordu ve yeniden insan olmak denilen şeyi yaşadım aslında. Bir gün mesela parmağımın oynayışını keşfettim. Bir başka gün bu çenemin hiç açılmıyor olmasının akabinde bunun açılabilir olduğunu, konuşmayı yeniden keşfettim. Kolumdan alçılar çıktıktan sonra anneme tekrar sarıldığımdaki o güzel duygu bambaşka bir şey. Oradaki mutluluk bambaşka bir şey. Oradaki sağlığın bana verdiği huzuru hissettim.” (G3/K/45).

“Birincisi bütün yaşamım boyunca bana ilk huzur veren şey sağlık. Benim ve çevremdekilerin sağlığı yerindeyse huzurlu hissetmem için birinci sebep bu.” (G5/E/40).

“Sağlık çok önemli. Huzur deyince sağlık aklıma geliyor.” (G5/E/40).

“Sağlıklı olmak çok çok önemli. Peygamber efendimizin bu konuda hadisi var. Başınızı gelmeden önce 5 şeyin kıymetini bilin. Bunu bir tanesi de hastalanmadan önce sağlıklı olmanın kıymetinin bilinmesi lazım.” (G6/E/60).

“Hayatta her şeyin bizim için olduğunu öğretti. İnsan için olduğunu öğretti. Sağlıklı olmanın bir nimet olduğunu gördük. Nefes almanın bile sadece nefes alıp vermenin bile insan için ne kadar büyük bir nimet olduğunu kardeşimin rahatsızlığında öğrendim. Nefes almanın ötesindeki diğer nimetleri

düşünmüyorsunuz bile. Onun bir gün böyle rahat nefes aldığını görmek ya da bir komaya girmeden hava makinası olmadan koştuğunu görmek size onun kıymetini anlatıyor. Nefes almanın bile hayatta çok büyük bir nimet olduğunu öğretti o olay bize.” (G8/K/35).

#### *Sağlıklı olmanın mutlulukla ilişkisi*

“Sağlıklı olursam mutlu olurum.” (G1/E/36).

“En huzurlu anım en mutlu anımla çakışıyor. Kızım bir rahatsızlık geçirmişti. Onun kurtulacağını öğrendiğim zaman yaşayacağını öğrendiğim zaman çok mutlu olmuştum. O zaman da her şey güzel gelmişti bana.” (G10/K/40).

“Mutlu olmamı en başta sağlık. Hem ben çok aile olarak da yaşlıların olduğu bir ailedeydim. Sağlıklı oldukları zaman mutlu oluyorum. Kendimin de rahatsızlığı var o da iyi olduğu zaman mutlu oluyorum. En başta o.” (G10/K/40).

“Mutlu olmak için sağlık şart. Sağlığıma dikkat ediyorum. Düzenli besleniyorum, hazır yiyeceklerden uzak duruyorum.” (G11/K/38).

“Sağlık da çok önemim tabi sağlık da bizim içimizde.” (G17/K/21).

“Onun için sağlığım kendimi yürütebilip gidip gelebildiğim sürece kütüphane olsun deniz olsun kendimi mutlu, huzurlu sayarım.” (G19/E/82).

“Sağlıklı olmam da tabi mutlu olmamı sağlar.” (G21/E/28).

“Son dönemlerde çocuklarımla sağlıklı olması bizim sağlıklı olmamız.” (G22/E/50).

“Birinci etken tabi ki sağlık.” (G22/E/50).

“Aslında huzur ve mutluluğu bu anlamda çok ayrı düşünemiyorum. Sağlık benim için en büyük mutluluk kaynağı. Sevdiklerimle bir arada olmak onların sağlıklı olduğunu bilmek benim için en büyük mutluluk kaynağı. Bu anlamda yaşanan acılar da insana çok fazla şey öğretiyor. ... Onun için sağlık benim için her şeyden daha önemli.” (G23/K/37).

“Bundan öncesinden daha basit şeyleri kendime dert edinebilirdim. Ekonomik problemleri vesaire. Ama inanın artık hiç umurumda değil desem de yeri. Bireysel sağlığım hem kendi sağlığım hem sevdiklerimin sağlığının hem bedensel olarak hem de ruhsal olarak yerinde olması benim için en büyük mutluluk.” (G23/K/37).

“Niye mutlu olmayalım ki. Mutlu olmamız için hiçbir sebep yok. Yani sağlığımız yerindeyse benim için en temel kriter bu. Kimseye muhtaç değilsek. Kendi ihtiyaçlarımızı kendimiz karşılayabilecek durumdaysak mutlu olmamak için hiçbir sebep yok.” (G23/K/37).

“Aslında huzur ve mutluluğu bu anlamda çok ayrı düşünemiyorum. Sağlık benim için en büyük mutluluk kaynağı. Sevdiklerimle bir arada olmak onların sağlıklı olduğunu bilmek benim için en büyük mutluluk kaynağı.” (G23/K/37).

“Ve sağlık. Her şeyden önemlisi de sağlık. Sağlığın yerinde olmasa hiçbir şeyden zevk alamazsın.” (G24/K/62).

“Kendi sağlığım ve insanlara destek üçüncü. Bu sıralama çok olmazsa olmazlarım aslında. Hayatımın gidişatı, bundan sonraki gidişatı diyebilirim.” (G3/K/45).

“...sağlıkla nefes almak,” (G3/K/45).

“Sağlık yine. Her şey yolundaysa mutluyum demektir. Çevremdekiler sağlıklıysa mutluydu ben de mutluyum demektir.” (G5/E/40).

“Mutluluk yine sağlık.” (G5/E/40).

“Her şeyin başında yine sağlıktır. Ben ve çevremdekiler sağlıklıysa diğerleri bir şekilde aşılabiliyor. Mutlu olunabiliyor. Sağlık olmadığı zaman ama mutlu olmak için yaptığın şeyler doğaya gitmek gibi sağlıksız olduğun zaman ya da çocuğun hasta olduğun zaman bunları yapamıyorsun. Yapsan bile o işten tat alamıyorsun. En büyük önem arz eden sağlık. Ben ve çevremdekiler özellikle ailem.” (G5/E/40).

“Aslında sağlıklı olmak en büyük mutluluktur. Kanuni Sultan Süleyman sağlıklı nefes almanın Dünya'da bunun kadar önemli bir şey yok demiş. Sağlıklı olmak bile bir insanın başlı başına mutlu olması için yeterli bir sebeptir.” (G6/E/60).

“Mutluluk sağlıklı olmaktır.” (G6/E/60).

“Çok şanslıyım ki sağlıklı bir bedenim var. Sağlıklı bir algı dünyam var. Sağlıklı derken en azından normal bir algı dünyam var bu algı.” (G8/K/35).

“Herhalde annem iki üç sene önce bir operasyon geçirmişti onun eve gelmesi, onun yanımda olduğunu hissetmem hayatımdaki en huzurlu zaman oydu galiba. Onun iyi olduğunu görmek, tekrar iyi olmasını görmek en çok huzurlu olduğum zaman oydu.” (G26/K/21).

“Kaybetme korkusu yaşamıştım çünkü anne başka bir şey. Bir de sağlığın içinde olduğun zaman her şeyin ne olduğunu biliyorsun, olabilecek her şeyi biliyorsun, bir şey bilmemek bilmekten daha iyi oluyor bazen. Olur mu, olmaz mı, tedirginlik, o çok zor bir aşamayı, atlattıktan sonra onu kaybetme korkum gitti, iyi olduğunu görmek iyileşeceğini bilmek huzurluydum yani mutlu oldum, kendimi rahat hissettim.” (G26/K/21).

#### **4.1.2.12 Ekonomik durumun yeterli olması**

Kişinin ekonomik durumunun yeterli olmasının huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“...insanın muhakkak yetesilik bir ihtiyacı karşılamayla ilgili. Diyeceksin sen "hocam para huzur temin eder mi" Ben yüzde yüz her para alanın huzurlu olduğu kanaatinde değilim ama parasız de hiçbir şey olmuyor. Para çok etkiliyor.” (G19/E/82).

“Huzurda bir dünya meselesi var. Dedim ki bir defa yetesilik ihtiyacın karşılanacak. Bu olmadığı sürece huzuru bulamazsın.” (G19/E/82).

“İkincisi sanırım biraz da maddi olarak da sadece maneviyat yetmiyor. Maddi olarak o huzuru sağlayacak ekonomik gücün olması gerekiyor. Çok fazla bir şey değil. Sadece yaşamınız sürdürebilecek maddi manevi açlığınızı doyurabilecek küçük de bir geliriniz varsa bu da ikinci sebep. Ama yaptığımız işle huzur duyuyorsanız zaten aldığınız, kazandığınız size huzur veriyor.” (G2/E/47).

“Kendimi maddi olarak yeterli hissediyor olmam.” (G21/E/28).

“Sosyoekonomik olarak bir duruşumuz olması, bir seviyemiz olması.” (G22/E/50).

“Kendime yetecek kadar kimseye muhtaç olmayacak kadar ekonomik gelirin olması.” (G23/K/37).

“Para demek istemiyorum ama bence para da değer verilen şeylerden birisi. Çünkü yaşamımız bir mücadele bunu sürdürmek zorundayız. Ve bir yerde hayatımızda her nokta paraya çıkıyor. Para başı değil ama bağlandığı şey olarak parayı da saymak istiyorum açıkçası değer verilen şeyler olarak.” (G17/K/21).

“Biraz da ekonomi önemli sanıyorum. Çünkü kimseye muhtaç olmadan yaşamak gibi bir düşüncem ve olamasam diye bir korkum var. Niye bilmiyorum böyle biraz hafif takıntım var. Ekonomik olarak kimseye muhtaç olmadan Allah'ım beni yaşat. Ama ekonomi anlamında anlamsız bir korkum var bu da biraz önemli sanırım.” (G3/K/45).

-Bunu anlamsız bir korku olarak görüyorsunuz.

“Yani şöyle geçmişte yaşadığım o olayların etkisi var hala ve ben tolere ettim sansam da zaman zaman ortaya çıkabiliyor. Deprem zamanında çok eksikimiz oldu. Hem madden, hem manen. Kuyruklara girerek ekmek aldığımı biliyorum. O korku şuanda benim ekonomik olarak kimseye muhtaç olmadan yaşamamak adına kriterlerim arasında. O bir korku sanıyorum ve hala çok belirgin olmasa da var içimde.” (G3/K/45).

“Bir de maddi açıdan rahat olmam mutlu olmamı sağlar.” (G21/E/28).

“Para para para :)” (G5/E/40).

“Her ne kadar karşı çıksam da buna para, ekonomi. Parayla mutluluk olmaz falan derler. Ben de buna katılırım böyle de savunurum ama parasız olduğun zaman özellikle bu yaşadığımız çevrede para durumu zayıfladığı zaman ya da bir açık verdiği zaman direk mutsuz eder.” (G5/E/40).

“Mutluluğu genelde şöyle görüyorum. Mutluluğu bu dünyada genelde maddi şeyleri aldığım zaman mutlu oluyorum. Kendime yeni bir ayakkabı alayım. Yeni bir araba alalım. Ya da yeni bir ev alalım. O zaman mutluyum. Mutluluk genelde maddiyat gibi geliyor. Maddiyatta istediğimi elde ettiğim zaman mutluyum” (G9/K/28).

“Mutluluk da yoruyor bazen. Ya da onun için çok çaba harcamak. Daha çok mutluluk deyince maddiyat geliyor. Maddi şeyleri elde ettiğimde mutlu oluyorum. Bu böyle mutluluk.” (G9/K/28).

“Daha çok şu içinde bulunduğumuz dünyanın bana verdiği güzel şeyler. Birçok insanda olmayan ya da benim elde etmek istediğim. İşte bu bir ev eşyası bile olur bazen. Mutfağıma bir şey almak istiyorum, ya da evime bir mobilya almak istiyorum o bana mutluluk verir.” (G9/K/28).

“Belki maddi şeylerden hoşlanıyorumdur. Yeni bir şey almak hoşuma gidiyor. Para mutluluk getirmez diyorlar ama bence para mutluluk getirebilir. O özelliğim olabilir.” (G9/K/28).

#### **4.1.2.13 Faaliyetler**

Faaliyetler kategorisi uğraşlar edinmek, okumak, seyahat etmek, spor yapmak ve izlemek, üretmek ve yeni şeyler öğrenmek kodlarından oluşmaktadır.

Uğraşlar edinmenin kişinin huzurlu ve mutlu olmasına katkı sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Bazı uğraşlar edinecek vakit harcamaya başladım. Spor gibi kitap okuma gibi uğraşlar edinerek. Bunlar bana meditasyon gibi geliyor. Spor yaptığım zaman çok fazla düşünmüyorsun sadece o anı yaşıyorsun. Kitap okuduğum zaman kitap yazdığım zaman.” (G21/E/28).

“Güzel bir film izlediysem o beni alıp götürür keyif alırım. Güzel bir kitap okuduysam çok mutlu olurum, yeni bir yeri gezdiysem seyahat etmek çok huzur verir bana, mutlu eder. Zevk aldığım şeylerin farkına varıp huzur duyarım.” (G4/K/45).

“...bazı hobilerim var. Onlar da bana huzur veren şeylerdir.” (G7/K/43).

“Mesela bahçe işleriyle uğraşırım. Kendi sebzemizi biz yetiştiriyoruz. Ve bunlar beni çok mutlu eder.” (G7/K/43).

“Ya da bahçe işi yapamayacağım zamanlarda örgü işleriyle çok uğraşırım ben. Böyle dantel, işleme, yün örgüler. Böyle bir sürü iplerim, malzemelerim, boncuklarım falan vardır. Bunlarla bir sürü şey yaparım. Arkadaşıma hediye ederim. Çocuklarıma yaparım Kendim kullanırım.” (G7/K/43).

“Hobilerime daha fazla zaman ayırmaya çalışırım. Bahçe işleri, çiçek dikme örgü örme ve bilgisayar oyunları. Gerçi insan huzursuz olunca bunu da yapamıyor. Gergin olduğum zaman bunlara da çok yönelemiyorsun ama elimden geldiğince bunun için caba sarf ediyorum.” (G7/K/43).

“Sevdiğim bir hobimi yapmak huzursuzlukları giderir, yerine huzur koyar. Puzzle yapmaktan çok haz duyarım. Küçük şeyler üretmekten haz duyarım.” (G7/K/43).

“Yeni meşgaleler bulmaktan mesela fotoğraf çekmekten haz duyarım. Çok profesyonel değilim ama farklı bir ışık yakalamış olmak ya da çektiğim bir fotoğrafta a bunda bir şey yakalamışım hissini duymak da bana huzur veriyor.” (G8/K/35).

“Hobilerim var, evimle ilgilenirim, kendime ait bir yaşamım var.” (G8/K/35).

“Örgü örmeyi seviyorum o da beni çok rahatlatıyor.” (G11/K/38).

“Sevdiğin bir şey yapıyorsan, film izlemek, film izlemeyi çok severim. Sevdiğim kitapları okuyorsam, boş boş oturuyorsam yine doğadaysam öyle şeyler, yani yaptığım şeyler bunlar müzik dinlemek, kitap okumak, film izlemek, yürüyüş yapmayı seviyorum, doğada yürüyüş yapmak.” (G13/K/25).

“Ve sevdiğim şeyler yaparak. Detoks gibi. Kirlenmek diyorum ya. Nasıl yapıyorum, sevdiğim yönetmenlerin, sevdiğim aktörlerin filmlerini izliyorsam, sevdiğim kitapları okuyorsam. Uyumak benim için öyle, böyle başa çıkarım. Sevdiğim aktivitelere yönelirim.” (G13/K/25).

“Ben de ona dikkat ederim, sevdiğin bir işi yapmak huzurlu olmamı sağlar.” (G14/E/60).

“Ya da bir briç, zekâ oyunu oynamak, onunla bir sonuca varabilmek doğru ilişkiler kurarak oyunu kurabilmek. Bunlardan da mutlu olurum.” (G15/E/63).

“Onu ben genelde okumayı, televizyon seyretmeyi ya da hoşuma giden bir şey yapmayı deniyorum.” (G22/E/50).

“Kendime özel küçük zamanlar ayırıyorum... kendimce belirlediğim bana kendimi iyi hissettiren bir takım şeyler var. Klasik kadın şeyleri, kuaföre gitmek, kendime yatırım yapmayı seviyorum açıkçası hem fiziksel olarak hem de duygusal olarak. Alışverişe gitmek.”

“Kahve içmek. Onu da ritüel haline getirdim. Onun keyfini araya dereye sıkıştırmadan keyfini çıkararak özellikle sevdiğim bir kişiyle bir arkadaşım olabilir, ailemden bir olabilir. Bu tip ritüeller edindim ama en temek şeyin sorun yaratacak insanları hayatımdan uzaklaştırmak olduğunu düşünüyorum.” (G23/K/37).

#### *Müzik*

“Klasik müzik beni huzurlu hissettiriyor. Gerçekten yatağa uzanıp dinlediğimde huzurlu hissediyorum bazı müziklerde sevdiğim var.” (G13/K/25).

“Müzik dinlemek.” (G25/K/21).

“Müzik dinlemek demiştim. O beni baya huzurlu yapar.” (G25/K/21).

“Ne tarz müzikler dinlersin?”

Genelde yine slow, sakın hani böyle çok gürültülü patırtılı olmayan, sakın, sessiz, tek tonda böyle karışık şeyler sevmem.” (G25/K/21).

“Bazen müzik dinlemek iyi geliyor, sakinleştiriyor.” (G26/K/21).

#### *Oyun oynamak*

“Ya da bir briç, zekâ oyunu oynamak, onunla bir sonuca varabilmek doğru ilişkiler kurarak oyunu kurabilmek. Bunlardan da mutlu olurum.” (G15/E/63).

“...bilgisayar oyunları.” (G7/K/43).

#### *Örgü*

“Örgü örmeyi seviyorum o da beni çok rahatlatıyor.” (G11/K/38).

“...örgü örme...” (G7/K/43).

#### *Sevilen faaliyetler*

“İnsan sevdiği bir şeyler yapınca mutlu oluyor.”(G13/K/25).

“Mutfakla aram iyi yemek yapmayı yeni tarifler denemeyi seviyorum.” (G11/K/38).

“Sosyal etkinlikler mutlu olmamı sağlar. Eşimle bir konseri sinemaya tiyatroya gitmek halk eğitimde müzikle ilgili konserler halk müziği gibi etkinliklere gitmek beni mutlu eder ayda bir kere iki kere de olsa kısıtlı imkânlar var her zaman olmuyor öyle bir aktivite olduğu zaman mutlaka giderim gitmeye çalışırım.” (G12/E/61).

“Bu size çok saçma gelebilir ama ben Artvinliyim. Biz Bursa'da da kültürümüzü yaşıyoruz. Ben tulum sesini duyduğumda çok farklı bir mutluluk geliyor bana. Kendi kültürüme özgü, Karadeniz müziği, özellikle tulum, böyle saatlerce oynayabilirim ki oynuyorum da. Tulumun sesi ve o halkada horon tepmek, halay çekmek bana çok mutluluk veriyor. O mutluluğun tarifi yok, kendimden geçiyorum. İnsan böyle sarhoş olur kendinden geçer ya. Ben özellikle tulumun sesini duyup oynarken kendimden geçiyorum çok mutlu oluyorum. Sırf onun için buradan 3-4 günlüğüne memlekete gitmişliğim bile var. Babam hafta sonu böyle bir eğlence varmış istiyorsan gel geri dönersin demişti. Ben hiç düşünmemiştim. 3-

4 günlüğüne gitmiştim. Cumartesi pazarı orada yaşayıp pazartesi binip geri gelmiştim. Onun mutluluğu bende tarif edilemez. Çok muyluydum. Tulum bana mutluluk veriyor.” (G18/K/23).

“Yine aile dışarısında sosyal faaliyetler içerisine katılmayı da seviyorum. Bunu için yine bir takım sosyal ve kültürel derneklerde üyeyim. Onların faaliyetlerine katılıyorum.” (G2/E/47).

“Alışveriş yapmayı seviyorum. Bütün kadınlar gibi. Olabildiğince kendimi mutlu etmek istiyorum ki etrafımdaki insanları da mutlu edebileyim.” (G23/K/37).

“Kaliteli bir film izlediysem çok mutlu eder beni. Ya derim ne kadar güzel oturur düşünürüm. Çok büyük zenginlik görürüm orda. O kaliteli bir filmi. Onu yakalayacak algılamam var diye mutlu olurum.” (G4/K/45).

“Arkadaşlarımla rakı balık yapmak.” (G7/K/43).

“Canlı müziğin olduğu, eğlencenin olduğu bir ortama gitmek. İşte bunlar. Bunlar benim için mutluluk demek.” (G7/K/43).

“Epey zamandır arkadaşlarımla bir araya gelemedim. Böyle bir araya gelip neşeli, eğlenceli olmaya, eğlenmeye ihtiyacım var yani. Eğlenmek mutlu ediyor. Biraz demek ki insanın şarj olması gerekiyor.” (G7/K/43).

“Ama böyle biraz da mutlulukta azıcık daha bir taşkınlık var. Ben mesela eğlenmeyi çok severim, oynamayı, her türlü oyunu çok severim. Saklambaçtan alın yakan topa kadar ki hala oynarım. Horon oynarım, halay çekerim. Her türlü oyundan zevk alırım. Ama burada mesela o anı yaşarken kendinizi tanımlayın dediğinizde ben şuan çok huzurluyum diye tanımlamam. Çok mutlu olurum o anda. Ama huzur değildir. Mutluluk biraz daha anlık. Biraz daha hazza, tatmine dayalı bir şey.” (G7/K/43).

### *Hobiler*

“Amatörce bahçe işleriyle uğraşırım örneğin geçen köyde yabani ağaçlara aşı yaptım onların tutup tutmaması 1 ay 2 ay sonra onlara bakacağım onları gözlemleyeceğim onların tutup tutulması benim için mutluluk kaynağı oluyor.” (G12/E/61).

“Sevdiğim bir şeyi yapıyorsam mutlusundur. Çok istediğin bir şey yapıyorsan mutlusundur. Bir yere gitmek istedin, oraya ulaştın, birini gördün, onunla vakit geçiriyorsun, mutlusundur.”

“...sevdiğim bir şey yapıyorumdur.” (G13/K/25).

“bazı hobilerim var. Onlar da bana huzur veren şeylerdir.

Mesela bahçe işleriyle uğraşırım. Kendi sebzemizi biz yetiştiriyoruz. Ve bunlar beni çok mutlu eder.” (G7/K/43).

“Bunlar benim için mutluluk demek. İplerim malzemelerim etrafımda ben bir yandan onlarla uğraşıyorum. Biraz sıkılınca kitabım yanı başımda. Onları orda bırakıyorum. Biraz kitabımdan okuyorum.” (G7/K/43).

“Hobilerim var. Kendimi değiştirmenin geliştirmenin yanında. Bunu görev olsun diye de yapmıyorum. Zamanı geliyor merak ettiğim bir şeyi denemek istiyorum. Puzzle yapmaktan büyük haz duyuyorum, keyif alıyorum. Puzzle yapıp hediye veriyorum. Hediye almak büyük bir hobi benim için. Çok seviyorum hediye almayı. Kendimi böyle bana alındığımda mutlu oluyorum ama almak değil birine

hediyeye etmek o zevki o mutluluğu görmek bana çok keyif veriyor. Onun dışında hobi olarak fotoğrafçılığa merakım var. Makina aldım bununla ilgili. En son doğum fotoğrafçılığı denedim. Bakalım başarılı oldum mu bakacağız. Fotoğrafçılık alanında kendimi geliştirmek alıyorum. Denemelerim oluyor.” (G8/K/35).

Okumanın kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Güzel bir kitap okuduğum zaman bana bir şeyler kattığı zaman.” (G11/K/38).

“Okuyorum, kitap okumayı çok seviyorum. Felsefe, psikoloji insan ruhuyla ilgili. Psikolojiye çok özel bir ilgim var.” (G11/K/38).

“Bir kitap okudum çok etkilendim ondan. Önceden çocukmuşum ben küçükmüşüm, okuduğum kitap felsefi bir kitaptı. Daha önce hiç felsefeyle alakam olmamıştı. Felsefe dersi bile almadım bilmiyorum yani. Belki felsefe dersi verselerdi bize bu kadar basit bir düşünce yapısına sahip olmazdım. Sadece pozitif bilimler, biyoloji bunlar okudum. Zaten çok seviyorum branşımı.” (G11/K/38).

“Ondan sonra okuya okuya, öğrenene öğrenene, sora sora kurtuldum o psikolojiden.” (G11/K/38).

“Sonra okumaya verdim kendimi çok kitap okudum. Kaç tane okudum ben bile hatırlamıyorum. İlk okuduğum kitapta Yunus Emre'nin hayatını anlatan bir kitapta baştan sona. Doğumunda ölümüne kadar. Neler yaşamış, nasıl sıkıntılar çekmiş, nasıl katlanmış, sabretmiş.” (G11/K/38).

“Okuyorum, sürekli okuyorum, okumaya doymuyorum. Sanki onca senenin açığını kapatırcasına. Biri bitiyor öbürü başlıyor. Ama her kitap güzel değil. Güzel olan kitapları okuyorum sadece” (G11/K/38).

“Ya kitap okurum. Doğada değilsem. O kitap da insanın arkadaşı oluyor. Gezdiriyor. Belki bireysel kendi gücümle ekonomik koşullarda Sinop'tan dışarıya çıkamam ama kitap okuduğum zaman dünyayı dolaşabiliyorsun. Buna yönelerek de kapalı kaldığım zaman huzurlu hissederim.” (G15/E/63).

“Mesela şu kütüphanede gelip okuduğum sürece kendimi huzurlu hissediyorum. Hatta diyorum ki ben kütüphaneler adeta saadet dünyasıdır. Açılıyorsun okuyorsun beğenmezsen diğerini alıyorsun. Dergiler falan yüzlerce var bunun için ben nasıl huzurlu oluyorum. Huzur içinde oluyorsun.” (G19/E/82).

“Ya da yanlış bildiğim bir şeyin doğru olduğunu savunurum dedim ya. İşte orda da galiba aynı şey oluyor bir dinleyeyim bak derim. Ya da onu dinledikten sonra fazla tepki vermeyip hemen araştırırım. Hakikaten doğruysa.” (G20/E/24).

“...kitap okuduğumda,” (G21/E/28).

“Daha çok farklı düşünceleri görüşleri öğrenmeye çalışırım.” (G21/E/28).

“Dini kitapları, dini görüşleri araştırırım.” (G21/E/28).

“Kitap okumayı seviyorum, gündemi takip etmeyi seviyorum.” (G22/E/50).

“Ondan sonra kitap okumaktan çok büyük keyif alıyorum. İyi de bir kitap okuruyum diye düşünüyorum.” (G23/K/37).



“Kitap okumayı severim mümkün olduğu zaman her an yaklaşık bir 18 yaşımdan beri her an muhakkak bir kitap vardı. Ya yarımdır. Ya bitmiştir. Yeni başlayacağımdır. Ve her kitabımdan sonra okumayı planladığım muhakkak en az bir kitabım vardır. Öyle hayatımı huzurlandırmaya çalışıyorum. (G7/K/43).

“Arkadaş çevrem eğlenceli bir ortama gidecekse muhakkak beni haberdar ederler. Çünkü o ortamda eğlencenin yarası benim varlığım olur onlara göre. İki birbirine bağlı. Karşılıklı bir şey. Bunu devam ettirmek için özel bir şey yapmıyorum ama içinde olduğu için ikisi birbirinin içinde olduğu için devam ediyor. Kendimi akıllı bulurum, kıvrak zekâlı bulurum, yaratıcı bulurum. Bunlar çok kitap okumaya bağlarım. Çok kitap okuduğum için dil gelişiminin, kendimi ifade etmemin, çabuk kavramanın, bunları etkilediğini düşünürüm ama zaten bu özellikleri okumaya da yatkın oluyor.

-Birbirini etkiliyor bu özellikler.

Evet. Özellikle bunları arttırmak için şunu yapıyorum diyemem. Çünkü zaten birbirini tetikleyen iki durum.” (G7/K/43).

“Kitap okumayı çok seviyorum. En büyük zevkim kitap okumak. Ama her kitabı da değil. Bazı kitapları bıraktım devam edemedim. Daha çok felsefe, psikoloji, insanla, evrenle ilgili.” (G11/K/38).

“Kendimi böylece kitaplara adadım. Kışın kütüphanede geçiyor günümün iki saati, yazın ise denizde geçer. Denize girmeyi severim. Denizde geçen günlerim, denize girdiğimde kumda kaldığım günler de mutlu günlerimdir.” (G19/E/82).

“Kitap okuduğum zaman da mutlu olurum. Kitap okurum.” (G21/E/28).

“Güzel bir kitap çok mutlu eder beni.” (G4/K/45).

“...okumak,” (G13/K/25).

“Kişisel gelişimle ilgili şeyleri okumayı çok seviyorum. Genelde stresli bir insanımdır. Bunu nasıl yenerim ne yapabilirim, bunları okuyorum. Bu yönde geliştirmeye çalışıyorum. Uygulamaya çalışıyorum öğrendiğim şeyler.” (G26/K/21).

Seyahat etmenin kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Seyahat ettiğim zaman çok huzurlu olurum. Sinop'tan uzaklaştığım zaman burada kalan her şeyi bırakırım ve çok huzurlu olurum. Burası beni biraz bunaltıyor herhalde. Ama seyahat ettiğim zamanlar, arkadaşlarımla eğlendiğim zamanlar çok huzurlu olurum.” (G20/E/24).

“Seyahat ederim aslında. Cidden bu benim için çok şey. Artık bunaldığım zaman kafamı dağıtmak için arkadaşlarımla bir yerlere giderim mutlaka. Ya kız arkadaşım, ya diğer arkadaşlarımla.” (G20/E/24).

“Dönem dönem yaptığımız seyahatler. Bir yere mi gitsek. 2 günlüğüne de olsa.” (G22/E/50).

“Bir de tatile gitmek. Değişik yerleri görmeyi çok severim. Onlar bana huzur verir. Kendimi daha gençleşmiş, daha dinamik hissediyorum o zaman. Heyecan duyuyorum. Şuara beni huzurlu eden şeyler bunlar. Seyahat etmek yani. Yurt içinde ve yurt dışında.” (G24/K/62).

### *Seyahat ve tatil*

“Tatiller geldiği zaman çok mutlu oluyorum.”

“Arada sırada geziler beni mutlu eder.” (G1/E/36).

“Gezmeyi severim.” (G11/K/38).

“Veya bir hafta sonu eşimle giderim aklım hâlâ orda güneşin batışını izlemek ormanda bir kuş sesini dinlemek bana mutluluk verir. Ve bunları da çoğaltmaya çalışırım değişik şeyler göreyim karşılaşırım diye çabalarım.” (G12/E/61).

“...onlarla kısa süreli bir tatile gitmek il dışına dışarı çıkmak 2 günlüğüne de olsa,” (G2/E/47).

“Gezmeyi çok seviyorum. Yeni yerler görmek yeni ortamlara girmek. İmkânlar dâhilinde fırsat buldukça il dışına daha önce gitmediğim yerlere gitmek. Daha önce gitmediğim yerlerde oraya has şeyleri yapmak. Atıyorum oranın en ünlü yiyeceği neyse oraya geldiğinde yenmesi gereken şey neyse sevsem de sevmesem de onun tadına bakarım mutlaka. Veya mutlaka şunu görmelisiniz deniliyorsa onu mutlaka görmeye çalışırım.” (G23/K/37).

“Olay anlamında söylersek seyahat etmek. Her zaman söylerim param olsa yapacağım şey seyahat etmek. Yani dünyanın en zengin, en güzel yerine gitmek anlamında değil. En kötü yerine de gidebilirim. Ben yer görmeyi acayip seviyorum. Seyahat etmek bir numaralı keyfim benim. Hayatta en çok zevk ondan zevk almışımdır. O anılarımı hiç unutmak. Bir yerleri geziysem.” (G4/K/45).

“Mesela ailecek bir yere gitmek. Mesela tatile çıkarız mutlu olurum çıkarken ama orda bir kaç gün kaldığımda huzura kavuşurum. Hem dinlendiğim için hem de birlikte bir şeyler yaptığım için.” (G9/K/28).

“Seyahat yapmaktan çok mutlu olurum.” (G26/K/21).

Spor yapmanın kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Spor yapmak bedenimi iyi hissettirdiği için spor yapıyorum yapmaya çalışıyorum.”, (G21/E/28).

“Spor yaparım. Açık havada yaparım özellikle ve çok huzur verir bana.” (G4/K/45).

“Spor rahatlatır beni.” (G4/K/45).

“Normal gündelik yaşamın dışında onlarla bir spor etkinliğine gitmek,” (G2/E/47).

“Ben adrenalin çok severim. Mesela yamaç paraşütü yapmıştım. Bangi Jumping yapmıştım, rafting yapmıştım. Bunlar beni çok mutlu etmişti. Çok eğlenmişim. Çok uzun süre de idare etmişti beni. Böyle aktivitelere katılmak beni mutlu eder.” (G20/E/24).

“Spor yapınca mutlu oluyorum.” (G21/E/28).

“Yürüyüş yapmayı, yalnız başıma kulaklığımı takıp kendimi dinleyerek sevdiğim müziklerle yürümeyi seviyorum. Kafamı boşaltıyorum o şekilde.” (G8/K/35).

“Onun dışında spor yapmak,” (G13/K/25).

“Voleybol oynamak beni çok mutlu eder. Böyle bir ilgim vardır.” (G26/K/21).

Bir şeyler üretmenin kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Ama dediğim gibi işin içinde üretmek ve faydalı olmak vardır. Birine bir şeye derman olmak. Bir şey ortaya koymak vardır. O gerçek bir huzur mutluluk yaratır gerçek.” (G13/K/25).

“Yaratıcı bir faaliyette bulunuyorsam hem kendim açısından hem grup olarak hem kültürel hem sanatsal, rutinden daha uzak çalışmalar varsa huzurlu hissediyorum.” (G21/E/28).

“Kitap yazmaya çalışıyorum.” (G21/E/28).

“Kitap yazmaya çalışırken başka bir boyuttaymış gibi oluyorum. Böyle bir şeyi üretmek de huzur veriyor.” (G21/E/28).

“Çevremize bakıyorsun insanlar bir takım sosyoekonomik becerileriyle artık işsizlik sorununu çözmüş, üretime geçmişler. En basitinden sepet örüyorlar veya kaşık yapıyorlar. Veya keten örüyorlar. En son örneği vereyim yün çorap işini ranta dönüştürüp çocuğunu okutan akraba. Bu bana son dönemlerde, başararak elde edilen bir huzur kaynağı. Bizi özellikle ilgilendiren yaşadığımız toplumdaki sıkıntılar niye ilgilendiriyor beni bir insan olarak - ama hep olumsuz şeyler duyuyorsun. Birinde de küçük de olsa bir şey duyduğun zaman gerçekten böyle a ne kadar güzel o seni coşturuyor, hoşuna gidiyor.” (G22/E/50).

“Yani bence faydalı biriysen üretiyorsan mutlu olabilirsiniz. Ben hep bunu düşünüyorum. Hiçbir şey üretmiyoruz ki biz. Sadece tüketiyoruz. Geçmişteki insanlar daha çok üretiyordu. Bir toprakta domates yetiştirsen bile mutlu olursun. Çünkü bir şey ürettin. Ortaya bir şey koydun. Birine faydan olursa mutlu olursun. Kendi kendine nasıl mutlu olacaksın ki. Bir şey yapmak gerekiyor. Böyle bitkiden. İnsan olmak için bir şey üretmek gerçek anlamda.” (G13/K/25).

Yeni şeyler öğrenmenin kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Yeni şeyler öğrenince mutlu olurum.” (G21/E/28).

“Yeni bir şeyler öğrendiğimde.” (G11/K/38).

“Bilmediğim şeyleri keşfetmekten haz duyarım.” (G8/K/35).

#### **4.1.2.14 Yüzeysel çözümler**

Yüzeysel şeyler kategorisi Farklı şeyler düşünmek, Ortamdan kaçınmak, Ortamdan uzaklaşmak, Zamana bırakma, Zararlı alışkanlıklar kodlarından oluşmaktadır. İnsanlar huzurlu olmadıklarında ortamdan uzaklaşarak farklı şeyler düşünerek, zamana bırakarak, yaşananlar üzerinde durmamayı, zararlı alışkanlıklarla rahatlamayı, ortamdan kaçınarak huzura engel olan şeylerin tekrar yaşanmasını engellemeye çalışmaktadır.

Farklı şeyler yaşamının kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Bir kişiden mi etkilendim. Bir kişi mi bana huzursuzluk veriyor. Onu görmezden gelmeye çalışırım.” (G17/K/21).

“O durumu görmezden gelirim.” (G17/K/21).

“Özellikle son zamanlarda kendi kendime birden bire artık bunu düşünmeyeyim derim ve başka şeyler düşünürüm.” (G20/E/24).

“Çok fazla stres yapmamaya gayret ettim. Daha farklı şeyler düşünerek yaparak, gezerek doğaya giderek kendimi dinleyerek kendimi avuttum bunları aştım çok fazla zorlanmadım” (G5/E/40).

“Pozitif düşünmeye çalışırım. Huzursuzluğa neden olan problemleri unutmam için başka uğraşlar bulurum. Onu unutmak için başka alanda uğraşlar bularak beyin olarak da o düşünmeden uzaklaşıyorum.” (G6/E/60).

Ortamdan kaçınmanın kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Her insan sinirlenir de sinirlendiğim zaman daha fazla dikkat etmeye karşımızdakileri kırmamaya özen göstermeye çalışıyoruz. Ama bazı insanlar da oluyor ki kırmak zorunda kalıyorsunuz ya da uzak kalmak zorunda oluyorsunuz. Çünkü adam ilke edinmiş dürüst olmamayı, yalan konuşmayı, ilkesizliği onunla bağdaşmıyoruz. O zaman ne oluyor otomatikman uzak kalıyoruz. Merhaba, merhabanın ötesine geçmiyoruz.” (G16/E/46).

“Stresli ortamlardan uzak kalabilirsiniz. Ya da strese neden olabilecek şeyleri öngörerek onlardan uzaklaşabilirsiniz.” (G6/E/60).

“Beni huzursuz edecek temel şeylerden de onlardan mümkün olduğunca kaçmaya çalışıyorum.” (G6/E/60).

“Ben huzurlu olmak için mümkün olduğu kadar huzurumu bozacak insanlardan uzak kalmaya çalışıyorum.” (G24/K/62).

Ortamdan uzaklaşmanın kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“...ortamı terk etmeye çalışıyorum, uzaklaşmaya çalışıyorum.” (G16/E/46).

“Bulduğum ortam bana huzursuzluk veriyorsa o ortamı terk etmek için mücadele ederim.” (G17/K/21).

“Onların hatalarını görmesini beklerim bazen bende çocuklarıma karşı kırıcı olabiliyorum sinirlendiğim zaman kırıcı oluyorum ama böyle ortamlarda huzurlu olmak için yaptığım şey şudur mümkünse o ortamdan uzaklaşmaya çalışıyorum. Çıkıyorum gidiyorum mesela evde bir tartışma olduğunda çıkıyorum giyiyorum yarım saattir dolaşıyorum sonra geri geliyorum.” (G2/E/47).

“Huzurumu kaçıran ya da kaçıracağımı düşündüğüm insanlardan direk olarak uzaklaşıyorum. Onları da kendimden uzaklaştırırım.”

“Uzaklaşmaya çalışıyorum karşındakileri kırmaktansa. Kendime özel küçük zamanlar ayırıyorum. Ama temel felsefem kaçmak.” (G23/K/37).

“Huzursuz olmamak için de eğer huzursuz olacağım bir ortam varsa, huzurum dış etkenlerden bozulduğu için uzaklaşmaya çalışırım. O insanlarla görüşmek, beni huzursuz edecek insanlarla.” (G24/K/62).

“Huzursuz olmama neden olan ortamdan uzaklaşıyorum.” (G6/E/60).

Olayları zamana bırakmanın kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Zaman yardımcı oluyor. İnsan her şeye alışıyor toparlamak zorunda kalıyor yoksa ruh sağlığımız bozulur.” (G12/E/61).

“Gececek diyorsun. Her şeyin geçici olduğunu düşünüyorsun.” (G13/K/25).

“Uyumak benim için öyle, böyle başa çıkarım.” (G13/K/25).

“Zamana bırakırım aslında çok fazla yaptığım bir şey yok. Çünkü zamanın en iyi ilaç olduğunu düşünüyorum. Zamana bırakırım bazı şeyleri Çok fazla konuşmam. Bana sorarlar niye böylesin diye. 3-5 saat, 3-5 gün sonra onun üzerinde bir şeyler geçtikten sonra.” (G2/E/47).

“...sakinleşmeyi bekliyorum. O dinginleşmeyi bekliyorum. Ondan sonra kendimle konuşup karşı tarafa da kendimi ifade etmek istiyorum. Huzursuz olduğum anlarda bunu sağlamaya çalışıyorum. Çünkü sağlayamazsam bazen kendime yakıştıramadığım şiddette bir söz söylüyorum.” (G8/K/35).

“Ama paylaşmak da değil bence zaman. Hiç inanmazdım zamanın bazı şeylere iyi geldiğini. Zaman geçtikçe unutuluyor. Başka şeyler giriyor hayatınıza. Güze şeyler giriyor. Zaman bence zamanla unutuluyor.” (G9/K/28).

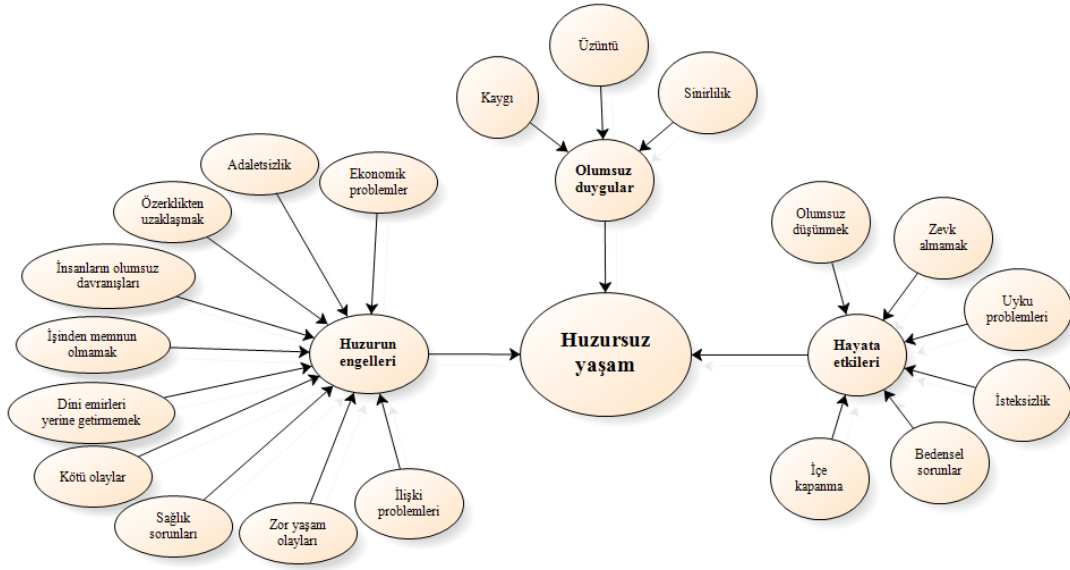
Zararlı alışkanlıkların kişinin huzurlu ve mutlu olmak için kullanılması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Geçici çözümler buluyorum genellikle. Huzurlu olmadığım zaman içki içmek istiyorum. Bunlar geçici tabi bunları biliyorum.” (G21/E/28).

“Çok sigara içerim huzursuz olduğum anlarda.” (G5/E/40).

#### **4.1.3 Huzursuz Yaşam**

Huzursuz yaşam kategorisi olumsuz duygular, huzursuzluğun hayata etkileri ve huzurun engelleri alt kategorilerinden oluşmaktadır. Katılımcılara huzursuzluğun nasıl olduğuyla ilgili değil, huzurlu olmamanın nasıl olduğuyla ilgili sorular sorulmuştur. Ancak katılımcılar huzursuzlukla bağlantılı olarak kendilerini ifade ettikleri için kategori huzursuz yaşam olarak isimlendirilmiştir. Şekil 4.1.3’de huzursuz yaşam kategorisi bulunmaktadır.



Şekil 4.1.3. Huzursuz Yaşam

#### 4.1.3.1 Olumsuz duygular

Olumsuz duygular kategorisi, kaygı, sinirlilik ve üzüntü kodlarından oluşmaktadır. Kaygı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Korktum. Mesela Nusaybin'deki olayda sonra orada ölsen kazada ne olacak. Annenle beraber gittin oraya, öğretmen olmaya gidiyorsun, atandın bir yere orada öldün gitti. Bitti, her şey bitti. Çok etkiliyor, olumsuz etkiliyor.” (G19/E/82).

“Sınavdan çıkmıştım. YGS sınavından. Çok huzursuzdum, kazanamayacağım, gidemeyeceğim, kötü olacak sınavım. Hep böyle bir kaygı ve huzursuzluk yaşıyordum.” (G17/K/21).

“Kaygıları başlıyor, korkularım başlıyor, tedirginlik duyuyorum. Belki yüz şeklim değişiyor. Huzursuzsam kalp atışım değişiyor.” (G17/K/21).

“Olumsuz özelliğim de çok panik oluyorum bazen. Nedenini bilmediğim kaygılar yaşıyorum.” (G17/K/21).

“Kafamdaki düşünceler beni rahatsız etmiyorsa, kafamda bir sorun yoksa mutluyum demektir. Şu işim olmadı demiyorsam mutluluğu yakalamışım demektir.” (G15/E/63).

#### Gerginlik

“Etrafıma karşı sürekli olumsuz yansımalarım ve sürekli şikayetlenmelerim oldu” (G3/K/45).

“...gergin olurum.” (G4/K/45).

“Gergin hissedirim.” (G5/E/40).

“Huzursuz olduğumda gergin oluyorum. O gerginliğim günlük hayatıma da yansıyor. İlişkilerime de yansıyor. Kendimle olan konuşmalarına da yansıyor.”

“Ciddi bir gerginlik oluyor içinde.”

“O huzursuzluk beni gergin yapıyor. Huzursuzluk eşittir gerginlik benim için.” (G8/K/35).

#### *Rahatsızlık*

“Çok telaşlıysam,” “çok yoğunsam,” “Çünkü huzur düşünecek vaktim yok. Kendimi böyle denizde çalkantılı kayık sallanır ya o denizi durgun yapamıyorsam çünkü düşünmeye de vaktim yoksa.” (G9/K/28).

“Rahat değilimdir. Keyfini çıkaramıyorumdur.” “Rahatsız hissederim, dengemin bozulduğunu hissederim.” (G13/K/25).

“Rahatsızlık duyuyorum.” (G18/K/23).

“Huzurlu olmadığım zaman için aşırı stres, telaş, panik oluyor.”, “Rahat hissedemiyorum kendimi, stres oluyor.” (G26/K/21).

Sinirlilik katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Etrafımdakileri kırabiliyorum.” (G25/K/21).

“...huzursuz olduğum zaman sinirli oluyorum.” “O gün insan çok sinirli oluyor. Benim huzurumu bozan karşı taraf olduğu için çok sinirli oluyorum.” (G24/K/62).

“Sinirli olurum.” (G4/K/45).

“Olaylara çok ani tepkiler verebiliyorum huzursuz olduğumda. İnsanlara ani tepkiler veriyorum.” (G8/K/35).

“Genelde pozitif bir insanımdır ama çevremdeki, yakınlarımdaki insanlara tepkisel davranıyorsam, kavga etme meyilli gösteriyorsam. O zaman huzursuz olduğumu anlarım. Ben huzursuzum derim.” (G7/K/43).

Üzüntü katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Moralim bozuk olur.” (G26/K/21).

“Muhakkak ki huzursuz olduğun zaman bir üzüntün vardır, bir sıkıntın vardır.” (G19/E/82).

“Ama huzursuz olduğun zaman sürekli üzgün süzgün. Ne kendine faydan olur ne çevrene faydan olur. Onun için seni huzursuz eden şeylerden uzak duracaksın. Hem kendi hayatını yaşayacaksın hem de etrafına o olumlu enerjiyi aktaracaksın.” (G24/K/62).

“Ben çok biraz ağlak bir insanım. Üzgünsem, ağlamaya yakınsam evet huzurlu olmadığımı buradan anlarım” (G7/K/43).

“Bir süreç bazen uzun bazen daha kısa süreç halinde depresif durumlarım. Evet, bunların hepsini yaşadım. Ağladıklarım da oldu”, “Çok çabuk olmadı itiraf etmeliyim. Çok dibe vuruşlarım oldu itiraf etmeliyim.” (G3/K/45).

“Önce çok üzüldüm.” (G10/K/40).

“Acaba ondan mı oldu, benim yüzümden mi diye. Ben biraz dibe vurdum. Depresyondaydım.” (G11/K/38).

“Mutsuz olduğum anlar, mutsuz olduğum ortamlar.” (G17/K/21).

“Mutluluk, mutsuz ve huzursuz olmamaktır.”, “Mutsuz olurum,”(G6/E/60).  
“neşesiz olurum” (G6/E/60).

“Canım sıkılır.” (G15/E/63).

“Mutlu olamıyorum. Asık suratlı oluyorum, istesem de gülemiyorum. Bazen gözlerim doluyor, ağlıyorum sebepsiz.” (G25/K/21).

#### 4.1.3.2 Huzursuzluğun Etkileri

Huzursuzluğun etkileri kategorisi, bedensel sorunlar, içe kapanma, isteksizlik, olumsuz düşünmek, uyku problemleri, zevk almamak kategorilerinden oluşmaktadır.

Bedensel sorunlar katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Çarpıntım olur. Başım ağrır huzursuzsam.” (G26/K/21).

“Benim 20 senedir mide rahatsızlığım var. İlaç da kullanıyorum. Kan sulandırıcı kullandığım için mide de hassas. Mutlu olduğum zaman o ağrılar geçer bende. Şubat mart ayında bir ağrı tekrarlar bende, gastritim azar. Kış ayları oluyor, çıkamıyorsunuz, boğuk kalıyor insan evde. Öğretmenevine tıkanıp briç oynamak yetmiyor. Ağrılarım geçmez mesela gece 3-4 kez uyanırım ağrıdan. Şimdi bir aydır hatta iki aydır doğayla iç içe olduğumdan beri ağrı falan kalmadı. Her şeyi yiyebiliyorum, çoğu şeyi yiyemezdim. İnsanın ruh halini direk etkiliyor doğadan ayrıldığı zaman boğuk bir toplumda olduğun zaman etkiliyor.” (G15/E/63).

“Canım sıkılınca da ya bir yerim ağrır, ya bir şey olur,” (G15/E/63).

“Düşündükçe kendimi kemiriyorum. Sonra baş ağrısı falan yapıyor bu bende. Sonra kendime zarar veriyorum. Midem ağrıyor falan. Çok düşünmemeye çalışıyorum.” (G18/K/23).

“Üstüne gidince kendime zarar veriyorum biyolojik olarak. Midem ağrıyor, başım ağrıyor. Böyle bir sürü sağlık sorunu.” (G18/K/23).

“Başım ağrıdığından anlayabiliyorum.” (G20/E/24).

“Bedenim çok hassas. Huzurlu olmadıgımda bedenim sinyaller vermeye başlar. Başım ağrır, uykum gelir, durduğum yerde çok fazla durmak istemiyorum. Oradan anlıyorum huzursuz olduğumu. Bir şekilde benim ya da huzursuzluk kaynağımın uzaklaşması gerektiğini anlıyorum.” (G23/K/37).

“Kalbim çok sıkışır.” (G3/K/45).

“Çarpıntım oluyor.” (G25/K/21).

İçe kapanma katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Bir de arkadaş ortamlarını ve dost sohbetlerini çok seviyorum. Farklı insanlarla, kendimin dışındaki insanlarla birlikte olmak bana çok şey katıyor. Bakış açımı değiştiriyor, ufkumu genişletiyor, pencerelerimi çoğaltıyor hayata karşı. Huzurlu olduğumda bunu daha çok yapıyorum.” (G8/K/35).

“Küserim hayata, konuşmam. En çok yaptığım şey bu. Karşımdakiler anlarla. Saatlerce konuşmam.”, “İçime kapanırım, tek başıma otururum. Birileriyle



oturuyorsam onlar hiç yokmuş gibi davranırım. Doğru bu bilmiyorum ama.” (G2/E/47).

“Hiç konuşmuyorum. Konuşmak bile istemiyorum.” (G21/E/28).

“...içine kapanık.” (G22/E/50).

“Daha edilgen, çekingen yapı içerisinde. İçeride göçük bir hal hissediyorsun.” (G22/E/50).

“Çok düşünceli olurum mesela” (G3/K/45).

“Huzursuz olduğumda biraz çekiyorum, duruyorum sonra tekrar devam ediyorum.” (G8/K/35).

*Huzurlu olduğunda dışa dönük olmak*

“Dışa açık olurum. İçeride kapanmam.” (G4/K/45).

“Daha çok insanların içinde olurum. Dışlarında olmam.” (G4/K/45).

İsteksizlik katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Canım hiçbir şey yapmak istemiyor.” (G21/E/28).

“...canım hiçbir şey yapmak istemez, hiç iş görmek istemez.” (G6/E/60).

“Ya da hiçbir şey yapmak istemiyorum. Sürekli uyumak istiyorum.” (G25/K/21).

“Motive olamam bir şeye.” (G26/K/21).

Olumsuz düşünmek katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Ve pozitif olamam ve etrafıma bunu maalesef yansıtabiliyorum. O yüzüme yansıyabiliyor. Ama çabuk geçebilmesini sağladığım sürece çok da uzamadığı için tekrar yakalarım. Ama kalbim çok sıkışır. Hemen negatife dönebiliyorum. Sonra hemen pozitif dönebiliyorum.” (G3/K/45).

“Mesela bir insandan huzursuzluk duyduysam. O anda huzurlu değilsem yaptığı her olumlu şeyi bile negatife çevirebiliyorum. Böyle yaptı ama aslında böyle değildi belki de. Şüpheliyim korkuluyum tarzında hep negatife çeviriyorum. O ortamda ya da o kişiden gelen her türlü davranışı pozitif bile olsa ben negatife çekiyorum. Ve bunu bir kaygı olarak kendime alıyorum.” (G17/K/21).

“Daha negatif düşünüyorsun.” (G22/E/50).

Uyku problemleri katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Ondan sonra uyku problemim olmaz. Yattığım zaman rahat uyurum. İyi dinlenmiş olarak kalkarım.” “Uyku düzenim değişir. Çok geç vakitte yatsam da uyuyamam. Bunlar değişir.” (G5/E/40).

“Canım sıkılınca da ya bir yerim ağrır, ya bir şey olur, ya uyku uyuyamam. En büyük göstergesi bu. Uyku uyuyamam, uyanırım kafayı takarsın böyle haksızlıkları gördüğün zaman bu olur.” (G15/E/63).

Zevk alamamak katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Yaptığım şeylerden zevk almıyorum. Yemek yemekten bile zevk almıyorum.” (G21/E/28).

“Zevk alıyorsunuz her şeyden önce. Huzurlu iseniz çevrenizde olup bitenden zevk alıyorsunuz.” (G14/E/60).

#### 4.1.3.3 Huzurun engelleri

Huzurun engelleri adaletsizlik, dini emirleri yerine getirmemek, ekonomik problemler, ilişki problemleri, insanların olumsuz davranışları, işinden memnun olmamak, kötü olaylar, özerklikten uzaklaşmak ve sağlık sorunları kodlarından oluşmaktadır. Huzurun engellerinin dini emirleri yerine getirmemenin ve özerklikten uzaklaşmanın dışında genelde çevresel nedenlerle ilgili olduğu görülmektedir. Özellikle insan ilişkilerinde yaşanan problemler, sağlık sorunları ve zorlu yaşam olayları huzurun önündeki önemli engeller olarak görülmektedir.

Adaletsizlik katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Adaletin tecelli etmeyişi. Ben bunu çok önemli görürüm. Adalet mülkün temelidir. Haksızlığa uğramam.” (G6/E/60).

“İş yaşamın. Benim hayatımdaki huzursuzluk deneyimlerimi en çok iş hayatım yaşattı. İş hayatımdaki adaletsizlikler. Yaşamımı çocukluğum, üniversite hayatım, iş hayatım ve evlilik hayatım diye dört kategoriye ayırdığımda bunların içerisinde en temel huzursuzlukları yaşatan şey iş hayatımda oldu. Ve burada kendime göre tanımladığım, yaşadığım adaletsizlikler. Bunlar beni hayatımdan çok uzaklaştıran şeyler. Bunları da hala yaşıyorum. Beni huzurdan en çok uzaklaştıran şeyler iş hayatımdaki yaşantılar oldu.” (G7/K/43).

“Ya da iş hayatımdaki huzursuzluklar çok fazla olduğu için daha derinden etkilediği için ev içerisinde ya da çapı daha küçük şeyler olduğu için artık daha küçük geliyor bana. Çünkü bu iş hayatımda yaşadıklarım ciddi sıkıntılardı. Bütün hayatımı etkiledi. İşte görev yeri değişikliği yaşadım. Çocuklarım küçüktü ve evimiz sobalıydı. Ben başka bir yere gidip geri dönüyordum. Sıkıntılı şeylerdi.” (G7/K/43).

Dini emirleri yerine getirmemek katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Bunun dışındaki kural ve kaide sizi mutsuzluğa cehenneme, dünyada ve ahirette cehennemi yaşamınıza sebep olacak şeylerin de listesi sayılmıştır. Bunlar nedir: içki, kumar, zina hatta bunlar toplumun temelini dinamitleyen, huzursuzluğa ve mutsuzluğa yol açan şeylerdir.” (G16/E/46),

Toplumdaki insanların birbirine saygılı olarak yaşamalarının temelini yine Kur'an'dan öğreniyoruz. Bunlar nedir: Kur'an diyor ki bize: Yalan konuşmayacaksın, helal lokma yiyeceksin, helal kazanacaksın, kimsenin hakkını yemeyeceksin, kul hakkını yemeyeceksin, Allah'a karşı görevlerini de yerine getireceksin.” (G16/E/46),

“Bunları tek tek açmamız gerekirse, yaşadığımız dünyadaki huzursuzlukların temelinde ne vardır. Hakka hukuka riayetsizlik vardır. Başkalarının hakkını yemek

vardır. Yalan konuşarak başkalarını kandırma vardır. Görüşmemek vardır, kardeş olmama vardır.” (G16/E/46).

“İbadetlerimi tam yapamadığım zaman huzursuz oluyorum. Yaptığım zaman şimdi bunun sevabı azaldı, kazaya kaldı diye.” (G11/K/38).

“Dinimin temel emirlerini yerine getiremiyor olmam. Namaz kılmıyorum, çoğu zaman oruç da tutmuyorum. Bunları yapmıyor olmam.” (G21/E/28).

Ekonomik problemler katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Farklı bir şehirde yaşamak ekonomik bir durum o da beni huzursuz etmiyor değil. Ben şeyi düşünenlerdenim hani derler ya zenginlik mutluluk getirmez ben biraz getirir diyenlerdenim ya da hiç yapmadığım için hayalimde olduğu için böyle düşünüyorum.” (G1/E/36).

“Genel olarak mutlu olarak tanımlarım. Devlet memuruyuz. Küçük mutluluklar bizim için sevinç kaynağı. Emekliyim. Çocuklarım büyüdü mesleklerini eline aldı. Çalışıyorlar. Ama Türkiye genelinde mutlu değilim. Niçin dersiniz insanların yüzü gülmüyor. Bugün asgari ücret 1000 lira civarında ama 2 çocuklu bir ailenin yaşaması için TÜİK standartlarına göre 4 kişilik bir ailenin geçim parasıyla örtüşmüyor. O nedenle huzurlu değilim. Bu huzursuzluk da mutsuzluğumu etkiliyor.” (G12/E/61).

“Biz yedi kardeşlik ataerkil bir aileydi bizimkisi 27 kişilik amcalar, kuzenler yeğenler. Ben ilkokulu bitirdim. Bizimkilerin bir kısmı yaylaya çıkardı çünkü o kadar evi evirip çevirmek kolay değil o yıllarda para yok 60’lı yıllardan bahsediyorum. İlkokulu bitirince komşumuz ortaokulu yazıldı Boyabat’ta o zaman oradaydı ortaokullar. Ben de okuyacağım dedim dedem karşı çıktı mal güttürmek için sonra o sene kaçtım bir komşunun evinde kaldım 6 ay kadar. Her hafta sonu 22 kilometredir Boyabat’ta bizim köy arabada yoktu cumartesi de okul vardı okul paydos olunca çıkardım yatsı namazına eve gelirdim eski kamyon yolundan giderdik kurtlar fala olurdu. Pazartesi sabahı da 4’de çıkardım 3 saatte yürüyerek okula dönerdim. İstiklal marşına yetişirdim.1 haftalık azığımı sırtımda götürürdüm. O şekilde okudum yazları 3 ay çalıştım ormanda o küçük yaşta işte böyle bodur kısa kalmamın nedeni de ormanda çalıştım orman işçileri ile. Kirayı çıkartırdım. Gaz yağı lambası vardı bir, tuvalete bile yoktu tek odalı ev kiralayabildim ondan sonra biraz da artık ailede yardım etti artık alıştılar annemin okuma yazması yok babamın var annem istedi okusun falan diye destek oldu sağ olsun böyle ilk zorlu yaşantım ortaokul lise yaşantımdı.” (G15/E/63),

“Zorluklar çektim ama yine de mutluydum ben fazla uzatmayacağım en zoruma giden şey bir toplumsal olaya katıldım 1977 de olaylı 1 Mayıs o zaman tabii işçiyim Kâğıthane de çalışıyorum bir kereste fabrikasında orada ilk maden iş sendikasının grevi vardı 1 Mayıs günü kaçarken cüzdanımı düşürdüm sonra bir arkadaş rastladım karşıya geçemiyorum Anadolu yakasına geçeceğim. Karaköy köprüsünün orada kaldım. O gece sabahladım. Parklarda sabahladım, aç kaldım falan. 1 Mayıs Pazar günüydü pazartesi olunca bir tanıdığımın yanına gittim işsizdim o arada. O sıkıntılı anlarım onlardı en huzursuz olduğum anlar.” (G15/E/63).

“İnsanlarla maddi konularda bazen çatışmaya girdiğimiz oluyor yakın çevremizde. Maddi konularda sıkıntılar yaşadığımız oluyor. Onlar beni huzursuz ediyor. Sana geliyor diyor ki maddi anlamda sıkıntım var. Bu konuda destek ol diyor. Sen şimdi

o konuda destek olamayınca ben o zaman çok huzursuz hissediyorum kendimi. Eğer bana bir yardım için bir destek için gelmişse ona bir şekilde destek olmam gerektiğini düşünüyorum. Eğer bunu yapacak güç bende de yoksa o zaman çok huzursuz hissediyorum kendimi. En önemli şey bu.” (G2/E/47).

“Bir de maddi zorluklar huzurlu olmama engel.” (G21/E/28).

“Ay sonunda hesapları tutturamamak huzursuz eder.” (G5/E/40).

“Bir de biz yakın zamanda tüm bunlara bağlı bir ekonomik kriz yaşadık. Arabamızı falan satmak zorunda kaldık. Ekonomik kriz de beni huzursuz etti. Hep etrafımızdan duyduğumuz yok bankadan gelen telefonlar vesaire kısa bir dönemde bunları yaşadım ve bu beni çok huzursuz etti.” (G7/K/43).

