

T.C

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAHİP OLDUĞU
DEĞERLER PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE MUTLULUK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Semra BULUT

İstanbul

Mayıs, 2018

T.C

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAHİP OLDUĞU DEĞERLER
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE MUTLULUK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Semra BULUT

Danışman

Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

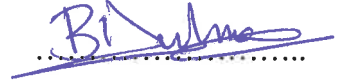
İstanbul

Mayıs, 2018

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Başkan Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ (Danışman)



Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ




Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif KIRKIÇ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırlamış olduğum “Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Psikolojik İyi Oluş Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” adlı çalışmanın bütün aşamalarında bilimsel etik ve akademik kurallara özenle uyduğumu, çalışma içerisindeki bütün bilgileri bilimsel ahlak ve gelenekler çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada belirtildiğini beyan ederim.

14.05.2018

Semra BULUT

İmza



ÖNSÖZ

Üniversite öğrencilerinin, sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan bu çalışma, öncelikle değerli hocam aynı zamanda tez danışmanım olan, Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'ın rehberliği ve yardımlarının yanı sıra başvurmuş olduğum kaynakların ürünüdür. Anlayışı ve sabrı için “kolaylaştırınız” hadisinin ismiyle bütünleştiği kıymetli hocama ne kadar teşekkür etsem azdır.

Tez jürimde yer alarak bilimsel fikir ve önerilerini esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Kamil Arif KIRKIÇ ve Yrd. Doç. Dr. Besra TAŞ hocalarıma katılımları için teşekkür ediyorum. Ayrıca küçük bir köy ilkokulunda başlayıp, yüksek lisansla devam eden eğitim hayatımda emeği olan bütün öğretmenlerime teşekkürü borç bilirim.

Bu vesileyle hayatım boyunca üzerimden duasını eksik etmeyen, kıymetli anne ve babama, her zaman örnek almaya çalıştığım, desteğini ve yardımını hiçbir zaman eksik etmeyen, bir ağabeyden çok daha fazlası olan Erol BULUT'a ve varlıkları için şükrettiğim, her biri benim için ayrı anlam taşıyan bütün kardeşlerime teşekkür ediyorum.

Semra BULUT

İstanbul, 2018

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAHİP OLDUĞU DEĞERLER PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Semra BULUT

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışma

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Mayıs- 2018, 95

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'da 2016-2017 yılı içerisinde İstanbul ilinin çeşitli üniversitelerinde, öğrenim gören 747 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada değerler, psikolojik iyi oluş ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkinin sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada gerekli verilerin toplanması için, Kişisel Bilgi Formu, öğrencilerin sahip oldukları değerleri belirlemek için 'Değerler Ölçeği', mutluluk düzeylerini ölçmek için 'Oxford Mutluluk Ölçeği' ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için de 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' kullanılmıştır. Toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, değerler ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Ayrıca test edilen modelde, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini etkileyen ikinci önemli bağımsız değişkenin değerler olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Ulaşılan bulgular ışığında çalışmanın öneriler kısmı geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Değerler, Psikolojik İyi Oluş, Mutluluk

**THE PREDICTOR RELATIONSHIPS AMONG PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING, THE GRADES OF HAPPINESS, AND VALUES UNIVERSITY
STUDENTS HAVE**

Semra BULUT

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışma

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

May- 2018, 95

ABSTRACT

The purpose of the research is to survey the relationships among psychological well-being, happiness grades, and the values which university students have. The study group of the research is made up of 747 students from various universities in Istanbul in the years 2016 and 2017.

Structural equation modeling analysis has been applied to test the relationships among values, psychological well-being, and happiness variables in this research. Structural equation modeling analysis has been carried out using AMOS 19 software. Personal Information Form has been used in order to gather the necessary data; Values Scale to determine the students' values, Oxford Happiness Scale to measure the grades of happiness, and Psychological Well-Being Scale to quantify their psychological well-being.

Percentage and frequency calculations of the collected data have been also performed with the SPSS 18 packet program. According to the findings obtained from the research, there is an affirmative and meaningful correlation between the subscales of Values Scale and Psychological Well-Being Scale. In addition to this, it has been discovered that the second major independent variable which influences the happiness grade of university students is the "value" term in the tested model.

In the light of obtained findings, suggestions part has been developed.

Key Words: Values, Psychological Well- Being, Happiness

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	III
ÖZET	IV
ABSTRACT.....	V
TABLolar LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ	X
KISALTMALAR LİSTESİ.....	1
BÖLÜM I.....	2
GİRİŞ	2
1. Problem Durumu	5
1.1. Problem Cümlesi	5
1.2. Alt Problemler	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.6. Tanımlar	7
BÖLÜM II	8
KURAMSAL ÇERÇEVE VE KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR...8	
2.1. DEĞER KAVRAMI	8
2.1.1. Değerlerin Tanımı	8
2.1.2. Değerlerin Özellikleri:	11
2.1.3. Değerlerin İşlevi:	14
2.1.4. Değerlerin Sınıflandırılması:	16
2.1.5. Değerlerin Toplumsal Açısından Önemi	19
2.1.6. Değer Kavramının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi:	20
2.1.7. Değerlerle İlgili Yapılan Araştırmalar	24

2.2.	PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	28
2.2.1.	Psikolojik İyi Oluş Kavramı	29
2.2.2.	Kuramlar Açısından Psikolojik İyi Oluş.....	32
2.2.3.	Psikolojik İyi Oluşun Bileşenleri	34
2.2.4.	Psikolojik Risk Faktörleri	36
2.2.5.	Koruyucu Faktörler	37
2.2.6.	Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yapılan Çalışmalar.....	38
2.3.	MUTLULUK KAVRAMI	40
2.3.1.	Mutluluk Kavramı.....	40
2.3.2.	Mutluluk Kuramları	43
2.3.3.	Mutlulukla İlgili Yapılan Araştırmalar	46
BÖLÜM III.....		49
YÖNTEM		49
3.1.	Araştırma Modeli	49
3.2.	Çalışma Grubu	49
3.3.	Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları:	50
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu.....	50
3.3.2.	Değerler Ölçeği.....	50
3.3.3.	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	51
3.3.4.	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	52
3.4.	Verilerin Toplanması	53
3.5.	Verilerin Analizi:	53
BÖLÜM IV		54
BULGULAR.....		54
BÖLÜM V		57
TARTIŞMA VE YORUM.....		57

BÖLÜM VI.....	62
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	62
KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	79
Ek 1-Kişisel Bilgi Formu.....	78
Ek 2- Değerler Ölçeği Örneği.....	80
Ek 3- Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	80
Ek 4- Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	81
Ek 5- İzinler	82



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.2.1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı	49
Tablo 3.2.2: Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı	50
Tablo 4.1: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler	54
Tablo 4.2: Üniversite Öğrencilerin Sahip Olduğu Değerler, Mutluluk Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Asındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model	55



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 : Psikolojik iyi oluşun boyutlar içerisindeki yeri	30
Şekil 2 : Modele İlişkin Yol Analizi	55



KISALTMALAR LİSTESİ

TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
SPSS:	: (Statistic Packets For Social Sciences)Sosyal Araştırmalar İstatistiksel Program Paketi
DÖ	:Değerler Ölçeği
PİÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
OMÖ-K	: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
Akt	:Aktaran
Çev.	:Çeviren
Vd.	:Ve Diğerleri

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanı diğer bütün canlılardan ayıran özellik, neden var olduğuna ve neden yaşadığına dair bir anlam sisteminin olmasıdır. Dünyadaki varoluşun geçiciliği konusu bu sistemin değerinden bir şey kaybettirmez. Bazen yaşamın zorluğu içindeki mücadele, bir zaferin müjdecisi olabilmektedir. Bu olasılığı mümkün kılan da bireyin anlam sisteminin dayandığı inancıdır (Frankle, 1997). Bu bağlamdan hareketle, değerlerin en yalın tanımıyla insanların davranışlarına yön veren inançların bütününe ifade etmesi (Ulusoy ve Dilmaç, 2012), bütün bilim dallarını değerler konusunda araştırmalar yapmaya götüren sebepler arasındadır.

Değerler özellikle insanın tutum ve davranışlarıyla ilgilidir. Her davranışı açıklayan bir değer olduğu muhakkaktır (Bircan, 2015; Uysal 2008). Herhangi bir zamanda veya bir yerde bir tercihten hoşlanılan, kıymet ve beğeni atfedilen veya aksine, kıymetin, arzunun ve tercih edilmenin reddinden söz ediyorsak, orada bir değer varlığını kabul ediyoruz demektir. (Gökalp, 2015).

Schwartz (2012), değerleri, önem ve hiyerarşi atfıyla açıklamıştır. Değerler insana kendisi için neyin önemli, neyin önemsiz olduğunu belirleyen ölçütlerdir ve bunların önemlilik derecesi, kişiden kişiye veya gruptan gruba değişiklik gösterebilir.

Değerlerin bireyi çevreleyen bütün olgularla ilişkisi vardır. İnançları, normları, tutum ve kültürü etkilemekle kalmayıp, oluşumuna da kaynak olmaktadır. Bir kültürden bahsederken çoğunlukla değerleri referans alınarak tasvir edilmesinin temel sebebi de bu özelliğinde saklıdır (Özensel, 2003).

Dolayısıyla değerler sadece kişiye has tanımlamaları içermemektedir. Çünkü kişilerarası etkileşim özelliği vardır ve bu durum ulusal, örgütsel, evrensel, aile ve gençlik değerleri gibi tanımlamaların yolunu açmaktadır (Balcı ve Yelken, 2013). Sarı (2005), çeşitli davranışlar arasından birini diğerine tercih etmek bakımından düşünüldüğünde değerlerin, sosyolojik anlamda bir ölçüt olma rolünü üstlendiğini belirtmektedir. Bireylerin huzur ve refahı, içinde yer aldığı toplumun bütün üyelerinin değerleri insani bir bilinçle yaşamasına ve yaşatmasına bağlıdır (Çelebi ve Sezgin 2015).

Değerlerin olmadığı var sayımıyla Maslow (1968), değer yoksunluğunu, hayattan zevk almama noktasında bireysel, doğrudan bir etkiyle de toplumsal eylemlerine, çerçeve

oluşturacak ilkelerin yokluğunda, ümitsizliğin ve gelecek endişesinin hâkim olduğu bir hayatın varlığı ile marazlı bir ruh haline sahip olmak olarak tasvir etmektedir. Dolayısıyla bu noktada sahip olunan değerlerin, psikolojik iyi oluş ve mutlulukla ilişkisinin önemli olduğu konusu ortaya çıkmaktadır.

Psikolojik anlamda iyi olmak her yönüyle kendini kabulü, çevresindeki insanlarla olumlu ilişkiler kurabilme yetisini, yaşamının anlam ve amaçlar içermesini, kişisel gelişime açıklığı, özerklik/bağımsızlık ve çevresel hâkimiyet yeteneğini gerektirir (Ryff 1989). Kederin yokluğu psikolojik iyi oluşu tanımlamada yeterli bir ölçüt değildir. Bunun yanında doyum ve içsel değerlilik gereklidir. Psikolojik iyilik aynı zamanda manevi ihtiyacın beslenmesi, özerklik, bağımsızlık, affedebilme, insanlarla yakın ilişkiler kurabilme ve üretkenliği ifade eder (Güleç, 2016).

Görüldüğü gibi değerler ve psikolojik iyi oluş, genelde ve özelde, amaç, inanç ve ihtiyaç barındırması bakımından ayrıca bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlara sahip olması yönüyle ortak bir zeminde bulunmaktadır. Özdemir ve Koruklu (2011) bireyin mutluluğunun amaç ve anlam gereksinimi sebebiyle değerlere bağlamı söz konusu olduğunun altını çizmektedir.

Eski çağ filozofları değerler üzerinde yoğun çalışmalar yapmıştır. Bunlar ulaşılmak istenen tek gayenin mutluluk olduğunu belirtirken, mutluluğa ulaşabilmenin değerler vasıtasıyla sağlanabileceğini savunmaktadır. İslam felsefe geleneği de bu bakış açısını içermektedir. İslam düşünürleri değerler konusundaki fikirlerini mutluluk bağlamıyla sunmuştur. Erdemler mutluluğa ulaşmada birer araçtır ve gerçek amaç da saadeti yakalamaktır. Birçok beşeri bilim de belirtilen amaca hizmet etmektedir. (Çınar, 2013). Örneğin Farabi'nin temel felsefesi "iyi" kavramıdır. Bireyi mutluluğa götüren şey ise kendi iradesini kullanarak gerçek iyiyi erdem ve eylemleriyle ortaya koymasındır (Tamtürk, 2006).

İçinde bulunduğumuz modern çağ maddi olarak kolaylıkla sahip olabileceğimiz sayısız donanım sağlamaktadır. Bu sahiplik konusu gücün hazzın ve zevkin insanlar arasında bir yarış ve hırs oluşmasına sebep olmuştur. Fakat elde edildikten sonra anlamını kaybedip bireyde sahip olmadan önceki anlamını yitirdiği gibi artık mutlu eden bir araç olmaktan da uzaklaşmaktadır (Hökelekli, 2013).

Bu bağlamdan hareketle mutluluğu, sadece nesnel kazanımlar ve heyecanlar için değil, anlamlı bir yaşamla birlikte amaç edinme gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Ayrıca piyangodan ikramiye kazananların yaşadığı mutluluk ile bir süre sonra duruma alıştıklarında diğer herhangi bir bireyin örneğin sevdiği bir televizyon programını seyredenlerin verdiği mutluluk seviyesinden farklı değildir. Bu sonuç mutluluğa nesnelci yaklaşımın görüşlerini çürütme yönündedir. Mutluluğun sürdürülebilmesinde önemli olan, mutluluk uğruna çabalamak değil, *"var olan gülümsemeyi muhafaza etmeye çalışmaktır"* (Lyubomirsky ve Tucker, 1998).

Batılı kültürlerde mutluluk daha çok bireysel yanlara (bireyselliliğe) vurgu yapılarak açıklanmaktadır. Fakat doğu toplumları, mutluluktan bahsederken bireysellikten daha çok toplumsal değerleri de içine alan değerlendirmelere yer vermektedir. Örneğin; aile, gelenek ve kültür bağlarıyla açıklanmaktadır. Birey toplumsal rol ve sorumluluklarını yerine getirdiği ölçüde mutlulukla yan yana değerlendirilir (Özdemir ve Koruklu, 2011).

Bir toplumda hiyerarşik olarak üstün tutulan değer o topluma şekil verir. Kimi toplumun geleneksel, kiminin dini değerleri ile birlikte anılması, baskın olan değerlerin sosyal yaşama olan etkisinin yansımasıdır. (Güngör, 1998). Değerlerdeki dinamik yapının kaçınılmazlığı (Vurgun ve Öztöp, 2011) düşünülürse toplumu oluşturan fertlerin özellikle de kimlik kazanımı, bunalımlar, ani değişiklikler ve kararsızlıklar çağı olarak isimlendirilen, (Yavuzer, Meşeci, Demir ve Setrelin 2005) gençlik dönemi içerisinde olan bireylerin, sahip olduğu değerlerin psikolojik iyi oluş ve mutluluklarını ne yönde etkilediği önemlidir. Bu önemle, bireylerin değer öncelikleri, değer değişiklikleri, hangi değerlerin ruh sağlığını öncelediği, konuları üzerinde durulması, teorik çalışmaların yanında uygulama çalışmalarının da artırılması gerekli olan konulardan biridir.

Bu bağlamda bu çalışma değerlerin, psikolojik iyi oluş ve mutlulukla olan ilişkisini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

1. Problem Durumu

1.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi ‘Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerlerin psikolojik iyi oluşları ve mutlulukları arasında yordayıcı ilişki var mıdır?’ şeklindedir ve çalışma, belirtilen problemden hareketle üç alt problem çerçevesinde, bulgular ışığında sonuç ve öneriler geliştirilmiştir.

1.2. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler ile mutlulukları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile mutlulukları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu günün koşullarının getirmiş olduğu toplumsal değişim, değerlerin ve değer önceliklerinin de değişmesine neden olmaktadır (Balcı ve Yelken, 2013). Bütün yaşantı alanları için, yetişmesi güç olan bir değişim ve dönüşümün olumlu tarafları olduğu gibi olumsuz yanlarının da olduğu şüphe içermez bir gerçektir. Teknoloji ve iletişimin sağladığı imkanlar dünyanın diğer ucundaki olay veya kişilerle etkileşimi, eş zamanlı olarak mümkün kılmaktadır. Bütün bu ilerlemelerden her toplum etkiye açık olduğu ölçüde nasibini almaktadır. Söz konusu değişimler içerisinde korunması, geliştirilmesi ve yaşatılması gereken bazı olgular vardır ve insani değerler bu önemli konular arasında yer almaya devam edecektir. Çünkü değişen insanla beraber değerler de değişir ve bu değerler bireyin kişilik yapısına etki ettiği gibi çağları da değiştirebilme gücüne sahiptir (Sarı, 2005).

İnsanlar bütün davranışlarını neye dayandırır? Başarının, sevginin, sabrın, cesaretin, adaletin, dürüstlüğü ve sayılabilecek birçok değer, ruh sağlığıyla ve yaşam doyumuyla ilişkisi ne yönde ve ne ölçüdedir? Hangi değer eğitime veya bütün sosyal

sürece yansıtılmasıyla bir ulusun ortalama ruh sağlığının olumlu ilerleyişinden bahsedilebilir? Tanımsal çerçevesi itibariyle değerlerin amaç, ihtiyaç, arzu ve tercih gibi değişkenleri barındırması, insana dair her türlü düşünce duygu ve davranışın birleşiminden oluşması (Dilmaç, Kulaksızoğlu ve Ekşi, 2007), değerlerin yukarıdaki soruların cevabında bağlam olduğunu ortaya koymaktadır.

İslam felsefi anlayışının da ısrarla üzerinde durduğu gibi, değerlere sahip olmak büyük bir hikmettir ve mutluluğa ulaşmanın önemli bir yoludur (Ocak, 2012).

Her davranışın altında bir değer veya değerlerin varlığı söz konusudur. Şayet değer ideal olana yönelirse, ortaya çıkan eylemler de o yönde olur (Bolay, 2007). Bütün bireylerde amaçların değer içerdiğini en iyi örneklendirebileceğimiz veri; 2016 Türkiye İstatistik Kurumu'nun gençlerle ilgili verileri olacaktır. Toplam nüfusun %16,3 ünü oluşturan genç nüfusun %98,1'i evlenecekleri kişinin eşine sadık kalmasını, %97,7'si ise sabırlı ve hoşgörülü olmasını önemli bulduğunu beyan etmiştir (TÜİK, 2016). Veriler ışığında güven, sabır ve hoşgörü arayışının tahlili her disiplini değerler konusuna bağlayan örneklerden sadece biridir.

Bu çalışmanın üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş olması değerlendirmenin sadece öğrencilerin sorumluluğunu kapsamayıp; bütün toplumsal yapının ortak değerlendirilmesi önemini de içermektedir. Çünkü değerlerin toplumsal tanım atfı, öznellikten çok bir arada olmak, ilişkili olmak, etkilenmek ve bu değerleri paylaşmayı içerdiğine (Canatan, 2008) yöneliktir. Bu amaçla değerlerin toplumsal ve kültürel yönü bu çalışma içerisinde çerçeveselendirilmeye çalışılmıştır.

Ülkemizde her geçen gün değerlerle ilgili yapılan çalışmaların sayısının arttığı görülmektedir. Değerler ve psikolojik iyi oluş (Telef, Uzman ve Ergün, 2013), değerler ve mutluluk (Özdemir ve Koruklu, 2011) konularının ayrı ayrı yapılmış az sayıda da olsa çalışmanın olduğu fakat her iki değişkenle değerlerin birbirini ne yönde yordadığına dair yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Yapılan araştırmanın, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerlerin psikolojik iyi oluş ve mutlulukları açısından değerlendirerek kendilerini daha iyi tahlil etmelerine, gençlere hizmet veren okullardaki öğretmenler ile rehber öğretmenlerin eğitim verdikleri öğrencileri daha iyi tanımalarına ve alanda çalışanların kuramsal bilgi edinmelerine katkı

sağlayacağı umulmaktadır. Ayrıca elde edilen kuramsal bilgilerin alanda çalışan uygulayıcılara çalışmalarında bir çerçeve sunacağı, çalışma sonucunda oluşturulan önerilerin alan çalışmalarına katkısının olacağı umulmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, verilerin toplanması amacıyla uygulanan, ölçme araçlarına içtenlikle ve samimiyetle cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada ölçülecek olan üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler “İnsani Değerler Ölçeği”nin, Psikolojik iyi oluş düzeyleri “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”nin mutluluk düzeyleri “Oxford Mutluluk” ölçeğinin ölçtüğü niteliklerin kapsamıyla sınırlıdır.
2. Bu araştırma sonuçları araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerine benzer nitelik taşıyan bireylerle sınırlıdır

1.6. Tanımlar

Değer: Değerler, genel olarak insanların davranışlarına yön veren inançlar bütünüdür. (Ululsoy ve Dilmaç, 2012).

Psikolojik İyi Oluş: Kendini kabul, olumlu ilişkiler kurabilme yetisi, yaşamın anlam ve amaçlar içermesi, kişisel gelişime açıklık, özerklik ve çevre hâkimiyet yeteneğidir (Ryff, 1989).

Mutluluk: Bireyin ihtiyaçlarının giderilmesi neticesinde ulaşılmış olduğu duygusal anlamdaki doyum ve memnuniyettir (Akın, 2015).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde “değerler”, “psikolojik iyi oluş” ve “mutluluk” ile ilgili kuramsal bilgiler ve bu konularda yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. DEĞER KAVRAMI

2.1.1. Değerlerin Tanımı

Değer kavramı, birçok bilim dalının konusu olmuş, birçok alanda bilimsel çalışmaların temelini teşkil etmiştir. Bu sebeple geniş bir tanım ve geniş bir kuramsal içeriğinin olduğu görülmektedir.

