

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÖĞRETMEN ADAYLARININ SAHİP OLDUĞU**  
**DEĞERLER MANEVİ İYİ OLUŞ VE SABIR**  
**ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Enes TÜRKGELDİ**

**İstanbul**  
**Aralık, 2019**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÖĞRETMEN ADAYLARININ SAHİP OLDUĞU**  
**DEĞERLER MANEVİ İYİ OLUŞ VE SABIR**  
**ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Enes TÜRKGELDİ**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ**

**İstanbul**  
**Aralık, 2019**

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.


Danışman Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif KIRKIÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Öğretmen Adaylarının Sahip Olduğu Değerler Manevi İyi Oluş ve Sabır Arasındaki Yordayıcı İlişkiler**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Enes TÜRKELDİ

## ÖNSÖZ

Eğitim ğretim sürecim boyunca emeklerini esirgemeyen tüm öğretmenlerime ve yüksek lisans eğitimim sürecinde öğrenme ve gelişme abama katkıda bulunan değerli ğretim üyelerine teşekkür ederim.

Araştırma sürecim boyunca yanımda olarak bana destek olan ve eğitim hayatımın temelini oluşturan çok sevdiğim aileme, veri toplama sürecinde yardımcı olan, ilgi ve desteğini esirgemeyen ismini sayamadığım tüm arkadaşlarıma ve katkı sunan herkese çok teşekkür ederim. Desteğini ve sevgisini daima hissettiğim sevgili dostum Mustafa YILMAZ'a teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimlerimde bana her türlü desteği sağlayan, zor zamanlarımda ve soru işaretlerimde yanımda olan, tez çalışmamın her adımında geri bildirim veren, bilgisini, ilgisini ve emeklerini esirgemeyen, ğrencisi olmaktan onur ve gurur duyduğum ve kendisi ile çalıştığım için bana şanslı hissettiren kıymetli büyüğüm, tez danışmanım sayın Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a ayrıca teşekkür ederim.

Enes TÜRKGELDİ  
İstanbul-2019

## ÖZET

### ÖĞRETMEN ADAYLARININ SAHİP OLDUĞU DEĞERLER MANEVİ İYİ OLUŞ VE SABIR ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Enes TÜRKGELDİ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Aralık-2019, 62 + ix

Bu araştırmada öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler manevi iyi oluş ve sabır arasındaki yordayıcı ilişkilerin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler, manevi iyi oluş ve sabır arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde yaşayan 19-26 yaşındaki öğretmen adayları oluşturmaktadır. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Sabır Ölçeği, Manevi İyi Oluş Ölçeği ve Değerler Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının sahip oldukları değer düzeyinin artmasıyla manevi iyi oluş düzeyinde artış olacağı, sabır özelliklerinin artmasıyla manevi iyi oluş düzeyinde artış olacağı tespit edilmiştir. Değer ve sabır düzeyleri arasındaki anlamsız bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Değerler, manevi iyi oluş, sabır.

**ABSTRACT**  
**TEACHER CANDIDATES' OWNED VALUES PREDICTIVE**  
**RELATIONSHIPS BETWEEN SPIRITUAL WELL-BEING AND PATIENCE**

Enes TÜRKGELDİ

Master, Psychological Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

December, 2019, 62 + ix pages

In this research which has a quantitative research paradigm, it was aimed to determine the relationships between values, spiritual well-being and patience of the teacher candidates and to test the relations between these variables with the structural equation model. The study group of the research consists of teacher candidates aged between 19 – 26 and living in Istanbul. In this research, Patience Scale, Spiritual Well-Being Scale and Values Scale were used as data collection tools. Also, Personal Information Form was used to obtain the demographic characteristics of the participants. Structural Equation Model analysis was performed through AMOS 19 program. As a result of the research, it was revealed that as value level of teacher candidates increased, spiritual well-being increased as well; and as patience characteristics increased, spiritual well-being increased as well too. It is seen that there is a nonsensical relation between levels of Value and Patience. The results acquired through this research have been debated in the light of the related literature and various suggestions have been made.

**Key Words:** Values, spiritual well-being, patience.

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix

### BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1.Problem .....	3
1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.3. Varsayımlar.....	4
1.4. Sınırlılıklar .....	4
1.5. Tanımlar.....	5

### İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. Değer.....	6
2.1.1. Değerin Oluşumu/Kaynağı ve Sınıflandırılması .....	9
2.1.2. Değerlerin İşlevi ve Özellikleri.....	12
2.1.3. Değerler ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	13
2.2. Manevi İyi Oluş.....	15
2.3. Sabır.....	23



2.3.1. Sabır, Değer ve Manevi İyi Oluş .....	25
--	----

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

<b>YÖNTEM.....</b>	<b>31</b>
3.1.Araştırma Modeli.....	31
3.2.Çalışma Grubu.....	31
3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları .....	32
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	32
3.3.2. Sabır Ölçeği .....	32
3.3.3. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği .....	32
3.3.4. Değerler Ölçeği.....	33
3.4. Verilerin Toplanması.....	33
3.4. Verilerin Analizi.....	34
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM : BULGULAR.....</b>	<b>35</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM : TARTIŞMA.....</b>	<b>38</b>
<b>ALTINCI BÖLÜM : SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>44</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>46</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>55</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>62</b>

## TABLolar LİSTESİ

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Tablo 3.2.1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı..... 31

### DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Tablo 4.1: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler .....35

Tablo 4.2: Değer, Sabır ve Manevi İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model ..... 36



## ŞEKİLLER LİSTESİ

### DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Şekil 4.1: Modele İlişkin Yol Analizi.....	36
--	----



## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Değer, düşünceleri ve eylemleri etkileyip, bunlara yön veren zihinsel olaylardır. Davranışların temelini değerler oluşturmaktadır. Değerler, davranışların iyi ve doğru ya da yanlış ve kötü olduğunu belirlemeye yaramaktadır (Hökelekli, 2006: 418).

Değerler bireylerin kimliği hakkında bilgi vermektedir ve kişinin tercihler ile bilişsel süreçlerin bir araya gelmesiyle oluşur (Beck, 1990: 2). Beck ile aynı görüşü paylaşan Claxton ise değerlerin, bilişsel süreçler ve farklılıklarla ilişkili olduğunu belirtmiş olup, kimliğin oluşumunda önemli bir yere sahip olduğu belirtilmiştir (Claxton'dan akt., Powney vd., 1995: 3).

İnsanların yaşamının, davranış örüntülerinin, hedeflerinin ve amaçlarının belirlenmesinde ve belirlenen unsurlar doğrultusunda bir yaşam sürdürülmesinde değerlerin etkisi oldukça fazladır. Değerler, belirlenen amaçların uygulanmasını sağlamaktadır. İnsanların ruhsal yapısındaki zenginlik, sahip olduğu değerlerle ölçülmektedir. Bu nedenle insanı insan yapan sahip olduğu değerlerdir (Kızıler ve Canikli, 2015: 15).

Değerler, iyi oluşla ilişki içerisinde olan bir olgudur. Değerler bireyin yaşam amacının belirlenmesi, kendisinin farkına varması ve öz bilinçle birleştiğinde iyi oluşu sağlamaktadır (Lykins, 2014). Myers ve Diener (1995) değerlerin iyi oluşun öğeleri arasında bulunduğunu ifade etmektedir. Ayrıca değerlerin iyi oluşun belirlenmesinde önemli bir unsur olduğu belirtilmektedir (Lu, Gilmour ve Kao, 2001). İyi oluş, öznel ve psikolojik iyi oluş kavramlarıyla açıklanmaktadır. Öznel iyi oluş, olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların ise olmaması ya da düşük düzeyde olmasıdır (Diener, 2006). Bireylerin olumlu duygularının fazlalığı sosyal çevre ile kurulan iletişimi olumlu etkilemekte ve bireyin hayatını dilediği gibi yönlendirmesini sağlayabilmektedir. Olumsuz duyguların fazla olması ise bireyin yaşamını olumsuz algılamasına yol açmaktadır (Diener, 2000). Psikolojik iyi oluş ise bireyin zorluklarla karşılaştığında, bireyin kendisini gerçekleştirebilmesi ve potansiyelinin harekete geçirilmesini kapsamaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

Psikolojik iyi oluş, bireylerin kendisini olumlu algılaması, tanınması, güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varabilmesi ve bu durumdan memnuniyet duymasındır. Ayrıca bağımsız hareket edebilmesi ve yaşamını anlamlandırabilmesidir (Ryff ve Keyes, 1995). İyi oluşun türlerinden birisi olan manevi iyi oluş kavramı, maneviyatla birlikte iyilik halini de bünyesinde barındırmaktadır. Manevi iyi oluş kavramı bireylerin ruhsal iyilik durumunu ifade etmektedir ve psikoloji disiplininin inceleme alanlarından birisidir. İnsanların gelişim ve değişimlere adapte olamamasının yol açtığı ruhsal boşluğa düşmesiyle manevi iyi oluş kavramı önem kazanmıştır (Stanard, Sandhu, ve Painter, 2000: 204).

Maneviyet, bireyin yaşamında yer alan anlam, amaç ve değer arayışıdır (Frame, 2002). Manevi iyi oluş değer sisteminden etkilenmektedir (Seaward, 1991:166).

İnsanların problemlerinin tamamını manevi alan içerisinde ele alan Jung (1933), sorunlardan kurtulmanın manevi uyanışla mümkün olacağını, maneviyat sorunlarının çözülmeden, sorunlardan kurtulmanın mümkün olmadığını belirtmiştir. Fiziksel, duygusal ve bilişsel işleyiş ile aynı öneme sahip olan manevi işleyiş, iyi oluşun bir göstergesidir (akt., Stanard, Sandhu ve Painter, 2000). Tanrı'ya inanarak, dine bağlanmak nevrozdan uzaklaşmak ve iyi oluşu artırmak için için önemli bir etkidir (Fordham, 1997). Yapılan açıklamalar neticesinde manevi iyi oluşla değerlerin ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

Manevi iyi oluşla ilişki içerisinde olan bir diğer kavram ise sabırdır. Frager (2014: 218) manevi görevlerin yerine getirilmesinin, sabırla mümkün olabileceğini bildirmektedir. Sabırlı olmak, bekleme gücünü ifade ederken, iyi oluşla ilişki içerisinde olduğu belirtilmektedir. Sabır düzeyi yüksek olanların, iyi oluş düzeyleri de yüksektir (Curry, Price ve Price, 2008). Schnitker (2012: 264) sabırın önemli bir değer olduğunu ifade ederek, sabırlı davranan bireylerin davranışlarının kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu bildirmektedir.

Zorluklara uyum sağlayabilmeyi kolaylaştıran sabır, maneviyatın güçlü dirençlerinden birisidir (Emmons, 2009: 147). Sabır, bireylerin karşılaştığı durumlar karşısında sakin bir şekilde durumu değerlendirmesine ve sağlıklı karar verilmesine katkıda bulunur. Ayrıca karşılaşılan zorluklarla mücadele edebilme gücüyle birlikte, sorunlarla daha kolay başa çıkılır. Karakterin bir parçası olan sabırlı olmak, önemli

bir güç iken, tam tersi durumda ise sabırsız ve acelecilikten söz edilebilir (Doğan ve Gülmez, 2014: 265).

Sabır, tutumun duygusal ögesidir. Sabırlı davranışlar sergilemek ise kararlı bireylerin gerçekleştirebileceği davranışlardır. Zorluklarla karşılaştıklarında direnen, dayanan, mücadele edebilme gücüne sahip olan ve azimli özellikleri olanlar sabırlı kişilerdir. Tam tersi durumda olanlar ise tamamen sabır duygusundan yoksun olmamakla birlikte daha az sabır gösteren kişilerdir. Sabırlı olmak, güçlü bir kişilik özelliğidir ve olayların anlamlandırılmasıyla başlayan daha sonra değerlendirme ve çözüme kadar giden yolda etkili davranışlar sergilemeyi gerektirir (Doğan ve Gülmez, 2014).

Sabırla hareket edenlerin, iç dünyaları bütün sıkıntılarla mücadele edebilecek bir yapıdadır (Pala, 2005). Sabırlı bireyler, topluma uyum sağlama ve düzenin devamı için oldukça önemlidir. Sabırın sonunun selamet olduğunun vurgulandığı Mesnevîde, sabırın İslam dini ve tasavvufun temelini oluşturduğu belirtilmiştir (Cebecioğlu, 2005).

Sabırlı olmak, pozitif duyguları artırarak depresif belirtileri azaltmakta ve bireyin iyi oluş düzeyine olumlu etki etmektedir. Sabır, eğitimlerle güçlendirilen bir olgudur. Çeşitli aktiviteler ve pratiklerle sabır güçlendirilerek, birey için önemli bir karakter gücü haline gelebilmektedir (Schnitker, 2010: 162).

Alanyazın incelemesinde değerler, manevi iyi oluş ve sabır arasında ilişki olduğu görülmektedir (Hökelekli, 2013; Mutluer, 2006; Norling, 2009). Değerler, manevi iyi oluş ve sabır kavramlarına yönelik araştırmalar yapılmış olsa da bu değişkenlerin bir arada olduğu çalışmanın olmadığı görülmüştür. Yapılan bu çalışmanın alanyazındaki boşluğu doldurabileceği öngörülmüş, ileride yapılacak olan araştırmalara referans olabileceği düşünülmüştür.

### **1.1. Problem**

Öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler, manevi iyi oluş ve sabır arasında yordayıcı ilişki var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Yapılan araştırmada öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler manevi iyi oluş ve sabır arasında yordayıcı ilişkilerin belirlenerek, ilişkilerin düzeyinin tespiti hedeflenmektedir.

Değerler, manevi iyi oluş ve sabır ilişkisi içerisindedir. Değerler bireyin yaşam amacının belirlenmesi, kendisinin farkına varması ve öz bilinçle birleştiğinde iyi oluşu sağlamaktadır (Lykins, 2014). Frame'e (2002) göre maneviyat, bireyin yaşamında yer alan anlam, amaç ve değer arayışıdır. Seaward (1991: 166) manevi iyi oluşun çeşitli faktörlerden etkilendiğini belirtmektedir. Bireyin yaşamının anlamlı bir amaca bağlı olması, güçlü değer sistemi ile bireyin kendisi ve başkalarıyla olan ilişki, manevi iyi oluşu etkilemektedir. Chandler, Holden ve Kolander (1992: 169) maneviyatın boyutlarından olan sevgi kapasitesinin artmasının değerlerin benimsenmesiyle mümkün olabileceğini belirtmektedir.

Fragar (2014: 218) manevi görevlerin yerine getirilmesinin, sabırla mümkün olabileceğini bildirmektedir. Sabırlı olmak, bireylerin bekleme gücünün olmasını ifade etmektedir. Aynı zamanda sabır iyi oluşla ilişki içerisindedir ve sabırlı bireylerin iyi oluş düzeyleri de yüksektir (Curry, Price ve Price, 2008). Sabırlı olabilmek aynı zamanda önemli bir değerdir (Schnitker (2012: 264).

Alanyazında değerler, manevi iyi oluş ve sabır arasında ilişkiyi belirlemeye yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırma öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler, manevi iyi oluş ve sabır arasındaki yordayıcı ilişkilerin tespitinin sağlanarak, ileride yapılacak olan araştırmalara referans olabileceğine inanılmaktadır.

Belirlenen amaçlara bağlı olarak alt amaçlar ise şu şekilde belirlenmiştir:

1. Öğretmen adaylarının değerleri ile manevi iyi oluşları arasındaki ilişki ne düzeydedir?
2. Öğretmen adaylarının manevi iyi oluşları ile sabır arasındaki ilişki ne düzeydedir?
3. Öğretmen adaylarının değerleri ile sabır arasındaki ilişki ne düzeydedir?

### **1.3. Varsayımlar**

Çalışmaya katılan öğretmen adaylarının, veri toplama araçlarına samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

### **1.4. Sınırlılıklar**

1. Bu çalışmada öğretmen adaylarının değerleri İnsani Değerler Ölçeği ile manevi iyi oluş düzeyleri Manevi İyi Oluş Ölçeği ile sabır düzeyleri ise Sabır Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Çalışmanın bulguları, örneklemin seçildiği kurumdaki öğretmen adayları ile sınırlıdır. Bu durumun, evrenin temsili noktasında sınırlılık yarattığı düşünülmektedir.

### **1.5. Tanımlar**

**Değer:** Bir şeyin karşılığı ve öneminin belirlenmesindeki ölçü, kıymetli ve yararlı niteliklerdir (Ulusoy ve Dilmaç, 2016).

**Manevi İyi Oluş:** Bireylerin var oluşundaki anlamın ve amaçların aranmasına yönelik istekli oluşu, her şeyi sorgulayabilmesi, açıklanamayan ve anlaşılması kolay olmayan soyut durumları kavrayabilmesidir (Opatz, 1986: 61).

**Sabır:** Sabır, bireylerin çeşitli koşullara ve durumlara bağlı olarak oluşan hayal kırıklıkları, sorunlar ya da acı çekme durumları karşısında sakince bekleyebilme eğilimidir (Schnitker, 2012: 263).



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Değer

Ulusoy ve Dilmaç (2016) değer, bir şeyin karşılığı ve öneminin belirlenmesindeki ölçü, kıymetli ve yararlı nitelikler olduğunu bildirmektedir. Değer kavramının psikoloji, felsefe ve sosyoloji ile tarih, dini bilimler ve iktisat gibi alanlarda sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Değerin sosyal bilimlerde önemli olması ise eylemleri incelemesi ve buna yönelik fikir üretiyor olması gösterilmektedir. Günlük yaşamda televizyon ve radyo programları ile gazetelerde değerlere yönelik çok sayıda konunun konuşulduğu görülmektedir (Ulusoy ve Dilmaç, 2016).