“Sonra üniversite yıllarında ekonomik güçlüklerle geçen bir üniversite hayatı. Kanser bir baba iki tane üniversitede okuyan çocuk, diğerleri lisede okuyan çocuk. Ve hala da hayat devam ediyor.” (G7/K/43).

“Bazen maddiyatsızlık olabiliyor. Çünkü o başka şeyler getirir.” (G9/K/28).

“Ve gelecek kaygıları, aile beklentiler falan çok fazla huzurumu kaçırdı açıkçası.”, “Bazen böyle kendi kendime bakıyorum. Çok fazla şeyi bir seferden düşünmeye çalıştığım zaman huzursuzum. Geleceği düşünmeye başladığımda da çok huzursuz olduğumu hissedebiliyorum. Sonuçta bazen hayatım da beni aşan şeyler oluyor, çözümleyemeyeceğim. Bu da beni çok huzursuz ediyor. Bunlar kafamda dönmeye başladığında huzursuz olduğumu hissedebiliyorum.” (G20/E/24).

“Beni huzursuz eden en büyük şey gelecek.” (G20/E/24).

“Gelecek korkusu beni çok huzursuz ediyor açıkçası. Başka da huzursuz eden bir şey yok. Sağlık çok şükür yerinde. Sadece gelecek korkusu huzursuz ediyor beni.”, “Bir de benim babam çok iyi bir insan, çok anlayışlıydı. Bugüne kadar hep böyle oldu. Ona layık olamama korkusu çok fazla var bende. Bu da çok huzurumu kaçıırıyordu. Bir an önce mesela polis olursam da sırf babam bunu istiyor diye olurum. Bu çok huzurumu kaçıırıyor ya. Öğretmen olmamı çok istiyor. Babamın kitapları falan vardır. Sürekli konuşuyoruz işte sen de atan da şu kitapları yazmaya başlayalım falan der. Ona layık olamam korkusu 4. sınıfın 2. döneminden beri huzurumu kaçıırıyor.” (G20/E/24).

İlişki problemleri katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

#### *Boşanma*

“Ben ilk eşimden boşandığımda dünya tepeme yıkıldı. Üç çocuğumla beraber kaldım. Üç tane kız çocuğuna 3,5 yıl tek başıma bakmak zorunda kaldım. Tabi ki bunun öyle olması gerekiyordu. Cenaba-ı Allah insanlara çekemeyeceği yük yüklemes. Derdi veren Allah dermanı da verir. Önemli olan size sabırlı olmak düşer. Gereğini yerine getirmek düşer. Bu da bir imtihandır. Benim başımdan geçen büyük bir olayın neticesinde hayatım alt üst olma noktasına geliyor.” (G16/E/46).

“Boşanmam hayatımdaki en büyük sorunlardan biriydi. Kötü giden bir evlilik o evlilikte debelenip durmak. Çok büyük huzursuzluk.” (G4/K/45).

#### *Sevgiliden ayrılma*

“İlk sevgilimden ayrılmıştım. Çok sevmiştim o çok zordu mesela belki hayatımda yaşadığım en zor durum oydu. Beni sevmediğini söylemesi.” (G9/K/28).

### *Yakınlarla tartışma*

“Çok böyle insanları kıramadığımı da düşünüyorum. Hani aslında direkt söyleyebilsem belki rahatlayacağım ama çünkü çevremde böyle insanlar var. Onlara söyleyemiyorum, kıramıyorum. Kırdığım zaman da kendim üzüliyorum huzursuz oluyorum.” (G10/K/40).

“Daha basit gelir ama eşimle tartışma yaşamışsam huzursuz olurum ama bu bizim evimizde öyle uzun süre olmadığı için ben bunu çok kayda değer almam.”, “Onların yanında ev içerisinde eşimle de tartışsam huzursuz olurum. Ama bu ona göre küçük olur.”, “Yakınlarımla tartışmışsam huzurlu olamam. Haksız olduğum ama haksızlığımı kabullenemediğim tartışma sonrasında huzursuz olurum.”, “Kendi kişisel değerlerim, kendi benlik algım, kendime olan saygım - bunu zedeleyecek olan davranışlar da insanın huzurunu kaçırıyor.” (G7/K/43).

“Ya da eşimle tartışırım ederim, strese girerim, sinirlenirim o an duru olmam. Huzursuz olduğum zamanlar öyle.” (G9/K/28).

İnsanların olumsuz davranışları katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Arkadaşlarımla baktığım zaman beni en çok rahatsız eden seni anlamadan konuşmaları ya da bir şey istemeleri. Çok anlayışsız arkadaşlarla beraber olmak zorunda kalmam. Ya da çevreni öyle oluşturmuşsun. Onlar beni huzursuz ediyor.” (G10/K/40).

“Bir de yolda yürürken bir bakıyorsun adam yere tükürüyor. Bir şey yapamıyorsun. Bu huzursuz ediyor beni. Adamı ikaz etsem başım belaya girecek. Gözüme kestirdiğime de ikaz ediyorum. Hiç çekinmiyorum.” (G12/E/61).

“Mesela bakıyorum komşu geç saatte müzik setini açmış veya içmiş bağırılmış veya evim parka yakın bazen gençler geliyor içiyor. Adam gibi içenlere bir şey demiyorum ama bazen bakıyorum kavga ediyorlar küfürlü konuşuyorlar hatta bazen polisler de geliyor. Onların o hali beni olumsuz etkiliyor. Huzursuzlanıyorum. Huzurum kaçıyor.” (G12/E/61).

“Huzurlu olmak için toplumda davranışlarına hareketlerine dikkat etmemiz gerekiyor. Ve toplumun belli aylak kurallarına uyması gerekiyor. Ama bunların yapılmasını sağlayan da devlet buna bir yerde sahip çıkması gerekiyor.” (G12/E/61).

“Ama diğer yandan yemekhanede yanınızdaki masadaki birisinin konuşması sizi rahatsız edebiliyor. Bakıyorsun bu insanlar niye böyle diyorsun, birbirlerine saygılı değiller diyorsunuz.” (G14/E/60).

“Şeye kızarım mesela toplum içerisinde birinin diğerine saygısız davranmasına karşı çıkarım.” (G14/E/60).

“Daha çok insanların bakışlarından, tavırlarında huzursuzluk duyuyorum. Bu çok önemli benim için. Böyle insanlar gereksiz yere küçümsüyorlar beni. Bununla çok karşılaşıyorum. Gereksiz yere çok küçümsüyor ve yine onunla aynı ortamda bulunmak zorunda kalıyorum ya bu beni huzursuz ediyor. Ben onlarla aynı ortamda bulunmak istemiyorum ama zorundayım. Mesela okulda aynı projedeyiz. Ya da aile ortamları. Birinci dereceden akrabam ama ben onunla birlikteyken hiç huzurlu hissetmiyorum kendimi çünkü biliyorum o beni ben olduğum için veya işte beni küçümsüyor yani. Küçümsenme, karşımdaki beni küçümsüyorsa ve ben bunu hissediyorsam bu çok büyük huzursuzluk yaratıyor bende.” (G18/K/23).

“Huzursuz kişiler ayrıca çevreye de rahatsızlık verirler. Hep kendini gösterirler benim, benim dediğim olsun şeklinde hareket ederler bu da huzurun bir başka şeklidir. Her şey benim ben biliyorum dersin karşı taraftan da sana gelir o huzurlu anlarını değiştirebilir.” (G19/E/82).

“Karşımdaki insanın beni veya etrafımdaki başka bir insanı onu her anlamda ezmeye çalışması. Hiç sebep yokken durduk yere kavga gürültü çıkartılması. Sebep olsa bile ben gerçekten hiçbir şeyin kavga ile hallolmayacağını düşünüyorum. İnsanlar birbirlerini anlamaya çalıştıktan sonra mutlaka bir şekilde anlaşılabilirliğini düşünüyorum. Ama son dönemde etrafımdaki öğrenciler de dâhil olmak üzere etrafımdaki herkeste görüyorum. Herkeste bir haklılık kaygısı var. Herkes haklı, karşıdakiler hep haksız ama hep uçlarda. Aslında şu da haklı olabilir diye bir şey yok. Bu beni çok rahatsız ediyor ve huzursuz oluyorum. En basitinden az önce öğretmenler kurulu toplantısından çıktım. Benim için son derece huzursuz bir ortamdı. Çünkü koskoca insanlarız hepimiz, eğitimciyiz, belli noktalarda toplum örnek olmamız gerektiği söyleniyor herkes bu iddiada ama birbirini dinlemekte aciz sürekli oturduğu yerden homurdanan sürekli karşıdakini zor durumda bırakmaya yönelik. Bırakıp hatasını anlaması başka bir şey özellikle zor durumda bırakmaya yönelik tavırlar davranışlar orası bana çok yabancı geliyor. Ve bazen yaptığım işi çok seviyor olmama rağmen. Özellikle öğretmenlik anlamında söylüyorum. Hep yanlış yerde olduğumu düşünüyorum. Ya da o insanların yanlış yerde olduğunu düşünüyorum.” “İnsanları tanıyamıyorum. İçlerinden canavar çıkıyor. Karşımdaki insanı zor durumda bırakacak şeyler söylemekten yapmaktan keyif aldıklarını görüyorum. Bu daha da çok rahatsız ediyor beni. İnsanın bunu düşünebilmesi için kötü olması gerek. Orada amaç sorunu çözmek ya da soruya cevap aramak olsa anlamayacağım. Ama karşımdaki insanı zor durumda bırakıp onun o anda hissettiklerini görmekten keyif aldıklarını görüyorum. Ve bu insanlık adına insan ilişkileri adına çok üzücü bir şey.” (G23/K/37),

“İnsanları A sendikası B sendikası C sendikası. Bugün A popüler, dün C popülermiş o onu yapmış, bu bunu etmiş bilmem ne kötülüğe kötülüğe karşılık vermek. Sürekli bir ayrıştırma ve ötekileştirme çabası var. Maalesef bu başarılı sanki öyle görülüyor. Ben Ahmet A sendikasında ama çok iyi bir insan diyebilmeliyim. Ahmet’le olan bireysel ilişkilerimi ben devam ettirmeliyim. Siyasi görüş - bunlar çok modası geçmiş şeyler, çok eskide kalan şeyler. Ama o eskide kalan şeylere doğru tekrar geri dönüş var ve bence bu çok üzücü bir şey. Hele hele Sinop örneğinden düşünecek olursak kimse sendikasıdan doğru tanınmıyor. Herkesin bir şekilde akrabalık dostluk arkadaşlık komşuluk var. Bunların hepsi bir kenara itilmiş. O sendikadansın bu sendikadansın bunlar bana şey geliyor. İnsani ilişkilerle diğer şeyleri ayırt etmek lazım.” (G23/K/37).

“Hiçbir şey beklemeden çok değer verip de elimden gelen her şeyi yapıp da karşılığında dille ya da tavırla insanlardan olumsuz bir şey gördüğüm zaman huzursuzumdur. Üzülürüm. Hak ettim, etmedim noktasına girmeden. Onun karşımdaki insanın bir insanı üzme adına yanlış bir tavır, yanlış bir huy içinde olmasına üzülürüm aslında. O bir eksiklidir onun.” (G3/K/45).

“İnsanların bakışıyla, diliyle, tavırla olsun olumsuz davranışları.” (G3/K/45).

“Artı önyargılar mesela. Huzursuzluk anlamında üzer.” (G3/K/45).

“Bir de çevremden güvenimi kıracak bir hareket gördüğüm zaman çok huzursuz olurum. Hak etmediğim düşünüp bana yanlış yapıldığını düşündüğüm için çok huzursuz olurum. Çok etkiler mesela bu beni.” (G5/E/40).

“Anlaşılamamak, kendimi ifade edememek, güvensiz bir bakış açısıyla dinlenmek, hatta önyargılı dinlenip gerçekten doğru yaptığım bir şeyde yargılanıyor olmak. Beni en çok huzursuz eden şeylerin başında bunlar geliyor. Ve sevgisizlik. Yani zaaf mıdır bilmiyorum benim için belki de en zayıf olduğum nokta ben insanlarda sevgisizliği ya da o sevgisizlik enerjisini aldığım zaman kendim gibi davranmıyorum. Çok net bir şekilde duvarlar örmeye başlıyorum. Yani huzursuzluğum artıyor ve ben ben olmakta, gerçek benden biraz uzaklaşıyorum. Çünkü biliyorum ne yaparsam yapayım beni yargılayacak, ne yaparsam yapayım onun ön yargıları benim yaptığım şeyin samimiyetini göremeyecek. O zaman set vurup ya ilişkiyi azaltıyorum. Ya da kendimi durduruyorum. O samimiyeti gördüğüm noktalarda kendimi çok açıyorum. O kendimi açabildiğim zamanlarda çok daha huzurlu oluyorum.” (G8/K/35).

“Bazen düşüncesiz insanlar. İnsanlar çok huzur veriyor ama bir yandan da çok huzursuzluk veriyorlar. Yani bunlar. Bazen anlayış beklediğin durumlar olur anlayışsızlık görürsün. Bazen iş konusunda.” (G9/K/28).

“İşyerinde sorun çıkması, ufacak bir tartışmadan bile huzursuz olurum. İnsanları memnun etmek benim için çok önemli. Mutlu olduğunu görmek. Bir sorun çıksa, iki arkadaşım tartışsa ben bundan huzursuz olurum. Bir şeyler yapmaya çalışırım.” (G26/K/21).

### *Dedikodu*

“Toplum içerisinde de toplumsal kurallara aykırı olan şeylere karşı çıkarım. Biri birinin hakkında konuşursa müdahale ederim. Yüzüne konuş, bırak anlatma derim. Ben duymak istemiyorum bana ne bu beni ilgilendiren bir adam değil. Kendi meselesi beni ilgilendirmiyor.” (G14/E/60).

“Bazen şu da kötü özelliğim bence. Bir insana kızdığımda birine kızdığımda yüzüne kesinlikle söyleyemiyorum. Bu da kötü bir özellik. Ama diğeriyle paylaşıyorum o kızgınlığımı. Ama gerçek kişiyle paylaşamıyorum. Bu da bazen ikiyüzlü gibi hissetmeme neden olabiliyor. Çünkü yüzüne karşı kesinlikle kıramıyorum. Hor davranıyorum. Ama onun beni kırmalarını yüzüne söyleyemiyorum. Ama o hoş davranmam bence sahtekârlık gibi oluyor. Çok iyi tarif ettim kendimi. Dediğim gibi onun aslında suçsuzken suçlu duruma düşmek gibi bir şey. Kırılıyorum ama kırıldığımı söylemediğim güzel davrandığım zaman ikiyüzlü oluyorum bu da kötü bir özellik bence. (G9/K/28).

İşinden memnun olmamak katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Liseden başlarsak eğitim sistemimizin getirdiği bir şey. Ben rehberlik ve psikolojik danışmanlık okudum. Üniversite hayatından memnun kalmadım. Bir de seçim aşamasında lise sondayken benim ailem şöyle düşünen bir aile "çıktığında garanti bir meslek olsun, maaşı olsun" ben ne isterim neye yeteneğim vardır, neye ilgim vardır, onu ne mutlu eder? Bunları düşünüp bana yol gösterecek değillerdi. Benim istediğim şeyin iş garantisi yoksa ailem o konuda beni hayatta desteklemez. Hala da öyle. Okulda bir yönlendirme, rehberlik görmedim. Benim İngilizceye ve matematiğe ilgim vardı, edebiyata daha çok bu üçüne. Ne oldu eşit ağırlık bölümündeyim hukuk var, PDR var, başa diğerleri benim düşünebileceğim şeyler

değildi. Ne ailemden bu desteği aldım, ne de okulda bana gösterildi, ne ben. Kendimi de suçlayabilirim. Araştırıp, okuyup başka bir şeylere yönelmedim. Psikolojiyi seviyorum dedim PDR'ye gittim ama rehber öğretmenlik yapıyoruz biz. Rehber öğretmenlik ve psikolojik danışmanlık başka bir şey. Bir psikoloğun ya da psikolojik danışmanın ille de sahip olması gerekmeğe başka şeyleri gerektiriyor. Mesela bir psikolojik danışmanın çok sosyal olması gerekmez, o ikili ilişkide iyi olması ya da iyi analiz yeteneğinin olması ya da teknikleri, becerileri iyi yapması gerekiyor. Bunun için çok sosyal olması gerekmez ama rehber öğretmen öyle birisi. Lider birisi. İşte bu tip şeylerden dolayı ben kendimi uygun görmüyorum. Keşke mütercim tercümanlık seçseydim, mutlu olurdu, bana daha uygun olurdu.” (G13/K/25).

“Çalışmak huzurlu olmama engel oluyor. İş hayatı.” (G21/E/28).

“Bazen iş konusunda. Hani bu mesleği yapıyorum üniversite hocamız bizim danışmalarımızı dinlerdi hani senden çok iyi psikolojik danışman olur derdi. Ama şimdi kendimi çok yetersiz hissediyorum. Bazen o bana huzursuzluk veriyor. Beklediğim gibi değil. Belki bunu sonra da konuşuruz. Hep söyle derdi hocalarımız tükenmişliğe kapılmayın diye. Ama beklediğim gibi bir iş değil. Meslek konusunda biraz huzursuzum. Bana göre bir iş değilmiş gibi. Daha üretken olmalıyım sanki burada pasif bir üretkenlik var. Bu kadar pasif olmamalıyım gibi geliyor. Yetersiz hissediyorum. Yeteneklerinizi kullanamıyorsunuz. Bu da bütün hevesimi kırıyor. Hani bazen diyorum ki başka bölüm okuyayım. Mesela hukuk. Başka bir alana kayabilirim diye düşünüyorum.”

“Bir de şöyle mi alıştığımız bilmiyorum. Bana düzenli olarak şu saatte şunu yapacaksın deseler. Kendi kendimi programlamak zor geliyor bazen. Şunu da mı yapsam, bunu da mı yapsam acaba yapmasam mı? Gerek var mı, yok mu? Bu belirsizlik de çok zor. Bazen de idarecilerin sen daha iyi bilirsin deyip konu hakkında bilgi sahibi olmamaları her şeyi vana bırakmaları. Huzursuz olduğum konu iş.” (G9/K/28).

“Şöyle söyleyeyim. Bir yerde çalışıyorsunuz. Bir yöneticiniz vardır. Yöneticinizin direktifleri onun varlığı sözleri sizi huzursuz edebiliyordur.” (G1/E/36).

Kötü olaylar katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

O huzuru kendinizde hissettiğinizde dünyada olumsuzlukları düşünüp huzursuzluk yaşayabiliyorsunuz.” (G22/E/50).

“En büyük huzursuzluğumu ortadan kaldırdım zaten. Şu anı soruyorsanız. Benim huzurumu engelleyen en önemli şey. Bireysel değil de genel anlamda bakarsak ben ülkenin hali, dünyanın hali anlamında huzurlu değilim. Çünkü dünyanın iyi bir yer olmadığını düşünüyorum. İnsanların iyi olmadığını düşünüyorum çoğunlukla. Makro düzeyde bakarsanız ben aslında çok huzurlu değilim. Ama bireysel anlamda bakarsam mutlu ve huzurlu hissediyorum kendimi. Ama dünya böyle olmamalı, bu kadar savaş olmamalı, bir taraf çok iyi yaşarken bir taraf çok kötü yaşamamalı. Benim ülkem böyle olmamalı diye hep düşünüyorum.” (G4/K/45).

“Ben bu dünyanın çok da bırakılmayacak bir dünya olduğunu düşünmüyorum. Dört elle sarılacak bir dünya olduğunu düşünmüyorum. Niye ben hayatımda çok kötü şeyler birçok şey yaşayan insana bakarsak yaşamadım. Hani ölümdü ayrılıktı şudur budur bunlar aslında cüzi şeyler. Yani ne bilim bir savaş ortamını hayatı boyunca sefalet içinde yaşayan kuru ekmekten başka bir şey bulamayan insanları



falın düşününce benim iyi bir şekilde yaşıyor olmam bu hayatı sevmeme yetmiyor ki. Ben toplamda bakıyorum olaya. Bu dünya iyi bir dünya değil. O yüzden genel anlamda bakınca bu dünyanın hiç de öyle bırakılmayacak çok güzel bir yer olduğunu düşünmüyorum açıkçası. Gözüm arkada bitmez. Ama bunu kendi mutsuzluğum için söylemiyorum. Bireysel anlamda tamam iç huzurum mutluluğum var ama bu dünya mutlu bir dünya değil ileride daha da iyi olacağını düşünmüyorum.” (G4/K/45).

“Çünkü çok da mutlu olacak bir şey yok bazen çevreye bakınca, dünyaya bakınca olaylara bakınca mutlu olamıyorsun ama ben evimde olduğum zaman çocuğumla eşimle ya da ufak bir başarı aldım okulda onlardan mutlu olmaya çalışıyorum.” (G10/K/40).

“Bu söyleşiyi yapmadan önce Yemen’de iki Şii camisine canlı intihar bomba saldırısıyla 140 kişi ölüyor bir o kadar da yaralı var. İnsanları inançlarından, etnik yapılarından ve mesleklerinden dolayı öldürmeyelim. Hele bunu yüce dinimiz adına hiç yapmayalım. Kınıyorum ve lanetliyorum. Kan ve gözyaşı olan yerde insanların huzurlu ve mutlu olmaları imkânsızdır.” (G6/E/60).

“En başta söylediğim -mesela aynı anda haber izliyorsam ben de ailemle de olsam mısır da yiyor olsam tabi ki bütün huzurum kaçıyor. Sokakta bir çocuk öldürüldüğünde ya da herhangi bir yerde bir insan öldüğünde, öldürüldüğünde ya da işte yüzyıllık heykeller parçalandığında ya da bin yıllık. Çok içim ağladı. Tabi ki bu huzur kaçıyor.” (G7/K/43).

“Eve gelip diziler oluyor, haberleri dinliyorsunuz her yerde savaş var, Ortadoğu’da hiç bitmeyen savaşlar, Afrika’da. Bizde otuz yıl yaşandı. Bunları dinlediği zaman insan huzursuz oluyor. Ne isteniyor, büyük tekeller ne istiyor bu insanlardan. Ve morali bozuluyor insanın.”, “Olaylar sonucunda beklenmedik olaylar insanı huzursuzluğa ulaştırıyor. Huzursuzluk bunlardan kaynaklanıyor, beklenmedik olaylardan.” (G15/E/63).

“...toplumsal olaylar dışında huzurluyum.” (G15/E/63).

#### *Toplumsal Yozlaşma/Yolsuzluklar*

“Niye bizim ülkemiz bu refah seviyesine ulaşmasın. Adam gibi toplasınlar vergileri, yandaşları kayırmasın iktidardakiler onları kollamasın onu vatandaşa versin. O zaman ülkemiz daha huzurlu olacak. Şu iktidar dönemine bir bakın cezaevlerinde hırsızlık, gasp ve tecavüz olayları %100’ün üzerinde artmış ve cezaevleri tam kapasiteyle dolu ve yeni cezaevleri açılıyor ülkede. Açılmak zorunda kalıyor. Bunun birinci nedeni ekonomi.” (G12/E/61).

“...yapılan yolsuzluklar, hırsızlıklar yandaşlar akraba ve çoluk çocuğunu kayırıyor bunlar benim çok huzurumu bozuyor sinirlendiriyor bu da mutluluğuma olumsuz yansıyor.” (G12/E/61).

“Televizyonlarda öyle diziler var ki inanın şu parkta bir gözlem yapın benim branşım değil ama rehber öğretmen olmak isterdim. Bir bakın çocuk ilkökul 5. 6. sınıfta anasınıfında o onu seviyormuş falan. Neden kaynaklanıyor çocukluğumuzda yoktu, gençliğimde böyle şeyler yoktu şimdi ayyuka çıktı. Bakıyorsunuz televizyondaki diziler, televizyondaki filmler onları o yöne kanalize ediyor. Ama bunları sebebi diziler. Devlet bunlara belli sansürler uygulaması gerekir. Ahlaki değerlere sahip çıkılan şeyler yapmak gerekir.” (G12/E/61).

“Mesela Yalova valisinin tutumu bir öğretmeni dışarı çıkartmış kılığını kıyafetini beğenmemiş. Hâlbuki Atatürk ile kıyasladığımızda Atatürk Cumhurbaşkanı bile öğretmenden sonra gelir diyor. Öğretmen toplumunu yıpratırsanız küstürürseniz eğitimi gençliği bu hale getirirsiniz.” (G12/E/61).

Böyle bir şey olmaz ben bunlara hazmedemiyorum. Müfettişlik yıllarımda burada - siz bunlarla çok karşılaşmışsınızdır- YİBO'lar ondan kapandı taciz olayları, ensest ilişki olayları, aile içi tecavüz olayları o kadar fazla soruşturma yaptım ki ve nefret ettim. Bu insanların ailelerine baktım yüzlerine tüküresim geldi. Müslüman, Müslüman görünüyor ama kendi öz çocuğunu tecavüz eden babayı biliyorum. Müslüman, hacı nefret ettim. Ve bu benim dine karşı ilgimin azalmasına sebebiyet verdi. Kız kardeşine, okuldaki bir arkadaşına tecavüz eder mi! Ve bunların cezalarını gördüğümde ona hep sinir oldum. Adam kravat takıyor hafifletici neden oluyormuş. Böyle şey mi olur. Bu tür sapıklara en ağır cezayı vereceksin ki bir daha yanaşmasın. En hafif cezaları veriyorlar ve örtbas etmeye çalışıyorlar. Maalesef bunlar bizim toplumun ahlaki değerlerine çok olumsuz etki yaratıyor. Dinden en büyük rantı elde edenler dinde en büyük yolsuzluğu yapıyorlar. Ve sorgulamayan araştırmayan bir toplum istiyorlar.” (G12/E/61).

“Hırsızlığı senin cüzdanını çalmaya çevirmişler. Vergi kaçırıyorsan hırsızsın, ülkeyi soyuyorsan hırsızsın. Ülkenin kaynaklarını iyi kullanmıyorsan hırsızsın. Ama bunları bize öğretmemişler. İyi eğitim gördüğümüz nokta o. Hâlbuki böyle bir toplumda çok mutlu olmak, mutsuz olmak kavramlarının çok karıştığına inanıyorum. Neye mutlusunuz dediğiniz zaman da az önce dediğim gibi. Türkiye' de yol yapıyor Japon kabahati kendinde görüyor intihar ediyor - tabi doğru değil bunu yapması- ama senin bakanın ki ihtiyacı olmadığı halde bir dolandırıcının parasıyla hacca gidiyor hacca. Demek ki biz kaliteli insan yetiştiremiyoruz. Çok iyi başarılı olabilir. Ama insan olarak kaliteli olmayabilir. Onun için kaliteli insana yetiştirmeli. Bence devlet politika olarak. Başarılı bir grubu alıp ihanet etmeyecek insanlar yetiştirmeli. Ben 22 yıldır üniversitede hocalık yapıyorum. Benim lisedeki eğitimimizin çok daha kaliteli olduğuna inanıyorum. En azından düşünmeyi öğretiyordu, ülkemizin dertleriyle uğraşmayı öğretiyordu. Anarşist yetiştirdik. Ama kırıp dökmeden anarşist olsaydı ama onu engelleyemediler.” (G14/E/60).

“Mesela yalana başvuruyorlar. Çok kazanmak için sahte de diyemeyeceğim ama basit bir değerle süte su katıyorlar. Bir düzgünlük olmuyor. Olmayınca da bu işler böyle.” (G19/E/82),

“...bundan 15-20 sene evvel bir profesör şöyle bir yazı yazmıştı. Müslümanlar yanlış yolda, İslam dini son din. Dinin temeli ne diyor? Çalış diyor, dürüst ol diyor, yalan söyleme diyor. Din adamında bunların hiçbiri yok. Çalışalım diye bir şey yok, yalan var, her şey var. Bunun olduğu bir yerde, toplumda huzur olur mu? Onun için şark toplumu dikkat et huzursuz. Aha birbirlerini yiyorlar, hiçbir İslam ülkesi yok ki birbiriyle kavga etmesin. Mezhepler birbirine giriyor. Bu Batı'da da yaşandı ama niye Batı'da böyle bir savaş yok. Orada huzur nispeten sağlanmış. Bizde yok. Bu kusurlarımıza bakıp da biz tekrar dönmüyoruz, düzeltmeye çalışmıyoruz. Bakıyorum, hiç öyle bir şey değil. Bilhassa huzursuzluk devam etsin.” (G19/E/82).

“İşte biraz siyasiler işe ciddi sarılmıyorlar. Ciddi sarılısalar ülkenin hali bir başka olur. Zaten ben şimdi çok özür dileyerek söyleyeyim öyle ya Neyzen Tevfik'in bir güzel sözü var. Bir adamı sormuşlar, nasıldır diye adam şöyle yalancı, şöyle karakersiz, e adam nerde diye sormuşlar telefon etmişler. Bizdeki kayıtlara göre o şimdi mebus dediler. Şimdi ne bilim ben o şekilde olanlar orada olduğu sürece

bunlar huzur sağlayacakları kanaatinde değilim. Onlar sadece kendi huzurlarını sağlarlar. Onların huzuru para. Parayı ne kadar alırlar o kadar. Para onlar için her şey.” (G19/E/82).

“Bunun için de ne bileyim ben bilemiyorum işte vatandaşa seçim diyorlar, seçim diyorlar ama vatandaşa seçtirmiyorlar ki milletvekiline. Partiler kanunu çıkmış, parti başkanları adayı gösteriyor, adeta koyuyor önüne tabldot gibi yersen ye, bunlara rey vermezsen verme diyorlar. Bu şekilde bir demokrasi, bu şekilde toplumun huzurunun sağlanacağını zannetmiyorum. Onun için huzursuzluk bir yerde iliklerimize işlemiş oluyor. Huzur temin etmek, huzur sağlamak kolay değil. Öğretmensin gidin okulda ne yapabiliyorsun, sağlayabiliyor musun huzuru? Ben sağladığımı zannetmem, çünkü çocuk yaramazlık yapacak ufak bir hareket yapmayacaksın, şimdi öyle bir hale geldi ki, çocuğa hiçbir şey diyemiyorsun.” (G19/E/82).

“Bu ülkenin durumu sizi huzursuz edebilir. Öğretmensin öğrencilerinin bazılarının kavgası seni huzursuz edebilir. Huzursuz olduğunu bunlardan anlarsın. Çevreden anlarsın.” (G19/E/82).

Özerklikten uzaklaşmak katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Aslında çoğu zaman benim hayatımın özeti de bu. Toplumun, dünyanın kurallarından, hayatın kısıtlanmışlığından, hayatın robotsuluğundan, robotsuluk değer ölçütlerinden uzak oldukça huzurluyum.” (G13/K/25).

“Evet, yani şuan işim ya da iş arkadaşlarım anne baba toplum mahalle okul her neyse bütün sistemler dışındaysam, kendi zamanımdaysam huzurluyumdur. Bu da zaten çok az oluyor o yüzden de kıymetli oluyor. Robotsu hissetmediğimde o yüzden de maske- maskelerimiz var- maskelerini çıkardığında, kendin olduğunda huzurlusundur.” (G13/K/25).

“Hayatımın kontrolünü elime almadığım, bağımsız bir birey olmadığım, belli aşamalarda, karar aşamalarında yanlış davrandığım, söz almadığım için. Ben olmadığım için, geçmişte ben olmamı gerektirecek şeyleri yapamadığım için şuan onlar beni dürtüyor yani. Şöyle olsaydı, böyle olsaydı, şuraya gitseydim, şöyle yapsaydım. Bunlar somut ta soyut şeyler de var.” (G13/K/25).

“Yani bu makinenin dişlisi gibiyiz. Ya da bir tane şarkı var. Pink Floyd şarkısı. Duvardaki bir tuğla diye. Bir tuğla gibi hissettiğimde, makinenin bir dişlisysem huzurlu hissetmem. İnsanın hayatı her gün onu kirletiyorsa, herhangi biriye, ben herhangi biri olmak istemem. Ya da dayatmalar beni huzursuz hissettirir. Dayatmalar içindeyiz. Ülkemizde birçok şey öyle zaten.” (G13/K/25).

“Bağımsızlıktan uzaklaştıkça huzurdan da uzaklaşıyorsun. Ben deminden bahsettim. Huzurum için bir gün bir saatte yarım saatte karar verip bir fiil yapan biriyim. Örneğin Evli olan biri için bu bağımsızlık ortadan kalkmış oluyor. Bu benim huzurumu kaçırıyor ister istemez. Mesela kafana göre bir yere gidemezsin. Kafana göre bir davranışta bulunamazsın. Bu benim huzurumu kaçırıyor. Yani ne kadar bağımsızlıktan uzaklaşırsan benim için huzursuzluk orada başlıyor. Mesela çalışma hayatıma falan da yansıyor. Birileri müdahale etmeye başladığı an yaptığım işten huzur duyduğum noktalardan uzaklaşıyor muyum gibi sadece gündelik işleri yapıyor muyum gibi bir hisse kapılıyorum. Bağımsızlık burada benim için çok önemli kendi davranışımı kendi yapabiliyor olmak.” (G1/E/36).

“Benim için şöyle bir şey yok burada rahatım yerimde aldığım para belli ne güzel sıkıntı yok huzurlu yaşa gibi bir şey olmuyor. Bağımsızlık önemli bağımsızlığımın elimden alınması.” (G1/E/36).

### *Bağımsızlık*

“Kimseye hesap verme zorunluluğum yoksa bundan mutlu oluyorum.” (G1/E/36).

“İstedığimi yapıyorsam mutluyumdur.” (G13/K/25).

“Mutluluk insanın dilediğince yaşayabilmesidir. Birilerinin baskısı altında olmadan. Birilerine karşı sorumlu olmadan istediğin gibi yaşayabilirsen bence mutlusundur ya. Huzurlusundur da.”, “Birilerini memnun etme kaygın, ya da gelecekte bir korkun olmazsa, özgür davranabilirsen çok mutlusundur bence.” (G20/E/24).

Sağlık sorunları katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Evladınızın ölecek olması çok acı bir şey, onu kaybedecek olmak. Acıyı çok derin yaşıyorsunuz o çok farklı bir şey. Allah kimseye göstermesin. Ama kurtulacak olması da sonradan büyük bir mutluluk. Ondan sonra da hayata çok farklı bakıyorsunuz. Zaten bir şey kaybedene kadardır ya kaybedeceğini düşünmek bile birçok şeye farklı bakmanıza neden oluyor.”,

“Annem yaşlı benim biraz ondan eğer iyi haber aldıysam o gün konuştuysam kendimi huzurlu hissediyorum. Konuşmadıysam bir gün oldu konuşmadıysam gece aklıma geliyor bu sefer. O benim bütün huzurumu bozuyor. Uykumu bile kaçırıyor.” (G10/K/40).

“Birincisi ben birinci sınıftayken kasım sonu aralık başı gibi babam rahatsızlık geçirdi ve bunu bana iki üç gün sonra söylediler. Zaten duyar duymaz ben atladım gittim. O zaman çok korkmuştum ve çok kötü olmuştum.” (G18/K/23).

“Rahatsızlık olduğu zaman huzur da kaçır. Bu hastalık bir kendinle olan hastalık, kendi vücudunda olan hastalık bir de çocuklarında ailede olan hastalık. Bunlar da huzur olumsuz yönde etkileyen şeylerdir.” (G19/E/82).

“Mesela kendinden sağlığın bozulur, öksürüyorsun, rahat nefes alamıyorsun, işte onlar senin huzurunu kaçırın şeylerdir. Huzur bilhassa sağlam vücut olacak, sağlam kafa olacak, sağlam çevre olacak. Burada huzur.” (G19/E/82).

“Ve tabii ailemin, sevdiğimlerin, etrafımdakilerin sağlık problemleri olursa o korkunç etkiler, o çok üzer, o çok huzursuz eder.” (G3/K/45).

“En başta sağlık. Etrafımda çocuklarımla rahatsız olması. Basit bir grip dahi olsa onların ateşli olması, gülmemesi, ağlaması, üzgün olması beni huzursuz eder. Huzurumu engeller. Sadece çocuklarım değil hasta gördüğüm zaman. Biraz çocuklukta kalma bir etki galiba. Ben küçükken annem menenjit geçirmişti. Hasta gördüğüm zaman hastane yakınlarında olduğum zaman huzursuz hissedirim kendimi. Direk huzursuzluğa sevk ediyor beni.” (G5/E/40).

“Kardeşimin hastalığı çoğu zaman ölecek diye gönderildi. Burada yemekte otururken komaya girdi yemek ortada kaldı her şey yarım kaldı çoğu zaman. Çok zor dönemlerdi. Şuan o dönemleri hatırlıyoruz. Buruk bir gülümseme oluşuyor. Çünkü hepimiz geçmeyeceğini düşünüyorduk o zaman olayların. Maddi manevi sıkıntılı çok yoğun olduğu bir süreçti. Tek maaşlı bir babanın çocuğusunuz üç kardeş okuyorsunuz, dördüncüsü hasta. Beşincisi sonrasında geldi.” (G8/K/35).

“Yeni bir rahatsızlığımın olduğunu öğrendim bu beni huzursuz ediyor. Geçmiş değerlendirim, gelecekte nasıl olacak, ileride nasıl olacak, tedavisi nasıl olacak, o beni huzursuz ediyor şuan en basitinden.” (G26/K/21).

Zor yaşam olayları kategorisinde deprem, trafik kazaları, yakınlarının ölümü ve uyum sorunları kodlarında oluşmaktadır. Uyum sorunları, göreve yeni başlarken yaşanan zorluklar, görev yeri değişikliği, memleketten ayrılmak, üniversitenin ilk yılı kodlarından oluşmaktadır. Zor yaşam olayları katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

#### *Deprem*

“Gerçekten şöyle düşünürsek çok zor günler de yaşadım ben de. Biraz da öyle bir ruhsal bunalımlara hiç girmedim. Depresyona hiç girmedim mesela. Bazı insanların kişilikleri zayıf oluyor. Hayatımda sadece İzmit'te Gölçük'te deprem olmuştu ya. Orada ben depresyona girdim. Televizyonu izleyerek depresyona girdim. Onda da depresyon olduğunu bilmiyordum. Bir uyku hali, bir uykusuzluk. Çok televizyon seyrettim ve çok üzülüm o dönemde. Bir onu biliyorum. Yoksa kendi yaşantımla ilgili hiç depresyona girmedim. Tabi ben de zor günler yaşadım. Unutuyorum artık da. Karakterim sağlam, kişiliğim diyeyim ruhsal durumum çok sağlamış herhalde.” (G24/K/62).

“Şimdi... Evet, ben iki depremi de yaşadım. Ölümü orda çok yakından hissettim. Nasıl bir şey olduğunu veya olabilme ihtimali olduğunu. Korkuyu orda net hissettim. Bu diğer yaşantılardaki sıkıntılardaki korkular gibi asla değildi. O korku başka bir şeydi. Toprağın altında olmak, üstünde o enkazın olduğunu bilmek duygusu çok anlatılmaz bir şeydi. Korku evet ama çıkacağımı da biliyordum. Orda bir güç, manevi bir şey beni tuttu. Onu da biliyorum. En çok varlığını orda canı gönülden hissettiğim nokta da odur. Sonra toprak altından çıkışım sonrasında hayata dünyaya gözümü açıp tekrar görme hali korkunç bir mutluluktan müthiş bir mucizeydi, bambaşka bir şeydi.” (G3/K/45).

“99 depreminde İzmit'teydim. Öğretmenliği orda yapıyordum. Orda da kendimden çok memnun olmuşumdur ve çok mutlu olmuşumdur. Çok huzursuz ortama rağmen. Yine şimdi konuşurken düşünüyorum. Mutluluk ve huzur aynı şey değil. Orda çok huzursuzduk. Benim evim yıkılmadı, bir şey olmadı. Zaten depremde memleketteydim yazım oldu. Gittiğimiz zaman enkaz halindeki bir şehir gördük. Bir sürü anası babası ölen insanlar. Hiçbir şeyine bir şey olmasa bile malum biliyorsunuz. Artık geceleri pijama bile giymeden kıyafetleriyle yatan. Banyoya giremeyen. Her an sallanırız ederiz diyen. Derslere giriyoruz sallantı oluyor. 10 gün ders işlenmiyor. Böyle bir ortamın içine giriverdik birden. Müthiş huzursuz bir ortama girdik. O işin içindeki insanlarla sürekli bir arada oldukça beynimiz artık o korku üzüntü acı onlarla doldu. Okula gittik ama dersler başlamadı. Boş boş duruyoruz. Ben çok huzursuz oldum.” (G4/K/45).

#### *Trafik kazası*

“Bir araba kazası geçirmiştik. Babamın arabasıydı o zaman zor bir zaman geçirdim. Yanımdaki arkadaşım ölebilirdi, başkasına da zarar verebilirdim. O benim için zordu. Sonrasında maddi sıkıntı da yaşadım.” (G21/E/28).

“Sonra bir trafik kazası geçirdim. Çok ağır bir kazaydı. 8 ay hiç kalkmadan yattım, sonra 2 ay fizik tedavi egzersizleriyle ayağa kalktım.” (G3/K/45).

“Onun dışında babamın düzenli olarak 7-8 yılda bir kazalar yapıyor. Takdirdir hiç kendi suçlu olmadığı kazalar. Bir tramvay çarptı arabaya. Milim farkla kurtuldu. O büyük bir korku yaşattı bize.” (G8/K/35).

#### *Uyum sorunları*

##### *Görev yeri değişikliği*

“Yakın zamanda yaşadığı bir göre yeri değişikliği var. Haksız olduğunu düşündüğüm için bu da benim için çok zor oldu. Bu olduğu zamanda iki tane çocuğum vardı. O zaman SBS diye bir sınav vardı. Çocuğum o sınava girecekti. Bu açıdan bu da zordu. Bir de en yakın ekonomik kriz yaşadık ama bu az önce söylediklerime göre küçük kalan bir şey.” (G7/K/43).

##### *Göreve başlandığında yaşanan zorluklar*

“Ben 1976 yılında mezun oldum. Kurayla Doğuya çıktı tayinim çıktı. Oraya gittiğim zaman çok zorlu bir ortamda öğretmenlik yaptım o zaman pkk olayları yoktu başka bir yapılanmaları vardı olaylar çok fazla ayyuka çıkmış değildi ama yer altından gizli gizli çalışan örgütler vardı. Onlarda da yabancı ajanlar vardı şimdi ayrılıktan sonra yıllar sonra anlıyorum adam turist kisvesi ile gelmiş Mardin’de resim çekiyor İsviçreli Fransız Alman vatandaşı hâlbuki bu adamlar ddkd örgütlenmesine aracı oluyordu... Bazen hala zaman zaman şimdi yok da olayların geceleri rüyama giriyor. Hatırlıyorum çok şükür aradan yıllar geçti.” (G12/E/61).

“İlkokul öğretmenliğinde Gerze'nin uzak bir köyüne atandım annem 65, 70 yaşında, atın sırtına aldık. Köye ulaşacağız. Kasım ayı, yağmur, çamur çok sıkıntı çektik. Bu unutulacak bir şey değil. Dere değirmeni var, değirmenciye ses ettik cankurtaran var mı diye. Sene 53. Ondan sonra öğretmenler boykota gittiler 1969'da. Onun için arabayla ne sıkıntılar çektik. Nusaybin ortaokuluna gittim. Orada öyle şeylerle karşılaştım ki. Çocuğumu geçir, geçirmezsen halin kötü, Suriye Kamışlı'ya kaçırsın diyorlar. Yine de o sıkıntılara rağmen geçirdik, geldik. Okulu yakmaya teşebbüs ettiler. Kurtardık, kurtulduk.” (G19/E/82).

“Okulu bitirdim. Doğuda bir merkez köye tayinim çıktı. Köyün dolmuşu yoktu bana dediler ki indiğin yerde bir ev var o evdekiler sana yardımcı olacak. Eve gittik. Eşyalarını yükle o köye git dedi. Dedim yolu bilmiyorum sen burada doğru git. Köyün azasının evi var eşek oraya gider orda durur dedi. Orada misafir kaldım. Yedik içtik yatmaya giderken tuvaleti sordum. Dediler hoca bizde tuvalet olmaz. İbrığı ve elime feneri verdiler ve bana ormanlığı gösterdiler. Ocağın ortası soğuk, bir dağ başı. Evde tuvaletin olmadığını ilk defa gördüm. Devletin bu konuda örnek olması gerektiğini düşünürken devletin okulunda tuvalet olmadığını gördüm. Bence bu insanların eksikliği kendi hataları değil. Bu konuda devletin bir şeyler yapması gerekirdi. Yeteri kadar bu insanlarımızı rehberlik yapılmadığını düşünüyorum. Sonra daha doğu bir yere tayinim çıktı. Orada da birçok yoklukla sıkıntıyla karşılaştım. Bit temiz insanları çok severmiş orda da bitlendik. Bildiklerimi öğrencilerime ve ailelere öğretmeye çalıştım. Ülkemizin değişik örf adet ve gelenekleri olduğu gibi yaşam şekilleri ve hayata bakışları çok farklı onu gördük.” (G6/E/60).

##### *Memleketten ayrılmak*

“Benim en zor yaşadığım olay eşimin işi dolayısıyla memleketi bırakıp buraya gelmek oldu. Ben en çok sıkıntılı ve bunalımlı anlarım buraya geldiğimde oldu. Ben memleketimde kalmayı, ailemle kalmayı çok seviyordum. Buraya gelmek benim için çok yıpratıcı oldu.” (G10/K/40).

#### *Üniversitenin ilk yılı*

“Üniversiteye ilk gelişim benim için çok zor günlerdi. Kimseyi tanıımıyordum. Kimseyi bilmiyordum. Bilmediğim bir şehir, bilmediğim bir ortam, ailemden ayrıldım, bilmediğim bir yerde kalıyorum, ilk defa ailemden ayrılıyorum, kaygılarım çok fazla, çok ciddi anlamda kaygılarım vardı. Bu kaygılar korkuyu getiriyordu yanında. Ve ben kendimi çok çaresiz güvensiz hissettiğim için de büyük bir korku, huzursuzluk yaşıyordum. Çünkü insanları tanıımıyordum. Güvensizliğim, vardı. Ortamı bilmiyordum, üniversite ortamı, ilk defa gelmişim, ne yapacağım, nasıl bir şeyle karşılaşacağım. Bu kaygılar bende bir korku, korkular da huzursuzluğa sebebiyet vermişti. Bunlar benim için zor bir süreçti. Belki bir yıl boyunca insanları tanımak, ortama alışmak için mücadele verdim açıkçası. Bu zor günlerden biriydi.” (G17/K/21).

#### *Yakınların ölümü*

“İlk sıraya babamın ölümünü koyarım Hayatımda böyle bir acı yaşamamıştım... Şöyle bir benzetme yapabilir aslında bunu nasıl benzetebilirim diye düşünmekten birden algılamıştım. Sanki bir dağ vardı dağ çöktü dümdüz bir ovada yapayalnız kaldım gibi hissettim. Halen daha zaman zaman da hissederim bu duyguyu gerçekten hissediyorum. Sanki bir şey olduğu zaman sığınacak bir yer vardı ya da ben oralarda gezebiliyordum. Ama bu dağ birden bire çöktü ve dümdüz bir alanda yapayalnız kaldığımı hissetmişim. Sığınacak hiçbir yerim olmadığını algıladım hatta algılarım da zaman zaman. Bazen de bu konuda kendimi çok yetersiz hissettiğim olur oğlumla ilişkilerimde. Acaba diyorum oğlum benim babamla düşündüğüm gibi beni düşünecek mi böyle şeyler düşünüyorum zaman zaman. Bunlar da aklıma gelmiyor değil.” (G1/E/36).

“Acıyı çok hissettim. Gerçekten bir acı var siz bunu tarif edemiyorsunuz gösteremiyorsunuz ama sizi boğuyor. Bendeki en büyük göstergesi oydu zaman hallediyor diyorlar ama ben zamanın aslında bu tip şeyleri çok da hallettiğini düşünmüyorum. Belki alışkanlık oluyor ölümü kavrama yitirme kavramı oluyor ama o acı içinizde kalıyor.” (G1/E/36).

“Onun anılarını yaşatmak insanı rahatlatıyor. Onun görmek istediği şeyleri yapmaya gayret ediyorsunuz elinizden geldiği kadarıyla bu da insanı rahatlatıyor. Başa çıkma yöntemi olarak bunu söyleyebilirim.” (G1/E/36).

“Onun dışında ilk başlarda babamla ilgili konuşmak daha zor geliyordu. Ama şimdi bizim evimizde babamla ilgili konuşmadığımız tek bir gün dahi geçmiyor. Onun belli başlı durumlarda söylediği özlü sözler, yaptığı yakıştırmalar hep karşımıza çıkıyor zaten. Babam olsa söyle derdi, babam olsa söyle yapardı. Babam şunu yapmıştı. Şimdi onu daha normalleştirip hayatın içine dâhil ettik. İlk başta konuşulduğunda daha bir şey olacak gibi geliyordu. Ama şimdi konuşmadığımız gün geçmiyor. Mutlaka olayla direk örtüşecek şeyler oluyor. Tabi zaman da bu noktada gerçekten çok önemli.” (G23/K/37).

“Aslında benim son birkaç yılda çok kötü şeyler yaşadık... Kasım ayında eltimi kanserden kaybettik. Kanserden. Onu da yaşatmaya çalıştık ama çaresi olmayan bir

hastalığı. O da beni çok sarstı ama öbürü kadar değil. Kayın biraderim daha çok sarsmıştı.” (G11/K/38).

“Bir de bu ara dönemde arkadaşım babasını kaybetti. Birebir tanık olduk. Aynı mahalledeyiz biz. Babası rahatsızlandı hani direk bizi aradılar. Acile götürelim diye. Babasının fenalaşıp, kaybedip, cenaze aşaması, toprağa verilene kadarki aşama ve daha sonrası bu ara dönemde gerçekleşti. Ben hep arkadaşlarımın yanındaydım. Bizim mahalleden birlikte büyüdüğümüz arkadaşlarım. Bazen gece gözümü kapattığımda bile aklıma geliyor. O an aklıma geliyor, o an yaşadıklarımız, arkadaşlarımın babasının başındaki tavırları çok kötüydü. Ben hala hissediyorum mesela o hep içimde duruyor. Hep böyle aklıma geliyor. Bilmiyorum çok farklıydı. Tamam, bir sürü olay yaşadık ama birebir olduğu için, arkadaşlarımın babalarını kaybetmeleri benim için çok kötüydü. Hala içimde duruyor o olayı yaşıyorum.” (G18/K/23).

“Bir trafik kazasında halamın oğlunu kaybetmişim... Onu hiç unutamıyorum. Onu söyleyebilirim. Onun dışında çok bir şey yok.” (G20/E/24).

“Çok sevdiğim yakınları mı da kaybettim. Babamı kaybettim. O benim hayatımda çok büyük bir dönüm noktası oldu. Ben Ankara'da okudum. Orada yaşamayı düşünüyordum. Hocalarımız da bizimle ilgileniyordu. İyi işlere girme imkânımız vardı. Ama babam ölünce benim hayatı algılamam değişti. Tam üniversiteyi bitirdiğim yıl öldü. (G4/K/45),

“Tam bu dönemde nisan ayı, benim üniversitede üçüncü sınıfta olduğum tam finallerin başlamasından bir iki hafta önce babamı kaybettim... üniversiteye döndüm derslerime bir sarıldım, transkriptime bakıyorum en yüksek notlarım üçüncü sınıfın ikinci dönemi. Finallerde. Herhalde bu da yapılması gereken neyse onu yapmak. Buna yoğunlaşmak mı şimdi bunu daha fazla tanımlıyorum.” (G7/K/43).

#### 4.1.4 Huzurun Değeri

Huzurun değeri kategorisi en güzel merteye, hayatın anlamı, huzurun değeri, huzurun zor kazanılması, içimde gülümseyen çocuk, kalbimin içindeki ses, varoluşu devam ettirmenin en güzel yolu kodlarından oluşmaktadır. Şekil 4.1.4'de huzurun değeri kategorisi bulunmaktadır.

En güzel merteye katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

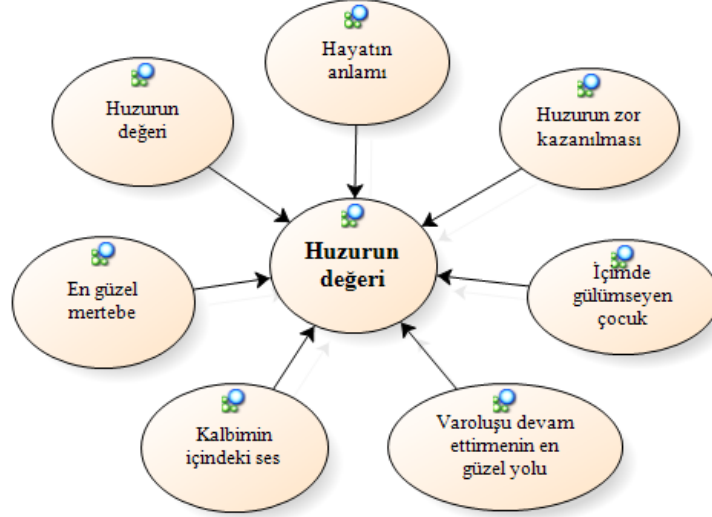
“Huzur insanların yaşarken ulaşmak istedikleri, dünyada iken dünyada ve ahirette ulaşmak istedikleri en güzel mertebedir. Bütün maddi manevi çalışmaların neticesinin varış noktasının huzur olduğunun kanaatindeyim. İnsanlar huzura erişmek için insanlar hem maddesel olarak çalışırlar hem de manen huzura erişmek için çalışırlar. Aslında huzur bir hedeftir. İnsanların varmak istediği.” (G16/E/46).

Hayatın anlamı katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Huzur hayatın anlamı. Huzurun olmadığı zaman hiçbir şey tam olmuyor. O zaman artık sevdiğiniz şeyleri sevmiyorsunuz huzursuz olduğunuzda. Sahip olduklarının kıymetini bilmiyorsunuz. Ve etrafınızı huzursuz etmeye başlıyorsunuz. Bu aile için



de geçerli, çalışma ortamınız için de geçerli, arkadaş ortamınız için de geçerli. O yüzden ben huzurun insanın hayatını şekillendiren en temel şeylerden bir olduğunu düşünüyorum.” (G23/K/37).



**Şekil 4.1.4. Huzurun Değeri**

Huzurun değeri katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Huzur hayatta hep aradığım, aradığım demeyeyim de hayatta en önemli gördüğüm şey huzur. Ne istiyorsun deseler, huzur derim. Birisine kızsam huzur bulmasını diye beddua ederim, o kadar önemli yani.” (G13/K/25).

“O anın farkındayım o anı save edip başım sıkıştığında tekrar yüklemek isterim.” (G13/K/25).

“Aynen şuan bitmesin diye hissederim, bu iş keşke daha uzun sürse derim. Güvende hissederim.” (G13/K/25).

“Huzursuz olduğum zamanları yaşayınca özellikle huzurun ne demek olduğunu daha iyi anladım... Ne kadar kıymetli bir şeymiş, ne kadar önemli bir şeymiş dedim huzurlu olmak, kaybedince değerini daha bir anlıyorsun, farkında oluyorsun. Ve huzurumu kazanmak için çok şükür Allah da bana güç verdi. Huzurumu kazandım geri. Bunu kendim yaptım yani. Dolayısıyla hayattaki en değerli şey benim için... eskiden belki huzursuz zannedebilirdim pek çok şeyde kendimi ama gerçek huzurun kaybolmasını yaşadım hayatımda. Yaşayınca huzur daha da önemli bir şeymiş dedim ve huzurlu olduğum zamanı daha iyi algıladım. Farkındalığım arttı bu konuda.” (G4/K/45).

“Huzurlu olduğum hangi anım olursa olsun biteceğinden korkarım. Onun geçeceğinden korkarım ve hakikatten de geçer sonunda da bu olur. Huzurlu yaşıyorum gibi bir algı var belli bir devam etme noktası var sanki bir yerde kesiliyor sonra tekrar başlıyor ama o başladıktan sonra da biteceğinden çok korkarım ve biter... Ne kadar sürerse sürsün yeterli olmaz hiç bitmesini istemem açıkçası keşke hep devam etse.” (G1/E/36).

“Sanki o an hiç bitmesin gibi geliyor. O an hiç bitmesin istiyorum. Her günüm bu şekilde olsun istiyorum.” (G2/E/47).

Huzurun zor kazanılması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Çok garip bir şey. Bunu çok yıllar içerisinde çok birden bire olmadı. İki deprem bir trafik kazası arada bir boşanma davası 8 senelik bir evliliği bitirdim. Arkasından başka bir ildeydim... Onun arkasından ikinci evliliğim 1,5 senelik süreç içerisinde eşimin rahatsızlığı, ölümü, gidişi ve benim ondan sonra o birikimle beraber gelen "hep bunda bir hayır var." diyerek bütün yaşantıların eşittirinde maneviyata aslında sağlamca bulunca ve ona tutununca çok yılların birikimi var bunda. Bütün onları yaşamamın sebebi de buymuş. Çok şükür.” (G3/K/45).

İçimde gülümseyen çocuk katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“İçimde gülümseyen bir çocuk hissediyorum. Onu hep söylüyorum. O içimdeki çok güzel. Onun masumiyetini gülümsemesini hissediyorum içimde. O gülümsemeyi kaybetmekten hep korkmuşumdur. Kalbimdeki yumuşaklığın da ona bağlı olduğunu düşünüyorum. Kalbim çoğu zaman tedirgin olmuşumdur yaşadığım olumsuzluklar kalbimi katılaştıracak ve o gülümsemeyi o yumuşaklığı kaybedeceğim diye tedirgin olduğum zamanlar oluyor ama içimdeki o çocuk gülümsediği sürece de herhalde ben kaybetmedim bazı şeyleri diyorum. O huzuru da ayakta tutan o küçük kız çocuğu.” (G8/K/35).

Kalbin içindeki ses katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

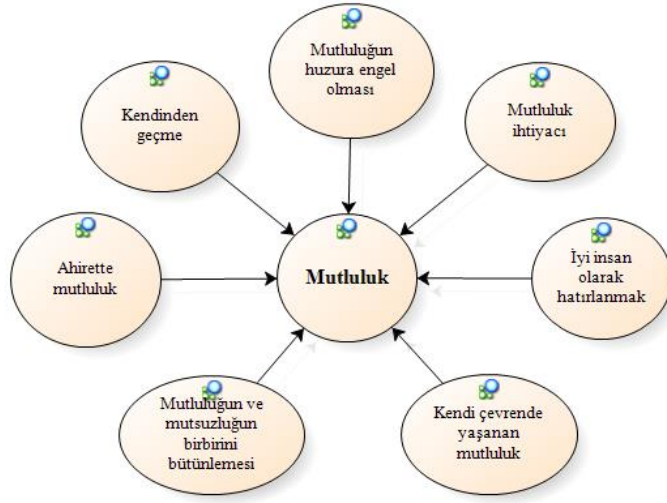
“Şu kalbimin içindeki - çok farklı bir şey- bu kalbimin içindeki ses, ses söylüyor yani, his, öyle bir şey ne garip demi doğru kelime yok bunu ifade edebileceğim, edemiyorum yani. Ses, his şuraya oturan o sevgi aslında bana gelen huzur anlamındaki eşittir.” (G3/K/45).

Varoluşu devam ettirmenin en güzel yolu katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Huzur varoluşu devam ettirmenin en güzel yolu...”(G8/K/35).

#### **4.1.5 Mutluluk**

Mutluluk kategorisi mutlulukla ilgili farklı tanımlamalarının bulunduğu ahirette mutluluk, kendinden geçme (akış), kişinin kendi çevresinde yaşanan mutluluk, iyi insan olarak hatırlanmak ve mutluluğun ve mutsuzluğun birbirini bütünlemesi kodlarında oluşmaktadır. Şekil 4.1.5’de mutluluk kategorisi bulunmaktadır.



**Şekil 4.1.5. Mutluluk**

Ahirette mutluluk katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Mutluluk Veysel'in ifade ettiği, o "iki kapılı bir handa gidiyorum gündüz gece" dediği o handa o dünyada göz açıp kapayıncaya kadar geçen o zamanda ömrümüzü - aslında çok uzun gibi görünen ama o kısa ömrümüzü biz öldükten sonra, biz asıl âleme gittikten sonra aramızdan peşimizden, "iyi insandı ve hakkımız helal ediyoruz." deditrebiliyorsak aslında mutluluk budur bence”,

“Yani bu dünyadaki her şey geçici... Aslında bütün çabamız bu dünyada mutlu olmaya çalışırken aslında ömür tarafa da hazırlık yapıyoruz. "Hiç ölmeyecekmiş gibi bu dünya için, yarın ölecekmiş gibi ahiret için çalışıyoruz" Ben bunu bir yere yazmış falan değilim ama kafamın bir köşesinde bu söz daima var. Gerçekten bu dünyada hiç ölmeyecekmiş gibi çalışılması gerektiğini düşünüyorum ve çalışıyorum da. Yapabileceğim şeyler neyse onu mutlaka yapmaya çalışıyorum. Ama asıl mutluluğu bu âlemde değil - bu âlem sanal bir âlem- gerçek âlem, öbür taraf, ahiret hayatı asıl uzun hayatımızı orda yaşayacağımızı ve orda mutlu olmak gerektiğini düşünüyorum. Orda çünkü bu dünyada yaptığımız ya da yapamadığımız ya da yapmamamız gereken şeylerle orada yüzleşeceğiz. Onun için bence ahiret hayatı bence daha önemli. (G2/E/47).

“İşte burada inanca giriyoruz. İlahi adalet. İlahi adalet bence gerçek iyi insanın gerçekten kalben iyi insanın mutluluğunu sağlayacak diye düşünüyorum. Ama bu dünya değil. Çok bencillik, bana değmeyen yılan bin yıl yaşasın deyip de ya bu dünya ne güzel bir dünya demek çok bencillik bence kötü yani bu dünya kötü. Ben çok üzülüyorum durmadan. Haberlerde üzülürsün etrafında gördüğün şeylerde üzülürsün.” (G4/K/45).

Kendinden geçme (akış) katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Zaman ve mekân fark etmeksizin o anki ortamı yaşayıp kendimden geçmek. Yine aynı konuya geleceğiz. Ben özellikle tulum sesiyle eğlenirken böyle oluyorum, kendimden geçiyorum, o an orda hoplarken zıplarken falan çok mutlu oluyorum, hiçbir şey düşünmüyorum. Hiçbir şey benim için önemli değil. Herhangi bir sağlık

sorunu veya çok büyük sorunum ödevim. Mutluluk anlık olarak kendinden geçmek gibi bir şey. Bütün sorunlarından, yükümlülüklerinden arınmak.” (G18/K/23).

“Ama böyle biraz da mutlulukta azıcık daha bir taşkınlık var. Ben mesela eğlenmeyi çok severim, oynamayı, her türlü oyunu çok severim. Saklambaçtan alın yakan topa kadar ki hala oynarım. Horon oynarım, halay çekerim. Her türlü oyundan zevk alırım. Ama burada mesela o anı yaşarken kendinizi tanımlayın dediğinizde ben şuan çok huzurluyum diye tanımlamam. Çok mutlu olurum o anda. Ama huzur değildir. Mutluluk biraz daha anlık. Biraz daha hazza, tatmine dayalı bir şey.” (G7/K/43).

“Yaşadığın andaysam mutlusun. Şimdi şuan. Anda olabilmek. Mesela lanet olsun ben her zaman, çoğu zaman geçmişteyim yani, ya da gelecekteyim şuanda o kadar olamıyorum ki. Şuanda olmaktadır.” (G13/K/25).