İçinde bulunduğumuz modern çağ maddi olarak sahibi olduğumuz veya kolaylıkla sahip olabileceğimiz sayısız donanım sağlamaktadır. Bu sahiplik konusu gücün hazzın ve zevkin insanlar arasında bir yarış ve hırs oluşmasına sebep olmuştur. Fakat elde edildikten sonra anlamını kaybedip bireyde sahip olmadan önceki anlamını yitirdiği gibi artık mutlu eden bir araç olmaktan da uzaklaşır. İşte bu noktada, bireyin devamlılık gösteren bir doyum duygusu yaşayabilmesi için sağlıklı bir karakter gücünün olması gerekliliği meydana çıkmaktadır (Hökelekli, 2013). Bu önemden hareketle değerler, bireyin davranış ve eğilimlerine yön vermesi bakımından (Dilmaç, 2007) hem bireysel hem de toplumsal bütünlük adına bir önemi barındırıyor diyebiliriz.

Değer kavramı Türkçe sözlükte birden fazla tanım bulmuştur.

Özetle;

- Bir şeyin önemini ortaya koyan soyut ölçü,
- Bir şeyin para ile ölçülen karşılığı,
- Üstün meziyet,
- Faydalı nitelikte olan kimse,
- Bir ulusun sahip olduğu sosyal yapıyı kültürel, ekonomik ve bilimsel anlamda tanımlayan öğelerdir (TDK, 2018).

Değerler, hayatın zihinsel olarak algılamının, duygusal açıdan hissetmenin ve hakkında kanaat ortaya koyacak kadar bilgi sahibi olmanın bir araya gelerek oluşturduğu, istenen veya istenmeyen olduğuna dair inançlardır (Güngör, 1998).

Değerler, insanın önemli görüp ulaşmak istediği ve peşinden koştuğu şeylerdir. Ayrıca kötü davranıştan alı koyan ideallerdir. Bu idealler toplumdaki bireylere etki ederek yayılımı sağlar ve bir araya toplanmasında öncülük eder (Bolay, 2007).

Schwartz (2012) değerleri, önem ve hiyerarşi atfıyla açıklamıştır. İnsana kendisi için neyin önemli, neyin önemsiz olduğunu belirleyen ölçütlerdir ve bunların önemlilik derecesi, kişiden kişiye veya gruptan gruba değişiklik gösterebilir. Ayrıca Schwartz (2012), değerleri insanın yaşamında yol gösterici olmanın yanında biyolojik, sosyal ve toplumsal ihtiyaçların oluşturduğu bilişsel temsiller olarak tanımlamaktadır.

Halstead (1996) ise değer kavramının dürüstlük sadakat gibi iyi sıfatıyla nitelendirilen özellikler tanımını yanında herhangi bir şeye karşı bir görüş ortaya koymamız gerektiğinde bize çerçeve sunan ve ışık tutan standartlarımız betimlemesini kullanmaktadır.

Ulusoy ve Dilmaç'a (2012) göre değer davranışın yönünü belirleyen inançların bütünüdür ve davranışa temel olması bakımından da birçok bilimsel araştırmanın konusu olmuştur. Değerler, İnsanların yaşamına yön veren tercihlerin, hem iç hem de dış dünyasına somut ve soyut şekillerde davranışlara etki eden kurallar, ölçütler, yargılar ve inançlardan oluşan mekanizmadır. Oluşumuna kaynaklık eden bilgi ve inançtır. Bu sebeple de beşeri bir olgudur (Budak, 2016).

Yeşil (2016), değeri, herhangi bir şeyi olumlu veya olumsuz niteliğiyle beraber ortaya koymak olarak tanımlamış ve değerlerin dört kategoride ele alındığı ifade etmiştir. Bunlar; aracı olmaksızın bizzat değeri niteleyen "*kendinde değerli olan*" değerler, kendinde değerli olanın ortaya çıkmasında aracılık vazifesi gören ise "*araçsal değeri olan*" değerlerdir. Yapısı itibarıyla değerli olup tecrübeyle meydana çıkan "*doğası gereği değerli olan*" değerler ve son olarak organize olmuş ilişkiler içerisinde bir değeri niteleyen (örneğin piyasa değeri) "*ilişkisel değeri olan*" değerlerin yer aldığı kategorileridir.

Sosyolojik açıdan değer, kişiler veya gruplar için var olmasının fayda sağlayacağı düşünülen, grubun veya kişinin sahip olması istenilen, olumlu atıfların yüklenildiği her şeydir. Bu bakımdan ele alınan değer, şeylerin bizzat kendinin öneminden ziyade, şeylere yüklenen olumlu ve soyut anlamı ifade eder (Birekul, Can ve Alkın, 2015). Sarı (2015),

çeşitli davranışlar arasından birini diğerine tercih etmek bakımından düşünüldüğünde değerlerin, sosyolojik anlamda bir ölçüt olma rolünü üstlendiğini belirtmektedir.

Felsefi literatürde değer kavramı, aksiyoloji ifadesiyle “etik” ve “estetik” olarak iki şekilde ele alınmıştır. Etik boyutuyla insanın ahlaki değerleri, estetik boyutuyla da neyin güzel olduğu üzerinde durulur. İnsan davranışı temel alındığında farklı birçok disipline konu olabilen aksiyoloji; en çok felsefe, sosyoloji ve psikolojinin içerisinde değerlendirilmiştir. İnsanın yaşam içerisinde iyi- kötü, güzel- çirkin gibi yargısal sonuçlara varmasının temelinde yatan sebepleri inceleyen aksiyoloji, değerlerin kaynağının olup olmadığını, bütün zamanlar için genel geçer değerlerin söz konusu olup olmadığını, sabitliği veya zamana ve topluma göre değişip değişmediği, ayrıca öznel midir, nesnel midir, bu gibi soruların yanıtını aramaktadır. (Çınar, 2013). Psikoloji bilimi, bu değerlendirmelerden ziyade değerlerin insan davranışlarını ne derece ve ne yönde etkilediği ile ilgilenmektedir (Özen, 2010).

Ayrıca felsefi yazında “değer” ve “değerler” kavramı ayrı şekillerde tasvir edilmiştir. Değer, bir şeyin karşılık bulduğu maddi nitelik taşıyan ve nesnel olarak karşılığı olan; değerler ise var olan imkânlar, yani yaşamın sunduğu şart ve koşullar doğrultusunda seçilmiş ilkelerin bütünü olarak nitelendirilir. (Özen, 2010). Buradaki anlam, değerlerde iradi bir tercih söz konusu olduğu yorumunun yolunu açmaktadır.

İslam düşünürleri, değer kavramını ahlak, erdem, fazilet bağlamıyla ele almıştır. İbn Rüşd bütün erdemlerin kaynağı olarak “adalet”e işaret ederek bir toplumun maddi ve manevi çöküşünün sebebinin bu değerlerin eksikliğine bağlamıştır. Kınalızade Ali Efendi, iyi olarak nitelendirilen davranışları “erdem”, istenmeyen kötü davranışları “rezilet” olarak tanımlamaktadır (Çınar, 2013). Kınalızade’ye göre erdemler bilgi yoluyla kazanılır ve daha sonra bu bilgi davranışlara tesir eder. Erdemlerle edinilen bu hikmet insanı mutluluğa ulaştırır (Ocak, 2012).

Her toplumun kendini tanımlayan belli başlı özellikleri vardır. Toplumsal yapının içinde yer alan kurumlar bu özelliklerin sonraki nesillere aktarımını ve devamını sağlar. Kontrol mekanizması görevindeki bu kurumların oluşumunu sağlayan da değerlerdir (Dilmaç ve Bircan, 2016).

Farklı disiplinlerin farklı tanımlar getirmesi ayrı bakış açılarından kaynaklanmaktadır. Yani her disiplinin, değerleri kendi bakış açısına göre yorumlaması tanım çokluğunun sebebidir. Örneğin antropoloji, değer kavramını Kluckhohn (1951)'un tanımı olan “arzu edilir” eğilim ve davranışlar olarak ele almaktadır. Sosyoloji çalışmaları ise davranışlardaki “standartlar” tanımı üzerine yoğunlaşır. Antropoloji ve sosyolojinin tanım olarak yakınlığı, antropolojinin kendiliğinden oluşmuş gruplar üzerinden değerlendirmesi, sosyolojinin ise toplumsal yapı ve kurumları ele alarak işlemesi noktasında ayrılır. Psikoloji biliminin değerler noktasındaki tanımlamaları ise eğilimlerin, fillerin, inançların kısaca varoluşun ortaya koyduğu “tercih” olduğu yönündedir (Akt. Sağnak, 2004).

2.1.2. Değerlerin Özellikleri:

Değer kavramı konusunda 1960'lı yıllardan itibaren sosyal bilimler alanında yapılan araştırmaların arttığı görülmektedir. Yoğun araştırmaların başlangıç referansları Alport ve Vernon, Bilsky, Braithwaite ve Law, Inglehart, Flanagan, Rokeach, Kluckhohn, Schwartz ve Williams, gibi isimler olmuştur. (Özensel, 2003).

Schwartz (2012), değerlerin özellikleri için aşağıdaki özetlemeyi yapmaktadır.

- Değerler, etkisi kuvvetli inançlardır. Değer üzerine yüklenen bu inanç, bağımsızlık değerine atfedilen önemle örneklendirilebilir. Kendisi için bağımsızlık değerinin hayati olduğu inancına sahip olan biri için bu değerın kaybedilme riski ile karşı karşıya gelmesi olumsuz duygulara sebep olacaktır.
- Değerlerin motive eden ve harekete geçiren bir gücü vardır.
- Değerler; eylem ve durumlardan ötedir, aşkınlık söz konusudur.
- Değerler davranışların karar ve yargıların sınırlarını belirler.
- Değerlerde önemlilik sırası söz konusudur.
- Bir davranış biden fazla değere karşılık gelebilir.

Gündoğan'a (2011) göre tarihin hiçbir evresinde herhangi bir kültürün, dini inancın veya başka bir yapının sunduğu ve bütün insanlığın kabul ettiği, tek bir değer sisteminin egemen olduğu söylenemez. Çünkü her sistemde olduğu gibi değerler sisteminin de oluşumunda yaşanan zamanın, içinde bulunulan coğrafyanın ve sosyal yapısının bağlamı söz konusudur. Buna rağmen, evrensel değerlerin varlığı kabul

edilirken çoğulcu değerlerin reddi söz konusu olmuştur. Tek doğru ve tek sistem konusunda ısrarcı olmak, beraberinde değer bunalımlarını getirecektir.

Değerler öznel midir, nesnel midir? Bu soru, en derin haliyle felsefi literatürde tartışılmıştır. Sokrates' e göre değerler nesnelidir; çünkü sokratik bir sorgulama sonucunda ele alınan değer için insanlar aynı veya yakın anlam içeren tanımlar dile getirecektir. Örneğin “adalet” değeri herkes nazarında yakın anlamları ifade eder. Platon'da Sokrates'le aynı fikirdedir ve ona göre değerler ‘mutlak’ bir yapıdadır. Bazı değerlendirmelere göre ise değerler ne sadece nesnel ne de kişiden kişiye değişen bir özelliğe sahiptir (Uysal, 2003)

Kültürden kültüre çeşitlilik göstermesi ve bireyden bireye hiyerarşik olarak değişiklik arz etmesinin altında yatan temel sebepler içinde, bireyin yaşadığı sosyal sistem, bireyin yaşamsal tecrübeleri ve genetik yapısı gibi değişkenler bulunmaktadır (Schwartz ve Bardi, 2001). Özensel'de (2016) bu konuda yakın bir değerlendirme yapmaktadır. Bir toplumda değerlere dayalı güçlü inançların olmaması durumu normların oluşumunu engelleyecektir. Belli başlı normlar tutum ve değerler belli bir toplumu işaret etseler de bunlar mutlak değişmezliğe işaret etmemektedir.

Bireyler öğrenmiş olduğu değerleri içinde yaşadığı sosyal ve kültürel yapılardan aldığı eğitimin, sahip olduğu dünya görüşünün ve daha sayılabilecek birçok değişkenin etkisinden sonra algısından süzüp davranış şemalarına dönüştürmektedir. Örneğin kişi evrensel değerlerden herhangi birini, diğer bireylerde olduğu ölçüde değil, saymış olduğumuz bütün bu öznel değerlendirmelerden geçirdikten sonra yaşamaktadır (Uysal, 2003). Dolayısıyla değerler, herkes için aynı şeyi ifade ettiği kabul edilse de önemliliği veya tercih edilirliliğinin altında bazı farklılıklar yatmaktadır. Kara'ya (2016) göre bu farklılıklar, bireysel ve toplumsal koşulların farklılığı sebebiyle belli bir noktaya kadar normal karşılanmalıdır. Çünkü herkesin anlam sisteminin ortaklığından söz etmek, güç bir konudur.

Değerlerin ortaya çıkıp gelişmesi sosyal onay yoluyla olmaktadır. Sosyal yapı içerisinde kabul edilen davranışlar zamanla ölçüt halini alarak sosyal sisteme yerleşir. Bireyler arasında yaygınlaşması “model alma” yoluyla gerçekleşir (Sarı, 2005). Norm ve kuralların belirleyeni olması bakımından yaşandığı topluma nizamı getirmektedir. Hem

bireysel hem de toplumsal denge sağlamının yanı sıra ayrıca bütünlüğü ifade eden bileşenlerdir (Dilmaç, 2015).

Fichter (1990), değerlerin özelliklerini toplumsal yanlarına vurgu yaparak açıklamaktadır. Bir veya birkaç kişinin tasarrufundan uzak, çoğunluğun üzerinde uzlaştığı, etkili olduğu toplumda hal ve davranışlara, bir bakıma ölçü ve anlam katmak gibi olumlu özellikleri mevcuttur. Schwartz ve Bilsky'nin (1987) değerler konusundaki soyut ve bireysel değerlendirmelerinde fikri özellik taşımaktan ziyade, duygusal bir bağı ifade eden ve gerektiğinde bireylerin uğruna canını hiçe saydığı olayları açıklayan durumun bağlamı olduğu, ifadelerini kullanmıştır (Bacanlı,1999; Karababa, 2015).

Değerlerin kaynakları ve şekilleri bakımından farklı olsalar da birleştikleri nokta sosyal olmalarıdır. Bu sebeple bireylerin eylemlerine rasyonellik katarak, davranışlarını içselleştirmelerine yardımcı olmaktadır (Aydın, 2003).

Değerler, tek başına bir kategori oluşturmazlar. Çünkü bir değer başka alanlardaki değerlerle ilişkili olmak durumundadır. Fakat bu ilişkinin bir uyum oluşturması gerekliliği söz konusudur. Örneğin özgürlük değerine önem veren biri, aynı zamanda bireysel özgürlüğe karşı olan bir otoriteye önem veremez veya bireysel özgürlüğü kısıtlayan bir yapıyı destekleyemez. Fakat özgürlük değerine önem veren biri aynı zamanda, sanatsal değerlere de önem verebilir. Bu durum, değerler arası “ahenk” özelliği olarak tanımlanmaktadır (Güngör, 1998).

Ülken (1968), değerler konusunda kapsamlı çalışmalar ortaya koymuştur. Ona göre her değerın bazı ilkeleri vardır ve bu ilkelere yakınlığı veya uzaklığı ölçüsü o değerın varlığından söz ettirebilir.

Bunlar;

1. Ahlaki, dini, estetik veya sosyal bütün değerler ideali barındırır. İdeal olana yaklaştığı doruk seviyede aşkın olanı ifade eder.
2. Her değer belli bir düzen ve süreklilik arz eden bir sistemi barındırır. (Bunun en belirgin örneği, bir baskı mekanizması dâhilinde insan iradesi dışında oluşan, norm içermesi olarak gösterilmiştir).

3. Değerler ihtiyacına doğru yönelttiği bireyi, kademeler halinde ilerledikçe aşkınlığa erdirir.

Ülken, değerleri tanımlarken ihtiyaç konusuna vurgu yaparak, ihtiyaç duyulan değere yönelmenin bireye, eksikliğinin giderilmesiyle tamamlanma ve aşkınlık getirdiğini savunmaktadır. Ayrıca değerler mutlaktır ve bireylerdeki kabulü sağlayan da inançtır. İnanç değerler konusunda bir gerekliliktir zira mantıksal ve matematiksel bir doğrulama yöntemi değerler için söz konusu değildir (Ülken, 1968).

Özen (2010), insanoğlunun değerlere doğduğu andan itibaren sahip olmadığına, dolayısı ile sonradan öğrenildiğini ortaya koymuştur. Belirli bir tarihi ve toplumu çok etkileyen bir değer, farklı bir zamanda önemlilik ve etkisi bakımından yer değiştirmiş olabilir. Bu noktada üzerinde durulması gereken konu zaman, mekan, toplum farklılıklarından her zaman söz edilebilir olması ve değişmeyen tek şeyin bu değerlerin aktarım yolları olduğudur.

2.1.3. Değerlerin İşlevi:

Değerlerin en önemli ve temel işlevi bireyin davranışına ölçü olup olumlu yönde eğilim ve eylem geliştirmesine kaynak olmasıdır. Örneğin temel bileşenlerinden bazıları sevgi, adalet ve sabır olan manevi değerler, bireysel olarak insana dinginlik getirir. Grupsal ve toplumsal temelde ilişkileri geliştirdiği gibi tahammül ve saygınlık gibi etkileşimler sayesinde toplumsal refahın sağlayıcısı olmaktadır. Aynı zamanda manevi değerler söz konusu olduğunda insanın en büyük ihtiyacı olan inanç, yaşamına anlam katarak devam ettirmesinde belirgin bir şekilde ortaya çıkar. İnançtan yoksun olması, bireye amaçsal bir değer eksikliğinin etkisiyle psikolojik anlamda problemlere sebep olacaktır. (Özen, 2010).

Rokeach (1973), değerlerin işlevi noktasında üç önemli hususa dikkat çeker:

- Değerlerin “uyaran ve düzelten” işlevi bireyin sahip olduğu negatif değer toplumsal kabul gören bir eğilime dönüştürülmesi azmi,
- Ego bütünlüğünü koruması bir başka ifadeyle benliği muhafaza,
- Son olarak, “kendini gerçekleştirme”, başka bir ifadeyle, ideal olana, erdemli davranışlarla ulaştırma işlevidir (Akt. Karababa, 2015).

Değerler dizgisine sahip olmanın, güneş ışığının, kalsiyumun ve sevginin insanın varoluşundaki öneme denk olduğunu söyleyen Maslow (1968) değer yoksunluğunun hayattan zevk almama, eylemlerine çerçeve oluşturacak ilkelerin yokluğu, ümitsiz ve kuşkulu bir hayatın varlığı, dolayısıyla marazlı bir ruh haline sahip olmak olarak tasvir etmektedir.

Fichter (1990), değerlerin bireyin yaşamını sürdürdüğü sosyal çevrede kendisini konumlandırmasına, çevrenin doğru ve iyi olarak nitelendirdiği davranışlara uygun hareket etmenin farkındalığına ve bu farkındalıkla cesaret bulmasına, en önemlisi de bütün bu saydığımız işlevlerin birleşmesiyle istenmeyen davranış örüntülerinin engellenmesine kaynaklık ettiğini ileri sürmüştür.

Keskin (2016), değerleri işlevleri bakımından toplumsal ve bireysel olarak iki kategoride bir araya getirdiği çalışmasında aşağıdaki şekilde özetlemiştir. Buna göre değerlerin;

a) Toplumsal İşlevi:

- Birlikte yaşamın gereği olan bütünlüğü ve düzeni sağlayan fikirsel, anlamsal, amaçsal ve ilkesel bileşenleri geliştirme,
- Toplumun dağılmaktan kurtaran standartları belirleme,
- Sosyal yapıyı oluşturacak dayanışma ve buna benzer olgular meydana getirerek ortaklıklar oluşturma,
- Var olduğu toplumun kültürel kodlarını oluşturma,
- Üzerinde çoğunluğun görüşünü barındırıp devamlılığını sağlama,
- Belli davranışlara belli önem sırası atfetme,
- Yaptırım gücüne sahip olma.

b) Bireysel işlevi:

- Her bireye içine doğduğu değer sistemini öğretir ve taşıyıcılık görevi atfetme,
- Tercih edilir yanları belirleyip yol ve yöntem sunma,

- Bireyin bireysel veya sosyal hayatta dahil olduğu gruplarla ilişkilerini düzenleyip sağlam temellere oturtmaya yardımcı olma,
- Kişiler arası ilişkilerde doğru davranış kalıpları oluşturma (Keskin, 2016) şeklindedir.

2.1.4. Değerlerin Sınıflandırılması:

Yaradılışı itibariyle çok yönlü olan insanı kıymetli kılan şey sahip olduğu değerlerdir. Ortaya koyduğu her türlü maddi veya manevi eylem, sahip olduğu değerler bağlamında gerçekleşir. Sadece bireye değil birey üzerindeki etkisiyle de toplumu bir araya gelmişlik gibi basit bir tanımlamadan kurtaran ve anlam katan değerlerin (Bolat, 2016), üzerinde çalışmaların yoğunlaştığı dönem 19. yüzyıl ortalarında etiğin ontolojiden ayrılmasıyla gerçekleşmiştir (Çınar, 2013). Bu çalışmalarda değerlerle ilgili sınıflandırmalar yoğunlukla çeşitleri ve hiyerarşisine göre yapılmıştır (Dilmaç, 2007).

