

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

**EVLİ BİREYLERİN MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE**  
**ÖZGÜNLÜK VE DEĞERLER ARASINDAKİ**  
**YORDAYICI İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Efendi YAVAŞOĞLU**

**İstanbul**  
**Mart-2019**

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

**EVİLİ BİREYLERİN MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE**  
**ÖZGÜNLÜK VE DEĞERLER ARASINDAKİ YORDAYICI**  
**İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Efendi YAVAŞOĞLU**

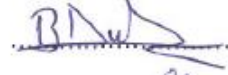
**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ**

**İstanbul**  
**Mart-2019**

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Danışman Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil ARİF KIRKIÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

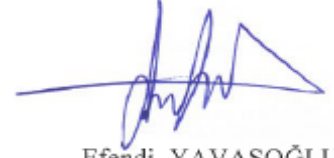
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.



Prof. Dr. Omer ÇAHA  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Evli Bireylerin Mutluluk Düzeyleri İle Özgünlük Ve Değerler Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.



Efendi YAVAŞOĞLU

## ÖNSÖZ

Evlilik süreci günümüzde olduğu gibi insanlık tarihinde de önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Bundan dolayı evlilik süreci ve bu sürecin içerisinde yer alan bireylerin önemi, yaşanan toplum ve sonraki nesiller için ön plana çıkmaktadır. Buna göre evli bireylerin mutluluğu aynı zamanda toplumunda tanınması, mutlu ve huzurlu olmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir. Bundan dolayı evli bireylerin mutluluk düzeyleri araştırma konusu olarak belirlenmiştir. Yaşanılan toplumun sahip olduğu kültür yapısı ile sahip olunan değerlerin evli bireylerin mutluluklarının açıklanmasına önemli etkisi olacağı düşünülmektedir. Bireyin kendisi olması olarak açıklanan özgün olmanın da evli bireylerin mutluluk düzeylerini açıklamada önemli bir yeri olabileceği düşünülmüştür. Evli bireylerin mutluluklarının artırılması ve açıklanmasının aynı şekilde yetiştirilen çocukların da mutlu ve huzurlu olmalarına etkisi olacağı ve bununda toplumun her alanında etkisinin olacağı düşünülmüştür. Bu araştırma evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile değerler ve özgünlük düzeyi ile ilgili araştırma yapan araştırmacılara evli bireylerin mutluluklarını açıklamada ve mutluluklarının artırılmasında öneri getirecektir. Bundan hareketle yapılan araştırmada evli bireylerin inançları, tutumları, davranışları gibi pek çok özelliğine etkisi olduğu düşünülen değerleri ile bireyin kendisi olması ile açıklanan özgünlüğün, pozitif psikoloji alanının odak noktası olan mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Belirlemiş olduğum araştırmayı yapmam için beni bu günlere getiren, eğitim hayatım süresince ilkokuldan şuan ki olduğum aşamaya kadar emekleri olan tüm değerli öğretmenlerime, desteklerini esirgemeyen arkadaşlarıma ve bu günlere ulaşmama katkısı olan sevgili aileme şükranlarımı sunuyorum.

Ayrıca araştırma süreci boyunca, sürecin her aşamasında bilgisi ve deneyimi ile her daim yanımda olduğunu hissettiğim, süreç içinde gerek tez çalışması konusunda gerek manevi anlamda desteğini esirgemeyen, ortaya çıkan olumsuzluklarda beni yüreklendiren, ilgisiyle sabırla beni daima destekleyen ve her zaman öğrencisi olmaktan mutluluk ve onur duyacağım değerli danışmanım Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Efendi YAVAŞOĞLU

**ÖZET**  
**EVLİ BİREYLERİN MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE ÖZGÜNLÜK**  
**VE DEĞERLER ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER**

Efendi YAVAŞOĞLU  
Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Tez danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ  
Mart-2019, 96+x

Bu çalışmanın amacı, evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile özgünlük ve değerler arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemektir.

Araştırmada, evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile özgünlük ve değerler arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenmesi ve değişkenler arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Ölçekler, 2017-2018 yıllarında İstanbul’da yaşayan evli bireylerden oluşmaktadır. Araştırma da 697’i kadın, 208’u erkek olmak üzere toplam 905 birey yer almıştır.

Araştırmada Doğan ve Akıncı Çötök’in (2011) “Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu”, Dilmaç (2007) tarafından geliştirilen “İnsani Değerler Ölçeği” ve İlhan, T., ve Özdemir, Y. (2013) tarafından geliştirilen “Otantiklik Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde Amos 19 programı kullanılmıştır. Ayrıca toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre; evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile değerler arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, Değerlerin evli bireylerin mutluluk düzeylerini yordadığı, aradaki ilişkinin de pozitif yönlü ve doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile özgünlük düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, özgünlüğün mutluluk düzeyini yordadığı, aralarındaki ilişkinin pozitif yönlü ve doğrusal olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, Değerler, Özgünlük

**ABSTRACT**  
**THE PREDICTOR RELATIONSHIPS BETWEEN HAPPINESS LEVELS OF  
MARRIED INDIVIDUALS, AUTHENTICITY AND VALUES**

Efendi YAVAŞOĞLU

Master's Degree, Psychological Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

March-2019, 96+x

The aim of this study is to examine the predictive relationships between the happiness levels of married individuals and their authenticity and values.

In the study, structural equality modeling analysis has been conducted in order to determine the predictive relationships between the happiness levels of the married individuals and the authenticity and values and to test the relations between the variables with the structural equation model. The scales consist of married individuals living in Istanbul in 2017-2018. A total of 905 individuals, 697 of whom are women and 208 of whom are men, have been included in the study.

In the research, Doğan and Akıncı Çötök's (2011) "Oxford Happiness Scale - Short Form, "Human Values Scale" which was developed by Dilmaç (2007) and "Authenticity Scale" which was developed by İlhan T. and Özdemir Y. (2013) have been used. Amos 19 program has been used to analyze the data. In addition, the percentage and frequency calculations of the collected data have been performed by SPSS 18 package program.

According to the findings; When the predictive relationships between the values of happiness levels of married individuals and values are examined, it is seen that the values predict the happiness levels of married individuals and the relationship between them is a positive and linear relationship. When the predictive relationships between the levels of happiness and the levels of authenticity are examined, it has been found that authenticity predicts the level of happiness and the relationship between them is positive and linear.

**Key Words:** Happiness, Values, Authenticity

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖNSÖZ.....	i
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
ŞEKİLLER VE TABLOLAR LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ .....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1.Araştırma Problemi .....	3
1.2. Problemler.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
1.4.Varsayımlar .....	5
1.5.Sınırlılıklar .....	5
1.6.Tanımlar .....	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1.Pozitif Psikoloji.....	6
2.2.Mutluluk .....	8
2.3.Mutluluğun Nedenleri.....	11
2.4.Mutluluğu Etkileyen Faktörler .....	13
2.5.Mutluluğu Açıklayan Kuramlar .....	17
2.5.1.Erek Kuramı .....	17
2.5.2.Etkinlik Kuramı.....	18
2.5.3.Akış Kuramı .....	19
2.5.4.Aşağıdan Yukarı Ve Yukarıdan Aşağı Kuramı.....	19
2.5.5.Uyum Kuramı .....	21
2.5.6.Sosyal Karşılaştırma Kuramı .....	21
2.6.Mutlulukla İlgili Yapılan Araştırmalar .....	22
2.7.Değerler .....	27

2.7.1.Değerlerin Oluşumu .....	31
2.7.2.Değerlerin İşlevleri .....	32
2.7.3.Değer Kavramının Diğer Bilim Dallarına İlişkisi .....	33
2.7.3.1.Psikoloji Ve Değerler .....	33
2.7.3.2.Felsefe Ve Değerler .....	36
2.7.3.3.Sosyoloji Ve Değerler.....	37
2.7.4.Değerlerin Sınıflandırılması .....	38
2.7.5.Değerler İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	43
2.8.Özgünlük.....	51
2.8.1.Özgünlük Ve Psikoloji.....	52
2.8.2.Özgünlük Ve Felsefe .....	53
2.8.3.Özgünlük İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	55
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>56</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>56</b>
3.1.Araştırmanın Modeli.....	56
3.2.Çalışma Grubu .....	57
Tablo-:3.2.1.: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı .....	57
Tablo-:3.2.2.: Katılımcıların Eğitim Durumu .....	57
3.3.Verilerin Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları: .....	57
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu .....	58
3.3.2.Otantiklik Ölçeği.....	58
3.3.3.Değerler Ölçeği.....	59
3.3.4.Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (Omö-K): .....	60
3.4.Verilerin Toplanması .....	61
3.5.Verilerin Analizi: .....	61
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>62</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>62</b>
Tablo-:4.1.: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler .....	62
Şekil-4.1.1: Modele İlişkin Yol Analizi .....	63
Tablo-4.2.: Evli Bireylerin Sahip Oldukları Değerler, Otantik Yaşam Ve Mutlulukları Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model .....	64
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>65</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM .....</b>	<b>65</b>

<b>ALTINCI BÖLÜM .....</b>	<b>69</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>69</b>
<b>6.1.Sonuçlar: .....</b>	<b>69</b>
<b>6.2.Öneriler: .....</b>	<b>69</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>71</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>93</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>96</b>



## ŞEKİLLER VE TABLOLAR LİSTESİ

Şekil 1.2.1:Sabit Mutluluk Noktası.....	13
Tablo-3.2.1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı .....	57
Tablo-3.2.2.: Katılımcıların Eğitim Durumu .....	57
Tablo 4.1.:Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler .....	62
Şekil-4.1.1.: Modele İlişkin Yol Analizi.....	63
Tablo 4.2.: Evli Bireylerin Sahip Oldukları Değerler, Otantik Yaşam ve Mutlulukları Asındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model.....	64

## KISALTMALAR LİSTESİ

TDK	: Türkiye İstatistik Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
SPSS	: (Statistic Packets For Social Seciencies) Sosyal Araştırmalar İçin
İstatistiksel	Program Paketi
DÖ	: Değerler Ölçeği
OMÖ-K	: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
OÖ	: Otantiklik Ölçeği
Ark	: Arkadaşları
Diğ	: Diğerleri
Akt	: Aktaran
Çev	: Çeviren
Vb	: Ve benzeri
AMOS	: Analysis of Moment Structures
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak, doğumundan ölümüne kadar ki olan süreçte etkileşim halinde olan insan yaşamı boyunca paylaşım ve iletişim gereksinimine sahiptir. Var olan bu gereksinimini aile, okul, iş hayatı gibi yaşamını sürdürdüğü ortamlarda üstlenmiş olduğu çeşitli roller vasıtasıyla gidermeye çalışmaktadır. Yaklaşık olarak dört bin yıldır varlığını devam ettiren (Yıldırım, 1993), bireyin karşı cinsle kurduğu yakın ilişkiler devamında gerçekleşen evlilik ilişkisi de mevcut gereksinime karşılık vermeye çalıştığı rollerden biridir. Yakından bakılırsa toplumsal bir birim olan evliliği Özgüven (2000) , karşı cinsten olan iki bireyin, birlikte yaşamlarını sürdürmek, paylaşmak ve çocuk sahibi olduktan sonra onu yetiştirmek üzerine anlaşmaya vardıkları kurumsallaşmış bir ilişkiler sistemi şeklinde tanımlamıştır. Türk Medeni Kanununda (2001) eşlerin evlilikte mutluluğa ulaşmak ve dünyaya getirecekleri çocukların bakımı, eğitimi gibi temel ihtiyaçlarını birlikte olacak şekilde gidermek olarak tanımlanmıştır. Evlilikle ilgili yasal ve toplumsal tanımlamalarının yanında sosyal ve ilişkisel tanımlamaları da mevcuttur. Fowers (1993) ve Glenn (1991) evlilik sürecini, bireyin kendi benliğini bir başka kişinin benliği ile birleştirerek bu sayede kişiliğinin gelişmesine ve mutlu olmasına olanak sağlayan sistem olarak ifade etmiştir. Tanımdan da anlaşılacağı üzere mutlulukla ilişkilendirilen evlilik kavramının sosyal araştırmalarda mutlulukla birlikte ele alındığı görülmektedir (Diener ve Diener McGarvan, 2008; Myers, 2000).

İnsan davranışlarını açıklamayı ve geliştirmeyi gaye edinmiş olan psikoloji biliminde, yapılan çalışma ve araştırmalarda çoğunlukla psikolojik bozukluklara ve engellere yer verildiği sıkça görülmektedir (Cüceloğlu, 2016). Diğer bir ifadeyle bireylerin kendilerini güncelleme kabiliyetlerine, becerilerine ve kendilerini gerçekleştirme ya da iyileştirme konularına yeterli düzeyde yer verilmediği görülmektedir. Bu durum özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan sonraki dönemlerde psikoloji biliminin çoğunlukla patoloji eksenli çalışmalara ağırlık verdiği, bireylerin olumsuz ruh durumlarına yoğunlaşp olumlu duyguları göz ardı ettiği ve bundan dolayı ruh bilimi açısından gereksinimleri tam anlamıyla karşılayamadığı görülmüştür. Varılan bu tespitle söz edilen dönemden sonra Seligman ve

meslektaşları bu gereksinimi karşılamak adına psikolojinin tamamlayıcısı olan pozitif psikolojinin temelleri atmışlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Snyder ve Lopez, 2002; Seligman, 2002; Gilham ve Seligman, 1999). Psikolojinin bu yeni yaklaşımıyla bireylerin güçlü yönlerini keşfetmesi ve mutluluklarının kaynağının bilimsel olarak incelenmesi hedeflenmiştir (Carr, 2016). Pozitif psikoloji genel anlamda mutluluk, olumlu özellikler, anlamlı ilişkiler, sosyal sistem ve kurumların gelişimi anlamak ve kolaylaştırmakla ilgilenir (Snyder ve Lopez, 2002; Seligman, 2002; Carr, 2016). Kısacası dolu, keyifli ve anlamlı bir yaşamla ilgilenen pozitif psikolojinin amacı geleneksel psikolojinin yerine geçmek değil onu tamamlamak ve mutluluğun arttırılmasına yönelik araştırmalar yapmaktır (Carr, 2016; Seligman, 2002).

Antik dönemlerden itibaren insanları mutlu eden faktörlerin neler olduğunu sorusu dönemin bilginleri, filozofları ve din adamları tarafından cevaplandırılmaya çalışılmıştır (Schmuck ve Sheldon, 2001; Kangal, 2013). Aynı şekilde günümüzde de mutluluk kavramı pozitif psikoloji alanı adı altında daha sistemli bir şekilde psikologların ve sosyal bilimcilerin ilgi alanı haline gelmiştir. Bu kavramla ilgili çalışan ruh bilimcilerin nihai amacı mutlulukla ilgili tabuları ve yanlış düşünceleri revize etmeye yöneliktir. Alan çalışanları mutluluğun sadece bir duygu olmadığını, bunun yanında öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır (Diener ve Seligman, 2004). Ayrıca yapılan araştırma ve taramalarda mutluluk kavramının öznel iyi oluş kavramıyla birlikte ele alındığı ve birbirlerinin yerine kullanıldığı da görülmüştür (Ryan ve Deci, 2001; Hybron, 2000). Rask (2002) ve arkadaşları, mutluluğun maddi-manevi olarak içerisinde bulunan durum, kişisel hedefler veya bireysel özellikler gibi günlük hayattaki engeller ya da faktörlerden etkilendiği, bireysel ve kültürel değer sistemlerinin mutlulukla yakından ilişkili olduğunu ifade edilmişlerdir.

İnsan davranışlarının açıklanmasında temel bir öneme sahip olan değerler, bireylerin duygu ve düşünce yapısının yanında davranış ya da tutumlarıyla da yakından ilgilidir (Dilmaç, 2007). Buna göre sahip olduğumuz düşüncelerimiz, davranışlarımız veya tutumlarımız doğrudan veya dolaylı bir şekilde değerlerimizle ilişkilidir (Dilmaç, Kulaksızoğlu ve Ekşi, 2007). Değerler, insanların davranış ve düşüncelerinde meydana gelen kültürel öğelerdir (Çağlar, 2005). Değerler ile kültür ilişkisine dikkat çeken başka bir tanımda da değerlerin, kişinin davranış, düşünce ve tutumlarının yanında ait olduğu ya da yaşamını sürdürdüğü toplumun kültürel yapısıyla da

etkileşim halinde olduğudur (Özgüven, 1994). Mutluluğu “kişinin kendi yaşam kalitesini değerlendirme süreci” şeklinde tanımlayan Selim’de her birey için ölçüsü değişkenlik gösterse de insanı mutlu eden, mutluluk kaynağı olan değerlerin olduğunu ifade ederek bireylerin mutluluğu için değerlerin önemine vurgu yapmaktadır (Selim, 2008). Ahn ve arkadaşları (2004) mutluluğu etkileyen faktörleri açıklarken mutluluğun kaynağı için ahlaki değerlerin önemine vurgu yapmışlardır. Otantiklik konusu da son dönemlerde pozitif psikolojinin dikkatini çekip araştırma konusu olmuştur (Wood ve ark., 2008). Literatür incelendiğinde mutluluğu etkileyen faktörlerden birinin de özgünlük kavramı olduğu ve araştırmalarda ele alındığı görülmektedir (Kernis ve Goldman, 2006; Ryan, ve ark.,2005; Lakey ve ark., 2008; White, 2011; Wood ve ark., 2008). Harter (2002) özgünlüğü, bireyin kendini bilmesiyle beraber gerçek benliğine uygun şekilde davranmak olarak ifade etmiştir. Diğer bir ifade ile birey gerçek benliğini göz ardı etmeksizin, diğer bireylerin ya da toplumun istek veya beklentilerine göre hareket etmeden, girmiş olduğu sosyal ilişkilerde kendini güvende hissederek duygu ve düşüncelerini açabilmesi, bireyin otantikliğini yansıttığı sonucuna varılmaktadır (Neff ve Suizzo ,2006). Evli bireylerin de evlilik süreçlerin olumlu yada olumsuz duygu ve düşünceler konusunda birbirlerine kendilerini açması, kendilerini olduğu gibi ifade etmesi evliliklerine kalite kattığı ifade edilmiştir (Fletcher ve ark., 1999).

### **1.1.Araştırma Problemi**

Araştırmanın ana problemi; Evli bireylerin mutluluk düzeyleri, özgünlük ve değerler arasında yordayıcı ilişkileri araştırmaktır.

### **1.2. Problemler**

1. Evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile değerler arasında yordayıcı bir ilişki var mıdır?
2. Evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile özgünlük düzeyleri arasında yordayıcı bir ilişki var mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Araştırmanın genel amacı; Evli bireylerin mutluluk düzeyleri, özgünlük ve değerler arasındaki yordayıcı bir ilişkinin olup olmadığını inceleyerek, aralarındaki ilişkinin olması durumunda da bu ilişkinin düzeyini ve ilişki yönünü ortaya koymaktır.

Mutluluk, değerler ve özgünlük kavramlarını birlikte ele alan ve bu kavramlar ile evli bireyler üzerinde çalışan daha önce Türkiye’de gerçekleştirilmiş herhangi bir akademik çalışmaya rastlanmamıştır. Evli bireylerde ilk kez çalışılması bakımından ve özellikle değerler ve özgünlüğün mutluluk düzeyi ile ilişkisi üzerine yapılan çalışmaların kısıtlılığı göz önünde bulundurulduğunda söz konusu bu çalışmanın pozitif psikoloji alanyazınına önemli bir katkı sunacağı ve alanyazındaki bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Ülkemizdeki alanyazılarında pozitif psikoloji kavramlarına yönelik çalışmaların az olması ve bu çalışma ülkemizde mutluluk ve değerler ile özgünlük hakkında bilgi sağlayacaktır. Bu tez kapsamında elde edilen bulgular ile evli bireylerin sahip olduğu değerler ve özgünlüğün mutluluğu yordayıp yordamadığı sonucuna varılacaktır. Böylece evli bireylerin sahip olduğu değerler düzeyi ve özgünlüğünün, mutluluk düzeylerine etkilerine ilişkin bilgi sahibi olunacağı öngörülmektedir. Mutluluk kavramı olarak çeşitli alanlarda çalışma konusu olmasının yanında bilimsel olarak incelenip ele alınması yakın bir gelecektedir. Özellikle pozitif psikoloji alanında yapılan atılımlarla birlikte bireylerin daha çok hangi faktörlerin kendilerini iyi hissettirdikleri ya da mutlu ettiği şeklindeki yaklaşımlar ışığında araştırma yapılmıştır. Bu yaklaşım neticesinde bireylerin sahip olduğu mutluluk düzeyi ve buna etki eden faktörlerin önemi ortaya çıkmaktadır. Geçmişten günümüze yaşamda insanın nihai hedefi mutluluk ya da mutlu olmak olarak ifade edilebilir. Mutluluk düzeyi birtakım kişisel ve çevresel etkenlere göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bu değişkenlerden biri olan evlilik sürecinde de bireylerin mutluluk düzeyi önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Şöyle ki çoğu bireyler mutlu olmak için evlilikler yapmaktadır. İnsan doğasının merkezinde yer alan evlilik sürecinde yer alan bireylerin mutluluk düzeylerini etkileyen faktörlerin neler olduğu bundan dolayı önem kazanmaktadır. Bundan dolayı evli bireylerin mutluluk düzeylerinin sahip oldukları değer yapıları ile ilişkili olabileceği, bundan dolayı bireylerin içinde yetiştiği toplumla da etkileşimli olan değerlerin yapısının ve düzeyinin evli bireylerin mutluluk düzeylerine etkisinin öğrenilmesi bireylerin evlilik sürecindeki mutluluk düzeylerini anlamaları açısından önemli olacaktır. Evli bireylerin mutlulukla ilişkisi ele alınan bir diğer faktör de özgünlüktür. Bireyin yaşadığı toplumdan kendi çabasıyla ayrışıp kendi var oluş amacına göre yaşamını sürdürmesi şeklinde ele alınan özgünlüğün evlilik sürecinde de bireylerin mutluluk düzeyleri ile ilişkisinin bilinmesinin önemli olacağı varsayılmaktadır. Evli bireylerin özgün olma derecelerinin mutlu olmalarına etkisinin

ortaya çıkarılması yine evli bireylerin evlilik sürecinde mutlu olma ve mutluluklarının açıklanması için önemli olacağı varsayılmaktadır. Bu çalışmanın, mutluluk, değerler ve özgünlük düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendikten sonra evli bireylerin mutluluk düzeylerini geliştirmeye ve arttırmaya yönelik yeni programlar geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı şekilde araştırmanın sonucundan yola çıkılarak, bu çalışmanın farklı kategori ve demografik değişkenlere sahip bireylerde de yeni çalışmaların yapılmasına katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

#### **1.4.Varsayımlar**

Yapılan araştırma için varsayımlar şu şekilde belirlenmiştir:

1. Araştırmaya dâhil olan bireylerin, çalışma evrenini temsil edebilecek, evrenin görüş ve eğilimlerini yansıtacak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarına dürüst bir şekilde cevaplar verdikleri kabul edilmektedir.

#### **1.5.Sınırlılıklar**

1. Bu araştırmanın sonucunda ulaşılan bulgular, “Otantiklik Ölçeği” , “Değerler Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” dan elde edilen verilere dayanmaktadır.
2. Çalışma grubu 2016-2017 yılında istanbulda yaşayan evli bireylerden oluştuğu için elde edilen bulgular İstanbul ilinde evli olan bireyler ile sınırlandırılmıştır.

#### **1.6.Tanımlar**

**Pozitif Psikoloji:** Karakter özelliklerinin gelişmesi ve bu yapıların çalışmasını sağlayan kurumların, toplulukların ve insanların en üst düzeye ulaşabilmesini sağlamak için oluşturulmuş çalışma alanı (Peterson ve diğ., 2005).

**Mutluluk:** Bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin olarak yaptığı öznel ve bilişsel bir değerlendirme süreci (Diener, 1984).

**Değer:** Genel olarak insanların davranışlarına yön veren inançlar bütünü (Ulusoy ve Dilmaç, 2012).

**Otantiklik:** Bireyin kararlarında ve davranışlarında yaşamış olduğu toplum otoritesinden, kendi otoritesinin etkisiyle ayrışması ve kendi varoluş çizgisinde hareket etmesi (Burks ve Robbins, 2011).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1.POZİTİF PSİKOLOJİ

Psikoloji biliminin çalışma alanlarına bakıldığında özellikle II. Dünya Savaşı'ndan sonra ruh bilimi çalışanlarının daha çok psikolojik hastalıkların tedavisine yoğunlaştıkları, çalışmaların çoğunluğunu hastalıklar ve dolaylı olarak mutsuzluklar üzerinde yoğunlaştırdıkları, dolayısıyla olaya bu penceren bakıldığında da ruh bilimi insanların, insan psikolojisinin daha iyiye gidebilmesi için bireylerin kendini gerçekleştirmesi, sağlıklı ve mutlu insan modelinin nasıl olacağı gibi araştırma konularını ihmal ettiklerini belirtmişlerdir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Elektronik ortamda gerçekleştirilen psikoloji bilimi araştırmalarının taranması neticesinde; 70.856 tane depresyon 57.800 kaygı ve 8.072 öfke, içerikli araştırmaya ulaşılırken, yalnızca 5.701 tane yaşam doyumunu, 2.958 mutluluk ve 851 keyif/haz içerikli araştırmaya ulaşılmıştır (Myers, 2000: 56). Bu anlamda psikoloji, çoğunlukla ruhsal hastalıklar ile bu hastalıkların iyileştirilmesi üzerine odaklanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000:5). Psikoloji insanın gözlemlenemeyen karanlık taraflarıyla ilgilenmiş ve insanı insan yapan erdemler, değerler gibi konulara gereken önemi vermemiştir (Synder, 2000:151).