Kişinin kendi çevresinde yaşanan mutluluk katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Çünkü çok da mutlu olacak bir şey yok bazen çevreye bakınca, dünyaya bakınca olaylara bakınca mutlu olamıyorsun ama ben evimde olduğum zaman çocuğumla eşimle ya da ufak bir başarı aldım okulda onlardan mutlu olmaya çalışıyorum.” (G10/K/40).

“Benim için mutluluk içinde bencilliği de barındırıyor. Sadece o anı ilgilendirdiği için mutlu olmak o an sadece kendimiz ve yakınlarımızı düşünüyoruz.” (G21/E/28).

İyi insan olarak hatırlanmak katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“...biz öldükten sonra, biz asıl âleme gittikten sonra ardımızdan peşimizden," iyi insandı ve hakkımız helal ediyoruz." dedirtebiliyorsak aslında mutluluk budur bence.” (G2/E/47).

“Ve ben öldükten sonra da benim için bu çok önemli prensibimdir. Allah rahmet eylesin çok iyi insandı arkamdan dedirtirebilmek.” (G24/K/62).

Mutluluğun ve mutsuzluğun birbirini tamamlaması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Kesinlikle ben hayatta geçen süreçlerle kendi süreçlerimizi çok benzetiyorum. Yeri geliyor bahar dalı gibi yeşilleniyoruz. Cıvıl cıvıl oluyoruz. Yeri geliyor kış kadar karamsar olabiliyoruz dolup dolup taşıdığımız ağladığımız içimizi boşaltmamız gerektiği zamanlar oluyor. Ben bunların hepsinin insan için olduğunu düşünüyorum. Benim için olduğunu düşünüyorum. Ve gerektiği zamanlarda gerektiği mevsimleri yaşamam gerektiğini düşünüyorum.” (G8/K/35).

“Mutlu, mutsuz olduğumuz anlar birbirini bütünleyen anlar. Mutsuz olduğumuz anlar olmazsa da mutlu olduğumuzun kıymetini bilmeyiz diye düşünüyorum. Yani mutsuzluklarımın da kıymetini biliyorum ben. Çünkü o mutsuzluklar, mutsuzluk anlarında öyle şeyler oluyor ki “a evet diyorsun ben şu konuda şunu yapmıştım o zaman şu anki mutsuzluğum geçecek.” bir sonraki adım için beni hazırlıyor. Bir önceki adımda yaptığım yanlış bana hissettiriyor. Mutsuzluk ve mutluluğun birlikteliği güzel olduğunu düşünüyorum. Ve gün içinde bile bunların birbirleriyle yer

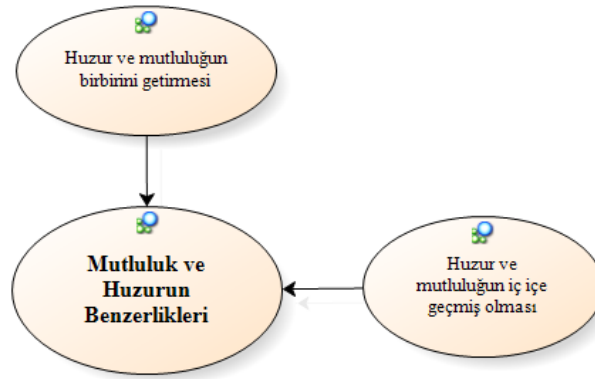
değiştirmelerinin doğal olduğunu düşünüyorum benim için. O da mutluluğu özümsememe ve tadını çıkarmamı sağlıyor zannediyorum.” (G8/K/35).

“Hoca tahtaya bir doğru çizdi, çizginin bir ucuna elem yazdı bir ucuna haz yazdı. Dedi ki insanın ömrü ne elemde geçer ne de hazda geçer. İkisi arasında gidip gelir dedi. Bakarsın dedi neşe içerisinde huzur içerisinde sayarsın kendini dedi bir yerden bir haber gelir bir yakının bir kaza geçirmiş, ölmüş derhal huzur kedere dönüyor. Kederli bir andasınız bakıyorsunuz ya bir yakınınızın çocuğu olmuş ya hayırlı bir haber gelmiş sevince dönüyor. İşte insanoğlunun hayatı ikisi arasında geçiyor. Hazla elem arasında geçiyor.” (G19/E/82).

“Her gülücüğün arkasında hüzün, her gözyaşının arkasında mutluluk olabilir”  
Bunu gözden kaçırmamak gerekir.” (G14/E/60).

#### 4.1.6 Huzur ve Mutluluğun Benzerlikleri

Huzur ve mutluluğun benzerlikleri kategorisi huzur ve mutluluğun birbirini getirmesi, huzur ve mutluluğun iç içe geçmiş olması kategorilerinden oluşmaktadır. Şekil 4.1.6’da huzur ve mutluluğun benzerlikleri kategorisi bulunmaktadır.



Şekil 4.1.6. Huzur ve Mutluluğun Benzerlikleri

Huzur ve mutluluğun birbirini getirmesi katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

##### *Huzurun mutluluk getirmesi*

“huzurlu olduğun zaman mutlu oluyorsun. İkisi birbirine bu yönden bağlı olabilir.” (G10/K/40).

“Huzur mutluluk getiriyor. Ama mutluluk her zaman huzur getirmiyor.” (G10/K/40).

“Mutluluğu yaratan şey insanın huzurlu olmasıdır. Huzurlu olduğum zaman mutlu oluyorum. Tüm bu söylediğim şeylerden bir rahatlık, mutluluk hissediyorum. Huzurlu olmak mutluluğu doğuruyor. Ya da ikisi birbirine, iç içe geçmiş gibi görünüyor.” (G15/E/63).

“Bu huzur da mutluluğuma yansıyor.” (G15/E/63).

“Huzurlu olmanız mutluluğunuz arttıran bir öge.” (G12/E/61).

“Mutluluk huzurla alakalı bir olay ve insanın iç dünyasıyla alakalı bir olay.” (G14/E/60).

“Huzurlu oluyorsunuz ve mutlu oluyorsunuz. Çevrenizdeki olumsuz etkenlerden sıyrıldığınızda huzurunuz oluyor ve o anda yapmış olduklarınızdan da mutlu olabiliyorsunuz.” (G14/E/60).

*Huzur ve mutluluğun birbirini getirmesi*

“Mutluysam huzurluyumdur bence. Kendimi mutlu hissediyorsam huzurluyumdur.” (G17/K/21).

“Bence mutluluk. Mutluluk bence huzurla aynı. İkisi aynı şeyler değil ama birbirinden ayıramayan şeyler diye düşünüyorum. Çünkü insan huzurluyken mutludur. Mutluyken de huzurludur diye düşünüyorum. Bunların çok paralel olduğunu düşünüyorum açıkçası. Ama ikisi farklı kavramlar. Güven. Mutluluk ve güven. Bu ikisi bence.” (G17/K/21).

“Bence çok farklılık yok herhalde. Çok da fazla düşünemiyorum ama ikisi de birbirini takip eden şeyler diye düşünüyorum. Huzursuz bir insan asla mutlu olamaz. Mutlu yaşayan bir insan da huzurlu insandır.” (G24/K/62).

“Mutluluk huzur getiriyor. Huzur da mutluluğu getiriyor. Aynı şey ya da yakın anlamlı diyebilirim.” (G3/K/45).

“Aslında mutluluk her zaman huzurla birebir aynı değildir ama birbirini tamamlayan şeylerdir. Aynı şekilde huzurumu sağlayan şeyler mutlu olmamı da sağlıyor.” (G8/K/35). “Birbirini destekleyen şeyler ve biri olmazsa diğerinin eksik kalacağı şeyler. Az önce söylediğim gibi. Yani birbirini tamamladıkları zaman hayatınızı anlamlı kılan şeyler diye düşünüyorum. Benim açımdan öyle.” (G8/K/35).

Huzur ve mutluluğun iç içe geçmiş olması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Kişi mutluyorsa huzurludur diyebiliriz.” (G1/E/36).

“İkisi benzer birbirine hemen hemen aynı şeyler insanı huzurlu kılar, aynı şeyler mutlu edebilir.” (G5/E/40).

“O anı için yaşadıysam geleceği düşünürsen. Aynı şeyler insanı huzurlu kılar, aynı şeyler insanı mutlu kılar. Mutluluğa sevk eden sebeplerle huzura sev eden sebepler de aynıdır diye düşünüyorum.” (G5/E/40).

“Mutlulukla huzur aslında birbiriyle çok yakın paralel şeyler. Birbirinin içerisine geçmiş şeyler aslında. İnsan huzurlu olduğu zaman da mutlu olur zaten. Mutlu olduğu zaman da kendini huzurlu hisseder.” (G16/E/46).

“Ben bu mutlulukla huzuru biraz iç içe kavramlar olarak görüyorum.” (G6/E/60).

“Huzur ve mutluluk bana aynı şeyler gibi geliyor. Yani iç içe geçmiş, sanki dersin girift bir kavram. İnsan huzurlu olunca mutlu, mutlu olunca da huzurlu olur gibime geliyor. Arada fark olduğunu düşünmüyorum.” (G6/E/60).

“Huzur ve mutluluk iç içe geçmiş kavramlar. Şimdi kafamda huzur bütünsel bir mutluluk mudur? Huzur tamamen eşittir mutluluk mudur? Bu kavramsal olarak net değil. Ama ben huzurun yerine mutluluğu da kullanabilirim.” (G22/E/50).

“İkisi birbirini tamamlayan şeyler bence. Mutluluk varsa huzur da vardır. Huzur varsa mutluluk da vardır. İkisini tek başına pek düşünmüyorum. İkisi birbiriyle bağlantılı. Mutluysam huzurluyumdur. Huzurluysam da mutluysam. Benim düşüncem böyle. İkisi birbirinde ayrılmaz” (G26/K/21).

Huzur ve mutluluğun genellikle bir arada olduğunu ve iç içe geçtiğini ifade eden katılımcı görüşleri oldukça fazla olmasına rağmen mutlu değilken huzurlu olmak ve mutluysam huzursuz olmak gibi katılımcı görüşleri bulunmaktadır.

Mutlu değilken huzurlu olmak katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmektedir:

“Huzurluyumdur mesela şuan, huzurlu olduğum bir ortamdayımdır ama mutlu olmayabilirim.” (G17/K/21).

“Mutluluk daha öznel daha farklı bir şey. Ama bu farklılık nasıl! Burada güvende olduğumu düşünüyorum ama mutlu olmak zorunda değilim. Kendimi rahat hissediyordum. Kimsenin bana zarar veremeyeceğini düşünüyordum. Belki denizi izlemek bana huzur veriyordu” (G17/K/21).

“Huzurluysam mutlu olmak zorunda değilim.” (G17/K/21).

“Her huzurlu olduğum ortamda mutlu olmayabiliyorum. Neden mutlu olamıyorum ortamın getirdiği imkânlar olabilir, yurttan tek başıma odadayken güvende olduğumu hissettiğim için huzurluyum ama bu mutlu olduğum anlamına gelmiyor. Huzurlu olduğum için güvende olmam gerekiyor. Ama mutlu olmam için sadece güvende olmam yeterli değil.” (G18/K/23).

“Başkaları için mutsuz oluruz ama kendimiz huzurlu olabiliriz. Birisi için ceketini ona verdin o an üşürken mutsuz olursun ama huzurlu olursun. Başkaları için yaptığım iyilikler seni bazen mutsuz edebilir ama huzurlu olursun. Rahat hissedersin kendimizi.” (G21/E/28).

“Genellersek olmak istediğim bir yaşantım gibi yok, olmak istediğim insan değilim bu nedenle mutsuzum. Ama bu yolda pes etmeden devam ettiğim için huzurluyum. İmkânlar kısıtlı, bu yolda önüme birçok engel çıkıyor, bazı şeyler rağmen çabalamak beni huzurlu ediyor.” (G21/E/28).

“Bakın mutlulukla huzur aynı şey değil işte. Üzüldüm çok mutlu olmadım. Çünkü severek evlendim dolayısıyla bir sürü hayal kırıklığı, huzursuzluk şu bu. Dolayısıyla mutsuz oldum. Ama sonuçta ayrılığı yapıp da hayatımdan ve kendimden memnun olunca artık bu kötü şeyden çıkıp da ayakları yere basar şekilde çocuğumla yaşamayı becerince huzur oldum kendimden memnun oldum. Ama hayatımdan çok mu mutluysam. Mutlu değildim. Ama huzurluydum. Huzur mutluluktan daha önemli bir şey diye düşündüm o zamanlarda.” (G4/K/45).

“Huzurlu oluyorum o beni dert ortağı seçtiği için huzurlu oluyorum ama onun derdiyle beraber ben de dertleniyordum aslında o beni mutsuz ediyor.” (G2/E/47).

Mutluysam huzursuz olmak katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmektedir:

“Mutlu olduğun zaman huzurlu olamıyorsun. Mutlusun ama kafanı kurcalayan bazı şeyler olduğu için huzursuz olabilirsin.” (G10/K/40).

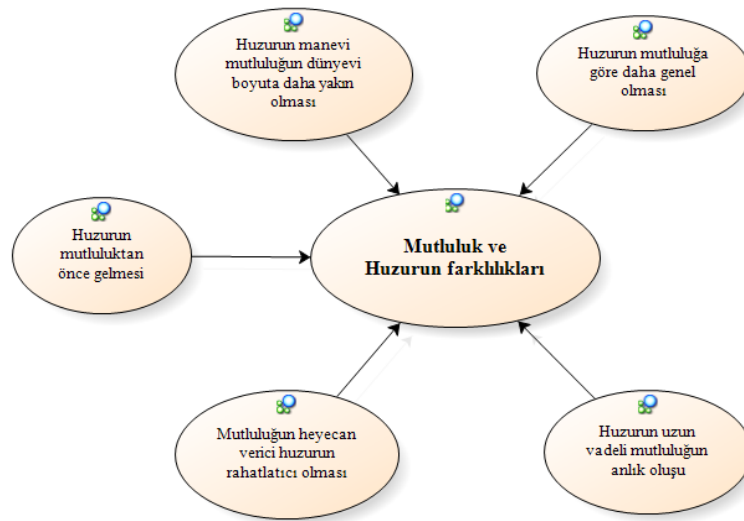
“Ama mutlu bir insan tedirgin de olabilir. Huzursuz da olabilir. Çevre şartları. Mesela şu anki siyasi durum, ülke yönetimi. Yani sen o gün mutlusundur, sağlıklısındır, arkadaşların vardır ama huzursuz eden seni bir şeyler vardır. Mesela iş güvencenin kaybedilmesi gibi. Bu tip söylentilerin televizyonda çıkması. Ya da büyük bir krize girilecek olması. O gün şartlar iyi olabilir ama huzursuz olabilirsin. Geleceği düşünerek kaygılanabilirsin.” (G5/E/40).

“Ama mutlu olunca huzurlu oluyor musun? Hayır. Huzur mutluluğu tetikliyor ama bence mutluluk huzuru tetiklemiyor bende.” (G18/K/23).

“Yani şuan düşününce mutlu olduğum her anda kendim güvende miydim hayır değildim. Mesela trafikte arkadaşlarımla araçta hız yaparken bu beni çok mutluluk veriyor. Çünkü o an çok eğleniyorum. Ama mesela o an içimden bir ses de diyor ki trafikte sin, hız yapıyorsun. Allah göstermesin bir trafik kazası olabilir. Bir taraftan da böyle şeyler düşündüğüm için içimde bir taraf hiç huzurlu değil. Ama o anın tadını yaşadığım için çok mutluyum. Yani mutlu olduğum anların çoğu güvenli olmayan anlar. Buradan bu sonucu çıkarttım şu an kendi kendime. Araç kullanırken çok mutlu hissediyorum kendimi ama hiç güvende olmadığımı farkındayım. Her konuda birbirini tetiklemiyor.” (G18/K/23).

#### 4.1.7 Huzur ve Mutluluğun Farklılıkları

Huzur ve mutluluğun farklılıkları kategorisi, huzurun genel oluşu, huzurun manevi mutluluğun dünyevi boyuta daha yakın olması, huzurun mutluluktan önce gelmesi, huzurun uzun vadeli mutluluğun anlık oluşu, mutluluğun heyecan verici huzurun rahatlatıcı olması, kodlarından oluşmaktadır. Şekil 4.1.7’de huzur ve mutluluğun farklılıkları kategorisi bulunmaktadır.



Şekil 4.1.7. Huzur ve Mutluluğun Farklılıkları



Huzurun mutluluğa göre daha genel bir kavram olması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Huzurun içinde mutluluk var. Huzur mutluluktan daha üst bir başlık.” (G11/K/38).

“Huzur mutluluğu da kapsıyor gibi.” (G13/K/25).

“Ama fark olarak şunu hissediyorum. Huzur daha böyle geniş bir şey gibi. Daha mutluluğu kapsıyormuş gibi hissediyorum. Mutluluk daha içinde öznel bir şeymiş gibi düşünüyorum açıkçası. Huzur geniş bir kavram.” (G17/K/21).

“Mesela aslında huzurluysam mutluyumdur. Öyle düşünüyorum. Huzur mutluluktan biraz daha üstte. Onu kapsayan bir şey gibi geliyor. Mutluluk huzurun içindeymiş gibi geliyor. İnsan huzurluysa mutludur bana göre.” (G20/E/24).

“Geçmişte yaptıklarında huzurlu olabilirsin. Tatile çıktım diye huzurlu değil mutlu olursun. Mutluluk ise anlık bir şey o an yaşadıklarımızla ilgili. Mutluluk anlık huzur genel bir durum.” (G21/E/28).

“Mutluluk ve huzur birbirinden farklı kavramlar. Huzur biraz daha genel bir duruma ilişkin.” (G7/K/43).

“Huzur mutluluğa göre daha geniş bir kavram. Hani mutlulukların toplamı gibi. Mutluluklar huzuru oluşturuyor.” (G7/K/43).

“Ve beklentiler önemli. Hayattan beklentilerin genel olarak karşılanıyorsa huzurlusun, andan beklentilerin karşılanıyorsa genellikle mutlusun diyebiliriz. Beklentilerin karşılanması.” (G7/K/43).

“Mutluluğu dediğim gibi küçük şeylerden yakalayabiliyoruz ama huzuru yakalayamayabiliyoruz. Hani mutluluk, şuan mesela canım sıkın, hoşuma giden şeyleri yapıp mutlu olabilirim. Ama bu aynı zamanda beni huzurlu etmeyebilir. Küçük şeylerden mutlu olmayabilirim ama o küçük şeyler beni huzurlu etmez diyebilirim. Mutluluk daha böyle basit ama huzur daha böyle derin diye düşünüyorum.” (G26/K/21).

Huzurun manevi, mutluluğun dünyevi boyuta daha yakın olması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

Mutluluk daha çok bu dünyayla ilgili şeyler. Dünyevi şeyler.” (G11/K/38).

“Huzur hem bu dünyaya hem öbür dünyaya. Bir adım ötesi olduğunu düşünüyorum. Bu şekilde. Dünyevi şeyler bizi mutlu ediyor ama öbür tarafa ahirete dair şeyler, Allah'ın sevdiği şeyler huzurlu ediyor diye düşünüyorum.” (G11/K/38).

“Huzurda her şey maddi boyutta değil. Manevi boyutu da olan bir şey.” (G12/E/61).

“Huzur tabi ki biraz daha manevi yönü ağır basan bir durum. Huzurlu olabilmek, iç huzuru, iç barışı diyoruz biz buna.” (G21/E/28).

“Huzur daha çok manevi alanla ilgili bir şeydir. İnsanın huzurlu olabilmesi için maneviyatının da güçlü olması gerekir. Maneviyatının da güçlü olması için de "İlim iman etmeyi gerektirir, iman ise amel etmeyi gerektirir" amel noktasında,

Allah'a karşı olan görevleri noktasında kişi titiz davranmalıdır. İç huzur olabilmesi için.” (G16/E/46).

“İmanlı bir insan için geçerlidir bunlar. İnancı olmayan itikadı olmayan bir insan için Allah'la olan ilişkilerinin onun huzurunda iç barışıyla çok da alakası olacağını zannetmiyorum. Ama bir Müslümanın, imanlı bir kişinin ibadet noktasında Allah'la olan irtibat bapları kopuk ise o huzur bulamaz. Ne kadar iyilik yaparsa yapsın” (G16/E/46).

“Mutluluk daha çok dünyevi bir şey gibi. Bana öyle geliyor. Huzur da daha çok manevi bir şey.” (G21/E/28).

“Ben huzur daha çok manevi anlamda tevekkülün varlığıyla gelen bir duygu olarak düşünüyorum. O huzur aslında o. Ve onun getirdiği rahatlama, sakinlik, dinginlik de mutluluk sanki.” (G3/K/45).

“Hani diyorsunuz ki şöyle güzel evim var, şöyle güzel şunu yapabiliyorum. Tatile çıkabiliyorum, şunu aldım bunları yaptım bunlar hayatımın bir köşesi. Onlar da huzurlu olmaya katkı sağlıyor ama küçük şeyler. Bence kısa etkili ama tabi ki huzura da katkısı vardır. Ama yüzde versem belki % 3 katkısı vardır.%5 katkısı vardır. O kadar. Ben öyle görüyorum. Konuştukça daha çok fark ettim.” (G9/K/28).

Huzurun mutluluktan önce gelmesi katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Mutluluk benim için çok anlamı olan bir kavram değil. Benim için önce huzur gelir bunu konuşmalarımızdan anlamışsınızdır.” (G1/E/36).

“Mutluluk elzem bir konu değil bu nedenle bu anlattığım şeylere daha çok caba gösterirsem o kadar mutlu olurum.” (G1/E/36).

“Umarım mutluluktan ziyade hep huzurlu olan bir insan olurum. Bu kendi kendime olan temennimdir.” (G1/E/36).

“Huzurlu olma ve mutlu olmak arasında benim için çok büyük bir fark var. Mutluluk her zaman benim için ikinci planda olan bir durum ve insanların küçük şeylerle mutlu olabileceğini ifade etmişim.” (G1/E/36).

“Huzur mutluluğa geçiş için ilk adım. Huzurunuz varsa mutluluğunuz da vardır. Huzurunuz yoksa mutluluğunuz da yoktur. Huzurda her şey maddi boyutta değil. Manevi boyutu da olan bir şey.” (G12/E/61).

“Huzurunuz varsa mutluluğunuz var. Dolayısıyla ortamın iyi halleri sizin mutluluğunuzu ve huzurunuz arttıran bir ortamın olumsuz halleri huzursuzluğunuzu ve mutsuzluğumuzu artmasına neden olur.” (G12/E/61).

“Bu işin en başında huzur, huzur olmayan yerde mutluluk olmaz diye düşünüyorum.” (G14/E/60).

“Mutluluğu yaratan şey insanın huzurlu olmasıdır. Huzurlu olduğum zaman mutlu oluyorum. Tüm bu söylediğim şeylerden bir rahatlık, mutluluk hissediyorum. Huzurlu olmak mutluluğu doğuruyor. Ya da ikisi birbirine, iç içe geçmiş gibi görünüyor.” (G15/E/63).

“Huzur ve mutluluk kardeş gibi mutluluk son noktası önce huzurlu hissediyorsun sonra da mutlu oluyorsun benzerlikleri bu” (G15/E/63).

“Çünkü mutlu olabilmem için zaten bir kere önceliğim kendimi huzurlu hissetmem. Çünkü kaygılarımın olmaması gerekiyor, kendimi güvende hissetmem

gerekiyor. Tedirginliklerimin olmaması gerekiyor ki ben anda mutlu olayım. Zaten bu üçünü sağladığımda ben huzura ulaşmış oluyorum.” (G17/K/21).

“Huzur yaşam için gerekli en önemli şey. İnsanın bir kere sağlıklı kalabilmesi için de yaşamaya devam edebilmesi için de mutlu olabilmesi için de en basitinden ikili ilişkiler için bile huzurlu olması gerekiyor. Huzur benim için, yaşamaya devam etmek için gerekli olan en önemli şeylerden biri.” (G20/E/24).

“Gelip geçici bir şey mutluluk sürekli devam eden bir duygu değil. Huzur daha önemli bence. Mutsuz olduğunda da huzurlu olabilirsin.” (G21/E/28).

“Ama hayatımdan çok mu mutluydum. Mutlu değildim. Ama huzurluydum. Huzur mutluluktan daha önemli bir şey diye düşündüm o zamanlarda.” (G4/K/45).

“Huzur içten gelen bir şey. Ve mutlulukları yakalamayı sağlayan o içteki huzur diye düşünüyorum.” (G8/K/35).

“İkisi çok yakın, birbirine paralel giden şeyler olmasına rağmen. Mutluluğu algılamamızı ve doğru yaşamamızı sağlayan şey aslında içimizdeki huzur. İçimiz huzursuzsa, huzur daha içsel daha derinlerde mutluluk onu besleyen, onu güçlendiren kısımlar, noktalar. Nasıl diyeyim bir tablonun tuvali huzursa mutluluk onun renkleri bence. Ben kendimi bir tablo olarak düşünürsem zemini huzur renkleri de mutluluk diye tanımlarım. Çünkü mutluluğun kaynakları ya da skalası çok geniş. Ama altta bir tuval olmayınca o skala ne kadar geniş olursa olsun siz onu algılayamazsınız ve onu bir yere yerleştiremezsiniz diye düşünüyorum.” (G8/K/35).

“Tabi mutlu olmak da güzel bir şey ama huzurlu olmak daha önemli. Beni dinlendiriyor.” (G9/K/28).

“Ben de şimdi fark ettim. Aslında sorulara bakmıştım ama ne cevap vereceğim ben ya deyip deyip düşünmüştüm. Ne kadar dedim açık uçlu sorular. Böyle insanı zorluyor hiç de düşünmemişiz ama. Birbirinden farklı. Huzur daha mutlu ediyor insanı diyeyim :)” (G9/K/28).

Huzurun uzun vadeli mutluluğun anlık oluşu katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Ama mutluluk için daha somut şeyler anlık şeyler gerekiyormuş gibi. Huzur biraz daha süreç gibi. Daha uzun sürer gibi.” (G13/K/25).

“Mutluluk daha anlıktır. Huzur daha biraz daha sürebilir gibi.” (G13/K/25).

“Topyekûn bir mutluluk yok. Ben mutlu bir hayatın olduğuna inanmıyorum. Mutlu bir hayat vardır ama ancak deliler için, akılsızlar için vardır. Ama hayatta mutlu olunan zamanlar vardır. Hedefleriniz var, hedef koymalısınız, insansınız ot gibi yaşamamalısınız. Hedeflerinize yaklaşırken de her yaklaşımınızdan zevk almalısınız. Toptancı olmamalısınız. Küçük şeylerle de mutlu olabilirsiniz. Mutlu olmanız da bir başka adımın gerçekleşmesini sağlar size.” (G14/E/60).

“Mutluluk ve huzur çok yakındır birbirine. Mutluluktan ziyade huzur biraz daha sürekli. Mutluyum der adam evlilik yapmıştır ama 1 sene 6 ay sonra ayrılık başlıyor. Bir şeyler oluyor. Huzurda devamlılık kendini gösteriyor. Mutlulukta ise o devamlılık yok.” (G19/E/82).

“Mutluluk da huzura çok yakın ama mutluluk daha böyle kısa sürelidir. Mesela diyelim ki çocuk sahibisin, çocukların okudu, sınıflarını geçti, çevreleri iyi, bunlardan iyi haberler duydukça mutlu oluyorsun. Çevrende çocuğun, akrabandan iyilikler duydukça yani onun başarısı seni mutlu ediyor.” (G19/E/82).

“Mutluluk böyle bir şey. Mutluluğu böyle anlarsın. Mutluluk biraz saman alevi gibi. Alevler çıktığı zaman haz duyuyorsun. Sönüşte de rahatsız oluyorsun.” (G19/E/82).

“Mutluluk yer yer yanar söner yanar söner. Huzurda biraz daha devamlılık vardır.” (G19/E/82).

“Mutluluk denince kısa süreli bir duygu gibi geliyor. O an yaşadığımız yaşantılar.” (G21/E/28).

“Gelip geçici bir şey mutluluk sürekli devam eden bir duygu değil.” (G21/E/28).

“Huzur daha öncesi ve sonrasıyla ilgili. Ama huzur geçici bir şey değil. Bir tatile çıkarsın mutlu olursun diye ama geçmiştir. Ama huzur kalıcı bir şey. Geçmişte yaptıklarında huzurlu olabilirsin. Tatile çıktım diye huzurlu değil mutlu olursun. Mutluluk ise anlık bir şey o an yaşadıklarımızla ilgili. Mutluluk anlık huzur genel bir durum.” (G21/E/28).

“Genelde ikisini eş anlamlı kullanıyorum. Ama zorladığım zaman uzun vadeli mutluluklara huzur diye ayrıştırabilirim.” (G22/E/50).

“Ama böyle biraz da mutlulukta azıcık daha bir taşkınlık var. Ben mesela eğlenmeyi çok severim, oynamayı, her türlü oyunu çok severim. Saklambaçtan alın yakan topa kadar ki hala oynarım. Horon oynarım, halay çekerim. Her türlü oyundan zevk alırım. Ama burada mesela o anı yaşarken kendinizi tanımlayın dediğinizde ben şuan çok huzurluyum diye tanımlamam. Çok mutlu olurum o anda. Ama huzur değildir. Mutluluk biraz daha anlık. Biraz daha hazza, tatmine dayalı bir şey. Rakı içmeyi çok severim. Rakı içtiğim anda Allah'ım o kadar mutluyum ki şuan diyebilirim. Ama oh çok şükür huzurluyum şu an demem. Huzur biraz daha geniş. Biraz daha çaplı bir şey. Mutluluk daha anlık daha hazza ve tatmine dayalı bir şey diye düşünüyorum.” (G7/K/43).

“Ve beklentiler önemli. Hayattan beklentilerin genel olarak karşılanıyorsa huzurlusun, andan beklentilerin karşılanıyorsa genellikle mutlusun diyebiliriz. Beklentilerin karşılanması.” (G7/K/43).

“Benim için öyle mutluluk çok anlık bir şey sanki.” (G9/K/28).

“Huzur insanı daha dinlendiren daha güzel hissettiren bir şey bence. Mutluluk da tabi ki güzel hissettiriyor ama huzurun uzun vadeli olduğunu, mutluluğun daha kısa olduğu fark ettim mesela.” (G9/K/28).

### *Mutluluğa uyum*

“Bir başarı elde ettiğimde, içimde cıvıl cıvıl ama anlık, anlık da demeyeyim bir iki gün sürer ama bir ömür için bu anlık bir şey. O bir iki günlük mutluluk o yaptığım şeyin, başarımın bana verdiği şey. Ya da üniversiteyi kazandım. Hoşuma giden bir şey aldım. İki üç gün sonra o duruma zaten alışıyorsunuz. O mutluluk bence kalmıyor. İki üç günlük durum.” (G9/K/28).

Huzurun rahatlatıcı, mutluluğun heyecan verici olması katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Yani huzurun olduğu yerde heyecan yoktur. Huzur varsa heyecan yoktur denge vardır. Heyecan çoğu zaman bence diğer duygularla ilişkili. Aşk ya da mutluluk. O tarz şeylerde heyecan var ama huzurda heyecan yok.” (G13/K/25).

“Mutluluk huzurdan farklı olarak daha heyecanlı bir duygu gibi. Daha adrenalini, için kıpır kıpırdır. Huzurda öyle kıpırtı falan olmaz ama mutlulukta kalbin atar ya da kıpırtı vardır. Oradan anlarım.” (G13/K/25).

“Huzurda rahatlık vardır, dinginlik vardır. Salmışsın gibi yani boş vermişsin gibi. Relaks gibi. Mutluluk öyle değildir o kendi başına neşelidir. Keyiflidir.” (G13/K/25).

“Huzur biraz daha durgunluk verir ama mutluluk cidden coşturur insanı. Ama aralarında benzerlikler, ikisi de iyi hissettirir.” (G20/E/24).

“Dinginlik. Evet, ferah ve dingin olduğumu. Hani dinlenmiş de bunun içinde olabilir. Mutluluk değil ama. Hani böyle bir şeye aşırı sevinen. Böyle üniversiteyi kazandım mutlu oldum, atandım mutlu oldum ama huzur daha başka bir şey. Daha böyle, dinginlik, insanı dinlendiren. Bence dinlenmeyle alakalı. Ruh olarak dinlenmiş hissetmek bence huzur.” (G9/K/28).

Huzur ve mutluluğun farklılıklarıyla ilgili olarak huzurun ve mutluluğun kaynağının içten ya da dıştan olmasıyla ilgili olarak katılımcıların karşıt görüşleri bulunmaktadır. Huzurun dış etkenlerle mutluluğun iç etkenlerle ilgili olduğuna yönelik görüşler şu şekildedir:

“Çünkü dış etkenler de var çok huzur bulmada. Mesela işin yoksa nasıl huzurlu olacaksın. Belki işin yoksa mutluluğu bir gün bulabilirsin ya da anlık olarak bulabilirsin ama işi olmayan bir babayı düşünüyorum. O hiçbir zaman huzurlu olamaz. Hep diken üstündedir. Dış etkenler çok etkilidir huzurda.” (G10/K/40)

“İyi bir evliliğim var, çocuğumu güzel yetiştirdiğime inanıyorum, işimi seviyorum. Çok severek yapıyorum öğretmenliği. Ben hayatımı yoluna soktum. Beni çok huzursuz edecek bir şey yok. Çok büyük hastalıklar, çok büyük rahatsızlıklar, anlaşmazlıklar yok hayatımda. O yüzden huzurluyum.” (G10/K/40)

“Mutluluk sizin elinizde olan bir yetenek gibi düşünüyorum ama huzur sizin elinizde olan bir yetenek değil. Dış etkenlerle karşılaştığımız her an huzurlu ya da huzursuz olmanızı sağlayan nedenlere bağlı bir olay. Ama mutluluk için ne yaparsınız dediğim gibi giderseniz güzel bir manzara seyrederseniz, giderseniz bir taş yontarsınız giderseniz bir çiçek dikerseniz ağaç dikerseniz bu size mutluluk verebiliyor. Ama huzur dış etkenler ile kaynaklı bir durum oluyor o an bir arabanın çarpması ya da başkasına çarptığını görmeniz ya da bir şehirde yürürken hırsız arsız korkusuyla yürümeniz bu sizin elinizde olan bir neden olmuyor.” (G12/E/60)

“Mutluluk daha çok insanın kendiyle alakalı bir şey. Huzur biraz daha çevresel faktörlere bağlı diye düşünüyorum. Huzurlu olabilmek için bazı çevresel faktörlerin de olmuş olması gerekiyor. Oturmuş olması gerekiyor. Etrafımızdaki insanlar bu anlamda çok belirleyici. Çalışma ortamı bu anlamda çok belirleyici. Yaptığınız işten keyif alıyor olup olmamak çok önemli. Ama mutluluk daha içsel bir şey galiba. Daha bireysel bir şey. Daha küçük şeylerle daha bireysel şeylerle mutlu olabilir insan. Ama huzurda çevresel şartların daha belirleyici olduğunu düşünüyorum.” (G7/K/43)

“Sağlık, çalıştığınız ortam, arkadaşlarınız, etrafınızdaki arkadaşlarınız seçebiliyorsunuz, yanlış seçim yaptıysanız öteleyebiliyorsunuz. Ama aile çevresinde bir huzursuzluk kaynağı varsa öyle bir şansımız yok. Ona rağmen mutlu olmanız gerekiyor. O yüzden mutluluğun daha bireysel olduğunu düşünüyorum.” (G7/K/43)

Mutluluğun dış etkenlerle huzurun iç etkenlerle ilgili olduğuna yönelik görüşler şu şekildedir:

“Mutlu olmak için dıştan bir şey olması gerekiyor. Ben öyle görüyorum. O yüzden ben ne yaparım bilmiyorum. Huzur için dışarıdan bir şey çok görmüyorum. Kendim sağlayabilirim. Ama mutluluk için daha somut şeyler.” (G13/K/25).

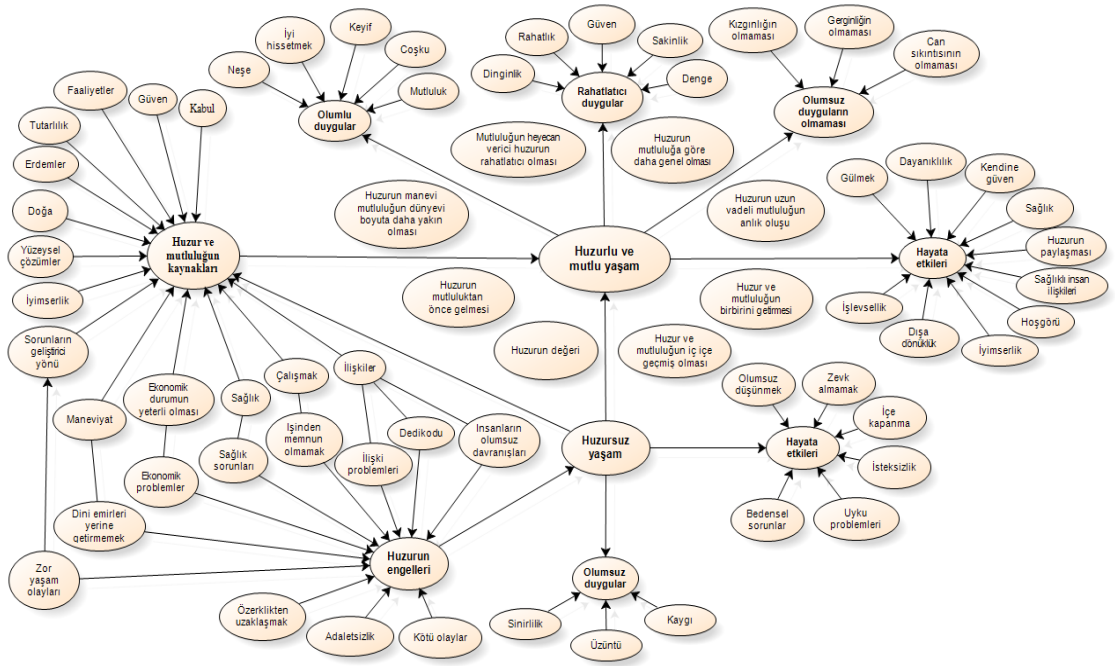
“Mutluluk daha dışardan şeylerle beslenebilen bir şeyken. Huzur içten gelen bir şey. Ve mutlulukları yakalamayı sağlayan o içteki huzur diye düşünüyorum.” (G8/K/35).

“Huzur içsel elde ediliyor bence. Mutluluk daha dışsal şeyler veriyor gibi. Mutluluk sanki bir çocuğu şekerle kandırmak gibi. Ruhumuzun şekerle kandırılmış hali bence mutluluk.” (G9/K/28).

Bu karşıt görüşler huzur ve mutluluğun insanın içinden gelen ve dış kaynaklı etkilerinin bir arada değerlendirilmesinin faydalı olacağını gösteriyor olabilir.

#### **4.1.8 Huzurlu ve Mutlu Yaşamla İlgili Kategoriler Arasındaki İlişkiler**

Huzurlu ve mutlu yaşamın anlamları, kaynakları, sonuçları ve farklılıklarıyla ilgili yapılan açık kodlama ve eksen kodlama sonrasında huzurlu ve mutlu yaşam çekirdek kategorisi çerçevesine kategoriler arasındaki ilişkiler açıklanmıştır. Şekil 4.1.8’de huzurlu ve mutlu yaşamla ilgili kategoriler arasındaki ilişkiler bulunmaktadır. Huzurlu ve mutlu yaşam mutluluk, keyif, neşeli coşku ve iyi hissetmek gibi olumlu duyguların yaşanmasını ve huzur, rahatlık, sakinlik, dinginlik, denge ve güven gibi rahatlatıcı duyguların yaşanmasını ve can sıkıntısı, gerginlik ve kızgınlık gibi olumsuz duyguların olmamasını ifade etmektedir. Mutluluk daha çok olumlu duygularla ilişkilirken huzur daha çok rahatlatıcı duygularla ilişkilidir. Huzurlu ve mutlu yaşam kişinin işlevsel, dışa dönük, hoşgörülü, iyimser olmasına, kendine güvenmesine, sorunlara karşı dayanıklı olmasına, insanlarla iyi ilişkiler kurup sürdürmesine huzurun paylaşılmasına ve gülümsemesine katkı sağlamaktadır.



**Şekil 4.1.8. Huzurlu ve Mutlu Yaşamla İlgili Kategoriler Arasındaki İlişkiler**

Huzur ve mutluluk birbirleriyle oldukça ilişkili kavramlar olmasına, iç içe geçmesine ve birbirlerini olumlu etkilemesine rağmen birçok açıdan farklıdır. Huzur kişiyi rahatlatırken mutluluk heyecan vermektedir. Huzur daha uzun vadeliyken mutluluk daha kısa vadeli ve anlıktır. Huzur manevi boyuta daha yakınken mutluluk dünyevi boyuta daha yakın görülmektedir. Ayrıca huzur mutluluktan önce gelmektedir.

Aile, yakınlar, arkadaşlar, sağlıklı insan ilişkileri ve yaşanan yerden memnuniyet gibi özellikleri içeren ilişkiler; kabullenme, sabır, şükür, kanaat ve hırstan uzak olmak gibi özellikleri içeren kabul; başarı, işten memnuniyet, hedeflere ulaşmaya çalışmak ve çalışkanlık gibi özellikleri içeren çalışmak; kendin olmak, kendinden memnun olmak ve gerekeni yapmak gibi özellikleri içerek tutarlılık; tevekkül, inanç, ibadetler, kader, dua gibi özellikleri içeren maneviyat; diğergamlık, hoşgörü, yardımseverlik ve faydalılık özelliklerini içeren toplumsal erdemler; okumak, spor yapmak, seyahat etmek, uğraşlar edinmek, üretmek ve yeni şeyler öğrenmek gibi faaliyetler; farklı şeyler düşünmek, ortamdaki uzaklaşmak, ortamdaki kaçınmak, zamana bırakmak ve zararlı alışkanlıklar edinmek gibi özellikleri içeren yüzeysel çözümler; yaşanan sorunlar sonrasında hayatta neyin önemli olduğunu anlama, sorunlarla baş etme gücü kazanma, olgunlaşma

ve aile bağlarının güçlenmesi gibi sorunların geliştirici yönü, dürüstlük, adalet ve güvende hissetme gibi özellikleri içeren güven; iyimserlik, sağlık, doğa ve ekonomik durumun yeterli olması huzurlu ve mutlu yaşamın kaynakları arasında yer almaktadır.

İnsanların olumsuz davranışları, işinden memnun olmamak, sağlık sorunları ilişki problemleri ekonomik problemler, dini emirleri yerine getirmemek, zor yaşam olayları, adaletsizlik, özerklikten uzaklaşmak ve Dünyada yaşanan kötü olaylar huzurun engelleri olarak görülmektedir. Huzursuz yaşam kaygı, üzüntü ve sinirlilik gibi olumsuz duyguları içermektedir. Olumsuz düşünceler, bedensel sorunlar, uyku problemleri, isteksizlik, içe kapanma ve zevk alamamak gibi hayata olumsuz etkileri bulunmaktadır.

## **4.2 Huzurlu ve Mutlu Yaşamla ilgili Nicel Bulgular**

Araştırmanın nicel bölümünde nitel bölümde yapılmış olan çalışmalardan yola çıkarak ölçek geliştirme çalışmaları yapılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları hakkındaki ayrıntılı bilgi yöntem bölümünde bulunmaktadır. Bu bölümde nitel araştırmada elde edilen bilgileri zenginleştirmek, nitel bölümde geliştirilen kuramla ilgili destekleyici çalışmalar yapmak ve farklı sorular hakkında bilgi toplamak amacıyla toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeler sonucunda ortaya çıkan bulgular açıklanmıştır. Araştırmanın amaçlarına ve alt amaçlarına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla verilmiştir.

### **4.2.1. Huzur ve mutluluk ile hoşgörü, yardımseverlik, kanaat ve maneviyat arasındaki ilişkilerin açıklanmasına yönelik yapısal eşitlik modeli bulguları**

Yapısal eşitlik modelinin belirlenmesi için öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarını ve betimsel istatistiklerini gösteren bulgular Tablo 4.2.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.2.1’de görüleceği üzere huzur değişkeninin mutluluk (.63), hoşgörü (.39), yardımseverlik (.29), kanaat (.43) ve maneviyat (.20) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Mutluluk değişkini hoşgörü (.39), yardımseverlik (.32), kanaat (.42) ve maneviyat (.24) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Hoşgörü değişkeninin yardımseverlik (.49), kanaat (.53) ve maneviyat (.31) ile pozitif ilişkili olduğu



bulunmuştur. Yardımseverlik değişkeninin kanaat (.54) ve maneviyat (.35) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Kanaat değişkeninin ise maneviyat (.49) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Değişkenlerin çarpıklık değerlerinin -.38 ile -1.13 arasında, basıklık değerlerinin ise -.08 ile 1,94 arasında değiştiği görülmektedir.

**Tablo 4.2.1. Huzur ve Mutluluk ile Hoşgörü, Yardımseverlik, Kanaat Ve Maneviyat Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları**

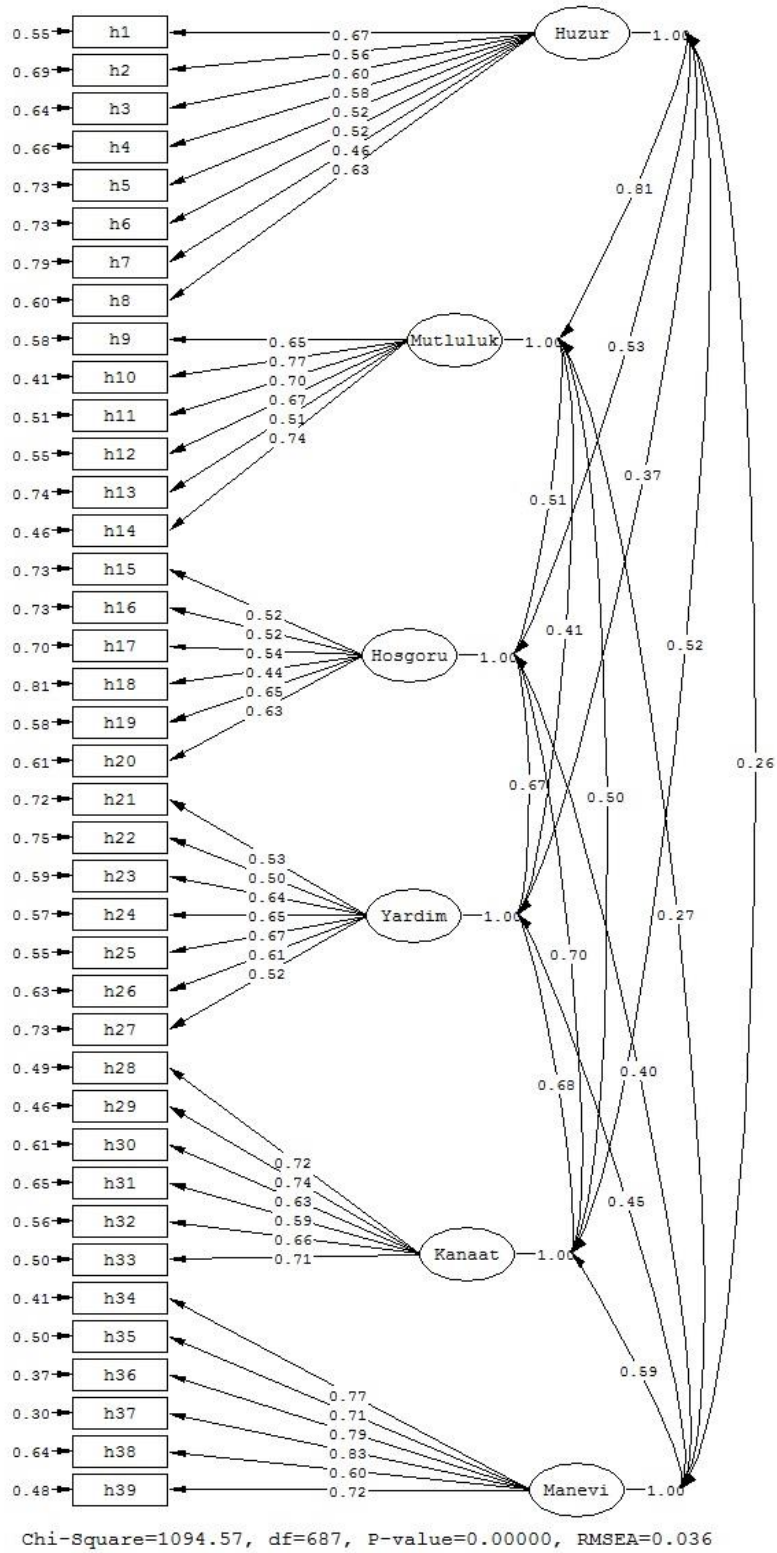
Ölçekler	1	2	3	4	5	6
<b>1. Huzur</b>	1					
<b>2. Mutluluk</b>	.63**	1				
<b>3. Hoşgörü</b>	.39**	.39**	1			
<b>4. Yardımseverlik</b>	.29**	.32**	.46**	1		
<b>5. Kanaat</b>	.43**	.42**	.53**	.54**	1	
<b>6. Maneviyat</b>	.20**	.24**	.31**	.35**	.49**	1
<b>Minimum</b>	8.00	10.00	10.00	9.00	8.00	6.00
<b>Maksimum</b>	40.00	30.00	30.00	35.00	30.00	30.00
<b>Ortalama</b>	29.62	22.88	23.58	29.78	25.20	25.14
<b>Standart Sapma</b>	4.88	3.98	3.58	3.77	3.94	4.96
<b>Çarpıklık</b>	-.38	-.33	-.42	-.94	-1.13	-1.37
<b>Basıklık</b>	.32	-.08	.050	1.94	1.93	1.67

N=450, \*\*  $p < 0.01$

Yapısal eşitlik modelinde değişkenler arasındaki ilişkileri açıklayan model kurulmadan önce bütün değişkenlerin içinde olduğu ölçme modeli kurulmuştur. Huzur, mutluluk, hoşgörü, yardımseverlik, kanaat ve maneviyat değişkenlerine ilişkin ölçme modeli Şekil 4.2.1'de görülmektedir. Ölçme modelinde elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 4.2.2.1'de görülmektedir. Ölçme modelinin uyum indeksleri incelendiğinde modelin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür.

**Tablo 4.2.2.1. Huzur, Mutluluk, Hoşgörü, Yardımseverlik, Kanaat ve Maneviyat Değişkenlerine İlişkin Ölçme Modelinin Standartlaştırılmış Yol Katsayıları ve Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA (% 90 G.A.)
Değer	1.59	.98	.95	.98	.98	.95	.056	.036 (.032 – .040)



Şekil 4.2.1. Huzur, Mutluluk, Hoşgörü, Yardımseverlik, Kanaat ve Maneviyat Değişkenlerine İlişkin Ölçme Modeli

Ölçekler arasındaki ilişkiler değerlendirilerek ve kuramsal alt yapı dikkate alınarak huzur, mutluluk, hoşgörü, yardımseverlik, kanaat ve maneviyat olmak üzere 6 gizil değişken arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ardından kurulan modellerin uyum iyiliği indeksleri ve modifikasyon indeksleri değerlendirilerek ve kuramsal alt yapı da dikkate alarak değişkenler arasındaki ilişkiler yeniden belirlenmiştir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri en iyi açıklayan ve veriye en uygun modeli belirlemek için alternatif modeller geliştirilmiştir.

Model 1: Maneviyatın, kanaat ve hoşgörünün kısmi aracılığıyla huzuru yordadığı ve yardımseverlik ve huzurun tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı modelde maneviyatın huzuru yordadığı yol katsayısı dışındaki tüm yol katsayıları anlamlı bulunmuştur. Model 1'in uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir;  $\chi^2_{(694, N = 450)} = 1345.94, p < .001$ ; CFI = .97; NFI = .94; NNFI = .97; SRMR = .088; RMSEA = .046 G.A. (.042 - .049); AIC = 1517.94; ECVI = 3.38.

Model 2: Maneviyatın, kanaat ve hoşgörünün tam aracılığıyla huzuru yordadığı, yardımseverlik tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı, hoşgörü ve kanaatin huzur tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı modelin bütün katsayılar anlamlı bulunmuştur. Model 2'nin uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir;  $\chi^2_{(694, N = 450)} = 1349.19, p < .001$ ; CFI = .97; NFI = .94; NNFI = .97; SRMR = .089; RMSEA = .046 G.A. (.042 - .049); AIC = 1521.19; ECVI = 3.39.

Model 3: Maneviyatın, yardımseverliğin tam aracılığıyla kanaati ve mutluluğu yordadığı, hoşgörü tam aracılığıyla kanaat ve huzuru yordadığı, hoşgörünün kanaatin kısmi aracılığıyla huzuru ve huzurun tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı modelin tüm katsayıları anlamlı bulunmuştur. Model 3'ün uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir;  $\chi^2_{(694, N = 450)} = 1210.44, p < .001$ ; CFI = .98; NFI = .94; NNFI = .97; SRMR = .073; RMSEA = .041 G.A. (.037 - .044); AIC = 1382.44; ECVI = 3.08.

Model 4: Maneviyatın, kanaatin tam aracılığıyla huzur, yardımseverlik ve hoşgörüyü yordadığı, kanaatin, huzur ve yardımseverliğin tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı, kanaatin yardımseverliğin kısmi aracılığıyla hoşgörüyü ve hoşgörünün kısmi aracılığıyla huzuru yordadığı modelin tüm katsayıları anlamlı bulunmuştur. Model 4'ün

uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir;  $\chi^2_{(694, N = 450)} = 1103.67, p < .001$ ; CFI = .98; NFI = .95; NNFI = .98; SRMR = .057; RMSEA = .036 G.A. (.032 - .040); AIC = 1275.67; ECVI = 2.84.

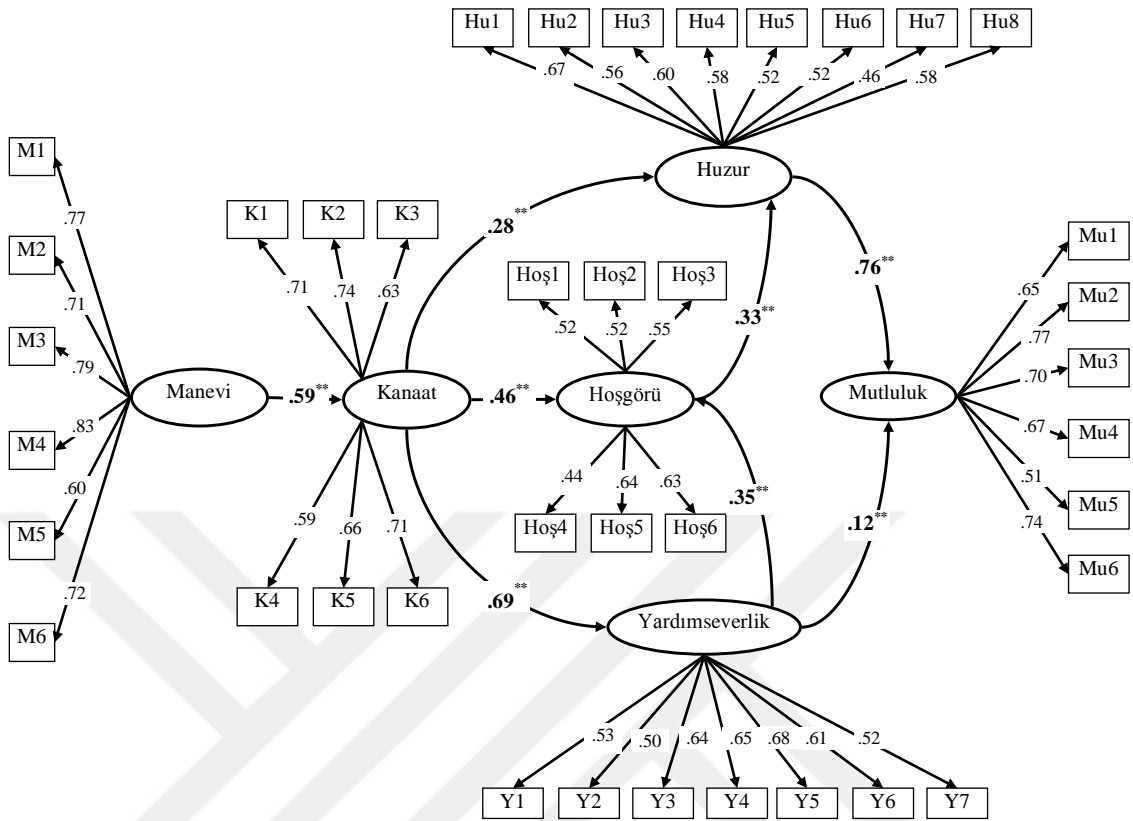
Model 5: Maneviyatın, kanaatin tam aracılığıyla huzur ve yardımseverliği yordadığı, hoşgörün ve kanatin, huzur ve yardımseverlik tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı modelin tüm katsayıları anlamlı bulunmuştur. Model 5'in uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir;  $\chi^2_{(695, N = 450)} = 1217.34, p < .001$ ; CFI = .97; NFI = .94; NNFI = .97; SRMR = .087; RMSEA = .041 G.A. (.037 - .045); AIC = 1387.34; ECVI = 3.09.

Test edilen alternatif modeller karşılaştırılırken uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir olması, yol katsayılarının anlamlı olması ve AIC ve ECVI değerlerinin düşük olması değerlendirilmiştir. Geliştirilen alternatif modellerin uyum iyiliği indeksleri Tablo 4.2.2.2'de görülmektedir. Karşılaştırmalar sonucunda en düşük AIC ve ECVI değerlerine sahip olan maneviyatın, kanaatin tam aracılığıyla huzur, yardımseverlik ve hoşgörüyü yordadığı, kanaatin, huzur ve yardımseverliğin tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı model 4 değişkenler arasındaki ilişkiyi en iyi açıklayan model olarak tercih edilmiştir. Huzur, mutluluk, hoşgörü, yardımseverlik, kanaat ve maneviyat değişkenlerine ilişkin tercih edilen yapısal eşitlik modeli Şekil 4.2.2'de görülmektedir.

**Tablo 4.2.2.2. Geliştirilen Alternatif Yapısal Modellere İlişkin Uyum İyiliği İndeksleri**

İndeks	$\chi^2$	CFI	NFI	NNFI	SRMR	RMSEA (% 90 G.A.)	AIC	ECVI
Model 1	1345.94	.97	.94	.97	.088	.046 (.042 – .049)	1517.94	3.38
Model 2	1349.19	.97	.94	.97	.089	.046 (.042 – .049)	1521.19	3.39
Model 3	1210.44	.98	.94	.97	.073	.041 (.037 – .044)	1382.44	3.08
Model 4	1103.67	.98	.95	.98	.057	.036 (.032 – .040)	1275.67	2.84
Model 5	1217.34	.97	.94	.97	.087	.041 (.037 – .045)	1387.34	3.09

Yapısal eşitlik sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri ve değişkenler arasındaki standartlaştırılmış yol katsayıları Tablo 4.2.2.3'de görülmektedir.



$\chi^2=1103,67$ ,  $sd=694$ ,  $p<.001$ ,  $RMSEA=0,036$

**Şekil 4.2.2. Huzur, Mutluluk, Hoşgörü, Yardımseverlik, Kanaat ve Maneviyat Değişkenlerine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli**

Kurulan yapısal eşitlik modelinde Şekil 4.2.1.1’de görüldüğü gibi maneviyat dışsal gizil değişkeninin kanaat içsel gizil değişkenini (.59); kanaat değişkeninin huzur (.28), hoşgörü (.46) ve yardımseverliği (.69); yardımseverlik değişkeninin mutluluk (.12) ve hoşgörüyü (.35); hoşgörü değişkeninin huzuru (.33) ve huzur değişkeninin mutluluğu (.76) pozitif yönde doğrudan yordadığı bulunmuştur. Modeldeki değişkenler arasındaki ilişkileri açıklayan bütün katsayıların anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<.01$ ).

**Tablo 4.2.2.3. Huzur, Mutluluk, Hoşgörü, Yardımseverlik, Kanaat ve Maneviyat Değişkenlerine İlişkin Yapısal Eşitlik Modelinin Standartlaştırılmış Yol Katsayıları ve Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

Değişkenler			Doğrudan etki	Dolaylı etki	Toplam etki
Bağımsız	Aracı	Bağımlı			
Maneviyat	-	Kanaat	.59 (.59, $t = 9.99$ )	-	.59
	Kanaat	Huzur	-	.17 ( $z = 3.17$ )	.17
	Kanaat	Hoşgörü	-	.27 ( $z = 4.51$ )	.27
	Kanaat	Yardım	-	.41 ( $z = 6.12$ )	.41
Kanaat	-	Hoşgörü	.46 (.46, $t = 5.06$ )	-	.70
	-	Yardım	.70 (.70, $t = 7.75$ )	-	.70
	-	Huzur	.28 (.28, $t = 3.35$ )	-	.43
	Hoşgörü	Huzur	-	.15 ( $z = 2.44$ )	
	Yardım	Hoşgörü	-	.24 ( $z = 3.57$ )	
	Yardım	Mutluluk	-	.08 ( $z = 2.01$ )	.29
	Huzur	Mutluluk	-	.21 ( $z = 3.17$ )	
Hoşgörü	-	Huzur	.33 (.33, $t = 3.57$ )	-	.33
	Huzur	Mutluluk	-	.25 ( $z = 3.73$ )	.25
Yardım	-	Hoşgörü	.35 (.35, $t = 4.02$ )	-	.35
	-	Mutluluk	.12 (.12, $t = 2.08$ )	-	.12
	Hoşgörü	Huzur	-	.12 ( $z = 2.67$ )	.12
Huzur	-	Mutluluk	.76 (.76, $t = 9.99$ )	-	.76

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA (% 90 G.A.)
Değer	1.59	.98	.95	.97	.98	.95	.057	.036 (.032 - .040)

$$\text{Huzur} = 0.33 \times \text{Hoşgörü} + 0.28 \times \text{Kanaat}, R^2 = 0.68 (t = 7.44)$$

$$\text{Mutluluk} = 0.76 \times \text{Huzur} + 0.12 \times \text{Yardımseverlik}, R^2 = 0.68 (t = 4.34)$$

$$\text{Hoşgörü} = 0.35 \times \text{Yardımseverlik} + 0.46 \times \text{Kanaat}, R^2 = 0.56 (t = 4.72)$$

$$\text{Yardımseverlik} = 0.70 \times \text{Kanaat}, R^2 = 0.47 (t = 4.58)$$

$$\text{Kanaat} = 0.59 \times \text{Manevi}, R^2 = 0.35 (t = 7.91)$$

Maneviyat değişkeninin kanaat aracılığıyla huzur (.17), hoşgörü (.27) ve yardımseverliği (.41); kanaat değişkeninin hoşgörü aracılığıyla huzuru (.15); yardımseverlik aracılığıyla hoşgörüyü (.24) ve mutluluğu (.08); huzur aracılığıyla mutluluğu (.21); hoşgörü değişkeninin huzur aracılığıyla mutluluğu (.25); yardımseverlik değişkeninin hoşgörü aracılığıyla huzuru (.12) dolaylı olarak yordadığı bulunmuştur. Aracılık rolünün doğrulanması için Sobel testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerle ilgili Sobel testi sonuçlarında aracılık rollerinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $p < .05$ ).