Değer sınıflandırması konusunda, sosyolojik anlamda bireysel ve toplumsal, ahlak felsefesinde etik olan ve etik olmayan şeklinde sınıflandırmalar yapılmıştır. Ayrıca genel ve özel değerler, sürekli veya geçici değerler, zorlayıcılığına göre değerler ve işlevlerine göre değerler şeklinde sınıflamalar da mevcuttur (Yapıcı ve Zengin, 2003).

Güngör (1998), değerleri yedi alanda sınıflandırarak yirmi dokuz değer ifadesi ortaya koymuştur. Bu yedi değer alanı, “estetik, ahlaki, teorik/ilmi, iktisadi, dini, siyasi ve sosyal” değerlerdir. Her değer alanı kendi sahasına yönelik değerlerle ilgili olmakla beraber, diğer değer alanlarıyla da ilişkilidir. Yani iktisadi bir değer, kendi alanı dışındaki değerlerle bağlantı halindedir.

Spanger’in (1928) değer sınıflandırılması, altı boyutlu şekilde yer almaktadır. Bunlar;

Bilimsel değerler, bilgiyi akıl yürütme ve eleştirel düşünmeyi içeren değerleridir. *Ekonomik değerler*, maddi ve iktisadi faydayı içeren değerler, *estetik değerler*, sanatsal uyum ve güzelliği, *sosyal değerler*, temelinde insan sevgisi olan bireysel çıkarlardan ziyade herkes için olanı ifade eden değerleri kapsamaktadır. *Politik değer* güç odaklı bireysel veya grupsal etkiyi içerirken, son sınıflandırma ise ilahi olanı esas alan, dünyevi hazza aşırı meyilden uzak olma gayretindeki bileşenleri barındıran *dini değerlerdir* (Akt. Güngör, 1998).

Alport, Vernon ve Lindzey (1960), değerlerin altı boyutu olduğunu “Study of Values” adlı çalışmayla ortaya koymuşlardır. Bu çalışma içeriğindeki altı boyut, şekil açısından görsel olana önem atfeden “Estetik Değerleri”, akılcılık kavramı ve kapsamına önem veren “Teorik Değerleri”, temeli gelir kavramına dayanan sistem “Ekonomik Değerleri”, gücü ve otoriteyi ifade eden “Siyasi Değerleri”, bireysellikten uzak sevginin temel alındığı değer ise “Sosyal Değerleri” kapsamaktadır. (Güngör, 1998). Bu değer sınıflandırmasında dini değerlerin olmadığı ve Spanger’den farklı olarak siyasi değerlerin eklendiği görülmektedir.

Schwartz (1994) değer sınıflandırmasını dört alt boyut içerisinde on sınıf olarak belirlemiştir.

- *Öz aşkınlık* boyutu içerisinde gruplandırılmış olan *evrenselcilik ve iyilikseverlik*,
- *Muhafazacılık* boyutu altında gruplandırılan, *geleneksellik, uyma ve güvenlik*
- *Özgenişletim* alt boyutu içinde yer alan *güç ve başarı*
- *Yeniliğe açıklık* boyutu altında bulunan *öz yönelim ve uyarılım* değerleri yer almaktadır.

Ayrıca bu sınıflandırma içerisinde öz genişletim ile yeniliğe açıklık gruplamasının her ikisinde de bulunan yani ortak olan *hazcılık* onuncu değer olarak yer bulmuştur (Schwartz 1994).

Rokeach’ın yapmış olduğu değerler sınıflaması ise “Araç değerler ve Amaç değerler” şeklinde on sekizerli grup şeklindedir (Atabey, 2014). Bolat’a (2016) göre Rokeach değer sınıflandırmasını oluştururken ahlak felsefesini dikkate almıştır. Çünkü ahlak felsefesinde değerler, özsel ve araçsal olmak üzere ikiye ayrılır. Burada aracı niteliği taşımayıp, ulaşılmak istenen bizzat kendisi olan değeri ifade eden özsel değerdir. Araçsal değer ise özsel değere ulaşmaya yardımcı olan değerdir.

Kohle’nin değer sınıflamasında iki tür gruplama söz konusudur ve bunlar; *İçe Dönük Değerler ve Dışa Dönük Değerler* şeklindedir. İçe dönük olanlar öz saygı, kişisel olarak gelişimi ve doyumu ifade eden değerler olarak tanımlanmıştır. Dışa dönük değerler ise daha çok çevreyle olan etkileşimi kapsayan, aidiyet, güven ve saygı görme değerleridir. (Karabacak, 2016).

Değerler kavramı daha önce de değinildiği gibi İslam ahlakçıları tarafından erdemler olarak ele alınmıştır. İslam düşünürlerinden Kınalızade Ali Efendi erdemlerin sınıflandırılmasını; *Temel Erdemleri* içeren hikmet, adalet, iffet ve cesaret değerleri olarak tanımlamıştır. *Temel reziletler* ise cehalet, cehalet/zulüm, ölçsüzlük, iffetsizlik şeklinde tasnif edilmiştir (Çınar, 2013).

Scheler, değerleri “sevgi” ve “niyet” içermesine bağlı olarak *olumlu* ve *olumsuz* şeklinde iki gruptan oluştuğunu ortaya koymuştur ve değerleri hiyerarşik bakımdan dört grupta toplamıştır. Scheler’in bu gruplandırması;

Dirinsel değerler, nesneye yönelik değerlerdir. Örneğin hava, su ve ışık gibi değerlerdir.

Duyusal değerler, algılara dair olan (yararlı- zararlı, hoş, hoş olmayan) değerlerdir.

Tinsel değerler, bağlı olduğu sosyal ve kültürel yapıda meydana gelen ve “estetik”, “adalet ve ahlak” ve “salt bilgi” değerleridir.

Mutlak değerler, Yaratıcı’da temellenen ilahi ve kutsal olan değerlerdir (Bircan, 2015).

Dilmaç, Arıca ve Cesur’un (2014) değer sınıflandırması akademik literatürde dokuz boyutla yer almaktadır. Bu değer sınıflandırması ve alt boyutlarını;

- *Toplumsal Değerler (Social Values)*:Yardımseverlik, tevazu (alçak gönüllülük), toplumsal huzur, nezaket, saygı, yaşam hakkı, sorumluluk, tutarlılık, hoşgörü, öz disiplin.
- *Kariyer Değerleri (Career Values)*: Kalite, kariyer, itibar/saygınlık, eğitim, dış disiplin
- *Entelektüel Değerler (Intellectual Values)*: Beden sağlığı, akıl/ruh sağlığı, bilgi, çalışma, başarı, kişisel gelişim.
- *Maneviyat (Spritual Values)*: İbadet, din/iman, inanç/ideoloji ve iç huzur.
- *Materyalistik Değerler (Materialistic Values)*: Para, mal/mülk ve statü

- *İnsan Onuru* (Honor of Humanity): Namus, şeref/onur ve adalet (hakkaniyet)
- *Romantik Değerler* (Romantic Values): Aşk, eş/sevgili ve haz/zevk
- *Özgürlük* (freedom): Özgürlük/bağımsızlık, kültür ve emek
- *Fütüvvet* (futuwwat/ munificence courace): Cömertlik ve cesaret değerleri oluşturmaktadır.

Son olarak erdemleri ve değerleri var olan bütün dinler ve felsefi yaklaşımlar ele alınmak kaydıyla 3000 yıldan fazla geçmişi olan bütün toplum ve gelenekler 200'den fazla erdem çeşidiyle incelenmiştir. Çalışmanın sonunda bütün geleneklerin mutabıklığının söz konusu olduğu altı değer tespit edilmiştir. Bunlar; bilgelik, cesaret, sevgi/insancıl olma, adalet, itidal ve maneviyat/aşkınlık değerleridir (Utsch, 2008).

2.1.5. Değerlerin Toplumsal Açıdan Önemi

Bir toplumu toplum yapan bütün öğelerine anlam veren değerlerdir. Kültürel, sosyolojik veya psikolojik çalışmaların değer kavramı üzerinde yoğunlukla durmasının sebebi de bu bağlamdan kaynaklanır. Toplumdaki değişimin ve dönüşümün gözlemlendiği sistem değerler sistemi olduğu gibi getirilecek çözümler de yine aynı sisteme bağlaşıklık olmak durumundadır (Özensel, 2003). Toplumsal sistem, bireylerin değerler noktasında ortaklaşmış olması bakımından çözümler de amaçta etkili olacaktır.

Bir toplumun içindeki kaynakların sağlıklı bir yapı barındırması, değerleri de beslemesi bakımından önemlidir. Değerler sisteminin bir toplumda sağlıklı işlemlerini gerekli kılan belli başlı şartlar vardır. Bunlar hoşgörülülük, saygılı ve erdemli eleştiri yapabilmekle beraber eleştiriye de açık olmayı gerektirir (Karabacak, 2018).

Değerlerin toplumsal açıdan bir diğer önemi, farklı alanlarda da olsa kendi aralarında bir uzlaşma olduğu konusudur. Toplumsal kurumlar arasında zaman zaman gözlemlenebilen uyuşmazlık, bir çatışmaya da dönüşebilmektedir. Örneğin, aile ve okul gibi önemli iki kurum arasında bir değer farklılığı, iki kurum arasında toplumsal bir ayrılmayı doğuracaktır. Bu durum yine bir toplumda adaleti sağlayan kurumların, adil hüküm vermeme olasılığı, yine toplumsal bir çözülmenin sebebi olacaktır (Özensel, 2003).

Değerler, ortak amaç ve inançlarda bireyleri gönüllü olarak bir araya getirir. Bu gönüllü insanlar, nefsi arzularını yenmiş, sadece kendisi için değil hatta başkası için olan iyiyi daha fazla arzu eden bir seviyeye yükselirler. Severek ve isteyerek oluşan katılım, ortak paylaşım ile değerleri herkes için ancak bu şekilde üstün kılabilir (Bolay, 2007).

Değerler toplumsal anlamda ele alındığında ahlaki değerler konusu biraz daha ağırlık kazanmaktadır. Çünkü ahlaki olmayan bireysel veya kurumsal eylemlerin gözlemlendiği toplumda huzur ve güven konusunda her zaman bir risk söz konusudur. Zayıf ahlaki değerler, toplum içerisindeki uyumu, öngörü ve ortak hareket etmeyi engelleyeceğinden yapı içerisindeki düzenin bozulması kaçınılmazdır (Güngör, 1998).

Aydın (2011), değerlerin değişme sorunu konusunda, aslında değişenin değer anlamının değil, değere verilen önemin değiştiğini ileri sürmüştür. Fakat değer içeriği değişse bile şekilsel olarak değişmemektedir. Örneğin para, zamansal farklılığa rağmen miktar olarak değişse de özü itibarıyla bir ölçek olmaya devam ediyor.

2.1.6. Değer Kavramının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi:

Çalışmanın bu bölümünde değerlerin tutumlar, normlar inanç ve kültürle olan ilişkisine yer verilecektir.

2.1.6.1. Değer ve Tutum:

Tutum insanlar, eşyalar ve fikirler hakkındaki değerlendirmelerimizdir ve bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerden oluşmaktadır. Burada değerlerden kaynaklanan tutumlar duygu kaynaklı olan tutumlardır. Bilişsel tutumlar ise inanç kaynaklı tutumlardır (Aronson, Wilson ve Akert, 2012).

Tutumlar doğuştan getirilmeyip, daha sonra üç farklı yolla edinilirler. Birey bizzat yaşayarak edindiği tecrübesiyle, aile ve sosyo- kültürel çevrenin kaynaklığıyla ve kitle iletişim araçlarının vasıtasıyla öğrenir. Öğrenmiş olduğu bu tutumlar, etkili bir yaşam olayı deneyimlemediği müddetçe değişim göstermez (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014).

Psikoloji biliminde değerlerin tutumlara kıyasla kapsamının daha geniş olduğunu düşünenlerin yanında tutumlarla değerler arasında çeşitli şekillerde ölçülebilen bir ilişkinin olduğunu ortaya koyanlar da olmuştur. Bu ilişki bağlamıyla söylenebilir ki değerler tutumların oluşmasında kaynaklık ederek davranışları şekillendirir (Çınar, 2013).

Ayrıca tutumlar, psikolojik anlamda, kişiye öznel duygu ve davranışın yönünü belirleyerek, bireyi davranışa hazırlayan eğilimlerdir (Şen ve Dilmaç, 2016).

Rokeach (1973), değerler ile tutumların farkına aşağıdaki maddelerde değinmiştir;

1. Değerlerin kaynağında bir inanç vardır fakat sergilenen bir tutum birden fazla inanç barındırır.
2. Değerlerde aşkınlık vardır.
3. Değerlerde standartlık söz konusudur; fakat tutum için tek biçimden söz edilemez.
4. Değerler çokluk bakımından tutumdan daha az sayıdadır.
5. Değerler niteliği itibariyle tutumları da kapsar. Bireyin karakter oluşumunda tutumdan daha büyük önem taşır.
6. Değerler tutumlardan daha etkindir.
7. Kişiliğin bileşenleri “ego bütünlüğü, uyum, kendini gerçekleştirme” ile doğrudan ilişki içinde olan değerlerdir. Tutumlarda ise bu ilişki daha uzak ve dolaylıdır (Şen ve Dilmaç, 2016).

Değer ve tutum tanımlamasında Rokeach, değerlerin tek bir inanca, tutumun ise birden fazla inanca karşılık geldiğini savunmaktadır. Güngör (1998) ise Rokeach’un bu görüşüne karşı çıkarak değerlerin tutumlara rehberlik ettiğini vurgulamaktadır.

2.1.6.2. Değer ve Norm:

Normlar, toplumda intizamı sağlayan tercih edilebilir ve edilemezler noktasında bireylere yol gösteren kurallardır ve kültürle oluşturulmanın yanında yaptırımlar içerir (Çınar, 2013). Birey belirlenen bu yaptırımlar çerçevesinde hareket eder ve böylece toplumun her alanında uyumla gelen bir düzen söz konusu olur. Bu vesileyle özü itibariyle sosyo-kültürel olan normlar bireylerin eylemlerinin olumlu veya olumsuz şekilde nitelenmesinin referansı olur (Keskin, 2016).

Değerlerle normlar arası ilişki;

- Normların değerlerden türetildiği

- Bir eylemin norm olarak kabul edilmesinin ön koşulunun o norma bir değer atfedilmiş olması ve yerine getirilmediği veya tersi bir eylem oluşturulduğunda yaptırımın uygulanmasının söz konusu olduğunu,
- Bir kişiden veya birkaç kişiden ziyade toplumca ideal kabul edildiğini,
- Normlarda da değerlerde olduğu gibi etkileşim aktarım ve öğrenmenin mümkün olduğu,
- Değerlerin soyutluğunun normlarda somutlaştığını,
- Değerleri etkisinin yitimiyle doğru orantılı olarak normlarında etkisinin azaldığı (Keskin, 2016) şeklinde özetlenmektedir,

Sonuç olarak bir toplumda bir davranışın kabul edilir veya edilemez oluşunu ölçebilen normdan bahsedebilmek için değerlerin ortaya koyduğu ideallere ihtiyaç vardır (Özensel, 2003).

2.1.6.3. Değer ve Kültür:

Her toplumun üretmiş olduğu kendine özgü örfleri ve adetleri vardır. Her çağa aktarımı ile yeni eklentilerle gelişir. İçerisinde gelişen bireyde bu kültürün özelliğinden izler taşır. Bir kültürü incelerken onu oluşturan bireylerin yapısı hakkında bilgi almış oluruz (Özen, 2010). Kendine has bu yapı, kimi toplumun geleneksel, kiminin dini değerleri ile birlikte anılmasını sağlar. Baskın olan bu özellik sosyal yaşamı da o yönde etkiler. Bireyler arası ilişkinin durumu, baskın olan bu değerler çerçevesinde şekillenir (Güngör, 2008).

Değerler, aynı kültür yapısı içerisinde olan bireyleri yaklaştırır, farklı kültüre mensup olanları ayırıştırarak özgünlüğü sağlar. Yani “bize ait” olanın ayrılmasını ve bunun devam etmesini sağlar (Yapıcı, Oğuz Kutlu ve Bilican, 2012).

Değerlerin ortak bir uzlaşma gerektiriyor olması, kültürle arasında toplumun öğreti ve eylemlerine yansıyan bir etkileşimin var olduğunu ortaya koymaktadır (Karabacak, 2016). Bu uzlaşmanın söz konusu olmaması durumu, toplumda ilerlemeyi zorlaştıracak ve sosyal çatışmaların yaşanması olasılığı yükselecektir (Türkkahraman, 2003).

2.1.6.4. Değer ve İnanç:

Din, sadece birey ve toplumun kabul edip davranışlarına şekil verdiren kurallar değil aynı zamanda, dünyayı anlayıp anlamlandırma sistemidir (Tatar, 2012).

İnanç ve değerler ilişkisini maddeler halinde belirtebiliriz;

- Dinin temel zemini olmakla beraber bireyin içinde bulunduğu hayatı anlamlandırma ilişkisinde önemli bir unsurdur.
- İçinde bulunduğu toplumun değer sistemi ile kuvvetli bir bağa sahiptir.
- Bizzat topluma değer üreten etkidir.
- Din-değer hiyerarşisi bağlamında bireysel eylemlere yol ve yöntem sunar.
- Sosyal sistem içinde üstlenilmiş olan rollerde rehberlik eder ve davranışların sınırlarını ve çerçevelerini belirler.
- Diğer değer sistemlerinin ortaklığıyla kurumsallaşır.
- Diğer değer yapılarını kapsayıcıdır ve onlara kaynaklık eder.
- Hem bireysel hem de toplumsal içselleştirme söz konusu olduğu için kontrol kapsamı geniştir.
- Toplumsal dayanışma, temel işlevlerinden biridir (Keskin, 2016).

Son dönem psikologları, dini ve manevi değerleri araç değerler olarak nitelendirmiş olsalar da Spanger, “Types of Man” (1928) isimli çalışmasında değerlere dayalı kişilik tiplerinde “dindar” kişilik tipini belirterek dinin önemli bir değer sistemi olduğunu vurgulamıştır. Bu sebeple değer sınıflandırmasında ve değerlerle ilgili çalışmalarda çoğunlukla Spanger’ın değerleri temel alınmaktadır (Akt. Yapıcı ve Zengin, 2003).

Literatürde değerlerin inanç boyutunun varlığından ve yukarıda değinilen değer ve inanç ilişkisinden hareketle bireye zor durumlarda çıkış yolları sunması, pozitif psikoloji kapsamında yapılan birçok araştırmanın da konusunu oluşturmuştur. Travma yaşantısına sahip bireylerle görüşme tekniği uygulamasıyla yapılandırılan bir çalışmada, bireylerin travma sonrası inanç ve maneviyatında ne yönde değişimler olduğu ortaya koyulmuştur. Hem fiziksel hem de ruhsal anlamda zarara uğramış bireylerin, zorluklarla baş etme

sürecinde ve bireyin kendini toparlamasında, gücünü inancından aldığını ortaya koymuştur (Şimşir, Boynueğri ve Dilmaç, 2017).

Korkmaz (2014), inancın ve değerlerin insanın psikolojik olarak ruh sağlığındaki etkisine vurgu yaparak, bireyin eylem hiyerarşisine getirdiği düzenin duygu, düşünce ve davranış mekanizmasını dinamik tutması bakımından büyük öneme sahip olduğunu ifade etmiştir.

Aydın'a (2004) göre psikoloji bilimi insanı bütün yönleriyle tahlil etmek istiyorsa, davranışların altında yatan manevi dayanağını da göz ardı edemez. İnsanın mantıksal yönünü değerlendirmenin yanında metafizik, ahlak ve inanç bağlamlarını dikkate alması gerekmektedir. İnanç konusu birçok davranışın temel sebebine karşılık gelmektedir. Korkmaz (2014), bütün bu değerlendirmeler ışığında, din ve dini bağlamda sayılabilecek değerleri "yüksek değerler" olarak nitelemenin yerinde olacağını vurgulamıştır.

2.1.7. Değerlerle İlgili Yapılan Araştırmalar

Telef, Uzman ve Ergün (2013) öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarıyla değerleri arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yaptığı araştırma sonucunda başarı, hazcılık, öz yönelim, evrensellik, iyimserlik, uyum ve güvenlik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu, güç uyarılım ve geleneksellik arasında ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca yeniliğe açıklık, öz-genişletim, öz aşkınlık, muhafazacılık alt boyutlarının psikolojik iyi oluşla pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu da bulgular arasındadır.

Uyguç (2003), Bir üniversitenin çeşitli bölümlerinde okuyan 740 öğrencinin değer algılarını ve değer önceliklerini incelemiştir. Yapılan çalışmanın Faktör analizinde geleneksellik, evrensellik ve hedonizm şeklinde üç değer grubu elde edilmiştir. Kız öğrenciler üç değer tipine, erkek öğrencilerden daha fazla önem verdiklerini ortaya koymuştur. Erkek öğrenciler de dişil değerlere kız öğrencilerden daha fazla önem verdiklerini göstermişlerdir. Bu durum araştırmacı tarafından sosyo-kültürel çevrenin eğilimler üzerindeki etkisine bağlanmıştır. Ayrıca cinsiyetin meslek seçimi ve değer önceliğinde etkili olmadığı da çalışmanın sonuçları arasındadır.

Dilmaç ve Ertekin ve Yazıcı (2009), öğrenme stilleriyle değerler arasında bir ilişki olup olmadığını 293 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmayla ortaya koymuşlardır. Araştırmada en yüksek ilişki, uyum alt boyutu ile öğrenme stilleri ölçeği dokunsallık alt boyutu arasında olduğunu ortaya koymaktadır.