Santrock (2017: 244) tarafından yapılan tanımda ise değer, yapılması gerekenlere yönelik inanç ve tutumların bütünü olarak açıklanmıştır. Ayrıca değer, bireyler için önemli olan unsurların belirlenmesindeki inançlardır (Santrock, 2017: 244)

Bütün toplumlarda genel kabul gören bir kavram olan değer, bireylerin mutlu olmasını sağlayan standartların belirlenmesini sağlamaktadır. Standartlar ise evrensel doğruları işaret etmektedir. Bireylerin benimsemiş olduğu değer sistemi, insanların çıkarlarıyla örtüştüğünde mutlu olunmaktadır. Çıkarların örtüşmemesi ise çatışmalara yol açacaktır. Değerler, sosyal öğrenme yöntemiyle öğrenilmektedir, öğrenilen değerler insanların mutluluğa ulaşmasını sağlayacaktır. Değerlerin duygusal, düşünsel ve davranışsal boyutu bulunmaktadır. Her bir değer insanların duygu ve düşüncelerine uygunluk göstermesi ise değerlerin niteliği açısından önemlidir (Tarhan, 2012: 20).

Tarhan (2012: 21) değerleri araç ve amaç olmak üzere iki şekilde incelemiştir. Araç değerler bireyi hedeflerine götüren yolları ifade etmektedir. Bu değerler insanları motive eden ve eyleme geçme noktasında teşvik edici değerlerdir. Araçsal değerler ikiye ayrılmaktadır. İlk grup takdir edebilmek, onaylamak ve rahatlatılabilmek gibi değerleri kapsarken, ikinci grup ise kabullenici olabilmeyi kapsamaktadır. Ayrıca nazik davranmakta araçsal değer kapsamında değerlendirilmektedir. Amaç değerler ise insanların yaşamındaki soyut hedefleri göstermektedir. Amaç değerler kendi

içerisinde dörde ayrılmaktadır. İlk olarak sevgi ve güven ifade edilmiştir. İnsanların birbirini sevmesi, değer göstermesi, iyilik yapması ve bundan zevk alması esastır. İkinci olarak ise sosyal sınırların belirlenmesi sağlayan değerlerdir. Yalan söylememek, dürüst ve eşitlikçi olabilmek gibi değerler bu kapsamda değerlendirilir. Üçüncü olarak değerler, sosyal çevreyle olan iletişim biçimini belirlemektedir. İnsanların birbirleriyle iletişim halindeyken anlayışlı, hoşgörülü ve içten davranması bu grubun değerleri arasında gösterilmektedir. Son olarak ise bireylerin iç disiplini sağlayabilecek erdemler vardır. Paylaşmaya açık olunması, fedakarlık ve uzlaşmacı olunması bu grubun değerleri arasındadır. (Tarhan, 2012: 21).

İnsanların gerçekleştirdiği davranışların iyi ve doğru olduğunu hissedebilmeleri için değerlere gereksinim duyulmaktadır. Değerler, davranışların değerlendirilmesinde ve haklılıkların şekillenmesinde önemli bir ölçüttür (Ruyter'den akt., Yıldız ve Dilmaç, 2012).

Değerlerin toplumsal açıdan incelenmesi sonucunda, ahlaki değerlerin daha önemli olduğu belirtilmiştir. Ahlaki olmayan davranışların olduğu toplumların huzurlu ve güvenli bir ortam oluşturamaması bu durumun nedeni olarak açıklanmıştır. Ahlaki değerlerin zayıf olması toplumsal uyum ve eylemleri engelleyerek, düzenin bozulmasına neden olacaktır (Güngör, 1998).

Amacı ve inançları ortak olan insanları bir araya getiren değerler, insanların nefesine dair arzularını yenmesini, sadece kendi çıkarlarını düşünmeden daha iyiyi arzu etmesini sağlamaktadır (Bolay, 2007).

Değerlerin açıklanmasına yönelik çeşitli tanımların yapıldığı görülmektedir. Yapılan açıklamalar çerçevesinde Aydın (2003), tanımları şu şekilde özetlemiştir:

- Değerler, insanların davranışlarını içselleştirmesine imkan tanımaktadır.
- Değer sistemi, inançları kapsamaktadır.
- Değerler daha çok ilgi gösterilen ve arzu edileni içermektedir.
- Her alanla ilgili olabilen değerler ve her unsurun kendisine özgü değerleri bulunmaktadır.
- Değerlerin içerikleri ve kaynakları farklı olsa da ortak unsuru sosyal olmasıdır.

Toplumun devamlılığının sağlanması ve varlığının devamı için değerlere ihtiyaç vardır. Değerler kapsamında davranış sergileyenlerin toplum içinde saygı duyulan bir yeri vardır. Değerlerin toplumu düzene sokan ve sosyal işleyişin sağlıklı biçimde yürütülmesini sağlayan bir yapısı vardır. Değerlerin bireylerin kendisini tanıyarak, sosyal olayları doğru değerlendirmesi ve toplumun normal, ahlaki yapısına uygun davranmasını sağlamada belirleyici bir rolü bulunmaktadır. Son dönemde şiddet olayları, madde kullanımı, aile bağlarının zayıflaması ve çocuk evliliklerin olması gibi toplumsal yapıda meydana gelen değişimler, değerlerin değişimine neden olmaktadır. Genç bireylerin sanal ortamlarda karşılaştığı kültürel ve değer yozlaşması, gençlerin inanç sistemini etkilemekte ve davranışlarını değiştirmektedir. Bireylerin zihninde yer alan değerlerin davranışa dönüşmesi sebebiyle değerler ile davranışlar arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır (Ulaş ve Özdemir, 2013).

Değerler, insanların davranışlarının belirlenmesinde etkili olduğu için psikoloji alanında önemli bir yere sahiptir. Değerler, bireyin dünyasının belirli bir kısmına ilişkin duygu, düşünce ve bilgilerin birleşimidir. Değer, inancın bir yönü olsa da daha üst düzey bilişsel beceri gerektiren bir organizasyonun ürünüdür. Değerler, organize biçimde bir arada olan inançlardan oluşmaktadır ve tek bir inanca göre şekillenmemektedir. Değerler, insanların arzu ettiği, yararlı gördüğü ve beğendiklerini gösteren bir ölçüttür (Güngör, 1993; 1995).

Değerlerin psikolojik, kültürel ve sosyolojik açıdan önemle üzerinde durulmasının sebebi, toplumun öğelerinin anlamlandırılmasını sağlamasından kaynaklanmaktadır. Değerler, toplumdaki değişim ve dönüşümlerden etkilendiğinden, sorunların çözülme şekli de yine değerler sistemine bağlı olarak üretilecektir (Özensel, 2003).

Değerler toplumlara göre farklılık gösterse de bazı değerlerin bütün toplumlarda benimsendiği görülmektedir. Değerler, kültürel yapıdan etkilenmektedir, her kültürün kendine ait değerleri bulunmaktadır. Ayrıca bireylerinde değer yargıları farklılaşabilmektedir (Aydın, 1994).

Günümüzdeki hızlı değişimin sonucu olarak insanlar arası bilgi ve kültür alışverişinin de hızlı gerçekleştirdiği belirtilmektedir. Bu durumun insanların yaşam tarzı düşüncesini değiştirdiği dolayısıyla değerlerin de değişmesine yol açtığı bildirilmektedir (Tahiroğlu, 2011).

Felsefe alanında işlenen değer kavramı, öznelci ve nesnelci bakış açısıyla incelenmiştir. Öznelci tanıma göre birey ve topluma yönelik olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Nesnelci tanıma göre ise değerlerin gerçekliğinin bulunduğu bahsedilmektedir (Özlem, 2004). Toku (2003) ise felsefe tarihinde değerlerin iki bölümde incelendiğini ifade etmiştir. İlk olarak değerler görecelidir. Ahlaki doğrular ile inançlar toplumlara göre ve zamana göre değişmektedir. İkinci olarak ise değerlerin mutlak olduğu belirtilmiştir. Bu düşünceye göre değerler doğru ve yanlış olarak kategori edilmektedir (Toku, 2003).

Değerlerin öznel mi yoksa nesnel mi olduğu felsefe alanında ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir. Sokrates, değerlerin nesnel olduğunu ve insanların yapacağı tanımların ise yakınlık gösterdiğini belirtmiştir. Platon da aynı şekilde değerlerin nesnel olduğunu ve mutlak bir yapısı olduğunu bildirmiştir. Yapılan bazı değerlendirmelerde ise değerlerin öznel ve nesnel özellikleri bünyesinde barındırdığı, değerlerin bireylere göre farklılık gösterebileceği ifade edilmiştir (Uysal, 2003).

### **2.1.1. Değerin Oluşumu/Kaynağı ve Sınıflandırılması**

Değerler, normları ve kuralları belirlediği için toplumun düzenini sağlamaktadır. Bireysel ve toplumsal dengenin sağlanmasına ek olarak değerler, bütünlüğü ifade etmektedir (Dilmaç, 2015).

Şimşir (2017: 55) değerlerin kaynağının çeşitli şekillerde ifade edildiğini belirtmektedir. Bazı araştırmacılar değer kaynağının insanların kendisi olduğunu, bazıları ise toplum olduğunu belirtmiştir. Bazı araştırmacılar ise din, bilgi ve inancın değerlerin kaynağını oluşturduğunu savunmuşlardır.

Sarı (2005) değerlerin sosyal onayla birlikte oluştuğunu belirtmiştir. Toplum içinde onaylanan davranışlar zamanla sisteme dahil olmaktadır. Toplum içerisinde yaygınlaşması model olmayla birlikte gerçekleşmektedir. İnsanların sosyal rolleri, toplum içerisinde nasıl davranması gerektiğini söylemektedir. Kız ve erkek çocuklarında cinsel kimliğe yönelik değerler farklı biçimde gelişmektedir. Kızlar duygusallığa ve bağlılığa önem verirken, erkekler ise cesaret, soğukkanlılık ve azim değerlerine daha çok önem vermektedir. Sosyal pekiştireçler ve destekler değerlerin oluşumunda önemli bir yere sahiptir. Bir değer onaylanması ve takdir görmesi, bireylerin o değeri devam ettirmesinde ya da öğrenmesinde etkili olacaktır.

Toplumun desteğinin çekilmesi ise değerlerin değişimine ya da etkisini yitirmesine yol açacaktır (Sarı, 2005).

Değerlerin kaynakları içsel ve dışsal olmak üzere iki boyutta incelenmektedir. İçsel kaynaklar bireyin davranışları ile değerlendirilerek, olumlu davranışlar için takdir edilmesidir. Bu kaynaklar, insan davranışlarının şekillenmesinde önemli bir yere sahiptir. Dışsal kaynaklar ise değerlerin kaynağının insanların dışında olduğunu belirtmektedir. Yani insanların saygınlık görmesi, ailesinden kaynaklanmaktadır, bu saygı durumunun kişinin kendisiyle ilişkisi yoktur. Toplum içerisindeki sahip olunan statü ve eğitime göre değer görmesi de değişecektir (Fichter, 2009: 168).

Değerlerin toplumsal yapı içerisinde benzerlikleri olabildiği gibi çeşitli farklılıkları da olabilmektedir. Bazı toplumlarda kabul edilen değerler, başka bir çevre de kabul edilmeyebilmektedir (Fichter, 2009). Maslow oluşturduğu ihtiyaç hiyerarşisinde, bazı temel ihtiyaçların bütün insanlarda ortak olabileceği düşüncesinden yola çıkmıştır. Özel durumlarda ortaya çıkacak olan ihtiyaçlar özel durumlara uygun değerlerin gelişimini sağlamaktadır. Maslow, değerlerin ihtiyaçlara göre oluştuğunu belirtmektedir. Farklı kültürel yapı, kişilik özellikleri ve tutumlar bireylerin farklı tercihler yapmasını değerler oluşturmasını sağlamaktadır (Maslow'dan aktaran Kapu, 2001).

Değerlerin sınıflandırılmasına yönelik Spranger (akt., Boynueğri, 2017: 9) araştırmasında altı temel değer tipi olduğunu belirlemiştir. Bu değerler şu şekilde aktarılmaktadır:

1. Estetik Değer: Bu değeri önemseyen bireylerin uyum, güzellik ve düzene daha çok önem verdiğini göstermektedir. Ayrıca estetik değeri benimseyen kişilerin yaşamının merkezinde sanatsal bakış açısı bulunmaktadır.
2. Dini Değer: Dini değeri önemseyenler, haz ve rahatlığı geri planda tutarak, dini inançları doğrultusunda yaşamayı tercih etmektedir.
3. Politik Değer: Bu değeri önemseyen bireyler için makam, unvan, şöhret ön plandadır ve güçlü olmayı değerli görürler.
4. Teorik Değer: Bu değer bilgiye önem veren kişilerin önemseddiği değer türüdür. Gerçekçi, geçerliği ve güvenilirliği olan bilgiler bu kişiler için önemlidir.

5. Sosyal Değer: Sosyal değer, bireyin kendi ihtiyacından çok başkalarının ihtiyacını önemsenmesidir. Bu değerın benimsenmesi yardımlaşmayı sevmeyi ve bencilce yaklaşımlardan uzak durulmasını gerektirmektedir.

6. Ekonomik Değer: bu değeri benimseyenler çıkarıcıdır. Olan biten her şey yararlı ve pratik olup olmasına göre değerlendirilmektedir.

Dilmaç (1999: 16-17) bireylerin hayatında yer alan ve önemsenen en belirgin değerleri şu şekilde bildirmiştir:

1. İnsanları sevme: İnsanlara ve yaşama önem verilmektedir. İnsanların arasındaki birlik, mutluluk, bolluk ve rahatlık esas alınmaktadır. İnsanlar sınırsız düzeyde sevilir.

2. Uyumlu olma: İnsanlar iç ve dış dünyasında denge kurmak için çabalamaktadır. Sergilenen davranışlarda kırgınlık, bunalım ve bölünmeye yol açabilecek yollar terk edilmektedir.

3. Hırsları kontrol altına alma: İnsanların kendisini eğitip, iç dünyasındaki arzu ve becerileri arasında denge kurmak için çaba göstermesidir. Davranışlar ve tutkular kontrol altında tutulmaya çalışılmaktadır. Servet, şöhret ve şehvet hırslarının esiri olmamaya çalışılır.

4. Başkalarının mutluluğunu isteme: Bireylerin kendisini mutlu edebilmek için gösterdiği çabayı başkalarını mutlu edebilmek için de göstermesidir.

5. Kendini kontrol etme: iç dünya muhasebesi yapılarak hata ve kusurlardan uzaklaşma çabasıdır.

6. İyi insan olma: Sevgi ve iyiliğe inanma, kalbini ve zihnini temizleyerek sadeliğe erişmektir.

7. Manevi değerlere inanma: Dine yönelik bir ayırım olmamakla birlikte manevi değerler, insanların olumsuz özelliklerini ortadan kaldırmaya çalışmaktadır.

8. Yardımsever olma: Yardımsever olanlar başkalarına merhametle yaklaşmakta ve başkalarının düşüncesine önem vermektedir. Görüş ayrılıklarında ise öfkelenmeden geçiştirebilirler.

9. Tecrübeli ve bilgili olma: Tecrübeli ve bilgili olmak insanların yaşam amaçlarından birisidir. Bu kişiler çevresini eğiterek, topluma yararlı olduğunda görevini yerine getirmiş olmaktadır.

10. Dost edinme: sahip olduğu zenginliği dostlarıyla paylaşabilmek, aldığından fazlasını vermek ve dost edinebilmek önemli bir durumdur. İnsanların, dostlarını bütün özellikleriyle kabullenmesi gerekir.

11. Evlat yetiştirme: İnsanların çocuklarına gönlünün zenginleşmesini sağlayacak prensipler öğretmesi gerekmektedir.

12. Eser oluşturma: Yaşam boyunca insanların aklıyla bilgisiyle ve deneyimiyle ortaya bir ürün çıkartması gerekir ve bunun için çaba gösterir.

Değerler zorlayıcılıklarına göre sınıflandırılmaktadır. Kişilik yapısını etkileme düzeyine göre şekillenen değerlerin uygulanamaması bireylerin suçlanma ve ayıplanmayla karşı karşıya kalmasına yol açacaktır. Bireyler bu nedenle kendisini, toplum tarafından onaylanan değerleri yapmak zorunda hissedecektir. Sosyal değerlere yönelik işlevler düzenlenebilmektedir. Burada önemli olan nokta ise toplumun süreklilik göstermesi ve mutlulukları için önemli olan durumların belirlenmesidir. Değerlerin sınıflandırılmasında ise kurumların işlevlerine göre sınıflandırma yapmak en uygun olanıdır. Ekonomik, dini ve siyasi gibi değerlerin sınıflandırılması gerekmektedir (Fichter, 2009: 173-175).

### **2.1.2. Değerlerin İşlevi ve Özellikleri**

Değerlerin kaynağı insanın kendisidir. Hayatı boyunca insanların davranışlarına yön veren değerler, hayatın şekillenmesinde de etkin bir rol oynamaktadır. Bu nedenle değerler, işlevleri ve özellikleri sosyal bilimlerde incelenen önemli bir konu olmuştur (Yel ve Aladağ, 2009).

Değerler, insanların doğru davranışlara yönelmesini sağlamaktadır. Sosyal kontrolü sağlayan değerler ise kişilerin yanlış eylemlerinin neler olduğunu göstermektedir (Kızıler ve Canikli, 2015: 16-17).