Bu odaklanma psikolojinin genel olarak ruhsal hastalıklar ve hastalarla uğraşan bir yaklaşım olarak algılanmasına neden olmuştur. Bu algılanma biçimi psikoloji biliminin son dönemlerde eleştirilmesine neden olmuştur (Aydın ve ark., 2013:1473). Psikoloji bilimi, zamanla kendini yenileyerek problem odaklı yaklaşım tarzı yerine, kişinin olumlu özelliklerini, iyilik durumlarını, iyi oluşlarını ve olumlu

duygulanımlarını araştıran sürekli gelişim halinde ve ruh sağlığını koruyup daha üst seviyelere taşımayı amaçlayan yaklaşımlara ve bilimsel araştırmalara bırakmaktadır (Masaroğulları ve Koçakgl, 2011). Psikolojinin yeniden düzenlenmesi, bir nevi tarihi bir eseri restore çalışmaları şeklinde yeniden bir yapılanmayı hedeflemektedir (McCullough-Snyder, 2000:159). Bundan dolayı psikoloji bilimi insanların hayatını daha anlamlı kılmak ve insanlardaki var olan potansiyeli meydana çıkarmak gibi temel amaçlara yönelmeye başlamıştır (Aydın ve ark., 2013:1473).

Süregelen psikoloji yaklaşımlarının yer vermediği, güncel ve aynı zamanda da popüler bir yaklaşım olarak bilinmesine karşın pozitif psikoloji (Lazarus, 2003), geçmiş yaşantılara yönelik memnuniyet, yaşanılan zamanda mutluluk ve gelecek zaman için de umut ile iyimserliğe yer verilmesi gerektiğini savunan disiplindir (Masaroğulları ve Koçakgl, 2011). Psikoloji alanında modern bir yaklaşım olarak kendisini gösteren pozitif psikolojinin kurucusu 1999 yılında American Psychiatric Association (APA) yıllık kongresinde yapmış olduğu konuşmasıyla Martin E.P. Seligman kabul edilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Pozitif psikolojiye göre psikolojinin nihai amacı: yalnızca var olan psikolojik bozuklukları düzeltmek değil, bireyin olumlu niteliklerin yapılandırılmasını sağlamakla birlikte güçlü yönlerini fark etmesi ve bu güçlü yönlerini nasıl geliştirilebileceğini bulma konusunda aktif bir rol almasıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000:12). Bu yeni yaklaşımın klinik psikoloji ile arasındaki farka değinilecek olursa da klinik psikoloji birey neden kaybeder? sorusuna yoğunlaşırken, pozitif psikoloji ise bazı insanları mutlu kılan şey nedir? sorusuna yoğunlaştıkları görülmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Bu anlamda Linley ve arkadaşları 2006'da yapmış oldukları çalışmada son 100 yılda bilimsel dergilerde yayımlanan makaleleri incelemiş ve bu dergilerde negatif durumlar, yani öfke gibi makalelerin sayısı 8166 iken, pozitif durumlar; affedicilik gibi makalelerin sayısı sadece 416'dır (Linley ve ark., 2006:4). Tarhan'a (2014) göre genel psikolojik yaklaşımları, matematiksel anlamda sayı doğrusu üzerinde düşünülecek olursa bireyin sahip olduğu psikolojik durumunu eksi (-) noktasından sıfıra (0) getirmeyi amaçlarken, pozitif psikoloji ise bireyin psikolojik olarak bulunmuş olduğu eksi(-) noktasından sayı doğrusunun artı (+) tarafına ulaştırmayı hedeflemektedir. Böylelikle pozitif psikoloji, bireyinler psikolojik iyiliğinin yanı sıra nitelikli, üretken ve mutlu yaşantılarını da hedeflemektedir. Tarhan'a göre literatüründe mutluluk bilimi olarak da adlandırılan pozitif psikolojinin en nihai

amacı mutluluğu üretmek ve korumaktır. Bununla birlikte pozitif psikolojiyi kapitalist düzenin gözardı edip ikinci sıraya koyduğu insanı merkeze alan, insana olumlu anlamda yatırım yapılması gerektiğini vurgulayan, şuanı yaşamak yerine ilerleyen dönemlerde de insanların varoluşları adına daha dirençli, güçlüklerle karşı mücadele edebilen yeteneklerinin kazandırılması gerektiğini vurgulayan bir disiplin olarak tanımlamıştır (Tarhan, 2014). Pozitif psikoloji yeni bir yaklaşım olmasına karşın, konusunda yapılan deneysel araştırmalar hızla çoğalmaktadır. Pozitif psikoloji alanı, öznel iyilik hali ya da mutluluğun bilimsel tanımı olarak da kabul edilen iyilik hali ve iyimserlik, baş etme becerileri, psikolojik sağlamlık gibi konulara araştırmacıların ilgisini çekerek popülerlik kazandırmıştır (Kararımak ve Siviş, 2008 ). Pozitif psikoloji unsurlarının Türkiye'deki psikolojik hizmetlere yansması göz önüne alındığında, kültürel öğeler faktörlerde dikkate alınmalıdır. Hoşgörü ve koşulsuz kabulün sembolü niteliğinde olan ve yolu her zaman insan sevgisinden geçen Mevlana'nın öğretileri pozitif psikolojinin ilkeleri ile benzeştiği görülmektedir (Kararımak ve Siviş,2008). 33. Unesco Konferansında 2007 yılı, Mevlana'yı anma yılı ilan edilerek ve öğretilerinin evrenselliği vurgulanmıştır (Unesco, 2007).

Ayrıca pozitif psikoloji yaklaşımı, yaşamın sadece pozitif taraflarını ele almadığını ve yaşamın olumsuz taraflarını gözardı etmek gibi bir yaklaşıma sahip olmadığını da vurgulanmıştır. Pozitif psikolojinin nihai amacının, insan davranışlarının negatif yönleri kadar pozitif yönlerinin de incelenmesi gerektiğidir (Gable ve Haidt, 2005:105). Seligman insan psikolojisini konu alan bilimsel çalışmaların içerisinde pozitif yaşantı ve duygular üzerine yapılan araştırmaların eksikliğini gidermek adına çalışmalarında huzur, iyi olma, mutluluk gibi temel pozitif konulara yönelmiştir (Göcen, 2013:103).

## **2.2.MUTLULUK**

Pozitif psikolojiye olan ilginin 1980'ler sonrası artmasıyla, mutluluk bilimsel olarak incelenmeye başlanmıştır. Hayatı anlamlı hale getirmeyi amaçlayan pozitif psikolojinin önemli bir parçası olarak kabul edilen mutluluk kavramı gelişimini gün geçtikçe geçmişten bu güne sürdürmüştür (Lyubomirsky, 2007). Bu dönemlerde

araştırmacılar, çekici hale gelen mutluluk kavramının ne olduğu ve nasıl ölçüleceği gibi pek çok soruya yanıt aramışlardır (Doğan ve ark., 2013:392). Öncelikli olarak kelime anlamı olarak incelendiğinde farklı dil gruplarında yer edinmiş olan mutluluk kavramı; Türkçe’de ‘mut; bütün isteklerin yerine getirilmesi’ anlamına gelirken, Yunan dilinde ‘eudaimonia; büyük çapta zenginlik’, İngilizce’de ‘happen; zengin olma talihi, happiness; isteklerin giderilmesiyle gelen iç rahatlığı’, Arapça’da ‘saad; talih ve bolluk’ anlamlarına gelmektedir. Hint-Avrupa dil grubuna bağlı dillerde çoğunluk olarak, bolluk anlamındaki aug kökünden türemiş olan mutluluk kavramı bolluk içerisinde yaşamak arzusundan doğmuştur (Hançerlioğlu, 1993:269).

Tarihsel gelişimi göz önüne alındığında mutluluk kavramı her ne kadar pozitif psikoloji ile birlikte popüler bir kavrama bürünse de mutluluk ile ilgili yapılan çalışma ve tanımlamalar ilk çağ filozoflarına kadar geriye gitmektedir (Omay, 2004). İnsanlık tarihi süresince ulaşmak istenen en büyük amaç olan mutluluk olgusunu filozoflar, sosyologlar, psikologlar ve din bilimciler gibi birçok bilim tarafından araştırılmıştır (Tuncer, 2006). Felsefenin odağına mutluluğu koyan ünlü Yunan filozofu Epikuros zihinsel mutluluğun her şeyin üstünde olduğunu belirtmiştir. İnsanın en iyi yaşayabileceği yaşamın mutluluk ve hazla dolu olan bir yaşam olacağı sonucuna varmış ve gerçek mutluluğu basit ve sade zevklerde aramak gerektiğini, böylelikle bu şekilde mutluluğa ulaşılabileceğini ifade etmiştir (Klein, 2015). Mutluluk güncel bir konu olarak düşünülse de ele alınması açısından eskiye dayanmaktadır. İlk olarak Sokrates ve Platon tarafından ele alınmış, daha sonra Aristo tarafından sistematik bir tarzda incelenmiştir (Omay, 2004; Tuncer, 2006). Aristo, mutluluğa ulaşmak için öncelikle insanın doğasında güzel eylem ve iyiliğin olması gerektiğini ifade etmiştir. Kişinin hayatında belirlemiş olduğu istekleri doğrultusunda en iyiye ulaşmanın bir amaç olduğunu ve bu en iyinin mutluluğu getirdiğini belirtmiştir. Ancak yine de mutluluğun tartışmalı bir konu olduğunu belirtmiştir (Tuncer, 2006).

Mutluluğu İslam filozofları içerisinde inceleyen ilk filozof Farabi’dir (Tuncer, 2006). Ona göre mutluluk insanların ulaşmayı hedeflediği genel bir amaçtır. Bu amaca giden yolunda bilgidен geçtiği ve bu nedenden dolayı önemli olan gayenin bilgiye ulaşmak olduğunu belirtmiştir (Farabi, 1993). Gazali mutluluğa ancak güzel ahlak ile ulaşılacağını belirtmiştir. Ancak insanlarda bulunan ahlakın iyi ve kötü yanlarının olduğunu; İlmi sevmek, kötülükten, çirkinlikten, cehaletten ve bilgisizlikten kaçınmak ahlakın güzel yanlarını oluşturduğunu ve insanlar bunlar sayesinde

mutluluğu yakaladığını söylemiştir (Gazali,2000). Değişik zaman dilimlerinde ve farklı bilim alanlarına konu olan mutluluk kavramı aynı zamanda evrensel bir kavram olaraktan önümüze çıkmaktadır. Bu anlamda Birleşmiş Milletlerin (BM) aldığı karar ile 2012 yılından itibaren dünya genelinde 20 Mart'ın “Dünya Mutluluk Günü” olarak kutlanması mutluluğun evrensel önemini göstermektedir (TRT, 2014). Mutluluk adına bilimsel anlamda Warner Wilson ilk doktora tezi çalışmasını 1960 yılında yapmıştır (Yetim, 2001). Ayrıca Wilson (1967) gerçekleştirmiş olduğu başka bir çalışmada ilk kez mutlu bireyin genel çerçevesini çizerek mutluluk anlamında önemli sayılabilecek çalışmaya yer vermiştir. Bu anlamda Wilson (1967)'a göre en avantajlı durumda olanın, en mutlu olduğu sonucu ilk mutluluk saptaması şeklinde yorumlanmıştır (akt.Diener, 1984). Mutluluk alanında birçok çalışmaya imza atmış ve bu anlamda da birçok çalışmada da atıf yapılmış, mutluluğun bilimselleşmesi ve gelişmesi adına da çok önemli katkıda bulunan en önemli bilim adamlarında biri de Ed Diener'dır (Diener, 1984). Mutluluk kavramı çeşitli araştırma ve çalışmalar da “öznel iyi olma” şeklinde de kullanılmıştır (Diener, 2000). Birçok çalışmada mutluluk kavramı öznel iyi olma ile eş anlamlı olarak yer almıştır (Diener, 1994). Mutluluk üzerine araştırma yapan araştırmacılar, bazı insanların neden daha çok mutlu olduğu, insanların mutlu olmak adına hangi stratejilerden yararlandıkları, mutluluğun belirleyicilerinin neler olduğu ve en önemlisi de mutluluğun ne olduğu gibi problem cümlelerini cevaplandırmaya çalışmaktadırlar (Doğan, 2013). Bu sebepten dolayı mutluluk kavramı birçok araştırmaya konu olduğu ifade edilmiştir (Lyubomirsky, 2001; Emmons, 2009; Lyubomirsky ve ark., 2005). Bu da beraberinde mutluluk kavramını açıklamak için birçok tanım getirmiştir. Mutluluk, bireylerin sahip olduklarını hayatlarının değerlendirmesini yapması ve değerlendirmeye göre de karara varmasıdır (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Eryılmaz,2010; Eryılmaz ve Atak, 2011). Akarsu (1997) ise mutluluğu insanın kendisine en ulaşılabilir hedef olarak belirlediği değerler şeklinde ifade etmiştir (Akarsu, 1997: 176). Aluş (2016), mutluluğu bireylerin hayatları boyunca yaşamak istedikleri ve buna ulaşmak için çaba gösterdikleri, sonucunda da kişide hoşnutluk yaratan biyolojik ve psikolojik bir durum olarak tanımlamıştır (Aluş,2016). Mutluluğu etkileyen faktörler ile bireylerin mutluluğa ulaşması adına ulaşılan yaklaşımlarda, Tarhan (2005)'a göre insanın mutlu bir hayat sürmesi isteği insanın karar mekanizmasıyla ilişkilidir. İnsanın hayatı değiştirmeye çabalaması yerine kendi

hayatını değiştirmeye çalışmasının mutlu olmaya yeteceğini ifade etmiştir (Tarhan, 2005: 184).

Rogers'a göre potansiyelini tam kullanan bireyleri yeni deneyimlere açık, kendi duygularına güvenen, toplumda kendi kimliğini taşıyan ve duyguları diğer bireylere göre daha derin ve yoğun yaşayan kişiler olarak ifade etmiştir. Bu ifadeler dâhilinde her insanın içinde başarma ve mutluluk potansiyeli olduğunu vurgulamıştır (Burger, 2006). Fromm (1994) ise bireyin yaşamını sürdürdüğü süre boyunca duyguları ile düşüncelerinin belirginleşmesi, yaratıcılığı ve canlılığının artmasının mutluluğa işaret ettiğini belirtmiştir. Bu işlev ve yeteneklerinin azalmasının da mutsuzluğu işaret ettiğini ifade ederek, mutluluğu ve mutsuzluğu bütün canlıların içinde bulunduğu durumun ifadesi olduğunu belirtmiştir. Ona göre bedenimizde meydana gelen bir takım psikopatolojik değişiklikler, mutluluk ve mutsuzluğun tüm kişiliğe bağlılığı neticesinde ortaya çıkar. Mutlu olma duygusuyla birlikte bireyin kendini iyi hissetmesi ruhsal işlevlerini olumlu yönde etkilerken, kendini kötü hissetmesi yani mutsuzluk hali ise ruhsal işlevleri olumsuz olarak etkilemektedir (Fromm, 1994:143). Bireyin mutluluk düzeyini ele alırken cinsiyeti, ırkı, yaşı ya da gelir gibi değişkenlerden ziyade o kişinin destekleyici yakın sosyal ilişkilere sahip olup olmadığına bakılır. Bireyin içinde bulunduğu kültür, kişinin iş ve eğlenceyi değerlendirme biçimi ve bireyin sahip olduğu inancın sosyal destek, amaç ve umuda yol açıp amadığı gibi değişkenler dikkate alınmalıdır (Myers ve Diener, 1995:17). Selim(2008) mutluluğu, kişinin kendi yaşam kalitesini değerlendirme süreci olarak tanımlamıştır. Mutluluk, çalışmayı önemseyen ve üretken insan için kendi hayatına yaptığı başarisının lsdr. Her insan için ls farklılık gösterse de insanı mutlu eden mutluluk kaynağı olan değerlere sahiptir. Bunlardan bazıları iş, para, güç, başarı, sevgi ve sağlıktır (Selim, 2008: 346). Mutluluğu etkileyen diğer faktörleri aile, gelir durumu, işyeri ortamı, güvenlik, özgürlük, ahlaki değerler, sağlık durumu ve sosyal ilişkilerdir (Ahn vd. 2004:29).

### **2.3.Mutluluğun Nedenleri**

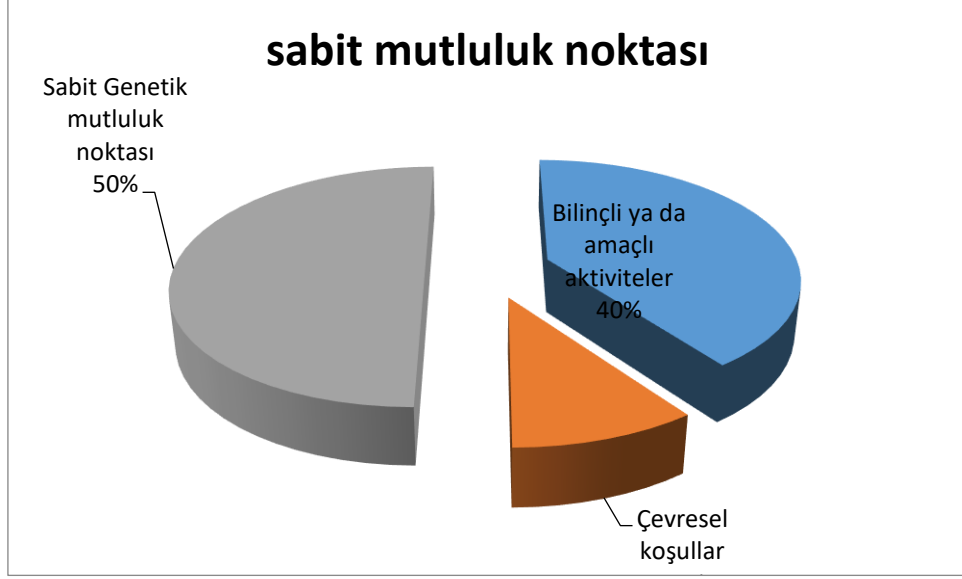
Bireyler yaşamları boyunca mutlu olmak için çeşitli şekillerde deneyimler denemişlerdir. Bu deneyimler, bireylere bazen kısa süreli bazen de uzun süreli mutluluk olarak dönüş yapmıştır. Haz duymak veya haz için uğraşmak bireye kısa süreli mutluluk getirebilir. Sigara içmek, alkol almak veya çeşitli hap vs. ilaçlar

kullanmak kısa vade de haz veya mutluluk sağladığı düşünülse de uzun vadede çeşitli hastalık ve bağımlılıklardan kaynaklı mutsuzluk kaynağı olabilmektedir. Aynı şekilde hırsızlık, anlık tatmin, tecavüz, taciz ya da ölümcül intikam davranışlar kısa sürede haz getirdiği düşünülse de uzun vade de çaresizlik, sefalet ve mutsuzluk gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Carr,2016). Uzun süreli mutluluk getiren faktör ve deyimleri belirlemek için bilim insanları bir dizi araştırmalar yapmışlardır.

Lyubomirsky ve arkadaşları, yapmış olduğu bir dizi araştırma sonucunda bireyin mutluluk düzeyinin üç ana faktör olan sabit nokta, sahip olunan koşullar, amaçlı yada bilinçli etkinliklerden kaynaklı olduğunu ortaya atmıştır (Lyubomirsky,2007; Lyubomirsky ve ark.,2005) Lyubomirsky, sabit mutluluk noktası olarak isimlendirdiği bu faktörün kısmen genetik olarak belirlenen, kişilik farklılıklarından kaynaklandığını ileri sürdüğü bu faktörün ,bireyin mutluluk düzeyinin %50'sini belirlediğini ifade etmiştir. Bazı bireylerin mizaç ve kişilik özellikleri yönüyle mutluluğa ulaşmada daha fazla potansiyele sahip oldukları ifade edilerek, mutluluğunun yüzde ellisinin genetik (kişisel özellikler) etmenle açıklamıştır (Lyubomirsky,2007).

Araştırmanın çarpıcı sonuçlarından biri de çevresel koşulların mutluluk üzerindeki etkisi sayılabilir. Buna göre bireylerin sahip olduğu mutluluk faktörlerinin %10'unun çevresel faktörlerden kaynaklandığını ifade edilmiştir. Buna göre coğrafi konum, kültür, yaşam olayları, refah, medeni durum, eğitim durumu, iş, cinsiyet, sosyal destek, emeklilik yaşı ve sağlık gibi değişkenler tüm mutluluk varsayımın ancak %10'unu açıklamaktadır (Lyubomirsky ve ark.,2005)

Bireyin mutluluk düzeyini belirleyen %40'lık kısmını temsil eden ve bireylerin bilinçli ya da amaçlı olarak yerine getirdiği aktiviteler Lyubomirsky'nin ortaya attığı en umut verici önerisi olarak kabul edilebilir. Buna göre bireylerin mutluluk düzeylerini arttırılmasında önemli derece de bir özgürlüğe ve tercihe sahip oldukları ifade edilmiştir (Lyubomirsky ve ark.,2005). Ortaya atılan bu yapı içerisinde bilinçli bir çaba ile geliştirilebilen ve bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde pozitif değişim sağlayan amaçlı davranışlar (başarı, yaşam amacı, yüklemeler, ahlaki yaklaşım, sosyal ilişkiler, dini görevler, hayata bakış açısı vb.) büyük önem taşımaktadır. Amaca yönelik davranışlar kısmında bireyler mutluluğun gelmesini beklemek yerine mutluluğu elde etmek için düşünce ve duygulanımda anlamlı değişimler yapmayı amaçlar (Lyubomirsky, 2007).



Şekil 1.2.1:Sabit Mutluluk Noktası (Lyubomirsky, 2007).

## 2.4.Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Mutlulukla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, mutluluk düzeyleri yüksek olan bireylerin dışadönük oldukları aynı zamanda daha çok maddi kazanç sağladıkları, insani ilişkilerde önde oldukları, iyi birer vatandaş kimliğine sahip oldukları ,yaratıcı kimliklerinin ön planda olduğu, stres vb. sorunlarla baş etmede daha güçlü oldukları, çalıştıkları işerde daha üretken oldukları ve en önemlisi de evliliklerinde doyumlarının yüksek olduğu sonucun ulaşılmıştır (Diener, 1984; Diener ve Seligman, 2002; Lucas ve ark., 2003). Yapılan araştırmaların incelenmesi sonucunda mutluluğun bireyin hem sosyal hayatı hem de ruh sağlığı açısından ciddi anlamda fark oluşturduğu görülmektedir. Bu sebeple bireylerin mutluluk düzeylerini etkileyen faktörlerin neler olduğu ciddi anlamda önem kazanmıştır. Mutluluğun nedenleri kısmında da bahsedilen faktörlerin neler olduğu alt başlıklar halinde açıklanmaya çalışılacaktır.

Mutluluk düzeyini belirleyen en önemli değişkenlerden biri olan kişiliği Cüceloğlu (2003) "bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, bireyi diğer bireylerden ayırt eden, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi" şeklinde ifade etmiştir (Cüceloğlu, 2003). Burger (2006) de kişiliğin iki önemli özelliğinin olduğunu belirtir. Birincisi, kişiliğin tutarlı olduğunu ifade eder. Davranış kalıpları her durum ve ortamda aynı şekilde kendini göstermektedir. Örneğin; dışadönük bir birey çevresinde olduğu gibi yeni

girdiği ortamlarda da dışadönük davranışlar sergilemesi beklenmektedir. İkincisi de kişiliğin, bireyin duygularını ve davranışlarını etkileyen bütün bilişsel, güdüsel ve duygusal, süreçleri kapsaması olarak ifade etmiştir. Buna göre süreçlerin her bireyde farklı şekilde işlediğini vurgulamıştır (Burger, 2006). Bu anlamda kişiliğin mutluluk üzerindeki etkisi önem kazanmaktadır. Mutluluğu doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden biri kişiliktir (Diener, 2003).

Kişilik özellikleri bireyin mutluluk düzeyini %39 oranında açıkladığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar neticesinde mutluluğun nevrozizm, dışadönüklük, iyimserlik, öz saygı ve iç kontrol odağı gibi beş önemli kişilik özelliği ile daha çok ilişkili olduğunu ifade edilmiştir (Myers ve Diener, 1995). Kişilik özellikleri ile mutluluk arasındaki ilişki inceleyen araştırmaların çoğunluğunda beş faktör kişilik kuramı kullanıldığı görülmektedir. Kişilik alt boyutlarından mutluluğu etkileyen en önemli iki özelliğin dışa nevrozizm ve dönüklük olduğu ortaya çıkarılmıştır. Buna göre nevrozizm kişilik özelliği ile mutluluk arasında negatif bir ilişki olduğu, sorumluluk, deneyime açıklık, dışadönüklük ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri ile de pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur ( Tkach ve Lyubomirsky, 2006; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Doğan, 2013).