Kublay ve Oktan, (2015) evlilik uyumunu değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelediği çalışmada değer tercihleriyle evlilik uyumu arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu görülmektedir. Dilmaç ve Arıcak Değerler Ölçeği'nin kullanıldığı çalışmada fütüvvet, özgürlük, romantik değerler, insan onuru, maneviyat, entelektüel değerler, kariyer değerleri, toplumsal değerler ile evlilik uyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Evlilik uyumunun değerler ölçeği alt boyutlarından sadece materyalist değerlerle anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

Benzer bir araştırmayla Özgen Ekşi ve Kardaş (2017)'in eş seçimi, mükemmeliyetçilik ve değerlerin evlenmemiş bireylerin duygusal ilişki tercihlerine etkisinde yeniliğe açıklık değer tercihinin duygusal ilişki tercihiyle anlamlı bir ilişkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Muhafazakârlık alt boyutuyla duygusal ilişki tercihi arasında ilişki olmadığı, öz aşkınlık değerinin duygusal ilişkiyi olumsuz etkilediği bulunmuştur. Öz aşkınlık; bireysellikten uzak, insancıl ve toplumsal düşünen boyutu ifade etmektedir.

Kolaç ve Karadağ (2011) Türkçe öğretmeni adaylarının “değer” kavramına yükledikleri anlam ve değer sıralamalarını belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada, öğrencilerin değer kavramına yüklemiş oldukları anlamların ilk üçü:

- 1- Toplumun benimsediği ölçütler, maddi-manevi unsurlar, davranış ve kurallardır
- 2- Mukaddes sayılıp vazgeçilmeyenlerdir
- 3- Toplumda birleştirici ve düzenleyici kural ve ölçütlerdir şeklinde sıralanmıştır.

En önemli ulusal değerlerden ilk üçü ise “insan onuruna ve insan haklarına saygı” “düşünce ve inanç özgürlüğü” ile “dünya barışını koruma” değerleri olmuştur.

Keskinoğlu (2008), ahlaki olgunluk düzeyi düşük 10–11 yaşları arasında çocuklara değerler eğitimi verilerek ahlaki olgunluk düzeyleri ve şiddete eğilim düzeylerine değerler eğitiminin etkisinin olup olmayacağını incelemiştir. Elde edilen

sonuçlar deney grubundaki çocukların ahlaki olgunluk düzeyinde gelişme olduğu yönündedir.

Dilmaç, Deniz ve Yıldız (2011) ğretmen adaylarının sahip oldukları değerlerle benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve söz konusu değişkenler arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bilgin (2016), psikolojik danışmanların ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik ğrencilerinin mesleki ve yaşam değerleri sıralamasını belirlemek için yapmış olduğu araştırma sonucuna göre örneklemenin, önem verdikleri meslek değerlerinin yaşam biçimi, başarı, bağımsızlık ve iş ortamı değerleri olduğu tespit edilmiştir. Değer tercihlerinde kadın ve erkek öğrencilerin ilk üç değeri aynıdır ve bunlar yaşam biçimi, başarı ve bağımsızlık değerleridir. Ayrıca araştırmada bir diğer inceleme konusu katılımcıların araçsal ve amaçsal değerlerini belirlemeye yöneliktir. Ulaşılan sonuca göre psikolojik danışmanlık öğrencileri ve psikolojik danışmanların amaçsal değerleri; içsel huzur, mutluluk, aile güvenliği, kendine saygı ve özgürlük değerleridir. En önemli araçsal değerleri ise dürüstlük, bağımsızlık, sorumluluk, mantıklılık ve yardımseverlik değerleri olduğu belirlenmiştir.

Keskin ve Sağlam'ın (2014) sınıf ğretmeni adaylarının insani değerlere sahip olma düzeylerini araştırdığı çalışma sonucunda, en az önem verdikleri değerin, materyalistik değer en fazla önem verdikleri değerin ise insan onuru değeri olduğu saptanmıştır. Araştırmada niversite ğrencilerinin, yaşamlarına yön veren değerlerin sırasıyla, insan onuru, özgürlük, toplumsal ve entelektüel değerler olduğu; para, mal ve statü gibi materyalistik değerleri ise daha az önemsedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyete göre değer tercihlerinin değişip değişmediği konusunda yurt dışında Allport, Vernon ve Lindzey (1970) yapmış olduğu araştırma sonucuna göre, erkeklerin teorik, ekonomik ve politik değerlere önem verdiği estetik, dini ve sosyal değerlere ise kadınların daha fazla önem verdiklerini tespit etmişlerdir (Akt. Keskin ve Sağlam, 2014).

Burr, Santo ve Pushkar (2011), hem bireysel hem de kolektif anlamda sürdürülebilir bir yaşam için psikolojik ve ekolojik iyilik halinin gerekliliği üzerinde durmuştur. Bu amaçla psikolojik ve ekolojik uyumda değerlerin rolünü belirlemeye yönelik 114 kadın ve 91 erkek katılımcıyla yaptığı araştırma sonucuna göre içsel

değerlere önem veren bireylerin psikolojik ve ekolojik uyum ve iyi oluş bildirdiğini ortaya koymuştur.

Lu, Gilmour ve Kao'nun (2001) katılımcılarını Tayvanlı ve İngiliz öğrencilerin oluşturduğu çalışmayla, kültürün mutlulukla ilişkisini araştırmıştır. Araştırmada değer boyutları arasında cinsiyet farkı yoktur. Araştırmacılara göre Tayvan geleneklerinde hakim olan kültür Konfüçyüsçülük'tür ve neticenin de kültürel bir mutluluktan yana çıkacağı beklentisini dile getirmiştir. Araştırma sonucu da beklendiği gibi Tayvanlı öğrencilerin mutluluğu üzerinde, kültürel değerlerin önemli bir yordayıcılığı olduğu bilgisi yönünde olmuştur. İngiliz öğrencilerin ise Tayvanlı öğrencilerin aksine daha bireyci değer boyutlarına yönelimlerinin söz konusu olduğu verilerine ulaşılmıştır.

Lun ve Bond (2013), 2005-2008 yılları arasında 57 ülkeden 82.982 katılımcıdan oluşan örneklemeyle gerçekleştirdiği araştırmada maneviyat, dindarlık ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Çalışma spiritüel pratikleri (namaz, meditasyon gibi) de odağında tutarak gerçekleştirilmiştir. Sonuç itibarıyla çalışma, dindarlık ve maneviyatın yaşam memnuniyeti, iyi oluş ve mutluluk arasında pozitif yönde yordayıcı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir.

Sabır değeri, yaşamın zorluklarını sakinlikle karşılamada önemli bir karakter gücüdür. (Schnitcer, 2010). Bu fikri doğruluğunu araştırmak amacıyla Schnitcer (2010), deney ve kontrol gruplarıyla gerçekleştirdiği çalışma sonucunda sabrın strese bağlı yaşanan olumsuzluklarda tampon görevi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca sabrın iyi oluşun hem hedonik hem de eudaimonik boyutlarıyla pozitif yönlü olumlu ilişkisinin olduğu belirtilmiştir.

Özdemir ve Koruklu'nun (2011) üniversite öğrencilerinde değerler ile mutluluk arasındaki ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapmış oldukları araştırmada hazcılık, evrenselcilik ve iyilikseverlik değerlerinin mutluluğun en güçlü yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Çalışmada ulaşılan sonuçlardan biri olan hazcılığın gençlerin hissettiği mutlulukla anlamlı ilişkili olduğunu göstermesi, araştırmacı tarafından gençlerin bireyci toplumlardan etkilendiği açıklamasıyla yorumlanmıştır.

Dilmaç, Deniz ve Deniz'in (2009) üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapmış oldukları çalışma, öğrencilerin öz anlayışları ile değerlerin başarı, hazcılık, öz denetim ve uyarılma, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik alt boyutları arasında pozitif ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Cinsiyete göre değer yöneliminde hazcılık alt boyutunda erkek öğrencilerin öz-denetim değerinde ise kız öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Dilmaç ve Karababa (2015), ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmadan alınan neticeye göre insani değer ile sürekli öfke, içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış öfke arasında negatif; kontrol edilmiş öfke ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur.

İşgör'ün (2017) merhamet değeri ve öznel iyi oluş arasında bir ilişkinin olup olmadığını araştırdığı çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin sahip olduğu merhametle, öznel iyi oluşları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ağırkan ve Kağan'ın (2017) üniversite öğrencilerinin değer yönelimlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yaptığı çalışma sonucunda psikolojik dayanıklılıkla uyarılma, özyönelim-düşünce, evrenselcilik-hoşgörü, evrenselcilik-doğa, ve başarı değer tipleriyle pozitif; güvenlik-toplumsal ve güç-kaynaklar değer tipleriyle ise negatif yönlü ilişkisinin olduğu ortaya koyulmuştur.

Koç, Çolak, İskender ve Düşünceli'nin (2016) 912 üniversite öğrencisiyle affedicilik değeri üzerine yapmış olduğu çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin affedicilik eğiliminin artmasının, psikolojik iyi oluş ve öfke kontrol düzeylerini yükselttiği, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ise azalttığı bilgilerine ulaşılmıştır.

2.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Çalışmanın bu bölümünde psikolojik iyi oluş kavramının literatürde nasıl tanımlanmış olduğu, kuramların psikolojik iyi oluşu nasıl açıkladıkları, iyi oluş boyutları içerisinde psikolojik iyi oluşun konumlandırılmasına ve bileşenlerine dair alan yazında paylaşılan düşüncelere yer verilmiştir.

2.2.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

İnsanı ve davranışını anlamaya ve tanımlamaya çalışan psikoloji bilimi tarihsel süreç içerisinde yeni çalışmalarla yeni modellerle ilerleyişini devam ettirmektedir. İkinci Dünya Savaşı dönemi ve takip eden yıllarda çalışma içeriğinin yoğunluğunu patoloji odaklı araştırmalar oluşturmuştur (Ağdemir, 2016). Daha sonra 1960'lı yıllarda ilk önce Amerika ve İngiltere'de ruhsal anlamda riskli gruplar belirlenip bugünkü anlamıyla önleyici programlar geliştirilmiştir. Bahsi geçen çalışmalar ve programlar “neyin ve kimin” korunması gerektiği tartışmaları sonucunda, her kuram ve bakış açısının farklı tanımlar getireceği “normallik” kavramının, pozitif psikoloji ilişkisiyle değerlendirileceği yeni bir zemin oluşmuştur (Güleç, 2016).

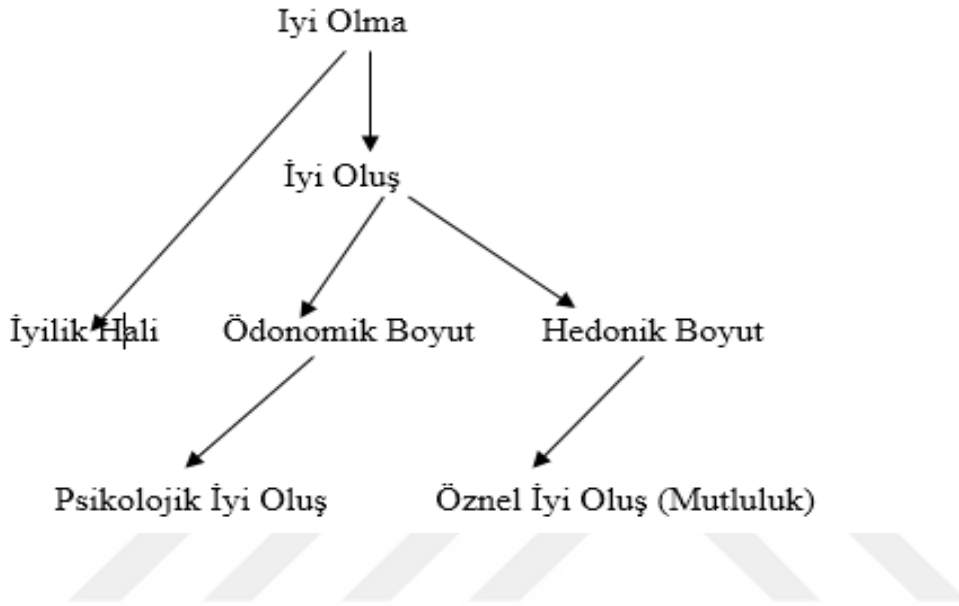
Psikoloji bilimi kapsamında gerçekleştirilen araştırmalarda olumlu yanlara vurgu yapan bir akım olarak pozitif psikolojinin ortaya çıkışı Martin Seligman'ın (1989) çalışmalarına dayanır ve Seligman, psikolojik araştırmalarda psikolojinin negatif yönlerini ele alan hastalık odaklı çalışmalar yapılmasını eleştirmiştir (Akın, 2015). Söz konusu dönemde psikolojik sorun odaklı çalışmalar, sağlıklı yönlerin ve olumlu kaynakların ele alındığı çalışmalardan sayıca çok daha fazladır ve içerik olarak “anksiyete”, “depresyon” ve “psikolojik semptomlar” ele alınmıştır (Reff, 1995).

19. yüzyılda modern tıbbın psikolojinin olumsuz yöndeki vurgularından yani patolojik betimleme araştırmalarından uzaklaştığı gözlemlenmiştir. 1930'lardan sonra hümanist psikolojinin “kendini gerçekleştirme” bakış açısı gibi bireyin bireysel potansiyelini geliştirme konusu tartışma zemini bulmuştur (Güleç,2016). Çalışmaların, olumsuzluklar değil gelişim, değişim ve olumlu yanların daha aktif hale getirilmesi yönünde yapılmaya başlanmıştır.

Büyük ilgi gören bu yeni akım yani “Pozitif Psikoloji”, bireyin gelişimsel bağlamda ilerlemesi anlamında fonksiyonlarını tam olarak gösterebilmesini ifade eden yaratıcılık, bilgelik, yetenekli olma, maneviyat gibi iyi olma halini odak noktası olarak seçen psikoloji biliminin bir alanı (Collins ve O'Brien, 2000, akt. Hamurcu, 2011) olarak tanımlanmaktadır.

Olumlu işlevler üzerinde duran pozitif psikoloji, içerisinde beş boyutu barındırmaktadır. Bunlar iyi olma, iyi oluş, iyilik hali, öznel iyi oluş ve bireyi psikolojik

yönleriyle ele alan psikolojik iyi oluş alanlarıdır. Psikolojik iyi oluş, iyi olmanın boyutları içerisindeki hiyerarşik düzende “ödonomik boyut” içerisinde yer almaktadır. Yaşamın amaçsallığını ve bireyin bütün yönleriyle kendini ortaya koyabilmesini barındıran “ödonomik boyut” Aristo’nun felsefesine dayanır. Psikolojik iyi oluşun iyi oluşun boyutları içerisindeki yeri yukarıdaki şekilde gösterildiği gibidir (Eryılmaz, 2016).



Şekil 1 : Psikolojik iyi oluşun boyutlar içerisindeki yeri

Ryff (1995) psikolojik iyi oluşun, bireysel hazzı temel alan hedonik boyut içerisinde değerlendirilmenin yanlışlığı üzerinde durmuştur. Çünkü psikolojik iyi oluşu, öznel/hazla/mutlulukla ortaya koymak, pozitif ve zengin içeriğinden uzakta değerlendirmek ve daha dar bir zeminde tartışmaktır, vurgusunu yapmıştır (Ryff,1995). Psikolojik iyi oluş kavramını ilk olarak Brad Burn’un (1969) çalışmalarında pozitif ve negatif yönler bağlamıyla ele alınmıştır (Ryff, 1989).

Ryff (1989, 1995) psikolojik iyi oluşu geliştirilmiş olduğu altı boyutlu çalışmayla tanımlamaktadır. Psikolojik iyi oluşun temelini, belirtmiş olduğu boyutların verdiği derecelere karşılık gelmesine dayandırmıştır. Yani psikolojik iyi oluş;

- Diğer bireylerle kurmuş olduğu *ilişkilerde*,

- Geçmiş yaşantısı ve yaşamındaki bireylerle ilişkisi içerisinde *kendini kabulünde*,
- Olası olumsuzluklara karşı, onay beklemezsizin sergileyebileceği *özerklik* duygusunda,
- Çevresel koşulları lehine kullanabilme veya kontrol etmeyi sağlayan *çevresel hakimiyette*,
- Potansiyelini kullanabilme yetisini getirecek bir gelişim odaklılığı ifade eden *bireysel gelişimde*,
- Son olarak yaşamına anlam atfetmeyi ifade eden *yaşam amacında* bireyin yüksek puanlar ortaya koyabilmesi ile ilişkilendirilmektedir (Ryff, 1989; Ryff, 1995).

Psikolojik iyi oluşu, ökonomik bakış açısıyla ele alan bir diğer tanım, var olan bireysel niteliklerin amaçlı ve anlamlı bir gelişim içermesi gerektiği yönündedir. Bu gelişim “daha iyi” olmaya yönelik içsel faaliyetlerin keşfidir. Psikolojik iyi oluş birbiri ile ilişkili olan *kendi benliğini keşif, algılanan/ farkındalık içeren gelişim, anlamlı hedefler içeren hayat, en iyi/mükemmellik arayışı, yüksek katılım, yararlı faaliyetler*, şeklinde altı ögeyi içermektedir (Waterman, Schwartz, Zamboanga, Ravert, Williams, Bede Agocha ve Brent Donnellan, 2010).

Moloney (1990), psikolojik iyi oluşu tanımlarken üç model ileri sürmüştür. İlk model herhangi bir psikolojik rahatsızlığın (anksiyete, depresyon) olmaması durumunu içerirken, ikinci modele göre normal düzeyde bir yaşantıya sahip olup kendini mutlu olarak algılama durumudur. Üçüncü modele göre ise ortalama değerler ifade etmekten öte kendini “daha iyi” veya “çok iyi” olarak tanımlamaktadır (Akın, 2015).

Huppert (2009) ise psikolojik iyi olmayı hayatın iyi geçmesiyle ilişkilendirmiştir. İyi oluşun kendisini işlevsellikle ortaya koyduğunu belirterek, devamlı surette bir iyi oluşun yaşanmasının mümkün olmadığını, çünkü olumsuz duyguların hayatın bir parçası olduğu konusuna değinmiştir. Bu noktada psikolojik iyi oluş, negatif duygularla baş edebilme ve hayatı devam ettirebilme konusunda bireylere yardım ve ortaklık etmektedir.

2.2.2. Kuramlar Açısından Psikolojik İyi Oluş

Gelişim psikolojisi alanında Erikson, psiko-sosyal gelişimi sekiz evreye ayırarak bireyin her bir evrede karşılaşacağı krizlerle başa çıkabilmesi ve sağlıklı bir şekilde atlatabilmesiyle ilişkilendirmektedir (Burger, 2006). Gelişim veya kriz evresi olarak nitelendirilen bu sekiz noktada yaşantı itibarıyla hem olumlu hem de olumsuz nitelikler gereklidir. Mühim olan iki durum arasından pozitif olana doğru ilerleme kaydedilmesidir (İnanç ve Yerlikaya, 2015). Freud'un gelişim dönemlerindeki "saplanmalar" tanımına karşı çıkan Erikson, yaşam boyu gelişimden ve telafiden söz etmektedir.

Psikanalitik kuram içerisinde yer alan Sullivan, kişiler arası ilişkilere vurgu yaparak psikolojik iyi oluşa uzaklığı içsel süreçler yerine toplumsal ilişkilerdeki olumsuz ve zayıf ilişkilere bağlamıştır (Burger, 2016).

Bireysel Psikoloji akımı öncüsü Adler, Freud'a kıyasla daha iyimser bir bakış açısına sahiptir. Psikolojik bozuklukları çeşitli değişkenlerle açıklamış ve çözüm yollarını toplumsal ilgiye bağlamıştır. (Geçtan, 2005). Yani Adler'e göre iyi oluşta toplumsal ve sosyal ilginin bağlamı söz konusudur. Özen (2010), Adler'in psikolojik sağlığı, yetersizlik ile üstünlük çabası arasında bir dengeyi sağlayabilmesine bağladığını belirtmiştir. Bu çaba ile birey toplumun kabul ettiği bir yaşam biçimi ortaya koyabilmişse, psikolojik anlamda sağlığından söz ettirebilir. Ayrıca Adler, insanlarla samimi ilişkiler kurabilmenin ve kendi iyiliği kadar başkalarının da iyiliğini düşünebilmenin psikolojik iyi oluşun göstergeleri olduğunu belirtmiştir.

Alport (1961) bireyi fiziksel ve psikolojik bağlamlarıyla birlikte ele almıştır. Fiziksel olgunlaşma ile psikolojik olgunlaşma arasında ilişki kurmaktadır. Alport'un "kazanılmış işlevsel otonomi" kavramına getirmiş olduğu çerçeve bireyin psikolojik anlamda iyi oluşuna vurgu yapmaktadır. Kazanılmış otonomi fizyolojik dürtülerden ziyade ilgileri, değer ve tutumları içermektedir. Kazanılmış otonominin üç ilkesi vardır. Bunlar; içinde bulunduğu duruma uyum sağlayabilmeyi gerektiren "enerji seviyesini düzenleme" ilkesi (örneğin emekli olan bireyin yeni duruma uyumunu gösteren aktiviteler bulması), belli amaçları için kendini motive edebilmeyi ifade eden "uzmanlaşma ve yeterli olma" ilkesidir. Son olarak da kişiye özgünlüğü ve işlevselliğin kaynağını kendinden almayı ifade eden "benliğe uygunluk örüntüsü" ilkesini içeren psikolojik çerçevedir (İnanç ve Yerlikaya, 2015).

Jung, bireyin psikolojik olarak sağlık ifade edebilmesini, yaşamın evreleri içerisinde, her evrenin gerektirdiği işlevi yapabilme yeteneği ile tam anlamıyla bireyleşebilmesine bağlı kılmıştır (Cenkseven, 2004).