Değerler, aranan bir unsur olmamakla birlikte aranana önemli kılan ölçütlerdir. Değerlerin işlevleri Fichter (2009: 176) tarafından şu şekilde belirtilmektedir:

- Bireylerin ve toplumların sosyal değerlerinin, değerlendirilmesini sağlamaktadır.

- Bireylerin dikkatlerini yarar sağlayan maddi kültür nesnelere yoğunlaştırmaktadır.
- İdeal normların ve düşüncelerin şemasını çizerek, bireylere yol göstermektedir.
- Bireylerin sosyal rollerinin belirlenmesinde rehberlik etmektedir.
- Sosyal kontrolü sağlamaktadır.
- Toplumun dayanışma aracıdır.

Değerlerin altı özelliği olduğunu belirten Schwartz (2012), bu özellikleri şu şekilde belirtmektedir:

- Değerler, inançlara bağlıdır.
- Bireylerin hedeflere ulaşmasında ihtiyaç duyulan motivasyonu sağlar.
- Duruma özel tepkilerin ve durumların üzerinde bir olgudur.
- Standartlara uygun hizmet verir.
- Öneme göre sıralanmaktadır.
- Değerler öneme göre sıralandığında, öncelik sırasına göre eylemlerimize yön vermektedir (Schwartz, 2012).

Kumbasar'a (2011: 25) göre değerlerin iki temel fonksiyonu bulunmaktadır. İlk olarak davranışlara yön vererek, toplumsal uyumu kolaylaştırmaktadır. İkinci olarak ise bireylerin benzer noktalarda buluşmasını sağlayarak, bütünlüğü ve gelecek nesillere aktarımı kolaylaştırmaktadır.

Toplumsal yapı içerisinde yer alan aile, ekonomi, din, siyaset ve hukuk gibi alanların kendine ait değerleri bulunmaktadır. Toplumsal yapıyı oluşturan kurumlar nasıl birbirinden bağımsız düşünülemezse değerler de birbirinden bağımsız düşünülemez (Özensel, 2003).

### **2.1.3. Değerler ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Telef, Uzman ve Ergün (2014:1301) tarafından yapılan araştırmada Öğretmen adaylarıyla yürütülen araştırmada psikolojik iyi oluş ile değerler arasındaki ilişki incelenmiştir. İncelemeye 571 öğretmen adayı katılırken, iyi oluş ile özyönelim, hazcılık, başarı, evrenselcilik, uyma, güvenlik ve yardımseverlik değerleri arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre



psikolojik iyi oluş ile güç, uyarılım ve geleneksellik değerleri arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

Dilmaç ve Seki (2015: 59) tarafından yürütülen çalışmada sahip olunan değerler ile öznel iyi oluş ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya 13-18 yaşları arasında 600 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda değerler ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde yaşam değerleri ile kişilik özelliklerinin ilişkisinin belirlenmek istendiği çalışmada yaşam değerlerinin, kişilik özelliklerini belirlemede anlamlı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Amaçsal değerlerin önem sırasına göre aile güvenliği, iç huzur ve mutluluk olarak sıralandığı; araçsal değerlerin ise dürüstlük, mantıklı olmak ve sorumluluk şeklinde sıralandığı tespit edilmiştir (Çalışkur, 2008: 54).

Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009: 14) araştırmasında üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile değer tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda öz anlayış puanları ile değerler ölçeğinin başarı, hazcılık, öz denetim ve uyarılma alt boyutları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Güç alt boyutunda ise ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca öğrencilerin öz anlayış puanları ile değerler ölçeğinin evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik boyutları ile pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yıldız ve Dilmaç (2012: 122) araştırmasında öğretmen adaylarının değerleri ile kişilik özellikleri ilişkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 1245 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırma sonucunda güç alt boyutu ile öz denetim, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik puanları arasında bir ilişki olduğu, bu ilişkilerden duygusal dengesizlik ile güç arasındaki ilişkinin pozitif yönde diğer ilişkilerin ise negatif yönde olduğu tespit edilmiştir. Duygusal dengesizlik kişilik özelliği ile başarı, hazcılık, uyarılma ve geleneksellik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Duygusal dengesizlik kişilik özelliğiyle güç değeri arasında olumlu ilişkiler, öz denetim, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik değerleri ile olumsuz yönde ilişkiler gözlemlenmiştir.

Özdemir ve Koruklu (2011) araştırmasında üniversite öğrencilerinin mutluluk ile değer ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 226 öğrenci katılırken, araştırma sonucunda geleneksel değer haricindeki değerler ile mutluluk arasında anlamlı ilişki olduğu

belirlenmiştir. Ayrıca hazcılık, evrensellik ve iyiliğin mutluluğu yordamada en güçlü değerler olduğu bildirilmektedir.

Dilmaç, Ertekin ve Yazıcı (2009: 41-43) tarafından gerçekleştirilen araştırmada eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin değer tercihleri ile öğrenme stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 293 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda öğrenme stilleri alt boyutları ile değerler ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Dilmaç, Bozgeyikli ve Çıkılı (2008: 69) yaptıkları araştırmada öğretmen adaylarının değer algılarını çeşitli değişkenlerle incelemiştir. Araştırmaya 637 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırma sonucunda evrensellik, özyönelim ve güç değerleri açısından cinsiyetler arası farklılık bulunmuştur. Yaş değişkenine bakıldığında, 17-20 yaş ile 21-24 yaş arasındaki öğretmen adaylarının özyönelim değerinin farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Sınıf düzeyi farklı olan bireylerin sadece geleneksellik değer algısı alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir.

## **2.2. Manevi İyi Oluş**

Frank, ruhsal iyi olmayı insanların fiziki, sosyal ve psikolojik alanlarda iyi oluşun temelini oluşturduğunu belirtmektedir. Ruhsal iyi oluşa sahip bireylerin, yaşamını anlamlandırabilmesi gerektiği ifade edilmiştir (akt., Okan ve Ekşi, 2017: 143).

Yaşamının anlamını bulanlar ruhsal ve sosyal açıdan kendisini yeterli hissetmektedir ve yaşamını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilir. İnsanların yaşamını anlamlandırabileceği bir diğer yöntem ise maneviyattır. Maneviyata yönelik yapılan incelemelerde insanların yaşamına pozitif etkileri olduğu ve insanların işlevselliğini etkileyebilecek stres, depresyon ve anksiyete gibi sorunların önlenmesinde önemli bir yere sahip olduğu bildirilmiştir. Ayrıca maneviyatın insanların problemleriyle başa çıkmasını kolaylaştıran önemli bir unsur olduğu belirtilmektedir (Klavuz ve Klavuz, 2016: 17).

Maneviyata yönelik oluşturulan özel ve evrensel boyutta, insanların tamamının manevi bir boyutu olduğu belirtilmektedir. Maneviyat, insanların içsel süreçlerinden bir tanesidir ve insanların var olmasıyla birlikte maneviyatın varlığından bahsedilebilir. İnsanlar var olmasını anlamlandırabilmek için her zaman maneviyatı gündemlerinde tutmuşlardır. Maneviyat, insan doğasının vazgeçilmezidir (Swinton, 2001: 11) . Fransız ihtilaliyle birlikte batı kültüründeki din temelli yaklaşımların,

kurumsal din anlayışından uzaklaşmasıyla maneviyata yönelim artmıştır. 20.yy'da ise maneviyata yönelimin giderek arttığı görülmektedir (Mehmedoğlu ve Mehmedoğlu, 2012: 147).

Maneviyat kavramının tarihsel gelişimi incelendiğinde 1950'li yıllardan itibaren değişim içerisinde olduğu ve geliştiği görülmüştür. 1970 yılına kadar dinle birlikte incelenen maneviyat kavramı, bu yıldan sonra ise dinden ayrı biçimde incelenmeye başlanmıştır. 1990'lara kadar dinden ayrı biçimde incelenen karmaşık yapısı devam etmiştir. 2000'lerde ise maneviyat yüce güç, aşkınlık, anlam ve amaçla ilgili olan anlamıyla anılmıştır. Devam eden yıllarda ise çeşitli açıklamalarla maneviyat aktarılmaya çalışılmış fakat net bir tanımı yapılamamıştır (Düzgüner, 2016: 19).

Bireylerin tecrübeleri ve yaklaşımları farklılık gösterdiğinden maneviyatın açıklanmasına yönelik farklı tanımlar yapıldığı görülmektedir. Seyyar (2010: 31) maneviyatı ruhla ilgili, maddi olmayan şekilde tanımlamıştır. Nasel (2004: 16) ise maneviyatın tanımlanmasının kolay olmadığını, fakat maneviyatı açıklayabilmek için çeşitli temalardan yararlandığını belirtmektedir. Buna göre maneviyat tecrübeler, yaşamın anlam arayışındaki inançlar, başkalarına ve evrene bağlılık, deneyime açık olma, farkındalık ve kişi ötesi temalarıyla birlikte değerlendirilebilmektedir.

Maneviyat, bireylerin doğuştan gelen kapasiteleriyle ilişkili biçimde bir şeye olan eğilimlerinin artmasına yönelik ortaya çıkan sevgi ve bilgi durumudur. Maneviyatın yedi boyuttan oluştuğu belirtilmektedir. Bu boyutlar şunlardır (Chandler, Holden ve Kolander, 1992: 169):

- Eğilim: Bu boyut maneviyatın bastırılması yerine merkeze alındığını göstermektedir.
- Güncel Odak: Bireylerin yaşam olayları ile hedeflerini değerlendirme esnasındaki ruhsal durumdur.
- Bilgi: Önceki bilgi seviyesinin aşılması dünya görüşünün genişletilmesini kapsamaktadır.
- Doğuştan Gelmesi: Maneviyat doğuştan gelmektedir ve bütün insanlarda bulunur.
- Arama: Manevi deneyimlerin direkt yaşanması yerine, deneyimlerin oluşmasını sağlayacak şartların aranması söz konusudur.

- Aşmak: Bireylerin sağlıklı işleyişe yönelmesi, sağlıklı olmayan işleyişten uzaklaşmasını ifade etmektedir.
- Sevgi Kapasitesinin Artması: Bilginin artması, kapsayıcı-yapıcı etik ve değerlerin benimsenmesiyle gelişmektedir.

Din, toplumla ilgili bir kavramken, maneviyat ise daha yüce bir güçle olan ilişkidir ve kişiseldir. Maneviyatın tabiatla ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Dein ve Kimter, 2014: 741).

Tarihsel gelişim içerisinde maneviyat incelendiğinde, dinle ilişki içerisinde olduğu belirtilmiştir. Maneviyat ve din arasındaki ilişki kendi içlerinde karmaşık yapıya sahip olan olgulardır. Bu nedenle birbirlerinden net çizgilerle ayırmak pek mümkün değildir. Maneviyatla dini açıklamaya yönelik yapılan tanımların, bireysel deneyim ve içsel yapıdan etkilendiği belirtilmektedir. Din ve maneviyat ilişkisine yönelik çeşitli yaklaşımlar vardır. İlk yaklaşımda maneviyatın, dinden daha büyük bir yapı içerisinde olduğu görüşü bulunmaktadır. Din, maneviyatın bir yönünü oluşturmaktadır. Bu yaklaşım son zamanlarda daha popüler haline gelmiştir. Maneviyat, dini kapsamakta ve inanç da maneviyatın iç katmanını oluşturmaktadır. İkinci yaklaşımda maneviyatın, dinin bir yönünü oluşturduğu düşüncesi bulunmaktadır. Bu yaklaşım dinsel temellere dayanmaktadır. Üçüncü yaklaşımda ise daha geniş bir bakış açısı vardır. Kişilerin deneyimlerinin ve davranışlarının din ya da maneviyat çerçevesinde değerlendirilebileceği belirtilmektedir. Dini yönü olan her şey manevi sınırlar içerisinde değerlendirilebilir. Fakat maneviyat, sadece dinle sınırlandırılmaz. Çünkü maneviyatın öznel tarafı bulunmaktadır ve dini kapsam dışında değerlendirilebilecek manevi olgular bulunmaktadır (Hull, 2003: 12).

Maneviyatın, dinle ilişkisi tartışılan bir konu olmuştur. Din belirli kurallara sahip, teslimiyeti ve eylemde bulunmayı gerektiren bir yapıdır. Din, öğretme ve öğrenme temeline dayanarak ilerler (Coyle, 2008). Maneviyat ise kurumsallaşmamıştır, daha kişisel ve öznel bir yapısı vardır. Belirli bir dine bağlı ilerlemeyen maneviyat, herhangi bir dinle de sınırlandırılmamalıdır (Ellor ve McGregor, 2011). Özdoğan'a (2005: 141) göre maneviyat, dinin bünyesinde yer almaktadır ve dindarlar manevi ihtiyaçlarını dini değerlerle tatmin etmektedir.

Dine mensup olan insanların, inancın ötesine geçip dine yönelik tutum, düşünce ve davranışları sergilemesi dindarlık kavramıyla açıklanmaktadır. Dindarlığın

açıklanmasına yönelik çeşitli fikirler öne sürülmüştür. Dine mensup olan fakat dinin gereklerini yapmayan kişiler, Tanrı'yla arasındaki içsel bağdan dolayı kendisini dindar olarak atfedebilirken, dinin gereklerini eksiksiz olarak gerçekleştirenler de kendisini dindar olarak görebilmektedir (Horozcu, 2010: 209-240).

Zinnbauer (1997) maneviyat ile dindarlık arasında bağlantı olduğunu bildirmektedir. Dindar olanlar maneviyat sahibi olmayabilirken, maneviyat sahibi olanlar da dindar olmayabilir. Konuya ilişkin yapılan inceleme sonucunda bu iki düşünceye ek olarak dindar ve maneviyat sahibi olanlar ile dindar ve maneviyat sahibi olmayanların da eklenebileceğini belirtmiştir. Bireylerin ise belirtilen düşüncelerin aksine %74 oranında kendilerini hem dindar hem de maneviyat sahibi olarak gördüğü belirlenmiştir. Bu durum dindarlık ile maneviyat sahibi olma arasında bireylerin ayırım yapmadığını göstermektedir. Fakat maneviyat ile dindarlık aynı anlama gelmemektedir. Her iki kavramın da bireylerin tecrübelerine bağlı biçimde farklılaşabildiği belirtilmektedir (Zinnbauer, 1997).

Maneviyat ile dindarlığa yönelik ulaşılan sonuçlar şu şekilde belirtilmektedir (Zinnbauer ve Pargament, 2013: 77):

- Her iki kavram da kültürel gerçeklerle ilişkilidir. Farklı süreçlerle veya somut kavramlarla açıklanamaz (Zinnbauer ve Pargament, 2013: 77).
- İnsanların birçoğu kendini hem maneviyat sahibi hem de dindar olarak tanımlamaktadır (Zinnbauer ve Pargament, 2013: 77).
- Çok az kişi kendisini maneviyat sahibi olan fakat dindar olmayan şekliyle tanımlamaktadır. Maneviyatın, dinin reddedilmesinde bir araç olarak kullanıldığı görülmektedir (Zinnbauer ve Pargament, 2013: 77).
- Her iki kavram da iç içe geçmiş kavramlardır. Maneviyat ve din aynı anlama gelmemekle birlikte ilişki içerisindedir (Zinnbauer ve Pargament, 2013: 77).
- Her iki kavram da çok boyutlu ve karmaşık bir yapıdadır (Zinnbauer ve Pargament, 2013: 77).
- Maneviyat ve dindarlık, ruhsal ve duygusal sorunlarla ilişki içerisinde ele alınmıştır (Zinnbauer ve Pargament, 2013: 77).
- Her iki kavramın da fonksiyonel olduğu alanlar bulunmaktadır (Zinnbauer ve Pargament, 2013: 77).

- Maneviyat ve dindarlık içerisinde sosyal, kültürel, duygusal, zihinsel, ahlaki fenomenleri barındırmaktadır (Zinnbauer ve Pargament, 2013: 77).
- Dindarlık ve maneviyat kavramları zaman içerisinde tecrübeler ve tutumlara bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir (Zinnbauer ve Pargament, 2013: 77).
- Kullanım alanı açısından her iki kavramın farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir. Maneviyat kişisel bir alanı ifade ederken, dindarlık ise grup veya sosyal alanları ifade etmektedir (Zinnbauer ve Pargament, 2013: 77).

Maneviyat, kutsalın aranma sürecini ifade ederken; bir yapının dini ya da manevi olup olmadığı ise tartışma konusudur. İnsanların maneviyat ihtiyacı, dini sınırlar içerisinde olabileceği gibi daha geniş bir alanda da değerlendirilebilmektedir (Şirin, 2018: 1290).

Larson ve Larson (2003) maneviyatın ruhsal ve fiziksel sağlıkla ilişkisini ortaya çıkarmak için incelediği 1200 çalışma sonucunda maneviyatın sorunlarla başa çıkmada ekstra güç verdiği, iç huzuru artırdığı, öfke kontrolü sağlanmasında ve depresyonda koruyucu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca maneviyatın, ruhsal sorunları azalttığı ve iyi oluşu artırdığı belirtilmektedir (Corey, 2005).

İnsanların iyi olanı tercih etmesiyle iyilik hali üzerinde durulmaya başlanmıştır (Ryan ve Deci, 2000: 75). İyilik hali kavramını ilk kullanan kişi ise Dunn'dır (akt., Doğan, 2006).