Yapısal eşitlik modeline göre bağımsız değişkenler huzurdaki varyansın %32'sini açıklamaktadır. Hoşgörüdeki bir birimlik artış huzuru .33 puan ve kanaatteki bir birimlik artış huzuru .28 puan arttırmaktadır. Mutluluktaki toplam varyansın %68'i açıklanmaktadır. Huzurdaki bir birimlik artış mutluluğu .76 puan ve yardımseverlikteki bir birimlik artış mutluluğu .12 puan arttırmaktadır. Hoşgörüdeki toplam varyansın

%56'sı açıklanmaktadır. Yardımseverlikteki bir birimlik artış hoşgörüyü .35 puan ve kanaatte bir birimlik artış hoşgörüyü .46 puan arttırmaktadır. Yardımseverlikteki toplam varyansın %47'si açıklanmaktadır. Kanaatteki bir birimlik artış yardımseverliği .70 puan arttırmaktadır. Kanaatteki toplam varyansın %35'i açıklanmaktadır. Maneviyattaki bir birimlik artış kanaati .59 puan arttırmaktadır.

#### 4.2.2 Huzur ve mutluluk ile sorumluluk, amaçlılık, değerlilik, güven ve güvenilirlik arasındaki ilişkilerin açıklanmasına yönelik yapısal eşitlik modeli bulguları

Yapısal eşitlik modelinin belirlenmesi için öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarını ve betimsel istatistiklerini gösteren bulgular Tablo 4.2.3'de yer almaktadır.

**Tablo 4.2.3. Huzur, Mutluluk, Sorumluluk, Amaçlılık, Değerlilik, Güven ve Güvenilirlik Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları**

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Huzur</b>	1						
<b>2. Mutluluk</b>	.65**	1					
<b>3. Sorumluluk</b>	.44**	.31**	1				
<b>4. Amaçlılık</b>	.50**	.50**	.52**	1			
<b>5. Değerlilik</b>	.59**	.52**	.37**	.53**	1		
<b>6. Güven</b>	.47**	.54**	.25**	.36**	.49**	1	
<b>7. Güvenilirlik</b>	.38**	.38**	.45**	.34**	.35**	.45**	1
<b>Minimum</b>	15.00	11.00	12.00	8.00	6.00	6.00	9.00
<b>Maksimum</b>	40.00	30.00	25.00	25.00	25.00	25.00	25.00
<b>Ortalama</b>	29.87	23.06	20.79	18.43	18.61	20.92	22.31
<b>Standart Sapma</b>	4.94	4.03	3.15	3.27	3.44	3.58	2.61
<b>Çarpıklık</b>	-.38	-.35	-.55	-.25	-.42	-.81	-1.06
<b>Basıklık</b>	-.38	-.30	-.30	-.09	.17	.46	1.29

N=450, \*\*  $p < 0.01$

Tablo 4.2.3 incelendiğinde huzur değişkeninin mutluluk (.65), sorumluluk (.44), amaçlılık (.50), değerlilik (.59), güven (.47) ve güvenilirlik (.34) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Mutluluk değişkeninin sorumluluk (.31), amaçlılık (.50), değerlilik (.52), güven (.54) ve güvenilirlik (.38) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Sorumluluk değişkeninin amaçlılık (.52), değerlilik (.37), güven (.25) ve güvenilirlik

(.45) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Amaçlılık değişkeninin değerlilik (.53), güven (.36) ve güvenilirlik (.34) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Değerlilik değişkeninin güven (.49) ve güvenilirlik (.35) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Güven değişkeninin güvenilirlik (.45) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Yapısal eşitlik modelinde değişkenler arasındaki ilişkileri açıklayan model kurulmadan önce bütün değişkenlerin içinde olduğu ölçme modeli Şekil 4.2.3'de görülmektedir. Ölçme modelinin uyum indeksleri incelendiğinde modelin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Değişkenlerin çarpıklık değerlerinin -.25 ile -1.06 arasında, basıklık değerlerinin ise -.09 ile 1,29 arasında değiştiği görülmektedir.

Ölçme modelinde elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 4.2.4.1'de görülmektedir.

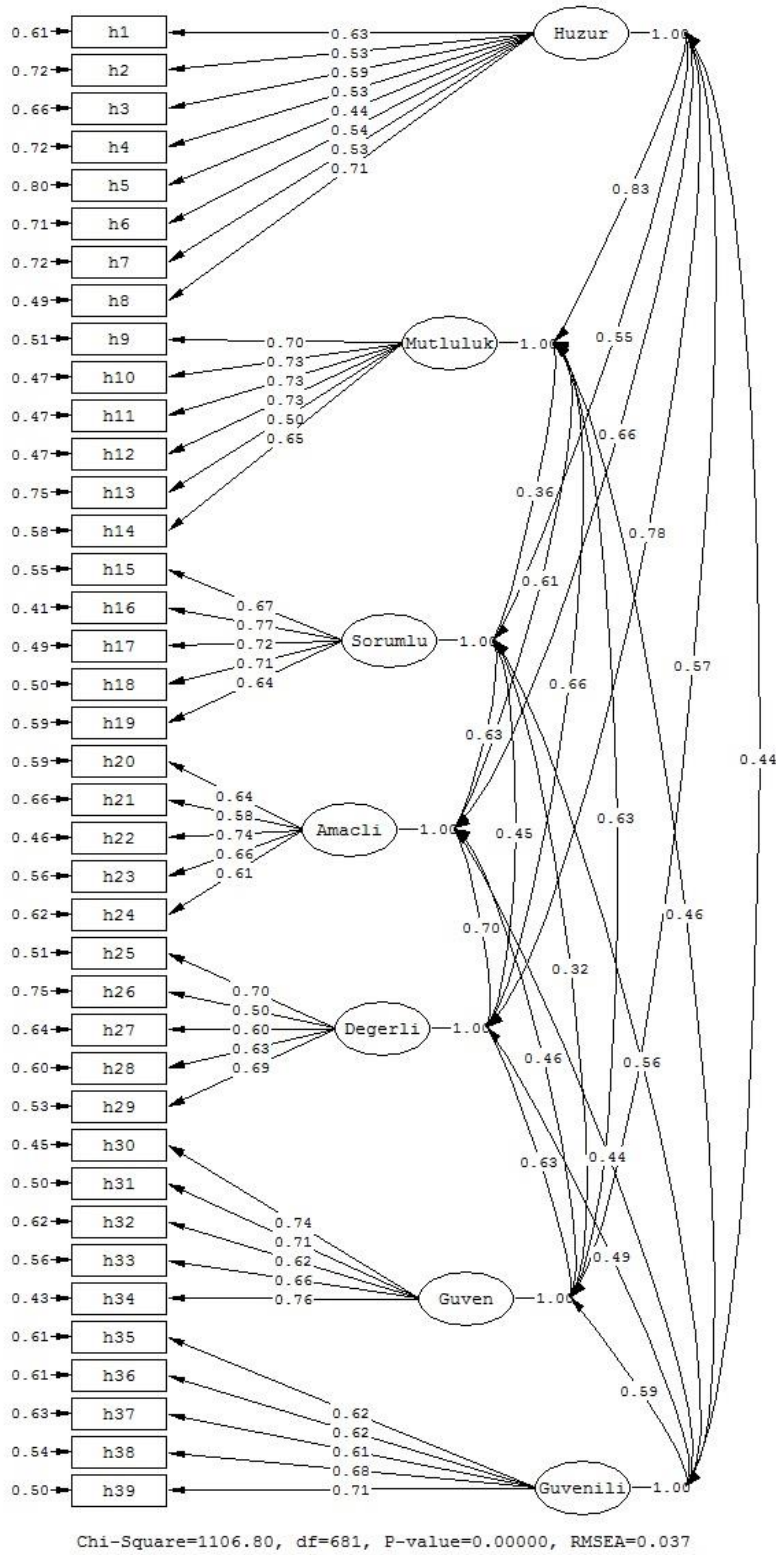
**Tablo 4.2.4.1. Huzur, Mutluluk, Sorumluluk, Amaçlılık, Değerlilik, Güven ve Güvenilirlik Değişkenlerine İlişkin Ölçme Modelinin Standartlaştırılmış Yol Katsayıları ve Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA (% 90 G.A.)
Değer	1,62	.98	.95	.98	.98	.95	.052	.037 (.033 – .041)

Ölçekler arasındaki ilişkiler değerlendirilerek ve kuramsal alt yapı dikkate alınarak huzur, mutluluk, sorumluluk, amaçlılık, değerlilik, güven ve güvenilirlik olmak üzere 7 gizil değişken arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ardından kurulan modellerin uyum iyiliği indeksleri ve modifikasyon indeksleri değerlendirilerek ve kuramsal alt yapı da dikkate alarak değişkenler arasındaki ilişkiler yeniden belirlenmiştir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri en iyi açıklayan ve veriye en uygun modeli belirlemek için alternatif modeller geliştirilmiştir.

Model 1: Sorumluluk, amaçlılık, değerlilik, güven ve güvenilirliğin huzur tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı modelde amaçlılık ve güvenirliğin huzuru yordadığı yol katsayıları dışındaki yük yol katsayıları anlamlı bulunmuştur. Model 1'in uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir;  $\chi^2_{(686, N = 450)} = 1153.67$ ,  $p < .001$ ; CFI = .98; NFI = .96; NNFI = .98; SRMR = .054; RMSEA = .039 G.A. (.035 - .043); AIC = 1341.67; ECVI = 2.99.





**Şekil 4.2.3. Huzur, Mutluluk, Sorumluluk, Amaçlılık, Değerlilik, Güven ve Güvenilirlik Değişkenlerine İlişkin Ölçme Modeli**

Model 2: Güven ve güvenilirliğin; sorumluluk, amaçlılık ve değerliliğin tam aracılığıyla huzuru yordadığı, sorumluluk, amaçlılık ve değerliliğin huzur tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı modelde güvenin sorumluluğu yordadığı yol katsayısı dışındaki yük yol katsayıları anlamlı bulunmuştur. Model 2'nin uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir;  $\chi^2_{(691, N = 450)} = 1308.62$ ,  $p < .001$ ; CFI = .98; NFI = .95; NNFI = .97; SRMR = .070; RMSEA = .045 G.A. (.041 - .048); AIC = 1486.62; ECVI = 3.31.

Model 3: Sorumluluk, amaçlılık ve değerliliğin, güven ve güvenilirlik tam aracılığıyla huzuru yordadığı, güven ve güvenilirliğin huzur tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı modelde sorumluluğun güveni yordadığı ve amaçlılığın güven ve güvenilirliği yordadığı yol katsayıları dışındaki yük yol katsayıları anlamlı bulunmuştur. Model 3'ün uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir;  $\chi^2_{(690, N = 450)} = 1331.81$ ,  $p < .001$ ; CFI = .98; NFI = .95; NNFI = .97; SRMR = .076; RMSEA = .045 G.A. (.042 - .049); AIC = 1511.08; ECVI = 3.37.

Model 4: Sorumluluk, amaçlılık ve değerliliğin huzurun tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı, sorumluluğun güvenilirliğin tam aracılığıyla güveni yordadığı, güvenin huzurun kısmi aracılığıyla mutluluğu yordadığı modeldeki tüm yol katsayıları anlamlı bulunmuştur. Model 4'ün uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir;  $\chi^2_{(691, N = 450)} = 1207.16$ ,  $p < .001$ ; CFI = .98; NFI = .95; NNFI = .98; SRMR = .076; RMSEA = .041 G.A. (.037 - .045); AIC = 1486.62; ECVI = 3.08.

Model 5: Sorumluluğun güvenilirlik tam aracılığıyla güveni yordadığı, amaçlılığın huzur tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı, güvenin değerlilik kısmi aracılığıyla huzuru ve huzur kısmi aracılığıyla mutluluğu yordadığı modeldeki tüm yol katsayıları anlamlı bulunmuştur. Model 5'in uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir;  $\chi^2_{(693, N = 450)} = 1475.16$ ,  $p < .001$ ; CFI = .98; NFI = .95; NNFI = .98; SRMR = .082; RMSEA = .041 G.A. (.038 - .045); AIC = 1399.65; ECVI = 3.47.

Model 6: Sorumluluğun amaçlılık tam aracılığıyla değerliliği ve huzuru, güvenilirlik tam aracılığıyla güveni yordadığı, amaçlılığın değerliliğin kısmi aracılığıyla huzuru ve huzurun kısmi aracılığıyla mutluluğu yordadığı, güvenin değerlilik kısmi aracılığıyla huzuru ve huzur kısmi aracılığıyla mutluluğu yordadığı modelin tüm katsayıları anlamlı

bulunmuştur. Model 6'nın uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir;  $\chi^2_{(692, N = 450)} = 1155.49$ ,  $p < .001$ ; CFI = .98; NFI = .95; NNFI = .98; SRMR = .061; RMSEA = .039 G.A. (.035 - .042); AIC = 1331.49; ECVI = 2.97.

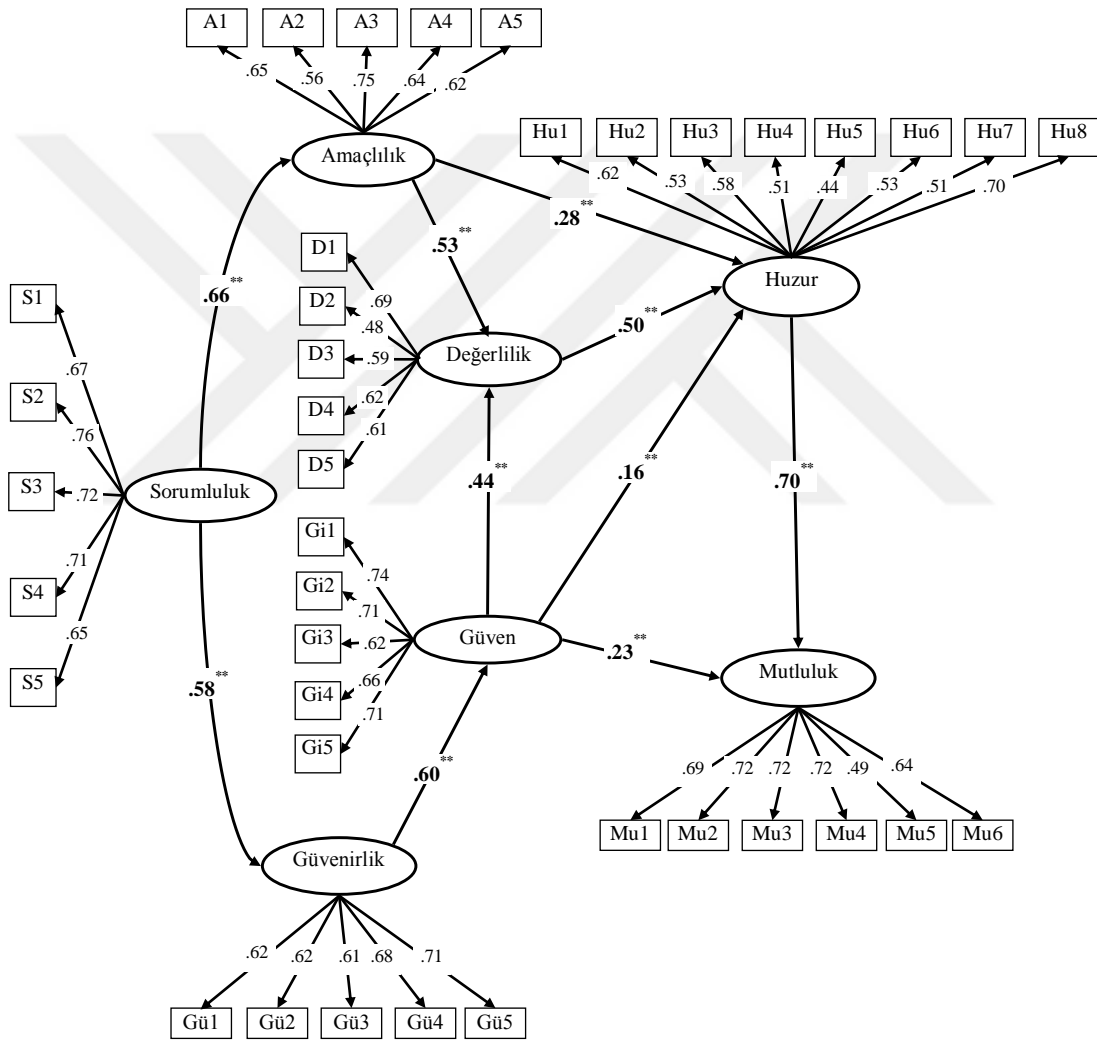
Model 7: Sorumluluğun amaçlılık tam aracılığıyla huzuru, güvenilirlik tam aracılığıyla güveni yordadığı, güvenin değerlilik tam aracılığıyla amaçlılığı, huzur kısmi aracılığıyla mutluluğu yordadığı, değerliliğin amaçlılığın kısmi aracılığıyla huzuru, huzurun tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı modelin tüm yol katsayıları anlamlı bulunmuştur. Model 7'nin uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir;  $\chi^2_{(692, N = 450)} = 1161.81$ ,  $p < .001$ ; CFI = .98; NFI = .95; NNFI = .98; SRMR = .062; RMSEA = .039 G.A. (.035 - .043); AIC = 1337.81; ECVI = 2.98.

Test edilen alternatif modeller karşılaştırılırken uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir olması, yol katsayılarının anlamlı olması ve AIC ve ECVI değerlerinin düşük olması değerlendirilmiştir. Geliştirilen alternatif modellerin uyum iyiliği indeksleri Tablo 4.2.2.2'de görülmektedir. Karşılaştırmalar sonucunda en düşük AIC ve ECVI değerlerine sahip olan sorumluluğun amaçlılık tam aracılığıyla değerliliği ve huzuru, güvenilirlik tam aracılığıyla güveni yordadığı, amaçlılığın değerliliğin kısmi aracılığıyla huzuru ve huzurun kısmi aracılığıyla mutluluğu yordadığı, güvenin değerlilik kısmi aracılığıyla huzuru ve huzur kısmi aracılığıyla mutluluğu yordadığı model 6 değişkenler arasındaki ilişkiyi en iyi açıklayan model olarak tercih edilmiştir. Huzur, mutluluk, sorumluluk, amaçlılık, değerlilik, güven ve güvenilirlik değişkenlerine ilişkin tercih edilen yapısal eşitlik modeli Şekil 4.2.4.2'de görülmektedir.

**Tablo 4.2.4.2. Geliştirilen Alternatif Yapısal Modellere İlişkin Uyum İyiliği İndeksleri**

İndeks	$\chi^2$	CFI	NFI	NNFI	SRMR	RMSEA (% 90 G.A.)	AIC	ECVI
Model 1	1153.67	.98	.96	.98	.054	.039 (.035 – .043)	1341.67	2.99
Model 2	1308.62	.98	.95	.97	.070	.045 (.041 – .048)	1486.62	3.31
Model 3	1331.81	.98	.95	.97	.076	.045 (.042 – .049)	1511.08	3.37
Model 4	1207.16	.98	.95	.98	.076	.041 (.037 – .045)	1486.62	3.08
Model 5	1475.16	.98	.95	.98	.082	.041 (.038 – .045)	1399.65	3.47
Model 6	1155.49	.98	.95	.98	.061	.039 (.035 – .042)	1331.49	2.97
Model 7	1161.81	.98	.95	.98	.062	.039 (.035 – .043)	1337.81	2.98

Kurulan yapısal eşitlik modelinde Şekil 4.2.4’de görüldüğü gibi sorumluluk dışsal gizil değişkeninin güvenilirlik (.58) ve amaçlılık (.66) içsel gizil değişkenlerini; amaçlılık değişkeninin değerlilik (.53) ve huzuru (.28); güvenilirlik değişkeninin güveni (.60); güven değişkeninin huzur (.16), mutluluk (.23) ve değerliliği (.44); değerlilik değişkeninin huzuru (.50) ve huzur değişkeninin mutluluğu (.70) pozitif yönde doğrudan yordadığı bulunmuştur. Modeldeki değişkenler arasındaki ilişkileri açıklayan bütün katsayıların anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<.01$ ).



$$x^2 = 1155,49, sd=692, p<.001, RMSEA=0,039$$

**Şekil 4.2.4. Huzur, Mutluluk, Sorumluluk, Amaçlılık, Değerlilik, Güven ve Güvenilirlik Değişkenlerine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli**

Sorumluluk değişkeninin güvenilirlik aracılığıyla güveni (.35), amaçlılık aracılığıyla değerlilik (.35) ve huzuru (.19); güvenilirlik değişkeninin güven aracılığıyla huzur (.10),

mutluluk (.14) ve değerliliği (.26); amaçlılık değişkeninin huzur aracılığıyla mutluluğu (.20), değerlilik aracılığıyla huzuru (.27); değerlilik değişkeninin huzur aracılığıyla mutluluğu (.35); güven değişkeninin huzur aracılığıyla mutluluğu (.11) ve değerlilik aracılığıyla huzuru (.22) dolaylı olarak yordadığı bulunmuştur. Aracılık rolünün doğrulanması için Sobel testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerle ilgili Sobel testi sonuçlarında aracılık rollerinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $p < .05$ ).

Yapısal eşitlik sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri ve değişkenler arasındaki standartlaştırılmış yol katsayıları Tablo 4.2.4.3’de görülmektedir.

**Tablo 4.2.4.3. Huzur, Mutluluk, Sorumluluk, Amaçlılık, Değerlilik, Güven ve Güvenilirlik Değişkenlerine İlişkin Yapısal Eşitlik Modelinin Standartlaştırılmış Yol Katsayıları ve Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri**

Değişkenler			Doğrudan etki	Dolaylı etki	Toplam etki			
Bağımsız	Aracı	Bağımlı						
Sorumluluk	-	Güvenirlilik	.58 (.57, $t = 9.44$ )	-	.58			
	-	Amaçlılık	.66 (.41, $t = 10.44$ )	-	.66			
	Güvenirlilik	Güven	-	.35 ( $z = 6.67$ )	.35			
	Amaçlılık	Değerlilik	-	.35 ( $z = 6.41$ )	.35			
	Amaçlılık	Huzur	-	.19 ( $z = 3.46$ )	.19			
Amaçlılık	-	Huzur	.28 (.29, $t = 3.67$ )	-	.55			
	-	Değerlilik	.53 (.56, $t = 8.13$ )	-	.53			
	Değerlilik	Huzur	-	.27 ( $z = 4.06$ )				
	Huzur	Mutluluk	-	.20 ( $z = 3.41$ )	.20			
Güvenirlilik	-	Güven	.60 (.42, $t = 9.44$ )	-	.60			
	Güven	Huzur	-	.10 ( $z = 2.24$ )	.10			
	Güven	Mutluluk	-	.14 ( $z = 4.12$ )	.14			
	Güven	Değerlilik	-	.26 ( $z = 5.79$ )	.26			
Değerlilik	-	Huzur	.50 (.50, $t = 4.68$ )	-	.50			
	Huzur	Mutluluk	-	.35 ( $z = 4.18$ )	.35			
Güven	-	Huzur	.16 (.16, $t = 2.31$ )	-	.38			
	-	Değerlilik	.44 (.41, $t = 7.34$ )	-	.44			
	-	Mutluluk	.23 (.33, $t = 4.58$ )	-	.34			
	Huzur	Mutluluk	-	.11 ( $z = 2.24$ )				
	Değerlilik	Huzur	-	.22 ( $z = 3.95$ )				
Huzur	-	Mutluluk	.70 (.69, $t = 9.32$ )	-	.70			
<b>İndeks</b>	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	SRMR	RMSEA (% 90 G.A.)
Değer	1.67	.98	.95	.98	.98	.98	.061	.039 (.035 - .042)

Huzur =  $0.29 \times \text{Amaçlılık} + 0.50 \times \text{Değerlilik} + 0.16 \times \text{Güven}$ ,  $R^2 = 0.64$  ( $t = 5.07$ )

Mutluluk =  $0.69 \times \text{Huzur} + 0.33 \times \text{Güven}$ ,  $R^2 = 0.71$  ( $t = 5.13$ )

Amaçlılık =  $0.41 \times \text{Sorumluluk}$ ,  $R^2 = 0.43$  ( $t = 6.49$ )

Değerlilik =  $0.56 \times \text{Amaçlılık} + 0.41 \times \text{Güven}$ ,  $R^2 = 0.58$  ( $t = 6.01$ )

Güven =  $0.42 \times \text{Güvenirlilik}$ ,  $R^2 = 0.36$  ( $t = 7.36$ )

Güvenirlilik =  $0.57 \times \text{Sorumluluk}$ ,  $R^2 = 0.33$  ( $t = 6.30$ )

Yapısal eşitlik modeline göre bağımsız değişkenler huzurdaki toplam varyansın %64’ünü açıklamaktadır. Amaçlılıktaki bir birimlik artış huzuru .29 puan, değerlilikteki

bir birimlik artış huzuru .50 puan ve güvendedeki bir birimlik artış huzuru .16 puan arttırmaktadır. Mutluluktaki toplam varyansın %71'i açıklanmaktadır. Huzurdaki bir birimlik artış mutluluğu .69 puan ve güvendedeki bir birimlik artış mutluluğu .33 puan arttırmaktadır. Değerlilikteki toplam varyansın %58'i açıklanmaktadır. Amaçlılıktaki bir birimlik artış değerliliği .56 puan ve güvendedeki bir birimlik artış değerliliği .41 puan arttırmaktadır. Amaçlılıktaki toplam varyansın %43'ü açıklanmaktadır. Sorumluluktaki bir birimlik artış amaçlılığı .41 puan arttırmaktadır. Güvendedeki toplam varyansın %36'sı açıklanmaktadır. Güvenilirlikteki bir birimlik artış güveni .42 puan arttırmaktadır. Güvenilirlikteki toplam varyansın %33'ü açıklanmaktadır. Sorumluluktaki bir birimlik artış güvenilirliği .57 puan arttırmaktadır.

#### 4.2.3 Huzur ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular

Araştırmanın üçüncü amacı huzur ve mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma durumunu belirlemeye yöneliktir. Kadın ve erkek katılımcıların huzur ve mutluluk düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için bağımsız grup t testi kullanılmıştır.

**Tablo 4.2.5. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi			$\eta^2$
						t	Sd	p	
<b>Huzur</b>	Kadın	548	29.65	4.88	0.21	-.280	876	.780	0.048
	Erkek	330	29.75	4.97	0.27				
<b>Mutluluk</b>	Kadın	548	23.22	3.94	0.17	2.51	876	.012	0.030
	Erkek	330	22.53	4.00	0.22				

Tablo 4.2.5'te görüldüğü gibi, katılımcıların huzur düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Mutluluk düzeyleri ise cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Kadınların ( $\bar{x}=23.22$ ) ve erkeklerin ( $\bar{x}=22.53$ ) mutluluk düzeylerinin ortalaması arasındaki fark kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t= 2.51$ ;  $p<.05$ ,  $\eta^2= .03$ ).

#### 4.2.4 Huzur ve mutluluk düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular

Araştırmanın dördüncü amacı huzur ve mutluluk düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşma durumunu belirlemeye yöneliktir. Üniversite döneminde evlenme oranı çok düşük olduğu için üniversite öğrencilerine medeni durum sorusu sorulmamıştır. Evli ve bekâr katılımcıların huzur ve mutluluk düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için bağımsız grup *t* testi kullanılmıştır.

**Tablo 4.2.6. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Bağımsız Grup *t* Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$Sh_{\bar{X}}$	<i>t</i> Testi			$\eta^2$
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>	
Huzur	Evli	352	31.26	4.38	0.23	2.007	404	.045	0.074
	Bekâr	54	29.98	4.23	0.58				
Mutluluk	Evli	352	23.18	3.72	0.20	1.529	404	.127	0.068
	Bekâr	54	22.35	3.68	0.50				

Tablo 4.2.6’da görüldüğü gibi, katılımcıların huzur düzeyleri medeni durum değişkenine göre farklılaşmaktadır. Mutluluk düzeyleri ise medeni durum değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Evlilerin ( $\bar{X}=31.26$ ) ve bekârların ( $\bar{X}=29.98$ ) huzur düzeylerinin ortalaması arasındaki fark evlilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t= 2.007$ ;  $p<.05$ ,  $\eta^2= .07$ ).

#### 4.2.5 Huzur ve mutluluk düzeylerinin duygusal ilişki durumu değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular

Araştırmanın beşinci amacı huzur ve mutluluk düzeylerinin duygusal ilişki duruma göre farklılaşma durumunu belirlemeye yöneliktir. Üniversite öğrencilerinin ve yetişkin gruptaki ve bekârların ilişki durumunu öğrenmek için katılımcıların “Şu anda duygusal bir beraberliğiniz var mı?” sorusunu yanıtlamaları istenmiştir. İlişkisi olan ve ilişkisi olmayan katılımcıların huzur ve mutluluk düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için bağımsız grup *t* testi kullanılmıştır.

**Tablo 4.2.7. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Duygusal İlişki Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi			$\eta^2$
						t	Sd	p	
<b>Huzur</b>	Evet	192	29.25	4.60	0.33	2.118	404	.035	0.056
	Hayır	314	28.30	5.07	0.29				
<b>Mutluluk</b>	Evet	192	23.42	4.15	0.30	2.696	404	.007	0.070
	Hayır	314	22.40	4.09	0.23				

Tablo 4.2.7’de görüldüğü gibi, katılımcıların huzur ve mutluluk düzeyleri duygusal ilişki durumu değişkenine göre farklılaşmaktadır. İlişkisi olanların ( $\bar{X}=29.25$ ) ve ilişkisi olmayanları ( $\bar{X}=28.30$ ) huzur düzeylerinin ortalaması arasındaki fark ilişkisi olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t= 2.118$ ;  $p<.05$ ,  $\eta^2= .06$ ). İlişkisi olanların ( $\bar{X}=23.42$ ) ve ilişkisi olmayanları ( $\bar{X}=22.40$ ) mutluluk düzeylerinin ortalaması arasındaki fark ilişkisi olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t= 2.696$ ;  $p<.05$ ,  $\eta^2= .07$ ).

#### **4.2.6 Huzur ve mutluluk düzeylerinin olumsuz yaşam deneyimi değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular**

Araştırmanın altıncı amacı huzur ve mutluluk düzeylerinin olumsuz yaşam deneyimi duruma göre farklılaşma durumunu belirlemeye yöneliktir. Olumsuz yaşam deneyiminin yaşanması “Son 6 ay içinde sizi oldukça sarsan (yakın birinin ölümü, ağır hastalık, kaza, ameliyat, aile içi sorunlar gibi), size sıkıntı veren bir olay yaşadınız mı?” sorusuna evet cevabı verenleri ifade etmektedir. Olumsuz yaşam deneyimi olan ve olmayan katılımcıların huzur ve mutluluk düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için bağımsız grup t testi kullanılmıştır.

Tablo 4.2.8’de görüldüğü gibi, katılımcıların huzur düzeyleri olumsuz yaşam deneyimi değişkenine göre farklılaşmaktadır. Mutluluk düzeyleri ise olumsuz yaşam deneyimi değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Olumsuz yaşam deneyimi olanların ( $\bar{X}=28.98$ ) ve olumsuz yaşam deneyimi olmayanların ( $\bar{X}=30.02$ ) huzur düzeylerinin ortalaması arasındaki fark olumsuz yaşam deneyimi olmayanların lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t= -2.986$ ;  $p<.05$ ,  $\eta^2= .06$ ).



**Tablo 4.2.8. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Olumsuz Yaşam Deneyimi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi			$\eta^2$
						t	Sd	p	
<b>Huzur</b>	Olan	305	28.98	5.28	0.30				
	Olmayan	567	30.02	4.66	0.20	-2.986	870	.003	0.055
<b>Mutluluk</b>	Olan	305	22.76	4.27	0.24				
	Olmayan	567	23.02	3.79	0.16	-.913	870	.362	0.026

#### 4.2.7 Huzur ve mutluluk düzeylerinin sağlık durumu değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular

Araştırmanın yedinci amacı huzur ve mutluluk düzeylerinin sağlık durumu duruma göre farklılaşma durumunu belirlemeye yöneliktir. Sağlık durumunu belirlemek için katılımcıların “Ciddi kronik bir sağlık probleminiz var mı?” sorusunu cevaplamaları istenmiştir. Sağlık sorunları olan ve olmayan katılımcıların huzur ve mutluluk düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için bağımsız grup t testi kullanılmıştır.

**Tablo 4.2.9. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Sağlık Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi			$\eta^2$
						t	Sd	p	
<b>Huzur</b>	Olan	89	29.00	5.28	0.56				
	Olmayan	785	29.74	4.86	0.17	-1.353	872	.176	0.028
<b>Mutluluk</b>	Olan	89	22.57	4.23	0.45				
	Olmayan	785	22.98	3.94	0.14	-.916	872	.360	0.038

Tablo 4.2.9’da görüldüğü gibi, katılımcıların huzur ve mutluluk sağlık durumu değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

#### 4.2.8 Huzur ve mutluluk düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular

Araştırmanın sekizinci amacı huzur ve mutluluk düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemeye yöneliktir. Katılımcıların yaşları 18-34 yaş arası genç yetişkinlik, 35-49 yaş arası orta yetişkinlik ve 50-75 yaş arası ileri yetişkin olarak gruplandırılarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların huzur ve mutluluk düzeylerinin yaş

değişkenine göre farklılaşma durumunu incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Tablo 4.2.10'da görülebileceği üzere, katılımcıların huzur ve mutluluk düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşma durumunu incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda farklı yaş gruplarındaki katılımcıların huzur düzeyleri ( $F=24.624$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.054$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar varken mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 4.2.10. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Huzur	18-34	574	28.86	4.91	G.Arası	1119.582	2	559.791	24.624	.000
	35-49	200	31.38	4.30	G.İçi	19505.417	858	22.734		
	50-75	87	31.03	4.86	Toplam	20624.999	860			
	Toplam	861	29.67	4.90						
Mutluluk	18-34	574	22.81	4.05	G.Arası	47.764	2	23.882	1.526	.218
	35-49	200	23.37	3.67	G.İçi	13425.971	858	15.648		
	50-75	87	23.05	3.98	Toplam	13473.735	860			
	Toplam	861	22.96	3.96						

Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $L_F=0.078$ ;  $p<.05$ ).

**Tablo 4.2.11. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Scheffe Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>P</i>
18-34	35-49	-2.51589*	.39150	.000
	50-75	-2.17037*	.54855	.000
35-49	18-34	2.51589*	.39150	.000
	50-75	.34552	.61235	.853
50-75	18-34	2.17037*	.54855	.000
	35-49	-.34552	.61235	.853

Tablo 4.2.11'de görüldüğü üzere, huzur düzeylerinin hangi yaş grupları arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Scheffe testi sonucunda, 35-49 yaş ( $\bar{X}=31.38$ )

ve 50-75 yaş ( $\bar{X}=31.03$ ) arasındaki katılımcıların huzur düzeylerinin 18-34 yaş ( $\bar{X}=28.86$ ) arasındaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

#### 4.2.9 Huzur ve mutluluk düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular

Araştırmanın dokuzuncu amacı huzur ve mutluluk düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemeye yöneliktir. Katılımcıların gelir durumu ortanın altı, orta ve ortanın üstü şeklinde gruplandırılarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların huzur ve mutluluk düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşma durumunu incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Tablo 4.2.12’de görülebileceği üzere, katılımcıların huzur ve mutluluk düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşma durumunu incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda farklı gelir gruplarındaki katılımcıların huzur düzeyleri ( $F=12.095$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.027$ ) ve mutluluk düzeyleri ( $F=6.765$ ,  $p<0.01$ ,  $\eta^2=.015$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 4.2.12. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Huzur</b>	Ortanın altı	82	27.98	5.32	<b>G.Arası</b>	569.367	2	284.684	12.095	.000
	Orta	603	29.50	4.89	<b>G.İçi</b>	20406.614	867	23.537		
	Ortanın üstü	185	30.98	4.48	<b>Toplam</b>	20975.982	869			
	Toplam	870	29.67	4.91						
<b>Mutluluk</b>	Ortanın altı	82	22.27	4.25	<b>G.Arası</b>	210.476	2	105.238	6.765	.001
	Orta	603	22.75	3.96	<b>G.İçi</b>	13487.535	867	15.557		
	Ortanın üstü	185	23.85	3.74	<b>Toplam</b>	13698.010	869			
	Toplam	870	22.94	3.97						

Levene testi sonucunda huzur ( $L_F=0.059$ ;  $p<.05$ ) ve mutluluk ( $L_F=0.223$ ;  $p<.05$ ) düzeyleri için varyansların homojen olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.2.13’de görülebileceği üzere, huzur düzeylerinin hangi gelir grubu arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Scheffe testi sonucunda, ortanın üstünde gelire sahip katılımcıların ( $\bar{X} = 30.98$ ) huzur düzeylerinin orta gelir durumunda ( $\bar{X} = 29.50$ ) ve ortanın altında gelir durumunda ( $\bar{X} = 27.98$ ) olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve orta gelir durumunda bulunan katılımcıların ( $\bar{X} = 29.50$ ) ortanın altında gelir durumunda ( $\bar{X} = 27.98$ ) olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.2.13. Huzur Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Scheffe Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	Sh $_{\bar{x}}$	p
Ortanın altı	Orta	-1.52522*	.57103	.029
	Ortanın üstü	-3.00277*	.64363	.000
Orta	Ortanın altı	1.52522*	.57103	.029
	Ortanın üstü	-1.47755*	.40775	.001
Ortanın üstü	Ortanın altı	3.00277*	.64363	.000
	Orta	1.47755*	.40775	.001

Tablo 4.2.14’de görülebileceği üzere, Mutluluk düzeylerinin hangi gelir grubu arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Scheffe testi sonucunda, ortanın üstünde gelire sahip katılımcıların ( $\bar{X} = 23.85$ ) mutluluk düzeylerinin ortanın altında gelir durumunda ( $\bar{X} = 22.27$ ) ve orta gelir durumunda ( $\bar{X} = 22.75$ ) olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.2.14. Mutluluk Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Scheffe Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	Sh $_{\bar{x}}$	p
Ortanın altı	Orta	-.48627	.46423	.578
	Ortanın üstü	-1.58036*	.52326	.011
Orta	Ortanın altı	.48627	.46423	.578
	Ortanın üstü	-1.09409*	.33149	.004
Ortanın üstü	Ortanın altı	1.58036*	.52326	.011
	Orta	1.09409*	.33149	.004

#### 4.2.10 Huzur ve mutluluk düzeylerinin yaşamının çoğunu geçirdiği il değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular

Araştırmanın onuncu amacı huzur ve mutluluk düzeylerinin yaşamının çoğunu geçirdiği il değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemeye yöneliktir. Katılımcılara “Yaşamınızın büyük bir bölümünü geçirdiğiniz il” sorusu sorulmuş, cevaplar Sinop ve diğer iller şeklinde gruplandırılmıştır. Yaşamının büyük bir bölümünü Sinop’ta ve diğer illerde geçiren katılımcıların huzur ve mutluluk düzeylerinin farklılaşma durumunu incelemek için bağımsız grup t testi kullanılmıştır.

**Tablo 4.2.15. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Yaşamının Çoğunu Geçirdiği İl Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi			$\eta^2$
						t	Sd	p	
<b>Huzur</b>	Sinop	308	30.97	4.41	0.25	6.022	689	.000	0.074
	Diğer İller	383	28.76	5.07	0.26				
<b>Mutluluk</b>	Sinop	308	23.08	3.86	0.22	1.158	689	.247	0.038
	Diğer İller	383	22.72	4.23	0.22				

Tablo 4.2.15’de görüldüğü üzere, katılımcıların huzur düzeyleri yaşamının çoğunu geçirdiği il değişkenine göre farklılaşmaktadır. Mutluluk düzeyleri ise yaşamının çoğunu geçirdiği il değişkenine göre farklılaşmaktadır. Yaşamının büyük bir bölümünü Sinop ilinde geçirenlerin ( $\bar{X}=30,97$ ) ve diğer illerde geçirenlerin ( $\bar{X}=28,76$ ) huzur düzeylerinin ortalaması arasındaki fark Sinop’ta yaşayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t= 6.022$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= .07$ ).

#### 4.2.11 Huzur ve mutluluk düzeylerinin başarı durumu değişkenine göre farklılaşma durumuna yönelik bulgular

Araştırmanın on birinci amacı huzur ve mutluluk düzeylerinin başarı durumu değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemeye yöneliktir. Katılımcıların durumu algıları ortanın altı, orta ve ortanın üstü şeklinde gruplandırılarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların huzur ve mutluluk düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşma durumunu incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Tablo 4.2.16’da görülebileceği üzere, katılımcıların huzur ve mutluluk düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşma durumunu incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda farklı yaş gruplarındaki katılımcıların huzur düzeyleri ( $F=10.725$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.049$ ) ve mutluluk düzeyleri ( $F=5.433$ ,  $p<0.01$ ,  $\eta^2=.025$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 4.2.16. Huzur ve Mutluluk Düzeylerinin Başarı Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<b>Huzur</b>	Ortanın altı	67	27.01	6.13	<b>G.Arası</b>	503.406	2	251.703	10.725	.000
	Orta	237	28.16	4.63	<b>G.İçi</b>	9716.527	414	23.470		
	Ortanın üstü	113	30.20	4.40	<b>Toplam</b>	10219.933	416			
	Toplam	417	28.53	4.96						
<b>Mutluluk</b>	Ortanın altı	67	22.10	4.78	<b>G.Arası</b>	180.014	2	90.007	5.433	.005
	Orta	237	22.50	4.11	<b>G.İçi</b>	6859.252	414	16.568		
	Ortanın üstü	113	23.86	3.50	<b>Toplam</b>	7039.266	416			
	Toplam	417	22.81	4.11						

Levene testi sonucunda, huzur ( $L_F=0.004$ ;  $p<.05$ ) ve mutluluk ( $L_F=0.004$ ;  $p<.05$ ) düzeyleri için varyansların homojen olmadığı saptanmıştır.

**Tablo 4.2.17. Huzur Düzeylerinin Başarı Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Tamhane’s T2 Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>p</i>
Ortanın altı	Orta	-1.14119	.80695	.409
	Ortanın üstü	-3.18861*	.85571	.001
Orta	Ortanın altı	1.14119	.80695	.409
	Ortanın üstü	-2.04742*	.51206	.000
Ortanın üstü	Ortanın altı	3.18861*	.85571	.001
	Orta	2.04742*	.51206	.000

Tablo 4.2.17’de görüldüğü üzere, huzur düzeylerinin hangi başarı algısı arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Tamhane’s T2 testi sonucunda, ortanın üstünde başarı algısına sahip katılımcıların ( $\bar{X}=30.20$ ) huzur düzeylerinin orta başarı algısına

( $\bar{X} = 28.16$ ) ve ortanın altında başarı algısına ( $\bar{X} = 27.01$ ) sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.2.18. Mutluluk Düzeylerinin Başarı Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu için Yapılan Tamhane's T2 Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>P</i>
Ortanın altı	Orta	-.39763	.64240	.901
	Ortanın üstü	-1.75393*	.67064	.030
Orta	Ortanın altı	.39763	.64240	.901
	Ortanın üstü	-1.35630*	.42352	.005
Ortanın üstü	Ortanın altı	1.75393*	.67064	.030
	Orta	1.35630*	.42352	.005

Tablo 4.2.18'de görüldüğü üzere, mutluluk düzeylerinin hangi başarı algısına göre farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Tamhane's T2 testi sonucunda, ortanın üstünde başarı algısına sahip katılımcıların ( $\bar{X} = 23.86$ ) mutluluk düzeylerinin ortanın altında başarı algısına ( $\bar{X} = 22.50$ ) ve orta başarı algısına sahip ( $\bar{X} = 22.10$ ) olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## BÖLÜM V: SONUÇ

Bu bölümde, araştırmanın nitel aşamasında kullanılan gömülü teori araştırma modelinden ve nicel aşamasında kullanılan ilişkisel tarama modelinden elde edilen bulguların birleştirilmesi sonucunda ulaşılan araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Öncelikle araştırmanın amaçları doğrultusunda ulaşılan yargılar sunulmuştur. Ardından ifade edilen yargılar literatürle ve diğer araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırılarak tartışılmıştır. Son olarak da araştırma sonuçlarına ve yargılara göre pozitif psikoloji araştırmalarına, psikolojik danışma uygulamalarına ve eğitim çalışmalarına yönelik öneriler vermeye çalışılmıştır. Yargı ifadeleri ile ilgili içerik ve sıralama, araştırma soruları ve amaçları ile uyumlu bir şekilde ifade edilmiştir.

### 5.1. Yargı

#### 5.1.1 Huzurlu ve Mutlu Yaşam

Araştırmanın birinci amacı huzur ve mutluluk kavramları nasıl deneyimlendiğinin ve ne anlama geldiğinin anlaşılmasıdır. Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan huzurlu ve mutlu yaşam kategorisinden yola çıkarak bu amaca ilişkin yargı oluşturulmuştur. Huzurlu ve mutlu yaşam kişinin rahat, sakin ve dingin olmasını; neşeli, keyifli ve coşkulu hissetmesini ve gerginliğin, kızgınlığın ve can sıkıntısının olmaması anlamına gelmektedir. Olumsuz duyguların olmaması alt kategorisiyle ilişkili olarak araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan huzursuz yaşam kategorisine göre huzurlu olmamak kaygı, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duyguların deneyimlenmesi anlamına gelmektedir.

Huzur bireyin rahat hissetmesini, sakin olmasını, kendisini güvende hissetmesini, aklında rahatsız edici düşüncelerin bulunmamasını ve sorunlarına rağmen yaşamındaki denge ve uyumu sürdürmesi anlamına gelmektedir. Mutluluk bireyin coşku, neşe ve keyif gibi olumlu duyguların yaşamasıyla kendini göstermektedir. Huzurlu ve mutlu yaşamda can sıkıntısı, gerginlik, kızgınlık, stres, üzüntü gibi olumsuz duygular ve olumsuz düşünceler daha az deneyimlenmektedir.



Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan huzur ve mutluluğun benzerlikleri kategorisine göre huzur ve mutluluk birbirini olumlu yönde etkilemektedir. Huzur ve mutluluk iç içe geçmiş deneyimler olarak ifade edilmektedir. Araştırmanın nicel bölümündeki bulgular bu yargıyı desteklemektedir. Huzur ve mutluluk pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca huzurun mutluluğun en güçlü yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan huzur ve mutluluğun farklılıkları kategorisine göre huzur mutluluğa göre daha genel bir kavramdır. Huzur mutluluktan daha önce gelmektedir ve daha önemlidir. Huzur uzun vadeliyken mutluluk daha kısa süreli ve anlıktır. Huzur maneviyata daha yakınken mutluluk dünyevi boyuta daha yakındır. Huzur rahatlatıcıyken mutluluk heyecan vericidir.

### **5.1.2 Huzur ve Mutluluğun Hayata Etkileri**

Araştırmanın ikinci amacı huzur ve mutluluğun kişinin yaşamını nasıl etkilediğinin incelenmesidir. Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan huzurlu ve mutlu yaşam kategorisindeki huzur ve mutluluğun hayata etkileri alt kategorisinden yola çıkarak bu amaca ilişkin yargı oluşturulmuştur. Huzurlu ve mutlu yaşam kişinin kendine güvenmesini, olayları daha olumlu açılardan değerlendirmesini, daha işlevsel bir yaşam sürmesini, yaşadığı sorunlara karşı daha dayanıklı olmasını, gülümsemesini, daha dışadönük olmasını, daha sağlıklı yaşamasını, daha hoşgörülü olmasını, insanlarla daha iyi ilişkiler kurmasını sağlamaktadır. Huzursuz yaşam kategorisine göre huzurun olmaması bedensel sorunlara, uyku problemlerine, isteksizliğe, zevk alamamaya, içe kapanmaya ve olumsuz düşüncelere neden olmaktadır.

Araştırmanın nicel bölümündeki bulgular bu yargıyı desteklemektedir. Huzur ve mutluluk; sorumluluk, amaçlılık, değerlilik, güvenilirlik, sosyal güven, hoşgörü, yardımseverlik, kanaat ve maneviyat gibi özelliklerle pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinde huzur ve mutluluk düzeyleri yüksek olan bireylerin başarı algıları huzur ve mutluluk düzeyleri düşük olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

### **5.1.3 Huzur ve Mutluluğun Kaynakları**

Araştırmanın üçüncü amacı huzur ve mutluluğun kaynaklarının ortaya çıkarılmasıdır. Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan huzur ve mutluluğun kaynakları kategorisinden yola çıkarak bu amaca ilişkin yargı oluşturulmuştur. İlişkiler, tutarlılık, toplumsal erdemler, kabul, maneviyat, çalışmak, sorunların geliştirici gücü, güven, iyimserlik, doğa, sağlık, ekonomik durumun yeterli olması, faaliyetler ve yüzeysel çözümler huzur ve mutluluğun kaynaklarını oluşturmaktadır. Nitel bulguların sonuçları araştırmanın nicel aşamasında ortaya çıkan bulgularla birlikte sunulmuştur. Ayrıca huzur ve mutluluğun kaynaklarıyla ilişkili olarak huzurun engelleri kategorisi bu yargıları desteklemek için kullanılmıştır. Huzurun engelleri adaletsizlik, dini emirleri yerine getirmemek, ekonomik problemler, ilişki problemleri, insanların olumsuz davranışları, işinden memnun olmamak, kötü olaylar, özerklikten uzaklaşmak, sağlık sorunları ve zor yaşam olayları kodlarından oluşmaktadır.

Araştırmanın nitel ve nicel aşamasında ulaşılan bulgulardan yola çıkarak huzur ve mutluluğun kaynakları yeniden yapılandırılmıştır. Buna göre huzur ve mutluluğun kaynakları: 1- ilişkiler ve güven, 2- kişisel erdemler, 3- toplumsal erdemler, 4- kabul 5- maneviyat, 6- sorunların geliştirici gücü, 7- İyimserlik, 8- doğa, 9- sağlık, 10- ekonomik durum, 11- etkinlikler ve 12- yüzeysel çözümler kategorilerinde sunulmuştur.

#### **5.1.3.1 İlişkiler ve Güven**

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan ilişkiler kategorisine göre aile, çocuklar, arkadaşlık, aşk, sevgi, değerli hissetmek, dertleşmek, sağlıklı insan ilişkileri, sosyal destek, paylaşmak, milli ve manevi değerler, toplumsal bir amaç için çalışmak, sosyal refahın olması, yalnız kalmak ve yaşanan şehir huzurlu ve mutlu yaşamın kaynakları arasındadır. Sosyal çevre huzur ve mutluluğun önemli kaynakları olarak görülmektedir.

Olumlu ilişkilerin kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlarken olumsuz ilişkiler de huzur ve mutluluğu engellemektedir. Adaletli davranılmak kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlarken adaletsiz uygulamalar huzuru engellemektedir. İlişki problemleri ve insanların olumsuz davranışları huzurun engelleri arasındadır. Zorlu yaşam olayları ve dünyada yaşanan kötü olayları huzuru engellemektedir.

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan güven kategorisine göre kişinin kendini güvende hissetmesi, adalet ve dürüstlük huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır. Ayrıca rahatlatıcı duygular kategorisinde ortaya çıkan güvende olma duygusu da huzurun göstergelerinden biri olarak görülmektedir.

Araştırmanın nicel bölümündeki bulgular bu yargıyı desteklemektedir. Huzur ve mutluluk ilişkilerde güven ve güvenilirlik ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Güvenilirlik sorumluluk tarafından doğrudan yordanırken, güveni doğrudan yordamaktadır. Sorumluluk güvenilirlik aracılığıyla güveni dolaylı olarak yordamaktadır. Güven değerlilik, huzur ve mutluluğu doğrudan yordamaktadır. Güven değerlilik aracılığıyla huzuru ve huzur aracılığıyla da mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır. Güvenilirlik ise güven aracılığıyla değerlilik, huzur ve mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır.

Nitel bölümde ortaya çıkan yaşanan şehrin huzur ve mutluluğa olumlu etkileri nicel bölümde ulaşılan bulgularla tutarlı bulunmuştur. Katılımcıların huzur düzeyleri yaşamının çoğunu geçirdiği il değişkenine göre farklılaşmaktadır. Mutluluk düzeyleri ise yaşamının çoğunu geçirdiği il değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Yaşamının büyük bir bölümünü Sinop'ta geçirenlerin huzur düzeyleri yaşamının büyük bir bölümünü diğer illerde geçirenlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların huzur düzeyleri medeni durum değişkenine göre farklılaşmaktadır. Mutluluk düzeyleri ise medeni durum değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Evlilerin huzur düzeyleri bekârlara göre daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların huzur ve mutluluk düzeyleri duygusal ilişki durumu değişkenine göre farklılaşmaktadır. İlişkisi olanların huzur ve mutluluk düzeyleri ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

### **5.1.3.2 Kişisel Erdemler**

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan tutarlılık kategorisine göre kişinin yaşamının sorumluluklarını alarak gerekenleri yapması, özerk kararlara vererek kendisi olabilmesi ve kendinden memnun olması huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır. Ayrıca özerklikte uzaklaşmak huzurun engelleri arasındadır. Bu özellikler kişinin benliğiyle uyumlu hareket etmesini yansıttığı için benlik bütünlüğü kavramı

çerçevesinde değerlendirilmiştir. Kişisel erdemler huzurlu ve mutlu yaşama katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın nicel bölümündeki bulgularda bu yargıyı destekleyebilecek sonuçlar bulunmaktadır. Sorumluluk, amaçlılık ve değerlilik kişisel erdemleri huzur ve mutluluk kavramlarıyla pozitif ilişkili bulunmuştur. Yapısal eşitlik modeline göre sorumluluk güvenilirliği doğrudan yordamakta ve güvenilirlik aracılığıyla güveni dolaylı olarak yordamaktadır. Sorumluluk amaçlılığı doğrudan yordamakta ve amaçlılık aracılığıyla değerlilik ve huzuru dolaylı olarak yordamaktadır. Amaçlılık, değerlilik ve huzuru doğrudan yordamakta ve değerlilik aracılığıyla huzuru, huzur aracılığıyla mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır. Değerlilik güven tarafından doğrudan yordamakta, güvenilirlik ise güven aracılığıyla değerliliği dolaylı olarak yordamaktadır. Değerlilik huzuru doğrudan yordarken huzur aracılığıyla mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır.

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan çalışmak kategorilerine göre hedeflere ulaşmaya çalışmak, çalışkanlık, başarılı olma algısı ve işten memnuniyet huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır. Ayrıca işinden memnun olmamak huzurun engelleri arasındadır. Araştırmanın nicel bölümündeki bulgular bu yargıyı desteklemektedir. Üniversite öğrencilerinde başarı algıları yüksek olan öğrencilerin huzur ve mutluluk düzeyleri başarı algıları düşük olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

### **5.1.3.3 Toplumsal Erdemler**

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan toplumsal erdemler kategorisine göre diğerkâmlık, faydalı olmak, hoşgörü, yardımseverlik huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır.

Araştırmanın nicel bölümündeki bulgular bu yargıyı desteklemektedir. Huzur ve mutluluk hoşgörü ve yardımseverlik özellikleriyle pozitif ilişkili bulunmuştur. Hoşgörü ve yardımseverlik kanaat tarafından, hoşgörü de yardımseverlik tarafından doğrudan yordamaktadır. Ayrıca maneviyat kanaat aracılığıyla hoşgörü ve yardımseverliği dolaylı olarak yordamaktadır. Hoşgörü huzuru doğrudan yordarken huzur aracılığıyla mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır. Ayrıca hoşgörü, yardımseverliğin ve kanaatin huzuru yordamasında aracı değişken rolü üstlenmektedir. Yardımseverlik ise mutluluğu

doğrudan yordamaktadır. Ayrıca yardımseverlik kanaatin mutluluğu yordamasında aracı değişken rolü üstlenmektedir.

#### **5.1.3.4 Kabul**

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan kabul kategorisine göre kabullenme, kanaat, sabır, şükür, hırstan uzak olmak, kendinden kötülerini düşünmek ve karşılaştırma yapmamak huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır.

Araştırmanın nicel bölümündeki bulgular bu yargıyı desteklemektedir. Huzur ve mutluluk kanaat ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Kanaat maneviyat tarafından yordamaktadır. Kanaat huzuru, hoşgörüyü ve yardımseverliği doğrudan yordarken hoşgörü aracılığıyla huzuru, huzur ve yardımseverlik aracılığıyla mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır.

#### **5.1.3.5 Maneviyat**

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan maneviyat kategorisine göre Allah'ın rızasını kazanmaya çalışmak, dünya hayatının geçiciliğini düşünmek, dua, her şeyin Allah'ın imtihanı olduğunu düşünmek, ibadetler, inanç, kader, maddi olmayan şeylere verilen önem, maneviyat konusunda bilgi edinmek ve tevekkül huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır. Ayrıca maneviyata önem verenler için dini emirleri yerine getirmemek huzurun engelleri arasındadır.

Araştırmanın nicel bölümündeki bulgular bu yargıyı desteklemektedir. Huzur ve mutluluk maneviyat ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Maneviyat kanaat değişkeninin doğrudan yordayıcısıdır. Ayrıca kanaat aracılığıyla huzur, hoşgörü ve yardımseverliği dolaylı olarak yordamaktadır.

#### **5.1.3.6 Sorunların Geliştirici Gücü**

Deprem, trafik kazası, yakın birinin ölümü gibi travmatik olaylar, ilişki problemleri ve uyum sorunları gibi zorlu yaşam olayları kişinin huzurlu olmasını engellemektedir. Ancak sorunlarla başa çıkmanın olumlu sonuçları bulunmaktadır. Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan sorunların geliştirici gücü kategorisine göre zorlu yaşam

olayları sonrasında ortaya çıkan aile bağlarının güçlenmesi, hayatı yönlendirme, korkulardan kurtulma, neyin önemli olduğunun anlaşılması-gerçekleri görmek, olgunlaşma, sorunlarla baş etme gücü, temkinli davranma, zorlukların gelip geçici olduğunu görmek kişinin huzura kavuşmasına yardımcı olmaktadır.

Araştırmanın nicel aşamasındaki bulgular zorlu yaşam olaylarının huzuru olumsuz etkilediği bulguları destekler niteliktedir. Katılımcıların huzur düzeyleri olumsuz yaşam deneyimi değişkenine göre farklılaşmaktadır. Mutluluk düzeyleri ise olumsuz yaşam deneyimi değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Olumsuz yaşam deneyimi olanların huzur düzeyleri, olumsuz yaşam deneyimi olmayanlara göre daha düşük bulunmuştur. Ancak travma sonrası gelişimle ilişkili olarak sorunların geliştirici gücü konusunda nicel bölümde çalışma yapılmamıştır.

#### **5.1.3.7 İyimserlik**

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan iyimserlik kategorisine göre kişinin iyimser olması huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır. Ancak fazla iyimser olmanın beklentilerin gerçekleşmemesi durumunda insanın daha kırılğan olmasına neden olabileceği görülmektedir. Öte yandan kişinin huzurlu ve mutlu olması olayları daha olumlu bir şekilde değerlendirmesini sağlamaktadır.

#### **5.1.3.8 Doğa**

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan doğa kategorisine göre kişinin doğada bulunması, doğayı seyretmesi ve doğada etkinlik yapması huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır.

#### **5.1.3.9 Sağlık**

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan sağlık kategorisine göre kişinin kendisinin ve çevresindekilerin sağlıklı olması huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır. Ayrıca sağlık sorunları huzurun engelleri arasındadır. Araştırmanın nicel aşamasında ise kişinin kronik bir sağlık sorununun olup olmamasının huzur ve mutluluk düzeylerini farklılaşdırmadığı bulunmuştur.

#### **5.1.3.10 Ekonomik durumun yeterli olması**

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan ekonomik durumun yeterli olması kategorisine göre kişinin ekonomik durumunun yeterli olması huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır. Ekonomik problemler ise huzurun engelleri arasındadır.

Araştırmanın nicel bölümündeki bulgular bu yargıyı desteklemektedir. Katılımcıların huzur ve mutluluk düzeyleri gelir durumuna göre farklılaşmaktadır. Gelir düzeyini yüksek algılayan katılımcıların huzur ve mutluluk düzeyleri düşük algılayanlara göre daha yüksektir.

#### **5.1.3.11 Faaliyetler**

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan faaliyetler kategorisine göre uğraşlar edinmek, okumak, seyahat etmek, spor yapmak ve izlemek bir şeyler üretmek ve yeni şeyler öğrenmek huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır.

#### **5.1.3.12 Yüzeysel çözümler**

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan yüzeysel çözümler kategorisine göre yaşanan sorunlar sonrasında farklı şeyler düşünmek, ortamdaki kaçınmak, ortamdaki uzaklaşmak, zamana bırakmak ve zararlı alışkanlıklar huzur ve mutluluğa ulaşmak için kullanılabilmektedir.

#### **5.1.4 Huzur ve mutluluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu**

Araştırmanın beşinci amacı huzur ve mutluluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumunun incelenmesidir. Araştırmanın nitel aşamasında da araştırılan huzur ve mutluluğun kaynaklarıyla ilişkili olan medeni durum, ilişki durumu, olumsuz yaşantı deneyimi, sağlık durumu, gelir durumu ve yaşamının çoğunu geçirdiği il değişkenlerine ilişkin yargılar daha önce nicel bulgularla birlikte verilmiştir. Bu bölümde huzur ve mutluluğun cinsiyete ve yaşa göre farklılaşma durumuna ilişkin yargılar verilmiştir.

#### **5.1.4.1 Huzur ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet göre farklılaşma durumu**

Katılımcıların huzur düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Mutluluk düzeyleri ise cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerin mutluluk düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur.

#### **5.1.4.2 Huzur ve mutluluk düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşma durumu**

Katılımcıların huzur düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır. Orta ve ileri yetişkinlerin huzur düzeyleri genç yetişkinlere göre daha yüksek bulunmuştur. Mutluluk düzeyleri ise yaş değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

## **5.2. Tartışma**

### **5.2.1 Huzurlu ve Mutlu Yaşam**

Araştırmanın birinci amacıyla ilişkili olarak ulaşılan yargılara göre huzurlu ve mutlu yaşam kişinin rahat, sakin ve dingin olmasını, neşeli, keyifli ve coşkulu hissetmesini ve gerginliğin, kızgınlığın ve can sıkıntısının olmaması anlamına gelmektedir. Huzur kişinin rahat hissetmesini, sakin olmasını, kendisini güvende hissetmesini, aklında rahatsız edici düşüncelerin bulunmamasını ve sorunlarına rağmen yaşamındaki denge ve uyumu sürdürmesi olarak tanımlanabilir. Mutluluk kişinin coşku, neşe ve keyif gibi olumlu duyguların yaşamasıyla kendini göstermektedir. Huzurun olmaması kaygı, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duyguların deneyimlenmesi şeklinde ifade edilmektedir. Huzurlu ve mutlu yaşamda can sıkıntısı, gerginlik, kızgınlık, stres, üzüntü gibi olumsuz duygular ve olumsuz düşünceler daha az deneyimlenmektedir.

Araştırmada ulaşılan yargılara göre huzur ve mutluluk birbirini olumlu yönde etkilemektedir. Huzur ve mutluluk iç içe geçmiş deneyimler olarak ifade edilmektedir. Araştırmanın nicel bölümündeki bulgular huzur ve mutluluk pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca huzur mutluluğun en güçlü yordayıcısıdır.