Gelişim psikolojisi bakış açısıyla bir diğer değerlendirmeyi yapan Böhler (1935)'in “Yaşam Akışı” kuramına göre bireyin yaşamının belli bir sıra dahilinde olduğu; fakat bu gelişimsel ilerlemenin fiziksel ilerlemeyle paralel olmayabileceği vurgusunu yapmaktadır (Gcet Tekin, 2014).

Avrupa iki büyük savaş sonrası yaşamış olduğu büyük değerim ve dönüşümler içerisinde insana bakış açısının da değermesine sebep olmuştur. Yaşanan gelişmeler eski psikolojik tanımlamaların örneğin anksiyetenin hastalık değeril sorumluluktan kaçış olduğunu ortaya koymuştur. Bu gibi ezberlerin yerine “yaşamın anlamı” tanımlamasını getiren yeni yaklaşımlar “İnsancıl ve Varoluşcu” yaklaşımlardır (Geçtan, 2002).

Maslow (1968) ihtiyaçlar piramidi çalışmasıyla piramidin en st mertebesine kendini gerçekleştirme ihtiyaını koyarak psikolojik anlamda iyi olmanın belirlediği ihtiyaçlarının karşılanmış olmasıyla açıklamıştır. Ayrıca kendini gerçekleştirmede önemli yol kat ettiğini düşündüğü bireylerin listesini yaparak bu bireylere has özellikleri sıralamıştır. Bunlardan bazıları; gerçeklik algısı, problem odaklılık, doruk deneyimler, özerklik, kendini kabul, empati ve sevgi yeteneği, yaratıcılık, mizah gibi özelliklerdir (İnanç ve Yerlikaya, 2015).

“İnsanı psikolojik sorunlar yaşamaya götüren sebepler nelerdir?” sorusuna yanıt arayan birçok psikoloji çalışanlarının aksine Maslow, psikolojinin kişiliğin olumlu taraflarına katkı sağlayacak ne tür çalışmaların yapılabileceği üzerinde durmuştur. Freud'un bilinç dışı dürtülerini reddetmese de daha çok kişiliğin bilinçli yanlarına vurgu yapmıştır (Güleç, 2016).

Rogers “iyi bir yaşam” olarak nitelendirdiği psikolojik iyi oluşu, bir süreç dahilinde “Potansiyelini tam kullanma”yla açıklamıştır. Potansiyelini gerçekleştirme eğiliminde olan bir kişi deneyime açık, hayatın her anını değerlendiren ve deneyimleyen, işlevi olan bireylerdir (Burger, 2006).

Varoluşcu bakış açısı içerisinde yer alan modeliyile Frankl'a göre psikolojik iyi oluşun kaynağı “amaç ve anlam” istemidir. Bireyin yaşamını sürdürebilmesinin altında

anlam arayışı vardır. Anlam ve amaç boşluğu, bireyi iyi oluştan uzaklaştıracaktır (Frankl, 1997).

2.2.3. Psikolojik İyi Oluşun Bileşenleri

Kendini Kabul:

Kendini kabul psikolojik iyi oluşta üzerinde durulmaya değer bir boyuttur. Kendini pozitif yönlü değerlendiren bireyin hem biyolojik hem de psikolojik sağlığı olumlu yönde ilerleme gösterir (Carr, 2016). Kendini kabul kendisi hakkında olumlu değerlendirmenin yanında kendini tanımayı da ifade eder (Ryff, 1995). Kendini kabul düzeyi yüksek olması, iyi veya kötü bütün yönleriyle kendisini tanıyıp bütünüyle kabul etme konusunda olumlu bir psikolojik hal söz konusudur. Ters durumda ise kendinden hoşnutsuzluğun getirmiş olduğu rahatsızlık vardır (Hamurcu, 2011).

Özerklik/Otonomi:

Psikolojik iyi oluşun otonomi boyutu onay beklemezsizin tamamen içsel kontrol mekanizmasını referans alarak içinde bulunduğu kültürel yapıdan bağımsız olmayı ifade etmektedir (Göçet Tekin, 2014).

Özerklik duygusu yüksek olan bireyin her türlü baskıya direnmesi söz konusuyken düşük olan başkalarının değerlendirmeleri noktasında kaygılı oldukları görülmektedir (Ryff, 1989).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler:

Temelde insan ilişkilerinde alma-verme koşulu ile empati, sevgi ve saygıyı içeren bileşen, bireyin başkalarıyla kuracağı güvene dayalı etkileşimin getirdiği psikolojik iyi oluş boyutunu ortaya koymaktadır (Ryff, 1989).

Kendisi kadar ilişki kurduğu bireylerin de beklentilerini göz ardı etmemesi, beklediği özveriyi kurduğu ilişkilere de yansıtabilme yeteneği, bireye yaşanabilecek ruhsal problemlerden uzak bir yaşantıyı getirmektedir (Akın, 2015).

İslam filozoflarından Farabi, eserlerinde insanların sahip olduğu iki boyuttan bahsederken içsel ve toplumsal olmak üzere iki boyutunun olduğuna değinmiştir. İçsel boyutta kişinin kendi ile iletişimi, toplumsal boyutta ise çevresindekilerle ilişkisini konu almıştır. Bu konuda Farabi, bireyin toplum içerisinde bir siyasi ve toplumsal varlığının

olduğunu ve iyi ve mükemmellik konusunda kendisini ortaya koyabilmesinin delilini ilişkilerde gözlemleyebilmenin mümkün olduğunu savunmaktadır (Balcı, 2011).

Çevresel Hâkimiyet:

Özü itibarıyla “denetimi” ifade eden çevresel hâkimiyet, olumsuz durumlarda kişisel yeteneğini kullanarak tehditleri fırsata çevirebilme özelliğini barındırır. Çevresel hâkimiyette zayıflık, kendisine krizlerden fayda çıkarabilmekten ziyade yaşamını kontrol dahi edememek şeklinde kendini göstermektedir (Ryff, 1989).

Yaşam Amacı:

Hayatın belli bir anlam ve amaç dahilinde yürütülmesini ifade eden söz konusu bu bileşende birey anlam atfettiği şeyler için hedefler koyar ve böylece büyük bir inançla hedeflerini aşarak amaçları uğrunda yaşamış olur. Özellikle geçmişini değerlendirdiğinde amaçsızlığa dair bir duygu bireyin hayatına bir anlam veremeyişine sebep olacaktır (Ryff, 1989).

Ryff’in yaşam amacı boyutuyla hemen hemen aynı olan Waterman ve diğerlerinin (2010), amaçlı ve anlamlı yaşam boyutu ise kendini yetenekleri anlamında keşfetmiş bireyin, bu yeteneklerini anlamlı hedeflere ulaşabilmek için kullanması şeklinde tanımlanmıştır.

Kişisel Gelişim:

Potansiyelinin farkındalığıyla yaşamı deneyimleyebilmeye müsait bir karakteri ifade eden kişisel gelişim boyutunda yüksek değeri ortaya koyan birey kendini geliştirir (Ryff, 1989). Deneyimlemenin getirdiği tecrübe, gelişimle kendini gösterir ki bu da ruhsal olarak doyum sağlar.

Ryff’in (1989) ortaya koymuş olduğu psikolojik iyi oluşun bileşenlerinin yanı sıra birçok çalışma iyimserlik ve olgunluğun da ruhsal anlamda iyilik haline kazanım sağladığını ortaya koymaktadır.

Güleç’e (2016) göre “iyimserlik özellikle hümanist psikologların üzerinde durduğu bireye bilgelik, iyilik, sevme ve sevilebilme gibi psikolojik olarak sağlıklı olmanın göstergelerini kazandırmaktadır. İnsanın yaşamı boyunca karşılaşılabileceği kötü şeylerin bir defaya mahsus yaşanabileceği olasılığına karşılık iyi şeylerin sonsuza dek

sürebileceği düşüncesi *umudu* kapsayan bir bilişsel stil doğurmaktadır. Yaşamın geneline yansıtılabilecek bu stil olumlu duygu durumunu beraberinde getirecektir.

Yakın zamanlara kadar üzerinde durulmamış fakat psikolojik iyi oluş konusunda olumlu bir değeri ifade eden bir diğer değişken “olgunluk”tur. Olgunluk içerik bakımından birçok olumlu özelliği barındırmakla beraber temelde, gerçekçi bir algıyı, güven ve samimiyete dayalı ilişkiyi, sorumluluk alabilme kapasitesini, empatiyi, üretkenliği ve işlevselliği barındıran kişilik özelliğidir (Güleç, 2016).

2.2.4. Psikolojik Risk Faktörleri

Risk faktörleri genellikle birey, aile ve toplum içerisinde yaşanan sorunlarla kendini gösterir ve genetik, biyolojik, psiko-sosyal özellikler veya yaş, gelir gibi demografik koşullar sebebiyle ortaya çıkmaktadır (Terzi, 2008)

Bir toplumda sağlıklı bir gelecekte söz edebilmek için bireylerinin büyük çoğunluğunun veya ortalamanın üstünde bir değer ‘yetkin’ olabilmesi gerekmektedir. Bu durum, yani bireylerin yetkinliği konusunun, aynı zamanda bir devlet politikası olması gerekmektedir. Risklerin dolayısıyla, avantaj ve dezavantajların öngörülebilirliği, kolaylıkla aşılabilir yollarını da sunabilecek veya ortaya çıkma ihtimalini önleyecektir. (Masten ve Coatsworth, 1998).

Risk faktörlerinin her yaş döneminde dikkate alınması gerekir. Özellikle de gelişimini tamamlamamış çocuklarda problemlerin erken önlemi adına daha önemlidir diyebiliriz. Bu konuda Masten ve Coatsworth (1998), “*çocuk yaşayan bir sistemdir*” geliştikçe de diğer bütün toplum sistemleriyle olan ilişkisini ve bu sistemler içerisindeki işlevini, artıracığına vurgu yapmıştır (Masten ve Coatsworth, 1998). Çocuklukta ve ergenlik döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalma, gelişimine sirayet edeceğinden, ileriki yaşlarda gözlenmesi ve bütün yaşantısını da etkilemesi kaçınılmaz olacaktır (Kararımak, 2006)

Türkçe terim karşılığı, “zarara uğrama olasılığı/ tehlikesi” olan risk kavramı (TDK, 2018) aynı zamanda istatistiksel bir terimdir. Psikolojik anlamda ise zorluk, sıkıntı ve felaket olarak tanımlanan risk kavramının konusunu, bireyler için olumsuz, “yüksek riskli” ortamların ve şartların içinde bulunmuş, olumsuz koşullara maruz kalıp, başa çıkmayı başaramamış bireyler oluşturmaktadır (Kirby, Fraser, 1997, akt. Giriz, 2007).

İlgili literatürlerde, risk faktörleri üç başlık altında toplanmıştır.

- *Aile* yaşantısı içinde yaşanabilecek risk faktörleri, anne veya babadan birinin hastalanması veya herhangi birinde patolojik bir hastalığının olması, boşanma veya ebeveyn kaybı sebebiyle tek ebeveynle yaşamak, erken yaşta anne olmak şeklindedir (Giriz, 2007).
- *Bireysel* risk faktörleri madde bağımlılığı, erken gebelik, erken doğum, sağlıklı iletişim kuramayan bir mizaç, utangaçlık, psikolojik bir rahatsızlık, akademik yetersizlik ve buna benzer faktörleri içermektedir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2006).
- *Çevresel* risk faktörleri, geçimini sağlayabilecek bir gelirin olmaması, herhangi bir şekilde ihmal veya istismara uğrama, olumsuz akran ilişkileri ve toplumsal kaynaklı şiddete maruz kalma gibi faktörleri içermektedir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

2.2.5. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, kişisel potansiyelinde var olan gücü ifade eden *içsel*, çevresindeki bireylerden aldığı destek olarak tanımlanan *dışsal* kaynaklı olmaktadır. Yaşanan olumsuzluklarda, bireyin intibakına yardımcı olur, risklerin yaşanma olasılığını en aza indirirler (Kararımak, 2006).

Koruyucu faktörler konusunda, çalışmaların çokluğu ve çeşitliliği söz konusudur. Bu çalışmalar risk faktörlerinde olduğu gibi genellikle bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler şeklinde gruplandırılmıştır (Giriz, 2007; Kararımak, 2006).

Birey, yaşamı içerisinde birçok olumsuz durumla karşı karşıya kalır. Bu noktada karşılaşmış olduğu iyi oluş düzeyini bozan faktörlerle başa çıkabilmesi için öz yeterlik, olumlu duygular ve benlik saygısının gerekliliği söz konusudur (Arslan, 2015). Özellikle kişiliğin önemli boyutu olan başa çıkma yetisi, zorluklarla mücadelede iyi bir bireysel koruyucu faktördür (Ekşi, 2003).

Siyez (2006) bireyin sahip olduğu kişilik sisteminin, bireysel koruyucu faktörler içerisinde önemli bir etken olarak sayılabileceğini ortaya koymuştur. Kişilik sistemi içerisinde değerler, beklentiler, inançlar, tutumlar, kişinin kendi iç dünyası ile uyumu ve

yaşadığı topluma uyum gibi değişkenler ve bu değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkilerini içermektedir.

Ortak bir alanın ve duyguların paylaşıldığı yapı olmaktan çok daha fazla ifade içeriği olan aile, bireylerin ve insanlığın gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Bir bütünü ifade eden ailenin gelebilecek zararlara karşı koruma veya zararları en aza indirmek gibi psikolojik ve sosyolojik fonksiyonları bulunmaktadır (Özarabacı ve Erkan, 2014).

Bireysel ve ailesel koruyucu faktörlerin yanında bireyin olumlu davranışlar geliştirebilmesi için uygun ebeveyn ve arkadaş modeli, aile, okul, arkadaş gibi sosyal çevreden alacağı sosyal destek, çevrenin kontrol düzeyi çevresel koruyucu faktörler içerisinde sayılabilecek önemli değişkenlerdir. Bireyin çevreden başarısına dair aldığı değer ve çevreyle uyumu da önemli derecede koruyucu faktörler arasındadır (Siyez, 2006).

Masten ve Coatsworth (1998), koruyucu faktörler konusunda psikolojik olarak yetkinlik konusuna yatırım yapılması hususuna vurgu yapmıştır. Yetkinliğin nasıl geliştirileceğine dair ise yeteneklerini geliştirme programları hazırlama, eğitimde uygun yapılanma (müfredat içeriğinin uyarlanması), ebeveyn eğitimi ve eylem fırsatlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi gibi öneriler üzerinde durulmuştur.

Ayrıca koruyucu faktörlerle ilgili aktarmış olduğumuz bu beyanların yanında çeşitli araştırmaları referans göstererek Öz ve Yılmaz (2009), kızgınlık ve öfke gibi olumsuz duyguların neden olduğu somatik rahatsızlıklara dikkat çekmiştir. Buna karşılık bireysel faktörler dizgesine eklenebilecek affetme, bağışlama, umut ve minnetin hastalık riskini ortadan kaldırdığı gibi yaşama arzusuna hareket katan kişilik özellikleri olduğuna vurgu yapmıştır.

2.2.6. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yapılan Çalışmalar

Kuyumcu ve Güven'in (2012) Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmelerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini açıklamada yardımcı olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yaptığı çalışmada Türk üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme yeterliğinin psikolojik iyi oluşlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin duygularını fark etme yeteneğinin duygularını ifade etme yeteneğine kıyasla psikolojik iyi oluşlarını daha çok

açıkladığı da bulgularda dikkat çeken bir nokta olmuştur. Bu sonuç, İngiliz üniversite öğrencilerinde tam tersine bir sonuç göstermiştir. İngiliz öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını, duyguları ifade etmenin daha çok yordadığı görülmüştür.

Sezer'in (2013) psikolojik iyi olmayı etkileyen faktörlerin neler olduğunu belirlemeye yönelik yapmış olduğu araştırmaya göre internet kullanımının aşırı olması veya hiç olmaması, psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilediği, interneti 1-3 saat aralığında kullananların iyi oluş boyutlarında pozitif yönlü etki gösterdiği gözlemlenmiştir. Çalışmanın bir diğer araştırma konusunu dinlenen müzik tarzının psikolojik iyi oluşu ne yönde etkilediğidir. Elde edilen sonuçlar, rap ve arabesk müzik dinleyenlerin çevreyle iletişimde ve yaşam hâkimiyeti konusunda zorlandıkları, Türk halk, Türk sanat ve özgün müzik dinleyenlerin ise gelişime açık, farkındalığı yüksek ve daha özerk oldukları yönündedir.

Cenkseven ve Akbaş (2016) da benzer ve daha kapsamlı bir araştırmayla üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi oluşlarını, çeşitli değişkenlerin ne yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır. Araştırma sonucuna göre, psikolojik iyi oluşu en fazla yordayan değişkenin öğrenilmiş güçlülük (başta çıkma konusunda kendine bilişsel yönerge verme) olduğu, dışadönüklüğün hem öznel iyi oluşu hem de psikolojik iyi oluşu olumlu yönde yordadığı tespit edilmiştir. Yine akademik başarının öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği; fakat psikolojik iyi oluşu yordamadığı, kontrol odağı değişkeninin her iki iyi oluşu negatif yönde etkilediği, algılanan sağlık durumunun öznel iyi oluşta olumlu etki yaratırken psikolojik iyi oluşu yordamadığı ulaşılan sonuçlar arasındadır.

Göcen'in (2013) dini yönelimle psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma evrenini yetişkinler oluşturmaktadır ve yaş ilerledikçe hayatın anlamı ve amacını bildiren verilerin olumlu yönde arttığı görülmüştür. Araştırmanın sonucu itibarıyla, bireylerdeki dini yönelimin, psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan, "hayatın anlamı", "gelişime açıklık", "kendini kabul" ve "olumlu ilişkiler" alt boyutlarıyla pozitif yönde bir ilişki olduğu, "özerklik" ve "çevresel hakimiyet" alt boyutlarıyla ilişkisinin olmadığı bilgilerine ulaşılmıştır.

Demir ve Murat'ın (2017) üniversite öğrencilerinin mutluluğunun yordayıcılarının neler olduğunu araştırdığı çalışma sonucu, yaşam doyumu, iyimserlik ve yaşamın anlamının mutluluğu pozitif ve anlamlı şekilde açıkladığını ortaya koymuştur. Yapılan

analizde istediği bölümde okuyan ve okumayan öğretmen adayları arasında mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumu açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yaşam doyumunda cinsiyete göre dağılımda kadın adayların lehine bir fark bulunmuştur. Ayrıca algılanan anne baba tutumunun da değişkenler üzerinde etkili olduğu da çalışmanın bir diğer sonucudur.

Demirci ve Şar'ın (2017) tasavvuf geleneğinde önemli bir yere sahip olan “kendini bilme”nin psikolojik iyi oluşla ilişkisini incelemiş ve öz bilginin psikolojik iyi oluşun öz kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve özerklik boyutlarını, anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dilmaç, Ekşi ve Şimşir'in (2016) psikolojik danışma deneyimi yaşayan bireyler üzerinde yaptığı araştırma sonucuna göre bireylerin dini başa çıkma stili ile psikolojik iyi oluşu arasında pozitif yönde yordayıcı ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik iyi olma düzeyinin affedicilik düzeyini ve dini başa çıkma stiline de affediciliği anlamlı şekilde yordadığı ulaşılan diğer sonuçlardır. Bu sonuçlardan hareketle araştırmacılar danışma sürecine bir model önerisi getirmişlerdir. Bu model psikolojik danışma süreci içinde bulunan bireylerde, dini başa çıkma stillerini artırmasına yardımcı olmanın, psikolojik iyi oluş düzeyini artıracaklarını öngörmektedir.

2.3. MUTLULUK KAVRAMI

Araştırmanın mutluluk kavramı ile ilgili bölümünde mutluluk kavramına getirilen tanımlara ve kavramla ilgili bazı kuramsal açıklamalara yer verilecektir. Bu kuramlar “uyum kuramı”, “erek kuramı”, “etkinlik kuramı” ve “aşağıdan yukarı yukarıdan aşağı kuramları”dır.

2.3.1. Mutluluk Kavramı

Mutluluk konusu sadece pozitif psikoloji kapsamında ele alınmış bir konu değildir. Kavram üzerindeki tartışmalar, incelenen literatür kapsamında çok daha eskilere dayandığı söylenebilir. Bunun yanında her disiplinin kendi bağlamıyla tanım getirdiği gözlemlenmiştir (Tatlıoğlu, 2012). Fakat çalışmamızda daha çok psikolojik değerlendirmelere yer verilecektir.

Türkçe sözlüklerde “mutluluk” istek ve özlem duyulan bir şeye eksiksiz ve süreklilik şartıyla ulaşılmış olmanın getirdiği durum olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2018).

Mutluluk, bireyin kendi yaşamını değerlendirdiğinde bilişsel olarak memnuniyet içeren çıkarımlara varması ve duygusal anlamda güzel hisler bildirmesini ifade etmektedir (Diener ve Diener, 1996). Bunun yanında mutluluğun üç bileşeni vardır. Bunlar “olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu”dur. Olumlu duygular, neşeli olmayı, ümit ve heyecan gibi duyguları, olumsuz duygular suçluluk hissi, öfke, gerginlik ve nefret duygularını, yaşam doyumu ise uzun vadeli yaşam memnuniyeti hislerini barındırmaktadır (Myers ve Deiner, 1995).

Mutlulukla ilgili iki ayrı bakış açısı olan hedonik ve ödemonik yaklaşım mutluluğu farklı tanımlamaktadır. Buna göre hedonik yaklaşım için mutluluk, mümkün olduğu kadar acıdan uzaklaşıp hazza ulaşmaktır. Ödemonik yaklaşıma göre ise bireyin bütün potansiyelinin işlerlik kazanmasına bağlı olarak kaliteli ve işlevsel bir yaşamı ve yaşamsal doyumu anlatmaktadır (Carr, 2016).