İyilik hali bireylerin potansiyelini gerçekleştirebilmek için çaba göstermesidir (Ryff, 1995: 100). İyilik halinde hayatın pozitif yönlerine odaklanılmaktadır ve hazcılık yaklaşımı kapsamında mutlulukla aynı olduğu belirtilmiştir. Eudaimonik yaklaşımda ise insanların benliğini nasıl değerlendirdiğiyle ilgilenmiş ve yaşamsal içerikle sürece odaklanılmıştır. Bireyin dış dünyasıyla içsel dünyası arasındaki tatmin düzeyi iyilik haliyle açıklanmıştır (Miquelon ve Vallerant, 2006: 260).

Doğan (2006: 1) iyilik halini insanların ruhsal, bedensel ve sosyal açıdan fonksiyonelliğinin geliştirebilmesini amaçlayan yaşam biçimi olarak açıklamıştır. İyilik halinde kişinin kendisine yönelik tespitlerine öncelik tanınmaktadır. Yaşam amacının olması, kendisini kabullenmesi, kişisel gelişimine önem vermesi ve sosyal çevreyle olumlu ilişki kurması bu tespitlerden bazılarıdır.

İyi oluş, mutlulukla birlikte kullanılan bir kavramdır ve pozitif psikolojinin ilgi alanına girmektedir (Topuz, 2013: 21). İyi oluşun türlerinden birisi olan manevi iyi oluş kavramı, maneviyatla birlikte iyilik halini de bünyesinde barındırmaktadır. Manevi iyi oluş kavramı bireylerin ruhsal iyilik durumunu ifade etmektedir ve psikoloji disiplininin inceleme alanlarından birisidir. İnsanların gelişim ve değişimlere adapte olamamasının yol açtığı ruhsal boşluğa düşmesiyle manevi iyi oluş kavramı önem kazanmıştır (Stanard, Sandhu ve Painter, 2000: 204-210).

1971 yılında ilk defa ifade edilen manevi iyi oluş kavramı, Amerika kültüründeki yaşlı bireylerin gereksinimlerini karşılayabilmek amacıyla geliştirilmiştir. Manevi iyi oluş kavramı bireyin kendisiyle çevresiyle ve Tanrı'yla ilişkilidir (Acar, 2014: 319). Manevi iyi oluşun Amerika'nın kültürel özelliklerini yansıttığı ve bireyin yaşadığı olumsuzluklara yönelik memnuniyet düzeyini belirttiği ifade edilmektedir (Ai, 2000).

Manevi iyi oluş iki boyutta incelenmiştir. İlk boyut bireyin dini inanç veya daha yüksek bir güçle ilişkisini kapsarken, ikinci boyut ise dini inanca bağlı kalmadan yaşamın anlamlandırılması ve amacının belirlenmesine ilişkin hisleri kapsamaktadır (Moberg ve Brusek, 1978: 303-323).

Karmaşık bir yapıya sahip olan manevi iyi oluş kavramı, çeşitli unsurlardan etkilenmektedir. Bireylerin değer sistemi, kişisel özellikler ve hayattaki amaçlar, manevi iyi oluşu etkilemektedir. Bu faktörlerin bir araya gelmesi, bireyi manevi olarak güçlendirerek manevi iyi oluşla ilişkili özelliklerin geliştirilmesini sağlayacaktır. Bu özelliklerin eksik olması manevi gelişimin sağlanmasını engellemektedir. Bahsedilen özelliklerin olumlu olması ise sorunlarla başa çıkma becerilerinin artmasında etkili olacaktır (Seaward, 1991: 167).

Moberg (1984) manevi iyi oluşun varoluşsal ve dinsel boyut olmak üzere iki boyutta açıklandığını bildirmiştir. Varoluşsal boyut kişilerin benliği ve dış dünyayla ilişkisini kapsamaktadır. Dinsel boyut ise kişilerin Tanrı'yla ve yaşamıyla olan ilişkisinden aldığı doyumunu kapsamaktadır.

Varoluşsal boyut, insanların anlam bulma çabasının odağını oluşturmaktadır. İnsanlar, karşılaştıkları olguyu anlamak için içsel bir eğilim gösterir. Yaşamın güvenli bir şekilde devam edebilmesi ve tehlikelere karşı kendisini koruyabilmek için durumların anlaşılması gerekmektedir. İnsanların anlam arayışları kendi içinde

ve çevresiyle ilişki kurmasına olanak sağlamaktadır. Anlam arayışı esnasında verilen mücadele sonucunda ulaşılan anlam duygusu, kişileri varoluşsal iyiliğe götürmektedir. Oluşan iyilik hali ise yaşamın bütün alanlarını etkilemektedir (Acar, 2014: 391-412). Dinsel boyut ise insanlarla Tanrı arasındaki ilişkiyi kapsamaktadır. Yaşamın anlamlandırılması dini bir inanca bağlanma eğilimini artırmaktadır. Varoluşsal iyilik, dinsel olmak zorunda değildir (Ai, 2000; Ay, 2005).

Öğretmen adayları ile gerçekleştirilen araştırmada manevi iyi olma, özgecilik ve bağışlayıcılık arasındaki ilişki belirlenmek istenmiştir. Gerçekleştirilen analizler doğrultusunda manevi iyi olmanın, özgecilik ve bağışlamayı yordadığı belirlenmiştir. Elde edilen bir diğer sonuca göre ise özgeciliğin, bağışlama eğilimlerinin belirlenmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Yavuz, Dilmaç ve Ekşi, 2017: 72).

İyi oluş, bireyin mutlu olması ve yaşam doyumunun yüksek olmasıdır (Bozkurt ve Sönmez, 2016: 232-233). Doğan tarafından oluşturulan iyi oluş çemberindeki spiritüel alan maneviyatla açıklanmıştır ve iyi oluşun parçası olduğu ifade edilmiştir.



Kaynak: <http://www.tayfundogan.net/2016/09/29/entelektuel-iyi-olus> (01.06.2019).

Manevi iyi oluş, bireylerin inançlarına yönelik öznel bakışıdır (Gastaud vd., 2006: 2). Ayrıca bireyin anksiyeteden uzaklaşarak, yaşamın anlamı bulması anlamına da gelmektedir (Paloutzian, 2016: 78).



Batı kültüründeki yaşlı insanların karşılaştığı sorunlar karşısında manevi iyiliğe ihtiyaç duymasıyla ortaya çıkan manevi iyi oluş birey, toplum ve Tanrı üçgeninde incelenmektedir (Paloutzian ve Ellison, 1982).

İnsanların karşılaştıkları çeşitli problemler göz önüne alındığında manevi iyi oluşun önemli bir baş etme stratejisi olabileceği görülmektedir (Acar, 2014: 395). Manevi iyi oluşun sağlanabilmesi için manevi bakımın sağlanması gerekir. Manevi bakım, kişilerin yaşadığı ya da yaşayacağı üzüntülü, acı verici, sıkıntıya sebep olan durumlar ile travmatik deneyimlerin olumsuz etkilerini azaltabilmesine yardımcı olmak, ibadetlerini yerine getirmesine kolaylık sağlamak ve yaşamını anlamlandırabilmek için yol göstermektir (Karagül, 2012).

İnsanların kendisini manevi olarak iyi hissedebilmesi, değerlerin onaylanma türü, içinde bulunulan toplum ve karşılaştıkları durumlara göre değişiklik göstermektedir. Bu nedenle dini inanış her zaman manevi iyi oluşu artırmayı sağlamamaktadır (Acar, 2014: 407).

Manevi iyi oluş bireyleri motive eden önemli bir unsurdur (Cashwell ve Young, 2004). Ayrıca manevi iyi oluş bireylerin yaşadığı ruhsal belirtilerin azaltılmasında ve iyi oluşun yükseltilmesinde önemli bir faktör olarak görülmektedir (Corey, 2005).

Maneviyatın stresle başa çıkma, fiziksel hastalıkların iyileşmesi, depresif belirtilerin azalması, bağımlılığın önlenmesi, engellerin kaldırılması ve yüksek tansiyonun önlenmesinde %25 oranında fayda sağladığı bildirilmektedir (Çetinkaya, Altundağ ve Azak, 2007).

Yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel yeterliliklerinin zamanla azalmasıyla yaşlılar, çeşitli ekonomik, sağlık ve sosyal sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Yaşanılan önemli bir kayıp, emeklilik, rol değişimi gibi durumlar bireylerin stresini artırabilmekte ve çeşitli duygu durum problemi yaşamalarına yol açabilmektedir. Bu nedenle yaşlılık döneminde manevi iyi oluş ile dindarlık önemli olgu haline gelmektedir. Stresörlerin azaltılması ve kaybolan becerilerin yerine manevi destek sağlanarak yaşama tutunulması önemli bir durumdur. Karşılaşılan sorunlar karşısında bireyin kendisinden üstün bir varlıkla iletişime geçerek, baş etme yöntemi olarak yardım istemesi maneviyatın etkili biçimde kullanılabildiğini göstermektedir (Klavuz ve Klavuz, 2016: 19; Öz ve Hiçdurmaz, 2012: 52).

Ülkemizde manevi iyilik haliyle fiziksel sağlık arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Çetinkaya, Altundağ ve Azak, 2007; Ekşi ve Kardeş, 2017; Doğan, 2008; Kasapoğlu, 2008; Gürsu ve Ay, 2018).

Gürsu ve Ay (2018) araştırmasında 60 yaşın üstündeki kişilerin manevi iyi oluş ile psikolojik iyi oluş hallerini incelemiştir. Araştırma sonucunda manevi iyi oluşla dindarlık arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenirken, manevi iyi oluş ile psikolojik iyi oluş arasında da pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

### **2.3. Sabır**

Sabır, bireylerin çeşitli koşullara ve durumlara bağlı olarak oluşan hayal kırıklıkları, sorunlar ya da acı çekme durumlarının karşısında sakince bekleyebilme eğilimidir (Schnitker, 2012: 263).

Sabır, yaşanan sorunlar karşısında metanetli olma ve direnç gösterme durumudur (Çağırıcı, 2008; 337). Sabır kavramı sadece dayanma gücünü ifade etmemektedir. Karşılaşılabilecek olaylara yönelik sakince bekleyebilmek ve sorunlar karşısında pes etmeyip, sorunu çözmeye çalışmaktır (Önal, 2008: 441-442).

Sayın (2012), sabır kavramını bireyin duygu ve eğilimlerinin kontrol edilerek, nefsinin olumsuz isteklerini tanımasını sağlayan duygu ve davranış biçimi olarak açıklamıştır. Sabırlı olan bireyler zorluklar ya da engeller karşısında vazgeçmeyerek, sorunu çözmek için çalışırlar ve çözüm gelinceye kadar bekleme eğilimi içerisindedirler (Semerci, 2000).

Yapılan bir başka tanımda ise sabır, zorluğa ve beklenmedik zamanda gelen kötülöklere uğrayanların öfkeye ve isyana sürüklenmeden bulunduğu durumu sakince karşılanmasıdır (Hökelekli, 2013: 117).

Sabır, kısa ve uzun süreli olmak üzere iki kategoride değerlendirilmiştir. İlk olarak sabır, günlük yaşamdaki olaylar karşısında ortaya çıkan kısa süreli olarak değerlendirilmiştir. İstenilen bir durumun gerçekleşmesini beklemek kısa süreli sabra örnektir (Schnitker, 2010). Uzun süreli sabır ise problemlili durumlarla başa çıkma noktasında, bireyin yaşamında önemli bir zamanı işgal eden sabır türüdür. Sakatlıklar, kayıplar ve hastalıklar gibi olumsuz yaşam olayları karşısında sabırlı olmak ise uzun süreli sabra örnek olarak gösterilebilir (Hood, Hill ve Spilka, 2009).

İşlevselliği açısından sabır, aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Aktif sabır, zorlukların kabullenişinden sonra oluşan duruma direnme ve sorunu çözebilmek için eylemlerde bulunmayı gerektirir. Pasif sabır ise tahammül olarak ifade edilmektedir ve durağan bilişsel süreci ifade eder. Zorluklara katlanma ve problemlili durumun içe atılması, pasif sabırla açıklanmaktadır (Özdoğan, 2006).

Bireylerin morali bozukken, canı sıkıırken ya da öfkeliyken içinde bulunduğu durumun yol açtığı ani tepkilerin verilmesinin engellenebilmesi için sabırlı olmak gerekmektedir. Bu noktada sabır iki boyutta incelenmiştir. İlk olarak egonun baskısına karşı koyabilmek, ikinci olarak ise olumlu alışkanlık geliştirip bunun devamının sağlanması için azim göstermek gerekir. Bireylerin ilerleme kaydetmiyor gibi gözükse de manevi görevlerini yerine getirmeye devam etmesi sabır kategorisinde değerlendirilmektedir (Frager, 2014: 218).

İslami kültürde sabır, ibadetlerin devamının sağlanması, günah işlemekten kaçınılması ve üzücü olaylar karşısında dirençli olunmasıdır (Kuşeyri, 2003: 397). Hristiyanlıkta sabır, bir erdem olarak nitelendirilmektedir. Yahudi kutsal kitaplarındaki gibi Yeni Ahit'te de sabır Tanrı'nın karakterinin temel bir bileşeni olarak tasvir edilmektedir (Schnitker ve Emmons, 2007).

Sabrın politik ve ahlaki açıdan kendisine has bir niteliği vardır. Sabır, bireylerin beklemesini sağlayan, hızını yavaşlatan ve doğru biçimde hareket etmesini sağlamaktadır. İyi ve kötü kişilerin ayrımının yapılacağına sabırla değerlendirilebileceğini ifade eden Hristiyanlık, iyi olan bireylerin sabırlı olması gerektiğini belirtmiştir. Hristiyanlıkta sabır bir erdem olarak ele alınmamakla birlikte, kişilik özelliği olduğu vurgulanmaktadır (Uday ve Mehta, 2011).

Sabırlı kişiler, yaşadıkları sorunlara yönelik olumlu tutumu benimsemektedir ve bu durum sorunlarla başa çıkma becerilerinin gelişimini sağlamaktadır. Sabırlı bireyler, daha az sabırlı olanlara göre daha fazla iyimserdir ve iş birliğine yatkındır (Curry, Price ve Price, 2008).

Sabır, kişilik eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Sabrın hem duyuşsal hem de davranışsal özellikleri bulunmaktadır. Olaylar karşısında beklemek davranışsal özelliği ifade ederken, sakin kalabilmek ise duyuşsal özelliği ifade etmektedir (Schnitker, 2012). Sabrın duyuşsal ve davranışsal özelliklerinin olması, sabrın sonradan öğrenilebileceğini göstermektedir (Blount ve Janicik, 2000).

Bireylerin deneyimleri doğrultusunda elde ettiği duygular, sabrın duyuşsal alanda nasıl değerdendirileceğini göstermektedir. Sabrın değerdendirilmesinde bireylerin sahip olduğu tutum ve değerdeler ön plana çıkmaktadır (Dudley, 2003).

Sabır, kararlı ve planlanan bir eğilimdir. Sabırlı olanların zorlukla başa çıkabilmesi ve çözüme ulaşıncaaya kadar çaba göstermesi bunun bir göstergesidir. Kişilik özelliği olan sabır, zamansal açıdan değerdendirilmiştir. İlk olarak kısa süreli sabır açıklanmıştır. Kısa süreli sabır, günlük hayatında bireylerin sıklıkla karşılaştığı bekleme durumudur. Herhangi bir kurumda sırada beklemek, trafikte ya da kırmızı ışıhta beklemek kısa süreli sabra örnektir. Uzun süreli sabır ise zorlayan deneyimlere yönelik başa çıkabilme becerisidir. Ekonomik problemlerin olması ya da hastalıkla baş etmeye çalışmak bu duruma örnektir. Kişiler arası sabır ise bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkide, başkalarına gösterdiği sabırdır. Öğrencilere, ebeveynlerine ya da baskıcı amire gösterilen sabır bu duruma örnektir (Mehrabian, 1999).

Sabırla bireyin kendisini kontrol etmesi arasında ilişki bulunmaktadır. Sabırlı bireyler daha kontrollü hareket edebilmekte ve davranışlarını değerdirebilmektedir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004).

### **2.3.1. Sabır, Değer ve Manevi İyi Oluş**

Sabır, bireylerin travmatik deneyimleri, yaşamın zorlukları ile kişisel kontrolün sağlanamadığı durumlar karşısında aktif rol almayı ve uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır. Sabırlı kişilerin sorunlar ve olumsuz olaylar karşısında daha etkin başa çıkabildiği ifade edilmektedir (Schnitker, 2010: 146). Bunun sebebi olarak ise sabırlı bireylerin problemler başa çıkma konusunda daha umutlu, inançlı ve özgüvenli olması gösterilmiştir (Emmons, 2009: 137).

Sabır olgusu, tek bir değerd alanı ile sınırlı değildir. Sabır dini, ahlaki ve insanı değerdeler kapsamında değerdendirilmektedir. Dinler tarafından desteklenen sabır, ahlaki açıdan doğru bir davranıştır (Doğan, 2016).

Sabrın bir değerd olarak açıklanması 14.yy'a dayanmaktadır. Bu dönemde oluşturulan mesneviler, sabırda dahil olmak üzere değerdeler sistemini barındırır. Sabır, bireyin başına gelen olumsuz durumlar karşısında Allah'tan başka hiç kimseye şikayetçi olunmaması, sızlanılmaması ve yakınılmamasını göstermektedir. Olumsuz durumlarla karşılaştığı ilk anda sabır, gündeme gelmektedir (Uludağ, 2005).