Yapılan araştırmalarda mutluluğun dışa dönüklük ve nevrozizm ile ilişkili olduğu bulunsa da genellikle dışadönüklük ve mutluluk arasındaki ilişkiler daha önemli kabul edilmektedir. Dışadönüklüğün mutluluğun baskın belirleyicisi olduğu fikri, insanların



mutluluğu üzerinde önemli görüşleri olan Aristo ve Epikür gibi filozofların fikirleri ile tamamen uyumlu değildir. Sakin bir yaşamın ve görece yalnız kalıp düşünmenin her ikisinin de önerisi olduğu söylenebilir. Bazı dini öğretiler de insanlarda uzaklaşp inzivaya çekilmenin kurtuluşa ve sonsuz mutluluğa götüreceğini savunmaktadır. Nevrotizm üzerinde bu kadar durulmamış olmasının nedeni mutluluk gibi pozitif bir kavramın nevrozizm gibi negatif bir kavramın yokluğuyla ilişkilendirilmesinin zorluğu olabilir. Bu nedenle nevrozizm yerine bu kavramın tersi olan duygusal denge kavramının kullanıldığı çalışmada dışadönüklük ve duygusal dengenin mutlulukla ilişkisi incelenmiştir. Duygusal olarak dengeli insanların daha sakin, soğukkanlı olması ve daha az kaygı yaşaması beklenmektedir. Yapılan çalışmaların sonucunun duygusal dengenin dışadönüklükten daha güçlü bir şekilde mutluluğu yordadığı bulunmuştur. Ayrıca duygusal dengenin yaşam doyumunun ve benlik saygısının da daha güçlü yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Bu bulgulardan yola çıkarak kişilik özellikleri açısından duygusal dengenin en az dışadönüklük kadar mutlulukla ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Hills ve Argyle, 2001b).

Hazcı bakış açısına uygun olarak mutluluk için sıklıkla kullanılan öznel iyi oluş kavramsallaştırmasına göre mutluluk olumlu duyguların daha çok ve olumsuz duyguların daha az yaşanmasını içeren duygusal bileşenden ve yaşamdan doyum almasını ve hayatını olumlu değerlendirmesini içeren bilişsel bileşenden oluşmaktadır (Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1999). Bu yaklaşıma göre olumlu duygulanımı olumsuz duygulanımdan daha çok yaşayanlar ve yüksek uyarılmayı bulunduran duyguları deneyimleyenlerin öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek olarak değerlendirilmektedir (Lee ve diğerleri, 2013). Bu araştırmada ulaşılan sonuçlara göre olumlu duygular boyutu ve olumsuz duyguların olmaması boyutu öznel iyi oluş yaklaşımıyla ilişkili görülmektedir. Mutluluk, neşe, sevinç, keyif ve canlılık gibi duygular bireyin öznel olarak iyi hissetmesinin göstergesi olarak kabul edilebilir. Ancak yüksek uyarılmayı içeren bu duygular iyi oluşun sadece bir bölümünü yansıtmaktadır. Araştırmada ulaşılan rahatlayıcı duygular boyutu iyi oluşun huzurla ilişkili olan eksikliği tamamladığı söylenebilir.

Duygularla ilgili araştırmalar genellikle olumlu ve olumsuz duygulanım olmak üzere duyguları ikiye ayırmaktadır. Ancak mutluluğu hazcı bakış açısıyla değerlendiren öznel

iyi oluş yaklaşımının huzur ve sakinlik gibi düşük uyarılmayı içeren duygulanımları ihmal ettiği söylenebilir (Lee ve diğerleri, 2013). Depue ve Morrone-Strupinsky (2005) olumlu duygular üzerinde yaptıkları nörofizyolojik çalışmalarda birbiriyle etkileşim içinde ancak birbirinden farklı olan iki olumlu duygu düzenleme sistemi olduğunu ifade etmektedir. Bunlardan ilki ödül ya da başarı elde etme veya ödül ya da başarı beklentisi olduğunda uyarılan ve aktifleşen, ödül aramayı ve ödül kazanmaya teşvik eden duygu düzenleme sistemidir. İkincisi ise davranışsal olarak aktif olmayan, ödülü elde etmenin ardından ortaya çıkan ve ödül arama sistemini kapatan duygu düzenleme sistemidir. Herhangi bir ödül ve kaynak arayışı ya da tehdit olmadığında hissedilen memnuniyet, huzur ve iyi oluş duyguları ortaya çıkmaktadır (Depue ve Morrone-Strupinsky, 2005; Gilbert ve diğerleri, 2008, 2012). Benzer bir şekilde Fredrikson (2001) duygular üzerinde yaptığı araştırmalardan yola çıkarak olumlu duyguları aktivasyon/uyarılma açısından ikiye ayırmaktadır. Neşe ve mutluluk gibi yüksek uyarılmayı içeren duygularla memnuniyet ve rahatlık gibi düşük uyarılmayı içeren duygular bulunmaktadır.

Gilbert ve arkadaşları (2008) olumlu duygular üzerinde yapılan nörobilim çalışmalarından ve iki farklı olumlu duygu düzenleme sistemini ortaya koyan çalışmalardan yola çıkarak olumlu duyguları farklı boyutlarıyla değerlendirmek için yaptıkları çalışmalar sonrasında üç tip olumlu duygulanım boyutu ortaya çıkmıştır. Aktif duygular enerji, canlılık, hareketlilik gibi duylar ilk boyutu oluşturmaktadır. Rahatlık, sakinlik, huzur gibi duygulardan oluşan rahat duygulanım ikinci boyutu, güven, emniyet ve sıcaklık gibi duygulardan oluşan güvenli duygulanım üçüncü boyutu oluşturmaktadır.

Araştırmanın sonucunda ortaya çıkan rahatlatıcı duygular boyutu düşük uyarılmayı içeren duygularla ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili görülmektedir. Huzur, sakinlik, dinginlik, güven ve denge gibi duygular iyi oluşun önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Olumsuz duyguların olmaması olumlu duygularla ilişkili olduğu kadar rahatlatıcı duygularla da ilişkilidir. Araştırmada ulaşılan huzur ve mutluluk arasındaki ayrımın literatürde desteklendiği söylenebilir. Ayrıca huzurun mutluluğun en güçlü yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Ryff (1989a) mutluluğun iyi oluş için tek başına bir kriter olarak değerlendirilmesine karşı çıkararak geliştirdiği çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli öz-kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008). Araştırmada iyi oluşu kavramsallaştırmak için ifade edilen huzurlu ve mutlu yaşam olumlu duyguların ve rahatlatıcı duyguların daha çok deneyimlenmesini ve olumsuz duyguların daha az deneyimlenmesini ifade etmektedir. Bu modelde öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarının bir arada değerlendirildiği söylenebilir. Çünkü huzur kavramı erdemlerle ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Kişinin vicdanen rahat olması ve kendisiyle barışık olması karakter güçleriyle ilişkili olabilir.

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş teorilerinden sonra iyi oluşu açıklamak için çok boyutlu teorilerin geliştirilmesi gerektiği anlaşılmıştır. Keyes (2002, 2005) ruh sağlığını açıklamak için öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarının yanına toplumsal yaşamda işlevselliği ifade eden sosyal iyi oluş kavramını eklemiştir. Bu tanımlamaya göre iyi oluş olumlu duyguların varlığını, kişisel yaşamda ve toplum hayatında pozitif işlevselliği ifade etmektedir (Lamers ve diğerleri, 2010; Westerhof ve Keyes, 2010).

Seligman'ın (2002) otantik mutluluk kavramına göre mutlu hayat yaşamdan keyif almayı, yaşamın her alanında akış içinde olarak yaşama bağlı kalmayı ve kendinden daha büyük bir şeye hizmet ederek anlamlı yaşamayı içermektedir. Seligman (2011) yaptığı çalışmaların sonucunda otantik mutluluk kavramı yerine iyi oluş kavramını ve gelişim (flourish) kavramını kullanılmaya başlamıştır. Seligman (2011)'a göre insanın gelişimi sağlması beş alanda gösterdiği çabalarla ilişkilidir. Bunlar olumlu duygular, bağlılık, ilişkiler, anlamlı ve amaçlı hayat, başarı alanlarıdır. Seligman (2011) otantik mutluluğu oluşturan keyifli hayat, hayata bağlılık ve anlamlı hayata kavramlarına iyi ilişkiler ve başarı boyutlarını eklemiştir. Ayrıca odak noktası olan mutluluk ve mutluluğun elde edilmesi yerine iyi oluşu ve iyi oluşun bileşenleri olarak değişmiştir.

Bu araştırmada huzur ve mutluluk kavramları birlikte değerlendirilmiş ve nitel araştırma sonuçlarına göre huzurun mutluluğa göre daha önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak huzur ve mutluluğu ele alırken kişinin kendini duygusal ve bilişsel olarak değerlendirmesine göre ortaya koyduğu ifadelere dikkat edilmiştir. Diğer iyi oluş

teorilerine bakıldığında olumlu duygular, iyi ilişkiler, akış, anlam, başarı (Seligman, 2011) gibi ya da öz-kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim (Ryff, 1989a) gibi çok boyutlu yaklaşımların daha kabul gördüğü anlaşılmaktadır. Bu araştırmanın kavramsallaştırmasına göre bu boyutlar iyi oluşla ilişkilidir ancak iyi oluşun kaynaklarını oluşturmaktadır. İyi oluş huzur ve mutluluk kavramlarıyla tanımlanabilir. Daha önceki araştırmalarda ifade edilen çok boyutlu yapıları oluşturan değişkenler ise huzur ve mutluluğun kaynakları olarak düşünülebilir.

Huzur ve mutluluk birbirlerine oldukça yakın duygulardır. Huzur çoğu zaman kişinin mutlu olması için gereken zemini oluşturabilmektedir. Bu ikisi arasında oldukça yüksek bir ilişki olduğu söylenebilir. Huzurlu olduğunda insan mutluluk, keyif, neşe, coşku gibi mutlulukla daha yakından ilişkili duygular yaşayabilmektedir. Huzur ve mutluluk insanların iyi hissetmesini ifade eden kavramlardır. İnsanların huzurlu olduklarında mutluluk, neşe ve keyif gibi duygular içinde olması bu iki kavramın iç içe geçmiş olduğunun göstergesi olabilir. Ayrıca benzer şeyler insanları huzurlu ve mutlu olmasını sağlayabilmekte ya da huzurunu kaçırabilmekte ve mutluluğunu engelleyebilmektedir. Huzur ve mutluluk kavramları genellikle bir arada kullanılsa da birbirleri yerine kullanıldığı da görülmektedir. İnsanlar bazı durumlarda huzur ve mutluluğun ayrımını yapmakta zorlanmaktadır.

Huzur ve mutluluk birbiriyle ilişkili kavramlar olmasına rağmen temelde birbirinden farklı olduğu birçok yön vardır. Araştırmada ulaşılan yargılara göre huzur mutluluğa göre daha genel ve üst düzey bir kavramdır. Huzur mutluluktan daha önce gelmektedir ve insanlar tarafından daha önemli kabul edilmektedir. Huzur uzun vadeliyken mutluluk daha kısa süreli ve anlıktır. Huzur maneviyata daha yakınken mutluluk dünyevi boyuta daha yakındır. Huzur rahatlatıcıyken mutluluk heyecan vericidir. Huzur düşük uyarılmayı içeren duygular kümesini, mutluluk ise yüksek uyarılmayı içeren duygular kümesini oluşturmaktadır. Bacanlı'nın (2016) huzur kavramsallaştırmasında benzer olarak Türk ve İslam kültüründe huzurun mutluluğa göre daha önemli olduğunu vurgulanmaktadır. Ayrıca huzurun mutluluğa göre daha kalıcı bir duygu durumu olduğu ifade edilmektedir.

Huzur ve mutluluk her zaman birlikte olmayabilir. İnsanın mutlu değilken huzurlu olduğu zamanlar olabilir. Kişi bir arkadaşının derdini dinlerken, bir yakınının sağlık sorunlarıyla ilgilenirken ya da bir yakının cenazesinde mutlu değildir ancak huzurlu olabilir. Bir arkadaşının derdini dinlerken hem huzursuz hem de mutsuz olabilir. Ancak onunla hem hal olmak ve ona yardımcı olmaya çalışmak insanı huzurlu yapabilir. Arkadaşına yardım edebildiğinde mutlu da olabilir. Ya da bir yakınının sağlık sorunu olduğunda insan mutlu değildir ancak onun için elin gelen her şeyi yaptığında huzurlu hissedebilir. Tabi bu durum kişinin geçmişte yapıp yapmadıklarıyla da ilişkilidir. Eğer yarım kalan bir iş varsa yapmak isteyip yapamadığı, ya da yapıp pişman olduğu bir şeyler varsa bu durum huzuru olumsuz etkileyecektir.

Kişinin mutluyken huzursuz olduğu zamanlar olabilir. Adrenalin içeren şeyler yapıldığında yaşanan heyecan insanın mutlu olmanızı sağlayabilir ama o an yaşanabilecek tehlikelerden dolayı huzursuz olabilir. Riskli davranışlar, madde bağımlılıkları ve eylemsel bağımlılıklar olumsuz anlamda mutluluk ihtiyacının karşılanması işlevini görebilmektedir. Ayrıca insanın huzursuz olduğu, kafasında onu rahatsız eden düşünceler olduğu durumlarda beraber olduğu kişilerle ve yaptığı etkinliklerle ilgili olarak anlık mutluluklar yaşayabilir ancak huzursuzluğu devam edebilir.

Huzurun mutluluğa göre daha genel bir kavram olduğu ve mutluluk için ön koşul olduğu ve zemin oluşturduğu söylenebilir. Yukarıda ifade edilen farklılıklar dışında huzurun mutluluktan önce geldiği ve huzurun mutluluğu kapsadığı ifade edilebilir. Ancak insan her huzurlu hissettiğinde mutluluk hissedilmeyebilir. Bazen mutluluk için mutlu hissettirecek bir şeylerin olması ve bir şeylerin yapılması gerekmektedir.

Huzura ulaşmak gerçekten zor görülmektedir. İnsanın yaşamında bir düzen oluşturması bunun için önemlidir. Bu düzen hayat şartlarının kendi istediği ya da kabul edebileceği şekilde düzenlemesi anlamına gelebilir. Ancak sadece bu yeterli değildir. Öte yandan hayat şartlarının olumsuz olmasına rağmen insan huzurlu olabilir. Bunun için yaşamda oluşturulacak düzen ifadesi aslında kişinin kendi karakterinde oluşturacağı düzenle ilgilidir. Kişi düşünce yapısını, beklentilerini, hayallerini ve amaçlarını şekillendirirken bir dayanak noktası belirlemektedir. Ama bu dayanak noktasının ne olduğunun

bilinmesi gerçekten zordur. Huzur ayrıca süreklilik ve kalıcılık istemektedir. Bu nedenle huzur ve mutluluğun karakterle ve değerlerle uyumlu bir yaşamın ürünleri olduğu söylenebilir.

Mutluluğun ve iyi oluşun kültürel olarak farklı anlamları olabileceğine yönelik görüşler bulunmaktadır. Tsai ve arkadaşları (2006) kültürün ideal duygulanımı nasıl etkilediğini araştırdığı çalışmada kültürün ideal duygulanımı gerçek duygulanımdan daha çok etkilediğini bulmuşlardır. Ayrıca bireysel kültürden gelen bireylerin ideal duygulanımları heyecan, coşku gibi yüksek uyarılmayı içeren duygulanımlarla ilişkilirken toplulukçu kültürden gelen bireylerin ideal duygulanımları sakinlik, rahatlık, huzur gibi düşük uyarılmayı içeren duygulanımlarla ilişkili bulunmuştur.

Mutluluk tanımlamalarında ve kaynaklarında kişiden kişiye farklılıklar olabileceği gibi kültürler arası farklılıklar da bulunabilmektedir. Avrupa ve Amerikan kültürlerinde üst düzey mutluluk, öz-saygı ve özerklik hedeflenirken Doğu ve Asya bağlamında iyi ve kötünün bir arada bulunduğu diyalektik mutluluk, sosyal uyum ve ilişkisellik kabul görmektedir. Mutluluk konusunda yapılan çalışmalarda kültürel bağlamın dikkate alınmasının ve benlik kurgularına uygun ölçme araçlarının kullanılmasının daha verimli olacağı ifade edilmektedir. Ayrıca mutlulukla ilgili görüşler durağan değildir ve küreselleşme ve doğal afetler gibi durumsal ve çevresel faktörlerden etkilenebilmektedir (Uchida ve Ogihara, 2012).

Batı kültürleri heyecan gibi yüksek uyarılmayı içeren pozitif durumları değer verirken Doğu kültürleri sakinlikler düşük uyarılmayı içeren durumlara değer vermektedir (Tsai, 2007). Doğu ve Batı kültürünün etkisinde olan bireylerin farklı olumlu duygulara değer verdiği söylenebilir. Bu nedenle Doğu toplumundan olan bireylerin mutluluk anlayışı zevkin maksimum düzeyde yaşandığı duyguları vurgulayan hazcı mutluluk anlayışından farklı olabilir. Bireylerin kendi kültürel özelliklerinin ideal duygulanımlarını etkilemesinden yola çıkarak kültürleriyle uyumlu duygulanım yaşayan bireylerin iyi oluşlarının artacağı öne sürülmektedir (Lee ve diğerleri, 2013). Literatürde de görüldüğü gibi kültürden kültüre olumlu duygulanımın çeşitli boyutlarına verilen değer farklılaşmaktadır. Bu araştırma sonuçlarında ulaşılan huzurun mutluluktan daha önemli

ve öncelikli olduğu bulgusunun kültürlerarası psikoloji çalışmalarıyla uyumlu olduğu görülmektedir.

Mutlulukla ilgili yapılan kapsamlı bir Avrupa'da Hırvatistan, İtalya, Macaristan, Norveç ve Portekiz; Amerika'da Arjantin, Brezilya, Meksika ve Amerika Birleşik Devletleri; Asya'da Hindistan; Afrika'da Güney Afrika ve Okyanusya'da Yeni Zelanda olmak üzere toplam 12 ülkede kentsel alanlarında yaşayan 2799 katılımcıdan kendi mutluluk tanımlamalarını yapmaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik tanımlamalardaki en baskın özellik iç uyum olurken, bağlamsal tanımlamalara göre en baskın özellik aile ve sosyal ilişkiler olduğu bulunmuştur. Genel olarak kültürler arasında iç uyum ve sosyal ilişkilerin geçerli olduğu görülmüştür. İç uyum kategorisinin alt bileşenleri iç barış, iç denge, hoşnutluk ve psikofiziksel iyi oluş olarak ifade edilmiştir. İç uyum benliğinin çeşitli yönleriyle olan dengeli ve olumlu bağlılığı ifade etmektedir (Delle Fave ve diğerleri, 2016).

Geleneksel Asya kültürlerine atfedilen kişinin fiziksel, duygusal, deneyimsel ve yansıtıcı yönleri arasındaki istikrarlı ve uyumlu etkileşimi ifade eden mutluluk tanımlamasının büyük ölçüde dili, tarihi ve kültürel özellikleri değişen ülkeler arasındaki katılımcılar tarafından paylaşıldığı görülmüştür. Bilimsel literatürdeki mutluluk tanımlamasında pragmatik ve başarı odaklı dünya görüşünün baskın rolü olmasına rağmen halk arasında iç uyum gibi kavramsallaştırmaların bulunduğu görülmektedir (Delle Fave ve diğerleri, 2016). Bu çalışmada da benzer olarak huzur kavramının uyum ve dengeyle ilişkili olduğu söylenebilir.

### **5.2.2 Huzur ve Mutluluğun Hayata Etkileri**

Araştırmanın ikinci amacıyla ilişkili olarak ulaşılan yargılara göre huzurlu ve mutlu yaşam kişinin kendine güvenmesini, olayları daha olumlu açılardan değerlendirmesini, daha işlevsel bir yaşam sürmesini, yaşadığı sorunlara karşı daha dayanıklı olmasını, gülümsemesini, daha dışadönük olmasını, daha sağlıklı yaşamasını, daha hoşgörülü olmasını, insanlarla daha iyi ilişkiler kurmasını sağlamaktadır. Huzurun olmaması ise bedensel sorunlara, uyku problemlerine, isteksizliğe, zevk alamamaya, içe kapanmaya ve olumsuz düşüncelere neden olmaktadır.

Araştırmanın nicel bölümünde huzur ve mutluluk sorumluluk, amaçlılık, değerlilik, güvenilirlik, sosyal güven, hoşgörü, yardımseverlik, kanaat ve maneviyat gibi özelliklerle pozitif ilişkili bulunmuştur. Huzur ve mutluluk düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin başarı algıları huzur ve mutluluk düzeyleri düşük olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Mutluluğun yaşamın birçok alanında pozitif etkisinin olduğu bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Mutluluk sadece neşe, memnuniyet, aşk, gurur ve saygı gibi deneyimleri yükseltmemekte, aynı zamanda enerji seviyesini arttırmakta, bağışıklık sistemini güçlendirmekte, daha verimli çalışmayı sağlamakta ve insanlarla iyi ilişkiler kurulmasına yardımcı olmakta, toplumsal faydalar ortaya çıkarmakta ve fiziksel ve zihinsel sağlığı güçlendirmektedir (Lyubomirsky, 2009).

Kesitsel, boylamsal ve deneysel araştırmaların mutluluğun birçok olumlu sonuçları olduğunu göstermektedir. 225 araştırmanın incelendiği meta analiz çalışmasında mutluluğun hayat başarısı için oldukça önemli bir değişken olduğu vurgulanmaktadır. Mutluluğun bireyler, aileler, toplumlar çok sayıda faydası olduğu ifade edilmektedir. Mutluluk birçok pozitif yaşam sonuçları ile ilişkili bir hedef olarak görülmektedir. (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005a).

Mutluluğun yaşam başarısıyla ilişkisini değerlendiren meta-analiz çalışması mutlu insanlar birçok farklı yaşam alanında somut faydalar edindiğini göstermiştir. Mutlu insanların kendine ve diğerlerine olumlu bakış açısı, sosyallik ve aktivite, olumlu sosyal davranış, popülerlik, sağlıklı davranış, güçlü bağışıklık sistemi, sıkıntı ile iyi başa çıkma, etkili çatışma çözme yeteneği, özgecilik, iş doyumunu yaşam alanlarında başarılı olduğu görülmüştür. Olumlu zihinsel ve duygusal durumlar yüksek evlilik ve aile doyumunu ve düşük boşanma oranları, daha fazla arkadaş, güçlü sosyal destek ve zengin sosyal etkileşimler gibi sosyal ödüller, yaratıcılık, artan verimlilik, yüksek kalitede çalışmak ve daha yüksek gelir gibi üstün iş başarısı ve daha fazla aktivite, enerji ve akış yaşanmasına yardımcı olmaktadır. Hatta mutlu insanların daha uzun bir hayat yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu ifade edilebilmektedir. Ayrıca, araştırmalar mutlu insanların ben merkezli ya da bencil olmadığını, daha işbirlikçi, toplum yanlısı



hayırsever ve "diğer-merkezli" olma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005a).

Myers ve Diener'a (1995) göre mutlu insanlar, benlik saygısı, iyimserlik, dışadönüklük ve kişisel hâkimiyet veya kontrol duygusu özellikleriyle karakterize edilebilir. Mutlu insanlar, genel olarak, sosyal, dışadönük kişilikleri olan, kendileriyle ilgili ve gelecekle ilgili olumlu duyguları olan insanlardır. Lyubomirsky (2009) ise mutlu insanların yaşamlarının büyük bir kısmını ailelerine ve arkadaşlarına ayırdıklarını ve iyi ilişkiler içinde olduklarını, sahip oldukları her şey için minnettarlıklarını ifade ettiklerini, yardımsever ve iyimser olduklarını, anı yaşamaya çalıştıklarını ve yaşamın tadını çıkardıklarını, düzenli olarak fiziksel egzersiz yaptıklarını ve belirledikleri hedeflere ve sahip oldukları değerlere uygun bir şekilde yaşadıklarını ifade etmektedir. Ayrıca mutlu insanlar da kriz ve stres dönemleri geçirmektedir. Hatta travmatik olaylar yaşamalarına ve herkes gibi mutsuz olmalarına rağmen sorunların üstesinden gelmek için çabalamaktadırlar.

Noddings (2003) mutluluk ve eğitimin birbiriyle oldukça ilişkili olduğunu, eğitimin ve yaşamın amacının mutluluk olduğunu ve iyi bir eğitimin de bireysel ve toplumsal mutluluğa önemli katkıları olacağını öne sürmektedir. Ayrıca mutlu bireyler mutsuz bireylere göre daha kolay öğrenebileceğini ifade etmektedir. Bu araştırmada ulaşılan sonuçlara göre başarı algıları yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha huzurlu ve mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Fredrikson'un (2001) pozitif duygu genişletme ve inşa etme teorisi, pozitif duyguların bireyin yaşamını daha iyi sürdürebilmesi için birçok kaynak ürettiğini ortaya koymaktadır. Pozitif duyguları deneyimleyen kişilerin yaratıcı düşünme testlerinden daha yüksek puan aldıkları, sıra dışı bilişsel bağlantılar kurabildikleri ve daha bütüncül bir şekilde düşünebildikleri, dikkatlerinin güçlü olduğu ve hem büyük resmi görüp ve küçük ayrıntıları fark edebildikleri ifade edilmektedir. Pozitif duyguların problem çözme ve stresle baş etme becerilerini, üretkenliği ve iş verimliliğini arttırdığı görülmektedir. Buna ek olarak pozitif duyguların fiziksel sağlığı, ruh sağlığını daha iyi bir duruma getirdiği ve psikolojik iyi olma ve mutluluk düzeylerini yükselttiği vurgulanmaktadır (Fredrickson, 1998, 2001, 2013).

### **5.2.3 Huzur ve Mutluluğun Kaynakları**

Araştırmanın üçüncü amacıyla ilişkili olarak ulaşılan yargılara göre ilişkiler ve güven, kişisel erdemler, toplumsal erdemler, kabul, maneviyat, sorunların geliştirici gücü, güven, iyimserlik, doğa, sağlık, ekonomik durumun yeterli olması, faaliyetler ve yüzeysel çözümler huzur ve mutluluğun kaynaklarını oluşturmaktadır. Adaletsizlik, dini emirleri yerine getirmemek, ekonomik problemler, ilişki problemleri, insanların olumsuz davranışları, işinden memnun olmamak, kötü olaylar, özerklikten uzaklaşmak, sağlık sorunları ve zor yaşam olayları ise huzuru engellemektedir.

#### **5.2.3.1 İlişkiler ve Güven**

Kişinin diğer insanlarla iyi ilişkiler içinde olmasının huzur ve mutluluğun en önemli kaynaklarından biri olduğu söylenebilir. Kişinin ailesiyle birlikte olması, ailesiyle vakit geçirmesi, ailesinin iyiliği, çevresinde çocukların varlığı, arkadaşlık ilişkileri, sevgi dolu olması, değerli hissetmesi, diğer insanlarla sağlıklı ilişkileri bulunması, dertleşebileceği insanların olması, yaşadıklarının paylaşabilmesi, sosyal destek alabilmesi gibi yakın çevresiyle olan ilişkileri huzuruna ve mutluluğuna katkı sağlamaktadır.

Kişinin kendini güvende hissetmesi huzur ve mutluluğunu olumlu etkilemektedir. Ayrıca rahatlatıcı duygular kategorisinde ortaya çıkan güvende olma duygusu huzurun göstergelerinden biri olarak görülmektedir. Kişinin yaşadığı travmalar, zorlu yaşam olayları, adaletsiz uygulamalar ve dünyada yaşanan kötü olayları huzuru engellemektedir. Kişinin güven duygusunun sarsılması huzuru kaçırmaktadır. Güven duygusu yaşanan zorlu olayların dışında adalet ve dürüstlük ile yakında ilişkilidir. Kişiye adaletli davranılması ya da genel olarak adaletli bir yaşam ile kişinin adil ve dürüst olması huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır.

Kişinin bireysel ve yakın çevresinin yanında milli ve manevi değerlere uygun yaşama, toplumsal bir amaç için çalışma, sosyal refahın olması gibi daha geniş toplumsal ve kültürel çevrenin de huzuru ve mutluluk üzerinde etkileri bulunmaktadır. Ayrıca yaşanan yerin özellikleri huzur ve mutluluğu kaynakları arasındadır. Yaşamının çoğunu Sinop'ta geçirenler diğer illerde geçirenlere göre daha huzurlu hissetmektedir.

Huzur ve mutluluğun genellikle benzer kaynakları olmasına rağmen kaynakların farklılaştığı durumlar bulunmaktadır. Kişinin yalnız kalması, kendi kendine düşünmesi huzurun kaynakları arasındadır. Mutluluğun yalnız kalmak ile ilişkisine rastlanmamıştır. Hatta yalnız kalmak mutsuzluğu olumsuz etkileyebilmektedir. Öte yandan aşık olmak ise daha çok mutluluğun kaynakları arasındadır. Huzurun kaynaklarında ise aşk yerine sevgi ön plandadır.

Nicel aşamada ulaşılan sonuçlara göre evliler bekârlardan daha huzurlu hissetmektedir. Üniversite öğrencilerinden ilişkisi olanlar ilişkisi olmayanlardan daha huzurlu ve mutlu hissetmektedir. Olumlu ilişkilerin kişinin huzurlu ve mutlu olmasını sağlarken olumsuz ilişkiler de huzur ve mutluluğu engellemektedir. İlişki problemleri ve insanların olumsuz davranışları huzurun engelleri arasındadır.

Kişinin diğer insanlarla iyi ilişkiler içinde olmasını, güvенеbileceği ve değer verdiği yakınlarının bulunmasını, onu önemseyen ve sıkıntılı dönemlerde ona destek olabilecek insanların olmasını ifade eden sosyal güven ve kişinin çevresindekilere karşı dürüst, içten ve samimi olmasını, olduğu gibi görünmesini ve çevresindekilerin kendisine güvenmesini ifade eden güvenilirlik huzur ve mutluluk ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Güvenilirlik sorumluluk tarafından doğrudan yordanırken, güveni doğrudan yordamaktadır. Sorumluluk güvenilirlik aracılığıyla güveni dolaylı olarak yordamaktadır. Güven, değerlilik, huzur ve mutluluğu doğrudan yordamaktadır. Güven değerlilik aracılığıyla huzuru ve huzur aracılığıyla da mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır. Güvenilirlik ise güven aracılığıyla değerlilik, huzur ve mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır.

Aile ve arkadaşlarla ilişkilerin iyi oluşun belirleyicisi olduğu her yaşta ve her kültürde yaygın bir şekilde belgelenmiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Mutlu insanların mutsuz insanlara göre daha iyi ilişkiler içinde olduğu pozitif psikoloji literatürdeki en önemli bulgulardan biri olarak görülmektedir (Lyubomirsky, 2009). İyi ilişkiler içinde olmak ve güçlü sosyal bağlara sahip olmak bireyin sağlığına, mutluluğuna ve huzuruna katkısı oldukça önemlidir. Berscheid'e (2003) göre insanların hayatta kalması yalnızca diğer insanların yardımıyla mümkün olabilmektedir. İlişkiler insan varlığının en temel

gerçeklerinden bir olarak görülmektedir. Hatta insan türünün en büyük gücünün diğer insanlar olduğu söylenebilir.

Einstein'ın Görelilik Kuramı, Heisenberg'in Belirsizlik İlkesi ve Kuantum Teorisi'nin yol açtığı devrimsel değişim felsefe ve psikoloji alanını da etkilemiştir. Bu teoriler evrendeki hiçbir varlığın izole olamayacağı bir dinamik ilişki ağı içinde olduğunu göstermektedir. Evrendeki her şey birbiriyle ilişkili ve karşılıklı bağımlı görülmektedir. Tek hücreli canlılardan insan topluluklarına kadar uyumlu bütünleşme ve birbirine bağlılık canlı sistemlerinin işlevselliği için temel koşul olarak kabul edilmektedir. Farklı kültürlerden dini ve manevi gelenekler insanlar arasındaki bağlılığın önemini vurgulamaktadır. Çoğu insan için ilişkileri iyi oluşu en temel ve merkezi noktası konumundadır (Delle Fave ve Soosai-Nathan, 2014).

Sosyal destek hem kişinin hayatında karşılaştığı olumsuz deneyimlerle ve stresle başa çıkmasını kolaylaştırarak iyi oluşu dolaylı olarak etkilemekte hem de doğrudan kişiler arası ilişkilerin etkisiyle iyi oluşu etkilemektedir. Ayrıca iyi oluş da sosyal desteğin artmasına katkı sağlamaktadır. Sosyal destek ve iyi oluş arasında karşılıklı ilişkiler bulunmaktadır (Turner, 1981). Araştırmalar tutarlı olarak ailesinden ve arkadaşlarından sosyal destek alanların mutluluk düzeylerinin almayanlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular ergenlikten ileri yetişkinliğe Doğu Asya'dan Avrupa ve Amerika'ya kadar çeşitli gruplarda ve ülkelerde desteklenmiştir (Lakey, 2013).

Yakın ilişkiler birçok bilim adamı tarafından mutluluğun en önemli kaynakları arasında gösterilmektedir. Kuramsal ve deneysel çalışmalar yakın ilişkilerin sayısı ve kalitesi ile mutluluk arasında güçlü ve tutarlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Üstelik bu sonuçların kültürler arası geçerliliği bulunmaktadır. Sosyal destek, güvenli bağlanma ve ilişkinin kalitesi mutluluğu yordamaktadır. Bu bulgular çeşitli örneklemeler yaş grupları, araştırma yöntemleri ve kültürler arasında gözlenmiştir (Demir, 2013; Demir, Orthel-Clark, Özdemir ve Özdemir, 2015).

Sosyal ilişkilerin bireyin psikolojik ve ruhsal sağlığına olumlu etkilerinin yanında eğer ilişkilerin kalitesi iyi değilse oldukça olumsuz etkileri bulunabilmektedir (Umberson ve Montez, 2010). Sosyal güven ve memnuniyet olumlu duygulanım (Kelly ve Dupasquier, 2016), iyi oluş (Uysal, 2015) ve yaşam doyumu (Akın ve Akın, 2015) ile pozitif ilişkili

bulunmuştur. Sosyal güven ve memnuniyet güvenli bağlanma ile pozitif ilişkili bulunurken depresif belirtiler, paranoid ve bordeline kişilik özellikleri ile negatif ilişkilidir (Kelly, Zuroff, Leybman ve Gilbert, 2012). Sosyal güven ve memnuniyet öz-anlayış ve öz-saygı ile pozitif ilişkili bulunurken öz-eleştiri ile negatif ilişkili bulunmuştur (Kelly ve Dupasquier, 2016; Kelly ve diğerleri, 2012).

Satıcı (2016) üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılık, affetme, intikam ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri yapısal eşitlik modeliyle incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre en iyi yapısal modelin sosyal bağlılığın affetme ve öznel iyi oluş arasında kısmi aracı, intikam ve öznel iyi oluşları arasında ise tam aracı role sahip olduğunu model olduğu saptanmıştır. Sosyal bağlılık affetmeyi ve öznel iyi oluşu güçlendirirken intikamı zayıflatmaktadır.

Yalçın (2014) Türkiye’de yapılan iyi oluş ve sosyal destek konusunda araştırmalar üzerinde yaptığı meta-analiz çalışmasında iyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkilerin pozitif yönde ve orta düzeyde olduğunu bulmuştur. İyi oluş değişkenlerinin içeriğine bakıldığında yaşam doyumu ve öznel iyi oluş değişkenleri öz-saygı değişkenine göre sosyal destek ile daha güçlü ilişki içinde olduğu görülmüştür. İyi oluş düzeylerinin sosyal destek kaynakları açısından incelendiği çalışmalarda aileden ve önemli diğer kişilerden algılanan sosyal desteğin iyi oluş üzerindeki etkilerinin diğer destek kaynaklarına göre daha güçlü olduğu bulunmuştur. Depresyon ve yalnızlık üzerindeki etkilerinde ise arkadaşlardan ve önemli diğer kişilerden algılanan desteğin etki büyüklüğü diğer destek kaynaklarına göre daha güçlü olduğu anlaşılmıştır. Sosyal desteğin kaynağının iyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkide anlamlı bir düzenleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak sosyal destek ve iyi oluş arasındaki ilişkiler yaşlılarda diğer yaş gruplarına göre daha güçlü bulunmuştur.

Katılımcıların kendi mutluluk tanımlamalarının yapılmasını istendiği araştırmalarda mutluluğun bağlamsal olarak aile ve sosyal ilişkiler olarak tanımlandığı görülmüştür (Delle Fave ve diğerleri, 2016). Yaşam alanlarına verilen önem ve mutluluk arasındaki ilişkileri araştırtıldığı başka bir çalışmada ise farklı yaşam alanları arasında, aile ve sosyal ilişkilerin belirgin olarak mutluluk ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick ve Wissing, 2011a).

Aile içi ilişkilerden memnuniyet huzur ve mutluluğun önemli kaynaklardanken aile içi sorunlar huzuru engellemektedir. Aile içinde yaşanan sorunların çözülmesi ve ilişkinin normale dönmesi ise huzur ve mutluluğu ortaya çıkarmaktadır. Çelik (2013), belirsiz baba kaybıyla ilgili yürüttüğü karma yöntem araştırmasının nitel aşamasında yapılan analizler sonucunda babaların belirsiz kayıp olarak algılanma durumunun ortadan kalkması halinde genç yetişkinlerin duygusal ve bilişsel açıdan rahatlamalarına, kendilerini mutlu ve huzurlu hissetmelerini sağlayacağı sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışmada evli bireylerin daha huzurlu olduğu bulunmuştur. Benzer bir şekilde bekârlar arasında duygusal bir ilişkisi olanların ilişkisi olmayanlara göre daha huzurlu olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk açısından bakıldığında ise evli ve bekâr bireyler arasında bir farklılık bulunamamıştır. Öte yandan bekârlar arasında duygusal ilişkisi olan bireylerin ilişkisi olmayan bireylere göre hem daha huzurlu hem de daha mutlu olduğu bulunmuştur. Medeni durum ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda genellikle evlilerin iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmaktadır. Kültürel olarak bazı farklılıklar olsa da 42 ülkeden 59169 kişilik bir örneklemede medeni durum ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin Dünya çapında oldukça benzer olduğu tespit edilmiştir. Kültürel farklılıkları etkisi küçükte olsa toplulukçu kültürlerde evliliğin yaşam doyumuna katkısı bireyci kültürlerle göre daha fazladır. Medeni durum ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin ise cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Genel olarak evli olanların mutluluk düzeyleri boşanmışlara ve evli olmayanlara göre daha yüksek bulunmaktadır (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000).

Bir diğer çalışmada benzer olarak her iki cinsiyette de evlilerin iyi oluş düzeyi bekârlara göre daha yüksektir. Ancak bu çalışmada evli kadınlar evli erkeklere göre iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Wood, Rhodes ve Whelan, 1989). Başka bir çalışmada da bekâr ve ilişkisi olmayanların mutluluk düzeyi evli olanlara göre daha düşük bulunmuştur (Gerdtham ve Johannesson, 2001). Güvene dayalı yakın ilişkilerin hem evlilik kurumu içinde hem de arkadaşlık ilişkisi içinde huzuru olumlu etkilediği görülmektedir.

Bu çalışmanın nitel aşamasında Sinop'ta yaşayan bireylerin huzur ve mutluluk kaynaklarından birinin yaşanılan şehir olduğu saptanmıştır. Ayrıca nicel aşamada

yaşamının büyük bir çoğunluğunu Sinop'ta geçiren bireylerin diğer illerde geçirenlere göre daha huzurlu olduğu bulunmuştur. Mutluluk açısından ise bir farklılık görülmemiştir. TÜİK'in 2013 yılında yaptığı Yaşam Memnuniyeti Araştırması sonuçlarına göre, mutlu olduğunu beyan eden bireylerin oranının en yüksek olduğu il, %77,7 ile Sinop ili olmuştur (TÜİK, 2013). 2015 yılında yapılan başka bir araştırma da İnsanların yaşamlarındaki ihtiyaç ve isteklerinin karşılanmasından doğan tatmin düzeyini ifade eden yaşam memnuniyeti boyutunda ilk sırayı Sinop almıştır. Ayrıca güvenlik sıralamasında da ikinci sırada yer almaktadır. TÜİK yaşam memnuniyeti araştırmasında değerlendirilen alanlarda biri olan sosyal yaşamın ilk iki kriterinde Sinop hiçbir puan alamamasına rağmen genel yaşam memnuniyeti sıralamasında ilk sırada yer almıştır. Sosyal yaşamla ilgili ilk iki kategoride puan alamamasının nedeni bu soruların sinema izleyici sayısını ve kişi başına düşen alışveriş merkezi metrekaresinin ölçmesidir. Sinop'ta alışveriş merkezi ve sinema salonu olmadığı için bu alanlardan puan alamayan Sinop sosyal ilişkilerden ve sosyal hayattan memnuniyette oldukça yüksek puanlar almıştır (TÜİK, 2015). Bu çalışmada yaşamının çoğunu Sinop'ta geçirenler ve diğer illerde geçirenlerin mutluluk düzeyleri arasında bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu TÜİK araştırmalarında mutluluğun kavramının içeriğiyle değil ifadesiyle ilgili yapıldığı için benzerlik göstermemiş olabilir. Öte yandan bütün katılımcılar Sinop'ta yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Bu karşılaştırma yaşamının büyük bir bölümünü Sinop'ta geçirme üzerine yapılmıştır. Yaşamının büyük bir bölümünü Sinop'ta geçirenlerin daha huzurlu oldukları saptanmıştır. Nitel aşamada da yaşanan şehrin sakin olması, güvenli olması, insanları birbirine fazla karışmaması, insanları birbirini tanıması ve doğasının güzel olması gibi daha çok huzurla ilişkili bulgulara ulaşılmıştır. Bu nedenle TÜİK (2015) yaşam memnuniyeti araştırmasının nitel ve nicel aşamada ulaşılan bulgularla tutarlı olduğu söylenebilir.

Kırsal alanlarla yaşayanların şehirlerde yaşayanlara göre yaşam memnuniyetinin fazla olduğunu ve daha mutlu olduklarını savunan görüşler bulunmaktadır. Ancak yapılan çalışmalar gelişmiş ülkelerde kentte yaşayanların ve kırsalda yaşayanların mutluluk düzeylerinin benzer olduğunu göstermiştir. Gelişmekte olan ülkelerde ise kırsalda yaşayanların mutluluk düzeyleri şehirlerde yaşayanlara göre daha düşüktür (Veenhoven, 1994). Ancak sanayileşme ve köyden kente göçlerle şehirlerin nüfuslarındaki artışın

şehirlerin kaldıramayacağı noktaya gelmesi, insan sayısının artmasına rağmen insanlar arasındaki sosyal ilişkilerin zayıflaması, doğa ile bağlantının kopması gibi nedenlerle köylerde ve kasabalarda yaşayanların şehirlerde yaşayanlara göre daha mutlu olduğunu ifade eden görüşler bulunmaktadır. Bu görüş şehirlerde de mutlu insanlar olabileceğini ancak genel olarak şehirlerin mutsuz olduğunu vurgulamaktadır (Okulicz-Kozaryn, 2015). Buna ek olarak kentleşmenin mutluluğu olumsuz etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Gerdtham ve Johannesson, 2001). Yaşanılan yer ve mutluluk arasındaki araştırmalar genellikle kentsel alanlarda yaşayanlar ve kırsal alanlarda yaşayanlar arasında yapılmaktadır. Ancak yaşanılan yerin kentsel ya da kırsal olmasının yanında yaşanılan yerin özelliklerinin huzur ve mutluluk ile ilişkisinin incelenmesinin daha doğru sonuçlara ulaşılacağı söylenebilir.

Mutluluk üzerinde 1938’den beri devam eden “The Grant Study” deneyinin sonuçları mutluluğu oluşturan en önemli etkenin insanın çocukluğundan başlayarak hayatı boyunca yaşadığı iyi ilişkiler olduğu göstermektedir. Valliant (2012) mutlu yaşamın sırrını “Mutluluk sevgidir. Nokta.” şeklinde özetlemektedir.

### **5.2.3.2 Kişisel Erdemler**

Kişinin yaşamının sorumluluklarını alarak gerekenleri yapması, özerk kararlar vererek kendisi olabilmesi ve kendinden memnun olması huzurlu ve mutlu olmasını sağlamaktadır. Özerklikten uzaklaşarak yapmak istemediği şeyleri yapmak zorunda olmak ise huzuru engellemektedir. Bu özellikler kişinin benliğiyle uyumlu hareket etmesini yansıttığı için benlik bütünlüğü kavramı çerçevesinde tartışılmıştır. Kişisel erdemler huzurlu ve mutlu yaşama katkı sağlamaktadır.

Sorumluluk, amaçlılık ve değerlilik kişisel erdemleri huzur ve mutluluk kavramlarıyla pozitif ilişkili bulunmuştur. Yapısal eşitlik modeline göre sorumluluk güvenilirliği doğrudan yordamakta ve güvenilirlik aracılığıyla güveni dolaylı olarak yordamaktadır. Sorumluluğu amaçlılığı doğrudan yordamakta ve amaçlılık aracılığıyla değerlilik ve huzuru dolaylı olarak yordamaktadır. Amaçlılık değerlilik ve huzuru doğrudan yordamakta ve değerlilik aracılığıyla huzuru, huzur aracılığıyla mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır. Değerlilik güven tarafından doğrudan yordamakta, güvenilirlik



ise güven aracılığıyla değerliliği dolaylı olarak yordamaktadır. Değerlilik huzuru doğrudan yordarken huzur aracılığıyla mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır.

Benlik uyumsuzluğu kuramı kişinin olduğunu düşündüğü benliği ifade eden gerçek benlik, olmak istediği benliği ifade eden ideal benlik ve olması gerektiğini düşündüğü benliği ifaden gereken benlik arasındaki ilişkileri açıklamaktadır. Bu kurama göre benlikler arasındaki tutarsızlıklar depresyon, sosyal kaygı ve düşük öz-saygı gibi sonuçlara neden olabilmektedir (Higgins, 1987).

Huzur kavramını açıklayan benlik bütünlüğü modeline göre ise insanın huzurlu olması gerçek benlik, ideal benlik ve gereken benlik arasındaki uyumla ilişkilidir. Benlikler arasındaki uyumsuzluk genel olarak kişinin gergin ve huzursuz olmasına neden olmaktadır. Huzur, gerçek benliğin, ideal benliğin ve gereken benliğin birbirleriyle tutarlı olması anlamına gelmektedir. Kişinin kendi gerçek durumunu iyi değerlendirip kendisine uygun idealler belirleyip onlara ulaşmaya çalıştığında ve ahlak kurallarına uygun olarak erdemli bir hayat yaşamaya çalıştığında huzurlu olabileceği ifade edilmektedir (Bacanlı, 2016).

Araştırmada yaşamdaki sorumluluğun alınması ve yapılması gereken şeylerin yapılmasının huzura olumlu etkilerinin olduğu bulunmuştur. Bu durum gerçek benlik ve gereken benlik arasındaki uyumun göstergesi olabilir. Özerk kararlar alarak kendi olabilmesi bulgusu ise ideal benlik ve gerçek benlik arasındaki uyumu ifade etmektedir. Kendinden memnun olma durumu ise genel olarak gerçek benliğin ideal ve gereken benlikle uyumunu ifade etmektedir. Ancak burada önemli olan nokta sadece ideal benlik ya da gereken benliğe göre hareket etmenin değil bu ikisi arasında dengenin kurulmasıdır. Çünkü özerlikten yani bir anlamda ideal benlikten uzaklaşmak da huzuru engellemektedir. Bu durumda kişi kendine uygun seçimler yapamamaktadır. Öte yandan yapılması gerekenlerin yapılmaması vicdan azabıyla sonuçlanabilmektedir.

Gerçek benlik, ideal benlik ve gereken benlik kavramları nicel araştırmada incelenen sorumluluk, amaçlılık ve değerlilik kişisel erdemleriyle ilişkilendirilebilir. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki uyumu amaçlılık temsil ederken, gerçek benlik ve gereken benlik arasındaki uyum sorumluluk ile nitelendirilebilir. Bu uyumun göstergesi

olan kendini fazla eleştirmemek ve kendine karşı anlayışlı olmak değerlilik kavramıyla ifade edilmektedir.

Kişinin hedeflere ulaşmaya çalışması, çalışkan olması, başarılı olma algısı ve işinden memnun olması, huzurlu ve mutlu olmasını sağlamaktadır. Kişinin işinden memnun olmaması ise huzuru engellemektedir. Üniversite öğrencilerinde başarı algıları yüksek olan öğrenciler başarı algıları düşük olanlara göre kendilerini daha huzurlu ve mutlu hissetmektedir.

Kişinin kendisine karşı anlayışlı olmasını, hatalarına rağmen kendini bağışlayabilmesini, seçimlerinden memnun olmasını ve kendini değerli hissetmesi anlamına değerlilik huzur ve mutluluk ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Değerlilik huzuru doğrudan yordarken huzur aracılığıyla mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır. Ayrıca değerlilik sosyal güven ve amaçlılığın huzuru dolaylı olarak yordamasında aracı değişken rolü üstlenmektedir.

Değerlilik kavramının literatürdeki karşılığının kısmen öz-anlayış kavramı olduğu söylenebilir. Çünkü öz-anlayış, değerlilik kavramına göre çok daha kompleks bir yapıdadır. Çeşitli araştırma sonuçlarına göre öz-anlayışı yüksek olan bireyler öz-anlayış eksikliği yaşayanlara göre daha mutlu hissetmektedir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007b; Smeets, Neff, Alberts ve Peters, 2014). Bununla birlikte öz-anlayış kişiler arası ilişkileri de olumlu etkilemektedir. Öz-anlayışı yüksek olan bireyler partnerleri tarafından duygusal olarak bağlı, kabul edici ve özerkliği destekleyici ve sözel ve fiziksel şiddete daha az meyilli olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca yakınlarına daha fazla ilgi ve destek göstererek onları ilişkilerinden daha memnun olmalarını sağlamaktadır (Neff ve Beretvas, 2013).

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde öz-anlayış ve iyi oluş arasında güçlü ilişkiler olduğu söylenebilir. Öz-anlayış anksiyete, depresyon, ruminasyon, mükemmeliyetçilik ve utanma duygusunda azalmalara yol açmaktadır. Öte yandan yaşam doyumu, mutluluk, bağlılık, öz-güven, iyimserlik, merak ve minnettarlığın artmasına neden olmaktadır (Zessin, Dickhauser ve Garbadee, 2015).

Öz-anlayışın ve değerliliğin karşıtı olabilecek öz-eleştiri kavramı mutluluğu olumsuz etkileyebilmektedir. Doğan, Sapmaz ve Çötök, (2013) kişinin kendini eleştirmesinin

mutluluk ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri içsel öz-eleştiriye göre mutlulukla daha olumsuz ilişkilidir. Öz-eleştirin alt boyutların mutluluğu negatif yönde yordamaktadır.

Öz-anlayış ve öz-saygı birbiriyle ilişkili olmasına rağmen birbirlerinden farklı kavramlardır. Kendini iyi hissetmenin başka bir yolunu sunan öz-anlayış öz saygıya göre daha istikrarlıdır ve psikolojik sağlamlığı daha olumlu etkilemektedir. Ayrıca öz-saygıya göre daha az kendini değerlendirme, savunma ve geliştirmeye içermektedir. Öz-saygı psikolojik iyi oluş ile ilişkilidir ancak yüksek öz-saygının başarısızlıkla karşılaşıldığında hayal kırıklığına uğramak gibi bazı olumsuz sonuçları olabilmektedir (Neff, 2011).

Öz-anlayış ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği meta-analiz çalışmasında 79 örneklem ve toplamda 16,416 katılımcının sonuçlarının değerlendirilmesi sonucunda bu iki yapı arasında güçlü ilişkiler olduğu bulunmuştur. Öz-anlayış ve iyi oluş arasında nedensel ilişkiler görülmektedir (Zessin ve diğerleri, 2015). Öz-anlayış kişinin kendine yönelik olumlu duygularını ifade ederken kişi bu sonuca iyi ya da kötü şeklindeki yargılamalarla ulaşmamaktadır. Öz-saygı ise genellikle kişinin diğerleriyle kendini karşılaştırması sonucunda kendini olumlu değerlendirmesiyle oluşmaktadır (Neff ve Costigan, 2014).

İyi oluş ve öz-anlayış arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada öz-anlayışın mutluluk, iyimserlik, olumlu duygular, bilgelik, kişisel gelişim, merak ve keşif yapılarıyla ve yumuşak başlılık, dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleriyle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz-anlayışın olumsuz duygulanım ve nevrozizm ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Neff ve diğerleri, 2007a).

Öz-anlayış eudaimonik mutluluğun önemli bir kaynağı olduğu ifade edilmektedir. Hedonik yaklaşım kişinin acıdan kaçınmasını ve haz peşinde koşmasını önem verirken eudaimonik mutluluk kişinin yaşamın amacını ve anlamını bulmasını ifade etmektedir. Öz-anlayış acıdan kaçınmayı değil acının insanın doğal bir deneyimi olduğunu kabul etmeyi vurgulamaktadır (Neff ve Costigan, 2014). Öz-anlayış Maslow (1971) ve Rogers'ın (1980) sağlıklı kişiliği tanımlarken kullandığı koşulsuz kendini kabul ve kişinin potansiyeline ulaşmasını hatırlatmaktadır (Neff ve Costigan, 2014).

Öz-anlayış kişinin değerli, bağlanmış ve duygusal olarak sakin hissetmesine yardımcı olduğu için iyi oluşu arttırmaktadır. Evrimsel biyoloji, nörobiyoloji ve bağlama teorisinin ilkelerine göre öz-anlayış güvensizlik ve savunmacı duygularla limbik sistemle ilişkili tehdit sistemini devre dışı bırakarak, güvenli bağlanma, güvende hissetme ve oksitosin-opiat sistemiyle ilişkili kendini yatıştırma sistemini aktive etmektedir (Gilbert 1989, 2005).

Öz-anlayış Türkiye’de yapılan çalışmalarda da tutarlı olarak iyi oluşla pozitif ilişkili bulunmuştur. Deniz, Kesici ve Sümer (2008) Öz-anlayış Ölçeği’ni Türkçeye uyarlama çalışmalarında öz-anlayışın öz-saygı, yaşam doyumu ve olumlu duygulanımla pozitif ilişkili, olumsuz duygulanımla negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Kısmi korelasyon analizlerinde öz-anlayış ve öz-saygı arasındaki ilişkiler kontrol edildiğinde bile öz-anlayış ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler anlamlı bulunmuştur.

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012), Türk üniversite öğrencilerinin öz anlayış ve yaşam doyumu düzeylerinin diğer ülkelerdeki öğrencilerden yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca Türkiye’deki öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu arasındaki ilişkiler diğer ülke öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Öz-anlayış yaşam doyumu ve olumlu duygulanım ile pozitif ilişkiliyken olumsuz duygulanımla negatif ilişkili bulunmuştur.

Dilmaç, Deniz ve Deniz, (2009) üniversite öğrencilerinde öz-anlayış ve değer tercihleri arasındaki ilişkilerin inceledikleri araştırmada öz-anlayışın başarı, hazcılık, öz-denetim ve uyarılma, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik değerleriyle pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Güç değer ise öz-anlayış ile ilişkisiz bulunmuştur.

Kişinin günlük yaşamından başlayarak yaşamının sorumluluğunu üstlenmesini, azimli ve kararlı olmasını, başladığı işleri engeller çıkmasına rağmen tamamlamasını ve çalışkan olmasını ifade eden sorumluluk huzur ve mutluluk ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Sorumluluk, amaçlılığı ve güvenilirliği doğrudan yordamaktadır. Ayrıca amaçlılık aracılığıyla huzur ve değerliliği, güvenilirlik aracılığıyla da güveni dolaylı olarak yordamaktadır.

Sorumluluk kişilik özelliği mutluluk, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkiler göstermektedir (Chamorro-Premuzic, Bennett ve Furnham,

2007; Furnham ve Cheng, 1997; Hayes ve Joseph, 2003; Schmutte ve Ryff, 1997). Özellikle psikolojik iyi oluşun öz kabul, çevresel hâkimiyet ve yaşam amaçları boyutları sorumluluk ile yakında ilişkili bulunmaktadır (Schmutte ve Ryff, 1997). Çeşitli çalışmalarda öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan kişilerin sorumluluk sahibi oldukları ortaya koyulmuştur (Keyes ve diğerleri, 2002).

Sorumlulukla ilişkili olarak kararlılık kavramı olumlu duygulanım, mutluluk ve yaşam doyumunu ile pozitif ilişkiliyken olumsuz duygulanım ile negatif ilişkili bulunmuştur (Singh ve Jha, 2008). Kararlılık ve mutluluk yönelimler arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan başka bir çalışmada kararlılık hayata bağlılık ve anlamlı hayat ile pozitif ilişkiliyken keyifli hayat ile negatif ilişkili bulunmuştur. Hayatta anlam ve amaç arayan, akış peşinde koşan ve zevkle fazla ilgilenmeyen kişilerin kararlılık düzeyleri daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Von Culin, Tsukayama ve Duckworth, 2014).

Kişinin kendine hedefler belirlemesi ve yaşamını hedeflerine göre düzenlemesini, hedeflerine ulaşma konusunda kendisine olan inancını ve yaşadığı sorunlara rağmen umutlu olmayı sürdürmeyi ifade eden amaçlılık huzur ve mutluluk ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Amaçlılık, huzur ve değerliliği doğrudan yordamaktadır. Ayrıca değerlilik aracılığıyla huzuru, huzur aracılığıyla da mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır.

Amaçlılıkla ilişkili olan umut kavramı amaçlarına ulaşmak için yollar bulabileceği ve bu yolları kullanabileceği inancını ifade etmektedir (Snyder, 2002). Umut konusunda yapılan çalışmalar umut ve iyi oluşun pozitif ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Stassen ve Staats, 1988). Umutla ilişki bir kavram olan iyimserlik psikolojik ve fiziksel sağlığı, sosyal ilişkileri ve sorunlarla başa çıkmayı olumlu etkilemektedir (Carver ve Scheier, 2014). Ancak umut ve iyimserlik birbirinden atfedilen özelliklere göre birbirinden ayrılmaktadır. Umut kişinin içsel kaynaklarına atıf yaparak kendi yeteneklerine güvenmesiyle ilişkiliyken iyimserlik dışsal kaynaklara atıf yaparak kendi yeteneklerinden bağımsız olarak iyi sonuçlara ulaşılacağı düşüncesini içermektedir (Dunavold, 1997; Snyder, 2002).

Umutlu olmak yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir (Bailey ve Snyder, 2007). Ergenler, yetişkinler ve ileti yetişkinlerde umut ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada her üç grupta da umudun yüksek düzeyde yaşam doyumuyla

ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca umudun yaşam amacı ile yaşam doyumu arasında aracı değişken olduğu görülmüştür (Cotton Bronk, Hill, Lapsley, Talib ve Finch, 2009). Umut kavramı benzer olarak mutluluk ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur (Staats, 1987). Umut düzeyleri yüksek olanların umut düzeyi düşük olanlara göre olumlu duyguları daha çok deneyimledikleri görülmektedir (Özer ve Tezer, 2008).

Umut ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler de öznel iyi olmaya benzer olarak pozitif bulunmaktadır. Ayrıca psikolojik iyi olma umudun anlamlı bir yordayıcısıdır (Sarı ve Tunç, 2016; Usta, 2013). Psikolojik iyi olmanın alt boyutları açısından değerlendirildiğinde özerklik yaşam amacı ve kendini kabul boyutlarının umudun eyleyici düşünce ve alternatif yollar alt boyutlarını anlamlı olarak yordandığı bulunmuştur (Sarı ve Tunç, 2016). Bir diğer çalışmada çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının umudu anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır (Usta, 2013). Yaşam amacı ve kendini kabulün umutlu olmakla oldukça ilişkili olduğu görülmektedir.

Türkdoğan ve Duru (2012) gerçeklik terapisi temel alınarak değerlendirilen özgürlük, eğlence, güç, hayatta kalma, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile pozitif ilişkili olduğunu ve temel ihtiyaçların öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu bulmuştur.

Çankaya, (2009) kişinin aile ve arkadaş çevresinden aldığı özerklik desteğinin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu olumlu etkilediği ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun da öznel iyi oluşu olumlu etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçlar karşılaştığında kaygı düzeyinde düşüş, özsaygı ve yaşam doyumu düzeylerinde yükseliş görülmektedir.

Eryılmaz (2011) pozitif psikoterapinin birincil ve ikincil yeteneklerinin öznel iyi oluşla ilişkisini incelemiştir. Araştırmada birincil yeteneklerde bulunana umut ve zaman yeteneklerinin ve ikincil yeteneklerde bulunan başarı ve güvenirlilik yeteneklerinin yetişkinlerde öznel iyi oluşunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

### 5.2.3.3 Toplumsal Erdemler

İnsanın hem yakın çevresiyle ilişkilerini hem de toplumla olan ilişkilerini daha sağlıklı ve işlevsel haline getiren değerler ve erdemler huzur ve mutlulukla olumlu ilişkilidir. Nitel bulgulara göre diğergamlık, faydalı olmak, hoşgörü ve yardımseverlik erdemleri kişinin huzur ve mutlu olmasını sağlamaktadır. Nicel bulgular da nitel bulgularla benzerlik göstermektedir. Huzur ve mutluluk kişinin başkalarına karşı anlayışlı ve sabırlı davranmasını, onları oldukları gibi kabul edip hatalarını hoş görebilmesini ve aynı fikirde olmasa bile görüşlerine saygı duyabilmesini ifade eden hoşgörü erdemi ve kişinin insanlara karşılık beklemeden yardım etmesini, çevresindekilere faydalı olmaya önem vermesini, başkalarının ihtiyaçlarına ve sıkıntılarına duyarlı olmasını, onlara destek olmasını ve bencil düşünmeyip başkalarına zaman ayırabilmesini ifade eden yardımseverlik erdemi ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Hoşgörü ve yardımseverlik kanaat tarafından, hoşgörü de yardımseverlik tarafından doğrudan yordamaktadır. Ayrıca maneviyat, kanaat aracılığıyla hoşgörü ve yardımseverliği dolaylı olarak yordamaktadır. Hoşgörü huzuru doğrudan yordarken huzur aracılığıyla mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır. Ayrıca hoşgörü yardımseverliğin ve kanaatin huzuru yordamasında aracı değişken rolü üstlenmektedir. Yardımseverlik ise mutluluğu doğrudan yordamaktadır. Ayrıca yardımseverlik kanaatin mutluluğu yordamasında aracı değişken rolü üstlenmektedir.

Hoşgörülü insanlar çevresindeki farklılıklardan rahatsız olmadıkları için daha huzurlu ve mutlu olabileceği söylenebilir. Çevresindeki insanların hataları hakkında çok fazla düşünmedikleri için daha rahat olabilirler. Ayrıca etrafındaki insanlara karşı fazla eleştirel davranmadıkları için yakınlarıyla iyi ilişkiler kurabilirler.

Hoşgörü, başkalarının görüş ve inançlarına karşı toleranslı olmak anlamına gelmektedir. Hoşgörü, Doğu toplumlarında Budizm inançlarında ve meditasyon uygulamalarının içeriğinde önemli kabul edilmektedir. Hoşgörülü insanların daha kolay affetme eğiliminde oldukları ve çevresindekilerin iyi yönlerine daha çok odaklandıkları ifade edilmektedir (Xu, Oei, Liu, Wang ve Ding, 2014).

Öz-kabul ve hoşgörünün farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki aracı ve ayrıştırıcı rolünün araştırıldığı bir çalışmada hoşgörü farkındalık, öznel iyi oluş ve öz kabul ile

pozitif ilişkili bulunmuştur. Kendini kabul eden bireylerin farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu ve hoşgörü düzeylerinin daha fazla olduğu ifade edilmektedir. Hoşgörü insanların farkındalık düzeyleri yüksek olduğunda çevresindekilere daha fazla dikkat etmeleri ve başkalarının görüş ve davranışlarını yargılamadan kabul edebilecekleri vurgulanmaktadır (Xu ve diğerleri, 2014).