Yaygın olarak öznel iyi oluşla ilişkilendirilen ve literatürde birbiri yerine kullanılan mutluluk (Deci ve Ryan, 2008) bireyin ihtiyaçlarını giderilmesi neticesinde ulaşılmış olduğu duygusal anlamdaki doyum ve memnuniyet (Akin, 2015) olarak da karşılık bulmuştur.

Mutluluk veya öznel iyi olma, bireyin kendi yaşamını gözden geçirdiğinde ortaya koyduğu doyum ve pozitif duyguların tamamını kapsar. Buradaki doyumun ruhsal bir sıkıntının (depresyon v.b.) olmamasının yanı sıra bireyin bütün yaşam olaylarına ve yaşam evrelerine karşılık gelmesi gerekmektedir (Kangal, 2014).

Mutluluğun “iyi yaşam” olarak nitelendirilen, rahatlık sağlayan bir gelir düzeyinin olması, iyi bir evlilik yapmış olması, uzun bir hayat sürmesi gibi içinde bulunulan toplumun değer atfettiği kaynaklara sahip olmak gibi kültürel bir bağlamı da söz konusudur (Lyubomirsky, King ve Diner, 2005). Çünkü birey, yaşamını kendi algısının süzgecinden geçirerek yapar. Bu algı süreci sahip olduğu değerlerden bağımsız olmayacaktır. İçinde bulunduğu coğrafya, sahip olduğu kişilik özellikleri de varlık gösterdiği değer sistemi gibi bu sürece etki eden değişkenler arasındadır (Şeker, 2009).

Mutluluğu psikolojik bakımdan değerlendiren Haybron (2000), bu kavramı üç boyutta ele almıştır. Bunlar;

- Sağduyuya dayalı mutluluk,

- Yaşam doyumuna dayalı mutluluk,
- Hazzı temel alan mutluluklardır (Haybron, 2000, akt, Eryılmaz, 2016).

Pozitif psikolojinin kurucusu sayılan Martin Seligman (2002), “Authentic Happiness” (Otantik Mutluluk) isimli kitabında mutluluk kavramını üç kategoriye ayırmıştır. Bu üç kategori zamansal bazda olup, bireyin kendi yaşamını, geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek zamanla ilgili değerlendirmesini içermektedir. Geçmişle ilgili olan yaşanmışlıkların getirmiş olduğu doyum ve huzuru kapsarken gelecekle ilgili tahlilin ise yaşanacaklara dair iyimser, güven veren ve umut barındıran duyguların olması gerektiğini ifade etmektedir. Şimdiki zamanı tasvir eden duygular ise anlık zevkler ve kalıcı hazlar şeklinde gruplanmıştır (Carr, 2016).

Mutluluk özellikle günümüz insanının elde etmek için uğrunda yoğun çaba harcadığı bir durumdur. Lyvboirsky ve diğerleri’ne (2005) göre bireylerin mutluluk konusunda kontrol edebildikleri oran %40’dır. Geriye kalan %50 genetik faktörelere oluşurken %10’luk dilim de ise istemsiz aktiviteler yer almaktadır (Nawjin, 2011). Diner ve Diner (1996) insanın aslında bilişsel yapısının pozitif olmaya daha eğilimli olduğunu savunmaktadır. Dolayısıyla iyimser bilişi artırmanın mutluluğu artırabileceği yönünde savını dile getirmiştir.

Çağdaş batı kültüründe ve batı psikolojik alan yazınında mutluluk, özellikle bireysel mutluluk, ulaşılmak istenen en yüksek değer olarak yer almaktadır. İnsanların çevresindekiler tarafından mutsuz algılanma endişesi taşıyanların olduğu bazı kültürler vardır. Fakat buna karşılık mutluluk hakkında olumsuz düşüncelere sahip olan kültürler de mevcuttur (Joshnloo ve Weijers, 2014) .

Özgürlük, sorumluluk, onur gibi pozitif yönler vurgu yapan hümanist bakış açısında mutluluk, sadece ihtiyaçların giderilmesiyle değil yaşam doyumu, potansiyelini kullanma ve kendini gerçekleştirme konularına paralel tutulmuştur (Güleç, 2016). Erich Fromm “Erdem ve Mutluluk” isimli kitabında hazcılık bakış açısının temsilcisi olan Aristippos’un “acıdan kaçıp hazzı bulmak” bakış açısına karşı çıkmıştır. Fromm, mutluluğu, geçici zevklerle değil yeteneklerini kullanarak uzun vadeli doyumsal tecrübelerle ve erdemlerle açıklamıştır (Fromm, 1993).

Karahanlı Uygur Türklerinden Yusuf Has Hacib tarafından yazılan ve İslamiyet’in Türklerce kabulünden sonraki ilk yazılı eser olan Kutadgu Bilig (Mutluluk Veren Bilgi)

11. yüzyılda yazılmıştır (Bülbül ve Giray, 2011). Yusuf Has Hacip'e göre mutluluğu bulmak bireyin iradesini, bilgisini eylem ve hislerini kullanabilme yetisiyle mümkündür. Sadece ahiret mutluluğu için dünyaya dair nimetlerden “el çekmek” düşüncesinin yanlışlığını, birçok islam alimi gibi Yusuf Has Hacip de desteklemektedir (Çınar, 2013).

İslam felsefesi geleneğinde de mutluluk konusu geniş yer tutmuştur. İslam düşünürleri mutluluk konusundaki fikirlerini erdemler bağlamıyla sunmuştur. Erdemler mutluluğa ulaşmada birer araçtır ve gerçek amaç da saadeti yakalamaktır. Birçok beşeri bilim de bu amaca hizmet etmektedir (Çınar, 2013).

İslam filozoflarından Farabi'nin temel felsefesi “iyi” kavramıdır. Bireyi mutluluğa götüren şey kendi iradesini kullanarak gerçek iyiyi eylemleriyle ortaya koymasındır (Tamtürk,2006). Farabi, ayrıca haz ve mutluluk kavramlarını birbirinden ayrı değerlendirmiştir. Çünkü ona göre mutluluk, potansiyeli, fırsatları inanç ve erdemleri içermesi bakımından, derece itibarıyla hazdan yüksektir (Balcı, 2011).

İbn-i Sina ise mutluluğu gaye olarak nitelemektedir. Gerçek ve sahte mutluluk (bedensel hazlar, şöhret vb) ayrımının iyi yapılması gerektiği üzerinde duran filozof, Farabi ve Aristo gibi “en yüksek iyi”yi vurgulamaktadır. Ona göre mutluluk hikmet, şecaat, iffet ve adalet erdemleriyle ulaşılan son nokta veya kemal noktasıdır (Taş, 2006).

Yine İslami felsefenin önemli isimlerinden olan Kindi, mutluluğun karşıtı olan ‘üzüntüyü’ psikolojik bir hastalık olarak niteleyerek üzüntünün sebebini, yaşanan kayıplara ve olması istenen ama gerçekleşmeyen arzulara bağlamıştır. Fakat hastalık olarak belirtmiş olsa da üzüntüyü, “haz” kadar geçici olduğunu, en iyi ilacının ise inanç, sabır ve şükür gibi erdemler olduğuna vurgu yapmıştır (Balcı, 2011).

2.3.2. Mutluluk Kuramları

2.3.2.1. Uyum Kuramı

Uyum kuramına göre bireylerin hayatı boyunca olumlu veya olumsuz birçok yaşam olayıyla karşılaşması kaçınılmazdır. Karşılaştığı duruma göre tepkisinin şiddeti değişebilir. Fakat bir süre sonra birey yaşadığı duruma alışır ve ilk verdiği tepki zamanla azalır. Bu durum uyumun psikolojik açıklamasıdır (Güler ve Dönmez, 2011).

İnsanlar yaşadığı olumsuz olaylara tepki verirler; fakat yapılan toplumsal çalışmalar gösteriyor ki olayın üzerinden belli bir zaman geçtikten sonra yaşanan

olumsuzluğa uyum sağlayıp olay öncesindeki mutluluk seviyelerine geri dönüyorlar. Fakat bu uyum düzeyinin aksini gösteren çalışmalar da olmuştur. Lucas, Clark, Georgellis ve Diener (2004) on beş yıllık toplumsal çalışmasında işsiz kalan bireylerin bu duruma uyum sağlayamadıklarını göstermişlerdir. Yeniden bir işe sahip olsalar bile işsizliğin yaratmış olduğu negatif duygu uzun vadede etkisini göstermeye devam etmiştir.

Uyum kuramının eleştirdiği noktalar da olmuştur. Olumsuz bir yaşam olayının sonrasında bireyin belli aralıklarla uyum düzeyi incelenebilir. Fakat netice tam toplumsal bir sonuç vermez. Çünkü olay öncesinde bireyin mutluluk düzeyi ölçülmemiştir (Güler ve Dönmez, 2011). Güler ve Dönmez (2011), bireyin ne kadar uyum sağladığını net olarak ortaya koyabilmek için boylamsal çalışmaların uzun vade içermesi gerekliliği üzerinde durmaktadır.

Mutluluk konusunda aydınlatılmayı bekleyen birçok konu var. Mutluluğun sınırları, mizacın ve çevrenin mutluluğa etkisi, birçok değişkenin ilişkileri ve bunların nedenleri gibi adaptasyon yani uyum üzerinde ayrıntılı çalışmalar yapılmayı bekleyen konular arasındadır (Kesebir ve Diener, 2008).

2.3.2.2. Erek (Amaç) Kuramı

Erek kuramına göre insanları mutlu eden temel sebep amaçlarına ulaşmaları veya ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Bireyin belli başlı hedefleri vardır ve bu hedefler için hareket gösterir. Hedefine ulaşamamasıyla yaşadığı negatif duygulara mutsuzluk, ulaşması ile yaşayacağı doyuma ise mutluluk adını veren kuram erek kuramdır (Tuzgöl Dost, 2004).

Kuramın temel başlangıç noktası bireylerin içinde buldukları durumdan etkilenme düzeyini belirlemeye yönelik tartışmalara açıklık getirmektir. Yaşama dair uyumu sağlayan temel bileşenlerden biri ihtiyaçların giderilmesi olduğu düşünülürse insanların mutlu olmasını sağlayan temel faktörlerden ikisi ihtiyacın doyurulması ve yaşamda belli başlı amaçlarının olmasıdır (Eryılmaz, 2016).

İhtiyaçların karşılanması mutluluk ve iyi oluş için önemlidir (Ryan ve Deci 2001). Bireyin davranış ve eğilimlerinin altında her zaman bir amaç vardır, ayrıca insan hayatında ihtiyaçlar temel yaşamsal ve psikolojik gereksinimler olduğunda,

giderilmemesi sadece mutluluk bağlamıyla değil psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunlarla kendini ortaya koyabilir (Ryan ve Deci, 2001).

Birçok ihtiyaç kuramı, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların insan davranışlarının gerçekleşmesinde yapı taşları olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin fizyolojik ihtiyaca karşılık gelen, hayatta kalma, eğlenme gibi ihtiyaçlar, psikolojik anlamda doyum getirdiği için birbirini tamamlayan bir yapıya sahiptir. (Çivitçi, 2012).

2.3.2.3. Etkinlik (Akış) Kuramı

Etkinlik kuramına göre bireyler amaçlarına ulaşmak için bir takım eylemler gerçekleştirirler. Yetenekleri kapsamında, amaçları için gerçekleştirmiş oldukları bu eylemler bireyleri mutlu etmektedir (Tuzgöl- Dost, 2004).

Akış kuramında Csikszentmihalyi ve Larson (2014), önemli olan bireyin eylemi yüksek bir bilişsel farkındalıkla gerçekleştirmesinin olduğunu açıklamaktadır. Etkinliğin akışını bozacak etkenlere izin verilmemelidir. Çünkü eylemin mutluluk sağlaması için deneyimlemenin yoğunluğuna ihtiyaç vardır. Yani birey etkinliğe tam olarak kendini verebilmelidir. Bunun için de bireyin yeteneğine ve ilgisine uygun aktivite seçilmesi gerekmektedir.

Akışı deneyimlemek için önemli hususlar bulunmaktadır. Öncelikle etkinliğin bir hedef içermesi koşulu vardır. İkinci önemli konu ise etkinlikte bireyin algıladığı zorluktur. Seçilen etkinlik bireyin yeteneğinin altında veya üzerinde olmamalıdır. Amaçlı aktivitenin mutlulukla sonuçlanabilmesinde önemli son koşul ise zamandır. Birey amacı için hemen geri bildirim alabilmelidir. Böylelikle ilerleme ve eylemi sürdürme isteği doyum ve memnuniyet sağlayacaktır (Csikszentmihalyi ve Larson, 2014).

Carr'a (2015) göre akışı deneyimlemede benlik hissi ortadan kalkmış olur ve aktivite risk içerse bile birey herhangi bir kaygıya kapılmaz. Akışı deneyimlemek için dokuz ön koşulun gerektiğini ileri süren Carr (2015), bu şartları aşağıdaki şekilde sıralamaktadır:

1. İşin yapılışının verdiği keyif
2. Zorluk derecesinin beceriyi karşılaması
3. Eylem aktivitesinin otomatikliği
4. Hedefin net bir şekilde belirlenmiş olması

5. Kısa sürede geri bildirim
6. İşe yüksek derecede konsantre olabilme
7. Riske karşı kontrol hissi
8. Benliği aşma/ öz bilinç kaybı
9. Zaman dönüşümü/ zaman algısının ortadan kalkması

2.3.2.4. Aşağıdan Yukarıya Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan yukarıya kuramı, bireyin mutluluğunu doyum sağlayan hoş anılar biriktirmiş olmasına bağlar. Bir bakıma birey kendi yaşantısını gözden geçirerek deneyimlemiş olduğu mutlu anların sıklığı ve çokluğuna vurgu yapar (Eryılmaz, 2009). Bireyin yaşamında keyif aldığı etkinlikler ne kadar fazlaysa, mutluluk seviyesi de o kadar fazladır. Olumsuz duyguları daha çok tecrübe etmişse, mutluluk seviyesi de buna bağlı olarak düşüktür (Malkoç, 2011).

Yukarıdan aşağıya kuramı ise bireyi mutlu eden temel sebebi kişilik özelliklerine bağlamaktadır. Yaşamı pozitif değerlendirme ve karşılaşılabileceği zorluklarla mücadele edebilen bir yapıya sahip olmanın bireyi mutlu ettiğini ortaya koymaktadır (Ünal ve Şahin, 2013).

2.3.3. Mutlulukla İlgili Yapılan Araştırmalar

Mutluluk hakkındaki çalışmaların birçoğu mutlu insanların kaliteli sosyal ilişkiler kurabilen dışadönük, iyimser, öz saygısı ve öz kontrolü yüksek karakter özelliğine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanında mutluluğu demografik özellikler, inanç ve din, kültür, bireyin genel sağlığı ve yaşamsal deneyimlerin de etkilediğine yönelik çalışmalar mevcuttur (Carr, 2016).

Morgan ve arkadaşları (2015), milli hasılanın aracı rolüyle yaş ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın sonucuna göre kişi başına düşen milli gelirin yüksek olduğu Avrupa ülkelerinde mutluluk, hem hedonik hem de ökonomik anlamda istikrarlı bir seyir izlediği görülmüştür. Gelirin düşük olduğu ülkelerde ise mutluluk grafiklerinde dalgalanmalar ve yaşla birlikte mutluluk seviyesinde düşüş

gözlenmiştir. Araştırmacılar ilerleyen yaşta mutluluk seviyesindeki düşüşe sosyo-ekonomik değişiklik ve iyileştirmeler (bakım evleri, evde destek kuruluşları gibi) öneri olarak sunulmuştur.

DeNeve ve Cooper'ın (1998) kişilik özelliklerinin mutlulukla ilişkisini belirlemeye yönelik yapmış olduğu araştırma sonucunda mutluluk üzerinde en güçlü pozitif etkiyi “dışadönüklük” ve “uyumluluk” kişilik özelliğinin sağladığı “nevrotiklik” özelliğinin ise en yüksek negatif etki yarattığı tespit edilmiştir. Fakat Carr'a (2016) göre kişilik özellikleri ve mutluluk arasındaki ilişkinin, bütün toplumlar için genellenmesi doğru olmaz.

Benzer bir araştırma ülkemizde de gerçekleştirilmiştir. Çalışmayı yürüten Eryılmaz ve Ercan'ın (2011) örneklemini üç ayrı gruptan oluşmaktadır (14-17, 19-25, 26-45) ve bu gruplar içerisinde cinsiyete göre farklılık sadece yetişkin grupta gözlemlenmiştir. Araştırmada yaşla birlikte öznel iyilik halinin düştüğü bulgusu araştırmacı tarafından sabit nokta kuramıyla açıklanmıştır. Çalışma gruplarının öznel iyi oluşunu etkileyen özellikler, 14-17 yaş grubu için dışa dönüklük, duygusal açıdan dengesizlik ve sorumluluk, 19-25 yaş grubunda, dışa dönüklük, duygusal açıdan dengesizlik, yumuşak başlılık ve sorumluluk; 26-45 yaş grubunda ise duygusal açıdan dengesizlik ve sorumluluk şeklinde olmuştur.

Demirci ve Ekşi'nin (2017) narsistik hayranlık ve rekabetin mutlulukla ilişkisini belirlemeye yönelik 279 kadın ve 59 erkek olmak üzere 338 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada narsistik hayranlığın mutluluğu pozitif yönde yordadığı, narsistik rekabetin ise mutluluğu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır..

Diener ve Seligman'ın (2002) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma sonucuna göre, mutluluk belirten öğrencilerin büyük çoğunluğunun, sosyal ilişkilere önem verdiği belirtilmektedir.

Akın ve Şentürk'ün (2012) bireylerin mutluluk düzeylerini inceledikleri araştırma sonucu erkeklerin kadınlardan daha fazla mutluluk seviyesi bildirdiğini, evli olan bireylerin bekar olanlara kıyasla (her iki cinsiyet için de geçerli) daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur. Yaş değişkeninde ise 18-24 yaş aralığı ile 65 yaş ve üstü bireylerin diğer yaş aralıklarından daha yüksek olduğu, eğitim seviyesi bağlamında ise eğitimin bir

noktaya kadar mutluluk düzeyini bildirdiğini daha sonra mutluluk seviyesinde bir düşüşün söz konusu olduğu gözlemlenmiştir. Bu veri araştırmacılar tarafından belli bir eğitim aldıktan sonra bireylerin idealindeki refah düzeyini yaşamamasına bağlanmıştır.

Mutluluk konusunda ülkemizde 2003 yılından beri Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından düzenli olarak yaşam memnuniyeti çalışması yapılmaktadır. Bu çalışmanın 2016 yılı verilerine göre mutlu olduğunu bildiren bireylerin oranı %61,3 olmuştur. Bu oran bir önceki yıl 56,6 olarak belirlenmiştir. Orta seviyede mutluluk bildirenlerin oranı % 28,3 mutsuz olduğunu bildirenler ise 10,4'lük bir oranla istatistikte yer almıştır. Mutluluk oranındaki yaşa göre dağılıma bakıldığında en yüksek mutluluk bildiren grup, 18-24 (% 65,1) en az mutluluk seviyesi bildirenler ise 35-44 (%58,2) yaş grupları olmuştur. Evli olan bayanlar, evli olan erkeklere oranla daha mutlu olduğunu bildirmiştir. Mutluluk kaynağı olarak en yüksek değeri sağlık almıştır ve bireylerin en çok aileleriyle iken mutlu olduğu belirlenmiştir. Geleceğe dair umutlu olduklarını bildirenlerin oranı % 76,8 olmuştur.

Aynı araştırmanın gençlerle olan verileri de dikkat çekicidir. 2016 yılı sonu nüfus sayımına göre 79 milyon 814 bin 871 olan toplam nüfusu içerisinde genç nüfus (15-24) 12 milyon 989 bin 42 dir. Genç toplam nüfusu içerisinde %51,2 sini genç erkekler, %48,8 ini ise genç kadınlar oluşturmaktadır. Mutlu olduğunu bildiren gençlerin oranı %65,1 oldu. Gençlerin mutluluk kaynağını sırasıyla sağlık, sevgi ve başarı oluşturdu ve bu sıralamada sağlık her iki cinsiyet grubu için ilk sırada yer aldı. Bayanlarda ikinci sıradaki değer sevgi, erkeklerde ise başarı oldu. Üçüncü sıradaki değer erkekler için sevgi, bayanlar için ise başarı oldu. Fakat genel mutluluk oranında genç erkekler %60, genç kadınlar ise %70,2 mutlu olduğunu bildirdi.

BÖLÜM III 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, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler, psikolojik iyi oluşları ve mutluluk değişkenleri aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir.

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

Çalışma grubu, zaman ve işgücü gibi sınırlılıklar sebebiyle seçkisiz yöntem türü olan uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Çalışma grubu, İstanbul ilinde öğrenim gören 747 üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Cinsiyete göre dağılım tablodaki gibidir.

Tablo 3.2.1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	498	66.7
Erkek	249	33.3
Toplam	747	100

Tablo-3.2.1’de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 498’i (%66.7) kadın 249’u (%33.3) erkektir.

Tablo 3.2.2: Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	Frekans	Yüzde
18-20	280	37.5
21-25	418	56.0
26-30	28	3.7
31 ve üstü	21	2.8
Toplam	747	100

Tablo-3.2.2’de görüldüğü gibi yaşları 18 ile 20 arasında değişen katılımcıların 280’i (%37.5) 21-25 yaş aralığında, 418’i (%56.0) 26-30 yaş aralığında, 28’i (% 3.7) si, 21’i ise 31 ve üstü (%2.8) yaş aralığındadır.

3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları:

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Değerler Ölçeği (DÖ), Psikolojik İyi Ölçeği (PİÖ), Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Demografik değişkenlerle ilgili bilgi toplamak üzere, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne-baba çalışma durumu ve üniversite öğrencilerinin okudukları bölüm ile ilgili sorular yer almıştır.