Sabır, islamda sıkıntı ve kötülükler karşısında sızlanmamak ya da nefsin hazzından uzaklaşılması olarak ifade edilmiştir (Uyguner, 1946). Kur'an-ı Kerim'de sabır, ilahî rızanın kazanılma aracı olarak gösterilmiştir. Sabırlı kişiler çeşitli sıfatlara sahiptir, davranış ve tutumlarında akıl sahibi kimseler olarak kabul edilmiştir (Rad Süresi, 13/19- 22, ayet). Bakara Suresinin 2/177 ayetinde zorluklara karşı sabredilmesi gerektiği bahsedilmiş ve iyilik olarak adlandırılan değerler içinde ifade edilmiştir.

Stresörleri ortadan kaldıran ya da etkisinin en aza indirebilen bireylerin, problemleri durumunda karşılaştığında yüksek düzeyde sabra ihtiyacı vardır. Bu noktada dinin etkisi oldukça önemlidir. Dinin etkisiyle hayatını yorumlayan ve bu şekilde yaşayan bireyler, travmatik deneyimlerini daha farklı yorumlayarak sıklıkla sabretmektedir. Dindar kişilerin problemleri durumunda, dinin tavsiyesini hatırladığında daha sabırlı hareket edebilmektedir (Doğan, 2014).

Sabır, insanların ruh sağlığının korunmasında ve güçlenmesinde etkili olmaktadır. Karşılaşılan sorunları bir sınav olarak gören insanların, karşılaştığı sorunlara sabırla yaklaşması dini duygularını güçlendirmekte, başarılı ve mutlu olmasını sağlamaktadır (Karacoşkun, 2007: 66-67).

Tanrı'ya sığınarak sıkıntı ve kötü olaylar karşısında sabırlı olmak, kişilerin başa çıkmasını kolaylaştırarak, kişinin kendisini daha güçlü hissetmesini sağlayacaktır (Ayten, vd., 2012: 48).

İnsanların acı veren durumlar karşısında sabra ihtiyacı vardır. Dinlerin, insanların yaşadığı acının anlamlandırılmasına yardım ettiği savunulmaktadır. Hristiyanlık ve Budizm'de bunun örnekleri bulunmaktadır. Buda, hayatın acı çekmek olduğunu ifade etmiştir. Hristiyanlıkta ise acının, İsa'nın çarmıha gerildiğinde çektiği acıyla özdeşleştirilmesiyle katlanılabilir olduğu ifade edilmiştir (Emmons, 2009: 137). Budistlerin sabırsız olmaması gerektiği ifade edilmiştir. Acı çekme karşısında sabırsız olmanın yanlış olduğu belirtilmiştir. Acı çekildiğinde öfkeli ve sabırsız olmak, acıyı ortadan kaldırmamaktadır. Aksine sorunların artmasına ve olumsuz durumun şiddetlenmesine yol açmaktadır (Schnitker ve Emmons, 2007: 180).

Tevrat'ta da sabırla ilgili çeşitli ayetler vardır. Tevrat'ta sabırlı kimselerin, yiğitlerden daha üstün olduğu, kendisini denetleyebilenlerin kentleri fethedenlerden üstün olduğu ifade edilmektedir (Kitab-ı Mukaddes, 2001: 506-542). İncil'de: "O size karşı sabırlıdır, birinin mahvolmasını istemez fakat herkesin tövbe etmesini ister.

Unutmayın ki Rabbimizin sabrı, kurtuluş anlamına gelir“ ve “Tamamen alçakgönüllü ve nazik olun, birbirinize sevgi taşıyın, sabırlı olun.” kutsal sözleriyle Hristiyanların diğer insanlara karşı sabır göstermesi tavsiye edilmektedir (II. Peter, 3/ 9, 15’den akt. Doğan, 2014).

Bireyler iyi oluş düzeylerini yükseltebilmek için maddi-manevi unsurları tercih edebilmektedir. Güç, zenginlik ve statü gibi amaçlar insanların önemli değerleri olabileceği için bu değerler iyi oluşu sağlayabilmek için motive edici özelliğe sahiptir (Dittmar, Bond, Hurst ve Kasser, 2014). Fakat bireylerin maddi amaçları, becerilerinin üstüne çıkmayı sağlayamadığından maneviyat gibi olguların tatmin edilmesini sağlamamaktadır (Kasser, 2016). Bu nedenle değerler, bireyin kendisinin farkına varması, yaşam amacının belirlenmesi ve öz bilinç gibi unsurlarla birleştiğinde iyi oluşu sağlamaktadır (Lykins, 2014).

Sabır, önemli bir ruhsal yetkinliktir. Sabırlı bireylerde depresif belirtiler daha az görülmektedir (Schnitker ve Emmons, 2007). Sabırlı bireylerin sosyal uyum özelliklerinin, sabırsız olan bireylere göre daha fazla olduğu belirtilmektedir. Ayrıca sabırlı olanların empati kurma becerileri daha fazla olduğu ifade edilmiştir (Peterson ve Seligman, 2004).

Her ne kadar sabrın olumlu olduğundan bahsedilse de sabırlı olmanın olumsuz sonuçları da vardır. Sabır olumlu bir özellik olarak ele alındığında, çevredeki bireylerin davranışlarının değiştirilmesi yerine, beklemek tercih edilmektedir. Sabırlı olanların da kendisini olumsuz yönde etkileyebileceği ileri sürülmüştür. Sabrın değişimi engellediği savunulmuştur. Çünkü sabırlı bireyler, çevresindekilerin davranışlarının değiştirilmeye çalışılmasının boşa giden bir zaman olarak algılamaktadır (Zana’dan akt., Eliüşük, 2014).

Sabır, pozitif psikoloji ve dini geleneklerde kabul gören önemli bir kişilik özelliğidir. Fakat sabrın anlamı açısından teorik olarak benzer görüşlerin olduğu, pratik olarak ise bireylerin algılama ve uygulamasına göre farklılık gösterildiği belirtilmektedir. Sabır, bireylerin herhangi bir yakınma ve şikayete başvurmadan zorluklara direnmesini ve zorluklarla başa çıkmayı gerektirmektedir. Bu nedenle sabır, aktif bir süreci ifade eder. Yaşanan olumsuzluklar karşısında hiçbir şey yapmadan beklemek sabır değildir. Bu şekilde hareket ederek sabırlı olduğunu düşünenler aslında sabır göstermemekte, olaylara tahammül etmektedir (Doğan, 2016)

Yaşamın her alanında sabır önemli bir yere sahip olmuştur. Bireyler gündelik yaşantılarında sabretmesi gereken onlarca olayla karşılaşabilir. Sabır, sadece olumsuz olaylara yönelik bir kavram değildir. Aynı zamanda daha iyiyi ve güzeli beklerken de sabırlı olmak gerekir. Sabır, insanların olumlu sonuçlarla karşılaşmasına ve mutluluğun elde edilmesine olanak sağlar (Doğan, 2016).

Sabırlı olmak, önemli bir karakter özelliğidir. Aceleciliğin ise ruhsal ve fiziksel sağlığın korunması açısından sağlıksız olduğu ve değiştirilmesi gerektiği önerilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Normal düzeyde gösterilen sabır bireylere yarar sağlarken, yüksek düzeyde gösterilen sabrın ise olumsuz sorunlara ve uyumsuzluğa neden olduğu ifade edilmektedir. Sabrın bekleme ve hareket etme gerektiren durumlarda gerekli olduğunu ileri süren ahlak filozofları, yüksek düzeyde gösterilen sabrın, önemli bir karakter eksikliği olduğunu belirtmişlerdir. Gereğinden fazla sabır gösterenlerin, çeşitli muhakeme değerleri yönünden eksiklik gösterebileceğini belirtmişlerdir. Bu durumda sabırlı olmanın, yanlış kararın verilmesini engelleyebildiği ifade edilmiştir. Fakat karar verilmesi gereken durumlarda ise doğru kararın verilememesi, bireylerin sorunlar yaşamasına yol açabilecektir. Bazı durumlarda ise bireylerin acele biçimde karar vermesi gerektiğinden sabır, bireyleri pasifliğe sürükleyebilmektedir (Schnitker, 2010).

Sabır önemli bir karakter özelliğidir. Karakterin gücü ise önemli bir ahlaki değeri ifade etmektedir. Dini liderler, ahlak filozofları ve kutsal metinler sabrın, önemli bir ahlaki değer olduğunu savunmaktadır (Schnitker ve Emmons, 2007).

Ahlak filozofları sabrın, bir değer olup olmadığını tartışmışlardır. Sabrı önemli bir değer olarak inceleyen Norling (2009), sabrın ve sabırsızlığın yerinde ve zamanında kullanılmasının her iki olgunun da değer olarak incelenmesine olanak sağladığını belirtmiştir. Augustine ve Pliay, sabrın diğer değerlerden farklı olarak incelenmesi gerektiğini belirtmiştir. Sabrın önemli bir erdem olduğu ifade edilmiş ve Tanrı'nın insanları değerlendirmesini sabırla beklediği belirtilmiştir (Rogers, 2009).

Dini inanışın, bireylerin strese yol açabilecek olaylarla mücadele edebilme ve ruhsal sağlığın korunması noktasında önemli bir görevi vardır. Ayrıca dini inanışlar bireylerin sabır düzeyini artırmayı amaçlamaktadır. Dini inanış, hastalıkları ya da acıları kabullenerek, bu durumlarla başa çıkabilecek gücü kazandırmaya

çalışmaktadır. Acı veren durumlar karşısında sabırlı olunması, dini inancı olan kişilerin moralini ve maneviyatını yükselterek, olaya daha olumlu bakılmasını sağlamaktadır (Hökelekli, 2013:128).

Burroughs ve Rindfleisch (2002: 348) tarafından yapılan araştırmada bireylerin maddi değerlere verdiği önem ile iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme sonucunda maddi değerlerin mutlulukla negatif ilişki içerisinde olduğu, depresyonun ise pozitif ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir.

Etik kararların manevi iyi oluşu etkileme düzeyinin incelendiği araştırmada etik dışı davranışları doğru bulmayan bireylerin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada elde edilen bir diğer sonuca göre gelir düzeyi ve evlilik durumunun iyi oluşu anlamlı ölçüde etkilemediği belirlenmiştir (James, 2011: 193).

Özdemir ve Koruklu (2011: 190) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada mutluluk ile değerler arasındaki ilişki incelenmiştir. İncelemeye 226 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre geleneksellik değeri dışındaki bütün değer yönelimlerinin (güç, başarı, hazcılık, uyarılım, öz yönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, uyma, güvenlik) mutlulukla ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir.

Sabır ve sabırsız olmak değer olarak gösterilmektedir. Sabır önemli bir değer olmasına karşın, yalnız kaldığında güçsüzleşmektedir. Sabır, bilgeliği temsil ederken, aynı zamanda adalet için önemli bir parça olarak görülmektedir (Norling, 2009).

Schnitker ve Emmons (2007) sabrın dini bir yönü olduğunu ve tüm dinlerde önemli bir değer olduğunu vurgulamıştır. Sabır içerisinde duygusal, davranışsal ve bilişsel öğeleri barındırmaktadır. Sabrın çok boyutlu yapıda olması, yüzeysel değerlendirmesine neden olmuştur. Çok boyutlu yapıda olan sabrın, bu nedenle kesin bir tanımının yapılmasını da engellemektedir (Schnitker ve Emmons, 2007).

Doğan (2017) araştırmasında sabır ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 1007 birey katılırken, katılımcıların yaşları 15-65 arasında değişmektedir. Araştırma sonucunda toplam sabır, sabrın alt boyutları olan kısa süreli sabır, uzun süreli sabır ve kişilerarası sabır ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kişilerarası sabır boyutu psikolojik iyi oluşun tüm boyutlarıyla daha güçlü ilişkiye sahiptir. Toplam sabır puanı ile en güçlü



ilişki psikolojik iyi oluşun özerklik boyutuyla, en zayıf ilişki yaşam amacı boyutuyladır. Ayrıca psikolojik iyi oluşun sabrı anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir.

Mutluer (2006) araştırmasında sabrın hem iyi oluşu artırdığını hem de pozitif özelliklerin kazanılmasına yardımcı olduğunu belirlemiştir. Ayrıca sabrın özgüveni yükselttiği tespit edilirken, sabrın önemli bir manevi değer olduğu belirlenmiştir (Mutluer, 2006).

Schnitker (2010) araştırmasında 12-21 yaşları arasındaki 465 gençle yürüttüğü çalışmada sabır konusunu işlemiştir. Araştırma sonucunda kendisini sabırlı olarak gören bireylerin manevi çaba puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sabırlı bireylerin, daha az sabırlı olanlara göre sosyal ilişki, kişisel gelişim ve maneviyat hedef tipleri açısından çabalama puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin nasıl analiz edildiği konusunda bilgilere yer verilecektir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler, manevi iyi oluş ve sabır arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak ve arasındaki ilişkilerin belirlenmesi yapısal eşitlik modeli gerçekleştirilmiştir. Belirlenen amaçlar, ilişkisel tarama yöntemiyle sınanmıştır.

Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla yapılan tarama araştırmalarıdır. Genel tarama modelleri tekil ya da ilişkisel taramalar yapmaya imkân verir (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin birlikte var olup olmadığını veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015)

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul ilinde yaşayan yaşları 19 ile 26 yaş aralığında değişen 319'u kadın, 252'si erkek olmak üzere toplam 571 birey oluşturmaktadır.

**Tablo 3.2.1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	319	55.87
Erkek	252	44.13
Toplam	571	100

Tablo-1'de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 319'u (%55.87) kadın, 252'si (%44.13) erkektir.

### **3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları:**

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Sabır Ölçeği, Manevi İyi Oluş Ölçeği ve Değerler Ölçeği kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların sınıf, yaş, cinsiyet, alan-bölüm, anne ve baba eğitim durumu gibi çeşitli bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır (Ek-1).

#### **3.3.2. Sabır Ölçeği**

Sabır Ölçeği (Ek-2), Schnitker (2010) tarafından geliştirilmiş, dilimize uyarlama çalışması ise Doğan ve Gülmez (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal ölçeğin yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. Orijinal ölçeğin üç faktörlü yapısına ait uyum indeksleri  $\chi^2$  (41, N= 359)=107.30,  $p<.001$ , AIC: 158.25, CFI: (.96) RMSEA: (.054)'dır. Kovaryans kişilerarası ve uzun süreli sabır için .21, kişilerarası sabır ve kısa süreli sabır için .37 ve uzun süreli ve kısa süreli sabır için .23'tur. Orijinal ölçekte iç tutarlılık Cronbach Alpha değeri kişilerarası sabır için 0.80, kısa süreli sabır için 0.70, uzun süreli sabır için 0.66 ve toplam sabır için 0.83'tür. Toplam ölçek skorları normal bir dağılım göstermiştir. Test-tekrar test güvenilirliğinde ise Cronbach Alpha değerleri kişilerarası sabır için 0.74, kısa süreli sabır için 0.75, uzun süreli sabır için 0.49 ve toplam sabır için 0.75 bulunmuştur (Doğan ve Gülmez, 2014).

Sabır Ölçeği'nde kısa süreli sabır, uzun süreli sabır ve toplam sabır puanı olmak üzere 3 alt boyut bulunmaktadır. Toplam 11 maddeden oluşan ölçek, Kesinlikle katılmıyorum-kesinlikle katılıyorum (1-5) arasında değişen likert tipi bir ölçektir. 2 maddenin puanlaması ters yapılmaktadır. Ölçekten yüksek puan alan bireylerin sabır düzeylerinin yüksek, düşük puan alanların ise sabır düzeylerinin düşük olduğu anlaşılmaktadır (Doğan ve Gülmez, 2014).

#### **3.3.3. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği**

Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (Ek-3) Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından yetişkinlere yönelik olarak bireylerin kendi değerleri ve anlamlandırmaları doğrultusunda, kişiye özgü, toplumsal ve aşkın yönleriyle hayatı anlama ve yaşama süreçlerini belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçekte toplam 29 madde bulunmaktadır. Beşli likert tipi olan ölçekte verilen cevaplar bana hiç uygun değil-bana tamamen uygun

(1-5) şeklindedir. Ölçekte aşkınlık, doğayla uyum ve anomi olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa değerleri incelendiğinde aşkınlık ,953, doğayla uyum ,864, anomi ,853, toplam değer ,886 olarak saptanmıştır. Modelin uyum indeksleri ( $\chi^2/sd = 4.11$ , RMESEA = .06, SRMR = .50, NFI = .90, CFI = .92) şeklindedir. Ölçekten yüksek puan alan bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinin yüksek, düşük puan alanların ise manevi iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu anlaşılmaktadır (Ekşi ve Kardaş, 2017).

### **3.3.4. Değerler Ölçeği**

Değerler Ölçeği (Ek-4) Dilmaç Arıçak ve Cesur (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte toplamda 39 değer ifadesi ve 9 alt boyut bulunmaktadır. 18 yaş üstü yetişkinlere uygulanan ölçek, 10'lu likert tipidir ve verilen cevaplar hiç önemli değil-çok önemli (0-9) arasında değişmektedir. Değerler Ölçeğinin faktörler bazında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları da hesaplanmıştır. Analiz sonucunda "Toplumsal Değerler" için .90, "Kariyer Değerleri" için .80, "Entellektüel Değerler" için .78, "Maneviyat" için .81, "Materyalistik Değerler" için .78, "İnsan Onuru" için .61, "Romantik Değerler" için .66, "Özgürlük" için .65 ve "Fütüvvet" için de .63 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak, Değerler Ölçeği'nin ilk psikometrik bulguları, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu yönündedir. Ölçekten alınan puanın düşmesi ve sıfıra yaklaşması o değer için kişinin yaşamında çok önemli yer tutmadığını; puanın yükselmesi ve dokuzla yaklaşması, o değer için kişinin hayatında çok önemli ve vazgeçilmez olduğunu göstermektedir (Dilmaç Arıçak ve Cesur, 2014).