Kişilik ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda kendini gerçekleştirmiş, mutlu ve sağlıklı insanların öz-yönelim, işbirliği ve kendini aşma karakter boyutlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluş; öz-yönelim, işbirliği ve kendini aşma karakter boyutlarıyla güçlü ilişkiler içindedir. Ancak karakter boyutlarının iyi oluşla ilişkisini ayrı ayrı değerlendirmek yerine karakter boyutları arasındaki ilişkilerin iyi oluşa etkisini incelemenin daha doğru olduğu ifade edilmektedir (Cloninger, 2004, 2013; Cloninger ve Zohar, 2011).

Yardımsızlıkla ilgili yapılan çalışmalarda gönüllü çalışmalara katılanlar, katılmayanlara göre daha sağlıklı olduğu ve iyi oluş düzeyleri daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gönüllü çalışmaların insanların empati seviyesini arttırdığı, beklentileri değiştirdiği ve öznel değerlendirmelerini kendinden iyi olanlara göre değil kendinden daha kötü durumda olanlara göre yaptığı için yardımsızların mutluluk seviyelerini arttırdığı öne sürülmektedir. Literatürde bulunan bir diğer hipotez de gönüllü çalışmaların kişinin sosyal ilişkilerini güçlendirdiği ve genişlettiğini, sosyal ilişkilerin de mutluluk, sağlık, depresyon ve uzun yaşamın önemli bir yordayıcısı olduğu ifade edilmektedir. Sosyal rol hipotezi ise gönüllülüğün toplum tarafından değer gören bir aktivite olması ve insanların yararlı hissetmek için bu faaliyetleri katıldığını vurgulamaktadır (Borgonovi, 2008).

Özgeci ve yardımsız davranışların gösteren bireyler yüksek düzeyde yaşam doyumu ve yaşama isteği olduğu ve düşük düzeyde depresyon, anksiyete ve somatizasyon yaşadıkları görülmektedir. Diğerleriyle ilgili özgeci düşünce ve davranışların, gönüllük etkinliklere katılmanın yüksek düzeyde iyi oluş, sağlık ve uzun ömür ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Özgeciler ve iyi oluş arasındaki ilişki evrimsel biyoloji, fizyolojik modeller ve pozitif psikoloji literatüründe desteklenmektedir. Yardım faaliyetleri kişiyi



bunaltmadığı sürede kişinin iyi oluş düzeyini arttırmakta ve daha mutlu, sağlıklı ve uzun ömürlü olmasına katkı sağlamaktadır (Post, 2005).

Özgeci tutumlar, gönüllülük ve yardımseverlik yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve diğer iyi oluş değişkenleriyle ileri yetişkinlerde de olumlu ilişki göstermektedir. Yardımseverlik özellikleri psikolojik iyi oluşun bir yordayıcısıyken olumsuz duygulanımı yordamamaktadır. İleri yetişkinlerde yardımseverliğin genel olarak iyi oluşu olumlu etkilediği görülmektedir (Kahana, Bhatta, Lovegreen, Kahana, Midlarsky, 2013).

Özdemir ve Koruklu (2011), güç, başarı, hazcılık, uyarılım, öz-yönelim, geleneksellik, uyma, güvenlik, evrenselcilik ve iyilikseverlik değerlerinin bireylerin öznel mutluluk düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Mutluluğun geleneksellik hariç diğer değerlerle pozitif ilişkili olduğu ayrıca hazcılık, iyilikseverlik ve evrenselcilik değerlerinin mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Evrenselcilik değerinin hoşgörü erdeminin ve iyilikseverlik değerinin de yardımseverlik erdeminin karşılığı olduğu söylenebilir.

Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ile değerler arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada psikolojik iyi oluş başarı, hazcılık, öz-yönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, uyma ve güvenlik arasında pozitif ilişkili bulunurken güç, uyarılma ve geleneksellik arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır. Değerlerin boyutlarına bakıldığında psikolojik iyi oluşun, yeniliğe açıklık, kendini güçlendirme, kendini aşma ve muhafazakârlık değer boyutları ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Muhafazakârlık ve kendini aşma boyutlarının psikolojik iyi oluş ile daha güçlü ilişkiler içinde olduğu görüşmüştür. Ayrıca hazcılık ve evrenselcilik değerleri ile kendini aşma boyutu psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır (Telef, Uzman ve Ergün, 2013). Kendini aşma boyutu evrenselcilik ve iyilikseverlik değerlerinden oluşmaktadır. Hoşgörü ve yardımseverlik gibi toplumsal erdemler öznel ve psikolojik iyi oluşu olumlu etkileyerek insanların yaşamdan doyum almalarını sağlayabilir. Ayrıca bu erdemlerin kişinin kendisine bir faydası olmasa dahi özü itibarıyla başkalarına faydalı olduğu için değerli olduğu söylenebilir. Bu araştırma bulunan hoşgörü ve yardımseverliğin huzur ve mutluluğu güçlendirici etkisinin literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

#### 5.2.3.4 Kabul

Kişinin yaşadığı olayları kabullenmesi, elindekilerle yetinmeyi bilerek kanaat etmesi, zorluklar karşısında sabretmesi, şükredici olması, hırstan uzak olması, kendinden kötülerini düşünerek karşılaştırma yapması ve kendinden iyilerle karşılaştırma yapmaması huzur ve mutlu olmasını sağlamaktadır. Huzur ve mutluluk, kanaat ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Kanaat maneviyat tarafından yordandığıdır. Kanaat, huzuru, hoşgörüyü ve yardımseverliği doğrudan yordarken hoşgörü aracılığıyla huzuru, huzur ve yardımseverlik aracılığıyla mutluluğu dolaylı olarak yordamaktadır.

Kanaatkârlık kavramının zıttı hırslı olmak ve açgözlü olmak olduğu söylenebilir. Ayrıca kanaatkâr olunmadığında diğerlerinin sahip olduklarına imrenme ve başkalarının başarılarında ve imkânlarında rahatsızlık duyarak kıskanma söz konusudur. Sosyal karşılaştırma kuramlarına göre insanlar çevreleriyle kendilerini kıyasladığında kendilerini daha kötü konumda gördüklerinde mutsuz, daha iyi konumda gördüklerinde ise mutlu olmaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Bu bağlamda kendinden kötülerini gören insan kendini şanslı hissedebilir ya da diğerlerinden kendini daha başarılı gördüğü için kendine olan saygısı yükselebilir. Ancak başka bir seçenek daha vardır. Kişinin kendinden kötülerini düşünerek haline şükretmesi huzur ve mutluluğunu olumlu etkilemektedir. Öte yandan kötü durumda olan insanları gördükçe kişinin olumsuz duygular yaşaması karşılaşılabılır bir durumdur. Bu nedenle bu özellik huzur ve mutluluğu olumlu etkilese de bazı olumsuz sonuçları olabilir. Öte yandan diğerlerinin yaşadığı olumsuz durum karşısında onlara yardımcı olmaya çalışabilir. Kendinden iyileri gördüğünde açgözlü ve hırs dolu düşüncelerle rahatsız olmak yerine kendi durumunu kabul etmesi de huzur ve mutluluğu olumlu etkilemektedir.

Kanaatkâr olmak şükretme, sabretme ve kabullenme ile yakından ilişkilidir. Şükretmenin insanın psikolojik ve fiziksel iyi oluşuna, mutluluğuna olumlu katkıları olduğu ifade edilmektedir. Şükretmeyi deneyimlemek ve minnettarlığı ifade etmek bireyin kimliğini şekillendirmektedir (Emmons ve McCullough, 2004). McCullough, Emmons, Tsang (2002), şükür ve pozitif psikolojik yapılarla ilişkisini inceledikleri araştırmalarında şükretmenin yaşam doyumu, öznel zindelik, öznel mutluluk, iyimserlik, umut, olumlu duygulanım gibi yapılarla pozitif ilişki içinde olduğunu

bulmuştur. Ayrıca şükretme yardımseverlik, affedicilik, empati gibi prososyal özelliklerle ve yumuşak başlılık kişilik özelliğiyle de olumlu ilişkilidir. Öte yandan olumsuz duygulanım, materyalizm ve nevrotizm kişilik özelliğiyle negatif ilişkili bulunmuştur.

Şükretmenin psikolojik ve fiziksel sağlığa olumlu etkileri deneysel çalışmalarla da kanıtlanmıştır. Emmons ve McCullough (2003), üniversite öğrencileri üzerinden yaptığı çalışmada üç grup oluşturarak üç farklı uygulama gerçekleştirmiştir. Katılımcılardan 10 hafta boyunca düzenli şekilde günlük tutmalarını, bir gruptan haftanın beş önemli olayı, ikinci gruptan haftanın en zor geçen beş şeyi ve üçüncü gruptan ise haftanın içinde en çok şükrettikleri beş şeyi yazmalarını istemiştir. Araştırmada psikolojik ve fiziksel iyi oluş konularında ön-test son test uygulamaları yapılmıştır. Araştırma sonucunda şükür günlükleri tutanları diğer gruplara göre olumlu duyguları daha çok olumsuz duyguları daha az yaşadıkları, daha iyimser oldukları, fiziksel rahatsızlıkları daha az yaşadıkları bulunmuştur. Şükretmenin kişisel ve kişiler arası birçok olumlu sonucu bulunmaktadır.

Başka bir deneysel çalışmada Lyubomirsky (2009), benzer bir şekilde 6 hafta boyunca katılımcılardan bir günlük tutup minnet duydukları beş şeyi yazmalarını ve bunlar üzerine düşüncelerini istemiştir. Katılımcılara tam olarak şu talimat verilmiştir: “Yaşamımızda minnettar kaldığımız büyük ya da küçük birçok şey var. Geçen hafta yaşadıklarınızı göz önünde bulundurarak minnettar kalmanızı sağlayan beş olayı yazın.” Verilen talimatta “Bu hafta minnet duymama neden olan şey:.....” diye başlayan beş tane boş satır bulunmaktadır. Katılımcılar bu etkinliğe altı hafta boyunca devam etmeleri istenmiştir. Fakat katılımcıların yarısından haftada bir kez (her pazar akşamı), diğer yarısından da haftada üç kez (salı, perşembe ve pazar) bunu tekrarlamaları istenmiştir. Araştırmanın başında ve sonunda mutluluk ve minnettarlık ölçümleri yapılmıştır. Yapılan bu etkinlik katılımcıların memnuniyet, mutluluk ve minnettarlıklarını arttırmıştır. Ancak bu sonuca etkinliğe sadece haftada bir uygulayan kişilerde ulaşılmıştır. Bu sonuç haftada üç gün (salı, perşembe ve pazar günü) oturup minnet duydukları şeyleri yazan katılımcıların çoğunun bundan sıkılmış olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Bu sonuç mutluluk etkinliklerinin sıradanlaşmaması ve çeşitli olması gerektiği konusunda önemli bilgiler vermiştir. Minnettarlığın farkında olmak, minnettarlık günlükleri tutmak, minnettarlığı yüz yüze görüşerek, telefonla ya da

mektupla ifade etmek, minnettarlık günlükleri tutmak gibi etkinlikler kişinin mutluluk düzeyini arttıracığı düşünülerek bu etkinlikler uygulanmaktadır. Bu etkinliklerin faydalarına yönelik deneysel çalışmalar bulunmaktadır.

Kanaat kavramıyla ilişkili olan tutumluluk kavramı gönüllü olarak en uygun uzun vadeli maddi ve psikolojik kazancı elde etmek için zaman, para ve eşyalar gibi sınırlı kaynakların dikkatli yönetimini kapsayan yaşam tarzı olarak tanımlanmaktadır. Tutumluluk kapitalist ekonominin teşvik ettiği tüketiciliğe, materyalizme ve aşırı tüketime alternatif bir yaşam tarzıdır. Tutumluluk erdemi modern çağda oldukça önem kazanmaktadır. Sınırsız kaynakların olduğu bir dünyada tutumluluk felsefi bir tercihken kaynakların sınırlı olduğu, nüfusun oldukça arttığı ve etkileşimin arttığı modern dünyada kişinin yaşam tarzı sadece komşularını etkilemez. Bu etki ülkeler ve kıtalar arası bir etki gösterir. Tutumluluk sürdürülebilir mutluluğu sağlayarak bireysel ve toplumsal refahın gelişmesine katkı sağlayabilir. Fazla para duygusal tahmin hataları, hedonik adaptasyon ve aşırı tüketim gibi nedenlerle fazla mutluluk getirmemektedir (Chancellor ve Lyubomirsky, 2014). Materyalist insanların özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma, şükretme ve yaşamda anlam ve amaç sahibi olma düzeyleri daha düşüktür (Kashdan ve Breen, 2007). Daha az harcama ve daha az tüketme şaşırtıcı bir şekilde zaman içinde kişinin daha mutlu olmasını sağlamaktadır (Chancellor ve Lyubomirsky, 2014).

Tutumluluk, iç özgürlük, toplumsal barış, adalet ve nihai gerçeklik arayışı gibi manevi erdemler için basit bir yaşam tarzı oluşturmak ve tüketimi azaltmak anlamına gelmektedir. İyi bir yaşam anlayışı olarak tutumluluk Doğu ve Batı'nın derin felsefi ve dini geleneklerinde bulunmaktadır. Gönüllü olarak sade bir hayat yaşamak çeşitli şekillerde vurgulanmaktadır. Antik Yunandaki Epikürosçu etik ya da Stoa geleneğinde bile ihtiyaçları azaltarak kalıcı keyfe ulaşmanın mümkün olabileceği savunulmaktadır (Bouckaert, Opdebeeck ve Zsolnai, 2011).

Birçok yetişkin kendi hayatını yaşamak istediği hayatla karşılaştırarak değerlendirmektedir. Bu karşılaştırma mutluluğun bilişsel bileşenini oluşturmaktadır. Ayrıca başkalarının gözünde ne kadar mutlu göründüklerine göre de mutluluklarını değerlendirmektedir (Rojas ve Veenhoven, 2013). Kanaat memnuniyet kavramından

farklı olarak kendi yaşamını yaşamak istediği hayatla karşılaştırarak ya da çevrenin tepkilerini ve özelliklerini değerlendirerek değil şükrederek çalıştıktan sonra kazandığıyla yetinmeyi bilmesidir.

Kanaat var olan durumun iyi olarak kabul edilmesiyle de ilişkidir. İyi olaylar üzerine odaklanmanın insan psikolojisi üzerinde birçok olumlu etkisi vardır. Ağır derecede depresyonda olan bir grup insana her gün bir internet sayfasına girip o gün gerçekleşen üç iyi olayı ve bu olayların neden iyi olduğunu yazmalarını istenmiştir. İnternet sitesine bir arkadaşın araması, önerilen bir kitap okumaya başlamak ya da güneşin açması gibi günlük olaylar not edilmiştir. Ortalama 15 gün sonra ağır depresyonda olan bireylerin durumları orta düzeyde depresyon durumuna gelmiş ve katılımcıların %94'ü daha az depresif belirti göstererek rahatlama hissetmiştir (Seligman, 2002; Seligman ve diğerleri, 2006).

Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerinde yapılan bir çalışmada yaşam doyumunu şükür ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Hem iç kaynaklı hem de dış kaynaklı şükür yaşam doyumuyla pozitif ilişkiliyken dış kaynaklı şükürün yaşam doyumuyla ilişkisi daha yüksek bulunmuştur (Ayten, Göcen, Sevinç ve Öztürk, 2012).

### **5.2.3.5 Maneviyat**

Maneviyat, huzur ve mutluluk kaynakları arasındadır. Kişinin Allah'ın rızasını kazanmaya çalışması, dünya hayatının geçiciliğini düşünmesi, dua etmesi, her şeyin Allah'ın imtihanı olduğunu düşünmesi, namaz ve oruç gibi ibadetleri gerçekleştirmesi, inancı, kader inancı, maddi olmayan şeylere önem vermesi, maneviyat konusunda bilgi edinmesi ve tevekkül etmesi kişinin huzur ve mutlu olmasını sağlamaktadır. Ayrıca maneviyata önem verenler için dini emirleri yerine getirmemek huzuru engellemektedir. Maneviyat, huzur ve mutluluk ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Maneviyat kanaat değişkeninin doğrudan yordayıcısıdır. Ayrıca kanaat aracılığıyla huzur, hoşgörü ve yardımseverliği dolaylı olarak yordamaktadır.

Dindarlık ve özgecilik arasındaki ilişkiyi araştırmak için nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik araştırma yönteminin kullanıldığı bir çalışmada katılımcılara bu iki kavram arasındaki etkileşimi katılımcıların deneyimlerinden yola çıkarak ortaya

çıkarmaya yönelik sorular sorulmuştur. Araştırma sonucunda dindarlığın özgeci düşünce ve davranışla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu ilişki kader ve aksiyonda değerler kişi ve Allah arasındaki ilişki, dini kurumlar, cemaat ve dini kitapların öğretileriyle ortaya çıkmaktadır. Ayrıca dindarlık ve özgecilik arasındaki ilişki mutluluğu da olumlu etkilemektedir. Bu dinamik iki şekilde kendini göstermektedir. Dindarlık özgeciliği arttırırken özgecilik de mutluluğu arttırmaktadır. Öte yandan dindarlık mutluluğu arttırmakta mutlu insanlar da diğer insanlara yardım etmeye daha istekli olmaktadır. Ayrıca dindar insanlar özgecilikle ilgili öğretilerin anlatıldığı toplantılara ve etkinliklere katıldıkları için dindarlarda özgecilik teşvik edilmektedir (Pessi, 2011). Bu araştırmada da benzer olarak maneviyatın kanaat aracılığıyla yardımseverliği yordadığı, yardımseverliğin de mutluluğu yordadığı bulunmuştur.

Dini inanç ve iyi oluş arasındaki ilişkiler genellikle pozitif yönde bulunmaktadır. Dindar örneklem üzerinde gerçekleştirilen İslam inancının ibadet ve yardımseverlik yönleriyle, öznel iyi oluş ve sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada İslam inancının öznel iyi oluş ile güçlü ilişkiler içinde olduğu bulunmuştur. Üstelik bu ilişki öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu bilinen sağlık değişkeninden etkilenmemektedir (Tiliouine, Cummins ve Davern, 2009).

Maneviyat ve inanç arasında çeşitli farklılıklar vardır. Maneviyat kişinin güçlü ve uyumlu olmasına dayanan içsel bir düşünce sistemidir. Din ise kurumsal dini ritüelleri, uygulamaları ve inançları ifade etmektedir (Houskamp, Fisher ve Stuber, 2004). Maneviyat ve inanç kavramlarının ayrı ele alındığı ve bu kavramların merhamet ve özgecilik üzerindeki birbirinden bağımsız etkilerinin incelendiği araştırmanın sonuçlarında inanç ve maneviyatın merhamet ve özgecilik ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Maneviyatı yüksek bireylerin daha çok merhamet deneyimledikleri ve gösterdikleri görülmüştür. Ayrıca dini inanç ile merhamet ve özgecilik arasındaki ilişkilerde maneviyatın etkisi kontrol edildiğinde dini inanç ile merhamet ve özgecilik arasındaki ilişkilerin anlamsız olduğu bulunmuştur. Merhamet insanları bencillikten uzak bir şekilde yabancılara karşı fedakâr davranmaya motive etmektedir. Bu nedenle, merhamet maneviyat ve özgeci davranışlar arasındaki ilişkileri açıklamaya yardımcı olmaktadır. Maneviyat düzeyi yüksek bireylerin daha merhametli ve özgeci davranışlar sergilediği tespit edilmiştir (Saslow ve diğerleri, 2013).

Başta bir çalışmada benzer olarak maneviyat ve dindarlık, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Zullig, Ward ve Horn, 2006). Dindarlık ve maneviyat arasındaki ilişkilerin 56 çalışma üzerinden incelendiği meta analiz çalışmasında dindarlık ve mutluluk arasında pozitif ama düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Argyle, 2001). Ayrıca dindarlıkla ilgili dini başta çıkma, cemaat desteği, dinsel kimlik, maneviyat, dini uygulamalar ve dini inanç gibi kavramlarla mutluluk olumlu ilişkiler göstermektedir (Cohen, 2002). Maneviyat ve dindarlık sadece öznel iyi oluşla ilgili değildir. Hatta öznel iyi oluştan daha çok eudaimonik yaklaşıma daha yakındır. Eudaimonik yaklaşımı ifade eden kavramlardan biri olan kişisel iyi oluş maneviyat ile pozitif ilişki göstermektedir (Wills, 2009).

İslam inancının temelleri ve hayata yansımalarıyla ilgili yapılan başka bir çalışmada İslami İnanç Ölçeği'nin inanç, etik ilkeler ve evrensellik, görev ve zorunluluklar, dini dönüşüm, olumlu dini başta çıkma ve yaşadığı sorunlarda Allah'ın kişiyi cezalandığı inancı, yaşam doyumu, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ile pozitif ilişkili bulunurken depresyon ve öfke ile negatif ilişkili bulunmuştur. İslam dini ile mücadele boyutu ise bu ilişkilerin tam tersinde korelasyon göstererek iyi oluş değişkenleriyle negatif, nevrozizm değişkenleriyle pozitif ilişki bulunmuştur (Abu Raiya, Pargament, Mahoney ve Stein, 2008).

Dindarlık ve mutluluk arasındaki ilişkiler incelenirken örneklem grubunun dindarlık özellikleri önem arz etmektedir. Dini kurumların sosyal işlevlerinin daha az önemli olduğu ve inananların azınlıkta olduğu bölgelerde bu ilişkinin düşük çıkma eğiliminde olduğu söylenebilir. Amerika, Hollanda ve Danimarka ülkelerinden toplanan verilerle yapılan çalışmalarda Amerika'da dindarlık ve mutluluk arasındaki ilişki Hollanda ve Danimarka'ya göre daha yüksek çıkmıştır. Dinin mutluluk üzerindeki her yerde aynı değildir ve din her zaman mutluluğu olumlu etkilememektedir. Bu nedenle dindarlığın mutluluğu ne kadar arttırdığıyla ilgili değil, hangi koşullar altında hangi özelliklere sahip olan insanlarda dindarlık mutluluk ilişkisinin incelenmesi önemlidir (Snoep, 2008).

Dini başta çıkma kavramına göre kişinin yaratıcısıyla güvene dayalı bir ilişki kuruyorsa olumlu dini başta çıkmayı, eğer yaratıcısıyla kaygılandırıcı ve çatışmalı bir ilişki içindeyse

olumsuz dini başa çıkmayı kullanmaktadır. Olumlu başa çıkma yaşam doyumuyla pozitif ilişkiliyken olumsuz dini başa çıkma yaşam doyumuyla ne kadar ilişkili bulunmuştur (Pargament ve diğeri, 2011). Bu nedenle maneviyat ve dindarlık ile huzur ve mutluluk kavramları arasındaki ilişki incelenirken maneviyat ve dindarlığın özelliklerinin ne olduğunun tespit edilmesi faydalı olacaktır.

Psikolojik danışmanların psikoterapi sürecinde maneviyatın rolünü açıklamaya yönelik yapılan fenomenolojik araştırma deseninin kullanıldığı nitel bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonuçları psikolojik danışmanların, psikolojik danışma sürecinde maneviyat konusunda çalışmanın faydalı bulduklarını göstermiştir (Ekşi, Takmaz, Kardeş, 2016). Maneviyatın, danışanın özellikleri değerlendirildikten sonra psikolojik danışma sürecinde kullanılması faydalı olabilmektedir. Dini başa çıkma kavramı günlük hayatta insanların maneviyatı başa çıkma aracı olarak kullanmasını ifade etmektedir. Danışma sürecinde bu kavrama vurgu yapmak faydalı olabilir. Ekşi (2001) dini başa çıkmayı olumlu ve olumsuz dini başa çıkma olmak üzere iki farklı boyutta değerlendirmiştir. Olumlu dini başa çıkma tarzı, problem odaklı ve olumlu başa çıkma tarzlarıyla pozitif ilişkili bulunurken ruhsal rahatsızlık belirtileriyle ilişkisiz bulunmuştur. Olumsuz dini başa çıkma tarzı ise genellikle etkisiz olarak ifade edilebilecek başa çıkma tarzlarıyla birlikte kullanılırken ruhsal rahatsızlıklarla pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır (Ekşi, 2001). Başka bir çalışmada dini başa çıkmanın Allah'a yönelme, hayra yorma, dini yaklaşma gibi olumlu dini başa çıkma boyutları ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Ayten, Göcen, Sevinç ve Öztürk, 2012).

#### **5.2.3.6 Sorunların Geliştirici Gücü**

Deprem, trafik kazası, yakın birinin ölümü, ilişki problemleri ve uyum sorunları gibi zorlu yaşam olayları huzurun engelleri arasındadır. Ancak sorunlarla başa çıkmanın olumlu sonuçları da bulunmaktadır. Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan sorunların geliştirici gücü kategorisine göre zorlu yaşam olayları sonrasında ortaya çıkan aile bağlarının güçlenmesi, hayatı yönlendirme, korkulardan kurtulma, neyin önemli olduğunun anlaşılması-gerçekleri görmek, olgunlaşma, sorunlarla baş etme gücü, temkinli davranma, zorlukların gelip geçici olduğunu görmek huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır.



Katılımcıların huzur düzeyleri olumsuz yaşam deneyimi değişkenine göre farklılaşmaktadır. Mutluluk düzeyleri ise olumsuz yaşam deneyimi değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Olumsuz yaşam deneyimi olanların huzur düzeyleri olumsuz yaşam deneyimi olmayanlara göre daha düşük bulunmuştur.

Travmaya maruz kalmış kişiler yaşanan krizin şiddetine, yoğunluğuna ve süresinde bağlı olarak fiziksel ve duygusal problemler yaşayabilmektedir. Yoğun stres, depresyon, öfke ve suçluluk duygularını ortaya çıkarabilmektedir. Ya da yorgunluk, ağrılar ve mide problemleri gibi fizyolojik sorunlara yol açabilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Ancak araştırmacılar travmatik olayların her insan için aynı sonuçlar doğurmayacağını ifade etmektedir (Lomas ve Ivtzan, 2015). Sıkıntılı durumların çeşitli sonuçları bulunmaktadır. Travmatik olay sonrasında işlevsellik büyük ölçüde bozulabilir, kişi yaşananlara boyun eğebilir ya da bozulan işlevsellikle yaşamına devam edilebilir. Diğer bir durumda zorlu yaşam olayları sonrasında kişi daha dayanıklı hale gelebilir ve olay yaşanmadan önceki işlevselliğine geri dönebilir. Bir diğer olasılık da yaşanan olaydan sonra gelişim sağlanarak daha işlevsel bir yaşama devam edilmesidir (Lomas ve Ivtzan, 2015; O'Leary ve Ickovics, 1994).

Literatürde travma sonrası gelişim olarak ifade edilen süreç yoğun stres içeren zorlu yaşam krizleriyle mücadele sonucundaki olumlu değişim olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996; Tedeschi ve Calhoun 2004). Travma sonrası gelişimin birçok olumlu sonuçları bulunmaktadır. Daha olgun ve daha yaratıcı olmak gibi kişisel işlevsellikte artış, daha yakın ilişkiler kurmak ve ilişkilerde minnettarlık gibi ilişkisel durumlardaki gelişim, varoluşsal farkındalığın artması ve travmada anlam bulma gibi yaşam felsefesinde yaşanan değişim, maddi kaynaklara daha az değer verme ve hayatı takdir etme gibi önceliklerin değişmesi ve maneviyata yönelik travma sonrası gelişimin olumlu sonuçlarından bazılarıdır. Travma sonrası gelişim yapısal olarak önceliklerin değişmesi, kişilerarası ilişkilerin güçlenmesi, bireysel gelişim, manevi değişim ve yaşamın anlama bulma olmak üzere toplam beş boyutta incelenmekte ve ölçülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996; 2004; Calhoun ve Tedeschi, 2014).

Travma sonrası gelişimde olumlu ve olumsuz etkilerin bir arada olabileceği ve iç içe geçtiği vurgulanmaktadır. Travma sonrası gelişim ve travma sonrası stres arasındaki

ilişkilerin araştırıldığı boylamsal bir çalışmada travmaya maruz kalmış kişilerin zaman içindeki travma sonrası gelişim ve stres düzeyleri ölçülmüştür. Travma sonrası gelişimin stresin bir sonucu olabileceği ancak stres olmadan da travma sonrası gelişim olabileceği ifade edilmektedir. Öte yandan travma sonrası stres yaşayanların travma sonrası gelişim düzeyleri stres yaşamayanlara göre daha yüksek olabilmektedir. Travma sonrası stres yaşayanların da zaman içinde olumlu değişimlerin yaşayabileceği vurgulanmaktadır (Dekel, Ein-Dor ve Solomon, 2012).

Travmaya maruz kalmış kişilerde travma sonrası gelişim ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada travma sonrası stres ve travma sonrası gelişim çekirdek inançlar ve ruminasyon çerçevesinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları travma sonrası gelişimin yaşamda anlam bulmayı ve yaşam doyumunu pozitif etkilediğini göstermektedir. Travma sonrası stresin ise yaşam doyumu ve yaşamda anlam bulma üzerinde bozucu etkileri bulunmaktadır (Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun ve Reeve, 2012).

Travma sonrası gelişim ve travma sonrası stres sıklıkla yanlış anlaşılmalıdır. Travma sonrası gelişim stresin ve sıkıntının olmaması anlamına gelmemektedir. Ayrıca travma sonrası gelişimin merkezinde olumlu duygular bulunmamaktadır. Eudaimonik mutluluk bakış açısına benzer olarak travma sonrası gelişim travmanın bir dönüm noktası olmasıyla kişinin yaşam anlamını, değerlerini, amaçlarını ve arzularını bulmasını ya da netleştirmesini sağlamaktadır. Travma sonrası stres araştırmaları daha çok öznel iyi oluşa odaklanırken, travma sonrası gelişim psikolojik iyi oluşa odaklanmaktadır (Joseph ve Hefferon, 2013).

Travma sonrası gelişimle de ilişkilendirilen psikolojik dayanıklılık kavramı, bireyin olumsuz durumlar ve stres karşısında kendini toparlama gücünü, stresten kurtulma yeteneklerini ifade etmektedir (Smith ve diğerleri, 2008). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık; pozitif psikolojinin önemli bir kavramı olarak ele alınmaktadır. Psikolojik dayanıklılık olumlu duygulanım ve ego sağlamlığı ile pozitif ilişki göstermektedir. Olumsuz duygulanım, depresyon anksiyete ve algılanan stres ile ise negatif ilişkilidir (Smith ve diğerleri, 2008). Kişinin olumsuz duygulardan olumlu duygulara çabuk geçiş

yapması, stresle başa çıkabilmesi ve kendini çabuk toparlayabilmesi huzur ve mutluluğunu olumlu etkilemektedir.

### **5.2.3.7 İyimserlik**

Kişinin gelecekle ilgili umutlu olması ve hedeflerine ulaşmaya çalışması konusunda amaçlılık ile huzur ve mutlulukla pozitif ilişkili bulunmuştur. Gelecek yönelimleriyle ilgili bir diğer bulguya göre kişinin iyimser olması huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır. Ancak fazla iyimser olmanın beklentilerin gerçekleşmemesi durumunda insanın daha kırılğan olmasına neden olabileceği görülmektedir.

Huzur ve mutluluğun önemli kaynaklarından biri olan iyimserliğin genel olarak olumlu düşünme, bardağa dolu tarafından bakma gibi anlamları bulunmaktadır. İyimserlik insanların genel olarak gelecekle ilgili olumlu beklentiler içinde olması ve olayları ya da durumları olumlu olarak algılama eğilimi olarak tanımlanmaktadır. İyimserlik bilişsel bir yapı olarak bireyler arası farklılıklarda gözlenmektedir. İyimser insanlar gelecekte kendilerini olumlu olaylar beklediğini düşünürken kötümser insanlar tam tersi bir şekilde olumsuzluklarla karşılaşacaklarını düşünmektedirler (Carver ve Scheier, 2014; Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010).

İyimserlikle ilgili çalışmalar iyimserliğin psikolojik ve fiziksel sağlıkla olumlu ilişkiler kurması üzerine başlamıştır. İyimserliğin bireysel faydalarının yanında toplumsal faydaları da bulunmaktadır. İyimserliğin sosyal ilişkilere olumlu katkıları olduğu bulunmuştur. İyimserlik bireyin motivasyonunu olumlu yönde etkilemektedir. İyimser insanlar daha çok motive oldukları için hedeflerine ulaşmak için çabalarken, kötümser insanlar genellikle çaba içinde olmazlar (Carver ve Scheier, 2014). İyimserlik sıkıntılı ya da zorlu zamanlarda bireyin öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir. Bu olumlu etki bireylerin geçmiş zamanlardaki iyi oluşu kontrol edildiğinde dahi sürmektedir (Carver ve diğerleri, 2010).

İyimserlik bireylerin yaşadıkları sorunlarla başa çıkmaları konusunda faydalı olmaktadır. Ayrıca fiziksel sağlık sorunlarının iyileşmesine yardımcı olmaktadır (Carver ve Scheier, 2014). İyimserlik olumsuz olaylarla başa çıkma ile olumlu yönde ilişkiliyken kaçınma ve geri çekilme olaylarıyla olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur

(Carver ve diğeri, 2010). İyimserlik bireylerin sağlıklı başa çıkma stratejileri oluşturmalarına ve uygulamalarına yardımcı olmaktadır (Nes ve Segerstrom, 2006).

İyimserliğin olumlu faydalarının yanında iyimserliğin nasıl oluştuğuyla ilgili açıklamalar getirilmiştir. İyimserlik olumlu bakış açısıyla ifade edilebilecek bir kişilik eğilimi olarak düşünülebilir. İyimserlik olaylardan bağımsız olarak geleceğe yönelik olumlu beklentileri içeren kişilik özelliği olarak kabul edilebilir (Carver ve Scheier, 2014). Öte yandan iyimserliğin öğrenilebileceğiyle ilgili kuramsal ve uygulamalı araştırmalar bulunmaktadır. Seligman (2006) öğrenilmiş iyimserlik adlı kitabında bireyin yaşadığı olayların iyimserliğini etkilediği ve bireyin bakış açısının değişmesiyle hayatının da değişebileceğini ifade etmektedir. Bu yaklaşıma iyimserlik çeşitli müdahalelerle geliştirilebilir olduğunu dolayısıyla yaşam olayları iyimserliği ve kötümserliği etkilediğini savunmaktadır. Öğrenilmiş iyimserlik kuramı, öğrenilmiş çaresizlik konusunda yapılan çalışmalardan yola çıkarak çaresizliği öğrenen bireylerin iyimserliği de öğrenebileceğini öne sürmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik Seligman ve Maier'in (1967) köpekler üzerinden gerçekleştirdiği deneyler sonrasında şekillenmiştir. Elektrik şokundan ilk aşamada kaçmasına izin verilmeyen köpekler, ikinci aşamada kaçma ihtimali olmalarına rağmen daha az çaba göstermişlerdir. Bu durum köpeklerin davranışlarının bir işe yaramadığını öğrendikleri şeklinde yorumlanmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik bireylerin olumsuz bir olayla başa çıkamadığını düşündüğü için başa çıkabilme gücü ve yeteneği olduğu halde olumsuzluklarla başa çıkmak için gerekli düşünce ve davranışları geliştirememesi olarak tanımlanabilir (Seligman, 2006). Öğrenilmiş iyimserlik ise bireylerin yaşadığı olayları nasıl yorumladığı, başına gelen olayları nasıl açıkladığıyla ilgilidir. Bu nedenle yükleme kuramlarıyla da yakında ilişkilidir. İyimserler olumsuz durumları dışsal, değiştirilebilir ve özel nedenlerle açıklarken kötümserler olumsuz durumları içsel, değişmeyen ve genel nedenlerle açıklamaktadır. Böylece iyimser bireyler karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilme gücünü kendilerinde bulabilmektedir (Seligman, 2006).

Şükür ve iyimserlik arasında kişinin durumunu olumlu taraftan görme açısından benzerlikler bulunmaktadır. Ancak şükür geçmişi ve şimdiyi kabullenmekle ilgiliyken iyimserlik aynı zamanda geleceğin de iyi olacağını düşünmeyi içermektedir (Lyubomirsky, 2009).

Bazı durumlarda pozitif bir özellik olarak görülen iyimserliğin bazı olumsuz sonuçları olabilmektedir. Belli şartlar altında iyimserlik kişiyi olumsuz etkilerken bazen kötümser olmanın bazı olumlu sonuçları olabilir. Kötümser olmak kişiyi olası olumsuz sonuçlara hazırlayarak bu sonuçların ortaya çıkmasını engellemek için gerekli olan motivasyonu sağlayabilir (Lomas ve Ivtzan, 2015). Gerçekçi olmayan iyimserlik riski önemsememekle ilişkilidir ve kişiyi sigara içmek gibi sağlık açısından zararlı davranışlara yönlendirebilmektedir (Weinstein ve diğerleri, 2005). Ayrıca yüksek beklentiler içinde olmak beklentilerin gerçekleşmemesi durumunda kişinin daha kırılğan olmasına yol açabilmektedir.

### **5.2.3.8 Doğa**

Huzuru ve mutluluğu kişinin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkilerinin yanında doğayla ilişkileri de etkilemektedir. Kişinin doğada bulunması, doğayı seyretmesi ve doğada etkinlik yapması huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır.

Doğa ve mutluluk arasındaki ilişkilerle ilgili bilimsel çalışmalar bu bulguyu destekler niteliktedir. Doğayla ilişkili olma kavramı insanla doğa arasındaki duygusal, bilişsel ve deneysel ilişkiyi ifade etmektedir (Nisbet, Zelenski ve Murphy, 2009). Doğayla ilişkili olmanın mutluluğa olumlu katkıları bilimsel çalışmalarla ortaya koyulmuştur (Nisbet, Zelenski ve Murphy, 2011).

İnsanlar şehirlerde yaşamaya başladıkça doğayla olan fiziksel ve psikolojik bağları kopmaktadır. Doğadan uzaklaşmak ise aksine insanın fiziksel ve psikolojik sağlığına olumsuz etkileri bulunmaktadır. Doğayla ilişkililik sadece olumlu duygularla pozitif ilişkili değil aynı zamanda eudaimonik iyi oluşun bileşenleri olan kişisel gelişim, özerklik ve yaşamın anlamı boyutlarıyla pozitif ilişkili bulunmuştur (Nisbet ve Zelenski, 2011). Doğayla ilişkili olma depresyon ve olumsuz duygularla negatif ilişkili bulunurken öznel zindeliği arttırmaktadır (Zelenski ve Nisbet, 2014).

Doğayla ilişkili olmanın iyi oluşu ile gösterdiği pozitif ilişkiler sonrasında bu konuda deneysel çalışmalar yapılmıştır. Doğayla ilişkili olma iyi oluşu arttırmak için kullanılabilir (Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski ve Dopko, 2015). Toplamda incelenen 32 çalışmanın örneklemini oluşturan 2356 katılımcıdan elde edilen veriler

üzerinde yapılan meta-analiz çalışmasında doğada bulunmanın olumlu duyguları pozitif yönde etkilediği ancak bu etkinin doğada bulunmanın olumsuz duyguları azaltmadaki etkisine göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Doğa kişinin olumlu duyguları deneyimlemesine küçük katkı sağlamasına rağmen olumsuz duyguları azaltarak kişinin rahatlamasına yardımcı olmaktadır (McMahan ve Estes, 2015). Doğa bulunmak, doğada yapılacak aktivitelere katılmak, doğada zaman geçirmek gibi insanın doğayla ilişki içinde olmasını sağlayacak etkinlikler huzur ve mutluluğu arttırmak için kullanılabilir.

### **5.2.3.9 Sağlık**

Kişinin kendisinin ve çevresindekilerin sağlıklı olması huzur ve mutluluğun kaynakları arasındadır. Sağlık sorunları ise huzuru engellemektedir. Ancak kişinin kronik bir sağlık sorununun olup olmaması huzur ve mutlulukla ilişkisiz bulunmuştur. Bu durum kronik sağlık sorunun özelliklerinin ne olduğuyla, sağlık sorunun hayatına etkisiyle ilişkili olabilir. Bu özellikleri bilmeden sağlık durumunun huzur ve mutluluğa etkisi tam olarak anlaşılabilir. Ayrıca huzur ve mutluluk objektif bir şekilde sağlık sorunuyla ilişkili olmasının yanında öznel olarak sağlık durumunu nasıl değerlendirdiğiyle daha yakından ilişkili olabilir. Öte yandan nitel bulgulara göre kişinin kendisinin ve çevresinin sağlıklı olması en önemli huzur ve mutluluk kaynakları arasındadır.

Sağlıklı olmanın verdiği enerji tatmin edici hayat yaşamak için gerekli şeyleri yapma yeteneği sağlamaktadır. Ancak ciddi kronik hastalıklar olan ve engelli insanların da tam işlevsel bir hayat yaşayabildiği görülmektedir. Ancak genel olarak hastalık iyi oluşu olumsuz etkilediği söylenebilir (Diener ve Biswas-Diener, 2011). Sağlık durumu mutluluğu olumlu etkilemektedir. Sağlık durumu iyi olanların kendini daha mutlu hissettiği ifade edilmektedir (Gerdtham ve Johannesson, 2001).

Mutlu insanların kendilerini daha iyi hissettiği ve daha az istenmeyen fiziksel semptomlar yaşadığı görülmektedir. Ancak fiziksel sağlıkla ilgili öz-bildirimsel olmayan çalışmalar kısıtlı olduğu için bu konuda kesin bir ifade kullanılamayacağı belirtilmektedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005a). Bu araştırmada kronik hastalık durumu ile huzur ve mutluluk arasında bir ilişki bulunamaması kronik hastalık durumunun daha ayrıntılı değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Şeker ve astım

gibi yaşam doyumunu çok fazla etkilemeyen kronik hastalıklar olabileceği gibi böbrek yetmezliği ve kanser gibi yaşamı oldukça olumsuz etkileyen kronik hastalıklar olabilmektedir. Ayrıca özel olarak sağlıklı hissetmek ile huzur ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi daha işlevsel sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.

Mutluluğun bazı durumlarda sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir. Mutlu insanlar hayatı tehdit eden bir hastalık karşısında yeterince uyanık ve tedbirli olmakta başarısız olabilmektedir. Ayrıca yüksek uyarılmayı içeren olumlu duyguların riskli davranışlarla ilişkisi olduğu ifade edilmektedir. Öte yandan ara sıra yaşanan mutsuzluk, üzüntü, öfke ve kaygı ise riskli davranışlarla ilişkili değildir. Mutluluk, olumsuz duyguların yokluğu anlamına gelmemektedir. Kısa süreli üzüntü ve suçluluk duyguları önemli amaçlara ulaşmaya ve daha işlevsel olmaya yardımcı olmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde ise mutluluk ve iyimserlik sağlık için iyidir (Diener ve Biswas-Diener, 2011). Ancak yüksek uyarılmayı içeren ya da manik durumdaki olumlu duyguların sağlık için zararlı olabileceği unutulmamalıdır (Diener ve Chan, 2011).

Araştırmalar olumlu duygular ve sağlık arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu göstermektedir. Olumlu duygular düşük hastalık oranları ve semptomların ve ağrıların azalmasıyla ilişkilidir. Stres ve hastalık arasındaki temel ilişkinin duygular olduğu ifade edilmektedir. Depresyon ve anksiyete gibi kalıcı duygusal durumlar yüksek düzeyde hastalık ve ölüm oranlarıyla ilişkili bulunmuştur. Öznel iyi oluşun kendini sağlıklı hissetmekle, uzun ömürle ve ağrının azalmasıyla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Araştırmalar sağlığın iyi oluşu olumlu etkilemesinin yanında iyi oluşunda sağlığı olumlu etkileyebildiğini göstermektedir (Cohen ve Pressman, 2006; Diener ve Biswas-Diener, 2011; Diener ve Chan, 2011; Howell, Kern ve Lyubormirsky, 2007; Pressman ve Cohen, 2005, Khaw ve Kern, 2015).

Yapılan boylamsal çalışmalar yaşam doyumunu, olumsuz duyguların olmaması, iyimserlik ve olumlu duygular gibi öznel iyi oluşu ifade eden durumların sağlık durumlarının ve ekonomik durumların kontrol edildiği durumda bile insanların daha sağlıklı ve uzun ömürlü olmalarını sağladığını ortaya koymaktadır (Diener ve Chan, 2011).

Mutluluk ve yaşam başarısının incelendiği meta-analiz çalışmasında mutlu insanların evlilik yaşamından ve arkadaşlık ilişkilerinden iş yaşamına, özgeci davranışlarda para

kazanmaya ve gelir düzeyine, ruhsal sağlıktan fiziksel sağlık ve uzun ömre kadar yaşamın birçok alanında daha başarılı olduğunu ifade edilmektedir. Yaşam başarısı ve mutluluk arasındaki ilişkinin iki yönlü olduğu ifade edilmektedir. Hatta yaşam başarısının mutluluğa neden olması kadar mutluluğun da arzu edilen birçok özelliği, kaynağı ve başarıyı getirdiği vurgulanmaktadır (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005a).

Öznel iyi oluş ve sağlık arasındaki ilişkinin yanında psikolojik iyi oluş ve sağlık arasında olumlu ilişkiler olduğu görölmektedir. İleri yetişkinlerde sağlıklı olmanın psikolojik iyi olmayı yordadığı bulunmuştur. Bu süreçte sosyal karşılaştırmanın önemli olduğu vurgulanmaktadır (Heidrich ve Ryff, 1993a, 1993b).

Sağlıklı olmanın psikolojik iyi olma üzerindeki koruyucu etkisinin hastalık riskini azalttığı ve ömrü uzattığı ifade edilmektedir. Psikolojik iyi olma ve biyolojik sağlık durumu arasındaki yenilikçi araştırmalar iyi oluşunu anlam, amaç ve gelişimin fizyolojik sistemlerin daha düzenli işlemesine eşlik ettiğini göstermektedir. Eudaimonik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre düşük kortizol oranlarına sahip olduğu, kardiyovasküler risklerinin daha az olduğu, REM uykusunda daha uzun süre kaldıkları ve bağışıklık düzeylerinin daha yüksek olduğu görölmüştür (Ryff, 2013).

Sağlık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği 150 boylamsal ve deneysel çalışmanın değerlendirildiği meta-analiz çalışması iyi oluşun kısa süreli ve uzun süreli sağlık durumu ile pozitif ilişkili olduğunu ve hastalığın ya da semptomların kontrol edilmesine yardımcı olduğunu göstermiştir. Deneysel çalışmalar sağlıklı olmanın iyi oluşu olumlu etkilediği kadar iyi oluşun da sağlıklı olmayı olumlu etkilediğini göstermiştir. Ayrıca iyi oluşun sağlık üzerindeki olumlu etkisi bağışıklık sisteminin güçlenmesini ve ağrı toleransının artmasını sağlamaktadır. Ancak iyi oluşun kardiyovasküler riski düşürmediği bulunmuştur. Bu bulgular iyi oluşun bağışıklık sistemindeki işleyişi desteklediğini ve stres üzerinde tampon etkisi yaptığını göstermektedir (Howell ve diğerleri, 2007).

İyi oluş ve sağlık arasındaki ilişki iki modelle ayrıntılı olarak açıklanmaktadır. Doğrudan etki modelinde olumlu duygulanım otonom sinir sistemi aktivitesini azaltmakta, stres hormonlarının salınımını düzenlemekte, bağışıklık ve ağrı sisteminin



tepkilerini etkilemekte ve sosyal ağları güçlendirmekte, bu durumların da hasatlık ve sağlık durumlarını etkilediği ifade edilmektedir. Stresin tamponlama modelinde ise olumlu duyguların stresli olayların etkilerini iyileştirdiği ve iyi oluşu arttıracak ve başa çıkmayı kolaylaştıracak tepkilerin geliştirilmesini sağladığı ifade edilmektedir. Bu iki modele göre iyi oluş, bağışıklık sistemini ve ağrı toleransı gibi kısa vadeli sağlık durumlarını, kardiyovasküler durum ve uzun ömür gibi uzun vadeli sağlık durumlarını etkilemektedir. Ayrıca iyi oluş stres tepkilerini ve kalp atımını düzenleyerek stresin kısa vadeli etkileri üzerinde tampon görevi görmekte ve hastalığın ilerlemesini yavaşlatma ve hayatta kalma oranını artırma gibi uzun vadeli olarak hastalık durumlarını etkilemektedir (Khaw ve Kern, 2015; Pressman ve Cohen, 2005).

#### **5.2.3.10 Ekonomik durumun yeterli olması**

Ekonomik durumun yeterli olması huzur ve mutluluğu olumlu etkilerken ekonomik problemler huzuru engellemektedir. Ayrıca gelir düzeyi arttıkça huzur ve mutluluk düzeyleri yükselmektedir.

Ekonomik durum ve mutluluk arasındaki ilişkilerle ilgili olarak oldukça ünlü bir kavram olan Easterlin Paradoksu'na göre gelir düzeyi ve mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Ancak belli bir noktadan sonra gelir düzeyindeki artışların mutluluk düzeyindeki artışa neden olmamaktadır. Bu nedenle insanların gelir düzeylerini arttırmaya çalışmak yerine mutluluk düzeylerini arttırmak için çalışmalar yapılması önerilmektedir (Easterlin, 1974). Ancak Easterlin Paradoksu'nu gerçekçi bulmayan çalışmalar bulunmaktadır. Stevenson ve Wolfers (2008) gelir ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada gelir düzeyindeki artışın ya da azalışın mutluluk düzeylerini etkilediğini ifade etmektedir. Yapılan bu çalışma nedensel ilişkiler yerine korelasyonel ilişkiler üzerinde durmuştur. Easterlin (1974) gelir düzeyinin kısa zaman diliminde mutluluğu etkilediğini ancak uzun zaman dilimindeki araştırmalarda bu etkinin kaybolduğunu ifade etmektedir.

Yapılan araştırmalarda zengin bireyler fakir bireylere oranla ortalamanın üstünde bir mutluluk düzeyi bildirmektedirler ancak yıllarla birlikte yüksek veya düşük gelir düzeyinde olanların mutluluk düzeylerinde bir artış gözlenmemektedir (Diener, 1984). Zengin ülkelerde yaşayan varlıklı insanlar, fakir insanlara göre sadece biraz daha

mutludur. Ayrıca zengin ülkeler fakir ülkelere göre çok daha mutludur. Ancak gelir düzeyindeki değişikliklerin mutluluk üzerinde yordayıcı etkisi bulunmamıştır (Diener ve diğerleri, 1999). Çalışmalar ekonomik faktörlerin iyi oluş üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermiştir. Gelir düzeyi tek başına mutluluk için yeterli olmamaktadır. Gelirde düzeyindeki artış bir noktaya kadar mutluluk ile paralel ilerler fakat bir noktadan sonra durmaktadır (Easterlin, 2003). Ekonomik durum konusunda yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde mutluluk ve para ilişkili olmasına rağmen aralarındaki korelasyon düşük olduğu vurgulanmaktadır (Diener ve Lucas, 1999; Diener ve Biswas-Diener, 2002).

Yapılan çalışmalar gelir düzeyinin çok düşük olduğu gelişmemiş ülkelerde iyi oluş ile gelir düzeyi ilişkisinin güçlü olduğunu göstermektedir. Bu durum gelişmemiş ülkelerde kişilerin gelir düzeyinin artmasıyla sağlık, eğitim, güvenlik, özgürlük gibi temel ihtiyaçlarında iyileşmeler olmasıyla açıklamaktadır. Ancak gelir düzeyi iyi olan gelişmiş ülkelerde gelir düzeyi ve iyi oluş arasındaki ilişki düşüktür. Gelişmiş ülkelerdeki insanların temel ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri düşük olması nedeniyle bu ülkelerin öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Diener, 2000; Howell ve Howell, 2008; Myers, 2000).

Psikoloji alanında yapılan çalışmalarda da benzer olarak gelir durumu ve mutluluk arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Gelir artışı imkânları artmasını ve koşulların iyileşmesini sağladığı için kişinin yaşam memnuniyetini ve olumlu duygulanımı arttırmaktadır. Ancak ülkelerin gayrisafi milli hasıllarının artması olumlu ve olumsuz duygular ile ilişkisiz bulunmuştur. Ayrıca gelir düzeyinin yanında gelir düzeyindeki artışında mutluluk ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Diener, Tay ve Oishi, 2013). Mutluluk gelir ve eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte artmaktadır. Öte yandan işsizlik mutluluğu olumsuz etkilemektedir (Gerdtham ve Johannesson, 2001).

Bu çalışmada kişilerin gelir düzeyinin ne kadar olduğuyla ilgili bir çalışma yapılmamıştır. Huzur ve mutluluk ile algılanan gelir düzeyi arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Ailenin bütün gelirlerinin değerlendirilmesiyle oluşan algılanan gelir düzeyine göre huzur ve mutluluk düzeyleri farklılaşmaktadır. Gelir düzeyinden

memnuniyet yükseldikçe huzur ve mutluluk düzeyleri yükselmektedir. Bu durumun kanaatkâr olmakla ilişkili olabileceği söylenebilir.

Yeterli maddi imkânların olması huzur ve mutluluk için temel koşullardan bir olarak görülmektedir. "Para var, huzur var!" sözü belki de temel ihtiyaçların karşılanmasıyla huzurlu olunabileceğini ifade etmektedir. Paranın saadet için yeterli olmadığını ifade eden "Para ile saadet olmaz" ifadesi dilimizde çok kullanılan kalıplaşmış bir sözdür. Mutluluğun para ile satın alınabilecek bir şey olmadığı ifade edilmektedir. Öte yandan Bo Derek'in "Paranın mutluluğu satın alamayacağını iddia edenler, alışveriş için nereye gideceğini bilmeyenlerdir." sözü duruma farklı bir bakış açısı getirmektedir. Huzur ve mutluluk için ekonomik durumun yeterli olması, büyük ekonomik problemlerin olmaması önemli bir önceliktir. Ancak gelir düzeyi yükseldikçe mutluluk ve huzurun yükseldiği söylenemez. Yapılan araştırmalar belli bir düzeyden sonra ekonomik durumun huzur ve mutluluğu etkilemediğini göstermektedir. Bu nedenle huzur ve mutluluğu etkileyen başka değişkenleri incelemek gerekir.

#### **5.2.3.11 Faaliyetler**

Hayatın için aktif olarak etkinliklere katılmak huzur ve mutluluğu olumlu etkilemektedir. Kişinin uğraşlar edinmesi, kitap okuması, seyahat etmesi, spor yapması ve izlemesi, bir şeyler üretmesi ve yeni şeyler öğrenmesi huzurlu ve mutlu olmasını sağlamaktadır.

Süreç ve etkinlik teorileri, çaba gerektiren meşgul edici faaliyetlerin iyi oluşu artırma potansiyeline vurgu yapmaktadır (Lyubomirsky ve Layous, 2013; Lyubomirsky ve diğerleri, 2005b; Seligman ve diğerleri, 2005). Etkinlik teorileri mutluluğun insan etkinliğinin bir ürünü olduğunu savunmaktadır. Hobiler, sosyal etkileşim, egzersiz bu aktivitelere örnek olarak verilebilir. Bu teori öz-farkındalığın mutluluğu azalttığını öne sürmektedir (Deiner, 1984).

Kişinin hayata tam olarak dâhil olması anlamına gelen akış deneyimleri spor, oyun, sanat ve hobi gibi etkinlikler ortaya çıkmaktadır. Bu etkinleri gerçekleştirirken hissedilen akış deneyimleri mutluluğu olumlu etkilemektedir. Csikszentmihalyi'a (1990) göre, genel olarak kişinin yapmak istediği etkinlikler ve hedefler kişinin yetenek

seviyesinden düşükse kişi sıkılmaya başlar. Eğer etkinlikler ve hedefler kişinin yetenek seviyesinden yüksekse kişi kaygılanmaya başlar (Deiner, 1984). Bu nedenle kişinin yeteneklerine, becerilerine, imkânlarına ve engellerine uygun etkinlikler ve hedefler belirlenmelidir.

Yapılan araştırmalarda çeşitli etkinliklerin mutluluğu olumlu etkilediği ifade edilmektedir. İnsanlara yardım etmek, arkadaşlarla iletişime geçmek gibi toplumsal ilişkiler içinde olmak, partiye ya da gece kulübüne gitmek sosyal etkinliklere katılmak, bir şeyler başarmaya çalışmak gibi amaçlara ulaşmaya çalışmak, televizyon izlemek, video oyunu izlemek ve uyumak gibi pasif faaliyetlerde bulunmak, hobilerle ilgilenmek, egzersiz yapmak gibi aktif faaliyetlerde bulunmak, dua etmek ya da dinsel korolara katılmak gibi dini etkinliklerde bulunmak, gülmek ya da mutlu olmaya karar vermek gibi doğrudan girişimlerde bulunmak gibi stratejilerle mutluluğun sürdürülebileceği ve artırılabilirliği ifade edilmektedir. Ancak her etkinliğin mutluluğa katkısı olmamaktadır. Sosyal ilişkiler, direk girişimlerde bulunmak ve dini faaliyetlerde bulunmak mutluluğun en etkili pozitif yordayıcılarıdır. Hobilerle ilgilenmek ve egzersiz yapmak gibi aktif faaliyetlerde bulunmak mutluluğu düşük de olsa olumlu etkilemektedir (Tkach ve Lyubomirsky, 2006)

İleri yetişkinlerde mutluluğu arttıran stratejilerin neler olduğunu araştırıldığı çalışmalarda genellikle sosyal etkinliklerin önemi yine ön plana çıkmaktadır. Aile ve arkadaşlarla konuşmak ve bir şeyler yapmak, partnerleriyle kaliteli zaman geçirmek, ortak bir şeyler paylaştıkları birileriyle buluşmak, başkalarına yardım ederek zaman geçirmek gibi başkaları odaklı stratejiler oldukça önemlidir. Ayrıca hobilerle ilgilenmek, yalnız olarak kendiyle ilgili kaliteli zaman geçirmek, eğlenceli şeyler yapmak, geziye gitmek ya da dışarıya çıkmak, evcil hayvanıyla vakit geçirmek, egzersiz ya da başka fiziksel aktivitelerde bulunmak gibi kişisel ilgi alanları ve dinlenmeyle ilgili şeyler yapmak, şükretmek, bir iş hedefine kendini adanmak, belirli kişisel hedeflere ulaşmaya çalışmak gibi başarıyla ilgili faaliyetler mutluluğu arttırmak için yapılacak birçok şey olduğunu göstermektedir. Son olarak dua etme, meditasyon, tapınma gibi manevi faaliyetler, güçlü yanlarıyla ve yetenekleriyle ilgili şeyler yapmak gibi kendine uyumlu faaliyetler ileri yetişkinlerin mutluluğu arttırıcı stratejiler olarak görülmüştür (Henricksen ve Stephens, 2013).

### 5.2.3.12 Yüzeysel çözümler

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan yüzeysel çözümler kategorisine göre yaşanan sorunlar sonrasında farklı şeyler düşünmek, ortamdaki kaçınmak, ortamdaki uzaklaşmak, zamana bırakmak ve zararlı alışkanlıklar huzur ve mutluluğa ulaşmak için kullanılabilir.

Araştırmalarda davranışsal yöntemlerin başa çıkma mekanizması olarak kullanıldığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin uyum sorunlarının incelendiği nitel bir çalışmada üniversite birinci sınıf öğrencilerinin kişisel, sosyal, akademik, kurumsal alanlarda yaşadıkları uyum sorunları karşısında ortamdaki uzaklaşma gibi kaçınmaya yönelik baş etme stratejileri kullandıkları bulunmuştur (Sevinç ve Gizir, 2014). Başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sorun yaşadıkları ve rahatsızlık oldukları kişilerle yüz yüze gelmekten kaçındıkları bulunmuştur (Doğan ve Mümin, 2013).

Çalışanlar üzerinde yapılan bir çalışmada psikolojik danışmanların öfke, üzüntü, korku ve nefret duygularını ne sıklıkla yaşadıkları ve bu duygularla baş etme davranışlarının neler olduğu nitel yöntemle araştırılmıştır. Çalışma sonucunda psikolojik danışmanların öfke ve korku duygularıyla başa çıkabilmek için kaçınma mekanizmasını kullanılabildiği görülmüştür (Bozoğlan ve Çankaya, 2012).

Stresle başa çıkma konusunda yapılan çalışmalarda problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma başa çıkma stratejileri içinde yedi ayrı başa çıkma stratejisi tanımlanmaktadır. Problem odaklı başa çıkma yüzleşme, planlı sorun çözme ve sosyal destek arama stratejilerini içermektedir. Duygu odaklı başa çıkma, kendini kontrol etme, sorumluluk alma, kaçma-kaçınma ve mesafe koyma stratejileri, içermektedir. Kaçma-kaçınma stratejisi, kişinin yaşadığı sorunlardan uzaklaştıran davranışları ve düşüncelere yönelmesini ifade etmektedir. Başa çıkma stratejileri kişinin kendini kötü hissetmesini engellemekte ya da iyi hissetmesine yardımcı olmaktadır. Problem odaklı başa çıkma stratejileri aktif başa çıkma içinde yer alırken pasif başa çıkma olarak tanımlanan duygu odaklı başa çıkmaya başa çıkma stratejilerine göre daha etkili olmaktadır. Ancak hangi mekanizmanın daha işlevsel olacağı kişinin özellikleriyle kullanılan strateji arasındaki uyumla ilişkilidir (Lazarus ve Folkman, 1984). Kaçma-kaçınma başa çıkma mekanizmasının genellikle kişinin yaşadığı sorunu kontrol edemeyeceği ve

değiştiremeyeceği durumlarda kullanıldığı ifade edilmektedir (Roth ve Cohen, 1986). Dikkatini stres durumundan başka bir şeye yönlendirmek gibi kaçınmaya yönelik stresle başa çıkma yöntemleri kullanılabilir. Öte yandan başa çıkma için alkol ve diğer maddelerin kullanımını gibi işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri bulunmaktadır (Bacanlı, Sürücü ve İlhan, 2013).

Bu araştırmada huzur ve mutluluğa ulaşmak için farklı şeyler düşünmek, ortamdaki kaçınmak, ortamdaki uzaklaşmak, zamana bırakmak gibi dikkati başka bir yere yönlendirmeye ve kaçınmaya yönelik yöntemler kullanılabilir. Ayrıca sigara ve alkol kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar da huzur ve mutluluğa ulaşmak için kullanılabilir. Bu yöntemlerin genel olarak huzur ve mutluluk üzerinde olumlu etkisinin olduğu söylenemese de kısa süreli olarak olumsuz duyguların azalmasına yardımcı olabilmektedir. Ancak bu yaklaşımlar yaşanan problemin çözümü için motivasyon sağlamadığı için sorunların büyümesine neden olabilir. Bu nedenle bu kategori yüzeysel çözümler olarak isimlendirilmiştir. Ancak bazı durumlarda farklı şeyler düşünmek, ortamdaki kaçınmak, ortamdaki uzaklaşmak ve zamana bırakmak gibi yöntemler faydalı olabilir.

#### **5.2.4 Huzur ve mutluluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu**

Araştırmanın beşinci amacıyla ilişkili olarak huzur ve mutluluğun medeni durum, ilişki durumu, olumsuz yaşantı deneyimi, sağlık durumu, gelir durumu ve yaşamının çoğunu geçirdiği il değişkenlerine ilişkin tartışma daha önce huzur ve mutluluğun kaynakları bölümünde bir arada değerlendirilmiştir. Bu bölümde huzur ve mutluluğun, cinsiyete ve yaşa göre farklılaşma durumuna ilişkin tartışma yer almaktadır.