3.3.2. Değerler Ölçeği

Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014) tarafından geliştirilen değerler ölçeği, değer ifadelerinin kişinin yaşamındaki anlam ve önemine göre duygu ve düşüncelerini en iyi yansıttığını düşündüğü değer ifadelerini puanlamaya dayanmaktadır. Ölçek 39 değer ifadesi ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; “Toplumsal Değerler (Social Values)”, “Kariyer Değerleri (CareerValues)”, “Entellektüel Değerler (Intellectual Values)”, “Maneviyat (Spritual Values)”, “Materyalistik Değerler (Materialistic Values)”, “İnsan Onuru (Honor of Humanity)”, “Romantik Değerler (Romantic Values)”, “Özgürlük (Freedom)” ve “Fütüvvet (Futuwwat/munificience ve courage)” olarak isimlendirilmiştir. Ölçek likert

tipi olup 0'dan 9'a kadar değer almaktadır. Ölçekten alınan puanın düşmesi ve sıfıra yaklaşması o değer kişinin yaşamında çok önemli yer tutmadığını; puanın yükselmesi ve dokuza yaklaşması, o değer kişinin hayatında çok önemli ve vazgeçilmez olduğunu göstermektedir. Öncelikle tüm değer ifadeleri için temel bileşenler analizi bağlamında açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değeri 926 ve Bartlett Sphericity Testi yaklaşık Ki-Kare değeri 14543.11 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Bileşen matrisi ve Varimax yöntemiyle gerçekleştirilen döndürme bileşen matrisi incelendiğinde tüm değerlerin toplam varyansın %65.37'sini açıklayan 13 faktör altında toplandığı görülmüştür. Ortak varyansların "zaman" dışında (.431) tamamının .50'nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte döndürülmüş bileşen matrisinde yer alan 14 değer aynı anda birden fazla faktör altında .10'dan daha düşük bir farkla .32 ve üzeri yük değerine sahip olduğu ya da bir faktör altında tek başına kaldığı görülmüştür (Aile, Zaman ve Kişisel İç Bütünlük tek kalan değerlerdir). Bu nedenle bu 14 değer çıkartılarak aynı koşullar altında benzer nedenlerle açımlayıcı faktör analizi iki kere daha tekrarlanmıştır. Üçüncü faktör analizinde beş değer ve dördüncü faktör analizinde iki değer daha çıkartılmış, geriye kalan 39 değer sorunsuz bir şekilde toplam varyansın %64.74'ünü açıklayacak şekilde dokuz faktör altında toplandığı görülmüştür. Son faktör analizinde Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değeri 910 ve Bartlett Sphericity Testi yaklaşık Ki-Kare değeri 9133.26 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Adalet/Hakkaniyet (.466) dışındaki tüm değerlerin ortak varyansının .50 ile .80 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. 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.

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener, Scollon ve Lucas (2009) ve Diener, Wirtz, Kim-Prieto, Choi, Oishi ve Biswas (2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye

uyarlama çalışması Telef (2011; 2013) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin alt boyutlarından özerklikle .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca İhtiyaç Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86$, $p<.001$). Psikolojik İyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, o önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Diener ve arkadaşları, 2010).

3.3.4. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K (Hills ve Argyle, 2002) mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiş 8 maddelik bir ölçektir. Bu çalışmada OMÖ-K Türkçe'ye (Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011) çevrilmiş ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. Çalışma, Sakarya Üniversitesi'nde öğrenimlerine devam etmekte olan 532 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak OMÖ-K ile birlikte Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelim Testi ve Zung Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. OMÖ-K'nun psikometrik özellikleri madde analizi, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, benzer ölçek geçerliği, iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir.

Faktör analizi sonuçları ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benzer ölçek geçerliği kapsamında OMÖ-K ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. OMÖ-K ile Zung Depresyon Ölçeği arasında ise negatif yönde manidar ilişki bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık ve test tekrar test güvenilirlik katsayıları sırasıyla .74 ve .85 olarak saptanmıştır. Sonuç olarak OMÖ-K' nun Türk üniversite öğrencilerinin mutluluğunu ölçmede kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

3.4. Verilerin Toplanması

Ölçekler, uygun örnekleme yöntemi ile tespit edilen katılımcılara uygulanmıştır. Ölçekler İstanbul ilinde farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve ölçeğin nasıl uygulanacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 800'ü bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 747'e düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi:

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler, psikolojik iyi oluşları ve mutluluk değişkenleri 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.

Ayrıca toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

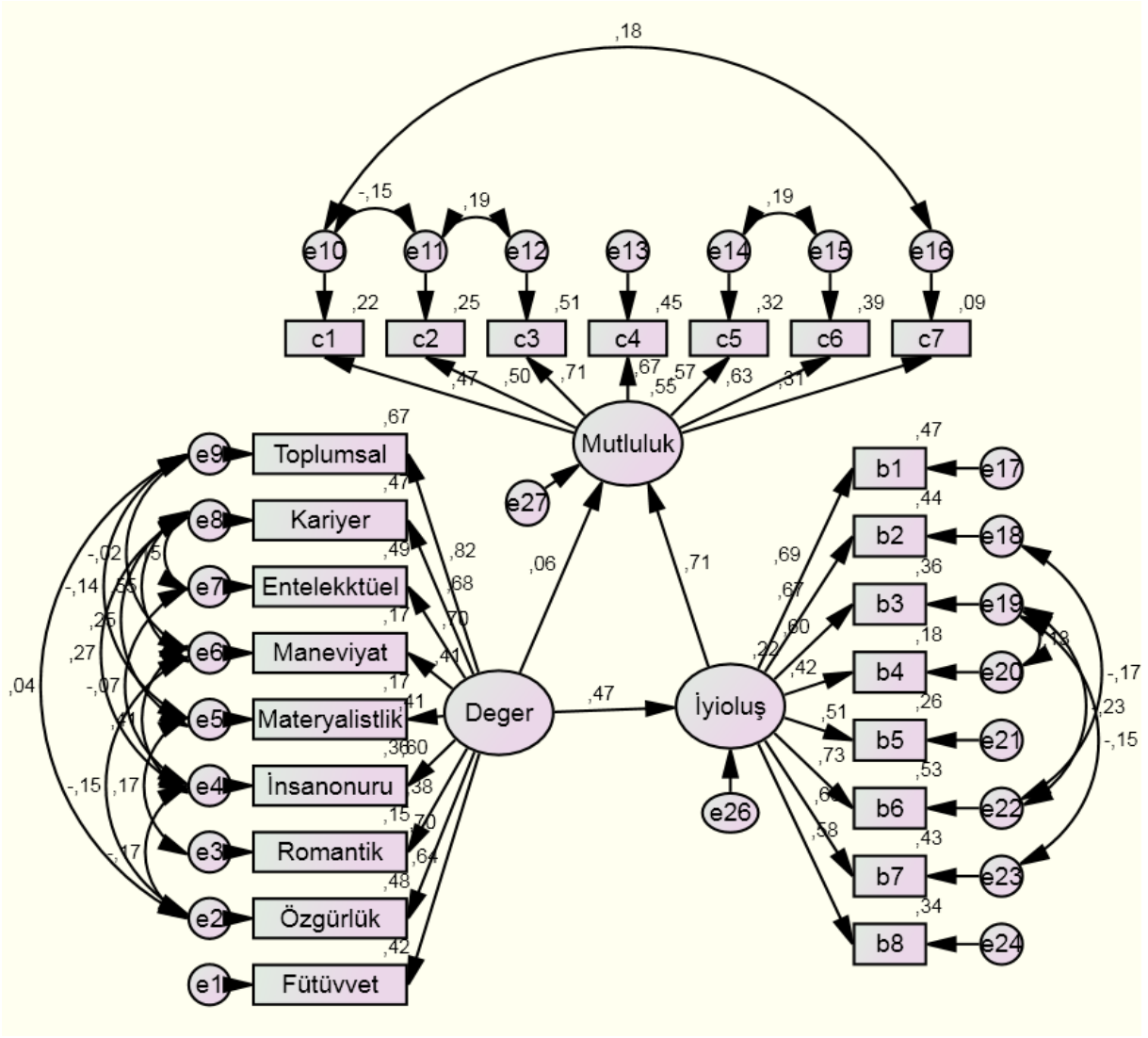
BÖLÜM IV BULGULAR

Elde edilen son modelde ($X^2 = 519,418$, $df = 229$, $p < .001$) dokuz exogenous, değerler (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük ve fütüvvet) iki endogenous (psikolojik iyi oluş ve mutluluk) 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-). 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</i>
(X^2/sd)	≤ 3	$\leq 4-5$	2.26
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.04
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.03
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.92
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.96
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.94
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.93
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.94

Tablo 4.1’de yer alan uyum değerleri incelendiğinde, $X^2/sd = 2.26$, RMSEA= 0.04, SRMR=0.030, NFI =0.92, CFI = 0.96, GFI =0.94, AGFI= 0.93 ve TLI = 0.94, 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 3’te gösterilmiştir. Modelde gösterilen tüm yollar 0.01 ve 0.05 düzeyinde anlamlıdır.



Şekil 2 : Modele İlişkin Yol Analizi

Tablo 3.2: Üniversite Öğrencilerin Sahip Olduğu Değerler, Mutluluk Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Asındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model

Yordayıcı	Bağımlı	Toplam	Doğrudan	Dolaylı	Standart	Kritik
Değişken	Değişken	Etki	Etki	Etki	Hata	Değer
Değerler	Mutluluk	0.39	0.06	0.39	0.01	1.38**
Değerler	Psikolojik İyi Oluş	0.47	0.47	0	0.02	9.75*
Psikolojik İyi Oluş	Mutluluk	0.71	0.71	0	0.04	9.51*

^a Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, * $p < 0.01$, ** $p < 0.05$.

Tablo incelendiğinde, mutluluğu etkileyen önemli bağımsız değişkenlerden birinin ($t=9.51$, $p<0.01$) psikolojik iyi oluş değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.71$ olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasıyla mutluluk düzeylerinde artış olacağını ortaya koymaktadır.

Modelde psikolojik iyi oluşu etkileyen en önemli değişkenin ($t= 9.75$, $p<0.01$) değerler olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.47$ olarak belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerin sahip olduğu değerler ile psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerin sahip oldukları değerler arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artacağını ortaya koymaktadır.

Ayrıca test edilen modelde, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini etkileyen ikinci önemli bağımsız değişkenin ($t=1.38$, $p<0.05$) değer değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.06$ olarak belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerin sahip oldukları değerler ile mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerin sahip oldukları değerlerin artmasıyla mutluluk düzeylerinde artma olacağını ortaya koymaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın bu bölümünde çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin, sahip olduğu değerlerin, psikolojik iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler ile psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artacağını ortaya koymaktadır. Yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde, Telef, Uzman ve Ergün'ün (2013) öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları ve sahip olduğu değerlerden başarı, hazcılık, özyönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, uyma ve güvenlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle özaşkınlık değer boyutunun psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Joshanloo ve Ghaedi (2009), İran'da 200 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada değerlerin iyi oluşun hedonik boyutundan ziyade ödomonik boyutuyla, pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Çalışmanın sonucunu dolaylı olarak destekleyen bir diğer çalışma, ahlaki değerlere (ahlaki olgunluk) sahip olmanın psikolojik iyi oluşu ne yönde yordadığını ortaya koymak için yapılmıştır. 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) çalışmalarıyla ortaya koymuştur.

Yaşamın güçlükleriyle başa çıkmada bireye yardımcı olan inanç, aynı zamanda bireyin hayatı anlamlandırmasına da yardımcı olmaktadır (Tuzgöl- Dost, 2007). Dini inancın (Balcı, 2011; Tuzgöl- Dost, 2007) ve dini yönelimin (Göcen, 2013) ibadet etmenin (Kaya ve Küçük, 2017) psikolojik iyi oluşla ve yaşamı anlamlandırmayla doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşmış çalışmalar bulunmaktadır. Bunun yanında psikolojik iyi oluşla şükretmenin çeşitli boyutları (mukayeseli şükür, memnuniyete

yönelik şükür, aileye yönelik şükür, ibadete yönelik şükür) arasında anlamlı bir ilişki olduğu da Göcen (2012) çalışmasıyla ortaya koyulmuştur.

Lun ve Bond (2013), 2005-2008 yılları arasında 57 ülkeden 82.982 katılımcıdan oluşan örneklemeyle gerçekleştirdiği araştırmada maneviyat, dindarlık ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Sonuç itibarıyla çalışma, dindarlık ve maneviyatın yaşam memnuniyeti, iyi oluş ve mutluluk arasında pozitif yönde yordayıcı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Sabır değeri, yaşamın zorluklarını sakinlikle karşılamada önemli bir karakter gücüdür. (Schnitcer, 2010). Bu fikrin doğruluğunu araştırmak amacıyla Schnitcer (2010), gerçekleştirdiği çalışma sonucunda sabrın strese bağlı yaşanan olumsuzluklarda tampon görevi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca sabrın iyi oluşun hem hedonik hem de eudaimonik boyutlarıyla pozitif yönlü olumlu ilişkisinin olduğu belirtilmiştir. Dolayısıyla manevi değerler içinde yer alan şükretmek, ibadet etmek ve zor zamanlarında inancına sığınıp güç almanın ve sabretmenin bireylerin iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu sonuçlar da manevi değerlerin psikolojik iyi oluşla arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyması bakımından çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir.

Literatürde öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ayrımı tartışmasına Diener, Wirtz, Toy, Kim-Prieto, Choi ve Biswas- Diener'in (2010) getirdiği açıklama, öznel iyi oluşun bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda vardığı yargıyı, psikolojik iyi oluşun ise bireyin bütün işlevlerini barındırdığı yönündedir. Bu amaçla geliştirmiş oldukları psikolojik iyi oluş ölçeği, olumlu duyguların yanında yaşamın anlam ve amaç içermesini destekleyen ve takdir eden sosyal ilişkileri, yetenek ve ilgisiyle akışı deneyimleyeceği aktiviteleri, insanların iyiliğine katkı sağlayabilmeyi, yeterliliği, öz-kabulü, iyimserliği ve saygı görmeyi barındıran boyutlardan oluşmaktadır. Boyutlar incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve değerlerin ortak değişkenler içerdiği görülmektedir. Belirtilen psikolojik iyi oluş boyutlarından hareketle Çetinkaya (2011), emekli bireylerin yaşam doyumunu etkileyen en önemli faktörlerin, sosyal destek ve öz-yeterlilik olduğunu ortaya koymuştur. Dilmaç, Deniz ve Yıldız (2011) öğretmen adaylarının sahip oldukları değerlerle psikolojik iyi oluş boyutlarından, benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve söz konusu değişkenler arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur.

Materyalist değerlerin psikolojik iyi oluşla ilişkisini araştıran Tatlıoğlu (2014), üniversite öğrencilerinin aylık harcanan para miktarıyla psikolojik iyi oluş boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Materyalist değerler konusunda başkalarının refahı için harcamanın bireysel harcamadan daha kalıcı bir mutluluk sağladığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Dunn, Aknin ve Norton, 2008).

Değerler, toplumsal anlamda birlikte yaşamanın gereği olan bütünlüğü ve düzeni sağlar (Keskin, 2016). Bu bakımdan değerleri toplumsal boyutuyla ele alan çalışmalar da bireysel ve sosyal huzur anlamında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmanın bir diğer sonucu; üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkidir. Değerler ve mutluluk arası yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, aralarında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görölmektedir. Dolayısıyla elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerlerin artmasıyla mutluluk düzeylerinde de artış olacağını ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde Özdemir ve Koruklu'nun (2011) alışma sonucuyla benzerlik gösterdiği görölmektedir. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan araştırma sonucuna göre mutluluğu en fazla yordayan değerler evrenselcilik (insanı anlama, insana değer verme, hoşgörölü olma) ve iyilikseverlik olmuştur. Çalışmanın sonucunu destekleyen bir diğer araştırma Seki (2014) tarafından ergenler üzerinde yapılmıştır. Elde edilen sonuç yapılan çalışmanın sonucuyla aynı doğrutudadır. Buna göre sorumluluk dostluk-arkadaşlık, saygı ve dürüstlük alt boyutları ile öznel iyi oluşun bütün alt boyutları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Materyalist değerlerin mutluluğu nasıl etkilediğini ortaya koyan ulusal çalışmalara kıyasla uluslararası literatürde çok sayıda çalışmanın yer aldığı görölmektedir. Kasser ve Ahuvia (2002) Singapur'da yapmış olduğu araştırmada para ve imajı temsil eden değer yöneliminin üniversite öğrencilerinde anksiyete ve mutsuzluk belirtilerinin olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Veenhoven ve Dumludağ (2015) ABD'nin 1973- 2003 yılları arasında kişi başına düşen gelir seviyesinde yüzde 60 oranında artışa rağmen mutluluk seviyesinde herhangi bir değişimin olmadığı bilgisini, materyalist değerlerin mutluluk üzerindeki etkisinin çok fazla olmadığına kanıt olarak göstermiştir.

Mutluluk, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi anlamını içerir ve mutluluk bildiren birey yaşam kalitesini ortaya koymuş olur (Selim, 2008). Fakat Kaya ve Küçük (2017) mutluluğu “memnuniyet” çerçevesiyle değerlendirmenin yerinde olacağını savunmaktadır. Çünkü memnuniyet sadece içsel bir durumu değil aynı zamanda belli davranış kalıplarını da ortaya koymaktadır yorumuyla Aristo'nun düşüncesini referans olarak değerlendirmektedir. Bu bağlamdan hareketle değerlerin içselleştirilip davranışlara dönüşmesinin mutlulukla olan ilişkisini de bir bakıma ortaya koyması anlamına gelmektedir. Dursun (2016) mutluk ve psikolojik iyi oluş konusunda önemli bir faktör olan yaşam doyumu ile değerler arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. İşgör'ün (2017) merhamet değeri ve öznel iyi oluş arasında bir ilişkiyi belirlemeye yönelik yaptığı çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin sahip olduğu merhametle, öznel iyi oluşları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Çalışmadan elde edilen son sonuç ise, mutluluğu etkileyen önemli bağımsız değişkenlerden birinin psikolojik iyi oluş değişkeni olduğudur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasıyla mutluluk düzeylerinde artış olacağını ortaya koymaktadır. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun mutlulukla olan ilişkisini ortaya koyan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Mutluluğun daha çok demografik özelliklere (Cenkseven ve Akbaş, 2016; Morgan, Robinson ve Thompson, 2015; Akın ve Şentürk 2012; Ercan ve Eryılmaz, 2011) kişilik özelliklerine (DeNeve ve Cooper 1998; Demirci ve Ekşi, 2017) gelir düzeyine (Veenhoven ve Dumludağ, 2015) göre nasıl değiştiği tartışılmıştır. Eryılmaz ve Atak'ın (2011), Psikolojik iyi oluşun boyutlarından olan “iyimserliğin” ve “öz-saygı”nın ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ortaya koyan çalışma da ulaşılmış olduğumuz sonuçla aynı doğrultudadır. Benlik saygısının öznel iyi oluş için önemli bir faktör olduğunu Doğan ve Eryılmaz'da (2013) ortaya koymuştur.

Çalışmanın sonucuyla dolaylı olarak ilişkilendireceğimiz bir araştırmayı ortaya koyan Kuyumcu (2013), pozitif ve negatif duyguların, psikolojik iyi oluşu nasıl yordadığını araştırmıştır. Çalışmanın sonucu pozitif duyguların psikolojik iyi oluş boyutlarından sadece diğerleri ile olumlu ilişkileri yordadığını negatif duyguların ise psikolojik iyi oluş boyutlarının (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti,

kişisel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul) tamamını yordadığı bilgisine ulaşmıştır. Psikolojik iyi oluşun boyutlarından olan yaşamda amaçlarının olması ile literatürde mutluluk yerine kullanılan öznel iyi oluş arasında ilişkiyi inceleyen İlhan ve Özbay'ın (2010) elde ettiği en önemli sonuç; içsel amaçların öznel iyi oluşa olumlu katkı sağladığı, dışsal amaçların ise öznel iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye neden olduğudur.

Elde edilen sonuçlar ve sonuçları doğrudan ve dolaylı destekleyen çalışmalar ışığında değerlerin özellikle geleceği şekillendirecek olan genç bireylerin mutluluk ve psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamdan hareketle insani değerlerin sosyal ve kurumsal yapılarda eğitimlerinin artırılmasının psikolojik iyi oluşa dolayısıyla bir toplumun ruh sağlığına olumlu katkısının olacağı yorumunun yolunu açmıştır.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ve mutlulukları sahip oldukları değerler açısından incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Sonuçlar:

1. Üniversite öğrencilerinin mutluluğunu etkileyen önemli bağımsız değişkenlerden birinin psikolojik iyi oluş değişkeni olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasıyla mutluluk düzeylerinde artış olacağını ortaya koymaktadır.
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu etkileyen en önemli değişkenin değerler olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerin sahip olduğu değerler ile psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerin sahip oldukları değerler arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artacağını ortaya koymaktadır.
3. Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini etkileyen ikinci önemli bağımsız değişkenin değer değişkeni olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerin sahip oldukları değerler ile mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerin sahip oldukları değerlerin artmasıyla mutluluk düzeylerinde artma olacağını ortaya koymaktadır.