Kültürel faktörlerde mutlulukla bağlantılı kişilik faktörlerin türlerinin bir ölçüde belirlendiği ifade edilmiştir. Örneğin; ABD ve Avrupa gibi batılı kültürlerde bireyin kişisel inançlarıyla tutarlı şekilde davranmak yüksek mutluluk derecesi ile ilişkilendiriliyorken doğu kültürünün baskın olduğu Asya ülkelerinde durumun tam tersi işlendiği görülmektedir. Dolayısı ile kültürel değerlerin mutluluğu etkileyen kişilik özelliklerinin kısmen etkelediği ifade edilerek kültürün mutluluk üzerindeki etkisi ifade edilebilir (Triandis,2000). 90'dan fazla ülkede yapılan diğer bir araştırmaya göre belirli kültür yapısının mutluluğu açıklamada önemli derecede etkisinin olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Diener ve Suh,2000).

Mutluluk düzeyini etkileyen faktör araştırmalarının bir diğer değişkeni de din ve tinsellik (Myers,2000; Seligman, 2007). Bu bağlamda Kuzey Amerika'da yapılan çalışmalarda mutluluk ile dini aktivitelerin arasında ılımlı bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Bu anlamda dinle ilişkisi olan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Buna göre dinin gelecek için iyimserlik, hayattaki anlam ve umut gibi dayanaklardan dolayı kişileri stres ve yaşam döngüsü içerisinde meydana gelen zor olaylara anlam vermeleri ve bu zorlukların üstesinden

gelmelerinin kolaylığını sunması olarak ifade edilmiştir (Myers ve ark.,2008; Diener ve Biswas-Diener,2008; Diener ve ark., 1999).

Yaşanılan yaşam olaylarının mutluluk üzerine etkisini araştıran araştırmalara göre pozitif veya negatif olayların mutluluk üzerinde kısa süreli etkisi olduğu ifade edilmiştir (Diener ve ark.,2004). Buna göre eşlerin ölümü, boşanma ,işsizlik, kanser, sakat kalmak veya milli piyangoğunun çıkması gibi olayların mutluluk düzeyleri üzerinde kısa süreli bir etkiye sahip oldukları, gerçekleşen olaylar sonucunda meydana gelen negatif veya pozitif durumların zamanla etkisinin geride kalarak var olan mutluluk düzeyine geri geldiği ortaya çıkmıştır (Diener ve Seligman, 2004; Frederick ve Lowenstein,1999).

Mutlulukla ilişkili olan bir faktör de çalışma durumudur. İşi olan bireylerin işi olmayan bireylere göre daha mutlu oldukları ve aynı şekilde profesyonel iş yapan bireylerin de kalifiye iş yapanlara göre daha mutlu oldukları görülmüştür (Argyle,1987). Aynı şekilde refahın da mutluluk düzeyi üzerinde etkisi araştırmalara konu olmuştur (Diener ve Biswas-Diener,2008). Zengin bireylerin yoksul bireylere göre daha sağlıklı, uzun bir ömürlü yaşadıkları, aynı zamanda okulu bırakma, hafif suçlarla hapse girme, şiddet içeren suça kurban olma gibi olayların daha az olduğu ve aynı suçlar için daha hafif hapis cezası aldıkları saptanmıştır. Ancak bunların yanında genel mutluluk riskinin daha düşük olan yoksul ülkelerin refah ve mutluluk arasındaki ilişkisinin daha zengin ülkelere göre daha büyük olduğu ortaya çıkmıştır. Ekonomik olarak büyüme gösteren ülkelere son yirmi yıldır mutlulukta bir artışa sebep olmadığı görülmüştür (Diener ve Biswas-Diener,2008). Seligman' a (2002) göre de birey için gelirin belli bir orana kadar iyi olduğu, ancak birey başına düşen gayri safi milli hâsıla 8 bin doların üstüne çıkması durumunda olayın tam tersi işlediğini ifade etmiştir. Bireylerin bu aşma durumundan sonra tatminsizliğe düştükleri ve eskiye oranla kolay mutlu olamadıkları vurgulanmıştır. Genel olarak gelir artışının, bir taraftan meydana getirdiği olanaklarla bireylerin mutluluk düzeylerinin artmasını sağlarken diğer taraftan da gelir artışı olmadan önce ki sahip olduğu ilişkilerinin bozulmasına ve mevcut devam yaşam şartlarında da değişmesine yol açtığı bunun da bireylerin mutluluk düzeylerinin düşmesiyle sonuçlandığı ifade edilmiştir (Diener ve diğ., 1999).

Eğitim ve mutluluk arasındaki ilişki az gelişmiş ve yoksul ülkeler belirgin bir düzeydedir (Diener ve ark.,1999). Bunun nedeni olarak yoksul ve az gelişmiş ülkelerde eğitim görmüş bireylerin temel ihtiyaçlarını giderecek kazanç elde etmeleri

şeklinde ifade edilmiştir. Aynı şekilde okullaşma durumundan dolayı öğrencilerin okulda bağlamsal bir ilişkinin içinde olmaları ve ilişkisel bir sürecin içinde bulunmalarından dolayı mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark meydana getirdiği ifade edilmiştir (Huebner ve ark.,2009). Eğitimin bireylerin kendini geliştirme ve bilgiye ulaşma gibi önemli ihtiyaçlarını karşılayan önemli bir süreç olduğu kabul edilmektedir. Ancak kazanılan bilginin yaşanılan toplum normlarıyla uyuşmadığı durumlarda bireye mutluluk getirmekten çok bireyin toplumdaki dışlanmasına neden olabilmektedir. Eğitim kanalıyla kazanılan yeni bilgiler, bireylerin ilgilerini ve beklentilerini değiştirmesi sonucu bazen bekledikleri mutluluğa erişemedikleri görülmektedir. Sonuç olarak eğitimin bireylerin mutluluk düzeylerini negatif ya da pozitif etki ettiğini ifade etmenin güçleştiği ifade edilmiştir (Yetim, 2001).

Mutluluk düzeyini etkileyen demografik faktörlerden yaş ve cinsiyette araştırma konusu olmuştur. Yapılan araştırmalara göre yaşam döngüsü süresince mutluluğun U şeklinde bir yol izlediği sonucuna varılmıştır. Amerika, Batı Avrupa ve diğer ulusları kapsayan rastgele seçilen yarım milyon üzerinde yapılan analize göre mutluluğun gençlik çağından orta yaşa kadar arttığı ve orta yaştan yaşlılığa ise arttığı sonucuna varılmıştır (Blanchflower ve Oswald,2009). Cinsiyet açısından bireylerin mutluluk düzeyleri ile ilgili olarak yapılan bazı araştırmalar kadınların, bazılarının ise erkeklerin daha mutlu olduğu sonucuna varmıştır (Güven, 2008).

Mutluluğun düzeyini etkileyen bir faktör de evlilik süreci olarak araştırmalara yansımıştır. Annak (2005), yaptığı araştırmaya göre bireylerin yaşam doyumu puanlarının medeni durumuna göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Ayrıca evli bireylerin yaşam doyumu puanlarının bekâr bireylerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Aynı şekilde diğer araştırmalara göre evli olan bireylerin evli olmayanlara oranla daha mutlu oldukları sonucuna varılmıştır (Diener,1984; Myers,2000). Buna göre araştırmalar evli olma halinin mutluluk üzerinde düşünülenin üstünde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Seligman, 2002). Ancak 15 binin üzerinde katılımcı ile yapılan ve 15 yıl süren diğer bir araştırmaya göre daha mutlu bireylerin tatmin edici evlilikler gerçekleştirdiği ortaya koymuştur. Evlenen bireylerin bekâr olan bireylere göre evlenmeden önce de mutlu oldukları ve boşanan bireylerinde de sadece evlilik sürecinde değil evlenmeden önce de daha az mutlu oldukları ortaya konmuştur (Stutzer ve Frey,2008). Mutlu evliliğin neler gerektirdiği ile ilgili yürütülen bir araştırmaya göre eşlerin birbirini desteklemeleri, takdir etmeleri, çatışma esnasında

sakin kalıp olumlu duygulanımlarını ifade ettikleri, hataları kabul ettikleri, iletişime açık oldukları dolayısı ile de evliliklerinde daha da mutlu olabilecekleri sonucuna varılmıştır (Harvey ve Pauwels,2009). Almanya da 19 yıl takip edilen ve 2000 çift üzerinden gerçekleştirilen araştırmaya göre evlilik başlangıcından itibaren ilk başta yaşanan mutluluk artışına karşın devam eden 5 yıl içerisinde mutluluk düzeyinin kademeli bir şekilde evlenmeden önceki seviyeye gerilediğini ortaya çıkarmıştır (Lucas ve ark.,2003). Hollanda gerçekleştirilen 5000 birey üzerinden 18 yıl süren benzer bir araştırmada da sonuç aynı şekilde görülmüştür (Soons ve ark.,2009).

## **2.5.Mutluluğu Açıklayan Kuramlar**

Mutlulukla ilgili yapılan araştırmalarda; mutluluğun neden, nasıl ve hangi koşullarda ortaya çıktığı ya da nelere bağlı olduğu konusu ile ilgili birtakım kuramlar ortaya atılmıştır. Ancak Yetim (2001), mutluluğa açıklık getirmeye amacıyla araştırmacılar tarafından ortaya atılan bu kuramların 1970 yılına kadar ki olanların sistematik bir yapıya sahip olmadığını ifade edilmiştir. Söz konusu teorilerde sosyal kuramcılar, mutluluğu açıklamada sosyoekonomik düzey, meslek, eğitim seviyesi ve sosyal statü gibi faktörleri göz önüne alırken, psikoloji alanında çalışmalarını sürdüren kuramcılar daha çok kişinin mizacı, tutum ya da değerleri gibi kişilik yapısı göz önüne aldıkları görülmektedir (Diener, 2009). Söz konusu kuramların bazıları bu başlık altında ele alınacaktır.

### **2.5.1.Erek Kuramı**

Diener (1984)'a göre mutlulukla ilgili birçok araştırmada amaç ve ihtiyaçlarla ilgili olan kısımlarında erek kuramı temel alınmıştır. Erek kuramına göre mutlu olmak; bireyin gereksinim duyulan ihtiyaçlarını karşılaması ya da karşılanmaması veya bireyin yaşam amaçlarına erişmesi ya da erişememesine bağlıdır. İlk kez Wilson (1960) tarafından ortaya atılan bu kurama göre doyurulan gereksinimlerin mutlu olmayı sağladığı, karşılanamayan gereksinimlerin de mutsuzluğa neden olduğu varsayımı üzerinedir (akt. Diener, 1984).

Erek kuramına göre mutluluğu etkileyen birçok faktör vardır. Bunun yanında bireylerin amaçlarına ulaşması sonucu elde ettiği mutluluğun uzun süreli mi yoksa kısa süreli mi olduğu araştırmacılar için bir tartışma konusu olmuştur. Erek

Kuramına göre, amaçlar bireyi mutlu etmenin yanında mutsuz hissetmelerine de yol açabilirler. Bireylere kısa sürede mutluluk verecek amaçlarının sonuçları, uzun dönemdeki amaçlarına olumsuz etki edebilir ve dolayısıyla bireylerin mutluluğunu engelleyebilir (Diener, 1984). Diğer bir faktör de bireylerin hedefleri ve arzuları birbiri ile çatışabilmektedir. Bu nedenle bireyler mutluluk koşullarını tam olarak karşılayamayabilirler. Ayrıca, bazı durumlarda bireylerin içinde buldukları çevresel veya sosyal olumsuz koşullardan kaynaklı olarak belirledikleri amaçların kendi beceri ve kaynakları ile uyum içinde olmaması mutlu olmalarına engel olabilir (Cantor ve Sanderson, 1999). Toplulukçu kültürlerde birey amaçlarını toplumun istekleri ve yararına olacak biçimde oluşturmaktadır bunun yanında bir diğer amacı da toplumdaki diğer bireylerle kaynaşmak olarak görülmektedir. Bireyci toplumlarda ise bireyler için kendi amaçlarına ulaşması daha öncelikli önem. Bireyin kendisinin çevresinden daha önemli olduğu düşüncesiyle kendisi için belirlemiş olduğu amaçlarına ulaşması onun mutluluğa ulaşmasını sağlayacaktır (Diener ve ark.,1999). Erek kuramına göre mutluluk için öncül koşul olan amaçların belirlemede ihtiyaçlar önemli bir rol oynamaktadır. Aynı şekilde Maslow (1957)'da bireylerin belirli düzeydeki ihtiyaçlarını karşıladıkları zaman mutlu olacaklarını vurgulamıştır (Akt. Diener, 2009). Sonuç olarak denilebilir ki birey amaçlarına ulaştığı düzeyde mutluluğa erişmektedir (Myers ve Diener,1995; Diener ve ark., 1999; Buss,2000; Lyubomirsky, 2001).

### **2.5.2.Etkinlik Kuramı**

Etkinlik kuramına göre mutluluk, bireylerin amaçlarına ulaşırken ki gerçekleştirdikleri etkinlikler ve o etkinlikleri gerçekleştirirken ki aldıkları hazdır. Yani bireylerin mutluluğunu amaçlardan çok, amaçlarını gerçekleştirirken ki yaptıkları etkinlikler artırır (Ryan ve Deci, 2001; Diener, 1984). Kurama göre mutlulukta sonuç değil süreç önemlidir. Örnek verilecek olursa dağa tırmanma etkinliğinde tırmanırken ki süreçte edinilen mutluluk dağın zirvesine ulaştığında hissettiği mutluluktan fazladır (Ryan ve Deci, 2001). Bireyin ilgi ve yetenekleri dâhilinde belirlemiş oldukları amaçlarına ulaşma sürecinde yaptığı etkinlikler bireyin mutluluğunu olumlu anlamda etkilemektedir (Tuzgöl-Dost, 2005; Ryan ve Deci, 2001).

### **2.5.3.Akış Kuramı**

Akış Kuramı Csikszentmihalyi (2005) tarafından ortaya atılan ve bireyin çevresel faktörlerinin olumlu ya da olumsuz olmalarına bakılmaksızın bireyin bilincinin içindekileri değiştirerek kendini mutlu ya da mutsuz edebileceğini ortaya atan kuramdır. Diğer bir ifade ile mutluluğu sağlamanın, bireyin sahip olduğu bilincin kişisel olarak kontrolü ile olanaklı bir durum olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca mutluluk için mücadeleyi, cesareti ve sabırlı olmaya dayalı güçlü bir çabayı da gerekli kılmaktadır. Bu sayede birey sevdiği işlerle ya da hobilerle uğraşırken kendisini dış dünyadan soyutlayıp tamamen işine odaklanırsa akış gerçekleşir ve birey bu sayede mutluluğa ulaşabilir (Csikszentmihalyi, 2005). Akış, bireylerin yapmakta oldukları etkinlik veya işiyle bütünleşmesi ve bu sayede etkinliklerden aldıkları yoğun bir hazdır (Moneta, 2004). Akış kuramı da, bireyin iç yaşamını veya benliğini kontrol altına alarak mutluluğa ulaşması sürecini incelemektedir. Akış sürecinde birey yaptığı etkinliğin o kadar içindedir ki, o an zaman kavramını yitirir ve onun için hiçbir şey yapmakta olduğu etkinlikten daha önemli değildir (Csikszentmihalyi,2005; Csikszentmihalyi, 1990; Seligman, 2002).

Csikzentmihalyi (1996) bilimde sanatta veya iş dünyasında yaratıcı olan bireylerin çalışmaları esnasında akış yaşadıklarını ifade etmiştir. Bu bireyler özellikle eser ya da ürün ortaya koyma sürecinde benliklerini yaptıkları işe tamamen odaklamakta ve bu sayede akış süreci yaşandığını belirtmiştir. Bu akış durumu sayesinde, birey üretken olmasının yanında keyifli bir şekilde süreci gerçekleştirmesine olanak sağlar (Csikzentmihalyi, 1996). Kuramına göre, bireyin yaptığı etkinlikler yetenekleri ile ne kadar örtüşürse birey bu etkinliği yapmaktan aynı oranda mutlu olur. Diğer bir ifadeyle yapılan etkinliğin bireyin becerileri ile uyum derecesi bireyin yaptığı etkinlikten aldığı zevk alıp mutlu olmasıyla doğru orantılıdır (Csikszentmihalyi,1990).

### **2.5.4.Aşağıdan Yukarı Ve Yukarıdan Aşağı Kuramı**

Aşağıdan yukarı kuramına göre mutluluk, bireylerin yaşamış olduğu küçük mutlulukların toplamıdır. Bireyin yaşamında zevk aldığı küçük etkinliklerin toplamı ne kadar çok ise, birey aynı oranda mutlu olur yani bireyin mutluluğu yaşamı

süresince keyif aldığı birçok etkinliği yaşamış olmasına bağlıdır (Yetim, 2001; Deiner, 1984). Temellerinin felsefe alanındaki atomistik düşünceye dayanmaktadır (Deiner, 1984; Kozma ve Stones, 1980 akt. Kublay,2013). Aşağıdan yukarı kuramına göre mutluluk, bireyin yaşamında ona zevk veren ve doyum sağlayan yaşantıların tümüdür. Kuram var olan çevresel koşulların, bireyin mutluluğunun anahtar faktörü olduğunu ifade etmektedir. Başka ifade ile bireyler, kendi yaşamına dair yaşadıkları haz ve acıların değerlendirmesini sonucu kendilerini mutlu veya mutsuz olarak değerlendirmektedir (Brief ve ark.,1993 akt. Osmanoğlu ve Kaya, 2013; Diener, 1984). Bu yaklaşıma göre birey yaşamında çevresel etmenlerden aile, iş, arkadaşlık gibi faktörlerin ne kadar iyiye ve birey bunlardan ne kadar doyum sağlamışsa aynı oranda yüksek mutluluk duygusuna sahip olacaktır. Kurama göre mutlu bireyler olumlu deneyimler deneyimledikleri ve yaşamlarının çeşitli dönemlerinde uğraşı alanlarında doyuma ulaştıkları için ayrıcalıklı ve şanslıdır (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010).

Yukarıdan Aşağıya kuramı bireyin mutluluğunun çevresel faktörlerden değil onun genetik faktörleriyle birlikte yaşadığı deneyimlerle şekillenen kişilik özelliklerinin ve bilişsel süreçlerinin bir sonucu olduğunu savunmaktadır (Diener, 1984; Schimmack ve ark.,2002; Diener ve Seligman, 2002). Mutluluk bireyin karşılaştığı durum ya da olayları olumlu veya olumsuz olarak anlamlandırma ve yorumlama eğilimine gitme durumuna dayanan bir kişilik özelliği sonucu meydana gelir. Yani kurama göre bireylerin karşısına çıkan olaylar kesin olarak negatif ya da pozitif değildir. Olayları bu şekilde değerlendirmek bireylerin bakış açısına bağlıdır. Bu durumda bireylerin sahip olduğu tutum, inanç ve bilişsel değerlendirme süreçleri onun mutlu olmasında önemli bir paya sahiptir (Feist ve ark., 1995 akt. Akyol,2016).

Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramı, bireyin kişisel algılarının mutluluğun üzerinde önemli bir rolü olduğunu ortaya koymaları açısından benzerlik göstermektedir. Ancak sürdürülen yaşamda gerçekleşen olayların mutluluğa etkisi noktasında farklılaşmaktadırlar. Aşağıdan yukarı kuramı, mutluluğun belirleyicisi olarak iş, çevre, arkadaşlık gibi çevresel koşullara daha çok yer verirken, yukarıdan aşağı kuramı ise çevresel koşullardan çok bireyin kişiliğinin mutluluğun belirleyici olduğunu savunmaktadır (Mpofu, 1999 akt. Kublay,2013). Diğer bir ifade ile yukarıdan aşağıya kuramı mutluluk için bir sebep olarak görülüyorken aşağıdan yukarı kuramı sonuç olarak görülmektedir (Saföz-Güven, 2008).

### **2.5.5.Uyum Kuramı**

Bireyin mutluluğunu etkileyen en önemli özelliklerden birinin de çevreye uyum sağlama özelliği olduğu (Diener, 1984) bakış açısına dayanan uyum kuramı; bireylerin yaşantılarında değişen durum veya koşullara karşı başlangıçta şiddetli tepki gösterebileceği ancak tepkinin şiddetinin devam eden süreçte aynı düzeyde devam edemeyeceği ve zamanla etkisini kademeli bir şekilde yitirip normal seviyesine döneceğini böylelikle de uyumun gerçekleşeceğini savunmaktadır (Lucas vd., 2003 ; Diener vd., 1999). Kurama göre bireyin tecrübe ettiği olumsuz olay ya da yaşantıdan sonra uzun ve sürekli bir mutsuzluk hissetmeyeceğini aynı şekilde deneyimlediği olumlu bir yaşantı ya da hazdan sonra da bireyin mutluluk seviyesi de aynı seviyede kalmayacaktır. Nedeni de bireyin yaşadığı olumlu ya da olumsuz karşı alışma süreci yaşadığı ve sonucunda da dengenin bu şekilde sağlandığı ifade edilmiştir ( Lucas vd., 2003 ; Diener, 1984).

Lucas (2007) uyum sürecinin, bireyin deneyimlediği olumlu ya da olumsuz yaşantılardan sonra meydana gelen duygusal yoğunluğun uzun süre devam etmesini engelleyerek bireyin ruh sağlığını koruduğunu ifade etmiştir. Bu sayede bireylerin deneyimledikleri önemli yaşam olaylarından (deprem, ölüm, taciz vb.) sonra çeşitli başa çıkma yollarını kullanarak uyum sağladıklarını ve böylelikle yaşamlarını devam ettirdiklerini ifade etmiştir. Aynı şekilde Diener (1984), evlilik, eğitim durumu, sağlık, gelir gibi değişkenlerin bireylerin mutluluğu üzerinde az etkiye sahip olduğunu vurgulamıştır. Uyum kuramı bu bulguyu, bireylerin zamanla bu durumlara alıştıkları, bunun doğal bir sonucu olarak da bu etkinin uzun süreli olmaması yani bireylerin buna uyum sağladıkları şeklinde açıklar (Lucas, 2007).

### **2.5.6.Sosyal Karşılaştırma Kuramı**

Kurama göre bireyin mutluluğu ya da mutsuzluğu kendini diğer bireyler ile karşılaştırmasına sonucundaki değerlendirmesine bağlıdır. Bu noktada bireyin ölçüt aldığı bu kişiler, kendisinden iyi veya daha kötü durumda olabilmektedir. Buna göre birey kendi sahip oldukları ile diğer bireylerin sahip olduklarını farklılıkları veya benzerlikleri açısından karşılaştırır (Diener,1984). Kendini diğerlerinden daha iyi durumda olarak değerlendiriyorsa mutluluk seviyesi artmakta, diğerlerinden daha kötü olarak değerlendiriyorsa mutluluk seviyesi düşmektedir (Diener vd., 1999).

## 2.6.Mutlulukla İlgili Yapılan Araşatırmalar

Mutluluk araştırmalarında mutluluk kavramının yerine öznel iyi oluş, iyi oluş, psikolojik iyi oluş gibi kavramlar da kullanılmaktadır. Bu kavramların anlamları kesin çizgilerle birbirinden ayıramadığından, çoğu zaman birbirinin yerine kullanılabilmektedirler (Tuzgöl-Dost, 2004; Gülaçtı, 2009).

Diener ve Fujita (1995), üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirdikleri araştırmada sosyal kaynakların yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım üzerinde olumlu pozitif yönlü bir etki oluşturduğunu ortaya koymuşlardır.

Diener ve arkadaşları (1995), 55 ülkede gerçekleştirdikleri 100 binden fazla geniş bir örneklem kitlesi üzerinde ülkelerin kültürel, ekonomik ve sosyal özelliklerinin mutluluk ile gösterdiği ilişkileri incelemişlerdir. Söz konusu araştırmanın sonucuna göre yüksek gelir düzeyi mutluluk arasında güçlü ve tutarlı bir korelasyonun olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Mutluluğun cinsiyete göre değişkenliğini ortaya çıkarmak için 31 ülkeden ve 49 farklı üniversiteden yaşları 17 ile 25 arasında değişen toplam 13.118 öğrenci üzerinde yürütölen bir çalışmada mutluluğun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur (Diener,E. ve Diener,M. 1995).

Bunun yanında Katja ve ark. (2002), 245 Finlandiya da öğrencilere yönelik gerçekleştirdikleri araştırmada erkek öğrencilerin yaşam doyumunun kız öğrencilerinkine oranla daha yüksek olduğunu ancak istatistiksel olarak bu farkın anlamlı olmadığını saptamışlardır.

Amerika'nın Washington eyaletinde 24 bin bireyle gerçekleştirilen bir çalışmada mutluluk İle evlilik arasındaki ilişkiye incelemiştir. Söz konusu araştırmaya göre evlilikle birlikte bireylerin yaşam doyumunun arttığı; fakat kısa bir süre sonra evlenmeden önceki mutluluk düzeylerine geri döndüklerini tespit etmişlerdir (Lucas 2007).