##### **5.2.4.1 Huzur ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet göre farklılaşma durumu**

Araştırmada ulaşılan yargıya göre kadın ve erkekleri huzur düzeyleri anlamlı farklılıklar göstermemektedir. Mutluluk ve cinsiyet arasındaki farklılıklar incelendiğinde kadınların erkeklerden daha mutlu olduğu bulunmuştur.

Huzur kavramının cinsiyete göre farklılaşmaması literatürdeki bulgularla benzerlik göstermektedir. Zihinsel olarak huzurlu olmayla ilgili yapılan çalışmada kadın ve erkek

üniversite öğrencileri arasında bir farklılık bulunamamıştır (Lee ve diğerleri, 2013). Huzur kavramına benzer olarak düşük uyarılmayı ifade eden otantik-kalıcı öznel mutluluğun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Dambrun ve diğerleri, 2012).

Mutluluk kavramının cinsiyet değişkenine göre incelendiği araştırmalarda genellikle kadınların erkeklere göre daha mutlu olduğu bulunmaktadır (Gerdtham ve Johannesson, 2001; Wood, Rhodes ve Whelan, 1989). Bazı çalışmalar da erkeklerin kadınlara göre daha mutlu olduğunu göstermektedir (Haring, Stock ve Olkun, 1984). Ancak kadın ve erkeklerin mutluluk düzeylerinde bir fark olmadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Öte yandan kadınların daha yüksek olumsuz duygulanım yaşadığını gösteren çalışmaların varlığı (Lucas ve Gohm, 2000) kadınların genel olarak duygularını daha fazla ifade etme eğiliminde oldukları farklılıklar oluşabileceği şeklinde yorumlanabilir. Sosyal roller göre kadınlar erkeklere göre daha çok duygusal tepki vermektedir (Wood ve diğerleri, 1989).

Psikolojik iyi olma açısından bakıldığında ise kadınların psikolojik iyi olma düzeyleri, erkeklere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutlarında kadınlar erkeklerden anlamlı derecede yüksek puan almışlardır (Ryff, 1989b). Genel olarak değerlendirildiğinde iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını gösteren ve göstermeyen çalışmalar bulunmaktadır. Bazı çalışmalarda kadınların, bazı çalışmalarda erkeklerin iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmaktadır. Bütün çalışmalar değerlendirildiğinde diğer demografik değişkenler gibi cinsiyetin de iyi oluş üzerindeki etkisinin oldukça düşük olduğu görülmektedir (Diener ve diğerleri, 1999).

#### **5.2.4.2 Huzur ve mutluluk düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşma durumu**

Araştırmada ulaşılan yargıya göre katılımcıların huzur düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır. Orta ve ileri yetişkinlerin genç yetişkinlere göre daha huzurlu olduğu görülmüştür. Mutluluk düzeyleri ise yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir.

Wilson (1967) gençliğin mutluluk için önemli olduğunu vurgulamasından sonraki çalışmalar mutluluk ve gençlik arasındaki ilişkinin oldukça düşük olduğunu

göstermiştir. Literatürde mutluluğun yaşa göre farklılaştığını ve farklılaşmadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Diener, 1984). Bu konuda yapılan çalışmaların değerlendirildiği meta-analiz çalışması yaş ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin sıfıra yakın olduğunu göstermiştir (Stock, Okun, Haring ve Witter 1983).

İlerleyen yıllarda yaş ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki kültürler arası çalışmalarla değerlendirilmiştir. Yaşları 20 ile 80 arasında değişen 40 farklı ülkeden 60,000 katılımcının yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım düzeyleri ölçülmüştür. Çalışma sonuçları olumlu duygulanımın yaşla birlikte küçük de olsa azaldığı ancak yaşam doyumunun küçük de olsa yaşla birlikte arttığını göstermiştir. Olumsuz duygulanım da yaşla birlikte azalmaktadır (Diener ve Suh, 1998). Olumlu duyguların yaşlandıkça daha az deneyimlenmesinin, gençlik döneminde yüksek uyarılmayı içeren duygular daha arzu edilirken yaşlandıkça düşük uyarılmayı içeren duyguların daha istenir olmasından kaynaklanıyor olabileceği ifade edilmektedir. Bu nedenle yaş ve duygulanım arasındaki ilişki incelenirken yüksek ve düşük uyarılmayı içeren duygulanımların ayrı ayrı değerlendirilmesi önerilmektedir (Diener ve diğerleri, 1999). Olumlu ve olumsuz duygulanımın düşük uyarılmayı içeren duygularla birlikte değerlendirildiği yaşları 25 ve 74 arasında değişen 2727 katılımcının yer aldığı bir çalışmada olumlu duygulanımın yaşla birlikte arttığı bulunmuştur. Bu çalışmada olumlu duyguların içinde huzur, rahatlık ve memnuniyet gibi özellikler değerlendirilmiştir (Mroczek ve Kolarz, 1998). Hedonik mutluluk yaşla birlikte azalırken memnuniyetin arttığı ifade edilmektedir (Veenhoven, 2013).

Psikolojik iyi olmanın alt boyutları ile yaş arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda boyutlar arası farklılıklar bulunmuştur. Genel olarak çalışmalarda yaşam amaçları ve kişisel gelişim yaşla birlikte azalmaktadır. Çevresel hâkimiyet ve özerklik ise yaşla birlikte artmaktadır. Diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz-kabul alt boyutlarında yaş grupları arasında farklılık tespit edilememiştir (Ryff, 1995, Ryff ve Keyes, 1995).

Birçok araştırma ve laboratuvar deneyleri mutluluğun anlamlarının aynı olmadığını göstermektedir. Ayrıca mutluluk tanımlamaları yaş ilerledikçe değişmektedir. Genç insanların heyecanla mutluluğu ilişkilendirme olasılığı daha yüksektir. İnsanların



yaşlandıkça sükûnet ile mutluluğu ilişkilendirmeleri daha olası hale gelmektedir (Bouckaert ve diğerleri, 2011).

Yapılan araştırmalar heyecanın gelecek olaylarla bağlantılı olduğu gösterirken, sakinlik, memnuniyet ve huzur duygularının ise şimdiki zamanla bağlantılı olma eğiliminde olduğunu ifade etmektedir (Kamvar ve Harris, 2009). Sosyo-duygusal seçicilik teorisine göre insanlar geniş bir zamanı olduğunda gelecekte de onlara hizmet edecek yenilik ve bilgi arama eğilimindedir. Zamanları sınırlı olduğunda ise tatmin edici ve rahatlatıcı olan mevcut ilişkileri geliştirme olasılıkları daha yüksektir (Carstensen, Isaacowitz ve Charles, 1999). Bu nedenle, genç yetişkinlere göre daha sınırlı bir geleceğe sahip yaşlı yetişkinler için mutluluk şimdiki zaman odaklı olabilir ve bu durum da heyecandan daha çok huzurlu olmalarıyla ilişkili olabilir (Kamvar ve Harris, 2009).

12 milyon kişisel blogun incelendiği bir araştırmada mutluluk tanımlamaları ile yaş arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırma sonuçlarında heyecan içeren mutluluk yaşla birlikte azalırken huzur içeren mutluluk yaşla birlikte artmıştır. Genç yetişkinler mutluluğu heyecan olarak tanımlarken yaşla birlikte mutluluğun tanımlamaları huzurlu olmaya doğru kaymıştır. Regresyon analizleri heyecan ve huzur arasındaki yaşa bağlı değişimi doğrulamıştır (Mogilner, Kamvar ve Aaker, 2010).

Mutluluk kaynakları konusunda yapılan nitel bir çalışmada yaş açısından bazı farklılıklar bulunmuştur. Yaşlara göre mutluluğun kaynağıyla ilgili şu görüşler bulunmuştur: 16-20 yaş zevk ve olumlu duygular; 20-30 yaş maddi ihtiyaçların memnuniyeti, 30-40 yaş iş başarısı; 40-50 yaş saygı duyulan ihtiyacın tatmini ve 50 yaş ve üzerin olanlar için hayat ile barışık olmak. Mutluluk kaynaklarında yaşın belirgin ayırıcı önemi hayatın belirli aşamalarla ilgili belirli endişelerden kaynaklanıyor olabilir. Ancak kişiler arası ilişkilerde uyum yaştan etkilenmemektedir. Her yaşta kişiler arası ilişkiler mutluluk için önemli kabul edilmektedir (Lu ve Shih, 1997). Yaşlılar için uygun sağlık kavramının ne olduğunun araştırıldığı bir çalışmadan yaşları 60'ın üzerinde olan bakım gören hastalarla çalışma yapılmıştır. Çalışma sonunda sağlıklılığı ifade eden en önemli temanın huzurlu bir zihinsel durum olduğu görülmüştür (Nyström ve Andersson-Segesten, 1990).

Sheldon (2005) üniversite öğrencilerinin ilk yıllarda finansal başarı, fiziksel çekicilik ve popülerlik gibi dışsal değerlere önem verirken üniversitenin son yıllarına doğru bu ilginin topluma katkı, duygusal yakınlık ve kendini geliştirme gibi içsel değerlere doğru kaydığı sonucuna ulaşmıştır. İçsel değerlere odaklanmanın ise hem psikolojik iyi oluşu hem de kişinin kendi yaşamını belirleme hissini güçlendirdiği görülmüştür.

### 5.2.5 Genel Değerlendirme

Bu çalışmada huzur ve mutluluk kavramlarının anlamları ve kaynakları önce nitel araştırmanın, ardından da nicel araştırmanın kullanıldığı sıralı keşfedici karma araştırma deseni ile araştırılmıştır. Şimdiye kadar gerek yurt dışında gerekse yurt içinde mutluluk konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Mutluluk kavramıyla ilişkili olarak öznel mutluluk, öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş konularındaki kapsamlı çalışmalar yer almaktadır. Ancak bu kavramlarla ilgili çalışmaların benzerlikleri bakımından bazı noktalarda tekrara düştüğü söylenebilir. Öte yandan huzur kavramının bilimsel literatürde yeterince çalışılmadığı görülmektedir. Türkiye’de huzur kavramıyla ilgili Dilmaç’ın (1999) uyarladığı insani değerler eğitimi programında yer alan iç huzur kavramıyla ilgili etkinlikleri içeren deneysel çalışmanın ve Bacanlı’nın (2016) huzuru benlikler arasındaki ilişkilerle açıkladığı teorik çalışmanın dışında bir çalışmaya rastlanmamıştır. İçinde huzur kelimesi geçen uygulamalı çalışmalarda huzurevi sakinlerinin psikolojik durumlarını incelendiği görülmektedir. Huzurevi sakinlerinin mutluluğu ve yaşam doyumu üzerinde durulurken huzur düzeylerinin incelenmemiş olması şaşırtıcıdır.

Yurt dışında yapılan araştırmalarda son zamanlarda bilimsel çalışmalarda mutlulukla ilişkili olarak düşük uyarılmayı içeren duygular ve iç uyum üzerinde durulmaya başlanmıştır. Huzur kavramıyla ilgili yapılan çalışmaların ilerleyen yıllarda daha da artacağı ifade edilebilir. Bu araştırmada ifade edilen huzur kavramına benzer olarak literatürde dört araştırma ve ölçme aracı bulunmaktadır: Olumlu Duygulanım Tipleri Ölçeği (Gilbert ve diğerleri, 2008), Otantik Kalıcı Mutluluk Ölçeği (Dambrun ve arkadaşları 2012), Doğu Asya için bu yapıyı ölçmeyi amaçlayan Huzurlu Zihin Ölçeği (Lee ve diğerleri, 2013), hem Batılı ve hem de Asyalı katılımcılar arasında geçerlik çalışmaları yapılan Uyum Ölçeği (Kjell, Daukantaitė, Hefferon ve Sikström, 2016).

Uyum Ölçeği kişinin hayatında algıladığı uyumu ve dengeyi, dünya ile uyumlu olduğu hissini ve hayatı kabul etmesine yönelik bileşenleri yansıtmaktadır. İç uyum sürdürülebilir iyi oluşun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Kjell ve diğerleri, 2016). Otantik Kalıcı Mutluluk Ölçeği'nin ilk boyutu memnuniyet ve iyi oluşu ölçmektedir. İkinci boyut ise iç huzura odaklanmaktadır. Kalıcı mutluluk düşük uyarılmayı içeren uzun süreli duyguları ifade ederken, değişken mutluluk yüksek uyarılmayı içeren kısa süreli duyguları ifade etmektedir. Bu kavram Budist felsefeyle ilişkilendirilmiştir (Dambrun ve diğerleri, 2012). Huzurlu Zihin Ölçeği rahatlık huzur, uyum ve istikrar duygularına odaklanmaktadır (Lee ve diğerleri, 2013). Olumlu Duygulanım Tipleri Ölçeği'nin rahatlık boyutu düşük uyarılmayı içeren huzur, rahatlık ve sakinlik gibi duyguları içermektedir (Gilbert ve diğerleri, 2008). Olumlu Duygulanım Tipleri Ölçeği (Gilbert ve diğerleri, 2008) ve Otantik Kalıcı Mutluluk Ölçeği (Dambrun ve diğerleri, 2012) sıfatlara dayalı olarak huzuru değerlendirmektedir. Huzurlu Zihin Ölçeği (Lee ve diğerleri, 2013) ise Uzak Doğu felsefi geleneklerine göre huzuru değerlendirilmektedir. Uyum Ölçeği'nin (Kjell ve diğerleri, 2016) ise uyum ve denge üzerine odaklanmaktadır. Türkiye'de huzur kavramını ölçmek için kullanılacak bir ölçme aracına rastlanamamıştır. Ayrıca uyarılma yapılabilecek ölçme araçları nitel bulgulara ortaya koyulan huzur kavramını tam olarak yansıtmamaktadır. Bu nedenle ölçek geliştirme çalışması yapılmasının faydalı olacağı düşünülmüştür.

Mutluluğun hedonik bakış açısıyla değerlendirildiği kavramsallaştırmayı ölçmek için literatürde birçok ölçek bulunmaktadır: Duygu Denge Ölçeği (Bradburn, 1969), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve arkadaşları, 1985), Olumlu Olumsuz Duygulanım Ölçeği (Watson, Clark ve Tellegen 1988), Öznel Mutluluk Ölçeği (Lyubomirsky ve Lepper, 1999), Oxford Mutluluk Ölçeği (Hills ve Argyle, 2002). Nitel aşamada ulaşılan sonuçlardan yola çıkarak mutlulukla ilgili ölçek geliştirme çalışması yapılmıştır.

Daha önce geliştirilen ve uyarlanan ölçme araçlarında duygusal iyi oluşun farklı boyutları ve kültürel özellikler üzerinde yeterince durulmamış olması huzur kavramı üzerinde teorik çalışmalar yapılmasına ve ölçme araçları geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğu göstermektedir. Bu araştırmanın sonuçlarının huzurun kavramsal yapısının

anlaşılmasına ve ölçme seçeneklerinin değerlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Pozitif psikoloji literatürü mutlulukla ilgili evrensel ortak özellikleri olduğunu kabul etse de mutluluk tanımlamalarında, mutluluğa yüklenen anlamlarda kişiden kişiye ve kültürden kültüre farklılaşmalar olabileceğini vurgulamaktadır. Bu farklılaşmalara göre mutluluğa ulaşma yolları ve mutluluğun kaynakları değişkenlik göstermektedir. Bu araştırmada huzurun mutluluğa göre daha önemli ve öncelikli olmasının Türkiye'nin genel olarak toplulukçu kültür özelliklerini yansıtmasıyla ve İslam inancının etkileriyle açıklanabilir.

Son yapılan araştırmalarda gelir düzeyinin ya da çeşitli yaşam olaylarının mutlulukla nedensel ilişki içinde olmadıkları ileri sürülmektedir. Sosyo-ekonomik ve demografik özellikler mutluluğun güçlü bir belirleyicisi olarak görülmemektedir. Yaşam olaylarının ve çevresel değişkenlerin etkisi kalıcı olmamaktadır ve bir süre sonra etkileri azalmaktadır. İyi bir yaşamı açıklamak için geliştirilen psikolojik iyi oluş, otantik mutluluk ve PERMA teorileri mutluluğun değerlerle olan ilişkisini akla getirmektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, hayata bağlanma ve akış içinde olma, hayatın anlamı ve amacını bulma, kişisel gelişim, kendini kabul gibi özellikler kişisel ve sosyal değerlerin ve karakter güçlerinin yansıması olarak görülebilir. Bu araştırmada da diğerkâmlığın, yardımseverliğin, insanlara faydalı olmanın, hoşgörünün ve insanlarla güvene dayalı ilişkiler içinde olmanın huzura ve mutluluğa katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Kişisel erdemlerle ilişkili olarak kişinin kendine karşı anlayışlı olmasının, sorumluluk sahibi olmasının ve amaca yönelik hareket etmesinin huzura ve mutluluğa katkı sağlayacağı saptanmıştır. Buradan yola çıkarak kişisel ve sosyal değerlerin ve karakter güçlerinin insanın gerçek mutluluğa ya da huzurlu bir yaşama ulaşmasına katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Huzur kavramıyla ilgili yapılan araştırmalarda huzurun depresyon ve anksiyete ile olan negatif ilişkisinin yaşam doyumu ve mutluluk gibi kavramlara göre daha güçlü olduğu bulunmuştur (Lee ve diğerleri, 2013). Mutluluğun kişilik özellikleriyle olan ilişkisini inceleyen araştırmalarda nevrozizm yerine bu kavramın tersi olarak ifade edilen duygusal denge kavramının kullanıldığı çalışmada mutluluğu yordayan en güçlü kişilik

değişkeninin duygusal denge olduğu görülmüştür (Hills ve Argyle, 2001). Duygusal dengenin bireyin huzurlu olmasının bir göstergesi olduğu söylenebilir. Huzur kavramının hem olumlu hem de olumsuz ruh sağlığı değişkenleriyle olan güçlü ilişkisi bu kavramla ilgili çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Türkiye’de yapılan çalışmalarda da genellikle dışadönüklük ve nevrotiklik mutlulukla en çok ilişkili olan kişilik özellikleri olarak bulunmaktadır. Doğan (2013) kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmada dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş ile pozitif ve nevrotik kişilik özelliğinin öznel iyi oluş ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca dışadönüklüğün mutluluğu pozitif yönde nevrotikliğin ise mutluluğu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mutluluğun bilimsel çalışmalardaki anlamının yanında halk arasındaki anlamının araştırılması oldukça önemlidir. Mutluluğun hedonik ve eudaimonik bileşenleri nitel ve nicel analizi birleştiren karma yöntem ile 7 farklı ülkeden 666 katılımcı ile araştırılmıştır. Öncelikle katılımcıların mutluluğu kendi kelimeleriyle tanımlamaları istenmiştir. “Mutluluk sizin için ne demektir? Ne anlama gelmektedir?” sorusu sorularak acele etmeden kendi tanımlarını yapmaları istenmiştir. Daha sonra katılımcıların şimdiki yaşamlarında kendileri için en çok anlamlı olduğunu düşündükleri üç şeyi listelemeleri ve bunların onlar için neden anlamlı olduğunu sırasıyla açıklamaları istenmiştir. Son olarak da 11 yaşam alanını mutluluk ve anlam derecelerine 1-7 arasında derecelendirmeleri istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre mutluluğun psikolojik tanımı için en belirgin kategori uyum/denge (%25,4) olarak bulunmuştur. Bunlar uyum, denge, iç huzur, kendisi ile pozitif bir ilişki, memnuniyet ve sükûnet gibi öğeleri içermektedir. İkinci kategori olarak olumlu duygular (%16,6) uyum ve dengeyi takip etmektedir. Bunlar olumlu duygu, sevinç, geçici mutluluk, neşe, şen olma, coşku, rahatlık hissi ve zevk anları kavramlarıdır. İyi oluş (%11,8) üçüncü kategoriyi oluşturmaktadır. Bu alan pozitif psikolojinin iyimserlik, özerklik, başarılar, amaç, katılım ve anlam gibi anahtar kavramlarını içermektedir. Son olarak memnuniyet cevapların %7,2’sini oluşturmuştur. Sonuçlar öncelikle psikolojik denge ve uyumu mutluluğun koşulu göstermiştir. Farklı yaşam alanları arasında, aile ve sosyal ilişkiler belirgin olarak mutluluk ve anlam ile ilişkili bulunmuştur (Delle Fave ve diğerleri,

2011a). Psikoloji araştırmalarında sosyal ilişkiler yaygın olarak temel mutluluk bileşeni olarak kabul edilirken i uyumun büyük lde ihmal edildiği söylenebilir. İyi oluş konusunda yapılan araştırmalar i uyumun kültürel özelliklerin ötesinde insanın işlevselliğinin kavramsal arka planı olarak kullanılabileceğini göstermektedir (Delle Fave ve diğerleri, 2016). Görüldüğü gibi mutluluğun huzur kavramıyla tanımlanması sadece Doğu toplumlarında değil çeşitli kültürel özellikleri olan birçok ülkede gözlemlenmektedir. Bu araştırmada huzur ve mutluluk kavramları bir arada değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Mutluluğa ulaşmanın benlikle ve daha özel anlamda benliğin yapısıyla ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Bu teorik modele göre ben-merkezci psikolojik işleyiş benliğin kalıcı, bağımsız ve katı olduğu algısıyla değerken mutluluğu oluşturmaktadır. Diğergam psikolojik işleyiş ise benliğin esnek, diğerleriyle ve çevreyle gtl bir bağlantı içinde olduğu algısıyla otantik ve kalıcı mutluluğu oluşturmaktadır (Dambrun ve diğerleri, 2012). Otantik ve kalıcı mutluluk yapısı memnuniyet ve i barış boyutlarından oluşmaktadır. Hem memnuniyet hem de i barış ruh sağlığı değerkenleriyle olumlu ilişkiliyken sadece i barış ruh sağlığı ve kortizol seviyesinin etkili bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kalıcı i barış sağlam bir şekilde tutarlılık duygusu, algılanan esnek, zihinsel derin düşünme, farkındalık ve hayatın anlamını bulma ve arama gibi çeşitli yapıları yordadığı bulunmuştur. Memnuniyet yerine i barış üzerinde çalışmanın stres, depresyon ve psikolojik sıkıntılarının tedavisi açısından daha faydalı olabileceğini düşündürmektedir (Dambrun ve diğerleri, 2012). Bu araştırmada ulaşılan sonuçların huzur kavramının kişinin iyi oluşa olan katkısını ön plana çıkardığı söylenebilir.

Mutluluk anlık olarak puanlandığı ve belirli aralıklarda lldğ çalışmalar mutluluğun gün içinde ve hafta içinde çeşitli günlerde değerdiğini ve dalgalandığını göstermektedir (Kahneman ve Riis, 2005; Dambrun ve diğerleri, 2012). Otantik ve kalıcı mutluluk merhamet ve empati gibi yardımsever duygularla karakterize edilen diğergam psikolojik işleyişle ilişkilidir. Bu duygular, i barış ve huzur gibi duygusal dengeyi ve uyum duygularını geliştirmektedir. Schwartz'ın (2012) kendini aşmayla ilgili evrensellik ve yardımseverlik değerleriyle otantik ve kalıcı mutluluğun ilişkili olabileceği ifade edilmektedir (Dambrun ve diğerleri, 2012).

Mutluluk peşinde koşmak paradoksal bir şekilde iyi oluşu zayıflatmaktadır. Mutluluk peşinde koşmanın bireyci kültüre özgü olan bazı olumsuz sonuçları olabilmektedir. Öte yandan toplulukçu kültürlerde mutluluk değerleriyle ilişkili olarak algılandığı için mutluluk peşinde koşman daha faydalı sonuçlar verebilmektedir. Mutluluk peşinde koşma ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği kültürlerarası bir çalışmada mutluluk peşinde koşmak iyi oluşu ABD’de düşük bir şekilde yordarken, Almanya’da yordamamıştır. Rusya ve Doğu Asya’da ise mutluluk peşinde koşmanın, iyi oluşu güçlü bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar mutluluğa ulaşma yollarının iyi oluşa farklı etkileri olabileceğini göstermiştir. Sosyal bağlılık içeren mutluluk yollarının iyi oluşu daha olumlu etkilediği söylenebilir. Ben odaklı ve diğer odaklı mutluluk anlayışı iyi oluşu farklı şekillerde etkilemektedir (Ford ve diğerleri, 2015).

Kültürler arası çalışmalar kişisel gelişim, ilgi ve topluluk hissinden kaynaklanan içsel değerler ile para, imaj ve popülerlik gibi dışsal değerler arasındaki teorik farklılıkları ortaya koymuştur. İçsel değerler psikolojik ihtiyaçların iyi bir şekilde doyumunu sağlayarak iyi oluşu arttırmakta ve stresi azaltmaktadır. Dışsal değerlerin ön plana çıkarılması ise düşük iyi oluşla ilişkili olmakta ve stresi arttırmaktadır (Kasser, 2015).

Kendini yönetme karakter boyutu, öz-yeterlik ve öz-belirleme teorileriyle tutarlı olarak kişinin iyi oluşuna ve mutluluğuna etki eden umut ve arzuların düzenlenmesi üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. İş birliği içinde olma karakter boyutu, bağlanma ve sosyal etkileşim teorileriyle tutarlı olarak kişinin iyi oluşunu arttırmak ve olumsuz duyguları azaltmak için oldukça önemli olan sosyal destek algısı üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Kendini aşma karakter boyutu, insancıl ve varoluşçu teorileriyle tutarlı olarak kişinin olumlu duygular deneyimi artıran ancak iyi oluş ya da olumsuz duygular üzerinde çok az etkisi olan veya hiç etkisi olmayan kendinin ötesindeki varoluşa yönelik farkındalık üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (Cloninger ve Zohar, 2011). Bu çalışmada incelenen sorumluluk, amaçlılık, değerlilik ve kanaat karakter güçleri kendini yönetme karakter boyutuyla yakından ilişkilidir. Hoşgörü ve yardımseverlik ise işbirliği içinde olma karakter boyutu ile ilişkilidir.

Huzur sadece Doğu toplumlarında değil Güney Amerika’da da halk arasında ön plana çıkan bir kavram olarak görülmektedir. Peru’da Amazon ormanlarındaki Chambira

nehri kenarında yaşayan avcılık ve tarımla uğraşan yaklaşık 4000 kişiden Urarina halkının iyi yaşama ilişkin görüşleri dünyanın geri kalanın görüşleriyle benzerlik göstermektedir. Antropolojik bir çalışmada Amazon Urarina halkının mutluluk tanımlamalarında dinginlik ve sevinç temaları ortaya çıkmıştır. Dinginlik, göreceli olarak uzun vadeli olan, ilişkisel durumu ifade eden duygusal spontanlığı içeren ve esnek ve özgürce seçilen rutin işlerde bulunmaktadır. Dinginlik eylemi ve farkındalığı birleştiren bir durum olarak tanımlanmaktadır. Sevinç ise kısa süreli heyecan ve beklenti hali anlamına gelmektedir (Walker, 2015). Urarina için huzur içsel durumdan ziyade mutlaka başkalarını kapsayan duygusal katılımı ve spontanlığı ifade etmektedir. Geçmiş zamanların sevgi dolu hatıraları, ideal yaşam tarzına yönelik umutlar, sevdikleri ve yakınlarıyla bir arada olma ve tatmin edici çalışma fikirleriyle bağlantılıdır. Kendine olduğu kadar başlarının refahına katkıda bulunmak, sıkı çalışmak ve cömertlik huzurla ilişkilidir (Walker, 2015). Huzur insanların yaşam hakkındaki tutumların, inançların ve duyguların ahenkli bir bütün oluşturmasıyla sürekli ve uygun bir şekilde hareket etmelerini sağlamaktadır. Düşünceler, duygular ve eylemler birbiriyle uyduğunda, can sıkıntısı ve endişe yoksa insanlar kendilerini takdire şayan bir güç ve huzur içinde bulmaktadır (Walker, 2015).

Kapsamlı ampirik, evrimsel ve kültürlerarası kanıtlar bireylerin diğer insanlarla ve doğayla olan karşılıklı bağılıklarını göstermektedir. Buna rağmen, çağdaş hedonik ve eudaimonik iyi olma yaklaşımları Batı kültürlerinin bireysel ve bağımsız değerlerinin yansımalarıyla büyük ölçüde iyi oluşu bağlamdan uzak ve bireysel olarak değerlendirmektedir. Bu nedenle, iyi oluş kapsamında yapılacak çalışmaların karşılıklı bağımlılıkları vurgulayan sürdürülebilirlik çerçevesinde değerlendirilmesinin yararlı olabileceği vurgulanmaktadır (Kjell, 2011).

Uyum kavramı sosyal ve çevresel bağlamları hesaba katarak dengeli ve bütüncül dünya görüşü içeren iyi oluş için esnek bir yaklaşımı ifade etmektedir. Uyum ve yaşam memnuniyeti arasındaki farklar çeşitli karşıtlıklarla anlaşılabilir. Bencillik yerine diğerkâmlık, kontrol yerine uyum, psikolojik ihtiyaçların karşılanması yerine psikolojik esneklik ve denge, beklentilerin değerlendirilmesi yerine yargılamadan kabullenme, bağımsızlık yerine birbirine bağılılık, kendini geliştirme yerine kendini aşma, amaca ulaşma yerine bütünlük hissi, başarı yerine huzur, meydan okuma yerine güven,



yetkinlik yerine başkaları ile karşılıklı bağımlılık, güç yerine yakınlık hissi, özerklik yerine ilişkisellik üzerinde odaklanmak uyumun göstergeleridir (Kjell ve diğerleri, 2016).

Uyum içsel olarak hissedilen iç barış, kendini kabul, huzur, denge ve eşitlik hissini ifade etmektedir. Uyum kavramı, durumdan ziyade bir süreç olarak bir bütünün çeşitli yönleri ve bileşenleri arasındaki dinamik dengeyi ifade etmektedir. İç uyum, huzur, dinginlik ve sükûnet gibi düşük uyarılma özellikleri ve daha uzun sürme eğilimi gösteren duyguları içermektedir (Delle Fave ve diğerleri, 2011a; Kjell ve arkadaşları, 2016).

Uyum ve denge birçok kültürde en önemli mutluluk bileşeni olsa da kültürler arası farklılıklara da değinmek gerekmektedir. Lu ve Shih (1997), Doğu ve Batı toplumlarından 180 katılımcıyla mutluluğun kaynaklarıyla ilgili yaptıkları nitel araştırmada “mutluluk nedir” ve sizi mutlu eden şeyler nelerdir” soruları sormuşlar ve 9 temel kategori bulmuşlardır. Bu temalar şunlardır: saygı duyulma ihtiyacının tatmini, kişilerarası ilişkilerin uyumu (sıcak bir aile, çocukların başarısı) maddi ihtiyaçların doyumu (yeterli para kazanmak, çok para kazanmak), iş başarısı (başarı duygusu sunan bir iş, iş ve hedeflerde yaratıcılık), hayatla barışık olmak (kadere boyun eğmek, hayatın anlamını keşfetmek) başkalarının pahasına zevk almak (başkaları çalışırken bile tatil yapmak), kendini kontrol ve kendini gerçekleştirme duygusu (hedeflere ulaşmak), zevk ve olumlu duygular (rahat bir ruh hali, hiçbir şeyin sinirlendirmemesi ve sağlık (hasta olmama). Batılılar kişisel ya da içsel değerlendirmelere ve memnuniyete odaklanırken, doğulular kişilerarası ya da dış değerlendirmelere ve memnuniyete odaklanmaktadır. Hayatla barışık olmak gibi temalar sadece Çinlilerin sahip olduğu mutluluk bileşenleri olarak bulunmuştur (Lu ve Shih, 1997).

Çin halkının mutlulukla ilgili düşüncelerini anlamak için 142 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada katılımcılara “mutluluk nedir?” sorusunu cevaplamaları istenmiş ve cevaplar tematik analizle incelenmiştir. Mutluluk, bir zihinsel durum olarak memnuniyet ve hoşnutluk; pozitif duygular; uyum ve denge; başarı ve umut ve hastalığın olmaması şeklinde tanımlanmıştır. Katılımcılar kişinin kendi mutluluğunu oluşturduğunu, mutluluğun, bireysel memnuniyet ve hoşnutluğu içerdiğini ifade etmiştir. Ayrıca mutluluk için manevi gelişimin maddi doyumdan daha fazla

vurgulanmıştır. Mutluluğun bireysel gelecek için olumlu bakış açısını içeren uyumlu bir durum olduğu ifade edilmiştir. Mutluluk ve mutsuzluk arasındaki ilişkinin diyalektik, dinamik ve sürekli değişken olduğu öne sürülmüştür. Son olarak mutluluğun bireyin keşfetme, kanaat ve şükretme, yardımseverlik ve kendini eğitime bilgeliklerine sahip olması koşuluyla elde edilebileceği vurgulanmıştır (Lu, 2001).

Mutluluk kavram kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Özellikle, Kuzey Amerika kültürel bağlamlarında, mutluluk kişisel başarı açısından tanımlanma eğilimindedir. Bu kültürlerde, bireyler olumlu duygulanım deneyimini en üst düzeye çıkarma konusunda motive olmuşlardır. Mutluluk en iyi benlik saygısı ile tahmin edilmektedir. Benliğin olumsuz özellikleri ve olumsuz duygular iyimserliğe ve mutluluğa karşı bir engel olarak algılanmaktadır. Buna karşılık, Doğu Asya kültürel bağlamlarda, mutluluk kişilerarası bağlılık açısından tanımlanma eğilimindedir. Bu kültürlerde bireyler olumlu ve olumsuz duygulanım arasında bir denge sağlamak için motive olmuşlardır. Sosyal uyum mutluluk üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve bir ilişkide farklı benlikleri arasında denge sağlanmalıdır. Ayrıca, mutluluğunu en iyi sosyal ilişki içinde benliğin birlikteliği ile tahmin edilmektedir (Uchida ve diğerleri, 2004, 2013).

Çeşitli değer yönelimlerinin farklı mutluluk tanımlamaları olduğu söylenebilir. Mutluluk, kendini aşma boyutunda insanlarla ve doğayla ilgili olmakla, değişime açıklık boyutunda özerklik ve keyif ile muhafazakârlık değerinde, geleneksellik, güven ve uyumla, kendini güçlendirme boyutunda güç ve kaynaklar gibi dışsal değerlerle ilişkilidir (Joshano ve diğerleri, 2016; Schwartz, 1992; 2012). Bu nedenle kişinin değerleriyle ve karakter güçleriyle uyumlu yaşamasının, kişinin huzurlu ve mutlu bir yaşam sürmesine katkı sağlayacağı ifade edilebilir.

Bireysel farklılıklar ve iyi oluş arasındaki ilişki yaşam doyumu ve değerlerle bağlantılıdır. İnsanlar arasında çeşitli aktivitelere katılanlar farklı memnuniyet düzeyleri göstermektedir. 23 gün süreyle tutulan günlükler üzerinde yapılan nitel çalışmalar yaşam doyumundaki değişimlerin, kişinin değer verdiği yaşam alanlardaki başarısından güçlü bir şekilde etkilendiğini ortaya koymaktadır. Değer yönelimleri yaşam alanlarındaki doyum ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır. Değerlerle uyuşan alanlarda elde edilen doyum, değerlerle uyuşmaya alanlarda elde

edilen doyumlara göre yaşam doyumuyla oldukça güçlü ilişki içindedir. İyilikseverlik değer yönelimine sahip biri için sosyal hayat yaşam doyumunu güçlü bir şekilde etkilerken, uyum değeri yönelimlerine sahip bireyler için aile hayatı yaşam doyumunu güçlü bir şekilde etkilemektedir. Başarı yönelimli bireyler başarılı olduklarında günlerinin iyi geçtiğini düşünürken iyiliksever insanlar pozitif sosyal etkileşim içinde oldukları günlerin iyi geçtiğini düşünmektedir. Sonuç olarak değer yönelimleri neyin kendisinin memnun ve mutlu edeceğini belirlemektedir (Oishi, Diener, Suh ve Lucas, 1999). Bu nedenle huzur ve mutluluğu arttırmak için yapılacak çalışmalarda kişilerin değerlerinin ve karakter güçlerinin belirlenmesi ve kişinin özelliklerine uygun çalışmalar tasarlanması faydalı olacaktır.

Kabakçı (2016) karakter güçleri konusunda yapılan araştırmaları değerlendirdiği çalışmada karakter güçlerinin iyi oluşun göstergelerini pozitif yönde yordadığı öte yandan depresyon ve stres gibi psikolojik belirtileri negatif yönde yordadığını ifade etmiştir. Ayrıca karakter güçlerinin okula uyumu, akademik başarıyı ve olumlu etkilediği ve disiplin problemleriyle olumsuz ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Ancak yukarıda da ifade edildiği gibi öne çıkan karakter güçleriyle ilgili çalışmalar yapılması daha etkili sonuçlara ulaşmaya katkı sağlayacaktır.

Rokeach'a göre (1973) iç huzur ve mutluluk değerleri temel varoluşsal amaçlarla ilgilidir. Bu amaçlara ulaşabilmek için kullanılacak araçsal değerler ise dürüstlük, sorumluluk sahibi olma, yardımseverlik değerlerini içermektedir. Bu çalışmada huzur ve mutluluk kavramlarının önemli birer amaç olarak birbirini olumlu etkilediği ve kişisel ve toplumsal erdemlerin huzur ve mutluluğa ulaşmaya katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Haidt (2014) birkaç farklı mutluluk varsayımı olduğunu ifade etmektedir. Mutluluk kişinin istediği şeyi elde etmesi olarak ifade edilebilir ancak bu durumda mutluluğun kısa süreceği bilinmektedir. Bir diğer varsayım mutluluğun insanın çevresini arzularına uygun hale getirmesi değil, insanın içinden geldiğini öne sürmektedir. Özellikle Antik Yunan felsefesinde ve Doğunun felsefi ve dini öğretilerinde kabullenme ön plana çıkmaktadır. Bazı durumlarda dünyayı değiştirmek yerine insanın zihnini değiştirmesi daha etkili olabilmektedir. Ancak bu yaklaşım faydalı olsa da bazı durumlarda

motivasyonu ve çalışmayı engelleyebilmektedir. Üçüncü varsayım ise yaşamda kalıcı mutluluğa ulaşmak için mücadele etmeyi vurgulamaktadır. İyi ilişkiler kurmak ve sürdürmek bunun başında gelmektedir.

Haidt (2014) mutluluğun insanın içinden geldiğini öne süren ve mutluluğun dışardan geldiğini savunan yaklaşımlar arasında dengenin oluşturulması gerektiğini ifade etmektedir. Dengeyi doğru kurmak için ise hem kadim bilgeliğin söylediklerini hem de modern bilimin bulgularını bir arada değerlendirmek faydalı olacaktır.

### **5.2.6 Sonuç**

Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan bulgulara göre huzurlu ve mutlu yaşam; huzur, rahatlık, sakinlik, dinginlik, denge ve güven gibi rahatlatıcı duyguların yaşanmasını, mutluluk, keyif, neşe, coşku ve iyi hissetmek gibi olumlu duyguların yaşanmasını ve can sıkıntısı, gerginlik ve kızgınlık gibi olumsuz duyguların olmamasını ifade etmektedir. Huzur ve mutluluk birbirleriyle ilişkili kavramlar olmasına, iç içe geçmesine ve birbirlerini olumlu etkilemesine rağmen huzurun mutluluğa göre daha uzun vadeli, öncelikli ve önemli olduğu anlaşılmıştır. Huzurlu ve mutlu yaşam kişinin daha işlevsel, dışa dönük, hoşgörülü, iyimser olmasına, kendine güvenmesine, sorunlara karşı dayanıklı olmasına, insanlarla iyi ilişkiler içinde olmasına, huzurun paylaşılmasına ve gülümsemesine katkı sağlamaktadır. İlişkiler, tutarlılık, toplumsal erdemler, kabul, maneviyat, çalışmak, sorunların geliştirici gücü, güven, iyimserlik, doğa, sağlık, ekonomik durumun yeterli olması, faaliyetler ve yüzeysel çözümler huzur ve mutluluğun kaynaklarını oluşturmaktadır. İnsanların olumsuz davranışları, işinden memnun olmamak, sağlık sorunları, ilişki problemleri ekonomik problemler, dini emirleri yerine getirmemek, zor yaşam olayları, adaletsizlik özerklikten uzaklaşmak ve dünyada yaşanan kötü olaylar huzurun engelleri olarak görülmektedir. Huzursuz yaşam kaygı, üzüntü ve sinirlilik gibi olumsuz duyguları içerirken, olumsuz düşünceler, bedensel sorunlar, uyku problemleri, isteksizlik, içe kapanma ve zevk alamamak gibi hayata olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Araştırmanın nicel aşamasında huzur ve mutluluk hoşgörü, yardımseverlik, kanaat ve maneviyat, sorumluluk, amaçlılık, değerlilik, güven ve güvenilirlik özellikleriyle pozitif ilişkili bulunmuştur. Yapısal eşitlik modellerine göre huzurun doğrudan yordayıcıları

hoşgörü, kanaat, amaçlılık, değerlilik ve güven değişkenleridir. Mutluluğun doğrudan yordayıcıları ise yardımseverlik, güven ve huzur değişkenleridir.

Kültürel ve toplumsal erdemlerle huzur ve mutluluk ilişkisini açıklayan yapısal eşitlik modelinde maneviyatın, kanaatin tam aracılığıyla huzur, yardımseverlik ve hoşgörüyü yordadığı; kanaatin, huzur ve yardımseverliğin tam aracılığıyla mutluluğu yordadığı; kanaatin yardımseverliğin kısmi aracılığıyla hoşgörüyü ve hoşgörünün kısmi aracılığıyla huzuru yordadığı ortaya koyulmuştur. Maneviyat kanaati; kanaat, huzur, hoşgörü ve yardımseverliği; yardımseverlik, mutluluk ve hoşgörüyü; hoşgörü, huzuru ve huzur mutluluğu pozitif yönde doğrudan yordamaktadır. Ayrıca maneviyatın, kanaat aracılığıyla huzur, hoşgörü ve yardımseverliği; kanaatin, hoşgörü aracılığıyla huzuru, yardımseverlik aracılığıyla hoşgörüyü ve mutluluğu, huzur aracılığıyla mutluluğu; hoşgörünün, huzur aracılığıyla mutluluğu; yardımseverliğin, hoşgörü aracılığıyla huzuru dolaylı olarak yordadığı bulunmuştur.

Bu modele göre maneviyat arttıkça kanaat de artmaktadır. Kanaat kavramı İslam inancında ve Türk kültüründe oldukça önemli görülmektedir. Dini inancın bir yansıması olarak manevi değerlerin kanaat özelliğini güçlendirdiği söylenebilir. Kanaat arttıkça da huzur, hoşgörü ve yardımseverlik artmaktadır. Kanaatin mevcut duruma şükretmeyi ve var olanla yetinmeyle ilişkili olarak huzuru güçlendirebileceği söylenebilir. Sahip olduklarıyla şükretmemenin, daha fazlasını istemenin ve başkalarının sahip olduklarından rahatsız olmanın huzuru olumsuz etkileyeceği ifade edilebilir. Öte yandan şükretme ve elindeki imkânların yeterli olduğu inancı yardımseverlik özelliğini güçlendirmektedir. Ayrıca şükredici ve kabullenici olmak ve başkalarını kıskanmamak hoşgörüyü arttırabilir. Maneviyat kanaat aracılığıyla huzur, hoşgörü ve yardımseverliği dolaylı olarak güçlendirmektedir. Maneviyat arttıkça kanaat artmakta ve kanaat arttıkça huzur hoşgörü ve yardımseverlik artmaktadır. Bu durum maneviyat özelliğinin kanaatkâr ve şükredici olmakla huzuru, yardımseverliği ve hoşgörüyü güçlendirebileceği şeklinde yorumlanabilir.

Bir diğer bulguya göre yardımseverlik arttıkça hoşgörü ve mutluluk artmaktadır. Yardımsever insanların yardım ettikleri insanlarla kurdukları bağ, yardıma ihtiyacı olan insanların yaşadıkları durumun farkında olmaları ve onları daha iyi anlamaları daha

hoşgörülü olmalarını sağlayabilir. Öte yandan insanların yaşadıkları sorunların farkında olmak mutsuzluğa yol açabilir. Ancak bir insana faydalı olmak ve derdine derman olmak insanı mutlu etmektedir. Kanaat, yardımseverlik aracılığıyla hoşgörüyü ve mutluluğu arttırmaktadır. Kanaat yardımseverliği arttırmakta yardımseverliğin artması da hoşgörüyü ve mutluluğu arttırmaktadır. Kanaatkâr insanlar yardımsever olduklarında mutlu olabilmektedir.

Toplumsal erdemlerle ilgili bir diğer bulguya göre hoşgörülü olmak huzuru arttırmaktadır. Başkalarına karşı anlayışlı olmak ve farklılıklardan rahatsız olmamak huzuru güçlendirmektedir. Yardımseverlik, hoşgörü aracılığıyla dolaylı olarak huzuru arttırmaktadır. Yardımsever insanlar daha hoşgörülü olmakta hoşgörülü olmaları da daha huzurlu olmalarına katkı sağlamaktadır.

Nitel araştırmada da ortaya çıkan bulgulara benzer olarak huzur mutluluğu arttırmaktadır. İnsanın kendisiyle barışık olması, vicdanen rahat olması, huzurlu ve güvende hissetmesi, uyum ve denge içinde olması mutluluğunu güçlendirmektedir. Kanaat ve hoşgörü huzur aracılığıyla dolaylı olarak mutluluğu arttırmaktadır. Kanaat ve hoşgörü huzuru arttırmakta huzur da mutluluğu güçlendirmektedir. Huzurun, mutluluğun en güçlü yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Kişisel erdemlerle ve ilişkilerle, huzur ve mutluluk arasındaki ilişkileri açıklayan yapısal eşitlik modelinde sorumluluğun, amaçlılık tam aracılığıyla değerliliği ve huzuru, güvenilirlik tam aracılığıyla güveni yordadığı; amaçlılığın, değerliliğin kısmi aracılığıyla huzuru ve huzurun kısmi aracılığıyla mutluluğu yordadığı; güvenin, değerlilik kısmi aracılığıyla huzuru ve huzur kısmi aracılığıyla mutluluğu yordadığı ortaya koyulmuştur. Sorumluluk, güvenilirlik ve amaçlılığı; amaçlılık, değerlilik ve huzuru; güvenilirlik, güveni; güven, huzur, mutluluk ve değerliliği; değerlilik, huzuru ve huzur, mutluluğu pozitif yönde doğrudan yordamaktadır. Ayrıca sorumluluğun güvenilirlik aracılığıyla güveni; amaçlılık aracılığıyla değerlilik ve huzuru; güvenilirliğin, güven aracılığıyla huzur, mutluluk ve değerliliği; amaçlılığın, huzur aracılığıyla mutluluğu, değerlilik aracılığıyla huzuru; değerliliğin, huzur aracılığıyla mutluluğu; güvenin, huzur aracılığıyla mutluluğu ve değerlilik aracılığıyla huzuru dolaylı olarak yordadığı bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre sorumluluk amaçlılığı arttırmakta amaçlılık da değerliliği ve huzuru güçlendirmektedir. Sorumluluk, amaçlılık aracılığıyla huzur ve değerliliği dolaylı olarak arttırmaktadır. Sorumluluk sahibi olmanın amaca yönelik çalışmayı ve umutlu olmayı olumlu etkileyeceği söylenebilir. Sorumluluklarını yerine getiren ve işlerini tamamlayan insanlar hedefe yöneldikleri inancına sahip olabilirler. Amaca yönelik olmak ve umutlu olmak da değerliliği güçlendirmektedir. Amaçlılık kişinin kendini değerli hissetmesi ve kendine karşı anlayışlı olmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca hedeflere göre yaşamını düzenlemek huzuru güçlendirmektedir. Bu durum sorumluluk sahibi insanların amaca yönelik çalıştıklarında, yaşamlarını amaçlarına uygun bir şekilde düzenlediklerinde ve umutlu olduklarında kendilerini değerli ve huzurlu hissettikleri şeklinde yorumlanabilir.

Kişisel erdemlerle ilgili bir diğer bulguya göre amaçlılık, değerlilik aracılığıyla huzuru ve huzur aracılığıyla mutluluğu dolaylı olarak arttırmaktadır. Kendini değerli hissetmek ve kendine karşı anlayışlı olmak huzuru arttırmaktadır. Amaçlarına göre yaşamını sürdüren insanlar kendilerine karşı anlayışlı olduklarında huzurlu olabilmektedir. Amaçlılık, değerliliği arttırmakta değerlilik de huzuru arttırmaktadır. Amaçlılık, huzuru arttırmakta huzur da mutluluğu güçlendirmektedir. Amaçlı insanlar huzurlu olduklarında mutlu olabilmektedir. Değerlilik huzuru arttırmakta huzur da mutluluğu güçlendirmektedir. Kendine karşı anlayışlı olan ve kendini değerli hisseden insanlar huzurlu oldukları için mutlu olabilmektedir.

İlişkiler ve güvenle ilgili sonuçlara göre sorumluluk, güvenilirliği arttırmakta güvenilirlik de güveni arttırmaktadır. Sorumluluk, güvenilirlik aracılığıyla güveni dolaylı olarak yordamaktadır. Günlük yaşamda sorumlulukları yerine getirmek ve işlerini yarım bırakmamak daha güvenilir olmaya katkı sağlayabilir. Güvenilir insanlar da diğer insanlarla daha iyi ilişkiler kurarak kendilerini güvende hissedebilir. Sorumluluk, güvenilirliği arttırmakta güvenilirlik de güveni arttırmaktadır. Güvenilirlik, güveni arttırmakta güven de huzur, mutluluk ve değerliliği arttırmaktadır. Güvenilirlik, güven aracılığıyla huzur, mutluluk ve değerliliği dolaylı olarak yordamaktadır. İnsanın çevresinde güvенеbileceği kişilerin olması ve sosyal destek sahibi olması kendine karşı anlayışlı olma ve kendini değerli hissetme özelliğini güçlendirebilir. Ayrıca güven, kişinin kendini daha huzurlu ve mutlu hissetmesine katkı sağlamaktadır. Güvenilir olmak, sosyal olarak güvende hissetmeyi sağladığında huzurlu, mutlu ve değerli olmayı

güçlendirmektedir. Güven, değerliliği arttırmakta değerlilik de huzuru güçlendirmektedir. Sosyal olarak güvende hissetmek değerli hissetmeye katkı sağlamakta ve değerli hissetmek de huzura katkı sağlamaktadır. Güven, huzuru arttırmakta huzur da mutluluğu güçlendirmektedir. İnsanın çevresinde önemseydiği insanlar olması ve sosyal desteğe sahip olması huzurlu ve mutlu hissetmesine katkı sağlamaktadır.

Huzur kavramıyla ilgili fark testleri sonuçlarına göre evliler bekârlara göre ve üniversite öğrencilerinden duygusal ilişkisi olanlar, duygusal ilişkisi olmayanlara göre daha huzurlu hissetmektedir. Huzurun yaşla birlikte arttığı görülmektedir. Orta ve ileri yetişkinler genç yetişkinlere göre daha huzurlu hissetmektedir. Ayrıca algılanan gelir düzeyleri yüksek olanlar daha huzurludur. Yakın zamanda olumsuz yaşam deneyimi geçirenlerin huzur düzeyleri, olumsuz deneyimi olmayanlara göre daha düşüktür. Algılanan başarı düzeyi yüksek olan üniversite öğrencileri, algıladıkları başarı düzeyleri düşük olanlara göre daha huzurludur. Yaşamının çoğunu Sinop'ta geçirenler, diğer illerde geçirenlere göre daha huzurludur.

Mutluluk kavramıyla ilgili fark testleri sonuçlarına göre kadınlar erkeklere göre daha mutludur. Duygusal ilişkisi olan üniversite öğrencileri, ilişkisi olmayanlara göre daha mutlu hissetmektedir. Algılanan gelir düzeyi yüksek olanlar, düşük olanlara göre kendilerini daha mutlu hissetmektedir. Algılanan başarı düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencileri düşük olanlara göre daha mutludur.

Bu karma yöntem araştırmasında ulaşılan bulguların genel olarak literatürle desteklendiği söylenebilir. İyi bir yaşam için mutluluk kadar -belki de daha fazla- huzurun da önemli olduğu görülmektedir. Bu çalışmada iyi ilişkilerin ve güvenin, değerlerin ve karakter güçlerinin huzur ve mutluluğun en önemli kaynakları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan sonuçların pozitif psikoloji araştırmalarına ve uygulamalara katkı sağlayacağı temenni edilmektedir.



### 5.3. Öneriler

#### 5.3.1 Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Bu araştırmada huzur ve mutluluk kavramlarının anlamları, kaynakları, farklılıkları ve hayata etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre kuram ve uygulamalara yönelik aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Araştırma sonuçlarına göre değerlere ve karakter güçlerine odaklanan çalışmaların huzur ve mutluluk düzeylerinin arttıracacağı beklenmektedir. Karakter güçleri benlikle ilişkisi açısından benliğin uyumlu olması, benliğin geleceğe yönelik olması ve benliğin diğerleriyle ilişkili olması boyutlarıyla değerlendirilebilir. Kendine karşı anlayışlı olma, değerli hissetme, kendinden memnun olma, kendi özelliklerine uygun özerk kararlara verebilme, sorumluluk sahibi ve çalışkan olma özelliklerinin güçlendirilmesiyle benliğin uyumlu olması; kendine uygun hedefler belirleme, hedeflere ulaşmaya çalışma, gelecekte umutlu olma ve iyimserlik özelliklerinin güçlendirilmesiyle benliğin geleceğe yönelik olması; hoşgörü, diğerkâmlık, yardımseverlik, adillik ve dürüstlük değerlerinin ön plana çıkarılmasıyla benliğin diğerleriyle ilişkili olması üzerinde çalışılabilir. Huzur ve mutluluk düzeylerini arttırmak için değerleri ve karakter güçlerini ön plana çıkaracak bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamaları düzenlenebilir.
2. Huzur ve mutluluğun kişinin kendine güvenmesi, iyimser olması, sorunlara karşı dayanıklı olması, daha sağlıklı yaşaması ve daha işlevsel olması gibi bireysel ve dışa dönük, hoşgörülü ve insanlarla iyi ilişkiler sürdürmesi gibi sosyal faydaları bulunmaktadır. Bireylerin daha işlevsel bir yaşam sürmesi için psikolojik danışma uygulamalarında ve eğitim programlarında huzur ve mutluluğu olumlu yönde etkileyen çalışmalar yapılabilir.
3. Huzur ve mutluluğun en ön önemli kaynağının ilişkiler olduğu görülmektedir. Kişinin ailesiyle ve çevresiyle iyi ilişkiler içinde olması, sosyal olarak güvende ve değerli hissetmesi ve sosyal destek sistemine sahip olması gibi bireysel, toplumsal bir amaç için ya da sosyal refah için çalışmak gibi toplumsal, milli ve manevi değerlere uygun deneyimler gibi kültürel çevreyle ilgili müdahalelerin

sistem yaklaşımını esas alarak bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamaların kullanılması önerilmektedir.

4. Bireylerin işinden memnun olması huzur ve mutluluğu olumlu etkilerken işten memnuniyetsizlik kişinin huzurunu olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle çalışanların huzurunu bozan etkenlerin ortadan kaldırılması ve huzur ve mutluluğuna katkı sağlayıcı çalışmalar yapılması önerilmektedir. Huzur ve mutluluğun kişinin daha işlevsel bir yaşam sürmesine yol açtığı düşünülürse bu durumun hem çalışanlar hem de işverenler için faydalı olacağı söylenebilir.
5. Kişinin doğada bulunması, doğayı seyretmesi ve doğada etkinlik yapması huzur ve mutluluğunu olumlu etkilemektedir. Bireylerin huzur ve mutluluk düzeylerini arttırmak için kişinin doğa ile iç içe olmasını sağlayacak uygulamaların bireysel ve grupla psikolojik müdahalelerinde kullanılması önerilmektedir. Şehirlerin ve kurumların insanları doğa ile buluşturacak imkânları ve uygulamaları hazırlaması faydalı olabilir.
6. Kişinin yaşanan olayları kabullenmesi, kanaat etmesi, sabretmesi, şükretmesi ve hırsın uzak olması huzur ve mutluluğunu olumlu etkilemektedir. Kanaat, kabullenme ve şükretme odaklı çalışmaların bireysel ve grupla psikolojik müdahalelerinde kullanılması önerilmektedir.
7. Kişinin maneviyatının ve inancının kişinin huzur ve mutluluğunu olumlu etkileyen yönleri bulunmaktadır. Manevi danışmanlık bakış açısını da ihmal etmeyerek kişinin değerlerine ve inançlarına uygun olan çalışmaların bireysel ve grupla psikolojik danışma müdahalelerinde kullanılması önerilmektedir.
8. Kişinin uğraşlar edinmesinin, kitap okumasının, seyahat etmesinin ve spor yapmasının, yeni şeyler öğrenmesinin ve bir şeyler üretmesinin huzur ve mutluluğu olumlu etkilemesinden yola çıkarak “akış” deneyimlerine yönelik çalışmaların bireysel ve grupla psikolojik danışma müdahalelerinde kullanılması önerilmektedir.
9. Zorlu yaşam olayları huzuru engellerken sorunlarla başa çıkma sürecinin bazı geliştirici yönleri bulunmaktadır. Travma ve zorlu yaşam olayları sonrasında bu olayların hayata olan olumlu etkilerine yönelik çalışmaların bireysel ve grupla

psikolojik danışma müdahalelerinde ve psikososyal eğitim programlarında kullanılması önerilmektedir.

10. Yalnız kalmak huzurun kaynakları arasındayken mutlulukla ilişkili değildir. Bu nedenle kişinin huzurlu olmasını sağlayacak çalışmalarda kişinin kendisiyle vakit geçirmesi ve kendi kendine düşünmesi gibi yalnız kalabileceği etkinliklerin psikolojik danışma uygulamalarında kullanılması önerilmektedir.
11. Araştırma sonuçlarına göre yaşanan yerin huzur ve mutluluk düzeylerini etkilediği bulunmuştur. Bireylerin huzuru ve mutluluk düzeylerini arttırmak için yaşadıkları yerin özellikleriyle ilgili çalışmalar yapılabilir. Yaşanılan yerde huzuru ve mutluluğu engelleyen olayların ve durumların ortadan kaldırılmasıyla ve huzuru ve mutluluğu destekleyici çalışmalar yapılmasıyla bireylerin iyi oluş düzeylerinin yükseleceği beklenmektedir.
12. Öğrencilerin başarı algısı huzur ve mutluluk düzeyleriyle ilişkilidir. Başarılı olma algısı huzur ve mutluluk düzeylerini arttırmaktadır. Huzur ve mutluluk düzeylerindeki artışın akademik başarı algısını katkı sağlayabileceği söylenebilir. Öğrencilerin akademik başarılarının arttırılmasına yönelik yapılan çalışmalara huzur ve mutluluk düzeylerini arttıracak çalışmalar eklenmesi önerilmektedir.
13. Üniversitelerdeki rehberlik ve psikolojik danışma lisans ve lisansüstü programlarında pozitif psikolojiye yönelik kuramsal ve uygulamalı derslerin ikinci dalga pozitif psikolojinin yaklaşımlarını da dikkate alarak kullanılması ve yaygınlaştırılması sağlanabilir. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerde pozitif psikoloji uygulamalarının daha fazla kullanılmasının rehberlik hizmetlerinin koruyucu ve önleyici işlevinin daha iyi bir yerine getirebileceği düşünülmektedir.

### **5.3.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler**

Araştırmanın sonuçlarına göre ileride yapılabilecek araştırmalara yönelik aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar genellikle yüksek uyarılmayı içeren duygularla ve mutluluğun hedonik anlamıyla ilgili yapılmaktadır. Huzur kavramının benzerleriyle ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar huzurun mutluluğa göre iyi oluş ve psikopatolojiyi daha güçlü bir Şekilde yordadığını göstermiştir. Bu nedenle huzur kavramıyla ilgili Türkiye’de yapılan teorik çalışmaların yanında uygulamalı ve deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir.
2. Bu çalışmanın örneklemini Sinop’ta yaşayan niversite öğrencileri, öğretmenler, çalışanlar ve emeklilerden oluştuğu için Türkiye’nin farklı bölgelerinde bulunan katılımcılarla benzer çalışmaların ve karşılaştırmaların yapılması daha genel sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.
3. Bu araştırmanın katılımcıları yetişkinler ile sınırlı olduğu için araştırma sonuçlarının ergenler ve çocuklar için kullanılabilmesi uygun olmayabilir. Bu nedenle daha küçük yaş grubundaki katılımcılarla yapılacak çalışmalar daha doğru sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.
4. Huzur ve mutluluk düzeylerini etkilemeye yönelik deneysel çalışmaların yapılması daha uygulamaya dönük ve daha belirgin sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.
5. Huzur ve mutluluk kavramlarını araştırıldığı bu karma yöntem araştırmasında nitel aşamada gömülü teori araştırma deseni, nicel aşamada ise ilişkisel ve kesitsel araştırma deseni kullanıldığı için zaman içinde değişimlerin anlaşılmasına yönelik boylamsal çalışmalar yapılabilir.
6. Araştırmanın nicel aşamasında kendini anlatmaya yönelik lme araçlarıyla veriler toplandığı için bu lme araçlarına ek olarak aile, akran ya da ğretmen değerlendirmelerinin kullanılmasıyla daha objektif sonuçlara ulaşılabilir.
7. Bu araştırmanın nicel bölümünde huzur ve mutluluk kavramlarının kişisel ve toplumsal erdemlerle ilişlisi değerlendirilmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda değerler ve karakter güçleri kavramlarıyla ilgili çok boyutlu lme araçlarıyla daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

- Abu Raiya, H., Pargament, K. I., Mahoney, A., & Stein, C. (2008). A psychological measure of Islamic religiousness: Development and evidence for reliability and validity. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 18(4), 291-315.
- Akın, A., & Akın, U. (2015). The mediating role of social safeness on the relationship between Facebook® use and life satisfaction. *Psychological reports*, 117(2), 341-353.
- Alderfer, C. P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational behavior and human performance*, 4(2), 142-175.
- Allport, G., Vernon, P., & Lindzey, G. (1960). *Study of values*. Boston: Houghton Mifflin.
- Al-Naggar, R. A., Al-Jashamy, K. A., Yun, L. W., Isa, Z. M., Alsaror, M. I., & Al-Naggar, A. G. A. (2010). Perceptions and opinion of happiness among university students in a Malaysian university. *Case Reports Review Article*, 198.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Argyle, M. (2001). Religion. In *The psychology of happiness* (pp. 164–177). New York: Routledge.
- Aristoteles, N. A. E. (1997). *Nikomakhos'a Etik*. (Çev. Babür, S.). Ankara: Ayraç Yayınevi.
- Aslan, Ö. (2001). Hoşgörü ve tolerans kavramlarına etimolojik açıdan analitik bir yaklaşım. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(2), 1-26.
- Attas, M. N. (2011). İslam'da mutluluğun anlamı ve tecrübesi. (Çev. Düzgün, Ş. A.) *Kelam Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 219-238.
- Ayten A., Göcen G., Sevinç K. ve Öztürk, E. E. (2012). Dini Başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Bacanlı, H. (2016). Nasıl huzurlu olunur? Benlik açısından huzur modeli. Uluslararası Manevi Rehberlik Kongresinde sunulan bildiri, Temmuz 2016, İstanbul, Türkiye.
- Bacanlı, H., Sürücü, M. ve İlhan, T. (2013). Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ-KF) Psikometrik özelliklerinin incelenmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 81-96.
- Bachman, L. F. (2004). *Statistical analyses for language assessment*. Cambridge: Cambridge University Press

- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record, 57*(2), 233.
- Barker, C., Pistrang, N., & Elliott, R. (2002). Analysis, Interpretation, and Dissemination. In *Research Methods in Clinical Psychology: An Introduction for Students and Practitioners* (pp. 219-244). John Wiley & Sons.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Baumeister, R. F. (2005). *The Cultural Animal*. New York: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin, 117*(3), 497-529.
- Becker, D., & Marecek, J. (2008). Positive Psychology History in the Remaking?. *Theory & Psychology, 18*(5), 591-604.
- Begum, S., Jabeen, S., & Awan, A. B. (2014). Happiness: A Psycho-Philosophical Appraisal. *Dialogue, 9*(3), 314.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin, 107*(2), 238.
- Berens, L. V., & Nardi, D. (1999). *The sixteen personality types: Descriptions for self-discovery*. Telos Publications.
- Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American journal of Epidemiology, 109*(2), 186-204.
- Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2011). Building A Neuroscience of Pleasure and Well-Being. *Psychological Well Being, 24*, 1-3.
- Berscheid, E. (2003). The human's greatest strength: Other humans. Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (ed.). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 37-47). American Psychological Association.
- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods & Research, 17*(3), 303-316.
- Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social science & medicine, 66*(11), 2321-2334.
- Bouckaert, L., Opdebeeck, H., & Zsolnai, L. (2011). Frugality. In *Handbook of Spirituality and Business* (pp. 269-276). Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Bozoğlan, B. ve Çankaya, İ. (2012). Psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma yollarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*(2), 15-27.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine

- Braungart, J. M., Plomin, R., DeFries, J. C., & Fulker, D. W. (1992). Genetic influence on tester-rated infant temperament as assessed by Bayley's Infant Behavior Record: Nonadoptive and adoptive siblings and twins. *Developmental Psychology, 28*, 40–47.
- Brickman, P., & Campbell D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287–302). New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology, 36*, 917-927.
- Brown, M., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In: K. A. Bollen ve J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (s. 136-162). Beverly Hills, CA: Sage.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. New York: Guilford Press.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist, 55*, 15-23.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing, 6*(3), 1-48.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi, 8*(4), 470-483.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. (On Birinci Baskı). Ankara: PEGEM A Yayıncılık.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2014). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. New York: Routledge.
- Capaldi, C. A., Passmore, H. A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing, 5*(4), 1-16.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist, 54*(3), 165.
- Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology, 23*, 779-818.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences, 18*(6), 293-299.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review, 30*(7), 879-889.
- Casas, F. (2011). Subjective social indicators and child and adolescent wellbeing. *Child Indicators Research, 4*, 555–575.
- Cebecioğlu, E. (1997). *Tasavvuf terimleri ve deyimleri sözlüğü*. Anka yayınları.