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmada kullanılan ölçekler, İstanbul ilinde yaşayan yaşları 19 ile 26 yaş aralığındaki bireylere uygulanmıştır. Ölçekler İstanbul ilinde farklı üniversitelerin eğitim fakültelerinde öğrenim gören öğretmen adaylarından oluşmaktadır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve ölçeğin nasıl uygulanacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 590'ı bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 571'e düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada, retmen adaylarının sahip olduğu değerler manevi iyi oluş ve sabır arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi kuramsal bir modeli test etmek için gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri ortaya koyan istatistiksel bir yaklaşımdır (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile gerçekleştirilmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Elde edilen son modelde dokuz dışsal değişken (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalist, insan onuru, romantik, özgürlük, fütüvvet), dört içsel değişken (kısa süreli sabır, uzun süreli sabır, kişilerarası sabır, manevi iyi oluş) veri yer almaktadır. Modelde gösterilen yolların her biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelin oldukça iyi uyumlu olduğunu göstermiştir (Tablo-4.1). Modelde yer alan endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her biri yüksek değerlere sahiptir ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durum, çalışmada kullanılan değerler ölçeğinin alt boyutlarının sahip olduğu korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

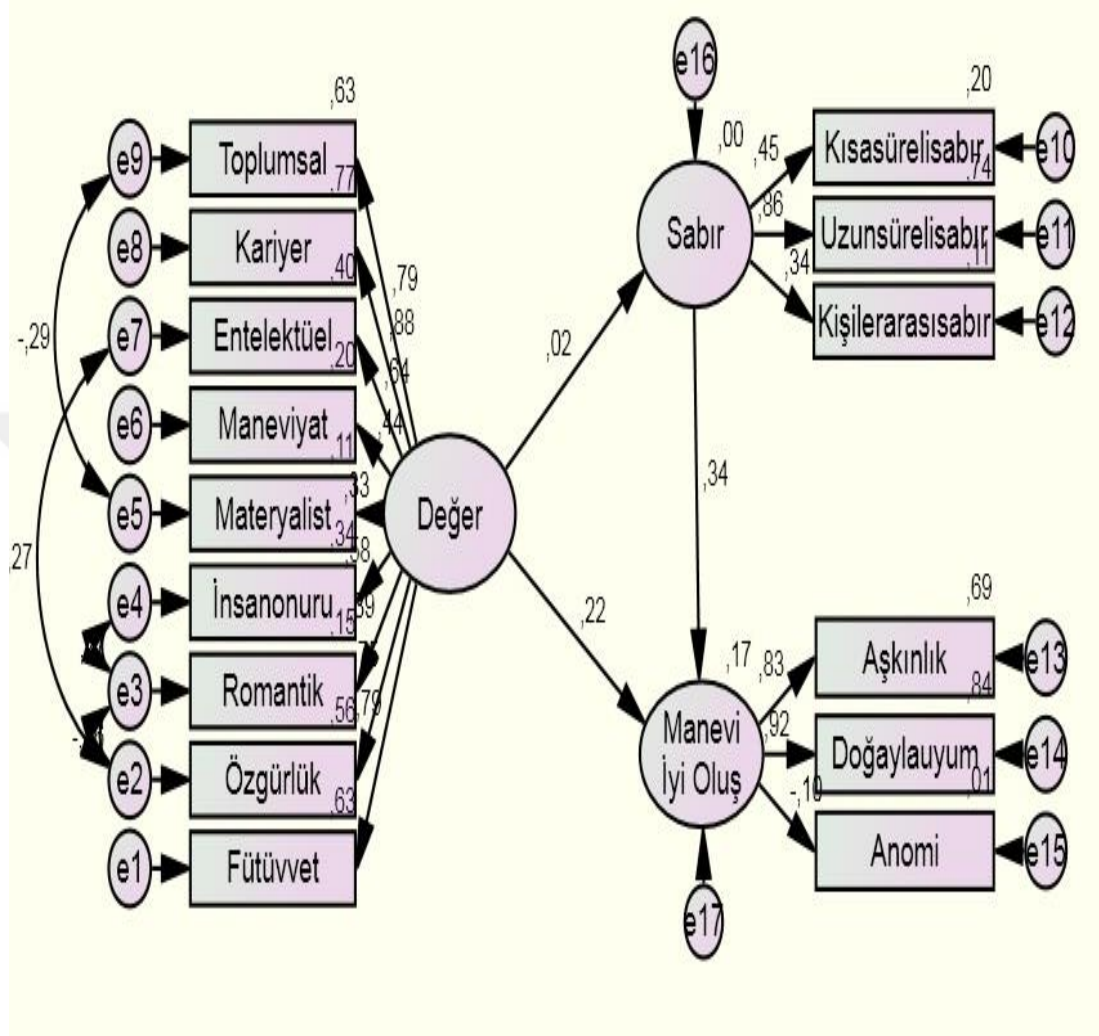
**Tablo 4.1: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler**

<i>Ölçüm</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	<i>Modelin Uyum İndeksi Değerleri</i>
( $X^2/sd$ )	$\leq 3$	$\leq 4-5$	3.71
RMSEA	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.07
SRMR	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.05
NFI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.90
CFI	$\geq 0.95$	$\geq 0.90$	0.93
GFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.94
AGFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.91
TLI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.91

Tablo 4.1’de yer alan uyum değerleri incelendiğinde,  $X^2/sd = 3.71$ , RMSEA= 0.07, SRMR=0.05, NFI =0.90, CFI = 0.93, GFI =0.94, AGFI= 0.91 ve TLI = 0.91, olarak bulunmuştur. Genel olarak, modelin istenen düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve

Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil 4.1’de gösterilmiştir.

**Şekil 4.1: Modele İlişkin Yol Analizi**



**Tablo 4. 2. Değer, Sabır ve Manevi İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model**

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Değer	Manevi İyi Oluş	0.23	0.22	0.1	0.13	4.98*
Sabır	Manevi İyi Oluş	0.34	0.34	0	0.38	5.10*
Değer	Sabır	0.02	0.02	0	0.02	Anlamsız

<sup>a</sup>Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, \*p < 0.01, \*\*p < 0.05.

Tablo incelendiğinde, manevi iyi oluşu etkileyen önemli bağımsız değişkenin ( $t=4.98$ ,  $p<0.01$ ) değer değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta= 0.22$  olarak bulunmuştur. Öğretmen adaylarının değer ve manevi iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının değer özelliklerinin artmasıyla manevi iyi oluş düzeyinde artış olacağını göstermektedir.

Tablo incelendiğinde, manevi iyi oluşu etkileyen önemli bağımsız değişkenin ( $t=5.10$ ,  $p<0.01$ ) sabır değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta= 0.34$  olarak bulunmuştur. Öğretmen adaylarının sabır ve manevi iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının sabır özelliklerinin artmasıyla manevi iyi oluş düzeyinde artış olacağını ortaya koymaktadır.

Tablo incelendiğinde, sabrın değer tarafından etkilenmediği ( $p>0.05$ ) görülmektedir. Öğretmen adaylarının değer ve sabır düzeyleri arasındaki anlamsız bir ilişki olduğu görülmektedir.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Öğretmen adaylarının değer ve manevi iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının değer özelliklerinin artmasıyla manevi iyi oluş düzeyinde artış olacağını ortaya koymaktadır.

Yapılan literatür taramasında değer ile iyi oluş arasında çeşitli çalışmaların olduğu görülmüştür. Öğretmen adaylarıyla yürütülen araştırmada psikolojik iyi oluş ile değerler arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme sonucunda iyi oluş ile öz yönelim, hazcılık, başarı, evrenselcilik, uyma, güvenlik ve yardımseverlik değerleri arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre psikolojik iyi oluş ile güç, uyarılım ve geleneksellik değerleri arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir (Telef, Uzman ve Ergün, 2014: 1301). Dilmaç ve Seki (2015: 59) tarafından yürütülen çalışmada değerler ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Şimşir, Seki ve Dilmaç (2018) araştırmasında sahip olunan değer düzeyinin, manevi iyi oluş ile algılanan sosyal desteği anlamlı ölçüde etkilediğini belirlemiştir. Burroughs ve Rindfleisch (2002: 348) bireylerin maddi değerlere verdiği önem ile iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme sonucunda maddi değerlerin mutlulukla negatif ilişki içerisinde olduğu, depresyonun ise pozitif ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Joshanloo ve Ghaedi (2009), gerçekleştirdiği çalışmada değerlerin iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Farhan, Dasti ve Khan (2015), tarafından üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen araştırmaya göre ahlaki olgunluğu işaret eden ahlaki değerlere sahip olan bireyler yüksek derecede psikolojik iyi oluş bildirmiştir. Bunun yanında sevgi, şefkat ve minnettarlık değerlerinin ruh sağlığına olumlu yönde katkı sağladığı gibi fiziksel sağlık için de olumlu etkilerini McCraty ve Childre (2002) çalışmalarında ortaya koymuştur. İyi oluş, mutlulukla birlikte kullanılan bir kavramdır ve pozitif psikolojinin ilgi alanına girmektedir (Topuz, 2013: 21). İyi oluşun türlerinden birisi olan manevi iyi oluş kavramı, maneviyatla birlikte iyilik

halini de bünyesinde barındırmaktadır. Manevi iyi oluş kavramı bireylerin ruhsal iyilik durumunu ifade etmektedir (Stanard, Sandhu ve Painter, 2000: 204-210). Manevi iyi oluş iki boyutta incelenmiştir. İlk boyut bireyin dini inanç veya daha yüksek bir güçle ilişkisini kapsarken, ikinci boyut ise dini inanca bağlı kalmadan yaşamın anlamlandırılması ve amacının belirlenmesine ilişkin hisleri kapsamaktadır (Moberg ve Brusek, 1978: 303-323). İyi oluşun türlerinden birisi olan manevi iyi oluş kavramı, maneviyatla birlikte iyilik halini de bünyesinde barındırmaktadır. Manevi iyi oluş kavramı bireylerin ruhsal iyilik durumunu ifade etmektedir ve psikoloji disiplininin inceleme alanlarından birisidir (Stanard, Sandhu, ve Painter, 2000, 204). Tanrı'ya inanarak, dine bağlanmak nevrozdan uzaklaşmak ve iyi oluşu artırmak için önemli bir etken olarak görülmektedir (Fordham, 1997). İnsanların kendisini manevi olarak iyi hissedebilmesi, değerlerin onaylanma türü, içinde bulunulan toplum ve karşılaştıkları durumlara göre değişiklik göstermektedir. Bu nedenle dini inanış her zaman manevi iyi oluşu artırmayı sağlamamaktadır (Acar, 2014: 407). Frame'e (2002) göre maneviyat, bireyin yaşamında yer alan anlam, amaç ve değer arayışıdır. Seaward (1991, 166) manevi iyi oluşun çeşitli faktörlerden etkilendiğini belirtmektedir. Bireyin yaşamının anlamlı bir amaca bağlı olması, güçlü değer sistemi ile bireyin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkisi manevi iyi oluşu etkilemektedir. Özdoğan'a (2005: 141) göre maneviyat, dinin bünyesinde yer almaktadır ve dindarlar manevi ihtiyaçlarını dini değerlerle tatmin etmektedir. Chandler, Holden ve Kolander (1992: 169) maneviyatın boyutlarından olan sevgi kapasitesinin artmasının, değerlerin benimsenmesiyle mümkün olabileceğini belirtmektedir. Güç, zenginlik ve statü gibi amaçlar insanların önemli değerleri olabileceği için bu değerler iyi oluşu sağlayabilmek için motive edici özelliğe sahiptir (Dittmar, Bond, Hurst ve Kasser, 2014). Fakat bireylerin maddi amaçları, becerilerinin üstüne çıkmayı sağlayamadığından maneviyat gibi olguların tatmin edilmesini sağlamamaktadır (Kasser, 2016). Bu nedenle değerler, bireyin kendisinin farkına varması, yaşam amacının belirlenmesi ve öz bilinç gibi unsurlarla birleştiğinde iyi oluşu sağlamaktadır (Lykins, 2014). Bu çalışmada öğretmen adaylarının değer özelliklerinin artmasıyla manevi iyi oluş düzeyinde artış olması, öğretmen adaylarının Dilmaç (1999) tarafından insanların hayatında yer alan ve önemsenen en belirgin değerler arasında gösterilen hırsların kontrol altına alınmasının etkili olduğu ifade edilebilir. Hırslarını kontrol altına alabilenler, iç dünyasındaki arzu ve becerileri arasında denge kurma çabası içerisinde olmasıyla

servet ve şöhretin esiri olmamaya çalışmaktadır. Araştırma grubundaki öğretmen adaylarının da hırslarını kontrol altına almaya çalışmasıyla manevi iyi oluş düzeyini yükselttiği söylenebilir.

Öğretmen adaylarının sabır ve manevi iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının sabır özelliklerinin artmasıyla manevi iyi oluş düzeyinde artış olacağını ortaya koymaktadır.

Schnitker, Houlberg, Dyrness ve Redmond (2017: 264) Hristiyan olan ya da herhangi bir dine bağlı olmayan 407 ergenle yürüttüğü çalışmada sabır, maneviyat ve çile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda maneviyat ve dindarlığın, sabrın önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Maneviyat ve dindarlığın daha iyi bir sabrı öngördüğü tespit edilirken, sabrın önemli bir duygu düzenleme stratejisi olduğu bildirilmiştir. Schnitker (2010) 12-21 yaşları arasındaki 465 gençle yürüttüğü çalışmada kendisini sabırlı olarak gören bireylerin manevi çaba puanlarının yüksek olduğu belirlemiştir. Ayrıca sabırlı bireylerin, daha az sabırlı olanlara göre sosyal ilişki, kişisel gelişim ve maneviyat hedef tipleri açısından çabalama puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmada Mutluer (2006) sabrın hem iyi oluşu artırdığını hem de pozitif özelliklerin kazanılmasına yardımcı olduğunu belirlemiştir. Ayrıca sabrın özgüveni yükselttiği tespit edilirken, sabrın önemli bir manevi değer olduğu bildirilmektedir (Mutluer, 2006). Yapılan bir başka çalışmada Doğan (2017) araştırmasında sabır ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda toplam sabır puanı, sabrın alt boyutları olan kısa süreli sabır, uzun süreli sabır ve kişilerarası sabır ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kişilerarası sabır boyutu psikolojik iyi oluşun tüm boyutlarıyla daha güçlü ilişkiye sahiptir. Ayrıca psikolojik iyi oluşun sabrı anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir. Sabır, insanların ruh sağlığının korunmasında ve güçlenmesinde etkili olmaktadır. Karşılaşılan sorunları bir sınav olarak gören insanların, karşılaştığı sorunlara sabırla yaklaşması dini duygularını güçlendirmekte, başarılı ve mutlu olmasını sağlamaktadır (Karacoşkun, 2007: 66-67). Bireylerin morali bozukken, canı sıkırken ya da öfkeliyken içinde bulunduğu durumun yol açtığı ani tepkilerin verilmesinin engellenebilmesi için sabırlı olmak gerekmektedir. Bireylerin manevi görevlerini yerine getirmeye devam etmesi sabır kategorisinde değerlendirilmektedir (Frager, 2014: 218). Sabırlı olmak, bireylerin

bekleme gücünün olmasını ifade etmektedir. Aynı zamanda sabır iyi oluşla ilişki içerisinde ve sabırlı bireylerin iyi oluş düzeyleri de yüksektir (Curry, Price ve Price, 2008). Sabır, islamda sıkıntı ve kötülükler karşısında sızlanmamak ya da nefsin hazzından uzaklaşılması olarak ifade edilmiştir (Uyguner, 1946). Kur'an-ı Kerim'de sabır, ilahî rızanın kazanılma aracı olarak gösterilmiştir. Sabırlı kişiler çeşitli sıfatlara sahiptir, davranış ve tutumlarında akıl sahibi kimseler olarak kabul edilmiştir (Rad Süresi, 13/19- 22, ayet). Bakara Suresinin 2/177 ayetinde zorluklara karşı sabredilmesi gerektiği bahsedilmiş ve iyilik olarak adlandırılan değerler içinde ifade edilmiştir. Din, toplumla ilgili bir kavramken, maneviyat ise daha yüce bir güçle olan ilişkidir ve kişiseldir. Maneviyatın tabiatla ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Dein ve Kimter, 2014: 741). Dini inanışın, bireylerin strese yol açabilecek olaylarla mücadele edebilme ve ruhsal sağlığın korunması noktasında önemli bir görevi vardır. Ayrıca dini inanışlar bireylerin sabır düzeyini artırmayı amaçlamaktadır. Dini inanış, hastalıkları ya da acıları kabullenerek, bu durumlarla başa çıkabilecek gücü kazandırmaya çalışmaktadır. Acı veren durumlar karşısında sabırlı olunması, dini inanışı olan kişilerin moralini ve maneviyatını yükselterek, olaya daha olumlu bakmasını sağlamaktadır (Hökelekli, 2013:128). Karşılaşılan sorunlar karşısında bireyin kendisinden üstün bir varlıkla iletişime geçerek, baş etme yöntemi olarak yardım istemesi maneviyatın etkili biçimde kullanılabildiğini göstermektedir (Klavuz ve Klavuz, 2016: 19; Öz ve Hiçdurmaz, 2012: 52). Bu durum aynı zamanda sabrın da manevi iyi oluş üzerindeki etkisini göstermektedir. Mutluer (2006) araştırmasında sabrın hem iyi oluşu artırdığını hem de pozitif özelliklerin kazanılmasına yardımcı olduğunu belirlemiştir. Ayrıca sabrın özgüveni yükselttiği tespit edilirken, sabrın önemli bir manevi değer olduğu belirlenmiştir. Yapılan açıklamalar dikkate alındığında literatürle bağlantılı olarak sabrın manevi iyi oluşla ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