Tuzgöl-Dost (2004) 700 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, fiziksel görünüşten memnuniyet, dini inanç ve denetim odağı değişkenlerinin ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya göre öğrencilerin öznel iyi-oluş düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki ilişkinin anlamlı olarak farklılaşmadığı, ancak öğrencilerin öznel iyi-oluş düzeylerinin anne baba tutumları,

fiziksel görünüşlerinden memnuniyetleri ekonomik durum, dini inanışları ve denetim odakları açısından anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür.

Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) mutluluğun belirleyicilerinin neler olduğunu ortaya koymak için yaptıkları araştırmada gelir durumu cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi değişkenlerin mutluluğun sadece %10'unu açıkladığını ifade etmişlerdir.

İlhan (2005) üniversiteye devam eden 454 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının öznel iyi oluşları üzerindeki rolünü araştırmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, mizah tarzları ile iyi oluşu arasında çok düşük düzeyde bir ilişkiye rastlanmıştır. Söz konusu araştırmada öznel iyi oluş üzerinde en fazla etkiyi kişilik özellikleri ile öz- yeterlilik düzeyinin olduğunu ortaya çıkarmıştır.

936 üniversite öğrencisiyle yürütülen başka bir çalışmada, karşı cinsten bir arkadaşı olan kişilerin, sigara kullanmayanların, daha sık egzersiz yapanların, gelecekle ilişkili olumlu düşünceleri olanların, dengeli beslenenlerin, daha az alkol kullananların, dindar olanların, aile desteği olanların ve arkadaş desteği olan kişilere göre daha mutlu olduğunu tespit edilmiştir (Doğan, 2006).

Cenkseven ve Akbaş (2007), 500 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerinin yordayıcılarını ele almışlardır. Yaptıkları araştırmayla öznel ve psikolojik iyi oluşun nevrozizm, öğrenilmiş güçlük, kontrol odağı, sosyal ilişkiler, dışadönüklük, boş zaman etkinlikleri ile akademik duruma ilişkin hoşnutluk düzeyi, sosyo-ekonomik statü, cinsiyet ve algılanan sağlık durumundan hangi düzeyde yordadığını ortaya çıkarmaktır. Yaptıkları araştırmanın sonucuna göre arkadaşlarla ilişkilerden algılanan hoşnutluğun öznel iyi olma ile anlamlı yordayıcısı olmadığı; Diğer tüm değişkenlerin öznel iyi oluş ile anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Steger ve Kashdan (2009) söz konusu araştırmada yer alan katılımcıların üç hafta boyunca psikolojik işlevsellik ve hazcılık gibi etkinliklerden hangilerini daha çok yaptıkları incelenerek onların mutluluk düzeyleri ile arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Yaptıkları çalışmada karşdakine zaman ayırma, birine para verme ile gönüllü yardım etme gibi çoğunlukla özgeci nitelikteki davranışlara daha çok vakit ayıranların yaşam anlamı, yaşam doyumu ve olumlu duygu düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Öğretmen adaylarının öznel iyi olma karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucu bulgularına göre öğretmen adaylarının öznel iyi olma ile karar verme stilleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Söz konusu araştırmaya göre öğretmen adaylarının öznel iyi oluşları ile karar verme stillerinde çeşitli değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna varılmıştır (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009).

1474 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada yaşam amaçları ile psikolojik ihtiyaçların doyumu, öznel iyi oluşla ilişkisi incelenmiştir. Söz konusu araştırmada da kişisel gelişim, fiziksel sağlık, topluma hizmet e katılımı içeren içsel amaçlara sahip olma ile bireylerin öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Aynı araştırmanın sonucuna göre fiziksel çekicilik, popülerlik ve maddi başarı gibi dışsal amaçlara sahip olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde azalmaya neden olduğu görülmüştür (İlhan ,2009).

Weinstein ve Ryan (2010) yaptıkları bir araştırmada özgecilik ve mutluluk arasındaki ilişkiyi; yardımın temelindeki motivasyona ve temel ihtiyaçların karşılanmasına yönelik olarak yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre yardım eden bireylerin motivasyonları içsel ise, hem yardımda bulunan hem de yardım alan kişinin mutluluk düzeyinin arttığı görülmüştür. Dışsal etkilerle yardım eden bireylerin ise özgeci davranışların olumlu etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir.

Özdemir ve Koruklu (2011), yaşları 19-23 arasında değişen 226 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada değerler ile mutluluk arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Yapmış oldukları araştırma sonucuna göre; geleneksellik dışındaki bütün değerler (başarı, hazcılık, güç, uyarılım, evrenselcilik, öz-yönelim, uyma, iyilikseverlik ve güvenlik) mutlulukla anlamlı bir ilişki göstermiştir. Ayrıca çalışmada çoklu regresyon analizi sonucuna göre evrenselcilik, hazcılık ve iyilikseverlik mutluluğu yordamada en güçlü değerler olduğu tespit edilmiştir.

Öznel iyi oluşun, kişilik özellikleri, yaş grupları ve cinsiyet ile ilişkisinin incelendiği araştırma da ergen (14-17 yaş), genç yetişkin (19-25 yaş) ve yetişkin (26-45) gruplarıyla çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın sonucuna göre genç yetişkinlerin hem ergenler hem de yetişkinlere oranla daha düşük düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları, yetişkin erkeklerin de yetişkin kadınlara oranla yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür. Aynı çalışmada kişilik özelliklerinin etkisine göre ergen (14-17 yaş), bireylerin sorumluluk, dışa dönüklük, öznel iyi oluşlarını ve duygusal dengesizlik; genç yetişkin (19-25 yaş) bireylerin

öznel iyi oluşlarını yumuşak başlılık, sorumluluk, dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik; yetişkin (26-45) bireylerin öznel iyi oluşlarını ise duygusal dengesizlik ve sorumluluk gibi kişilik özelliklerinin anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür (Eryılmaz ve Ercan ,2011).

Siewert ve arkadaşlarının (2011) yaptığı bir çalışma da üniversite öğrencilerinde beklenen ve elde edilen sosyal destek düzeyi arasındaki uyumsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada beklenenden daha yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin yükselmesine; daha az desteğe sahip olan öğrencilerin ise mutluluk düzeyinin düşmesine neden olduğu ortaya çıkmıştır.

Tay ve Diener (2011), 123 ülkede yapmış oldukları araştırma ihtiyaçların gerçekleştirilmesi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması ile öznel iyi oluş arasında sürekli bir ilişki bulunmuştur. Buna göre en temel ihtiyaçların karşılanması ile yaşam değerlendirmesi arasında ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre ayrıca, sosyal ihtiyaçların yerine getirilmesi öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal destek ile mutluluk arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada algılanan sosyal destek ile kendini açma ve mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ortaya çıkarmıştır (Şahin ,2011).

Eryılmaz (2011) yaptığı araştırmada yaşları 25-40 arasında değişen yetişkinlerin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya göre birincil yeteneklerden umut ve zaman; ikincil yeteneklerden olan başarı ve güvenilirlik kavramların, yetişkin öznel iyi oluşunu anlamlı ve pozitif yönde açıkladığı sonucuna ulaşmıştır.

Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre, iyimserliğin mutluluk ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu ve iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin, mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının da aynı derece de yüksek olduğu ortaya atılmıştır.

419 üniversite öğrencisiyle yürüttükten başka bir çalışmaya göre duygusal düzenleme kapasitesi, öz-yeterlik, mizah tarzları ve başa çıkma stillerinin öğrencilerin iyi oluşlarını açıklamada önemli değişkenler olduğu ortaya koymuştur. Ayrıca araştırmaya göre İyimserliğin mutlulukla ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Özbay ve arkadaşları, 2012).

Kuyumcu ve Güven (2012) yapmış oldukları araştırmada duyguları fark etme ve ifade etme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre duyguları fark etme ve ifade etme değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordadığını sonucuna varmışlardır.

874 lise ğrencisi ile yapılan bir araştırma bulgularına göre ergenlerin öznel iyi oluşlarının cinsiyet ve g değişkenlerine göre farklılık göstermediği ancak; toplumsal konum ile ilgili risk alma değişkenine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır (Uçan ,2013).

Kılıç, Yıldıız, Akyol ve Yoncalık (2016) niversite ğrencilerinde değerler ile mutluluk ve farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada mutluluk ve farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptamışlardır. Aynı şekilde farkındalığın mutluluğu anlamlı anlamda yordadığı sonucuna vararak modelin gözlenen varyansın %12'sini açıkladığı sonucuna varmışlardır.

Ayrıca mutluluk ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalarda çalışmalarda; Sosyal ve boş zaman etkinliklerinden hoşnut olan (Cenkseven ve Akbaş, 2007), zgveni yüksek ve sosyal yeterlik düzeyi yüksek olan (Argyle ve Lu,1990; Diener ve Fujita, 1995), dışa dönük (Argyle ve Lu, 1990; Magnus ve ark.,1993; Cenkseven ve Akbaş, 2007), bireylerin daha mutlu oldukları; nörotik (Argyle ve Lu,1990; Magnus ve diğ.,1993) ve dış kontrol odağına sahip (Cenkseven ve Akbaş, 2007) bireylerin ise mutluluk düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında mutluluğu hangi değişkenlerin artıracadıına yönelik çalışmalarda yapılmıştır. Psikolojik ihtiyaçları karşılamak mutluluğu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalarda zgrlk, eğlence, özerklik ve içsel amaçlar gibi ihtiyaçların mutluluğu arttırdığı sonucuna varılmıştır (Cihangir-ankaya, 2009; İlhan ve zbay, 2010; Türkdoğan,2010). Ayrıca sosyal desteğin de bireyin mutluluğunu artırmada önemli bir işleve sahip olduğunu gösteren araştırmalar da yapılmıştır (Diener ve Fujita, 1995; Saygın, 2008; Siewert ve ark.,2011). Araştırmalar (Steger ve ark., 2008; Weinstein ve Ryan,2010) zgeciliğin de mutluluğu düzeyini arttırdığına dair araştırmalar görülmektedir.

Bunun yanında mutluluk ile demografik değişkenler arasında da araştırmalar yapılmıştır. Cinsiyetin mutluluk ile ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda bireylerin cinsiyetinin mutluluğu etkilemediği görülmüştür (Saygın; 2008). Ancak tam tersi bulgulara ulaşan araştırmalara da rastlanmıştır. Cinsiyetin mutluluk üzerinde etkili olduğu sonucuna varıldığını ortaya koyan araştırmalarda yapılmıştır (Tümkaya,

2011; Boysan, 2012). Mutluluğun demografik değişkenlerden kardeş sayısının mutluluk üzerine etkisini belirlemek için çalışmalar (Şahin, 2011; Tatlıoğlu, 2012) yapılmıştır. Çalışmalarda kardeş sayısının mutluluk üzerinde etkili olmadığı sonucuna varılmıştır. Mutlulukla ilişkisi araştırılan diğer bir değişkende ebeveyn tutumlarıdır. Bu konu hakkında yapılan araştırmalarda mutluluk düzeyinin ebeveyn tutumlarına göre farklılık gösterdiği ortaya koymuşlardır (Tuzgöl-Dost, 2004; Şahin, 2011).

## 2.7.DEĞERLER

Değer kavramı başta sosyal bilimler olmak üzere birçok bilim dalında ele alınan bir konudur. Literatüre bakıldığında ilgili kavramla alakalı pek çok tanıma ulaşılmaktadır. Değer kavramının pek çok bilim dalının konusu olması ve her bilim dalının kendi uzmanlık alanına göre değer kavramını tanımlamaya çalıştığından dolayı ortak bir tanımın yapılması güçleşmiştir (Dilmaç, Kulaksızoğlu ve Ekşi, 2007). Değer kavramının kelime anlamı TDK'da "Bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık" olarak tanımlanmıştır (TDK, 2011). Kavramın kökü ise latince'de 'güçlü olmak' veya 'kıymetli olmak' anlamına gelen 'valare' kökünden meydana gelmiştir (Bilgin, 1995). Eğitim bilimleri sözlüğünde "Genel olarak, bir nesneye, varlığa ya da faaliyete, ruhsal, ahlâksal, toplumsal açıdan ya da estetik yönden, tanınan önem ya da üstünlük derecesi" şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Öncül, 2000). Farklı tanımlarla karşımıza çıkması değerlerin, soyut bir kavram olması dolayısıyla bireylerin zihninde netlik kazanmayışına ve sonuç olarak farklı manalarda kullanılmasına neden olduğu görülmektedir (Kuçuradi, 2010).

Sosyal bilimlerde farklı anlamlarda kullanıldığına alan taramasında da rastlanmaktadır. Başaran (1992) Değeri, bir nesnenin veya bir işlemin, fikir ya da davranışın örgüt içerisinde taşıdığı önemi nicelik veya nitelik şeklinde ifade etmiştir. Erdem (2003) ise herhangi durumu diğerine tercih etme eğilimi yani seçim yapma aşaması olarak tanımlamaktadır. Değer; toplumsal, ideolojik veya ilahi kaynaklı yaşatılmakta olan ve insanlar tarafından kabul gören her türlü davranış, düşünüş, kural, kıymet veya prensipler olarakta tanımlanmıştır (Çelikkaya, 1996). Çağlar (2005)'a göre değerler, kişilerin davranış, tutum ve düşüncelerinin birer sonucu olarak ortaya çıkan bir takım kültürel öğelerdir. Doğan (2000) ise değerleri kişi ya da

topluluğun kabul edilir olarak nitelendirdiği var olma ya da hareket tarzı olarak tanımlamıştır.

Değer, güdüleriyle birlikte dünyaya gelen insanın, hayatını sürdürmek için gerçekleştireceği davranışların bilişsel ve duygusal öğelerden oluşan soyut bir kavramdır (Köknel, 2007). Santrock (2012)'a göre değerler yapılması gereken fiil ve düşüncelere ilişkin inançlar ve tutumları temsil eder kısaca kişi için neyin önemli olduğunu içerir. Ona göre değerler ahlaklılığın kişisel boyutunu yansıtır. Güngör (1993)'de değeri, herhangi bir düşünce veya davranışın tercih edilebilir ya da edilemez olduğu hakkındaki inanç olarak ifade etmiştir.

Değerlerin farklı bir algoritma şeklinde tanımlamalarına da rastlanmaktadır.

Aydın (2003a) değerleri şu şekilde özetlemiştir:

- İçerisinde inanışları barındıran alışkanlıkları içeren olgulardır.
- Kişi ya da kişiyi temsil eden toplumların davranışlarını akla uygun hale getirip, hazmetmesine olanak sağlarlar.
- Genellikle ilgi duyulan, istenilen olgulardır.
- Alan itibarıyla evrensel olduklarını ifade edilebilir ancak her alanın, toplumun kendine özgü, spesifik değerleri mevcuttur.
- Farklı köken ve içeriklere taşınabilirler da sonuç olarak sosyaldirler (Aydın,2003).

Gökçe (1994) genel olarak değerlerin özelliklerini şu şekilde ifade etmiştir;

- Değer bireyin davranışlarını eyleme geçirmeden önce kendisine göre belirlemiş olduğu sınırdır.
- Değerler bireyin hem duygusal hem de bilişsel süreçlerini içeren ifadelerdir.
- Değerler var oldukları toplumlarda kültüre aittir. O kültürde şekillendiği gibi o kültürü de şekillendirir.
- Değerler bireylerin sosyalleşme sürecinde onlarla özdeşleşir ve onların kişiliğini oluşturmasını sağlar(Gökçe, 1994:27).

Değer kavramının ilgili literatürde uzunca bir sürede araştırma konusu olduğu felsefe bilimi gibi farklı alanların konusu olduğu ancak yine de ortak bir tanıma gidilemediği

görülmüştür (Akbaba ve Altun, 2003). Değer kavramı, sosyal bilimler alanında ilk kez 1918'de Znaniacki tarafından ele alınmıştır (akt. Taşdelen, 1998:8). Birçok disiplin alanına konu olan değerleri sosyal bilimler açısından önemli kılan faktör; insan davranışlarını inceleyip, yorumlamayı hedeflemesidir. Günlük olağan hayatımızda önemli derecede özellikle iletişim kanalları olan gazete, dergi ve televizyon gibi çeşitli yayın organları vasıtasıyla değerler ve değerleri içeren konuların yer aldığı görülmektedir (Ulusoy ve Dilmaç, 2012).

Değerlerin toplumun ve bireylerin üzerindeki etkisine ve davranışlarına dikkat çeken tanımlamalara da sıkça rastlamak mümkündür. Değerler toplumu oluşturan bireyler tarafından izlenen ve özümseyen genel amaçlar olarak da tanımlanır. Aynı zamanda değerler, toplumun üyelerince paylaşılmış temel güdülere bağlı özendiricileridir (Gökçe,2004).

Pehlivan ve Aydın (2001) bireyin davranışlarını yaşamış olduğu toplumun inançları normları, kültürü ve değerleri çerçevesinde şekillendiğini ifade etmişlerdir. Değerler sosyal hayata yön veren önemli olgular topluluğudur. Yaşanılan toplum içerisinde davranışlar, tutumlar, duygular, fikirler, amaçlar gibi birçok unsur değerlerle ilişkilendirilebilir (Pehlivan ve Aydın, 2001: 9). Söz konusu unsurlardan hangilerinin doğru hangilerinin yanlış hangilerinin iyi ya da kötü olduğu gibi değerlendirmelere gidilebilir. Sonuç itibarıyla değerler tercih edileni ya da edilmeyeni, beğenileni ya da beğenilmeyeni, doğru olanı ya da olmayanı belirleyen bir göreve sahiptirler (Kızılcılık ve Erjem, 1994).

Ulusoy ve Dilmaç (2012) değeri, insanların davranışlarına yön veren bir inançlar bütünüdür. Değerler insanların tutum ve davranışlarını belirlemede, yaşamlarına yön vermede etkin rol oynayan önemli iç faktörlerden biridir. Başta insan olmak üzere bütün canlılar, özünde bulunan değerler, nitelikler ve özellikler doğrultusunda meydana gelerek, gelişir ve yaşamını sürdürür (Köknel, 2007:18). İnsanlar yapmış oldukları eylemlerin ya da davranışlarının doğru veya yanlış, iyi veya kötü olduğu değerlendirmesinde bulunmak için değerlere ihtiyaç duyarlar. Buna göre insanların kendi davranışlarını değerlendirmede ve haklılıklarını görmeleri açısından değerlere sahip olması gerekir. Kısacası bireyler eylemlerini, davranışlarını mantıklı kılmak ve temellendirmek için değerlere ihtiyaç duyarlar (Ruyter, 2002). Bireyi önemli kılan içinde taşımış olduğu değerlerdir. Bireyi olgunlaştıran, geliştiren ve yücelten öz budur. Bireyin sahip olduğu değeri de fiziksel görünüme veya sağlıklı olmasına değil, ruhsal yapısını oluşturan özellikler, tutumlar, davranışlar kısacası taşımış

olduğu değerleri ile ölçülür (Köknel, 2007:18). Kısacası değer, içinde bulunulan toplumların kültürden bağımsız olarak değerlendirilemez. Çünkü kültür paylaşılan ideolojilerin, inançların, simgelerin, yaşantıların ve değerlerin bir bütünüdür (Şişman, 1994; Akbaba-Altun, 2001). Sosyal psikologlar ve davranış bilimciler değerlerin toplumun kültürel faktörlerle etkileşimde içerisinde olduğunu ve onları yansıttığını, böylelikle değerlerin bireysel tutum ve davranışları, bilişsel süreçleri etkilediğini belirtmişlerdir. Onlara göre bireylerin davranışları dolaylı veya dolaysız olarak değerler tarafından yönlendirilmektedir (Özgüven,1994). Değerler kavramında herhangi bir değere anlam yükleyen bireylerin öznel algılarına göre farklılaşma gösterebilir. Nasıl tarihte farklı zamanlarda toplumlar kendi değerlerini oluşturdukları gibi aynı şekilde değerler kişiden kişiye farklı anlamlar kazanabilmektedir. Kişi, hayatında herhangi bir olay veya durumla karşılaştığı zaman kişiliğine yerleştirdiği değerlere göre tutumunu sergiler. Bireylerin benzer olaylar karşısında aldıkları farklı tutumlar o bireylerin değerlerinin değişikliğinin göstergesidir (Özden,2007).

Değerler bireylerin davranış biçimleri ve ulaşılmak istenen hedeflerinin yansımasıdır. Bir kişinin değerlerinden söz ediyorsak onun davranış şekline ya da ulaşılmak istenilen hedeflerine ait inançlarına odaklanmalıyız (Dilmaç,1999). Davranış ve tutumlara yol gösteren değerler bir inanç, ideoloji veya toplumda kabul görmüş, özümsemiş ve yaşatılıp devam ettirilen toplumsal veya insani her türlü kural, davranış, düşünüş, görüş ya da kıymetlerdir (Artan, 2005:14). Dilmaç (1999) iyi insan olma, yardımsever olma, İnsanları sevmek, hırsları kontrol altına alma, uyumlu olma, kendini kontrol etme, başkalarının mutluluğunu isteme, tecrübeli ve bilgili olma, manevi değerlere inanma, dost edinme, evlat yetiştirme, eser yaratma gibi toplumların ve insanların yaşamları boyunca önemsedikleri ve yer verdikleri değerleri sıralamıştır. Kendi içerisinde süreklilik arz eden değerlerin, zaman içinde yaşanan olaylarla beraber değişime açık dinamik bir kavramlar olduğunu da unutmamak gerekir. Ayrıca değerlerin var olduğu yerde değerlendirme, karşılaştırma ve hüküm verme mevcuttur. Zamanla değişime uğrayan ve gelişim gösteren değerler bireyin yaşamakta olduğu çevreye uyumunu sağlar. Buna göre toplumsal değerler; davranış, tutum, eylem, ilke, kural ve inanç yönünden kendi üyelerine yön veren yazılı olmayan şemalar sunarlar (Köknel, 2007:18). Değer kavramının literatürdeki tanımı araştırılmaya çalışıldığında bu kavramın birçok davranışsal fiilden düşünceye kadar çoğu şeyi kapsayacak şekilde tanımlandığı geniş bir yelpazeye sahip olduğu

görülmüştür. Bu denli geniş bir alana ulaşan değerlerin birbirinden farklı sınıflama ve tanımı sahip olması doğaldır bir sonuçtur (Özensel, 2003). Yapılan alan taramasında da görüldüğü üzere değerler, insanları ve olayları değerlendirilmesinde kullanılan ölçütler arasında üst basamaklarda yer aldığı vurgusuna denk gelmektedir. Bununla beraber yine ideal ya da arzu edilen davranış ve tutumların seçiminde, doğru kararlar verilmesinde bireylere yardımcı olan genel ilkeleri içerdiği görülmektedir (Artan, 2005:14).

### **2.7.1.Değerlerin Oluşumu**

Bireylerin yaşamında önemli derecede yer alan değerlerin oluşması ya da öğrenilmesi değişik yaklaşımlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Psiko-dinamik kuramlara göre değerlerin oluşumunun kökeni bilinçdışı olarak ifade etmişlerdir. Yaklaşımına göre ve birey davranışlarına yön veren psikolojik süreçlerin işleyişinden habersiz olduğundan değerlerin oluşumunda birincil derecede rol almamaktadır. Söz konusu kuramların aksine insani kuramcılara göre ise bireylerin soyut düşünme konularındaki yeteneklerinden dolayı üst düzeyde seçimleri yapabildiklerini ifade etmişlerdir. Buna göre bireyin kendini gerçekleştiren, gizil güçlerini harekete geçiren, davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilen ve bunun sonucunda da değerlerin oluşumunda aktif olarak rol alabildiği şeklinde yaklaşım benimsenmiştir (Kirişçigil-Doğan, 2012). Bilişsel kuramlar da bireylerin soyutlama yollarının önemine, bilgi süreçlerine ve bunun günlük karar verme süreçlerinin etkisine vurgu yaparak değerlerin oluşumunda bilişin önemine vurguda bulunmaktadırlar (Carlton, 1995; akt. Yılmaz, 2006).

O yaklaşımlardan olan öğrenme kuramlarına göre değerler, uyarıcı eşleşmesi de denilen klasik koşullanma ve takdir edilenin tekrar etmesi ya da operant koşullanma denilen süreçle değerlerin oluşumları gerçekleştiğini savunmaktadır. Davranışçı bakış açısına göre ahlaki davranışların temelinde çevrenin rolü ve koşullanma vardır. Bu kurama göre çevre tarafından yapılması istenmeyen davranışlar cezalandırılır aksine yapılması istenen iyi davranışlar da ödüllendirilerek pekişir. Böylelikle birey ödül aldığı davranışı yapma eğilimi gösterirken, cezayla karşılaştığı davranıştan uzaklaşma eğiliminde bulunur (Skinner, 2001; akt: Özen, 2011).

Sosyal öğrenme yaklaşımına göre değerlerin öğrenilmesi daha çok rol öğrenmesi veya taklit etme şeklinde meydana gelmektedir. Buna göre değerlerin ortaya çıkmasında model alma, taklit ve buna bağlı olarak sosyal onay önemlidir. Yaklaşımına göre sosyal olarak onaylananlar zaman içerisinde davranış ölçütleri hâline gelerek değerleri oluşturmaktadır. Sonuç olarak sosyal öğrenme teorisinin temel varsayımları göz önüne alındığında, değerlerin genetik olarak aktarılmadığı, bireyin yetiştiği çevreden beslenerek şekillendiği ve sosyal modelleme yolu ile de bir sonraki kuşaklara aktarıldıkları söylenebilir (Güngör, 1998: Sarı, 2005; Maslow, 1996).