- Chamorro-Premuzic, T., Bennett, E., & Furnham, A. (2007). The happy personality: Mediation role of trait emotional intelligence. *Personality and individual differences, 42*(8), 1633-1639.
- Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2014). Money for happiness: The hedonic benefits of thrift. In *Consumption and well-being in the material world* (pp. 13-47). Springer Netherlands.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory*. London: Sage
- Chiasson, N., Dube, L., & Blondin, J. P. (1996). Happiness A Look into the Folk Psychology of Four Cultural Groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 27*(6), 673-691.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development, 77*(2), 141–152.
- Christopher, J. C., & Campbell, R. L. (2008). An interactivist-hermeneutic metatheory for positive psychology. *Theory & Psychology, 18*(5), 675-697.
- Christopher, J. C., & Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & Psychology, 18*(5), 563-589.
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: a proposal. *Archives of general psychiatry, 44*(6), 573-588.
- Cloninger, C. R. (2004). *Feeling good: the science of well-being*. Oxford University Press.
- Cloninger, C. R. (2013). What makes people healthy, happy, and fulfilled in the face of current world challenges?. *Mens Sana Monographs, 11*(1), 16.
- Cloninger, C. R., & Gilligan, S. B. (1987). Neurogenetic mechanisms of learning: a phylogenetic perspective. *Journal of psychiatric research, 21*(4), 457-472.
- Cloninger, C. R., & Zohar, A. H. (2011). Personality and the perception of health and happiness. *Journal of affective disorders, 128*(1), 24-32.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of general psychiatry, 50*(12), 975-990.
- Cohen, A. B. (2002). The importance of spirituality in well-being for Jews and Christians. *Journal of Happiness Studies, 3*, 287-310.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist, 59*(8), 676.
- Cohen, S., & Pressman, S. (2006). Positive affect and health. *Current Directions in Psychological Science, 15*(3), 122-125.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.



- Costa, P. T. Jr., & McCrea, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653-665.
- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research. Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. New Jersey: Upper Saddle River.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design Choosing Among Five Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into Practice*, 39(3), 124-131
- Creswell, J. W., & PlanoClark V. L. (2011). *Designing and conducting mixed method research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Çalışkan, H. ve Sağlam, H. İ. (2012). Hoşgörü Eğilim Ölçeğinin Geliştirilmesi ve İlköğretim Öğrencilerinin Hoşgörü Eğilimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 122, 1431- 1446.
- Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Çelik, H. (2013). *Genç yetişkinlerde babanın belirsiz kaybının aile sistemi ve bireysel psikolojik örüntüler bağlamında incelenmesi: Danışmanlık psikolojisi perspektifinden karma bir araştırma*. Yayımlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9, 203–213.
- Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*, 15(2), 138.
- Dambrun, M., Ricard, M., Després, G., Drelon, E., Gibelin, E., Gibelin, M., et al. (2012). Measuring happiness: from fluctuating happiness to authentic–durable happiness. *Frontiers in psychology*, 3(16), 1-11.

- Deci, E. L., & Ryan, R., M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R., M. (2008a). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.
- Dekel, S., Ein-Dor, T., & Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 94.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011a). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185-207.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., Araujo, U., Solano, A. C., Freire, T., ... & Nakamura, J. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in psychology*, 7(30), 1-23
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011b). Hedonism and eudaimonism in positive psychology. In *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures* (pp. 3-18). Springer Netherlands.
- Delle Fave, A., & Soosai-Nathan, L. (2014). Meaning as inter-connectedness: theoretical perspectives and empirical evidence. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 33-43.
- Demir, M. (2013). Introduction to relationships and happiness. In S. A. David, I. Boiniwell, & S. C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 817–820). Oxford: Oxford Press.
- Demir, M., Orthel-Clark, H., Özdemir, M., & Özdemir, S. B. (2015). Friendship and happiness among young adults. In *Friendship and Happiness* (pp. 117-135). Springer Netherlands.
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi* 3(3), 9-30.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Kardaş, S. ve Dinçer, D. (2016a). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. 1. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan bildiri, 28-30 Nisan, İstanbul, Türkiye.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Kardaş, S. ve Dinçer, D. (2016b). Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 2057-2072.
- Demirutku, K. (2007). *Parenting, styles, internalization of values, and the self-concept*. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University.

- DeNeve, K., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*, 197-229.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif-pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *23*, 428-446.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *36*(9), 1151-1160.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34-43.
- Diener, E., & Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, *17*, 304- 324.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E., Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York, NY: Russell Sage.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, *57*, 119–169.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). Health and Happiness. In *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth* (27-46). John Wiley & Sons.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *3*(1), 1-43.
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of personality and social psychology*, *104*(2), 267-276
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- Diener, E., Suh, E., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: Why do they occur? *Social Indicators Research*, *34*, 7–32.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of cross-cultural psychology*, *31*(4), 419-436.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, *59*(3), 229-259.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 62-73). New York, NY: Oxford University Press.
- Dierckx de Casterlé, B., Gastmans, C., Bryon, E., & Denier, Y. (2012). QUAGOL: A guide for qualitative data analysis. *International journal of nursing studies*, 49(3), 360-371.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual review of psychology*, 41(1), 417-440.
- Digman, J. M. (1997). Higher-order factors of the Big Five. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 12-46.
- Dilmaç, B. (1999). *İlköğretim öğrencilerine insani değerler eğitiminin verilmesi ve eğitimin Ahlaki Olgunluk Ölçeği ile sınanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dilmaç, B. (2007). *Fen lisesi öğrencilerine insani değerler eğitimin verilmesi ve İnsani Değerler Ölçeği ile sınanması*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Doğan, B., & Mümin, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *EJOVOC: Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29-39.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Çötök, N. A. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Duckworth, A. L. & Quin, P. D (2009). Development and Validation of the Short Grit Scale (Grit- S) *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166 -174.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 1087-1101.
- Dunavold, P. A. (1997). Happiness, hope, and optimism. *Northridge: California State University*.  
[http://newriver.edu/images/stories/library/Stennett\\_Psychology\\_Articles/Happiness\\_Hope\\_\\_Optimism.pdf](http://newriver.edu/images/stories/library/Stennett_Psychology_Articles/Happiness_Hope__Optimism.pdf) adresinden 13 Kasım 2016 tarihinde edinilmiştir.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Dunn, E. W., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, 21(2), 115-125.

- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and households in economic growth*, 89, 89-125.
- Easterlin, R., A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(19), 11176-11183.
- Easterlin, R. A. (2005). A puzzle for adaptive theory. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 56(4), 513-521.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotions*, 6, 169-200.
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M. ve Wallace, B. A. (2005). Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 59-63.
- Ekşi, H. (2001). *Başa çıkma, dini başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış doktora tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ekşi, H., Takmaz, Z., & Kardaş, S. (2016). Spirituality in psychotherapy settings: A phenomenological inquiry into the experiences of Turkish health professionals. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1, 89-108.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. Snyder, C. R. ve Lopez, S. J. (ed.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 459-471). Oxford: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Erdur-Baker, Ö. (2007). Psikolojik danışma ve kültürel faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 109-122.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 81-88.
- Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 17-28.
- Ewen, R. B. (2014). *An introduction to theories of personality*. New York: Psychology Press.
- Fava, G. (1999). Well-being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 171-179.

- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45–63.
- Fianco, A., Sartori, R. D. G., Negri, L., Lorini, S., Valle, G., & Fave, A. D. (2015). The relationship between burden and well-being among caregivers of Italian people diagnosed with severe neuromotor and cognitive disorders. *Research in Developmental Disabilities*, 39, 43–54.
- Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2014). The paradoxical effects of pursuing positive emotion: When and why wanting to feel happy backfires. *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*, 363-381.
- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., et al. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1053–1062.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483–498.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511–520.
- Frager, R. (2005). *Kalp, nefis & ruh: Sûfi psikolojisinde gelişim, denge ve uyum*. (Çev. Kapaklıkaya, İ.), İstanbul: Gelenek Yayınları.
- Frankl, E. V. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev. Budak, S.). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302–329). New York, NY: Russell Sage.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, 2(3), 300-319
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in experimental social psychology*, 47, 1-53.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- Freud, S. (2011). *Uygurluğun huzursuzluğu* (Çev. Barışcan, H.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Hoboken, NJ: Wiley.

- Frisch, M. B. (2013). Evidence-based well-being/positive psychology assessment and intervention with quality of life therapy and coaching and the Quality of Life Inventory (QOLI). *Social indicators research*, 114(2), 193-227.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.
- Fromm, E. (1994). *Erdem ve mutluluk: Ahlak psikolojisi üzerine bir inceleme*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Furnham, A., & Cheng, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Reports*, 80(3), 761-762.
- Gallace, A., & Spence, C. (2010). The science of interpersonal touch: an overview. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(2), 246-259.
- Gazali, M. (2013). *Kimya-ı saadet*. (Çev. Arslan, A.). İstanbul: Merve Basın Yayın Dağıtım.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update*. Boston: Pearson
- Gerdtham, U. G., & Johannesson, M. (2001). The relationship between happiness, health, and socio-economic factors: results based on Swedish microdata. *The Journal of Socio-Economics*, 30(6), 553-557
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: a biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374-390.
- Gilbert, P., McEwan, K., Hay, J., Irons, C., & Cheung, M. (2007). Social rank and attachment in people with a bipolar disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 48-53.
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., & Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to

- depression, anxiety, stress, and self-criticism. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 182-191.
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Richter, A., Franks, L., Mills, A., Bellew, R. ve Gale, C. (2009). An exploration of different types of positive affect in students and patients with bipolar disorder. *Clinical Neuropsychiatry*, 6,135-143.
- Gillham, J. Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M. ve diğeri. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44.
- Given, L. M. (2008). *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. USA: Sage Publications, Inc.
- Glaser, B. (1965). The constant comparative method of qualitative analysis. *Social problems*, 12(4), 436-445.
- Glaser, B. (1978). *Theoretical sensitivity*. Mill Valley, CA: Sociology Press.
- Glaser, B. (1992). *Emerging vs. forcing: Basics of Grounded Theory analysis*. Mill Valley, CA: Sociology Press.
- Glaser, B., & Strauss, A. (1965). *Awareness of dying*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Glaser, B., & Strauss, A. (1967). *The Discovery of Grounded Theory - Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Glaser, B., & Strauss, A. (1968). *Time for dying*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American psychologist*, 48(1), 26.
- Goldberg, L. R. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. *Personality psychology in Europe*, 7, 7-28.
- Gorsuch, R. L. (1974). *Factor analysis*. Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Göçen, G. (2012). Şükür ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 222-233.
- Haidt, J. (2014) *Mutluluk varsayımı: Modern gerçekliği kadim bilgelikte bulmak*. (Çev. Özcan, Ö.). İstanbul: Hil Yayınları.
- Hançerlioğlu, O. (1979). *Felsefe ansiklopedisi: kavramlar ve akımlar* (Vol. 6). Remzi Kitabevi.
- Hançerlioğlu, O. (1993). *Felsefe sözlüğü*. Remzi Kitabevi.



- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657.
- Harzer, C. (2016). The Eudaimonics of Human Strengths: The Relations Between Character Strengths and Well-Being. In *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 307-322). Springer International Publishing.
- Has Hacib, Y. (2008). *Kutadgu bilig*. (Çev. Arat, R. R). Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Havighurst, R. J. (1972). *Human development and education* (3rd ed.) New York: McKay.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727.
- Heath, A. C., Cloninger, C. R., & Martin, N. G. (1994). Testing a model for the genetic structure of personality: a comparison of the personality systems of Cloninger and Eysenck. *Journal of personality and social psychology*, 66(4), 762.
- Heidrich, S. M., & Ryff, C. D. (1993a). The role of social comparisons processes in the psychological adaptation of elderly adults. *Journal of Gerontology*, 48(3), P127-P136.
- Heidrich, S. M., Ryff, C. D. (1993b). Physical and Mental Health in Later Life: The Self System As Mediator. *Psychology and Aging*, 8, 327-338.
- Henricksen, A., & Stephens, C. (2013). The happiness-enhancing activities and positive practices inventory (HAPPI): Development and validation. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 81-98.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001a). Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 595-608.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001b). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and individual differences*, 31(8), 1357-1364.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, Institutions, organizations across nations*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Houskamp, B. M., Fisher, L. A., & Stuber, M. L. (2004). Spirituality in children and adolescents: Research findings and implications for clinicians and researchers. *Child & Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 13, 221-230

- Howell, R. T., & Howell, J. C. (2008). The Relation of Economic Status to Subjective Well-Being in Developing Countries: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 134(4), 536–560.
- Howell, R., Kern, M. L. & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1, 83-136.
- Hökelekli, H. (2006). İslam geleneğinde psikoloji kültürü. *İslamî Araştırmalar*, 9, 409-421.
- İnam, A. (2012). *Mutsuzluk ahlâksızlıktır-Yaşam üstü söyleşiler*. (Söyleşi Işık, Y.) İstanbul: İmge Kitabevi.
- Jaafar, J. L., Idris, M. A., Ismuni, J., Fei, Y., Jaafar, S., Ahmad, Z., ... & Sugandi, Y. S. (2012). The sources of happiness to the Malaysians and Indonesians: Data from a smaller nation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 65, 549-556.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Joseph, S., & Hefferon, K. (2013). Post-traumatic growth: Eudaimonic happiness in the aftermath of adversity. In S. A. David, I. Boiniwell, & S. C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 927-940). Oxford: Oxford Press.
- Joshanloo, M. (2013). A comparison of Western and Islamic conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1857-1874.
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with Western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475-493.
- Joshanloo, M., Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferreira, M. C., Poon, W. C., Sundaram, S., ... & Demir, M. (2016). Conceptions of happiness and life satisfaction: An exploratory study in 14 national groups. *Personality and individual differences*, 102, 145-148.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *Lisrel 8: Structural Equation Modeling with the Simplis Command Language*. Lincolnwood: Scientific Software International, Inc.
- Kabakçı, Ö. F. (2013). *Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: Güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitimine yeni bir yaklaşım. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45).
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişim: Kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

- Kahana, E., Bhatta, T., Lovegreen, L. D., Kahana, B., & Midlarsky, E. (2013). Altruism, helping, and volunteering pathways to well-being in late life. *Journal of Aging and Health, 25*(1), 159-187.
- Kamvar, S., & Harris, J. (2009). *We feel fine: An almanac of human emotion*. New York: Scribner
- Karacoşkun, M. D. (2012). Şark-İslâm klasiği Pendname'ye göre kişilik tipleri ve mutluluk yolları. *Dinbilimleri Journal, 12*(1), 7- 29.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*, 521–539.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology, 3*(4), 219-233.
- Kasser, T. (2005). Frugality, generosity, and materialism in children and adolescents. In *What Do Children Need to Flourish?* (pp. 357-373). Springer US.
- Kasser, T. (2015). The science of values in the culture of consumption. In S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (pp. 83–102). New York: Wiley.
- Kelly, A. C., & Dupasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences, 89*, 157-161.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Leybman, M. J., & Gilbert, P. (2012). Social safeness, received social support, and maladjustment: Testing a tripartite model of affect regulation. *Cognitive Therapy and Research, 36*(6), 815-826.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2015). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*. Advance online publication.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*, 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*, 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 539-548.
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF) in Setswana speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 15*, 181–192.

- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). Human flourishing-The study of that which makes life worthwhile: Positive psychology. In American Psychologist (Eds.), *Positive Psychology And The Life Well Lived*. Washington, DC.
- Khaw, D., & Kern, M. L. (2015). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology and Berkley*.
- Kınalızade, A. E. (2005). *Ahlâk-ı alai*. (Çev. Oktay, A. S.). İz Yayınları, İstanbul
- Kişmir, T. (2012). *Tasavvuf psikolojisi açısından nefsin olgunlaşma sürecin karaktere etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Kitayama, S., & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations and well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 113–161). Cambridge, MA: MIT Press.
- Kjell, O. N. E. (2011). Sustainable well-being: A potential synergy between sustainability and well-being research. *Review of General Psychology*, 15(3), 255.
- Kjell, O., N., E., Daukantaitė, D., Hefferon, K., & Sikström, S. (2016). The harmony in life scale complements the satisfaction with life scale: expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 126(2), 893-919.
- Klem, M. L., Wing, R. R., McGuire, M. T., Seagle, H. M., & Hill, J. O. (1997). A descriptive study of individuals successful at long-term maintenance of substantial weight loss. *The American journal of clinical nutrition*, 66(2), 239-246.
- Kline, P. (2000). *The handbook of psychological testing*. London: Taylor & Francis Group.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford publications.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford publications.
- Kluckhohn, C. (1951). Values and value-orientations in the theory of action. In T. Parsons, and E. A. Shils (eds.), *Toward a General Theory of Action* (pp. 388-433). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kok, J. K., Goh, L. Y., & Gan, C. C. (2014). Meaningful life and happiness: Perspective from Malaysian Youth. *The Social Science Journal*.

- Köknel, Ö. (1995). Hoşgörünün ruhsal-toplumsal temelleri. B. Onur (Ed.). *Hoşgörü ve eğitim* içinde (s. 67-78). Ankara: Türk Eğitim Derneği Yayınları.
- Kraut, R. (1979). Two conceptions of happiness. *The Philosophical Review*, 88(2), 167-197.
- Kringelbach, M. L., & Berridge, K. C. (2010). The neuroscience of happiness and pleasure. *Social Research*, 77(2), 659-678.
- Kuçuradi, İ. (1995). Hoşgörü: kavramı ve sınırları. B. Onur (Ed.). *Hoşgörü ve eğitim* içinde (s.18-29). Ankara: Türk Eğitim Derneği Yayınları.
- Lakey, B. (2013). Perceived social support and happiness: The role of personality and relational processes. In S. A. David, I. Boiniwell, & S. C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 847–859). Oxford: Oxford Press.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. M. (2010). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67, 99-110.
- Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 1-13). New York: The Guilford Press
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2012). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. In J. Gruber & J. Moskowitz (Eds.), *The light and dark side of positive emotions*. New York: Oxford University Press
- Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., & Doraiswamy, P. M. (2011). Delivering happiness: Translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(8), 675-683
- Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2013). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 0022022113487591.
- Layous, K., Nelson, S. K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness counts: Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. *PLOS ONE*, 7, e51380.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Siproinger Publisher.
- Lee, Y. C., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Fredrickson, B. L. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness studies*, 14(2), 571-590.
- Lent, R. W. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.

- Lincoln, Y. S., Lynham, S. A., & Guba, E. G. (2011). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (4th ed., pp. 97- 128). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2012). Character strengths in Israel: Hebrew adaptation of the VIA inventory of strengths. *European Journal of Psychological Assessment, 28* , 41–50.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2015). Second wave positive psychology: exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies, 17*(4), 1753–1768
- Lu, L. (2001). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies, 2*(4), 407-432.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture, self and ways to achieve SWB: A cross-cultural analysis. *Journal of Psychology in Chinese Societies, 5*, 51–79
- Lu, L., Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology, 9*, 36-49.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology, 137*(2), 181-187.
- Lu, L., Gilmour, R., & Kao, S. (2001). Cultural values and happiness: An east-west dialogue. *The Journal of Social Psychology, 141*, 477-493.
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. *Culture and subjective well-being, 3*(2), 91-317.
- Luhman, M., Hofman, W., Eid, M., & Lucas, R. E. ( 2012 ). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*, 592-615.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186-189.
- Lyubomirsky, L. (2009). *Nasil mutlu olunur?*. İstanbul: Kapital Medya Hizmetleri.
- Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In S. Folkman (Ed.), *Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 200-224). New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1141-1157.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*, 37–155.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current Directions in Psychological Science, 22*(1), 57-62.

- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 309-330.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005a). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005b). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Lyubomirsky, S., Boehm, J. K., Kasri, F., & Zehm, K. (2011). The cognitive and hedonic costs of dwelling on achievement-related negative experiences: implications for enduring happiness and unhappiness. *Emotion*, 11(5), 1152.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11, 391-402.
- Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (Çev. Gündüz, O.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Mathews, G. (2012). Happiness, culture, and context. *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 299-312.
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11, 807-815.
- Mayhew, S. L., & Gilbert, P. (2008). Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 113-138.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509-516.
- McCrae, R. R., & Costa, P.T. (2003) *Personality in adulthood*. New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000). Classical source of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 1-10.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-27.
- McGrath, R. E. (2015). Character strengths in 75 nations: An update. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 41-52.
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 507-519.
- Mills, J. (2000). Dialectical psychoanalysis: Toward process psychology. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 23(3), 20-54.

- Mogilner, C., Kamvar, S. D., & Aaker, J. (2010). The shifting meaning of happiness. *Social Psychological and Personality Science*.
- Morris, S. (2012). The science of happiness: A cross-cultural perspective. In H. Selin & G. Davey (Eds.), *Happiness across cultures* (pp. 435–450). Netherlands: Springer.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Nazîmâ, A. ve Reşat, F. (2005). *Mükemmel Osmanlı lügati*. Türk Dil Kurumu.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude to ward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119. <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf> adresinden 15 Eylül 2016 tarihinde edinilmiştir.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Nelson, S. K., Fuller, J. A., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2012). The positive psychology of self-affirmation: The role of need satisfaction, meaning, and flow. Manuscript in preparation.
- Nelson, S. K., Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2013). What psychological science knows about achieving happiness. *Better, stronger, wiser: Psychological science and well-being*. Nueva York: Sage.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251.



- Nes, R. B., Røysamb, E., Tambs, K., Harris, J. R., & Reichborn-Kjennerud, T. (2006). Subjective well-being: genetic and environmental contributions to stability and change. *Psychological medicine*, 36(07), 1033-1042.
- Neuman, W. L. (2013). *Toplumsal araştırma yöntemleri: Nitel ve nicel yaklaşımlar* (2. cilt). (Çev. Özge, S.), İstanbul: Yayınodası.
- Nisbet, E. K., & Zelenski, J. M. (2011). Underestimating nearby nature affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability. *Psychological science*, 22(9), 1101-1106.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The Nature Relatedness Scale. Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*, 41(5), 715-740.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 303-322.
- Nişanyan, S. (2009). Sözlere soyağacı: Çağdaş Türkçenin etimolojik sözlüğü. Everest Yayınları.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and education*. New York: Cambridge University Press.
- Nyström, A., & Andersson-Segesten, K. (1990). Peace of mind as an important aspect of old people's health. *Scandinavian journal of caring sciences*, 4(2), 55-62
- O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1994). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's health (Hillsdale, NJ)*, 1(2), 121-142.
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2, 346-360.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of personality*, 67(1), 157-184.
- Okulicz-Kozaryn, A. (2015). *Happiness and Place: Why Life is Better Outside of the City*. Springer.
- Onwuegbuzie, A. J., & Collins, K. M. T. (2007). A typology of mixed methods sampling designs in social science research. *The Qualitative Report*, 12(2), 281-316.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Özer, B. U. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of clinical psychology*, 56(4), 519-543.

- Pargament, K., M. Feuille ve D. Burdzy. (2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of A Short Measure of Religious Coping. *Religions*, 2.1, 51-76.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 118-129.
- Peker, H. (1993). Tasavvuf psikolojisi. *Ondokuz Mayıs Üniv. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 35-52.
- Peseschkian, N. (1986). *Psychotherapy of everyday life: Training in partnership and self-help with 250 case histories*. Berlin: Springer-Verlag.
- Peseschkian, N. (1987). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Berlin: Springer-Verlag.
- Pessi, A. B. (2011). Religiosity and altruism: exploring the link and its relation to happiness. *Journal of Contemporary Religion*, 26(1), 1-18.
- Peterson, C., & Park, N. (2004). Classification and measurement of character strengths: Implications for practice. In P. Alex Linley ve S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 433-446). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues a handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Park, N. (2009). Classifying and measuring strengths of character. In S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*, 2nd edition (pp. 25-33). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41.
- Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research*, 92(3), 551-563.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International journal of behavioral medicine*, 12(2), 66-77.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925-971.
- Punch, K. F. (2005). *Sosyal araştırmalara giriş: Nicel ve nitel yaklaşımlar*. (Çev. Bayrak, D., Arslan, H. B. ve Akyüz, Z.). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Rojas, M., & Veenhoven, R. (2013). Contentment and affect in the estimation of happiness. *Social Indicators Research*, 110(2), 415-431.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Roth, S., & Cohen, L. (1986). Approach, avoidance and coping with stress. *American Psychologists*, 41, 813-819.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: The Free Press.
- Russell, B. (2014). *Mutlu olma sanatı*. (Çev. Sağlamtürk, Y.) İstanbul: Say Yayınları.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Eds.), *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or Is It? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195–210.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Sarı, T. ve Tunç, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde umudun yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *Journal of Academic Social Science Studies*, 45, 291-302
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış doktora tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Saslow, L. R., John, O. P., Piff, P. K., Willer, R., Wong, E., Impett, E. A., et al. (2013). The social significance of spirituality: New perspectives on the compassion–altruism relationship. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(3), 201.
- Saucier, G., Hampson, S. E., Goldberg, L. R., & Hampson, S. E. (2000). Cross-language studies of lexical personality factors. *Advances in personality psychology*, 1, 1-36.
- Sayar, K. (2008). Geçmişin bilgeliği bugünün psikoterapileriyle buluşabilir mi. Sûfi psikolojisi örneği. (Haz. K. Sayar), *Sûfi psikolojisi içinde* (ss. 17-52). İstanbul: Timaş Yayınları.

- Schmid, W. (2014). *Mutsuz olmak: Bir yüreklendirme*. (Çev. Bora, T.). İstanbul: İletişim Yayınlar
- Schmutte, P. S., & Ryff, C.D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Schultz, D., & Schultz, S. (2012). *Theories of personality*. (Tenth ed.) Cengage Learning.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25) (pp. 1-65). New York: Academic Press.
- Schwartz, S.H. (1994). Are there universal aspects in the content and structure of values? *Journal of Social Issues*, 50, 19-45.
- Schwartz, S. H. (2003). A proposal for measuring value orientations across nations. *Questionnaire Package of the European Social Survey*, 259-290.
- Schwartz, S. H. (2006a). Les valeurs de base de la personne: Théorie, mesures et applications [Basic human values: Theory, measurement, and applications]. *Revue française de sociologie*, 42, 249-288.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 11.
- Schwartz, S. H. (2006b). A theory of cultural value orientations: Explication and applications. *Comparative sociology*, 5(2), 137-182.
- Schwartz, S. H. (2011). Values: Cultural and individual. (van de Vijver, F. J., Chasiotis, A., & Breugelmans, S. M. (Eds.). (2011). *Fundamental questions in cross-cultural psychology* (pp. 463-493). Cambridge: Cambridge University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2013, 12 Ocak). Martin Seligman'dan pozitif psikoloji üzerine (TED Türkçe Altyazılı). [http://www.youtube.com/watch?v=rg\\_28\\_11Kjw](http://www.youtube.com/watch?v=rg_28_11Kjw) adresinden 12 Ocak 2013 tarihinde ulaşılmıştır.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-778.
- Sevinç, S., & Gizir, C. A. (2014). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bakış açılarından üniversiteye uyumu olumsuz etkileyen faktörler (Mersin

- Üniversitesi örneği). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(4), 1285-1308.
- Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goal-striving: When personal goals correctly represent the person. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination theory* (pp. 65-86). University of Rochester Press.
- Sheldon, K. M. (2005). Positive value change during college: Normative trends and individual differences. *Journal of Research in Personality*, 39, 209-223.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 55-86.
- Schermelleh-Engel, K., & Moosbrugger, H., (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7, 311-322.
- Shoham, A., & Brenčić, M. M. (2004). Value, price consciousness, and consumption frugality: An empirical study. *Journal of International Consumer Marketing*, 17(1), 55-69.
- Sigvardsson, S., Bohman, M., & Cloninger, C. R. (1987). Structure and stability of childhood personality: prediction of later social adjustment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 28(6), 929-946.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 467-487.
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40-45.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioural Medicine*, 15, 194-200.
- Snoep, L. (2008). Religiousness and happiness in three nations: A research note. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 207-211.

- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Snyder, C. R., & Lopez S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298-307.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams, V. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 15, 262-295.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M. Ware, L., Danovsky, M., et al. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399-421.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology* (pp. 290-312). San Francisco: Jossey-Bass.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Bes Faktör Kısılık Envanter'nin geliştirilmesi I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Staats, S. (1987). Hope: Expected positive affect in an adult sample. *The Journal of genetic psychology*, 148(3), 357-364.
- Stassen, M. A., & Staats, S. R. (1988). Hope and happiness: A comparison of some discrepancies. *Social Indicators Research*, 20(1), 45-58.
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2008). Economic growth and subjective well-being: Reassessing the Easterlin paradox. <http://www.uvm.edu/pdodds/files/papers/others/2008/stevenson2008a.pdf> adresinden 08.10.2016 tarihinde erişilmiştir.
- Stock, W. A., Okun, M. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1983). Age and subjective well-being: A metaanalysis. In R. J. Light (Ed.), *Evaluation studies: Review annual* (Vol. 8, pp. 279-302). Beverly Hills, CA: Sage
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. London: Sage Publications.
- Striker, G. (1990). Ataraxia: Happiness as tranquillity. *The Monist*, 73(1), 97-110.
- Suh, E. M. (2002). Culture, identity consistency, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 1378–1391.
- Şeker, M. (2009). Mutluluk ekonomisi. *Sosyoloji Konferansları*, 39, 115-134.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.
- Tabachnick, B. G., & Fidel, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. (Fourth Edition). MA: Allyn & Bacon, Inc.

- Tanpınar, A. H. (2002). *Mücevherlerin Sırrı*. (Haz. Dirin, İ, Anar, T. ve Özdemir, Ş.). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Tanpınar, A. H. (2009). *Huzur*. İstanbul: Dergah Yayınları.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*, (ikinci Baskı). Ankara
- Teddlie, C., & Yu, F. (2007). Mixed methods sampling a typology with examples. *Journal of mixed methods research*, 1(1), 77-100.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.
- Tezbaşaran, A. A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Tezcan, M. (1974). *Türklerle ilgili stereotipler (kalıp yargılar) ve Türk değerleri üzerine bir deneme*. Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Thomas, L. E., & Chambers, K. O. (1989). Phenomenology of life satisfaction among elderly men: Quantitative and qualitative views. *Psychology and Aging*, 4(3), 248-289.
- Tiliouine, H., Cummins, R. A., & Davern, M. (2009). Islamic religiosity, subjective well-being, and health. *Mental Health, Religion & Culture*, 12(1), 55-74.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 183-225.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400.
- Tsai, J. L. (2007). Ideal affect: Cultural causes and behavioral consequences. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 242-259.
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 288-307.
- Turner, R. J. (1981). Social Support as A Contingency in Psychological Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 357-367.

- Tuzgöl-Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türk Dil Kurumu, (2016). Büyük Türkçe sözlük. <http://www.tdk.gov.tr> adresinden 15.09.2016 tarihinde edinilmiştir.
- Türkdoğan, O. (2000). *Bilimsel araştırma metodolojisi*. Timaş Yayınları.
- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(4), 2429-2446.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2013). İl Düzeyinde Yaşam Memnuniyeti, 2013. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18507> adresinden 20.10.2016 tarihinde edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2015). İllerde Yaşam Endeksi, 2015. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24561> adresinden 20.10.2016 tarihinde edinilmiştir.
- Uchida, Y., & Ogihara, Y. (2012). Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective. *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 354-369.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2013). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. In *The exploration of happiness* (pp. 269-280). Springer Netherlands.
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health a flashpoint for health policy. *Journal of health and social behavior*, 51(1 suppl), 54-66.
- Usta, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve umut düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Uysal, R. (2015). The predictive roles of social safeness and flourishing on problematic Facebook use. *South African Journal of Psychology*, 45(2), 182-193.
- Ülken, H. Z. (2004). *Türk tefekkürü tarihi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Vaillant, G. E. (2012). *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Veenhoven, R. (1994). How satisfying is rural life? Fact and value. *Society for Agricultural Policy Research and Rural Sociology (FAA)*. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1765/16156>
- Veenhoven, R. (2013). *Conditions of happiness*. Springer Science & Business Media.
- Von Culin, K. R., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 306-312.
- Walker, H. (2015). Joy within tranquility: Amazonian Urarina styles of happiness. *HAU: Journal of Ethnographic Theory*, 5(3), 177-196.



- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66, 579–592.
- Wang, Q. (2006). Culture and the development of self-knowledge. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 182-187.
- Waterman, A. S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *Journal of Mind and Behavior*, 11,47-74.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions in happiness: contrasts of personal expressiveness (eudiamonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Weinstein, N. D., Marcus, S. E., & Moser, R. P. (2005). Smokers' unrealistic optimism about their risk. *Tobacco Control*, 14(1), 55–59.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17, 110-119.
- Wills, E. (2009). Spirituality and subjective well-being: Evidences for a new domain in the personal well-being index. *Journal of Happiness Studies*, 10(1), 49-69.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2003). Affective forecasting. *Advances in experimental social psychology*, 35, 345-411.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131-134.
- Wolf, E. J., Harrington, K. M., Clark, S. L., & Miller, M. W. (2013). Sample size requirements for structural equation models an evaluation of power, bias, and solution propriety. *Educational and Psychological Measurement*, 73(6), 913-934.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69–81.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249.
- Xu, W., Oei, T. P., Liu, X., Wang, X., & Ding, C. (2014). The moderating and mediating roles of self-acceptance and tolerance to others in the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of health psychology*, 21(7), 1446-56.
- Yalçın, İ. (2014). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 1-12.

- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yurdugül, H. (2005). Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması. XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Yükneki, E. A. B. M. (2013). *Atabetü'l-hakâyık* (Haz. Çağbayır, Y.). İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- Zinnbauer, B. J. ve Pargament, K. I. (2013). Dindarlık ve Maneviyat (Çev. Düzgüner, S.). R. F. Paloutzian ve C. L. Park (Ed.), *Din ve maneviyat psikolojisi* (s.61-102). Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Zullig, K. J., Ward, R. M., & Horn, T. (2006). The association between perceived spirituality, religiosity, and life satisfaction: The mediating role of self-rated health. *Social Indicators Research*, 79, 255–274.

## EKLER

### Ek 1: Huzurlu ve Mutlu Yaşam Görüşme Soru Listesi

Merhaba ben İbrahim Demirci. Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında doktora öğrencisiyim. Huzur, mutluluk ve değerlerle ilgili bir araştırma yürütüyoruz. Bu görüşmede huzurla, mutlulukla ve değerlerle ilgili deneyimlerinizi, duygularınızı ve düşüncelerinizi benimle paylaşmanızı istiyorum. Size bu konular hakkında sorular soracağım. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yok. Sizden yaşantılarınızla ilişkili olarak bu soruları cevaplandırmanızı istiyorum. Aklınıza söyleyecek bir şey gelmediğinde sonraki soruya devam edebiliriz. Kendiniz bu konuda zorlamayın. Araştırmada sizin adınızı ve sizin kimliğinizi ortaya çıkarabilecek bilgileri kesinlikle kullanmayacağım. Görüşme sırasında edindiğim bilgileri izninizle ses kayıt cihazına kaydedeceğim. Görüşme sırasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz görüşmeyi bırakmakta özgürsünüz. İstedığınız takdirde görüşme kayıtlarını silebilirim. Görüşme hakkında sormak istediğiniz bir şey var mı? Eğer hazırsanız görüşmeye başlayabiliriz.

#### Birinci Bölüm: Genel Bilgiler

Tarih/Saat (Süre)/Yer:

Mezuniyet:

Ad Soyad:

Meslek:

Cinsiyet/Yaş:

Okul (Öğrenciler İçin):

Medeni Durum:

Bölüm-Sınıf (Öğrenciler İçin):

Kaçıncı Evlilik:

Aile ile Birlikte/Aileden Ayrı:

Kaç Çocuk Sahibi:

Kaç Kardeş/Kaçıncı Çocuk:

Kendinizi genel olarak huzurlu bir insan olarak tanımlıyor musunuz? (1-10)

Kendinizi genel olarak mutlu bir insan olarak tanımlıyor musunuz? (1-10)

#### İkinci Bölüm: Huzurlu ve mutlu yaşam

1. Lütfen şu ana kadarki yaşantılarınızı gözden geçirin ve huzurla ilgili deneyimlerinizi düşünün. Huzurlu olduğunuzu nereden anlarsınız? Huzurlu olduğunuzda neler hissedersiniz, neler düşünürsünüz, neler yaparsınız?

2. Yaşantılarınızı düşündüğünüzde size huzur veren şeyler nelerdir?

3. Hangi etkinlikler, hangi olaylar huzurlu olmanızı sağlar?

4. Huzurlu olmak için neler yaparsınız?

5. Hayatınızdaki en huzurlu hissettiğiniz anı gözünüzün önüne getirin. O an neler olmuştu? Neler düşünmüştünüz? Neler hissetmişsiniz?

6. Huzurla ilgili birçok konuyu konuştuk. Şimdi huzur üzerinde düşünelim. Huzurlu olduğunuzda nasıl bir ruh hali içinde olduğunuzu anlatmanızı istiyorum. Huzur halinde neler hissedersiniz? Huzura başka hangi haller eşlik eder?

7. Huzur sizin için ne anlam ifade ediyor / Huzur Nedir?

8. Simdi biraz da sizin huzurlu olmanızı engelleyen şeyler hakkında konuşmanızı istiyorum. Öncelikle huzurlu olmadığınızı nereden anlarsınız?
9. Huzurlu olmanıza engel olan şeyler nelerdir?
10. Huzurlu olmadığınızda bununla nasıl başa çıkarsınız?
- 
11. Buraya kadar huzurla ilgili konuştuk. Simdi de mutlulukla ilgili konuşalım. Lütfen şüana kadarki yaşantılarınızı gözden geçirin ve mutlulukla ilgili deneyimlerinizi düşünün. Mutlu olduğunuzu nerden anlarsınız?
12. Yaşantılarınızı düşündüğünüzde sizce mutlu olmanızı sağlayan şeyler nelerdir?
13. Hangi etkinlikler, hangi olaylar mutlu olmanızı sağlar?
14. Mutlu olmak için neler yaparsınız?
15. Mutluluk sizin için ne anlam ifade ediyor / Mutluluk Nedir?
- 
16. Huzur ve mutluluk hakkında konuştuk. Huzurun ve mutluluğun farklılıkları hakkında düşünmenizi istiyorum. Huzur ve mutluluk arasındaki farklılıklar neler?
- Bir yakınınızın sağlık sorunlarıyla ilgilenirken?
- Bir insanın derdini dinlerken?
17. Huzurun ve mutluluğun benzerlikleri hakkında düşünmenizi istiyorum. Huzur ve mutluluk arasındaki benzerlikler neler?
- 
18. Herkesin yaşamında bazı zor zamanlar olmuştur. Hüzünlü, üzüntülü ve acı dolu deneyimler yaşanabilmektedir. Bu deneyimlere zorlu yaşam olayları diyebiliriz. Simdi yaşamınızı gözden geçirmenizi istiyorum. Zorlu yaşam olaylarıyla ilgili neler olmuştur? Bu konuyla ilgili 1 veya 2 olay anlatır mısınız?
19. Yaşanan olumsuz olayların size nasıl bir etkisi oldu? Hayata bakış açınızda nasıl değişikliklere yol açtı?
20. Zorlu yaşam olaylarıyla nasıl başa çıktınız? Bu olaylardan sonra kendinizi nasıl toparladınız?
- 
21. Kendinizi nasıl bir insan olarak tanımlarsınız?
22. Kendinizi ve çevrenizdeki insanları düşündüğünüzde herkesin bazı olumlu ve olumsuz özellikleri olduğunu görebilirsiniz. Olumlu özelliklerinizi düşünün. Size göre olumlu özellikleriniz neler?
23. Olumlu özelliklerinizi geliştirmek, arttırmak için neler yaparsınız?
24. Şimdi de olumsuz özelliklerinizi düşünmenizi istiyorum. Size göre olumsuz özellikleriniz nelerdir?
25. Olumsuz özelliklerinizi değiştirmek için neler yaparsınız?
26. Herkesin yaşamında önem verdiği, mana yüklediği, kıymet verdiği şeyler vardır. Sizin kıymet verdiğiniz, mana yüklediğiniz değerleriniz neler?
27. Sizce bu konular hakkında bilmem gereken başka şeyler var mı?
-

## Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı, bu araştırma doktora programı kapsamında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Ad, Soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıttıcı bilgiler istenmemektedir. Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Anketlerdeki soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanızdır. Verdiğiniz cevapları diğer sayfadaki optik cevap kâğıdına kodlayınız. Cevap kâğıdının arkasında bulunan kişisel bilgi formunu doldurmayı unutmayınız. Yardımlarınız için şimdiden teşekkürler.

**İbrahim Demirci**

**Danışman: Prof. Dr. Halil Ekşi**

**Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Doktora Programı**

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı, sizden son olarak kişisel bilgi formunu doldurmanız beklenmektedir.

- 1) **Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )
- 2) **Yaşınız:**
- 3) **Çalışma durumunuz:**  
a) Öğrenci b) Memur c) Özel sektör çalışanı d) Serbest meslek e) İşçi f) Ev hanımı g) İşsiz h) Emekli
- 4) **Mesleğiniz:** ..... **Hizmet yılınız:** .....
- 5) **Öğretmen iseniz branşınız:** .....
- 6) **Mezuniyetiniz:** a) Okur-yazar b) İlkokul c) Ortaokul d) Lise e) Üniversite f) Lisansüstü
- 7) **Medeni Durumunuz:** a) Evli (süresi.....) b) Bekar c) Boşanmış d) Eşini kaybetmiş
- 8) **Çocuğunuz var mı?** ( ) Evet ise sayısı..... ( ) Hayır
- 9) **Yaşamınızın büyük bir bölümünü geçirdiğiniz il:** .....  
a) Şehir merkezi b) İlçe merkezi c) Kasaba d) Köy
- 10) **Ailenizin tüm gelirlerini düşündüğünüzde kendinizi hangi gelir grubunda görüyorsunuz?**  
a) Düşük b) Ortanın altı c) Orta d) Ortanın üstü e) Yüksek
- 11) **Siz dahil kaç kardeşiniz:**..... ( ) Tek çocuğum
- 12) **Kardeşleriniz arasında doğum sırasına göre konumunuz nedir?**  
a) İlk çocuk b) Ortanca çocuk c) Son çocuk
- 13) **Anne-Babanız sağ mı?** a) İkisi de sağ b) Anne ölü c) Baba ölü d) İkisi de ölü
- 14) **Ebeveynleriniz arasında üvey olan var mı?** a) Anne üvey b) Baba üvey c) İkisi de öz d) ikisi de üvey
- 15) **Anne-Babanız boşanmış veya beraber mi?** a) Boşanmış b) Beraber
- 16) **Şu anda duygusal bir beraberliğiniz var mı?** ( ) Evet (süresi.....) ( ) Hayır
- 17) **Son 6 ay içinde sizi oldukça sarsan (yakın birinin ölümü, ağır hastalık, kaza, ameliyat, aile içi sorunlar gibi)**  
size sıkıntı veren bir olay yaşadınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır
- 18) **Ciddi kronik bir sağlık probleminiz var mı?** ( ) Evet ( ) Hayır

### Öğrenciler için:

- 1) **Bölümünüz:**..... **Sınıfınız:** .....
- 2) **Akademik başarı açısından 1 ile 5 arasında kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?** ①②③④⑤
- 3) **Akademik ortalamanız 4'lük sistemde yaklaşık olarak kaçtır:**.....
- 4) **Şu anda duygusal bir beraberliğiniz var mı?** ( ) Evet (süresi.....) ( ) Hayır

### Ek 3: Huzurlu Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını cevap kâğıdına kodlayınız. Lütfen her ifadeye mutlaka <u>tek yanıt veriniz</u> ve kesinlikle <u>boş bırakmayınız</u> . En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
1	Genellikle kendimi huzurlu hissedirim.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4	Yaşadığım sorunlara rağmen hayatımdaki dengeyi koruyabilirim.	1	2	3	4	5
5	çoğu zaman kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5

#### Ek 4: Mutluluk Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını cevap kâğıdına kodlayınız. Lütfen her ifadeye mutlaka <u>tek yanıt veriniz</u> ve kesinlikle <u>boş bırakmayınız</u> . En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
1	Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3	Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5

## Ek 5: Hoşgörü Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını cevap kâğıdına kodlayınız. Lütfen her ifadeye mutlaka <u>tek yanıt veriniz</u> ve kesinlikle <u>boş bırakmayınız</u> . En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
1	Başkalarına karşı anlayışlı davranırım.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3	Çevremdeki insanların hatalarını hoşgörüyle karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Karşımdaki insanla aynı fikirde olmasam da onun görüşlerine saygı duyarım.	1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5



## Ek 6: Yardımseverlik Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını cevap kâğıdına kodlayınız. Lütfen her ifadeye mutlaka <u>tek yanıt veriniz</u> ve kesinlikle <u>boş bırakmayınız</u> . En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
1		1	2	3	4	5
2	Başkalarına yardım etmektense, kendime zaman ayırmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
3	İhtiyacı olan insanlara elimden geldiğince yardım ederim.	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Sıkıntılı dönemlerde insanların yanında olarak onlara destek olurum.	1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7	İnsanlara karşılık beklemeden yardım ederim.	1	2	3	4	5

## Ek 7: Kanaat Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını cevap kâğıdına kodlayınız. Lütfen her ifadeye mutlaka <u>tek yanıt veriniz</u> ve kesinlikle <u>boş bırakmayınız</u> . En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
1	Elimdekilerle yetinmeyi bilirim.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4	Başka insanların sahip oldukları güzel şeyler beni rahatsız etmez.	1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6	Bana verilen nimetlerin kıymetini bilirim.	1	2	3	4	5

## Ek 8: Maneviyat Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını cevap kâğıdına kodlayınız. Lütfen her ifadeye mutlaka <u>tek yanıt veriniz</u> ve kesinlikle <u>boş bırakmayınız</u> . En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
1		1	2	3	4	5
2	Sıkıntılı zamanlarda yaşadıklarımın bir imtihan olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4	Zor zamanlarda dua ederek huzur bulurum.	1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6	Ahret hayatında bu dünyada yapılan her şeyin hesaba çekileceğine inanırım.	1	2	3	4	5

## Ek 9: Kişisel Erdemler Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını cevap kâğıdına kodlayınız. Lütfen her ifadeye mutlaka <u>tek yanıt veriniz</u> ve kesinlikle <u>boş bırakmayınız</u> . En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
1	Günlük yaşamdaki sorumluluklarımı yerine getiririm.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3	Zorluklarla karşılaşsam bile başladığım işleri tamamlarım.	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Çalışkan bir insanım.	1	2	3	4	5
6	Kendime hedefler belirleyerek hayatımı hedeflerime göre planlarım.	1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8	Hedeflerime doğru adım adım ilerlediğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10	Beni hedeflerime ulaştırabilecek yaşam tarzını oluşturdum.	1	2	3	4	5
11	Kendime karşı anlayışlıyım.	1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5
13	Hayatta yaptığım yanlışlar sonrasında kendimi affedebilirim.	1	2	3	4	5
14		1	2	3	4	5
15	Kendimi değerli hissedirim.	1	2	3	4	5

## Ek 10: İlişkilerde Güven Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını cevap kâğıdına kodlayınız. Lütfen her ifadeye mutlaka <u>tek yanıt veriniz</u> ve kesinlikle <u>boş bırakmayınız</u> . En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
1	Sıkıntılı dönemlerde bana destek olabilecek insanlar var.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3	Hayatımda değer verdiğim insanlar var.	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Çevremde beni önemseyen insanlar var.	1	2	3	4	5
6	Çevremdekiler bana sırlarını anlatabileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8	Dürüst bir insanım.	1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10	Çevremdeki insanlar bana güvenir.	1	2	3	4	5

## Ek 11: PERMA Ölçme Aracı

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra <b>0 ile 10</b> arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.	
1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
3	
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl? Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
6	İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
7	
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
9	
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
11	
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
14	
15	Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
17	
18	Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığınızda sağlık durumunuz nasıl? Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
20	Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
21	
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
23	Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen

## Ek 12: Portre Değerler Anketi

Portre Değerler Anketi						
Aşağıda bazı kişiler kısaca tanımlanmaktadır. Lütfen her tanımı okuyun ve bu kişilerin size ne derece benzediğini ya da benzemediğini düşünün. Tanımda verilen kişinin size ne kadar benzediğini göstermek için sağdaki kutucuklardan uygun olan birini [X] ile işaretleyiniz.						
	BU KİŞİ SİZE NE KADAR BENZİYOR?					
Her ifadenin karşısında bulunan 1- bana hiç benzemiyor, 2- bana benzemiyor, 3- bana çok az benziyor, 4- bana az benziyor, 5- bana benziyor ve 6- bana çok benziyor anlamına gelmektedir	1- bana hiç benzemiyor	2- bana benzemiyor	3- bana çok az benziyor	4- bana az benziyor	5- bana benziyor	6- bana çok benziyor
1. Yeni fikirler bulmak ve yaratıcı olmak onun için önemlidir. İşleri kendine özgü, orijinal yollarla yapmaktan hoşlanır.	1	2	3	4	5	6
2.	1	2	3	4	5	6
5. Onun için güvenli bir çevrede yaşamak önemlidir. Güvenliliği tehlikeye sokabilecek her şeyden kaçırır.	1	2	3	4	5	6
10.	1	2	3	4	5	6
11. Yaptığı işler hakkında kendi başına karar vermek onun için önemlidir. Faaliyetlerini seçip planlarken özgür olmaktan hoşlanır.	1	2	3	4	5	6
15. Risk almaktan hoşlanır. Her zaman macera peşinde koşar.	1	2	3	4	5	6
16.	1	2	3	4	5	6
20. Dini inanç onun için önemlidir. Dininin gereklerini yerine getirmek için çok çaba harcar.	1	2	3	4	5	6
21.	1	2	3	4	5	6
22. Her şeyle ilgili olmanın önemli olduğunu düşünür. Her şeyi merak etmekten ve anlamaya çalışmaktan hoşlanır.	1	2	3	4	5	6
23.	1	2	3	4	5	6
34.	1	2	3	4	5	6
37. Hayattan zevk almayı gerçekten ister. İyi zaman geçirmek onun için çok önemlidir.	1	2	3	4	5	6
38. Alçakgönüllü ve kibirsiz olmak onun için önemlidir. Dikkatleri üzerine çekmemeye çalışır.	1	2	3	4	5	6
39..	1	2	3	4	5	6
40. Doğaya uyum sağlamak ve onla kaynaşmak onun için önemlidir. İnsanların doğayı değiştirmemesi gerektiğine inanır.	1	2	3	4	5	6

## Ek 13: Açık Kodlama ve Eksen Kodlama

### Huzurlu ve mutlu yaşam

#### 1. Olumlu duygular

- Coşku
- İyi hissetmek
- Keyif
- Mutluluk
- Neşe

#### 2. Olumsuz duyguların olmaması

- Can sıkıntısının olmaması
- Gerginliğin olmaması
- Kızgınlığın olmaması

#### 3. Rahatlatıcı duygular

- Denge
- Dinginlik
- Güven
- Rahatlık
- Sakinlik

#### 4. Hayata etkileri

- Dayanıklılık
- Dışa dönüklük
- Gülmek
- Hoşgörü
- Huzurun paylaşması
- İşlevsellik
- İyimserlik
- Kendine güven
- Sağlık
- Sağlıklı insan ilişkileri

### Huzurun değeri

- En güzel mertebe
- Hayatın anlamı
- Huzurun değeri
- Huzurun kıymetini anlamak
- Huzurun zor kazanılması
- İçimde gülümseyen çocuk
- Kalbimin içindeki ses
- Varoluşu devam ettirmenin en güzel yolu

### Mutluluk

- Ahirette mutluluk
- İyi insan olarak hatırlanmak
- Kendi çevrende yaşanan mutluluk
- Kendinden geçme
- Mutluluğun huzura engel olması
- Mutluluğun ve mutsuzluğun birbirini bütünlemesi
- Mutluluk ihtiyacı

### Mutluluk ve Huzurun Benzerlikleri

- Huzur ve mutluluğun birbirini getirmesi
- Huzur ve mutluluğun iç içe geçmiş olması

### Mutluluk ve Huzurun farklılıkları

- Huzurun manevi mutluluğun dünyevi boyuta daha yakın olması
- Huzurun mutluluğa göre daha genel olması
- Huzurun mutluluktan önce gelmesi

- Huzurun uzun vadeli mutluluğun anlık oluşu

- Mutluluğun heyecan verici huzurun rahatlatıcı olması

### Huzur ve mutluluğun kaynakları

#### 1. Çalışmak

- Başarı
- Hedeflere ulaşmaya çalışmak
- İşten memnuniyet
- Çalışkanlık
  - Çalışkan
  - Dakik
  - Kararlı
  - Sorumluluk sahibi

#### 2. Doğa

#### 3. Ekonomik durumun yeterli olması

#### 4. Erdemler

- Diğergam olmak
- Faydalı olmak
- Hoşgörü
- Yardımsızlık

#### 5. Faaliyetler

- Okumak
- Seyahat etmek
- Spor
- Uğraşlar edinmek
- Üretmek
- Yeni şeyler öğrenmek

#### 6. Güven

- Adalet
- Dürüstlük
  - Doğal
  - Doğruluk
  - Dürüst
  - Güvenilir
  - Samimi
  - Sözünde duran
  - Tutarlı

#### 7. İlişkiler

- Aile
- Arkadaşlık
  - Dost sohbetleri
  - Huzur veren insanlar
- Aşk
- Çocuklar
  - Çocuk sahibi olmak
  - Çocuklar için mutluluk
  - Çocukları görmek
  - Çocukların başarısı
  - Çocukların evlenmesi
  - Çocukların geleceği
  - Çocukların sevgisi
  - Çocuklarla vakit geçirme
  - Hayırlı evlat sahibi olmak



- x. Torun sahibi olmak
- e. Değerli hissetmek
- f. Sevgi
- g. Dertleşmek
- h. Milli ve manevi değerler
- i. Paylaşmak
- j. Sağlıklı insan ilişkileri
- k. Sosyal destek
- l. Toplumsal bir amaç-Sosyal refah
  - i. Sosyal refah
- m. Yalnız kalmak
- n. Yaşanılan şehir
  - i. Doğasının güzelliği
  - ii. İmkânların kısıtlı olması mutluluğu engelleyebiliyor
  - iii. Sakin bir yaşam
  - iv. Şehrin güvenli olması

### 8. Kabul

- a. Hırstan uzak olmak
- b. Kabullenme
- c. Kanaat
- d. Karşılaştırma yapmamak
- e. Kendinden kötülerini düşünmek
- f. Sabır
- g. Şükür

### 9. Maneviyat

- a. Allah'ın rızasını kazanmaya çalışmak
- b. Bu dünya kimseye kalmaz
- c. Dua
- d. Her şeyin Allah'ın imtihanı olduğunu düşünmek
- e. İbadetler
  - i. Namaz
  - ii. Oruç
- f. İnanç
- g. Kader
- h. Maddi olmayan şeyler
- i. Manevi bilgi
- j. Tevekkül

### 10. İyimserlik

### 11. Sağlık

### 12. Sorunların geliştirici yönü

- a. Aile bağlarının güçlenmesi
- b. Hayatı yönlendirme
- c. Korkulardan kurtulma
- d. Neyin önemli olduğunun anlaşılması-gerçekleri görmek
- e. Olgunlaşma
- f. Sorunlarla baş etme gücü
- g. Temkinli davranma
- h. Yaşama dönmek

### 13. Tutarlılık

- a. Gerekeni yapmak
- b. Kendin olmak
- c. Kendinden memnun olmak

### 14. Yüzeysel çözümler

- a. Farklı şeyler düşünmek
- b. Ortamdan kaçınmak
- c. Ortamdan uzaklaşmak
- d. Zamana bırakma
- e. Zararlı alışkanlıklar

### Huzursuz yaşam

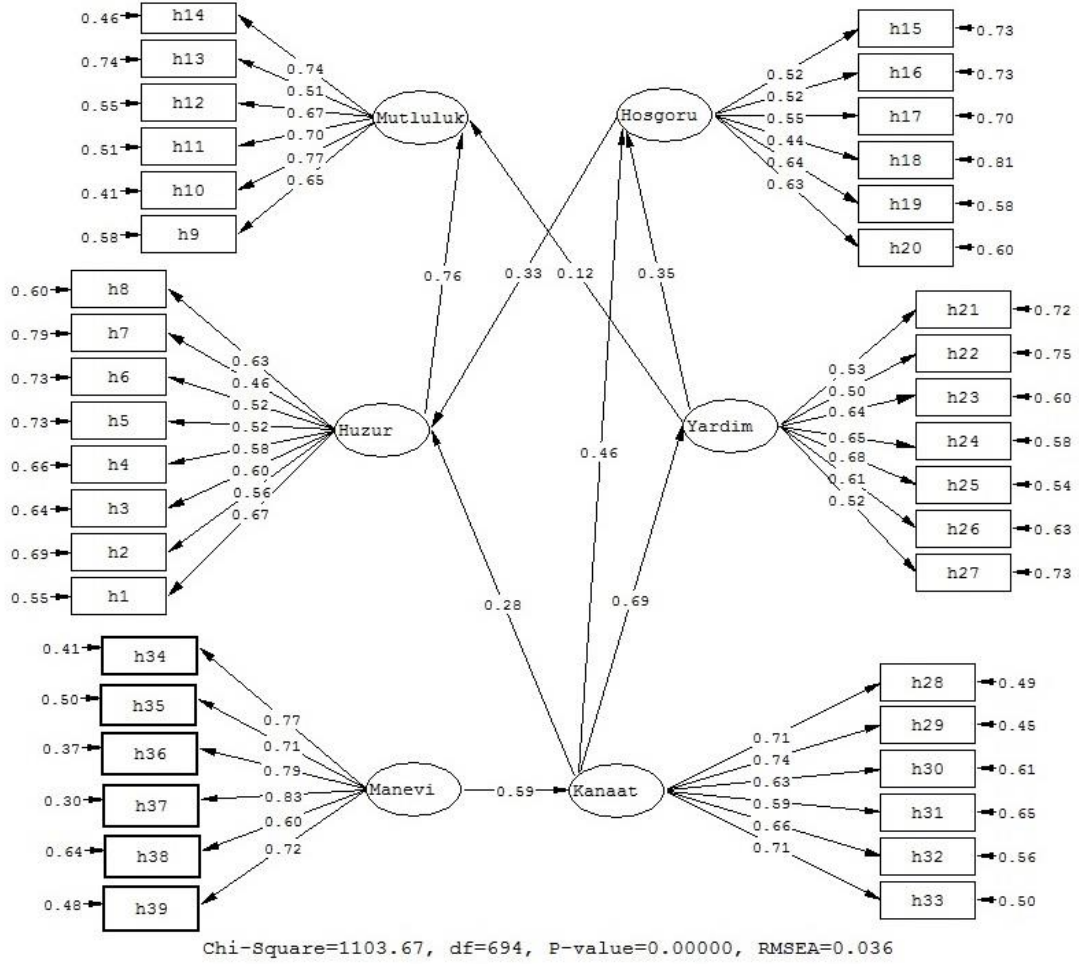
#### 1. Huzurun engelleri

- a. Adaletsizlik
- b. Dedikodu
- c. Dini emirleri yerine getirmemek
- d. Ekonomik problemler
- e. İlişki problemleri
  - i. Boşanma
  - ii. Sevgiliden ayrılma
  - iii. Yakınlarla tartışma
- f. İnsanların olumsuz davranışları
- g. İşinden memnun olmamak
- h. Kötü olaylar
- i. Özerklikten uzaklaşmak
- j. Sağlık sorunları
- k. Zor yaşam olayları
  - i. Deprem
  - ii. Trafik kazası
  - iii. Uyum sorunları
    - 1. Görev yeri değişikliği
    - 2. Göreve başlandığında yaşanan zorluklar
    - 3. Memleketten ayrılma
    - 4. Üniversitenin ilk yılı
  - iv. Yakınların ölümü
    - 1. Anıları yaşatmak

#### 2. Huzursuz yaşamın etkileri

- a. Hayata etkileri
  - i. Bedensel sorunlar
  - ii. İçeride kapanma
  - iii. İsteksizlik
  - iv. Olumsuz düşünmek
  - v. Uyku problemleri
  - vi. Zevk almamak
- b. Olumsuz duygular
  - i. Kaygı
  - ii. Sinirlilik
  - iii. Üzüntü

**Ek 14: Huzur, Mutluluk, Hoşgörü, Yardımseverlik, Kanaat ve Maneviyat Değişkenlerine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli Lisrel Programı Çıktısı**



**Ek 15: Huzur, Mutluluk, Sorumluluk, Amaçlılık, Değerlilik, Güven ve Güvenilirlik Değişkenlerine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli Lisrel Programı Çıktısı**