Yapılan bu çalışmada öğretmen adaylarının değer ve sabır düzeyleri arasındaki anlamsız bir ilişki olduğu görülmektedir. Sabır, önemli bir manevi değerdir ve özgüveni yükseltmektedir. Sabır olgusu, tek bir değer alanı ile sınırlı değildir. Sabır dini, ahlaki ve insanî değerler kapsamında değerlendirilmektedir (Mutluer, 2006). Dinler tarafından desteklenen sabır, ahlaki açıdan doğru bir davranıştır (Doğan, 2016). Uludağ (2005), sabrın bir değer olarak açıklanması 14.yy'a dayandığını ifade etmektedir. Bu dönemde oluşturulan mesneviler, sabırda dahil olmak üzere değerler

sistemini barındırır. Sabır, bireyin başına gelen olumsuz durumlar karşısında Allah'tan başka hiç kimseye şikayetçi olunmaması, sızlanılmaması ve yakınılmamasını göstermektedir. Olumsuz durumlarla karşılaştığı ilk anda sabır, gündeme gelmektedir (Uludağ, 2005). Schnitker ve Emmons (2007) sabrın dini bir yönü olduğunu ve tüm dinlerde önemli bir değer olduğunu vurgulamıştır. Sabır içerisinde duygusal, davranışsal ve bilişsel öğeleri barındırmaktadır. Sabrın çok boyutlu yapıda olması, yüzeysel değerlendirmesine neden olmuştur. Çok boyutlu yapıda olan sabrın, bu nedenle kesin bir tanımının yapılmasını da engellemektedir (Schnitker ve Emmons, 2007). Ahlak filozofları sabrın bir değer olup olmadığını tartışmışlardır. Sabrı önemli bir değer olarak inceleyen Norling (2009), sabrın ve sabırsızlığın yerinde ve zamanında kullanılmasının her iki olgunun da değer olarak incelenmesine olanak sağladığını belirtmiştir. Augustine ve Pliay (tarih), sabrın diğer değerlerden farklı olarak incelenmesi gerektiğini belirtmiştir. (Rogers, 2009). Değerler, davranışların değerlendirilmesinde ve haklılıkların şekillenmesinde önemli bir ölçüttür (Ruyter'den akt., Yıldız ve Dilmaç, 2012). Değer, inancın bir yönü olsa da daha üst düzey bilişsel beceri gerektiren bir organizasyonun ürünüdür. Tek bir inanca bağlı olmayan değerler, organize biçimde bir arada olan inançlarla oluşmaktadır. Değerler, insanların arzu ettiği, yararlı gördüğü ve beğendiklerini gösteren bir kriterdir (Güngör, 1993; 1995). Dilmaç (1999)'ın belirttiği bireylerin hayatında yer alan ve önemsenen en belirgin değerlerin sabırla ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Başkalarının düşüncesine önem verme ve görüş ayrılıklarında öfkelenmeden geçiştirebilmesi bu değerın sabırla ilişki içerisinde olduğunu düşündürmektedir. Yapılan açıklamalar doğrultusunda sabrın değerle ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Fakat yapılan bu çalışmada ise sabırla değer arasında ilişki olmadığı belirlenmiştir. Schnitker (2010) normal düzeyde gösterilen sabır bireylere yarar sağlarken, yüksek düzeyde gösterilen sabrın ise olumsuz sorunlara ve uyumsuzluğa neden olduğunu belirtmektedir. Sabır, bekleme ve hareket etme gerektiren durumlarda gerekli olduğunu ileri süren ahlak filozofları, yüksek düzeyde gösterilen sabrın, önemli bir karakter eksikliği olduğunu belirtmişlerdir.

Norling (2009) sabır ve sabırsız olmanın değer olarak gösterildiğini belirtmiştir. Sabır önemli bir değer olmasına karşın, yalnız kaldığında güçsüzleşmektedir. Doğan (2016) ise yaşanan olumsuzluklar karşısında hiçbir şey yapmadan beklemenin sabır olmadığını belirtmiştir. Bu şekilde hareket ederek sabırlı olduğunu düşünenler

aslında sabır göstermemekte, olaylara tahammül etmektedir. Bir başka görüşe göre değer ile sabır arasındaki anlamsız ilişkinin nedeni incelendiğinde ise araştırmaya katılan öğretmen adaylarının sabırlı olmaktan ziyade aslında durum ve olaylara tahammül etmesi ve bunu sabır olarak algılamasıyla açıklanabilir. Ayrıca bu çalışmada Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014) tarafından geliştirilen Değerler Ölçeği kullanılmıştır. Değerler Ölçeği'nin "Toplumsal, Kariyer, Entelektüel, Maneviyat, Materyalistlik, İnsan Onuru, Romantik, Özgürlük ve Fütüvvet" olmak üzere 12 alt boyutu bulunmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının sahip olabileceği ve içerisinde sabrı barındırmayan değerlerinin daha yüksek düzeyde olması da çıkan sonucun nedenleri arasında gösterilebilir.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ ve ÖNERİLER

#### **Yapılan analizler doğrultusunda elde edilen sonuçlar şu şekildedir:**

Öğretmen adaylarının değer ve manevi iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının değer özelliklerinin artmasıyla manevi iyi oluş düzeyinde artış olacağını ortaya koymaktadır.

Öğretmen adaylarının sabır ve manevi iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının manevi iyi oluş özelliklerinin artmasıyla sabır düzeyinde artış olacağını ortaya koymaktadır.

Öğretmen adaylarının değer ve sabır düzeyleri arasında anlamsız bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgulara göre değer ve sabır düzeyleri birbirlerinden etkilenmemektedir.

#### **Elde edilen bulgulara yönelik öneriler:**

- Katılımcıların sahip olduğu değerler, manevi iyi oluşları ve sabırları arasındaki ilişki ölçeklerle tespit edilmek istenmiştir. Birebir görüşmelerin olmasıyla belirlenen değişkenler hakkında detaylı bilgilere ulaşılması sağlanabilir.
- Değer özelliklerinin, manevi iyi oluşa doğrudan etki ettiği göz önüne alındığında öğretmen adaylarının sahip olduğu değer özelliklerinin geliştirilebilmesi için değerlerin içselleştirilmesi noktasında farklı disiplinler arası bakış açıları içerisinde değer kazanımları gerçekleştirilmesi, değerler eğitiminde önemli rol oynayan öğretmenlere yönelik olarak da değerler eğitimiyle ilgili çalıştay ve sempozyumlarla öğretmen eğitimleri düzenlenmesi gerçekleştirilebilir.
- Manevi iyi oluşun, sabır düzeyine doğrudan etki ettiği göz önüne alındığında manevi iyi oluş düzeyini artırıcı eğitsel ve psikolojik destek programları eğitim yaşantılarının içerisine dahil edilebilir. Böylelikle manevi iyi oluş düzeyinin daha fazla artırılması sağlanabilir.

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler:**

- Katılımcıların sahip olduğu değerler ve düzeyleri araştırılarak, detaylı bilgiler elde edilebilir. Sahip olunan değerlerin, sabır ve manevi iyi oluşla ilişkisi incelenebilir.
- Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan yaşları 19 ile 26 yaş aralığındaki bireylere öğretmen adayları oluşturmaktadır. Farklı şehirlerdeki öğretmen adaylarıyla çalışmaların tekrarlanmasının, bulguların genellenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Sabır Ölçeği katılımcılara uygulanmadan evvel katılımcıların tahammül ve sabır arasındaki farkı bilip bilmediklerini anlayabilmek için katılımcılardan bu kelimelerin tanımını yapması istenebilir ya da ölçek uygulanmadan önce çalışmayı yürüten kişi bu kelimelerin anlamlarını ve aralarındaki farkı katılımcılara aktarabilir.
- Örneklem grubu genişletilerek her sosyokültürel düzeyden katılımcıya ulaşılarak, daha güvenilir sonuçlar elde edilebilir.
- İleride yapılacak çalışmalarda sahip olunan değerler, manevi iyi oluş düzeyi ve sabır düzeyini etkileyebileceği düşünülen sosyal çevre ile aile değişkenleri de çalışmalara dahil edilebilir.



## KAYNAKÇA

- Acar H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 391-412.
- Ai, A. (2000). Spiritual well-being, spiritual growth and spiritual care for the aged: A cross faith and interdisciplinary effort. *Journal of Religious Gerontology*, 11(2), 1-28.
- Ay, M. (2005). Tanrı tasavvurlarının politik tasarımlara yansımaları. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2: 107-130.
- Aydın, M. (1994). *Eğitim yönetimi*. Ankara: Hatiboğlu.
- Aydın, Ş. (2002). *İş yaşamında stres*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ayten, A., vd. (2012). Dinî başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 48-54.
- Bakara Suresinin 2/177, *Kur'an-ı Kerim*.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2004). *Stres ve başa çıkma yolları* (22. Bas.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Beck, C. (1990). *Better Schools: A Values Perspective*. New York: Falmer Press.
- Blount, S. & Janicik, G.A. (2000). *What makes us patient? The role of emotion in sociotemporal evaluation*. Unpublished manuscript: University of Chicago.
- Bolay, S. H. (2007). Değerlerimiz ve günlük hayat. *Değerler Eğitimi Merkezi Dergisi*, 1(1), 12-19.
- Boynueğri, S.T. (2017 ). *Değerler, otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Bozkurt, E. & Sönmez, H.İ. (2016). İmam hatip ortaokulu öğrencilerinin ergen öznel iyi oluşlarının kişisel ve sosyal özelliklerine göre incelenmesi. *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(7), 231-248.
- Burroughs, J.E. & Rindfleisch, A. (2002). Materialism and well-being: A Conflicting Calues Perspective. *Journal of Consumer Research*, 29(3): 348-370.
- Cashwell, C. S., & Young, J. S. (2004). Spirituality in counselor training: a content analysis of syllabi from introductory spirituality courses. *Counseling and Values*, 48(2), 96-109.
- Cebecioğlu, E. (2005). *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. İstanbul: Anka Yayınları.

- Chandler, C.K., Holden, J.M. & Kolander, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness: theory and practice. *Journal of Counseling & Development*, 71:168-175.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (7. Baskı). Ankara: Mentis Yayınları.
- Coyle, A. (2008). Qualitative methods and “The (partly) ineffable” in psychological research on religion and spirituality. *Qualitative research in Psychology*, 5: 56-67.
- Curry, O. S., Price, M. E. ve Price, J. G. (2008) Patience is a virtue: cooperative people have lower discount rates. *Personality and Individual Differences*, 44(3): 780-785.
- Çağrı, M. (2008). *Sabır*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi.
- Çalışkur, E. A. (2008). *Üniversite öğrencilerinin yaşam değerleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çetinkaya, B., Altundağ, S. & Azak A.(2007). Spiritüel bakım ve hemşirelik. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 8 (1): 47-50.
- Debra, R. & Comer, L. (2014). Taking time for patience in organizations. *Journal of Management Development*, 33(1): 6-23.
- Dein, S. & Kimter, N. (2014). Din, maneviyat ve depresyon: Tetkik ve tedavi için öneriler. *Ekev Akademi Dergisi*, 58: 739-749.
- Diener, E.(2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1): 34-43.
- (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and illbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 1: 151-157.
- Dilmaç, B. (1999). *İlköğretim öğrencilerine insani değerler eğitiminin verilmesi ve eğitimin ahlaki olgunluk ölçeği ile sınanması* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- (2015). Etik ve Estetik Düşünce Bağlamında Değerler Eğitimi. Bircan, H. H. & Dilmaç, B. (Ed.). *Değerler Bilançosu* (s. 311-319). Konya: Çizgi.
- Dilmaç, B., Arıcak, O.T. & Cesur, S. (2014) A validity and reliability study on the development of the values scale in Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(5): 1661-1671
- Dilmaç, B., Bozgeyikli, H. & Çıkılı, Y. (2008). Öğretmen adaylarının değer algılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 6(16): 69-91.

- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18): 9-24.
- Dilmaç, B., Ertekin, E. & Yazıcı, E. (2009). Değer Tercihleri ve Öğrenme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(17): 27-47.
- Dilmaç, B. & Seki, T. (2015). Ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal. *Eğitim ve Bilim*, 40(179): 57-67.
- Dittmar, H., vd. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5): 879-924.
- Doğan, M. & Gülmez, Ç. (2014). Sabır ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 264-269.
- Doğan, M. (2014). *Felsefe ve din bilimleri anabilim dalı, dindarlık sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- (2016). *Sabır Psikolojisi - Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1): 134-153
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin “Maneviyat ve serbest zaman” boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 1-16.
- (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30): 30-44.
- Doğan, T., (2017). Entelektüel İyi Oluş, <http://www.tayfundogan.net/2016/09/29/entelektuel-iyi-olus> [26.10.2017].
- Dudley, K.C. (2005). Empirical development of a scale of patience. *Dissertation Abstracts International*, 54(8), 4332-4339.
- Düzgüner, S: (2016). *Nereden Çıktı Bu Maneviyat: Manevi Bakımın Temellerine İlişkin Kültürlerarası Bir Analiz*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Ekşi, H. & Kardaş, S.(2017). Spiritual well-being: scale development and validation. *Journal of Spiritual psychology and Counseling*, 2 (1): 73-88.
- Eliüşük, A. (2014). *Sabır eğiliminin öz-belirleme öz-anlayış ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Ellor, W.J. & McGregor, J.A. (2011). Reflection on words “Religion”, “Spiritual Well-Being” and “Spirituality”. *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 23,275-278.

- Emmons, R.A. (2009). *Teşekkür Ederim (Mutluluğun Anahtarı Şükretmek)* (N. Kül). İstanbul: Doğan Kitap.
- Farhan, R., Dasti, R. & Khan, M.N.S. (2015). Moral intelligence and psychological wellbeing in healthcare students. *Journal of Education Research and Behavioral Sciences*, 4(5), 160-164.
- Fichter, J. (2009). *Sosyoloji Nedir?*(Çev. N. Çelebi). Ankara: Anı Yayıncılık
- Fordham, F. (1997). *Jung Psikolojisi* (Çev. A. Yalçınar). Ankara: Say Yayınları.
- Fragar, R. (2014). *Kalp, Nefs ve Ruh-Tekâmül, Denge ve Uyumun Sufice Psikolojisi* (Çev. İ., Kapaklıkaya) İstanbul: Gelenek Yayıncılık.
- Frame, M.W. (2002). *Integrating Religion and Spirituality Into Counseling: A Comprehensive Approach*. New York: Pacific Grove, Calif.
- Gastaud, M.B., vd. (2006). Spiritual well-being and minor psychiatric disorders in psychology students: a cross-sectional study. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 28(1).
- Güngör, E. (1993). *Değerler Psikolojisi*. Amsterdam: Hollanda Türk Akademisyenler Birliği Vakfı.
- (1998). *Değerler Psikolojisi Üzerine Araştırmalar: Ahlâk Psikolojisi, Ahlâki Değerler ve Ahlâki Gelişme*. İstanbul: Ötüken.
- Güngör, E.(1995). *Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Ahlak*. İstanbul: Ötüken.
- Gürsu, O. (2012). Ergenlerde psikolojik sağlığın demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 5(1), 110-130.
- Hood, R., Hill, P.C. ve Spilka, B. (2009). *The Psychology of Religion- An Empirical Approach*. New York: Guildford Press.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübi araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal*, 7(1): 209-240.
- Hökekleli, H. (2006). İslam geleneğinde psikoloji kültürü. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 409-421.
- (2013). *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsanî Değerler*. İstanbul: Dem Yayınevi.
- Hull, J. & Kapaklıkaya, İ. (2003). Manevi gelişim: Yorumlar ve uygulamalar. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 2(1): 109-124.
- James, H.S. (2011). Is the just man a happy man? An empirical study of the relationship between ethics and subjective well-being. *Kyklos*, 64(2): 193-212.
- Joshanloo, M. & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: a review of where and why people are averse to happiness. *Journal Of Happiness Studies*, 15(3), 717-735.