### **2.7.2. Değerlerin İşlevleri**

Değerlerin birey ve toplumsal yaşam için önemli özellikleri ile bu özelliklere bağlı olarak yerine getirdiği çeşitli işlevleri vardır (Özensel, 2003). Değerler yapıları gereği bireylerde çeşitli sonuçlara yol açabilmektedirler. Söz konusu sonuçlar literatürde değerlerin işlevliği adı altında sınıflandırılıp açıklanmaya çalışılmıştır (Ulusoy ve Dilmaç, 2012). Doğanay'a (2006) göre değerlerin gelişimi destekleme, topluma uyum ve savunma olmak üzere üç ana temel işlevi sahip olduğunu belirtmiştir. Yavuz'a (2006) göre ise bireyin kendini gerçekleştirme, kültürel kimliğin oluşması ve kültürel öznenin devamlılığı olmak üzere değerlerin üç tane işlevi olduğunu ifade etmiştir.

Fichter (1990), değerlerin işlevlerini aynı zamanda değerlerin sosyal sonuçları olduğunu nitelendirerek, işlevini şu şekilde ifade etmektedir:

1. Değerler, bireylerin ile grupların sosyal değerinin yargılanmasında ve belirlenmesinde birer araç olarak kullanılır. Bireyin çevresi içinde nerede durduğunu fark etmesine olanak sağlar.
2. Her toplumdaki ideal düşünme ve davranma yollarına, değerler işaret ederler. Buna göre değerler kişilerin dikkatini yararlı, istenilir ve önemli olarak görülen maddî veya manevî kültür nesnelere odaklar. Bu nesnelere, her zaman birey veya grup içinde en iyi olmasa bile söz konusu nesne için çaba gösterildiği gerçeği mevcuttur. Buna göre değerler, sosyal olarak kabul edilebilir davranışların şablonu çizerek, bireylerin davranış ve düşüncelerini hangi yolda gösterebileceklerine kılavuzluk eder.

4. Değerler, İlgi oluşturup, cesaret vererek, bireylerin çevre içerisinde sosyal rollerini seçmesinde rehberlik ederler.

5. Değerler, bireyleri töre veya var olan sosyal norma uymaya yönelterek bireyi kendine göre doğru şeyleri yapmaya cesaretlendirir. Bunun yanı sıra onaylanmayan davranışları engellerek yasaklanmış örüntülerin neler olduğuna ve sosyal ihlâllerden kaynaklanan suçluluk, utanma gibi duygularının anlaşılabilmesini sağlar. Kısaca değerler duruma göre sosyal kontrol ve baskının aracı olarak kullanılabilir.

6. Bireyler sahip olduğu değeri taşıyan bireylere doğru yönelme eğilimini göstermektedirler. Buna göre değerler, toplumsal dayanışma araçları olarak da işlevlere sahiptir. Ortak değerler, sosyal dayanışmayı yaratan ve sürekli kılan en önemli faktörlerden biridir (akt: Dilmaç, 2007; akt: Özensel, 2003) .

### **2.7.3.Değer Kavramının Diğer Bilim Dallarına İle İlişkisi**

#### **2.7.3.1.Psikoloji Ve Değerler**

Değerler İnsan davranışlarının oluşması ve yönlendirilmesi aşamasında önemli bir role sahiptir (Kulaksızoğlu ve Dilmaç, 2000; Dilmaç,1999). Yavuzer (2003) benlik saygısını, insanların birey olarak, değerleri konusunda ulaştıkları sonuç şeklinde tanımlayarak değerlerin ne denli önemli olduğuna vurgu yapmıştır. Kurktan (2000) değerlerin kişilere özel yani sübjektif boyutuna vurgu yapmaktadır. Bu yüzdendir ki değerler olgusu, insanları birey üzerinden anlamaya çalışsan psikoloji önemli bir faktör haline getirmektedir. Değerler kavramı bireyin davranışları üzerinde aktif bir rol oynaması ve bireyin davranışlarını yönlendirmesi sebebiyle psikoloji biliminde önemli bir yere sahiptir (Güngör, 1993). Değerler, bireylerin düşünce, duygu ve davranış durumuyla yakından ilişkilidir. Sosyal bilimcilerin çoğu değerlerin, kişinin davranışlarını anlamlandırmada temel öneme sahip olduğunu belirtmiştir (Kuşdil ve Kağıtcıbaşı, 2000). Yine Aksoy benlik kavramını, ‘bir bireyin, yalnızca ona özgü tutumlardan, duygulardan, algılardan, değer ve davranışlardan ibaret kendine ilişkin görüşü “ olarak tanımlayarak değerlerin benlik üzerindeki etkisine vurgu yapmaktadır (Aksoy, 2007).

Sosyal bilimciler değerlerin, bireylerin kişisel davranışları ve bilişsel süreçleri etkilediğini, aynı şekilde toplumun kültürel kalıplarıyla etkileşim halinde olduğunu vurgulamışlardır. Sosyal bilimler alanında yapılan incelemede varılan ortak kanıya göre değerlerin, bireylerin davranışlarını dolaylı ya da dolaysız olarak yönlendirdikleri yönündedir (Özgüven,1994). Dökmen'e göre değerler, bireylerin kendileri ve başkaları için anlamlı buldukları davranış ya da eylemleri oluşturan şemalardır. Örneğin tanıdığımız kişilere selam vermek veya onlara gülümsemek eylemini kendimiz ve diğerleri için anlamlı buluyorsak, gerçekleştirmiş olduğumuz bu eylemin arkasındaki şema bizim için bir değerdir (Dökmen,2002). Doğan'da değer kavramı, toplumun ya da toplumu oluşturan bireyin ideal olarak kabul ettiği hareket etme tarzı şeklinde tanımlamıştır. Ona göre değerler karşı karşıya kaldıkları davranış biçimlerini ya da olguları kabul edilebilir şekilde saygın kılar (Doğan,2002). Değer kavramı psikolojide yalnızca bir inanç olarak ele alınır. Bireyin değerlerinden hareketle onun kişilik özellikleri ve davranışları gibi konularda bilgi elde edebileceği gibi bireyin davranışından ve tutumundan hareketle de sahip olduğu değerler sistemi hakkında bilgi edinebiliriz (Güngör, 1993). Dilmaç'a göre değer ise, bir inanç olmak bakımından benliğimizin belirli bir kısmıyla ilgili algı, duygu ve düşüncelerimizin toplamıdır. Ancak değer kavramı, inancın spesifik bir biçimi olması itibariyle ondan daha üst bir zihinsel organizasyondur. Değer sadece tek bir inanca değil, organize bir formata bürünmüş bir grup inanca karşılık gelir. Bunun yanında değerler, belirlenmiş durum ve şartlara bağlı olmaksızın yararlı görülen, arzu edilen veya beğenilen durumları ifade eden kıstaslardır. Bir varlığın estetik, ahlaki, sosyal veya psikolojik yönden taşıdığı düşünülen istenilir ya da yararlı davranışlar onun niteliğini belirttiğini ifade ederek değerlerin önemini vurgulamıştır (Dilmaç, 2007). Değerler toplum ve toplumları oluşturan bireylerin hayatlarının önemli bir parçasını oluşturur. Bir değer, belirli bir bireyin davranışın veya yaşam amacının, diğer bir bireyinkinden daha üstün olduğu yönündeki tutarlı ve derin inançtır (Dökmen, 2005). Şirin(1986) öğrenme güdüsü ile duygusal, düşüncel hayatımızın merkezinde yer alan değerlerin hayatımızda karşılaştığımız durum, obje ve davranışlara karşı tavır veya tutum almamızı doğrudan etkilediğini dile getirmektedir. Tutum, var olan değerın birey tarafından benimsenmesi sonunda psikolojik kalıcılığı ifade eder. Sosyal değerler ile ilgili olan tutumlar aynı zamanda birer sosyal nitelik taşırlar. Var olan sosyal değerler ile yeni tanışan birey için bu durum uyarıcı özelliğe sahiptir. Değer birey tarafından

kabul görüp içselleştirildikten sonra, bireyde hazır olma, belirli nesne ve durumlara karşı pozisyon alma aşamasına gelir.

Güngör (1998) değeri duygularımızın, algılayabildiklerimizin, düşüncelerimizin ve bilgilerimizin bileşimi olarak kabul eder. Ona göre değer, düzenli bir şekilde içerisinde pek çok inancı barındıran üst düzey bir bilişsel organizasyondur. Değerler bireylerin önemli bir alanını kapsamaktadır. İnsanların bir arada birlikte yaşayabilmeleri ve gruplar oluşturmaları için çeşitli değerlere sahip olmaları gerekir. Bireyler sosyal ortamlarda kabul görmek için anlamlı bulduğu çeşitli amaç ve değerlere sahip olmak durumundadır. Herhangi bir değere sahip olmamak, bireyleri varoluşsal boşluğa sürükleyebilir. Çünkü birey sahip olduğu değerler sayesinde sosyal yaşamını düzenler ve diğer insanlar arasındaki varlığını ancak bu şekilde gösterebilir (Dökmen,2000). Çalışkur değerleri, insanın bilişsel dünyasında temel belirleyici faktörlerden biri olarak ele almaktadır. Aynı zamanda değerlerin bireylerin kişisel veya sosyal etkileşimlerinde önemli bir rolü olduğunu ifade etmiştir. Birey öznel algılarıyla dünyayı tanımlamaya, yorumlamaya veya yargılamaya çalışmaktadır. Bu anlamda değerler, bu öznel algıları şekillenmesinde, dolayısıyla bireyin dünyayı tanımlamasında önemli bir role sahiptirler (Çalışkur,2010). Ayrıca Sosyalleşme sürecinde değerler, bireylerle özdeşleşir ve onların kişiliğini oluşturmasını sağlar (Gökçe, 1994).

Psikoloji bilimi değer problemini felsefeden daha farklı bir şekilde ele alır. Psikoloji biliminin değerlerin üzerinde durulmasının en önemli nedenlerin biri insan davranışlarının açıklayıcılığı üzerinde oynadığı roldür. Buna göre ahlaki davranış konusunda, bir kimsenin çeşitli insanlara ait nitelikleri, istek veya niyetlerini, davranışlarını değerlendirirken başvurduğu bir kriter değerdir (Kilit, 2008). Gökalp'a göre bireysel ve toplumsal değerlerin bireyin kimlik kazanması sürecinde önemli bir rolü bulunmaktadır. Ona göre bireyin değerleri kazanması, değerler ile kendini biçimlendirmesi kişiliğini oluşturmasındaki önemli bir süreçtir. Sonuç olarak değer kendisi 'kişi olmada' bir değer olarak ortaya çıkmaktadır (Gökalp,2014). Dökmen'e göre değerler yerinde saymayan, sürekli değişim süreci içerisinde dinamik olan şemalardır. Değerler zamana göre değişebileceği gibi toplumdan topluma da değişim göstermektedir. Örneğin; eskiden "iyi" veya "doğru" çocuk yetiştirme biçiminde sessiz, boyun eğen, fazla konuşmayan gibi kıstaslarla dikkate alınırken, günümüzde akılcı davranan, isteklerini korkmadan dile getiren gibi kriterler göz önüne alınmaktadır (Dökmen,2000). İnsanlarda mevcut olan değer yönelimlerini belirlemek

ve bu yönelimlerin onların davranışlarının toplumsal rolleriyle ilgili etkileşimlerini ortaya çıkarmak, değerler üzerine araştırma yapmanın önemli nedenlerinden biridir (Mehmedoğlu, 2006).

### **2.7.3.2.Felsefe Ve Değerler**

Felsefe biliminin çeşitli uğraşları olsa da genelde anlamda üç ana unsur etrafında uğraştığı görülmektedir. Bunlardan ilki bilgi ile ilgili olan ‘epistemoloji’ alanı, ikincisi varlıkla ilgili ‘ontoloji’ alanı ve sonuncusu da ahlakla ya da değerlerle ilgili olan ‘aksiyoloji’dir. Aksiyoloji; etik veya estetikle ilgili sorular sorarak, neyin güzel, neyin iyi, neyin olumlu veya neyin faydalı gibi konuları tartışır. Böylelikle bu tartışmalar içerisinde değerler; erdem, vicdan gibi kavramlar üzerinden bireylerin davranışlarına anlam yüklenmeye çalışılmıştır (Tokdemir, 2007). Değerler kavramı felsefe tarihinde iki ana başlık etrafında ele alınmıştır. Bu başlıklardan ilkine göre değerler “rölatiftir”. Rölatif değerler, yaşanan dönemde toplumdan topluma değişebileceği gibi aynı toplum ya da çağda varolan kategorilere göre de değişebilir. İkinci başlığa göre ise değerler “mutlaktır”. Bu göre tüm değerler mutlak olarak doğru veya yanlıştır. Değer yargıları değişmiş olsa bile değerler hiçbir zaman değişmez (Toku, 2002). Felsefi akımlarında değerler kavramına ilişkin farklı tanımlamalara yer verildiği görülmektedir. İdealistlere göre değer kesin ve değişmez yani mutlaktır. İdealistler doğrunun, iyinin ve güzelin aynı ve evrensel olduğunu savunmuşlardır. Çünkü idealizme göre gerçekliğe giden yol sadece salt bilim değil sezgisel düşüncenin de önemli olduğunu savunmuştur. Buna göre idealistler değerlerin çeşitli kurumlarca sonraki kuşaklara aktarılması ve değerlerin bu şekilde korunması gerektiğini savunmuşlardır (Demirel, 2002).

Felsefe değer kavramına odaklanırken, istenilen, arzulanan, lazım ve iyi olanla ilgilenir. Felsefeye göre değerler insanlarla birlikte meydana gelmişlerdir. Çünkü bireyin davranışlarını değerler yönlendirir. Bu aynı zamanda insanları diğer canlılardan ayıran bir özelliktir (Polat, 2010). Değer felsefede “hangi değer yanlıştır, hangisi doğrudur?” yada “iyi, güzel, yararlı olan nedir?” gibi sorularla yer almıştır (Kuçuradi, 1971’den akt., Dilmaç, 2007). Felsefe biliminde Sokrates ve Eflatun değerlerin nesnel yani mutlak olduğunu savunurken, Sofistler ise değerlerin göreceli olduğunu savunmuşlardır. Bu anlamda değer kavramı felsefenin temel sorunlarından biri olmuştur. Platon ve Aristoteles gibi birçok filozoflar değerleri felsefeyle

aydınlatma yoluna gitmişlerdir (Özlem, 2003). Varoluşçulara göre ise birey kendi değer sistemini herhangi bir zorlama olmaksızın kendisi tarafından benimsediği gibi inşa etmeli ve geliştirmelidir (Demirel, 2002). Nietzsche ise değeri, insanın anlamlı bulduğu her şey olarak tanımlamıştır (Cevizci,2002). Değerleri dönem dönem estetik, ahlaksal ve dinsel gibi çeşitli formatlarda değerlendirebiliriz. Ancak içeriği birbirinden farklı olsa da, tüm değerlerin insan ürünü olmaları ve insanlar tarafından meydana getirilmeleri yönünden ortak özelliğe sahiptirler. Bunun yanında değerler bir yönüyle gerçeğin ötesine ulaşma olanağı verirler. Değerler sayesinde düşüncelerimiz daha güçlü bir şekilde fizik gerçekliğinin ötesine ulaşır (Dilmaç, 2007).

### **2.7.3.3.Sosyoloji Ve Değerler**

Herhangi bir toplumun özelliklerini incelemek değerler aracılığı ile gerçekleşir. Bu anlamda toplumun değer yargılarının incelenip öğrenilmesi, o toplumun yapısının çözümlenmesine olanak sağlayacaktır. Bundan dolayı değerler kavramı, toplumu inceleyen sosyoloji alanı için önemli bir yere sahiptir (Öznel, 2003). Ültanır (1992 ) değerleri sosyolojik açıdan toplumun, grubun ya da kişilerin amaçlarının veya diğer sosyo-kültürel faktörlerin önem sırası anlamında ölçmeye yarayan ölçütler olarak tanımlamıştır. Sosyoloji bilimi bir yandan konu edindiği olguları (norm, grup sosyal ilişki vb.) tanımlama ve açıklamada değerleri kullanırken, diğer yandan da değerlerin oluşma biçimlerini, betimlenmesini, toplumsal olgu, kuram ve süreçlerle olan etkileşimlerini ve değer çatışmaları gibi olguları da incelemeyi kendine amaç edinmiştir (Anar, 1983; akt: Yazıcı,2014). Sosyoloji biliminde değerlerin toplumdaki yeri ve önemini açıklamaya yönelik oluşturulan değerler sosyolojisi, değerlerin kaynağı, değerler arası ilişki, değerlerin çatışması, değerlerin ayrışması ve değer kavramının açıklanması gibi konuları ele alır (Korkmaz, 2013). Sosyal değerler, bir grup veya topluma üye olan kişilerin ortak duygu ve düşüncelerini yansıtan genelleşmiş ahlaki inançlardır. Değerler kişilerin davranış, tutum ve düşüncelerinde ölçüt olarak meydana çıkar (Yazıcı,2014).

Pozitivist sosyoloji, değerlerin hiçbir sosyal gerçekliği taşımadığı, bilimsel anlamda ele alınamayacakları ancak öznel ve ahlaki kriterler çerçevesinde incelenebileceklerini savunmuşlardı. Ancak sonrasında değerlerin önemli birer sosyal olgu olduğu, bilimsel araştırma ve analiz yoluyla incelenebileceği

savunulmuştur. Özellikle de son dönemlerde toplumsal değer araştırmaları, sosyoloji alanında önemli bir inceleme konusu haline gelmişlerdir (Dilmaç, 2007). Toplumsal yapının önemli bir parçası olan değerler, sosyal bir varlık olan birey ve bu bireyin gösterdikleri davranışlarla ilişkilidir. Toplumun oluşturan bireyler tarafından paylaşılan, içinde coşku, heyecan gibi duyguları barındıran, çatışmalara neden olan, davranışın nedenlerini belirleyen ve bu anlamda ölçü aracı olarak görülen değerler, toplumun karakteristik yapısını yansıtırken birçok toplumsal yapının arkasındaki nedenlerin açıklanmasında, özellikle de toplumsal işleyişin anlaşılmasında önemli roller üstlenir (Aksan,2016). Farklı kültürlerde yapılan araştırmalarda psikolojik süreçlerin kültürel faktörlerden etkilendiği görülmektedir. Her toplumun kendine has kültürü olduğundan, her kültürün kendine has değerlerinin varlığından söz edilebilir. Yani kültürün etkisi altında kalan davranışları, o kültürün değerlerini yansıtmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2006). Değerler toplumdan topluma farklılık gösterebileceği gibi, bazı değerlerin ortak olarak da benimsendiği de görülmüştür. Ayrıca, her birey farklı değer yargılarına sahip olabilir. Değerlerin birey ve dolayısıyla toplum yapısındaki rolünün sonucu olarak sosyal psikoloji, kültür içinde insan kavramını incelemeye yönelmiştir (Kağıtçıbaşı, 2006; Dilmaç, 1999). Sosyoloji önemli temsilcilerinden Max Weber; insan davranışındaki farklılıkların açıklanmasında “eylemlerin aktöre anlamını yorumlayıcı kavramının gerekliliğine vurgu yaparak bireylerin ve grupların taşımış oldukları sosyal değerleri dikkate alan bir sosyolojiye vurgu yapmaktaydı (Aksan,2016).

#### **2.7.4.Değerlerin Sınıflandırılması**

Literatürde değerler ile ilgili yapılan çalışmalarda dönem ve kişilere bağlı olarak çok görüşlülükten kaynaklı pek çok sınıflamanın yapıldığı görülmektedir. Bu bölümde değerler ile ilgili yapılan çalışmalardan literatürde yaygın olarak kullanılan bazı sınıflamalara yer verilecektir.

Değerlerin ilk sınıflandırılmasında yer alan ve daha sonra değerlerle ilgili yapılacak çalışmalara da öncülük gösterecek olan Spranger(1928), değerleri ilk sistemli bir şekilde ayırmıştır. Yapmış olduğu deneysel çalışmadan sonucuna göre değerlerin altı kısma ayrıldığını ve bireylerde görülen davranışların ortaya attığı altı sınıflamasında yer aldığını ifade etmiştir. Spranger tarafından oluşturulan sınıflama şu şekildedir;

1. Teorik (Bilimsel) Değer: Bilimsel değer yönelimine sahip olan birey, gerçeği araştırmayı sever. Bilgiyi ve muhakemeyi ön planda tutarak, eleştirel düşünmeye önem verir. Deneyselliği ön plana alan bu bireyler ayrıca bilgiyi sistemleştirmeyi de amaç edinirler.
2. İktisadi (Ekonomik) Değer: Ekonomik değer yönelimine sahip olan birey, yararlı ve pratik olanı ön plana alır. Birey ekonomik değerlerin hayatta ön planda tutulması gerektiğine inanır. Zenginliği ve güçlü olmayı önemseyen birey, hayatı bedensel ihtiyaçların doyumunu şeklinde yorumlar.
3. Estetik Değer: Estetik değer yönelimine sahip olan birey, uyum, düzen, güzellik ve biçim gibi kavramlar bu kişiler için önemlidir. Bireycilik ve kendi kendine yeterlilik en önemli özelliklerinden olan bu bireyler, hayata sanatçı ruhuyla bakmayı, her şeyde güzellik bulmaya odaklılardır. Sanatın bir toplum için gereklilik olduğu düşüncesini benimserler.
4. Sosyal Değer: Sosyal değer yönelimine sahip olan bireyler, yaşamında insanları sevmeyi ve onlara yardım etmeyi ön planda tutarlar. Başkalarına yardım etme onları sevmeye ve bencil olmamayı esas alır. Onlara göre en yüksek değer insan sevgisidir. En saf düzeyde bu değere öncelik veren bireyler, kendi çıkarlarını düşünmekten çok başkalarının çıkarlarını önemserler.
5. Siyasi (Politik) Değer: Siyasi değer yönelimine sahip olan bireyler, güç, yetkinlik, liderlik gibi kuvvet kavramlarını yaşamında ön planda tutarlar. Onlara göre esas olan şey güçtür, her şeyin üstündedir. Siyasi değere öncelik veren bir birey için güç, sadece siyaset için değil, hayatın her alanında çok önemlidir. Ayrıca bu kişiler siyaset veya benzeri etkinliklerde genellikle güçlü ve lider olmayı isteyerek bu gücü başkalarının üzerinde kullanmayı ve başkalarını yönetmeyi severler.
6. Dini Değer: Dini değer yönelimine sahip olan bireyler, mistik düşünce yapısına sahiptirler. Evreni bir bütün olarak algılamaya çalışarak, kendisi ile evren arasında anlamlı bir şekilde ilişki içerisinde olduğuna inanırlar. Bu değeri önemseyen kişiler, kendi dünyevi rahatlarını ya da hazlarını geri plana iterek, inandıkları dinler veya inançların emir ve yasaklarına uymayı tercih ederler (akt: Güngör, 1998; akt: Akçay,2011).

Spranger'ın bu değer sınıflamasına ek olarak Güngör (2000) bu sınıflamaya ahlaki değerleri de eklemiştir.

7. Ahlaki Değer: Ahlaki değer yönelimine sahip olan bireyler, davranış ve kişileri ya da olay, olguları; iyi-kötü, doğru-yanlış şeklinde değerlendirir. Dürüstlüğü ön plana alan bu bireyler, ahlaki kuralların hayatın bir düzene koyulması ve sürdürülmesinde en önemli değer unsuru olarak görmektedirler (Güngör, 2000).

Değerlerin sınıflandırılması anlamında önemli çalışmaları gerçekleştiren Rokeach 1973 yılındaki çalışmasında değerleri gaye (hedef) ve vasıta (araç) olmak üzere ikiye ayırmıştır. Yapmış olduğu sınıflamaya göre gaye değerler, ulaşılmak istenen ve aynı zamanda ulaşılmak istenen nihai değerleri ifade ederken; vasıta değerler, gaye değerlere ulaşmak için kullanılan davranış tarzlarını ifade etmektedir. Kısaca bu değerler şu şekildedir;

1.Gaye değerler: İç huzur, zevk, kendine saygı, başarılı olma, sosyal kabul, rahat bir hayat, mutluluk, bilgelik, heyecan verici bir hayat, özgürlük, aile güvenliği, gerçek dostluk, eşitlik, dini olgunluk, ulusal güvenlik, barış içinde bir dünya.

2.Vasıta değerler: Cesaret, bağımsız olma, geniş görüşlülük, kendini kontrol edebilme, kendine hâkim, entelektüellik, hırs, , yaratıcılık, nazik, sorumluluk bilinci olan, affedicilik, dürüstlük, itaatkârlık, mantıklı, neşeli, sevecen, temiz, yardımseverlik (Akt: Ulusoy, 2007).