Öneriler:

Ulaşılan sonuçlar ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

1. Bu çalışma İstanbul ilinde çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerle yapılmıştır. Bu araştırmayı genelleştirebilmek için farklı şehirlerde farklı üniversitelerdeki öğrencilere uygulanmasının katkısının olacağı düşünülmektedir.
2. Ülkemizde değerler, psikolojik iyi oluş ve mutluluk konusunda araştırmaların gün geçtikçe yaygınlaştığı fakat bu üç değişkenin birbiri ile ilişkisini ortaya koyan çalışmanın sınırlı sayıda olduğu gözlemlenmiştir. Sahip olunan değerlerin, psikolojik iyi oluş ve mutlulukla ilişkisini konu alacak yeni çalışmaların, birçok bilime konu olan değerlerin, bireyin ve toplumun değişimdeki yönünü izlemeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
3. Elde edilen bulguları genelleştirebilmek için farklı yaş grupları ve bireyi çevreleyen, farklı sosyal ve kurumsal sistemlerde çalışmanın yapılması daha kapsamlı değerlendirmeler yapmaya katkı sağlayacaktır.
4. Bu çalışma değerlerin psikolojik iyi oluş ve mutlulukla ilişkisini ortaya koymuştur. Bireylerdeki hangi değer yöneliminin, psikolojik iyi oluşu açıkladığına yönelik yapılacak araştırmaların, eğitim ve rehberlik çalışmalarının da yönünü ve yoğunluğunu belirlemeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
5. Yapılan benzer araştırmalar incelendiğinde özellikle manevi değerlerin ruh sağlığıyla olumlu yönde ilişkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Belirtilen referanslardan hareketle manevi değerlerin rehberlik çalışmaları kapsamında artırılmasının hem alana hem de toplumun geleceğine katkısının olacağı düşünülmektedir.
6. Değerlerin iyi oluş üzerindeki etkisi göz önünde bulundurularak, okul müfredatı ve sosyal hizmet içeriğinde yoğunluğunun artırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
7. Değerler konusunda yapılan birçok çalışmanın özellikle genç yetişkinlerin değer tercihlerinin bireysel değerler yönünde değişim gösterdiğini ortaya koyması, toplumsal değerlere verilen önemde bir değişim olduğu yorumunun yolunu açmıştır. Bu bakımdan değerler konusunda gelişimi destekleyecek eğitim ve devlet politikalarının artırılmasının katkısı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2015). Psikolojik iyi olma. A. Akın ve Ü. Akın (ed.). *Psikolojide Güncel Kavramlar-I, Pozitif Psikoloji içinde* (15-52). Ankara: Nobel.
- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. Analising levels of happines of individuals with ordinal logistic analysis. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Ağırkan, M. ve Kağan, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 225-245.
- Allport, G. W., Vernon, P. E. ve Lindzey, G. (1960). Study of values. Oxford, England: Houghton Mifflin
- Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M., 2012. *Sosyal Psikoloji*. O. Gündüz (Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44),149-158
- Atabey, D. (2014). Okul öncesi sosyal değerler eğitimi programının anasınıfına devam eden çocukların sosyal değerler kavramına etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, A. R. (2004). Din ve Psikoloji İlişkisi Üzerine. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 4(4), 15-29.
- Aydın, M. (2003). Gençliğin değer algısı: Konya örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(3), 121-144.
- Aydın, M. (2011). Değerler, işlevleri ve ahlak. *Eğitime Bakış Dergisi*, 7 (19), 39-45.
- Bacanlı, H. (1999). Üniversite öğrencilerinin değer tercihleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 597-610.

- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dinî İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Balcı, F. A. ve Yelken, T. Y. (2013). İlköğretim Sosyal Bilgiler programında yer alan değerler ve değer eğitimi uygulamaları konusunda öğretmen görüşleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 195-213.
- Bircan, H. H., (2015). Felsefede değer(ler) problemi. . H. H. Bircan ve B. Dilmaç (Ed.), *Değerler Bilançosu* içinde (s: 11- 35). Konya: Çizgi.
- Birekul, M., Alkın Can, R. (2015). Sosyolojinin doğuşunda değerler problemi. H. H. Bircan ve B. Dilmaç (Ed.), *Değerler Bilançosu* içinde (s: 77-95). Konya: Çizgi.
- Bolat, Y. (2016). Sosyal değerleri ve değerler eğitimi anlamak. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 29, 322-348.
- Bolay, S. H. (2007). Değerlerimiz ve günlük hayat. *Değerler Eğitimi Merkezi Dergisi*, 1(1), 12-19.
- Bollen, K.A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3), 303-316.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Budak, H. (2016). Modern zamanların kayıp değeri: Mahremiyet. H. H. Bircan, B. Dilmaç (Ed). *Değerler bilançosu*, içinde (s:21- 34). Konya: Çizgi.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs.
- Burr, A., Santo, J. B., ve Pushkar, D. (2011). Affective well-being in retirement: the influence of values, money, and health across three years. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 17-40.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 13, 113-123.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural Equation Modeling With AMOS: Basic Concepts, Applications, And Programming* (2nd ed.). New York: Taylor and Francis.
- Canatan, A. (2008). Toplumsal değerler ve yaşlılar. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1(1), 62-71.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji*. Ü. Şendilek (Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Cenkseven, F., (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27).43-65.
- Csikszentmihalyi, M. ve Larson, R. (2014). Flow and the foundations of positive psychology. *Dordrecht: Springer*. 209-226.
- Çınar, A. (2013). *Değerler Felsefesi ve Psikolojisi*. Bursa: Emin.
- Çetinkaya E (2011) Emekli bireylere yaşam doyumunun yordayıcıları olarak sosyal destek ve öz-yeterlilik. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumunu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2).321-326.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal Of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.

- Demirci, İ. ve Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi-Journal of the Human and Social Science Researches*, 6(5), 2710-2728.
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2017). Büyüklemeci narsisizmin iki farklı yüzü: Narsistik hayranlık ve rekabetin mutlulukla ilişkisi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 46(46), 37-58.
- DeNeve, K. M.ve Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Scollon, C. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Dilmaç, B. (2007). Bir grup fen lisesi öğrencine verilen insani değerler eğitimin insani değerler ölçeği ile sınanması. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dilmaç, B., Ertekin, E. ve Yazıcı, E. (2009). Değer Tercihleri ile Öğrenme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(17), 27-47.
- Dilmaç, B., Ekşi, F. ve Şimşir Z. (2016). Psikolojik danışma deneyimi yaşayanların dini başa çıkma, psikolojik iyi olma ve affetme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi. I. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi
- Dilmaç, S. (2015). Etik ve estetik düşünce bağlamında değerler eğitimi. H. H. Bircan, B. Dilmaç (Ed.), *Değerler Bilançosu* içinde(s: 311-319). Konya: Çizgi.

- Dilmaç, B., Arıcak, O. T. ve 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., Kulaksızoğlu, A. ve Ekşi, H. (2007). An examination of the humane values education program on a group of science high school students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(3), 1221-1261.
- Doğan T (2008) Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3(30), 30-44.
- Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2011, 4 (36), 165-172.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2014). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B. ve Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Dursun, H. (2016), Lise öğrencilerinin değer tercihleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Ekşi, H. (2003). Temel insanî değerlerin kazandırılmasında bir yaklaşım: Karakter eğitimi programları. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (1), 79-96.
- Ekşi, H., (2004). Kişilik ve başa çıkma: Başa çıkma tarzlarının durumsal ve eğitimsel boyutları üzerine çok yönlü bir araştırma, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 81-98.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 7(4).975-989.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.

- Eryılmaz, A. (2016). *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı: Kuramdan Uygulamaya Pozitif Psikoloji*. Ankara, Pegem.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2014). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Fichter, J.(1990). *Sosyoloji nedir*. N. Çelebi (Çev.). Konya: Selçuk Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Yayını.
- Farhan R, Dasti ve R, Khan (2015). MNS. Moral intelligence and psychological wellbeing in healthcare students. *Journal of Education Research and Behavioral Sciences*. 4(5):160-164.
- Frankl, V. (1997). *İnsanın anlam arayışı* (Çev. Selçuk Budak). Ankara. Öteki Yayınevi.
- Fromm, E. (1993). *Erdem ve mutluluk. Ahlak psikolojisi üzerine bir inceleme*. A. Yörükhan (Çev). İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. Ankara: Metis.
- Giriz, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7 (13), 97-130.
- Göcen, G. (2012), Şükür İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gökalp, N. (2015). Kişi olmanın ve değerlerin kişi olmadaki yeri. *Değerler Eğitimi Dergisi (Journal of Values Education-Turkey)* 12(27) 123-134.
- Güleç, C. (2016). *Pozitif Ruh Sağlığı*.(3. Baskı). Ankara: Arkadaş.
- Güler, M. ve Dönmez, A. (2011). İyi Olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonik döngü. *Ankara Üniversitesi Türk Psikoloji Yazıları*, 14(27), 38-45.
- Gündoğan, A. O. (2011). Çoğulculuk ve değer bunalımı. *Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi* 1(8). 95-103

- Güngör, E. (1998). *Değerler Psikolojisi Üzerine Araştırmalar: Ahlâk Psikolojisi, Ahlâki Değerler Ve Ahlâki Gelişme*: Profesörlük Tezi, İstanbul: Ötüken.
- Hökelekli, H. (2013). *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.
- Halstead, J. M. (1996). Values and values education in schools. In J. M. Halstead, & M. J. Taylor (Ed.), *Values in education and education in values* (3–14). London: The Falmer Press
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
- Huppert FA. (2009), Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Appl Psychol*. 1(2):137-164.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Her amaç sağlığa iyi gelmez: Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 34 (2), 109-119.
- İnanç, B.Y. ve E.E. Yerlikaya,(2015) *Kişilik kuramları* (10.Baskı) Ankara: Pegem Akademi.
- İşgör, İ. Y. (2017). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(2). 425-436.
- Joshanloo, M. ve 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.
- Joshanloo, M., ve Ghaedi, G. (2009). Value priorities as predictors of hedonic and eudaimonic aspects of well-being. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 294-298.

- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Evrim.
- Kangal, A. (2014). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karababa, A. (2015). Kuramsal temelde değer. H. H. Bircan, B. Dilmaç (Ed.), *Değerler ve değerler psikolojisi* içinde. Konya: Çizgi.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kaya, M. ve Küçük, N. (2017). İbadetler ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (42), 17-43.
- Kasser, T. ve Ahuvia, A. (2002). Materialistic values and well-being in business students. *European Journal of Social Psychology*, 32(1), 137-146.
- Kesebir, P. ve Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 117-125
- Keskin, U. ve Sağlam, H. İ. (2014). Sınıf öğretmeni adaylarının insani değerlere sahip olma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 4(1), 81-101.
- Keskin, Y. (2016). Değer ve norm ilişkisi. H. H. Bircan, B. Dilmaç(Ed). *Değerler Bilançosu* içinde (s. 125-150). Konya: Çizgi Kitabevi.
- Keskinoğlu, M. Ş. (2008), *İlköğretim 5. Sınıf öğrencilerine uygulanan mesnevi temelli değerler eğitimi programının ahlaki olgunluğa ve saldırganlık eğilimine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kline, R. B. (2011), *Principles And Practice Of Structural Equation Modeling*. New York: The GuilfordPress.

- Koç, M., İskender, M., Çolak, T. S. ve Düşünceli, B. (2016). Affedicilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye belirsizliğe tahammülsüzlük ve öfke kontrolünün aracılık etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209.
- Kolaç, E., ve Karadağ, R. (2012). Türkçe öğretmeni adaylarının "değer" kavramına yükledikleri anlamlar ve değer sıralamaları. *İlköğretim Online*, 11(3), 762-777.
- Korkmaz, S. (2014). Din psikolojisinde değerler ve Erol Güngör' ün değerler hakkındaki görüşleri. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(24), 177-199.
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.
- Kuyumcu, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6(1), 62-76.
- 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.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 527- 539.
- Lun, V. M. C. ve Bond, M. H. (2013). Examining the relation of religion and spirituality to subjective well-being across national cultures. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 304- 315.
- Lyubomirsky, S. ve Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22(2), 155-186.

- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803-855.
- Malkoç, A. (2011). Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- McCraty, R. ve Childre, D. (2002). The grateful heart: The psychophysiology of appreciation. In: Emmons RA, McCullough ME, eds. (p:240-265), *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Maslow, A. (1968). *İnsan Olmanın Psikolojisi* (Çev: O. Gündüz). İstanbul: Kuraldışı.
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205.
- Morgan, J., Robinson, O. ve Thompson, T. (2015). Happiness and age in european adults: the moderating role of gross domestic product per capita. *Psychology and Aging*, 30(3), 544-551.
- Myers D ve Deiner E (1995) Who is Happy. *Am Psychol Soc*, 6(1) 10- 19.
- Nawijn, J. (2011). Happiness through vacationing: just a temporary boost or long-term benefits?. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 651-665.
- Ocak, H. (2012). Kınalızâde Ali Efendi'de mutluluk ahlâkı kavramının felsefi temelleri. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 119-141.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Investigating relationship between values and happiness among university students. *Yuzuncu Yıl University, Journal of Faculty of Education*, 8(1), 190-210.
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş.(Sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46-58.
- Özensel, E. (2003). Sosyolojik bir olgu olarak değer. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (3), 217-239

- Özensel, E. (2016). Bir değer olarak bir arada yaşamak ve öteki. H. H. Bircan, B. Dilmaç (Ed). *Değerler Bilançosu*, içinde (s: 9-20). Konya: Çizgi.
- Özgen,G, Ekşi, H. ve Kardeş, S. (2017). Eş seçimi stratejileri mükemmeliyetçilik ve değer tercihlerinin evlenmemiş bireylerin duygusal ilişki tercihlerine etkisinin lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (FESA)*, 2 (2), 92-104.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069- 1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Sağnak, M. (2004). Kişi-örgüt değer uyumunu ölçme çalışmaları ve kullanılan yöntemlerin karşılaştırılması. *Değerler Eğitimi Dergisi*.2(5).101-124.
- Sarı, E. (2005). Öğretmen adaylarının değer tercihleri: Giresun Eğitim Fakültesi örneği. *Journal of Values Education*, 3(10).73-88.
- Satici, S. A., ve Tekin, E. G. (2017). Harmony in Life Scale-Turkish version: Studies of validity and reliability. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 30(1), 18.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Schnitker, S. A. (2010). An Examination of Patience and Well-Being (Doctoral dissertation), University of California, Davis.
- Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values?. *Journal of Social Issues*, 50(4), 19-45.
- Schwartz, S. H. ve Bardi, A. (2001). Value hierarchies across cultures: Taking a similarities perspective. *Journal of cross-cultural psychology*, 32(3), 268-290.

- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). (Erişim Tarihi: 12.03.2018) <http://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1116&context=orpc>
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Selim, S. (2008). Türkiye'de bireysel mutluluk kaynağı olan değerler üzerine bir analiz: Multinomial logit model [An analysis on the values of individual happiness sources in Turkey: Multinomial logit model]. *Journal of Çukurova University Institue of Social Sciences*, 3(17), 345-358.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *Education Sciences*, 8(4), 489-504.
- Siyez, D. M. (2006), 15-17 Yaş Arası Ergenlerde Görülen Problem Davranışların Koruyucu Ve Risk Faktörleri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- şimşir, Z, Boynueğri, S, Dilmaç, B. (2017). Religion and spirituality in the life of individuals with paraplegia: spiritual journey from trauma to spiritual development. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2 (1), 89-110.
- Tamtürk, B. (2006), Farabi'nin mutluluk anlayışı. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary gls estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201.
- Tatar, H. C. (2012). Din ve kapitalizm. *Sosyoloji Konferansları*, (45), 149-168.
- Tatlıhoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bingöl üniversitesi örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55).1- 15.

TDK,(2018).http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5342e4296b0aa8.07287052 (Erişim Tarihi: 12.03.2018)

Tekin, E. G. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Telef, B. B. (2011). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 3-5 Ekim, Selçuk- İzmir.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Telef, B.B., Uzman, E. & Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies- International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. Volume 8 (12) 2013, 1297-1307.

Terzi, ř. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücü'nün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35).297-306.

Tuzgöl. M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

Tuzgöl D. M. (2004), Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

TÜİK. (2016), İstatistiklerle gençlik. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24648>. Erişim Tarihi: 10.03.2018.

Türkkahraman, M. (2003). Gençlerin eğitim durumları ile sosyal değerlerle ilgili tutumları üzerine bir araştırma: Kırıkkale örneği. *Sosyoloji Konferansları*, (28), 33-52.

- Ulusoy, K. ve Dilmaç, B. (2012). *Değerler eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Utsch, M. (2008). Pozitif Psikoloji'den güdüler din psikolojisi araştırmaları ve terapik/manevî yardım uygulamaları. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*,25(25). 169- 180.
- Uyguç, N. (2013). Cinsiyet, bireysel değerler ve meslek seçimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1). 93-103.
- 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.
- Uysal, E. (2008). Çağımızda değer kaymalarının doğurduğu sonuçlar ve etik kimliğin korunması. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(1). 67-79.
- Ülken, H. Z. (1968). *Varlık ve oluş*. Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi.
- Ünal, A. Ö. ve Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(3). 46- 63.
- Veenhoven, R. ve Dumludağ, D. (2015). İktisat ve mutluluk. *İktisat ve Toplum Dergisi*, 58, 46-51.
- Vurgun, L. ve Öztop, S. (2011). Yönetim ve örgüt kültüründe değerlerin önemi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(3). 217- 230.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V. ve Brent Donnellan, M. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61.
- Yapıcı, A., Kutlu, M. O. ve Bilican, F. I. (2012). Öğretmen adaylarının değer yönelimleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 42(42).
- Yapıcı, A.ve Zengin, S.Z. (2003). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin değer tercih sıralamaları üzerine psikolojik bir araştırma: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (4), 173-206.

Yavuzer H. ve Meşeci, F., Demir, İ., Setrelin, Ç., (2005). Günümüz üniversite gençliğinin sorunları. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı (1) 79-91.

Yeşil, M. (2016). Dil ve değer. H. H. Bircan, B. Dilmaç (Ed.), *Değerler Bilançosu* içinde (s: 11-27). Konya: Çizgi.



EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli Arkadaşlar,

Elinizdeki ölçekler 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.

Semra BULUT

Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ
(Danışman)

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü RPD Bölümü

Yüksek Lisans Öğrencisi

1.Cinsiyet : Kadın () Erkek ()

2.Yaş: 18-20 yaş () 20-25 yaş () 25-30 yaş () 30 ve sonrası ()

3.Anne Eğitim Durumu:

Okur-yazar değil () Okur-yazar () İlkokul ()
Ortaokul () Lise () Üniversite ()

4. Baba Eğitim Durumu:

Okur-yazar değil () Okur-yazar () İlkokul ()
Ortaokul () Lise () Üniversite ()

5.Öğrenim Gördüğünüz Fakülte:

İşletme Fakültesi () Mühendislik Fakültesi () Sağlık Bilimleri
Yüksekokulu () Güzel Sanatlar Fakültesi () Fen Edebiyat Fakültesi () Mimarlık
Fakültesi () Meslek Yüksekokulu () Eğitim Fakültesi ()

Ek 2- Değerler Ölçeği Örneği

Hiç Önemli
Değil

Çok
Önemli

Sıra	Değer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
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

Ek 3- Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir

3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim

4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum

5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim

6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum

7. Geleceğim hakkında iyimserim

8. İnsanlar bana saygı duyar

Ek 4- Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

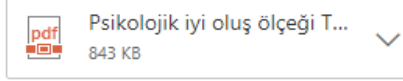
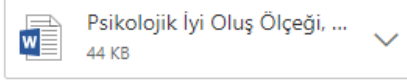
Ek 5- İzinler

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

Bulent Baki Telef <bakitelef@gmail.com>

Çar 12.4.2017, 22:09

Siz; ☺



2 ek (888 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Ekte ölçeği geçerlik ve güvenirlik bilgilerini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

12 Nisan 2017 18:11 tarihinde Semra Bulut <bulut-semra@hotmail.com> yazdı:

Merhaba Değerli Hocam

Öncelikle çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum.

Sayın hocam ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens. RPD yüksek lisans öğrencisiyim

Doç. Dr. Bülent Dilmaç'ın danışmanlığını yaptığı tez çalışmam için Türkçe uyarlamasını yaptığınız, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin kullanım iznini ve ölçeğin kendisini mahsuru yoksa sizden istiyor, başarılarınızın devamını diliyorum.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kullanım İzni

Tayfun Doğan <tayfun@tayfundogan.net>

Çar 12.4.2017, 16:28

Siz; ☺

Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeğe kişisel web sitemden ulaşabilirsiniz.

Tayfun

www.tayfundogan.net

Gönderen: Semra Bulut <bulut-semra@hotmail.com>

Gönderildi: 12 Nisan 2017 Çarşamba 08:03

Kime: tayfun@tayfundogan.net

Konu: Ölçek Hakkında

Değerli Hocam

Öncelikle çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum.

Sayın hocam ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens. RPD yüksek lisans öğrencisiyim

Doç. Dr. Bülent Dilmaç'ın danışmanlığını yaptığı tez çalışmam için Türkçe uyarlamasını yaptığınız, Oxford Mutluluk Ölçeği'nin kullanım iznini ve ölçeğin kendisini mahsuru yoksa sizden istiyor, başarılarınızın devamını diliyorum.

ÖZGEÇMİŞ

1. Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Semra BULUT

Doğum Tarihi: 24.04.1980

Doğum Yeri: Ağrı/ Eleşkirt

2. Eğitim Durumu

Lisans:

Erciyes Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü

Lisans:

Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Sosyoloji Bölümü

Yüksek Lisans:

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

3. İş Deneyimleri

Kurum: KAYMEK (Kayseri Büyükşehir Belediyesi Meslek Edindirme Kursları)

Pozisyon: İletişim Öğretmenliği 2007-2008

Kurum: İSMEK (İstanbul Büyükşehir Belediyesi Meslek Edindirme Kursları)

Pozisyon: Kurs Merkezi Yöneticiliği 2009- Devam