- Kapu, H. (2001). *Orta ve Güneydoğu Anadolu'da yaşayan girişimci/yöneticilerin yaşam ve girişimcilik değerleri* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karacoşkun D. (2007). Kur'an ve hadisler ışığında sabır psikolojisi. *Somuncubaba Dergisi*, 105.
- Karagül A. (2012). Manevi bakım: Anlamı, önemi, yöntemi ve eğitimi (Hollanda Örneği). *Dini araştırmalar*, 14(40): 5-27.
- Kardaş, S. (2017). *Sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimlerini yordayıcılığı* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kasapoğlu, F. (2017). Psikolojik danışma süreci ve maneviyat: bir bütünleştirme arayışı. *Hikmet Yurdu Düşünce Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 10(19):141-157.
- Kasser, T. (2016). Materialistic values and goals. *Annual Review of Psychology*, 67(1): 489-514.
- Kızılar, H. & Canikli, İ. (2015). *Değerler Eğitimi*. Karabük: Deneme Yayınları.
- Kitab-ı Mukaddes (2001). *Eski ve Yeni Ahit, "Eyub", Süleyman'ın Özdeyişleri*. İstanbul: Ohan Matbaacılık.
- Klavuz, M. A. & Klavuz, E. (2016). Yaşlanma Döneminde Kayıplarla Başa Çıkma Manevi Danışmanlık Hizmetlerinin Önemi. Ayten, A., Koç, M. ve Tınaz, N. (Ed.): *Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik* (s.17-38). İstanbul: Dem Yayınları.
- Kumbasar, E., (2011). *Muzaffer İzgü'nün romanlarının değerler eğitimi açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Kuşeyri, E.A. (2003). *Kuşeyri Risalesi*, (Çev. S. Uludağ). İstanbul.
- Larson, D.B. & Larson, S.B. (2003). Spirituality's potential relevance to physical and emotional health: a brief review of the quantitative research. *Journal of Psychology and Theology*, 31(1): 37- 51.
- Lu, L., Gilmour, R. ve Kao, S. F. (2001). Cultural values and happiness: An East-West dialogue. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 477-493.
- Lykins, E.L. (2014). Mindfulness, Consciousness, Spirituality, and Well-Being. Kim-Prieto, C. (Ed.). *Religion and Spirituality Across Cultures* (p. 203-225). Netherlands: Springer.
- McCarty, R. & Childre, D. (2002). The grateful heart: The psychophysiology of appreciation. Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (Ed.). *The Psychology of Gratitude* (p. 240-265). New York: Oxford University Press.

- Mehmedoğlu, Y. & Mehmedoğlu, A.U. (2012, Mayıs). Kadim Bir İlgiden Beslenen Meydan Okuma: Ruhsallık Spirituality. Gnostik Akımlar ve Okültizm Sempozyumu. XVII. Kelam, Malatya.
- Mehrabian, A. (1999). *Manual for the Revised Achieving Tendency (MACH) and Disciplined Goal Orientation (CGO) Scales*. Monterey, California: Alta Mesa.
- Miquelon, P. & Vallerant, R.J. (2006). Goal motives, well-being, and physical health: happiness and self-realization as psychological resources under challenge. *Moti-vemot*, 30: 259-272.
- Moberg, D.O. (1984). Subjective Measures of Spiritual Well-Being. *Review of Religious Research*, 25: 351-359.
- (2012). Spirituality in Gerontological Theories. Moberg, O. Aging and Spirituality; Spiritual Dimensions of Aging Theory, Research, Practice, and Policy (edt. O. Moberg), (p.33-53). New York: The Haworth Press.
- Mutluer S. (2006). *Özgüven oluşmasında manevî değerlerin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Myers, D.G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Norling, P.M. (2009). Innovation is patience a virtue. *Research-Technology Management*, 52(3): 18-23.
- Okan, N. & Ekşi, H. (2017). Spirituality in logotherapy. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(2): 143-164.
- Opatz, J. P. (1986). Stevens point: A Longstanding program for students at a midwestern university. *American Journal of Health Promotion*, 1(1): 60-67.
- Önal, R. (2008). Kur'an'da imanî ve ahlakî bir tavır olarak sabır. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(2): 439-466.
- Öz, F. & Hiçdurmaz, D. (2012). Stresle Başetmenin Bir Boyutu Olarak Spiritüalite. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 50-56.
- Özdemir, Y. & Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(3): 190-210
- Özdoğan, Ö. (2005). İnsan Allah ilişkisi. *Dini Araştırmalar*, 7(21): 135-162.
- Özensel, E. (2003). Sosyolojik bir olgu olarak değer. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(3): 217-239.
- Özlem, D. (2004). *Değerler Sorununda Nesnelcilik/Mutlakçılık ve Öznellik/Rölativizm Tartışması Üzerine*. Ankara: Vadi Yayınları.
- Pala, İ. (2005). *Ansiklopedik Divan Şiiri Sözlüğü*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Paloutzian, R F. (2016). The spiritual well-being scale: portuguese translation and suggestions for use. *Horizonte*, 14(41): 76-88.

- Paloutzian, R. F. & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, Spiritual Well-Being and Quality of Life. Peplau, L. A. & Perlman, D. (Ed.): *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Herapy*. (p.224-237). New York: Wiley-Interscience.
- Peterson, C., & Seligman, M.E P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Powney, J., vd. (1995). *Understanding Values Education in The Primary School*. University Of Glasgow: The Scottish Council for Research in Education.
- Rad Süresi, 13/19- 22, *Kur'an-ı Kerim*.
- Rogers, K.A. (2009). Anselm on Forgiveness, Patience, and Free Will. *The Saint Anselm Journal*, 1-7.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Journal of Psychology*. 55: 68-78.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions In Psychological Science*, 4(4): 99-103.
- 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.
- Santrock, J.W. (2017). *Ergenlik (Adolescence)*. (Çev. D.M., Siyez). Ankara: Nobel Yayınları.
- Sarı, E. (2005). Öğretmen adaylarının değer tercihleri: Giresun Eğitim Fakültesi örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 10(3), 73-88.
- Sayın, E. (2012). Tasavvuf kültüründeki sabır kavramının psikolojik etkileri. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(1): 414-419.
- Schnitker, S.A. (2010). *An examination of patience and well-being*. University of California: Dissertation Doctor of Philosophy in Psychology.
- (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4): 263-280.
- Schnitker, S.A., vd. (2017). The virtue of patience, spirituality, and suffering: Integrating lessons from positive psychology, psychology of religion, and Christian theology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(3): 264-275.
- Schnitker, S.A. & Emmons, R.A. (2007). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18:177–207.

- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1).
- Seaward, B. L. (1991). Spiritual wellbeing: A health education model. *Journal of Health Education*, 22(3): 166-169.
- Semerci, N. (2000). Kritik düşünme ölçeği. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 23-26.
- Seyyar, A. (2010). *Tıbbi Sosyal Hizmetlerde Manevi Bakım*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Stanard, R.P., Sandhu, D.S. ve Painter, L.C. (2000). Assessment of spirituality in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 78(2): 204-210.
- Swinton, J. (2001). *Spirituality and Mental Health Care Rediscovering A 'Forgotten' Dimension*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Şimşir, Z., (2017). *Savaş Travma Sonrası Büyüme, Değerler Ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*, (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin
- Şimşir, Z., Seki, T., & Dilmaç, B. (2018). Predictive Relationship between Adolescents' Spritual Well-Being and Perceived Social Support: The Role of Values. *Research on Education and Psychology*, 2(1): 37-46.
- Şirin, T. (2018). Maneviyat Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies*, 13(18): 1283-1309.
- Tahiroğlu, M. (2011). *İlköğretim 4. sınıf sosyal bilgiler dersinde doğa sevgisi, temizlik ve sağlıklı olma değerlerinin öğretimi ve değerlere ilişkin öğrenci tutumlarının belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F. ve Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72: 271-322.
- Tarhan, N. (2012). *Güzel İnsan Modeli*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Telef, B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2014). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değer arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12): 1297-1307.
- Toku, N. (2003). *John Locke ve Siyaset Felsefesi*. İstanbul: Liberte.
- Topuz, C. (2013). *Özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Uday S. & Mehta (2011). Patience, inwardness, and Self-knowledge in Gandhi's Hind swaraj public culture. *Copyright duke university press*, 23(2).
- Ulaş, A. & Özdemir, M. (2013, Ekim-Kasım). Cezaevlerinde Değer Eğitimi Çalışmaları. I. *Ulusal Değerler Eğitimi Kongresi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.



- Uludağ, S. (2001). *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Ulusoy, K. & Dilmaç, B. (2016). *Değerler Eğitim* (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Uyguner, M. (1946). *Fuzûlî'nin Dünyası*. İstanbul: Varlık yayınları.
- Uysal, E. (2003). Değerler üzerine bazı düşünceler ve bir erdem tasnifi denemesi: insanî erdemler–islâmî erdemler. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(1): 51-69.
- Yavuz, B., Dilmaç, B. ve Ekşi, F. (2017, Mayıs). “Öğretmen Adaylarının Manevi (düşünsel) İyi Olma, Özgeçilim ve Bağışlayıcılık Eğilimleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler”. 2. *Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi Özetler Kitabı*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yel, S. & Aladağ, S. (2009). *Sosyal Bilgilerde Değerlerin Öğretimi. Sosyal Bilgiler Öğretimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldız, M. & Dilmaç, B. (2012). Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerini incelemesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (8)3: 122-134.
- Zinnbauer, B. (1997). *Capturing The Meanings of Religiousness and Spirituality: One Way Down From a Definitional Tower of Babel*. Bowling Green State University.
- Zinnbauer, B.J. & Pargament, K.I. (2013). Dindarlık ve Maneviyat. (Çev. S. Düzgüner). Paloutzian, R.F. & Park, C.L. (Ed.). *Din ve Maneviyat Psikolojisi*. (s.61-102). Ankara: Phoenix Yayınevi.

## EKLER

### EK-1 Kişisel Bilgi Formu

#### Değerli Katılımcılar,

Elinizdeki ölçekler “Öğretmen adaylarının sahip olduğu değerleri, sabır ve manevi iyi oluşlarını arasındaki yordayıcı ilişkileri saptamak üzere” düzenlenmiş bilimsel bir araştırmaya aittir. Size en uygun seçeneğe (X) koyarak işaretleyiniz. İsim belirtmenize gerek yoktur. Bilgiler yalnızca araştırma amaçlı kullanılacak olup başka hiçbir kişi veya kurum tarafından görülmeyecektir. Araştırmalarımızda kişisel bilgilerin korunması ve özel hayatın mahremiyetinin korunması esastır. Araştırmanın sağlıklı ve geçerli sonuçlara ulaşabilmesi için vereceğiniz cevapların samimi ve doğru olmasının çok büyük önemi bulunmaktadır. Bu aynı zamanda sizin bilime yapacağınız pozitif bir katkı olacaktır. Bu formlarla ilgili özel görüşünüz varsa görüşlerinizi soru kâğıtlarının arkasına okunaklı bir şekilde yazabilirsiniz. Değerli katkılarınız, içten, samimi yanıtlarınız ve ayırdığınız zaman için çok teşekkürler.

**Enes TÜRKGELDİ**

**Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ (Danışman)**

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü RPD Bölümü  
Yüksek Lisans Öğrencisi

	Sınıfınız?	
1.	Yaşınız (Rakamla yan tarafa yazınız lütfen)?	
2.	Cinsiyetiniz?	Kız ( ) Erkek ( )
3.	Annenizin tahsil durumu?	Okur-yazar ( ) Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora ( ) Diğer ( )
4.	Babanızın tahsil durumu?	Okur-yazar ( ) Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora ( ) Diğer ( ) ...
5.	Siz dahil ailedeki kardeş sayısı?	
6.	Anne-baba birlikte mi yaşıyor?	Evet ( ) Hayır ( )

<b>7.</b>	Ailenizin gelir durumu?	1000 TL'den az ( ) 1001-3000 TL ( ) 3001-5000 TL ( ) 5001-7000 TL ( ) 7001-1000 TL ( ) 10001 TL ve üstü ( )
<b>8.</b>	Büyüdüğünüz yer neresi?	Köy ( ) Kasaba ( ) Şehir ( ) Büyük Şehir ( ) Yurtdışı ( ) Diğer ( )
<b>9.</b>	Nerede ikamet ediyorsunuz?	Yalnız ( ) Ailemle ( ) Yurtta ( ) Bir yakınımın yanında (kardeş, amca, vb.) ( ) Evde arkadaşlarla ( ) Diğer ( ) ....
<b>10.</b>	Sosyal çevrenizde arkadaş olarak tanımlayabileceğiniz kaç kişi var?	Hiç yok ( ) Bir kişi ( ) İki – üç kişi ( ) Dört – beş kişi ( ) Altı – yedi kişi ( ) Sekiz ve üstü ( )
<b>11.</b>	Geçen dönemki başarı ortalamanız nedir?	

## Ek-2: Sabır Ölçeği

		Kesinlikle (yanlış) katılmıyorum	(Yanlış) katılmıyorum	Kararsızım	(Doğru)Katılıyorum	Kesinlikle (Doğru) Katılıyorum
1	Arkadaşlarım(a sorsanız) benim çok sabırlı bir insan olduğumu söylerler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Zor zamanlarda gerekirse çok uzun süre bekleyebilir, sabredebilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Her ne kadar rahatsız edici olsa da trafik sıkışıklığı beni çok fazla sinirlendirmez.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Diğer insanlara karşı sabırlıyım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Hastalık veya güç bir yaşam sorunu karşısında sabretmekte güçlük çekmem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Alışveriş veya başka nedenlerle kuyrukta beklemek beni rahatsız etmez.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Ailem ve yakın arkadaşlarıma karşı sabırlı olmakta zorlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Hayatın zorluklarına karşı sabırlıyım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Yeni bir şeyi öğrenmekte güçlük çeken birisine, kızmadan veya sinirlenmeden yardım edebilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Doğruluğuna inandığım kurallar gereği de olsa bir şey yaparken durdurulmak (kırmızı ışıpta beklemek gibi) çok sinirime dokunur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	İnsanlara karşı sabırlı olmakta zorluk çekmem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Ek-3: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları:

- (1) Bana Hiç Uygun Değil
- (2) Bana Uygun Değil
- (3) Bana Biraz Uygun
- (4) Bana Oldukça Uygun
- (5) Bana Tamamen Uygun

Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.

1.	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Allah'ın gizli ve açık tüm duygu ve düşüncelerimi bildiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Bütün canlıların saygıyı hak ettiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Hayatımda büyük bir boşluk var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Günlük hayatta Allah'ın kudretine şahit olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Allah'ın beni sevdiğine ve önemseddiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Yeryüzündeki tüm canlılara iyi davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	Hayattan zevk almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	Hayatımın her anında Allah'ın varlığını hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Daha güçlü bir varlığa sığınma duygusu beni rahatlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Kendimi doğanın bir parçası olarak görürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

15.	Hayatımın amacımı halen bulabilmiş değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	Yaşadığım her olayda bir hayır olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	İnancım, nasıl bir hayat süreceğime dair bana yol gösterir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Yeryüzündeki bütün canlıların hakları benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	Sorunlarımı çözmeye nereden başlayacağımı bilemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20.	Yalnız kaldığımda Allah'ı ve yarattıklarını düşünürüm (tefekür ederim).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21.	İnanç ve değerlerim, zorluklar karşısında dayanabilme gücümü artırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22.	Doğayla uyum içinde yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23.	Zorluklar yaşadığımda bunalmış hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24.	İnancım, yaşadığım sıkıntılarda dahi olumlu tarafların olabileceğini görmemi sağlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25.	Hayatta hiçbir şey sebepsiz değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26.	Hayatın beni mutsuz eden olaylardan ibaret olduğunu düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27.	Her şeyin elimde olmadığını bilmek üzüldüğüm olaylar karşısında bir teselli kaynağıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28.	Yeryüzündeki her doğal varlığın eşsiz olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29.	Dünya hayatının geçici olduğuna inanmak beni hırslarımdan arındırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

#### Ek-4: DEĞERLER ÖLÇEĞİ

Aşağıda 39 farklı değer ifadesi bulunmaktadır. Lütfen bu değerleri tek tek okuyup sizin yaşamınızdaki anlam ve önemine göre karşısındaki puanlama cetvelinden duygu ve düşüncenizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz puanı daire içine alarak işaretleyiniz. Puanın düşmesi ve sıfıra yaklaşması, o değer sizin yaşamınızda çok önemli yer tutmadığını; puanın yükselmesi ve dokuza yaklaşması, o değer sizin hayatınızda çok önemli ve vazgeçilmez olduğunu düşündürmektedir. Lütfen hiç bir değer ifadesini cevapsız bırakmayın.

Sıra	Değer	Hiç Önemli Değil									Çok Önemli
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Adalet (Hakkaniyet)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Akıl/Ruh Sağlığı	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Aşk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Başarı	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Beden Sağlığı	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Bilgi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Cesaret	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Cömertlik	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Çalışma	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Dış Disiplin	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Din/İman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Eğitim	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Emek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	Eş/ Sevgili	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	Haz/Zevk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	Hoşgörü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17	İbadet	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18	İç Huzuru	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19	İnanç/İdeoloji	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

20	İtibar/Saygınlık	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21	Kalite	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22	Kariyer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23	Kişisel Gelişim	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24	Kültür	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25	Mal/Mülk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26	Namus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27	Nezaket	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28	Öz Disiplin	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29	Özgürlük/Bağımsızlık	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30	Para	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
31	Saygı	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
32	Sorumluluk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
33	Statü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
34	Şeref/Onur	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35	Tevazu (Alçakgönüllülük)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
36	Toplumsal Huzur	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
37	Tutarlılık(Davranışlarında)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
38	Yardımselik	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
39	Yaşam Hakkı	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9



# ÖZGEÇMİŞ

## **Kişisel Bilgiler**

Adı Soyadı: Enes TÜRKGELDİ

Doğum yeri ve tarihi: İSTANBUL – 1993

## **Eğitim Özgeçmişi**

Lisans

2012-2016 T.C. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

2013 -2016 T.C. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi- Psikoloji

Yüksek Lisans

2016-2019 T.C. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## **İş Deneyimi**

2017 Munis Faik Ozansoy İlkokulu - Ücretli Özel Eğitim Öğretmeni

2017-2018 Özel Yenidoğru Okulları- Rehber Öğretmen

2018- Özel Zinde Okulları- Rehber Öğretmen

2019- Devam T.C. Adalet Bakanlığı Bakırköy Adliyesi – Psikolog

## **İletişim**

enes.turkgeldi93@gmail.com