Bir diğer değer sınıflamasında Schwartz, değerleri on ana başlıkta toplamıştır. Schwartz bu değer sınıflamasında Rokeach'dan ilham almıştır (Ulusoy ve Dilmaç, 2012). Schwartz (1992) değerlerin yapı ve içeriğini dikkate alarak ortaya koyduğu araştırma sonucunda elli altı özel olmak üzere ve on tür evrensel değer sınıfının varlığını tespit etmiştir. Bu değer türleri şunlardır:

- İyilikseverlik: Bireyin çevresindeki kişilerin iyiliğini isteme, dürüst olma, bağışlayıcı olma, Yardımsever olma, gerçek arkadaşlık ve anlamlı bir hayat isteme değeri.
- Öz yönelim: Düşünce ve davranışlardaki bağımsızlık değeri. Özgür, Yaratıcı, hedeflerini seçme ve bağımsız olma değeri.

- Başarı: Toplumsal kurallar dâhilinde zeki, yetkin, hırslı ve sözü geçen başarılı biri olmak değeri.
- Evrenselcilik: tüm insanların ve tüm doğanın iyiliğini isteme temelli erdem sahibi olma, eşitlik, dünyada barışını isteme, doğayla bütünlük içinde yaşama değeri.
- Hazcılık: kişisel zevke ya da hazza yönelim eksenini dâhilinde hayattan zevk ve tat alma değeri.
- Güç: İnsan ve kaynaklar üzerinde denetim gücünü temsil eder. Otorite elinde bulundurmaya, zengin olmak, toplumdaki statünün önemi ve insanlar tarafından güçlü kabul edilme değeri.
- Uyuma: Toplumsal kural ya da beklentilere aykırı olabilecek davranış ve düşüncelerden kaçınma değeri. Yaşlılara değer ve saygı vermek, anne-babaya saygı, kendini denetleyebilme.
- Güvenlik: Toplumdaki mevcut düzen ve ilişkilerin korunması değeri. Toplumsal düzenin devam etmesini isteme, ulusal güvenlik, aile güvenliği değeri.
- Geleneksellik: Var olan kültüre, dine, töreye ve fikirlere saygı ve bağlılığı ifade eder. Yaşamın verdiklerini kabullenme, alçakgönüllü olma, geleneklere saygılı olma ve inançlı olma değeri.
- Uyarılım: Farklılık, heyecan, yenilik arayışı ya da yeni duygu arama gibi yenilikçi yönelimli değer (akt: Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000; akt: Samur, 2011).

Değer sınıflaması yapılırken var olan ve yaşanan toplum ve kültürün önemi göz önüne alınması açısından ülkemizde de değer sınıflamasına gidilmiştir. Şirin (1983) değerleri temel ve aracı değer olarak iki grupta sınıflamıştır. Temel değerleri de kişisel ve sosyal değerler olarak ayırmıştır. Kişinin esenliği veya içsel huzuru gibi değerleri kişinin kendisi ile ilgili olarak nitelendirmiştir. Evrensel dünya barışı, eşit ve adaletli bir şekilde yaşamayı da sosyal değer olarak ifade etmiştir (Şirin, 1983).

Dilmaç (1999)'ta ilköğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında, insanların yaşamlarında yer alan ve önemsedikleri en belirgin değerleri şu şekilde sıralamıştır:

- İnsanları sevmek: İnsanlara olan sevgi şartsız olarak ideal noktadadır. İnsanlar arasında birlik, beraberlik, sevgi, mutluluk ve refah gibi esaslar ön plandadır. Yaşama biçilen önem çok büyüktür.
- Uyumlu olma: Kendi iç ve dış dünyasında denge kurarak kişiler arası yapıcılık ve uyum.
- Hırsları kontrol altına alma: Servet, şöhret, şehvet ve İhtiras gibi hırsların esiri olmadan davranışlarını kontrol eder.
- Başkalarının mutluluğunu isteme: Bireyin kendi mutluluğu için harcadığı emeği ve mücadelenin başkalarının mutluluğu için de harcaması.
- Kendini kontrol etme: Bireyin zaman zaman yapmış olduğu hataları ve kusurlarından dolayı kendisi ile yapmış olduğu muhakeme.
- İyi insan olma: Zihninde, temizliğe ve sadeliğe erişmiş, gönlü sevgi ve iyiliğe inanmış olma.
- Manevi değerlere inanma: İnsanlar arasında dine göre ayırım olmaksızın manevi değerlere inanç ve saygıyı ifade eder.
- Yardımsever olma: Bu bireyler başkalarına merhametle bakabilen kişilerdir. Aynı şekilde başka insanların düşüncelerine de önem vererek, kendilerinin olduğu kadar diğerlerinin olduğunun da bilinci içindedir. Yardım ederken herhangi bir koşul ya da fayda aramazlar.
- Tecrübeli ve bilgili olma: Bu değere göre bilgili ve tecrübeli birey çevresini eğitmek, bilgilendirmek ve topluma yararlı olmak için çalıştığı zaman sorumluluğunu yerine getirmiş sayılır.
- Dost edinme: Bu değer yapısına göre bireyin maddi ve manevi zenginlikleri dostları ile paylaşmak, çıkar olmadan almaktan çok vermek, dost edinmek açısından önemlidir. Buna göre kişi dostunu her haliyle kabullenendir.
- Evlat yetiştirme: Ebeveynler çocukların gönüllerini zenginleştirecek belli prensipler doğrultusunda yetiştirme çabasında olurlar.
- Eser oluşturma: İnsanoğlu bilgisi, yeteneği ve tecrübesiyle sanat eseri ortaya çıkarmak için çaba sarf eder (Dilmaç, 1999).

Bir başka değer sınıflaması çalışmasında Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014) İnsani Değerler Ölçeğini geliştirme çalışmasında değerleri dokuz ana başlık altında gruplayıp kategorize etmişlerdir:

1. Toplumsal değerler (saygı, nezaket, tevazu, hoşgörü, yardımseverlik gibi)

2. Kariyer değerleri (kariyer, eğitim, kalite gibi)
3. Entelektüel değerler (beden sağlığı, bilgi, akıl sağlığı, başarı gibi).
4. Manevi değerler (din, ibadet, iman, maneviyat, iç huzur gibi).
5. Materyalistik değerler (para, mal, mülk, statü gibi).
6. İnsan onuru (onur, şeref, adalet gibi).
7. Romantik değerler (aşk, haz, zevk, sevgili, eş gibi).
8. Özgürlük (bireysellik, bağımsızlık, emek gibi).
9. Fütüvvet (cömertlik, cesaret gibi).

Bu tez çalışmasının araştırma aşamasında, yukarıda sayılan dokuz değerden oluşan ölçek kullanılarak evli bireylerin değerler yapısı ortaya konmuştur.

### **2.7.5. Değerler İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Gökçe (1994), türk gençliğin sosyal ve ahlaki değerleri araştırmak adına yaptığı çalışmada üniversite gençliğinin değer tercihleri ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Araştırma neticesinde gençlerin büyük çoğunluğunda maddiyatçılığa ve hedonizme yönelik değerler ön plana çıktığı görülmüştür. Bunun yanı sıra gençlerin yarısından fazlasının hayatında aile/mutluluk, inançlı olma, yardımseverlik, eşitlik dürüstlük gibi gençlerin hayatında öne çıkan değerlerinde olduğu görülmüştür.

Dilmaç (1999) yaptığı çalışmasında ilköğretim dördüncü ve beşinci sınıf düzeyi öğrencilerine insani değerler eğitimi vererek, programın etkisini ahlaki olgunluk ölçeği ile sınımıştır. İstanbul ilinde bir çocuk esirgeme kurumunda yapılan araştırmada on sekiz kontrol ve on sekiz deney grubu olmak üzere otuz altı öğrenci yer almıştır. Araştırma sürecinde deney grubundaki öğrencilere insani değerler eğitimi verilmiş, kontrol grubundaki öğrencilere ise herhangi bir etkide bulunulmamıştır. Sonuçta ön-test ve son-test karşılaştırmalarına dayanarak birçok veri elde edilmiştir. Bu verilerin en önemlisi insani değerler eğitimi programının, öğrencileri ahlaki olgunluk düzeyinin artmasında pozitif etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Kuşdil ve Kağıtçıbaşı (2000), yaptıkları araştırmada öğretmenlerin dinsel ve değer yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma da öğretmenlerin değer yönelimleri, aile tercihi ve dinsel yönelim düzeyleri şeklinde gruplara ayrılarak incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre aile tercihi “çekirdek” olan öğretmenler

“geniş” aileyi seçenlere göre daha az muhafazacı değerlere sahip oldukları ve daha fazla yeniliğe açık değerlere sahip oldukları sonucuna varmışlardır. .

Üniversitede yapılan bir çalışmada öğretim elamanları ile idari personel olarak çalışanların değer tercihlerini belirlemeye yönelik araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ilk üç değer sıralaması sırasıyla eğitimde niteliğe önem verme, bilimsellik ve öncülük olarak ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda bu değerleri; saygınlık, dürüstlük ve güven değerleri izlemiştir. Ayrıca ileride sahip olunması beklenen değerler ise bilimsellik, öncülük ve çağdaşlık olarak ortaya konulmuştur (Erdem, 2003).

Aydın (2003b),değer algılarına yönelik gençler üzerine yaptığı araştırma da modern değerlerde insan hakları, özgürlük ve kendine saygı gibi kişiselliği işaretleyen değerlerin ön planda olduğu görülmüştür. Aynı araştırmaya göre modern değerler arasında yer alan zenginlik ve değişik hayat gibi değerlerin de geri planda olduğu ortaya konulmuştur.

Lamberta (2004) tarafından psikiyatrik kurguda ergenler için tedavi edici rekreasyon vasıtasıyla bir değerler eğitimi müdahalesi adlı çalışmasını, çocuk psikiyatri merkezinde kalan 52 çocuk içinden 12–18 yaş aralığında tedaviye tepki veren 18 öğrenci içinden belirlenen 8 deney grubu ve 8 kontrol grubu olmak üzere toplam 16 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Kontrol grubuna hiçbir program uygulanmayan araştırmada Deney grubuna uygulanan eğitim programında 12 tane değer kazandırılması amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre özgürlük değerinde deney grubunda anlamlı bir bulguya rastlanmıştır.

Öğretmen adaylarının değer tercihlerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, sırasına göre değer tercihlerini; genel ahlak, siyasi, estetik, dini, ekonomik, sosyal ve bilimsel değerler şeklinde sıralanmıştır. Erkek adayların değerleri benimseme düzeylerinden olan bilimsel değerler dışındaki tüm değerler alanında kız adaylardan daha yüksek olduğu, kız ve erkek adayların bilimsel değerleri arasında da bir farklılığa rastlanmadığı görülmüştür. Ayrıca araştırmada tüm değer alanlarının birbirleriyle anlamlı ilişkiler içinde olduğu sonucuna varılmıştır (Sarı, 2005).

Manevi değerlerin özgüvenin oluşumunda ve özgüven düzeyin yükselmesinde nasıl katkı sağlayabileceğini konu alan araştırmada adına 18-56 yaş grubunda değişik

meslek gruplarından üç yüz elli iki kişi üzerinde bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Sosyal karşılaştırma ölçeği ve anket sorularının yer aldığı araştırma sonucuna göre inancın, ibadetlerin, şükrün, sabrın ve sevginin özgüven düzeyini yükselttiği ve bunun yanında manevi değerlere sahip olan bireylerin özgüven düzeylerinin anlamlı derecede diğerlerinden farklı olduğu sonucuna varılmıştır (Mutluer, 2006).

Dilmaç (2007), bir grup fen lisesi öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada öğrencilere verilen insani değerler eğitiminin, onların sahip oldukları değer seviyelerinde bir değişiklik oluşturup oluşturmadığı araştırmıştır. Araştırma sürecinde söz konusu gruba yedi hafta boyunca bu doğrultuda insani değerler eğitimi verilmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda insani değerler eğitimi verilen bireylerin sahip oldukları insani değer düzeylerinde artış görüldüğü sonucuna varılmıştır.

İstanbul da öğretmenlere yönelik yapılan bir araştırmada, karakter eğitimi uygulamasında hangi değerlere öncelik vereceğini belirlemeye çalışmıştır. Yapmış olduğu çalışmanın sonucunda çıkan bulgulara göre branş öğretmenleri, meslek öğretmenlerine oranla emniyet, uyum, hazcılık, başarı, özyönetim değerlerini daha önemli görmektedirler. Diğer bir sonuçta kadın öğretmenlerin erkeklere oranla hazcılık hariç diğer değerleri daha önemli görmektedirler. Söz konusu araştırmada eğitim fakültesi mezunu olan öğretmenlerin güç ve hazcılık değerlerini diğer fakültelerden mezun olan öğretmenlere göre daha önemli buldukları saptanmıştır. İlgili araştırmada öğretmenlerin öğrencilere kazandırılmasını gerekli gördükleri değerleri; özdenetim, evrensellik, uyum, güvenlik, yardımseverlik, başarı, geleneksellik, hazcılık, uyarılma ve güç olmak üzere öncelik sırasına göre sıraladıkları saptanmıştır (Akkiprik, 2007).

Türkiye’de mutluluk kaynağı değerleri analiz eden araştırma bulgularına göre kentlerde hayatına devam edenler, kırsalda oturanlara göre kişisel mutluluğun temelinde güçlü bir birey olmanın daha etkili olduğunu düşünmektedirler. Kadınlar mutluluğu sevgide ararken, erkekler ise iş sahibi olmanın mutluluk sağladığına bayanlardan daha çok inanmaktadırlar (Selim ,2008).

Dilmaç, Ertekin ve Yazıcı (2009) ortaya koydukları araştırmalarında üniversite öğrencilerinin değer tercihleri ile öğrenme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören 293 birey üzerinde yapılan araştırmanın sonucuna göre öğrenme stilleri alt boyutları ile değerler ölçeği alt boyutları arasında manidar bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009) üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihleri arasındaki ilişkiyi ve üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ve değer tercihlerinin bazı değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak adına yapmış oldukları araştırma, Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören beş yüz kırk üç kişiye uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin öz anlayış puanları ile değerler ölçeğinin hazcılık, özdenetim ve güvenlik, başarı, evrensellik, uyum, yardımseverlik ve uyarılma alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu, cinsiyet değişkenine göre değerlerin alt boyutları arasında manidar bir farklılaşma olduğu; hazcılık alt boyutunda kızlar ile erkekler arasında erkek öğrenciler lehine, yardımseverlik, uyum, güvenlik alt boyutları ortalamalarında ise kız öğrencilerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin kişisel değerler ile kariyer tercihleri arasındaki ilişkiyi konu alan bir araştırma yapılmıştır. Bu doğrultuda, kişisel değerlerin alt boyutlarıyla kariyer tercihinin alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun yanında söz konusu alt boyutlar ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler de analiz edilmiştir. Çukurova üniversitesinde çeşitli fakültelerde eğitim gören bireylerden oluşan araştırmanın sonucuna göre kariyer tercihinin etkiyen en önemli değerlerin, başarı ve evrensellik olduğu belirlenmiştir (Koca, 2009).

Özdemir ve Korkulu (2011) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk ve değerler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yaptıkları araştırma sonucuna göre değerler ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dilmaç, Hamarta, Yiğit, Yıldız, Büyükyıldırım (2011) aracılığı ile Ortaöğretime devam eden öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları ile sahip oldukları insani değerleri incelemek için yapılan araştırmaya göre fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin alt boyutları ile insani değerler ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Analiz sonucunda mükemmelliyetçi tutumun hoşgörü, sorumluluk, barışçı olma, dostluk/arkadaşlık alt boyutları ile, onaylama ihtiyacının saygı, sorumluluk, hoşgörü, barışçı olma ile bağımsız tutumun hoşgörü ve sorumluluk ile değişken tutumun hoşgörü ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Değerler ile kişilik özelliklerini incelenen bir araştırmaya göre dışadönüklük ve deneyime açıklık ile değerler arasında pozitif yönlü korelasyon olduğunu sonucuna varmışlardır (Yıldız ve Dilmaç,2012).

Dilmaç ve Ekşi (2012) yapmış oldukları araştırma da öğretmenlerin sahip oldukları değerler ile özgeci davranışlarını mesleki benlik saygısı değişkenine göre

incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre elde edilen bulgularda öğretmenlerin sahip oldukları değerler ve özgeci davranışları ile mesleki benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

İlköğretim çağındaki öğrenciler üzerine yapılan araştırmada insani değerler düzeyleri ile çevresel tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre kız öğrencilerin sahip olduğu insani değerler puanlarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada diğer demografik değişkenler açısından ise anlamlı fark tespit edilememiştir. Araştırmada aynı zamanda öğrencilerin insani değerler ölçeği puanları ile çevresel tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır (Eser, 2012).

Yıldız (2012), Selçuk üniversitesinde eğitimine devam eden öğretmen adayların benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler perspektifinden incelemiştir. Araştırma sonucuna göre elde edilen bulgular, öğrencilerin benlik saygıları ile sahip oldukları değerler arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu ve sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutları ile değerler arasında anlamlı bir ilişkilerin olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan bir araştırma da problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık sorunu yaşayan ergenlere yönelik insani değerler yönelimli psiko-eğitim programı geliştirip etkililiğini araştırmıştır. Çalışma Adapazarı'nda bir Anadolu lisesinde 9. ve 10. sınıfa devam eden 24 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma sürecinde İnsani Değerler Ölçeği, İnternette Bilişsel Durum Ölçeği ve Siber Mağduriyet ve Zorbalık Ölçeği farklı zaman dilimlerinde toplam üç kez uygulanmıştır. Deney grubuna problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık davranışlarını azaltmaya yönelik hazırlanmış olan İnsani Değerler Yönelimli psiko-eğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonucuna göre; İnsani Değerler Yönelimli psiko-eğitim programının problemleri internet ve siber zorbalık düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda araştırma sürecini takip eden iki aylık izleme sonucunda bu etkinin devam ettiği de görülmüştür (Peker, 2013).

Büyükıyıldırım (2013), siber mağduriyeti sosyo-demografik değişkenler ve bireylerin sahip olduğu değerler açısından incelemiştir. İstanbul ilinde farklı ortaokullarda rastgele seçilen öğrenciler üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre insani değerlerin alt boyutları ile siber kurbanlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. İnsani değerler puanlarında cinsiyete göre manidar bir farklılaşma görülürken, hoşgörü değeri açısından farklılığa rastlanmamıştır. İnsani değerlerin

anne eğitim durumu değişkenine göre sorumluluk ve dostluk arasında anlamlı bir farklılaşma görülmesine karşın barışçı olma, saygı, dürüstlük ve hoşgörü insani değerlerinin ise anne eğitim durumuna göre manidar bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde sorumluluk ve dostluk insani değer puanlarının anne eğitim durumuna göre manidar bir farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Barışçı olma alt boyutu ile siber zorbalığı kaç defa yapma durumunun ilişkili olduğu da araştırmanın sonunda görülmüştür.

Yapılan bir başka çalışmada annelere uygulanan değerler eğitiminin beş-altı yaş çocuklarının sosyal becerilerine etkisini incelemiştir. Alanya'da bir ilkokulun anasınıfında çocuğu olan anneler ile dokuz hafta da gerçekleştirilen on sekiz oturum şeklinde annelere eğitim verilerek düzenlenmiştir. Araştırma sürecinin sonucunda annelere verilen değerler eğitiminin(A.D.E.P.) çocukların sosyal beceri düzeylerini artırdığı sonucuna varılmıştır (Neslitürk, 2013).

Yapılan bir başka araştırma da, lisede eğitim gören öğrencilerin insani değerleri ile özdüzenleme stratejileri ve motivasyonel inançları arasındaki yordayıcı ve açıklayıcı ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; insani değerlerin motivasyonel inançları yordadığı, motivasyonel inançların da özdüzenleme stratejilerini yordadığı sonucuna varılmıştır. Buna göre insani değerlerin özdüzenleme stratejileri üzerinde dolaylı etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır (Tanrıseven ve Dilmaç, 2013).

Ortaöğretim kurumlarında disiplin cezası almasına sebep olan öğrenci davranışlarını sınıf düzeyi, erkek ya da kız olma, okul türü, zaman gibi değişkenlere göre incelemiş ve bunu değerler perspektifinden ele almıştır. Söz konusu araştırmacı rehberlik servislerinden, okul idaresinden ve din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerinden destek almıştır. Gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre disiplin arşivine yansıyan ve ceza gerektirecek davranışların zaman içerisinde farklılaşmalar olduğu görülmüştür. Söz konusu değişkenliğin öğrenci, öğretmen, veli ve idare bağlantılarında meydana geldiği net olarak görülürken bu durumun nedeninin değişen değer algısı ile ilgili olduğu sonucuna varılmıştır (Gümüş,2013).

Baş (2014), üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Konya'da öğrenim gören 589'u kız ve 321'i erkek olmak üzere 910 üniversite öğrenci üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda mevcut anlam ile toplumsal değerler, insan onuru, maneviyat, fütüvvet, özgürlük, kariyer değerleri ve entelektüel değerler arasında pozitif yönlü anlamlı bir

ilişkinin varlığına ulaşılmıştır. Aranan anlam ile toplumsal değerler, materyalistik değerler, romantik değerler, özgürlük, kariyer değerleri ve entelektüel değerler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki rastlanmıştır. Mevcut anlamın önemli yordayıcıları olarak maneviyat, fütüvvet ve materyalistik değerler bulunmuştur. Aranan anlamın önemli yordayıcıları olarak ise romantik değerler, maneviyat ve özgürlük olduğu tespit edilmiştir.

Ergen bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin sahip oldukları değerler perspektifinden incelemiştir. Yapılan araştırma sonucuna göre insani değerler ölçeği alt boyutları ile öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönlü manidar ilişkiye rastlanmıştır. Ergen bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarının negatif yönlü manidar bir ilişkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı ile insani değerler ölçeğinin alt boyutları arasında negatif yönlü manidar bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Analiz sürecinde gerçekleştirilen regresyon analizinde insani değerler ölçeğinin hoşgörü alt boyutunun sosyal görünüş kaygısını açıkladığı sonucuna da varılmıştır. Ayrıca insani değerler ölçeğinin alt boyutlarının öznel iyi oluş ölçeğinin pozitif duygular, önemli insanlarla ilişkilerde doyum, hayat doyumunu, aile ilişkilerinde doyum alt boyutunu açıkladığı sonucun ulaşılmıştır (Seki,2014).

Yapılan bir araştırmada evli bireylerin sahip oldukları değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymuştur. Araştırma yüz yetmiş üçü bayan, iki yüz ikisi erkek, toplam üç yüz yetmiş beş evli bireyden oluşmaktadır. Söz konusu araştırma sonucuna göre yılmazlığı etkileyen en önemli değişkenin değerler olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre evli bireylerin sahip oldukları değerlerin yılmazlık düzeylerine göre farklılaşacağını ortaya koymaktadır. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre çatışma çözme stillerini etkileyen ikinci en önemli değişken evli bireylerin sahip oldukları değerler olduğudur. Bu sonuca göre evli bireylerin kullandıkları çatışma çözme stillerinin sahip oldukları değerlere göre farklılaştığı sonucuna varılmaktadır. Ayrıca çatışma çözme stillerini etkileyen ikinci en önemli değişkenin evli bireylerin yılmazlıklarının olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durum evli bireylerin kullandıkları çatışma çözme stillerinin yılmazlık düzeylerine göre farklılaşacağını sonucuna da varılmaktadır (Tosun, 2014).

Karababa, Oral ve Dilmaç (2014) yaptıkları araştırmada ergen bireylerin insani değerlerinin amaç ve başarı yönelimlerini yordamadaki rolünü incelemişlerdir. Denizli’de ortaöğretim kurumlarında eğitimine devam eden dört yüz yirmi bir ergen

üzerinde gerçekleştirilen araştırmanın sonucuna göre insani değerlerin öğrenme amaç yönelimini manidar düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Yavuz, Dilmaç, Derinbay (2015) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin ve okul idarecilerinin değerlerini farklı değişenler perspektifinde incelemiştir. Gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre Schwartz değerler ölçeğinin uyum ve geleneksellik alt boyutları erkek ya da kadın olma durumu açısından değiştiğinin, bireylerin eğitim durumları ise uyarılma, güç ve güvenlik alt boyutları açısından değişiklik gösterdiğini, öğretmen ya da idareci olma durumu ise hazcılık alt boyutunda değişiklik gösterdiği, uyum boyutunda branşa göre değişiklik gözlenmezken yardımseverlik, güvenlik, güç, uyarılma, evrensellik, başarı, öz-yönetim, hazcılık, geleneksellik, alt boyutlarında değişiklik ve çalışma yılına göre öz-yönetim ve uyarılma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Evli bireyler üzerinde yürüttükleri araştırmasında, evli bireylerin sahip oldukları değerler ile çatışma çözme stilleri ve yılmazlık arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak ve bu ilişkiden hareketle oluşturulan modeli test etmek amaç edinmiştir. Araştırma grubu 2013-2014 yılındaki evli bireyler içerisinde rastlantısal yolla seçilmiş yüz yetmiş üçü bayan, iki yüz ikisi erkek, toplam üç yüz yetmiş beş evli bireyden oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre yılmazlığı etkileyen en önemli değişkenin değerler olduğu görülmüştür. Buna göre evli bireylerin sahip oldukları değerlerin yılmazlık düzeylerine göre farklılaşacağını ortaya koymaktadır. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre çatışma çözme stillerini etkileyen ikinci en önemli değişken evli bireylerin sahip oldukları değerler olduğudur. Buna göre evli bireylerin kullandıkları çatışma çözme stilleri sahip oldukları değerlere göre farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca çatışma çözme stillerini etkileyen ikinci en önemli değişkenin evli bireylerin yılmazlıklarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum evli bireylerin kullandıkları çatışma çözme stillerinin yılmazlık düzeylerine göre farklılaşacağını ortaya koymuştur (Tosun ve Dilmaç, 2015).

Konya da ortaöğretim kurumlarında eğitim gören altı yüz öğrenci üzerinde yürüttükleri araştırma da bireylerin öznel iyi oluşları ve sosyal görünüş kaygıları ile sahip oldukları değerler arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre bireylerin sahip oldukları değerlerin öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygılarını yordadığı, sosyal görünüş kaygısının öznel iyi oluş üzerinde tesiri olduğu sonucuna varılmıştır (Seki ve Dilmaç, 2015).

## 2.8.ÖZGÜNLÜK

Pozitif psikoloji veya varoluşçu yaklaşım gibi bireyin yaşamında anlam bulma veya mutluluk arayışını temel alan yaklaşımlar içerisinde öne çıkan otantiklik kavramı, birey odaklı araştırmalar şeklinde günümüzde araştırmacılar tarafından ele alınmaktadır (Wood ve ark. 2008). Somut anlamda ilk kez Heidegger tarafından dile getirilen otantiklik kavramı 19. yy. da ortaya atılsa da köken olarak antik yunan tarihine kadar dayanmaktadır (Yöntem, 2013; Kernis ve Goldman, 2006). Sosyal araştırmacılar tarafından ele alınan otantiklik kavramı araştırmacılar tarafından tanımlandırılmaya çalışılmıştır.

Özgünlük; kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına derinlemesine farkında olması şeklinde ifade edilmiştir (Avolio ve Gardner, 2005). Başka bir tanımda da bireyin kendisi olması ya da gerçek benliğine ulaşması şeklinde dile getirilmiştir (İlhan ve Özdemir, 2013). Kernis (2003) ise otantikliği, kişinin davranışsal ve ilişkisel tercihlerinin özgür iradesine yansımaları şeklinde tanımlamıştır. Özgünlük kavramı genel olarak ele alındığında bireyin, içsel dinamikleriyle var oluşunu gerçekleştirme şeklinde değerlendirilebilir. Bireyin var oluşunu gerçekleştirebilmesi için benliğini mümkün olduğunca sosyal etkilerden veya dışsal faktörlerin olumsuzluklarından soyutlaması gerekmektedir (Sarıçalı,2014). Harter (2002)'da otantikliği, bireyin arzu, duygu ve değerleri ile tutarlı bir şekilde kendini ifade etmesi ve göstermesi olarak tanımlamıştır. Araştırmacılar, sosyal bir varlık olan insanın yaşamış olduğu toplum etkisini dikkate alan tanımlar da yapmıştır. Otantiklik, bireyin toplum otoritesinden kendi çabasıyla ayrışıp kendi var oluş amacına göre yaşamını sürdürmesidir (Burks ve Robbins, 2011).Bireyin otantikliği aynı zamanda sosyokültürel konulardan da etkilenmektedir. Cinsiyet, güç gibi faktörler otantikliğin şekillenme sürecinde önemli rol oynayabilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Otantiklik düzeyi var olan kültür yapısına göre farklılıklar göstermekte ve etkilenmektedir. Otantiklik, bireyci kültür yapısına sahip toplumlar tarafından beklenen ve bunun sonucunda sergilenmesi gereken bir davranış olarak görülürken, toplulukçu kültür yapısına sahip toplumlarda ise tersi bir bakış açısının beklendiği görülmektedir (İmamoğlu, 2003; Adams, 2005).

Aynı zaman da bireyin düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalığının özgünlüğün, değerler açısından da işlevsel olması gerçeğine dayandığı ifade edilebilir. Buna göre bireylerin sahip olduğu içsel dinamiklerini netleştirmeleri,

değerlerini keşfetmelerinde önem taşımaktadır. Bu iki olgu arasındaki tutarlılığın belirleyicisi olarak özgünlük önemli bir işleve sahip olduğu belirtilmiştir (Raths ve ark.,1978).

### **2.8.1.Özgünlük Ve Psikoloji**

Sosyal araştırmacılar otantikliğin kişinin davranışlarındaki etkililiğini dile getirerek otantikliğin kişinin davranışındaki önemine dikkat etmişlerdir. Bu bağlamda Gül (2010)'e göre fiziksel ihtiyaçlar, güvenlik, ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme şeklinde devam eden Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşinin en üst basamağı olan kendini gerçekleştirme aşamasına otantiklik olmadan tam anlamıyla ulaşamayacağını ifade etmiştir. Yine Gestalt yaklaşımına konuyu ele alırsak, birey olabilmek için bir sınırımızın olması gerekmektedir. İnsanlar çevreleriyle iletişim yoluyla etkileşim içerisinde gelişip bu sayede büyür. Ancak bu gelişim sürecinde birey kendini diğer insanlardan ayırt etmediğini sürece tam anlamıyla kendisi olduğunu ifade edemeyiz. Bu durumda kişi hem birey olarak büyüyüp, gelişmek için çevresiyle iletişimi sürdürecektir hem de kendisini çevreden ayırıştırabileceği sınıra sahip olmalıdır. Yaklaşımına göre bireylerin varoluş mücadelelerinin temelindeki dinamik budur. Yani birey bir taraftan kendini diğerlerinden ayırırken bir taraftan da başkalarıyla ilişki kurarak var olabilir (Akkoyun, 2001).

Yalom(1980)'a göre bireyin kendisinin bütün olarak farkında olmadığı, tanımlayamadığı ve bunun sonucunda kabullenmediği durumlarda çeşitli patolojik sonuçların meydana gelebileceğini ifade etmiştir. Meydana gelen bu patolojik sonuçlarda, bireyin kendine dair farkındalığına sahip olmaması durumunda tedavi sürecinde güçlükler yaşanacağını, bu nedenden dolayı tedavi için özgünlüğün önemin kaçınılmaz bir gerçek olduğunu vurgulamıştır. Horney (1999) otantikliğin danışma sürecinin önemli bileşenlerinden biri olduğunu vurgulamıştır. Ona göre nevrotik bireyin kendisi olabilmesi için kendi duygu ve isteklerinin farkına varması, sahip olduğu değerleri geliştirebilmesi, duygu ve inançları çerçevesinde insanlarla ilişki halinde olması gerekmektedir. Bununla birlikte bireyin içinden geldiği gibi davranması, değerini fark edebilmesi ve kendisi olabilmesi aynı zamanda tedavi sürecinin temel amacıdır.

Otantikliğin tanımlanması ve kavramlaştırılması çalışmalarında önemli yeri olan Wood ve ark. (2008) , Barrett Lennard (1998)'in birey merkezli yaklaşım

modelinden etkilenerek otantikliği; kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkilerin kabulü olmak üzere üç boyutta kavramsallaştırmaya çalışmışlardır. Ortaya koydukları yaklaşımın ilk boyutu olan *kendine yabancılaşma*, kişinin bilinçli farkındalık düzeyi ile gerçek benliği arasında meydana gelen uyumsuzluğu ifade etmektedir. Buna göre bilinçli farkındalık düzeyi ile gerçek benlik arasındaki kendine yabancılaşma düzeyi, otantikliğin ilk boyutunu oluşturmaktadır. Yaklaşımın ikinci boyutu olan *Otantik yaşam* bilinçli şekilde algılanan deneyim ve davranış arasındaki uyumu içermektedir. Buna göre kişinin sahip olduğu fizyolojik durum, duygu, inanç ve biliş düzeyine göre uygun şekilde davranmayı ve bunları ifade etmeyi içermektedir. Yani otantik yaşam, kişinin inanç ve değerlerine göre yaşamasını ve karşılaştığı birçok durumda kendisi gibi davranmasını içermektedir. Yaklaşımın son ve üçüncü boyutu olan *dışsal etkiyi kabul etme* ise bireylerin kendisi dışında diğer insanların etkilerini ne ölçüde kabul ettikleri ve onların beklentilerine uygun yaşama ile ilgili inanç ve beklentilerini içermektedir. Sosyal varlık olan İnsanlar yaşadıkları çevreden etkilenmektedir. Söz konusu ilk iki boyutun sosyal çevreden etkilenmesi dışsal etkiyi kabul etme boyutuyla ilgilidir. Sonuç olarak, kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dışsal etkiyi kabul etme boyutları birlikte ele alındığında otantikliğin üçlü birey merkezli bakış açısını oluşturmaktadır. Bu yaklaşımın ortaya attığı bakış açısına göre, bireyin kendine yabancılaşma ile otantik yaşam ve dışsal etkiyi kabul etme düzeylerinin yüksek olması otantik birey olmayı ifade ederken tersi bir durumun da otantik olmamayı ifade ettiği belirtilmiştir (Wood ve ark.,2008). Buna ek olarak Wood ve ark. (2008)'na göre bireyin otantik olması onun aynı zamanda mutluluğunun bir göstergesidir (Wood vd., 2008). Gül(2010) de bireylerin kendilerine özgü ve hür bir şekilde yaşantısını sürdürememesi onlarda bir takım olumsuz duygulara yol açacağını ifade etmiştir (Gül, 2010).

### **2.8.2.Özgünlük Ve Felsefe**

Felsefe bilimi ile ilgilenen filozof ve araştırmacılar çeşitli dönemlerde içinde buldukları yaklaşımlar ışığında otantikliği tanımlamaya ve açıklama getirmeye çalışmışlardır. Kaynağı antik yunan felsefesine dayanan otantiklik kavramı felsefe biliminde geniş ve önemli bir yere sahiptir (Neff ve Harter, 2002). Varoluşçular tarafından ele alınan otantiklik kavramı en kapsamlı şekilde Heidegger tarafından ele alındığını görülmektedir. Heidegger otantiklik kavramını bireyin sahip olduğu kişisel

iradesi, beklentileri ve sorumluluğu arasındaki dengeyi sağlama ihtiyacı olarak görmüştür (akt.Mounier, 1986). Mounier (1986:90) bireyin gerçek varoluşunu elde etmesi, benliğine karşı dürüst olmasına dayandığını ifade ederek otantikliğin önemine vurgu yapmıştır.

Sokrates' in 'Kendini tanı' sözünün otantikliğin ilk ifadesi olarak görülmektedir. Aynı şekilde 'Sorgulanmayan bir hayat yaşanmaya değer değildir' diyerek bireyin otantikliğine vurgu yapmıştır (Guignon, 2008). Spinoza otantiklik kavramını şu şekilde açıklamaya çalışmaktadır. Bir devlet başka bir devletin buyruğu altında ne kadar özgür ise bir bireyin de başka birey veya bireylerin buyruğu altındayken ki özgürlük seviyesi de o kadar olacağını ifade etmiştir. Ona göre hür birey, kendi varlığını, benliğini korurken başkaları için de iyi veya fayda isteyen kişidir (Arıcan, 2000). Sartre (2002) ise varoluşun özden geldiğini düşünmektedir. Sartre, çoğu filozofun savunduğu özün varoluştan önce geldiği düşüncesine aşırı derecede karşı çıkmaktadır. Buna göre bireyin doğası vardır. Yani öz vardır ve bu öz tarihsel varoluştan önce gelmektedir. Postmodern felsefede de otantiklik kavramının önemine değinilmektedir. Dil ve kültür öğelerinin bireyi şekillendirmesi diğer bir ifade ile bireyin özgün alanını inşa etmesi sürecindeki diyalektikliğe vurgu yapılmıştır (Pinto ark.,2012). Nietzsche (2002)'de bireylerin var olan değerlerini yıkarak yerine yeni değerler inşa ederek kendi otantik anlayışlarını kazanmaları gerektiğini ifade etmiştir. Ona göre bireylerde otantik olmaya giden yol, onların kendi içinden hissettiği ve inandığı olguları temel alan değerlerden geçmektedir.

Mevlana'nın "Olduğun gibi görün, ya da görüldüğün gibi ol" ifadesiyle kültürümüzde de özgünlüğün önemine vurgu yapılmaktadır. Aynı şekilde Nasrettin hoca fıkralarında da mizah ve ironi yoluyla bireyin kendi olması mesajının verilmeye çalışıldığı da görülmektedir. Her ne kadar kültürümüzde otantikliğin izleri olmuş olsa da kültürümüzde otantikliğin önemini vurgulayan sözel ve yazılı ifadelerin varlığı tam anlamıyla özgün olduğumuz anlamını taşımadığı ifade edilmiştir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Örneğin Nasrettin Hoca fıkralarında işlenen otantikliğin gerçek hayatta karşılanamayan ve eksik olan bir ihtiyacın kültürel imgeler aracılığıyla ifade etme şeklinde değerlendirilmektedir (Dökmen, 1998).

Otantiklik kavramının tarihi sürecine bakıldığında modern döneme değin dini ya da felsefi anlamda ele alındığı görülmektedir. Aydınlanma ve bilimsel düşünme ile birlikte modern dönemde otantiklik kavramı ilgili anlayışta değişimler olmuştur. 19. Yüzyıla gelindiğinde din ile ilişkisi sona eren otantiklik veya otantik kişi, toplumsal

engelleri aşarak doğayla tek başına yaşayabilen birey olarak karşımıza çıkmaktadır (Guignon, 2008).

### 2.8.3.Özgünlük İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Araştırmalar otantiklik kavramı ile mutluluk kavramları arasında güçlü ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Özgünlüğün mutluluk, (Scharf ve Myseless 2010; Ryan, Laguardia ve Rawsthorne, 2005; White, 2011; Kernis ve Goldman, 2006 ; Bettencourt ve Sheldon, 2001; Lakey ve ark., 2008) ve psikolojik iyi olma arasında önemli bir ilişkisi olduğu görülmektedir (Kernis ve Goldman, 2005; Lopez ve Rice, 2006; Wood ve ark., 2008). Söz konusu araştırmalarda; Scharf ve Myseless (2010) İsraili genç yetişkinler üzerine yaptıkları çalışmada otantik duygularının, genç yetişkinlerin öznel iyi oluşlarında ve sosyo-duygusal fonksiyonlarında önemli bir rol oynadığı saptamışlardır. Ayrıca söz konusu çalışmaya göre kolektif kültürlerde yaşayan genç yetişkinler, öz benliklerini keşfetmek için toplumun beklentilerinden ayrılarak kendilerine yabancılaşma ihtiyacı duyabilirler. White (2011), İyi oluş ile özgünlük arasındaki ilişkiyi incelemek adına bir çalışma gerçekleştirmiştir. 576 üniversite öğrencisiyle yaptığı bu araştırmaya göre özgünlüğün iyi oluşla güçlü bir ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Ryan, Laguardia ve Rawsthorne (2005), kişideki öz-karmaşıklık ve özgünlüğün iyi oluş ve stresli olaylarla başa çıkmadaki etkisini incelemiştir. Yaptıkları araştırmanın sonucuna göre özgünlüğün iyi oluş ile büyük oranda pozitif yönde, öz-karmaşıklığın ise iyi oluşla büyük oranda negatif yönde ilişkisinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Bunun yanında özgünlüğün farklı değişkenlerle de depresif belirti (Theran,2001),sosyal istenirlik (Sağlam, 2012), psikolojik sağlık (Neff ve Harter, 2002), bireycilik- toplulukçuluk (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011) gibi değişkenlerle incelendiği görülmüştür. Theran (2011) ergenlik çağındaki 435 kız ve erkekte oluşan örneklem çalışmasında otantikliğin ilişkiler ve depresif semptomlarla ilişkisini incelemiştir. Bu inceleme de erkeklerin yarısı, kızların da üçte birinde depresif belirtilerle otantikliğin ilişkili olduğunu saptamıştır. Yine söz konusu çalışmada kız ve erkek ergenlerin, ailelerinden bağımsız bir özgünlüğe sahip olmaları ile depresif belirtilerle ilişkili olduğunu bulunmuştur. Sağlam (2012) ‘da çalışanların ve yöneticilerin sosyal istenirlik ve özgünlük düzeylerini karşılaştırmak üzerine yaptığı çalışmasında sosyal istenirlik alt boyutlarından öz-aldatma ile

özgünlük alt boyutlarından özgün yaşam ve öz-yabancılaşma arasında negatif yönde ilişki olduğunu saptamıştır. Aynı araştırmaya göre sosyal istenirliğin alt boyutlarından izlenim yönetimi, özgünlüğün alt boyutlarından olan öz-yabancılaşma ve dışsal etkilenme ile negatif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Neff ve Harter (2002), kadın ve erkeklerde çatışma çözme süreçlerindeki özgünlük düzeylerinin psikolojik sağlıkları ile ilişkisini incelemiştir. 502 yetişkin çift üzerinde yürüttükleri bu çalışmada kadınların çatışma çözme sürecinde eşlerinden gelebilecek negatif etkilerden kaçınmak için özgün olmayan davranışlar sergiledikleri sonucuna varmışlardır. Araştırmanın diğer bir sonucuna göre ayrıca araştırmaya katılan tüm bireylerin özgün olmamalarının ve eşinin onayını aramalarının, psikolojik sağlıkla ilişkisi zayıf şekilde sonuca varılmıştır. İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk (2001) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen, özgünlük kavramının geçerliliğini Türkiye bağlamında sınamak ve özgünlüğün kişilerin; cinsiyet, bireyci-toplulukçu kültürel yönelimler ve temel benlik yönelimleriyle olan bağlantılarını incelemek adına bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Söz konusu araştırmanın sonucuna göre çok ögeli hiyerarşik özgünlük modelinin Türk örnekleme için geçerli olduğunu; ayrıca kadın olmak ve bireycilik-toplulukçuluk yönelimlerinin özgünlüğün bazı boyutlarını yordadığını sonucuna varılmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

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

#### 3.1.Araştırmanın Modeli

Nicel çalışma paradigmasına sahip bu çalışmada, evli bireylerin sahip oldukları değerler, otantik yaşam ve mutlulukları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler 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 veya evrenden alınacak bir grup örnek ya da örnekleme üzerinde, evren hakkında

genel bir yargıya ulaşmak amacıyla yapılan tarama araştırmalarıdır. Genel tarama modelleri tekil ya da ilişkisel taramalar yapmaya imkân verir (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin birlikte var olup olmadığını veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015).

### 3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde yaşayan yaşları 18 ile 50 yaş ve üstü oluşan, 697'si kadın, 208'i erkek evli bireylerden oluşmaktadır.

**Tablo-:3.2.1.: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	697	77
Erkek	208	23
Toplam	905	100

Tablo-3.2.1'de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 697'si (%77) kadın, 203'ü (%23) erkektir.

**Tablo-:3.2.2.: Katılımcıların Eğitim Durumu**

Eğitim durumu	Frekans	Yüzde
İlkokul	30	3.3
Ortaokul	42	4.6
Lise	148	16.4
Üniversite	588	65.0
Lisansüstü	97	10.7
Toplam	905	100

Tablo-3.2.2'de görüldüğü gibi katılımcıların eğitim durumu 30'u (%3.3.ü) ilkokul, 42'si (%4.6) ortaokul, 148'i lise (%16.4), 588'i üniversite (%65.0) ve 97'si (%10.7) de lisansüstü düzey şeklindedir.

### 3.3.Veriler Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları:

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Değerler leği, Otantik ve Mutluluk leği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### **3.3.1.Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma hakkındaki bilgileri toplamak için araştırmacı tarafından hazırlananan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### **3.3.2.Otantiklik leği**

Otantiklik leğinin Türkçeye uyarlanması Hambleton'ın (Hambleton, 2001; Hambleton ve De Jong, 2003) kültürler arası ölçek uyarlamasıyla ilgili nerileri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada lek maddeleri iki dile de hâkim olan yazarlar tarafından bağımsız olarak Türkçeye çevrilerek daha sonra çevirilerin tutarlılıkları incelenmiştir. Tüm maddeler üzerinde uzlaşılma sağlandıktan sonra ölçek maddelerinin Türkçe ve İngilizce olan form psikolojik danışma ve rehberlik alanında doktora derecesine sahip üç uzmana inceletilmiştir. Uzmanların nerileri doğrultusunda 8. ve 10. maddelerin daha önceki çevirilerine alternatif birer madde eklenerek tüm maddeler Türkçe eğitiminde doktora derecesine sahip iki uzmana dil anlamında inceletilmiştir. Son aşamada alternatif maddelerin de bulunduğu ölçek formu eğitim fakültesi lisans programlarında okuyan 72 öğrenciye sınıf ortamında yazarlar tarafından uygulanmıştır. Faktör analizinde 7. maddenin düşük düzeyde faktör yükü aldığı tespit edilmiş ve söz konusu maddenin yeterince anlaşılmadığı kabul edilerek alternatif madde eklenmiştir. Son aşamada ölçek formu yazarlar tarafından sınıf ortamında lisans ve formasyon programı öğrencilerine uygulanmıştır. *Yapı geçerliği.* leğin yapı geçerliği DFA ile LISREL 8.76 (Jöreskog ve Sörbom, 1996) programında incelenmiştir. Bunun için öncelikle birinci düzey doğrulatory faktör analizi yapılmıştır. Modele ilişkin uyum iyiliği değerleri ( $\chi^2/ sd = [82.76/53]$  1.56 RMSEA = .06, CFI = .96, IFI = .96, GFI = .92) leğin orijinal faktör yapısını desteklediği görülmektedir. Wood ve arkadaşları (2008), insancıl kuramı temel aldıkları modellerinde otantikliğin  faktörden oluşan st bir yapı olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bunu dört farklı örneklemeden topladıkları veriler üzerinde yaptıkları ikinci düzey DFA'da kanıtlamışlardır. Söz konusu çalışmada da benzer yol izlenmiş

ve Türk üniversite örnekleminde üç faktörün üst bir yapıda birleşip birleşmediği sınanmıştır. Yapılan üst düzey DFA sonuçları (Şekil 1) aynı yapının Türk üniversite örnekleminde de geçerli olduğunu görülmüştür. Elde edilen uyum iyiliği değerleri ( $\chi^2/ sd = [74.39/50] 1.49$  RMSEA = .055, CFI = .95, IFI = .95, GFI = .92) iyi düzeyde uyuma işaret etmektedir. *Uyum geçerliği*. Uyum geçerliğini sınamak için yapılmış olan pearson momentler çarpımı korelasyonu analizine göre Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme boyutları yaşam doyumu, benlik saygısı, olumlu duygu ve özerklik doyumu ile olumsuz yönde, olumsuz duygu ile olumlu yönde ilişkili çıkmıştır. Otantik Yaşam boyutu ise diğer boyutların tersine olumsuz duygu ile olumsuz yönde, diğer değişkenler ile de olumlu yönde ilişkili çıkmıştır. *Yordama geçerliği*. Uyarlanan Otantiklik Ölçeğinin öznel iyi oluşu hangi düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Buna göre Özerklik doyumu kontrol edildiğinde otantiklik alt boyutlarının modele katkısı anlamlıdır. Bu bulguya göre otantikliğin özerklikten bağımsız olarak öznel iyi oluşa katkı yaptığı anlamına gelir. Alt boyutlardan öznel iyi oluşu yordayan Kendine Yabancılaşma, Otantik Yaşam ve üçüncü son olarakta Dış Etkiyi Kabullenme şeklinde oluşmuştur. Söz konusu üç boyut öznel iyi oluşa ait varyansın %26'sını açıklamıştır. *İç tutarlık*. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla Yabancılaşma için  $\alpha = .79$ , Dış Etkileri Kabullenme için  $\alpha = .67$  ve Otantik Yaşam için  $\alpha = .62$  olarak bulunmuştur.

### 3.3.3.Değerler Ölçeği

Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014) tarafından geliştirilen değerler ölçeği, değer ifadelerinin bireyin hayatındaki anlam ve önemine göre duygu ve düşüncelerini en iyi yansıttığını düşündüğü değer ifadelerini puanlamaya dayanmaktadır. Ölçek 39 değer ifadesi ile 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 sayı değeri almaktadır. Ölçek yer alan değer maddelerinden alınan puanın düşmesi ve sıfıra yaklaşması o değer için kişinin yaşamında çok önemli yer tutmadığını; maddeler de

puanın yükselmesi veya dokuza yaklaşması, o değerin kişinin hayatında önemli ve vazgeçilmez olduğunu ifade etmektedir.

Ölçeğin oluşturulma aşamasında yer alan 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 döndürme bileşen matrisi incelendiğinde tüm değerlerin toplam varyansın %65.37'sini açıklayan 13 faktör altında toplandığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca ortak varyansların “zaman” dışında (.431) tamamının. 50'nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte döndürülmüş bileşen matrisinde yer alan 14 değerin aynı anda birden fazla faktör altında. 10'dan daha düşük bir farkla. 32 ve üzeri yük değerine sahip olduğu veya bir faktör altında tek başına kaldığı görülmüştür (Aile, Zaman ve Kişisel İç Bütünlük tek kalan değerler olmuşlardır). Bundan dolayı bu 14 değer çıkartılarak aynı koşullar altında benzer nedenlerle açımlayıcı faktör analizi iki kere bir daha tekrarlanmıştır. Üçüncü faktör analizinde çalışmasında beş değer ve dördüncü faktör analizinde de iki değer daha çıkartılmış, geriye kalan 39 değer sorunsuz bir şekilde toplam varyansın %64.74'ünü açıklayacak şekilde dokuz faktör altında toplanmıştır. Son faktör analizinde Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değeri. 910 ve Bartlett Sphericity Testi yaklaşık Ki-Kare değeri 9133.26 ( $p<.001$ ) şeklinde bulunmuştur. Adalet/Hakkaniyet (.466) dışındaki tüm değerlerin ortak varyansının. 50 ile. 80 arasında değiştiği görülmüştür.

Değerler Ölçeğinin faktörler bazında Cronbach alfa iç tutarlılık ve güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre sırasıyla “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 bulgularına göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

### **3.3.4.Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (Omö-K):**

Hills ve Argyle (2002) bireylerin mutluluk düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan sekiz maddelik Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu, ülkemizde

Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmasında üniversitede öğrenim görmekte olan 532 öğrenci üzerinde geçerlik güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması sonucunda bir madde ölçekten çıkarılarak yedi maddelik son halini almıştır. Ölçeğin özgün formu altılı Likert tipinde bir ölçek olmasına karşın, Türkçe'ye uyarlanmış formunun anlam ve anlaşılabilirlik bakımından beşli Likert tipinde olması uygun görülmüştür. Benzer ölçek geçerliği kapsamında Zung Depresyon Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile ilişkisine bakılmıştır. OMÖ-KF'nun psikometrik özellikleri madde analizi, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, benzer ölçek geçerliği, test tekrar test ve iç tutarlık yöntemleriyle incelenmiştir. Faktör analizi sonuçları, ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Buna göre ölçeğin iç tutarlık katsayısı. 74 bulunurken, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise. 85 olarak hesaplanmıştır. Benzer ölçek geçerliği kapsamında OMÖ-KF ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiler bulunmuştur. OMÖ-KF ile Zung Depresyon Ölçeği arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada ise OMÖ-KF'nun Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı. 86 olarak saptanmıştır.

#### **3.4.Verilerin Toplanması**

Ölçekler, tesadüfi yöntem ile tespit edilen katılımcılara araştırmacı ve araştırmmanın yardımcıları tarafından uygulanmıştır. Ölçekler İstanbul ilinde ikamet eden, evli bireylere uygulanmıştır. Araştırma çalışma grubu 18 yaş ile 70 yaş arası evli bireylerden oluşmaktadır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve ölçeğin nasıl uygulanacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 985'i bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 905'e düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

#### **3.5.Verilerin Analizi:**

Araştırmada, evli bireylerin sahip olduğu değerler, otantik yaşam ve mutluluk arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi kuramsal bir modeli test etmek adına gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri ortaya koyan istatistiksel bir

yaklaşımıdır (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile gerçekleştirilmiştir.

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

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

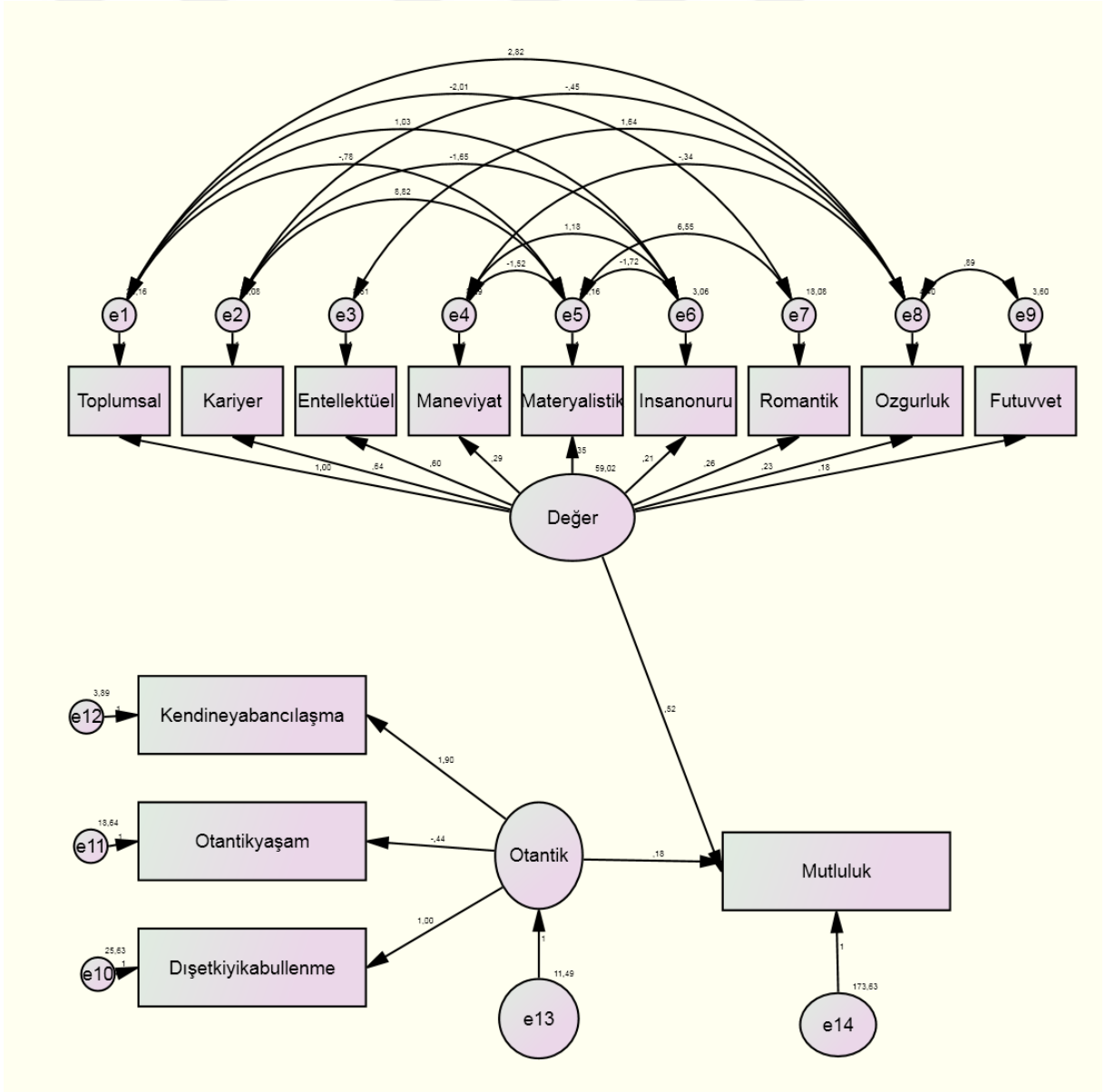
Elde edilen son modelde ( $X^2 = 129.904$ ,  $df = 50$ ,  $p < .001$ ) dokuz exogenous, değerler (kariyer, entelektüel, toplumsal, maneviyat, materyalistlik, romantik, insan onuru, özgürlük ve fütüvvet) dört endogenous (mutluluk, otantik yaşam, kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme) verileri yer almaktadır. Modelde yer alan ve 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 de modelin oldukça iyi uyumlu olduğunu göstermektedir (Tablo-4.1). Ayrıca modelde yer alan endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her biri de yüksek değerlere sahip olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı sonuç verdiği görülmektedir. Bu durum, araştırmada 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>
( $X^2/sd$ )	$\leq 3$	$\leq 4-5$	2.59
RMSEA	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.04
SRMR	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.05
NFI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.97
CFI	$\geq 0.97$	$\geq 0.95$	0.98
GFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.98
AGFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.96
TLI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.97

Tablo 4.1’da yer alan uyum değerleri incelendiğinde,  $X^2/sd = 2.59$ , RMSEA= 0.04, SRMR=0.050, NFI =0.97, CFI = 0.98, GFI =0.98, AGFI= 0.96 ve TLI = 0.97, değerlendirildiği görülmektedir. Buna göre modelin istenen düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil 4.1.1 ’de gösterilmiştir. Modelde gösterilen tüm yollar 0.01 düzeyinde anlamlı çıkmıştır.

**Şekil-4.1.1: Modele İlişkin Yol Analizi**



**Tablo-4.2.: Evli Bireylerin Sahip Oldukları Değerler, Otantik Yaşam Ve Mutlulukları Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model**

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Değerler	Mutluluk	0.52	0.52	0	0.62	8.36*
Otantiklik	Mutluluk	0.18	0.18	0	0.14	1.33*

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

Tablo incelendiğinde, mutluluğu etkileyen önemli bağımsız değişkenlerden birinin ( $t=8.36$ ,  $p<0.01$ ) değerler değişkeni olduğu görülmektedir. Faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta= 0.52$  olarak bulunmuştur. Evli bireylerin sahip oldukları değerler ile mutlulukları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre elde edilen bulgular, evli bireylerin sahip oldukları değerlerin artmasıyla ile mutluluklarının da artış olacağını ortaya koymaktadır.

Modelde mutluluğu etki eden diğer değişkenin ( $t= 1.33$ ,  $p<0.01$ ) otantik olduğudur. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta= 0.18$  olarak belirlenmiştir. Evli, bireylerin otantiklik düzeyleri ile mutlulukları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişkinin varlığı görülmektedir. Buna göre elde edilen bulgular, evli bireylerin otantik yaşamları arttıkça mutluluklarında artışa yol açacağını görülmektedir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu kısımda araştırmanın çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin mutluluk düzeylerinin değerler ile özgünlük ilişkisi yordayıcılığının incelenmesiyle elde edilen bulguların tartışması yapılarak ve yorumlanmıştır.

Araştırma bulgularına göre, evli bireylerin mutluluk düzeyini etkileyen en önemli bağımsız değişkenin değerler olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın sonucunda evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile sahip oldukları değer tercihleri (materyalistik, fütüvvet, romantik değerler insan onuru, özgürlük, , kariyer değerleri, entelektüel değerler, maneviyat, toplumsal değerler) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre elde edilen bulgular, evli bireylerin sahip oldukları değerler düzeyinin artmasıyla mutluluk düzeylerinin de artacağını ortaya koymaktadır. Yapılan benzer araştırmaların da çıkan sonucu desteklediği görülmektedir. Kublay ve Oktan (2015) evlilik uyumunun değer tercihleri ve öznel mutluluk ile ilişkisini ele aldıkları araştırmada özellikle romantik (aşk, sevgi) değer ve insan onurunun(hakkaniyet, adalet, şeref/onur) evli bireylerin mutluluk düzeylerinde belirleyici olduğunu vurgulamışlardır. Seki (2014), ergen bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin sahip oldukları değerleri incelediği araştırma da insani değerler ölçeği alt boyutları (dostluk/arkadaşlık, sorumluluk, saygı ve dürüstlük) ile öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye ulaşmıştır. Ayrıca araştırmada insani değerler ölçeğinin alt boyutlarının öznel iyi oluş ölçeğinin pozitif duygular, önemli insanlarla ilişkilerde doyum, hayat doyum, aile ilişkilerinde doyum alt boyutunu açıkladığı sonucuna da çıkmıştır. Yine Seki (2013)'nin yaptığı başka bir çalışmada ergenlerin mutluluk düzeyleri ile değerler alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye ulaşmıştır. Özdemir ve Koruklu (2011)'da üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada mutluluğu en fazla yordayan değerlerin iyilikseverlik ve evrenselcilik olduğu ortaya koymuşlardır.

Bireylerin nihai hedefi olan mutluluk düzeylerine ulaşmalarında önemli bir faktörün değerler faktörü olduğu araştırmalarda görülmektedir. Seki ve Dilmaç (2015) ortaöğretim kurumlarında öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmada bireylerin öznel iyi oluşları ve sosyal görünüş kaygıları ile sahip oldukları değerler arasındaki yordayıcı

ilişkiler incelenmişlerdir. Buna göre bireylerin sahip oldukları değerlerin öznel iyi oluş yordadığı sonucuna varmışlardır. Başka bir araştırma da Selim (2008) Türkiye'deki mutluluk kaynağı olan değerleri analiz etmiştir. Araştırma bulgularına göre kentlerde hayatına devam edenler, kırsalda oturanlara göre kişisel mutluluğun temelinde güçlü bir birey olmanın daha etkili olduğunu ortaya atmıştır. Kadınlar mutluluğu sevgide ararken, erkeklerin ise iş sahibi olmanın mutluluk sağladığını kadınlardan daha çok inandıkları sonucuna varmıştır.

Yapmış olduğumuz araştırmanın aksine çeşitli araştırmalarda değerler alt boyutundan olan materyalistik (maddi) değerler ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Çeşitli araştırmalara göre gelir, refah gibi maddi değişkenlerin bireylerin mutluluk düzeylerine etkisi düşünülenin aksine mutlulukla ilişkisinin olmadığını ortaya koymaktadır (Diener,1984). Kasser ve arkadaşları (2004) yaptıkları araştırmada bireyin maddi değer yönelimli bir yaşantısının onun mutluluk düzeyini düşürdüğünü ve ruh sağlığına da olumsuz bir etkide bulunduğunu ortaya koymuşlardır. Diener ve arkadaşları (1999) da ani gelir artışlarının bireylerin bir önceki ilişkilerinde bozulmalara sebep olabileceğinden mutluluk düzeylerine olumsuz etkide bulunacağını da ortaya koymuşlardır. Artan refah düzeyinin mutlulukla orantılı bir şekilde artışa neden olmadığını ortaya koyan ilk araştırma örneklerinden olan Richard (1974)'ın sosyal karşılaştırma teorisi ve adaptasyon teorisine göre mutluluğun gelire göre daha yavaş arttığını ancak gelirin ise mutluluğa hiç etki etmediğini ortaya koymuştur (akt;Stevenson ve Wolfers,2008). Ancak refahın insanlara çok fayda sağladığını ortaya koyan araştırmalarda mevcuttur (Diener ve Biswas-Diener,2008,2009). Seligman (2002) gelirin bireylerin mutluluk düzeylerine etkisinin yoksulluk konumunda olan bireylerde fazla olduğunu savunmuştur. Ancak, yoksulluk sınırından sıyrılan bireylerin yani orta düzey ve yüksek düzey gelir sahibi bireylerin gelirleri ile mutlulukları arasındaki ilişkinin anlamını yitirdiğini ifade etmiştir. Buna göre kişi başına düşen gayri safi milli hâsıla 8 bin doları aştığında mutluluk ile gelirin pozitif olan ilişkinin negatife döndüğünü ifade etmiştir. Yapmış olduğumuz araştırma bulguları da söz konusu sonuçla ilişki olduğu düşünülmektedir. Buna göre yapmış olduğumuz araştırma grubunun gelir ortalamasının orta düzeyin altında kalmasından dolayı materyalistik değerlerin mutluluk ile ilişkili olduğu sonucuna varıldığı düşünülmektedir. Mutluluk ile gelir yada refah düzeyi hakkında yapılan (Myers,2000; Stevenson ve Wolfers,2008; Diener,2000; Seligman,2002; Suls ve Wheler,2000; Diener ve ark.,2006; Diener ve

Biswas-Diener,2008,2009; Kasser ve Ryan,1993) araştırmalar incelendiğinde mutlu olmak için gelir düzeyi yeterli ülkede yaşamamız gerektiğini,yoksulluk seviyesi aşmak için çalışmamız gerektiğini ve en önemlisi de fazla zengin olmak yerine hayattaki amaçlarımıza yönelmemiz gerektiğini ortaya koymaktadır.gelir düzeyiniz yüksek olsa dahi paranın bireyleri mutlu etme olasılığının düşük olduğunu bunun yerine manevi değerler ve amaçların bireyleri mutlu ettiğini ortaya koymaktadır. Buna göre evli bireylerin mutluluk düzeylerinin artmasının materyalistik değerlerin bir noktaya kadar gerekli olduğu ancak nihai mutluluk için amaçlı ve manevi değerleri geliştirici etkinliklerin artırılması gerektiği görülmektedir.

Araştırmanın bir diğeri bulgusu da evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile özgünlük arasındaki ilişkidir. Modelde mutluluğu etkileyen diğeri değişkenin otantiklik olduğu görülmektedir. Evli, bireylerin otantiklik düzeyleri ile mutlulukları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, evli bireylerin otantiklik düzeylerinin artmasıyla mutluluk düzeylerinin de artacağını ortaya koymaktadır. Literatürde de çıkan sonucu destekler nitelikte araştırmaların olduğu görülmektedir (Harter ve diğ., 1996; Ryan, Laguardia ve Rawsthorne, 2005; Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph, 2008; Kernis ve Goldman, 2006; Pisarik ve Larson, 2011; Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012; Aydemir-Sevim ve Dönmezoğulları, 2013).

Wood ve ark. (2008) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmada özgünlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma bulgularına göre iki değişken arasında pozitif ilişkiye rastlanmıştır. Aynı şekilde Ryan ve arkadaşları (2005), özgünlüğün iyi oluş ilişkisini ele aldıkları araştırma sonucunda özgünlüğün iyi oluşla yüksek düzeyde ilişki içerisinde olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Diğeri bir çalışmada ise özgünlük ile iyilik hali arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre özgünlüğün iyilik hali ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Kernis ve Goldman, 2006). Benzer şekilde Harter ve ark.(1996) yaptıkları araştırmada özgünlüğün olumlu duygulanım ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuşlardır. Özgün olmak, bireyin yaşamını gerçek ya da öz-benliğine göre sürdürmesi olarak ifade edilmektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Başka bir ifade ile özgünlük ya da özgün yaşantı bireyin duyguları, inançları ve düşünceleri ile tutarlı davranmak ve yaşamak olarak tanımlanmıştır (Wood ve diğ., 2008). Rogers (1964)'a göre nihai mutluluk sürecinde, deneyimlerimizin anlamlı olması ve deneyimlerimizden zevk almak için kişiliğinin özüne varılmasının önemli olduğunu

vurgulamıştır. Bu süreçte bireyin kendi olma sürecinde görünen ben ile içteki, özdeki “ben”in ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Buna göre bireyin gerçek anlamda kendisi olması kendini tanıması onun mutlu olması ile ilişki olacağını ifade etmektedir (Rogers, 2011). Yalom (1980)’da bireyin mutlu olmasını, taşımış olduğu kalıplardan kurtularak, özgün olabilmesi ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

Otantikliğin danışmanlık hizmetlerindeki önemi ve mutluluk düzeyine etkisini vurgulayan yaklaşım ve araştırmalar yapılmıştır. Bireylerin mutluluğunun ve bireylerin kendiliğinin anlaşılması açısından önemi psikanalitik (Horney, 1951), klinik psikoloji (Ehlers ve ark., 2000; Joseph ve Linley, 2005), insancıl ve varoluşçu (Rogers, 1964; Yalom, 1980), sosyal psikoloji (Kernis ve Goldman, 2005; Lopez ve Rice, 2006), gelişimsel yaklaşımlar (Harter ve ark., 1996), pozitif psikoloji (Sheldon 2004) alanlarında sıkça ele alınıp işlenmiştir. Bu bulgu otantikliğin mutluluk ile ilişkisini ortaya koyan diğer ampirik sonuçlarla da ilişkili olduğunu göstermektedir (Kernis ve Goldman, 2006; Kernis, 2003; Wood ve ark., 2008).

Diener (2009) bireylerin mutluluk düzeylerinde etkili olan faktörlerin kültürden kültüre farklılık gösterdiğini görülmektedir. Aynı şekilde özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkinin kültürden kültüre değişiklik gösterdiği görülmektedir (Suh, 2002). Bireyci toplumlarda kişinin değerleri, amaçları ve beklentileri toplumsal beklentilerin üzerinde olmasından dolayı bireyci toplumlarda özgün olmak mutluluğu artırmaktadır. Ancak toplulukçu kültürlerde bireylerin mutlu olmasında özgünlüğün çok önemli olmadığını görülmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Yapmış olduğumuz araştırma sonucu da bu ifadeyi destekler niteliktedir. Toplulukçu kültürler arasında gösterilen (Hofstade, 2001) Türk toplumunun son yıllarda bireysel kültür özelliklerine yönelimli olduğunu ortaya çıkaran araştırmalar görülmektedir (İlhan, 2009). Bu anlamda evli bireylerin özgünlük düzeyinin önem kazandığı ve bunun da mutluluk düzeylerini artıran bir faktör olarak yorumlanabilir. Yapmış olduğumuz araştırma da benzer sonucun çıkması, mevcut kültür yapımızda da söz konusu ilişkinin var olduğunu göstermektedir. Buna göre bireylerin kendine yabancılaşma düzeyi azaldıkça ve gerçek benliklerine uygun yaşadıkça daha anlamlı bir yaşam sürdürecekleri ifade edilebilir. Sonuç olarak özgünlük düzeyinin artmasıyla evli bireylerin mutluluk düzeylerinde de artmasını destekleyeceği düşünülmektedir.

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile özgünlük, değerler ilişkisi arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

#### 6.1.Sonuçlar:

1. Evli bireylerin sahip olduğu değerler düzeyinin, evli bireylerin mutluluk düzeyini yordadığı, evli bireylerin sahip oldukları değerler düzeyi ile mutluluk arasında pozitif yönlü doğrusal ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yani evli bireylerin sahip oldukları değerler düzeylerinin artmasıyla mutluluk düzeylerinde artış olacağı ortaya koyulmuştur.
2. Öznel mutluluğu etkileyen ikinci değişkenin özgünlük olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin sahip olduğu otantiklik düzeylerinin mutluluk düzeylerini pozitif yönlü yordadığı ve aralarında doğrusal bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani evli bireylerin otantiklik düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin artacağı ortaya konmuştur.

#### 6.2.Öneriler:

Ulaşılan sonuçlar göz önünde bulundurularak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir.

1. Bu araştırmanın örneklemini İstanbul ili ile sınırlı olduğu için bulguların diğer illerde bulunan evli bireyler için genellenemeyebilir. Farklı illerde yaşayan evli bireylerde yapılacak araştırmalar bu alandaki sorunların çözümüne katkı sağlayabilir.
2. Yapılan araştırmada hâlihazır evli bireylere yönelik yapıldığından dolayı mutluluğun evlenmeye etkisine cevap niteliği taşımadı. Yapılacak araştırmalarda aynı çalışma grubuna evlenmeden önce ve evlendikten sonra olacak şekilde yapılacak araştırma buna cevap sağlayabilir.

3. Yapılan araştırma 18 ve üstü yaş grubuna yönelik gerçekleştirilmiştir. Yapılacak yeni araştırmalarda yaş aralığı sınırlandırılıp, sınıflandırarak genç kuşak ile yeni kuşak arasında mutluluk, değer ve özgünlüğün değişme durumuna ulaşılabilir.
4. Yapılan araştırmaya göre araştırmanın bazı bulguların batı ve diğer literatürlerle benzerlik ve farklılık göstermiştir. Buna göre yeni yapılacak olan çalışmaların kültürlerarası faktörleri kapsayacak şekilde yapılması ilgili alan yazına katkı da bulunabilir.
5. Mutluluk, değerler ve özgünlük düzeyleri ile ilgili yapılan araştırmalar çoğunlukla nicel çalışmalar olup var olan mevcut durumu ve durumun değişimini ortaya koymaktadır. Hâlihazırda bu değişimin nasıl olduğuna yönelik yapılan nicel çalışmalarda belirsiz devam etmektedir. Belirsizliğin giderilmesi adına araştırmacıların bu kavramlarla ilgili nitel çalışmalara yönelmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.
6. Araştırmacılar tarafından, evli bireylerin mutluluk düzeylerini artırıcı programlar kapsamında, Evli bireylerin değerler ve özgünlük düzeylerini artırıcı programlar geliştirilebilir.
7. Evli bireylerin mutluluk düzeylerini olumsuz yönde etkileyen faktörler araştırılarak evli bireylerin mutluluklarında artış sağlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Adams, G. (2005). The cultural grounding of personal relationship: Enemyship in North American and West African worlds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 948-968.
- Ahn, N. Garcia, J. R. ve Jimeno, J. F. 2004 “The Impact of Unemployment on Individual Well-Being in the EU”, European Network of Economic Policy Research Institutes, Working paper, No:29.
- Akarsu, B. 1997. Mutluluk Ahlak. İnkılap Yayınevi, İstanbul.
- Akbaba-Altun, S. (2001). Örgüt sağlığı. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Akbaba-Altun, S. (2003). Eğitim yönetimi ve değerler. Değerler Eğitimi Dergisi, 1 (1), 7-18.
- Akçay, V.H. (2011). Pozitif Psikolojik Sermayenin Kişisel Değerler Bakımından İş Tatminine Etkisi ve Bir Araştırma. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akkiprik, B.G. (2007). Genel lise öğretmenlerine göre karakter eğitimi yoluyla öğrencilere kazandırılacak değerler: Çok boyutlu bir araştırma, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akkoyun, F., (2001). Gestalt terapi: büyüme ve gelişme gücümüzün harekete geçişi. (1.Basım) Ankara Nobel Yayınları
- Aksan, G. (2016). Max weber ve değerler sosyolojisi: bir metodolojik ikilemin düşündürdükleri/max weber and sociology of values: reflections on a methodological dilemma. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (35), 427-446.
- Aksoy, A. (2007). Suça itilen çocuklar. Yeniden Sağlık ve Eğitim Dergisi, 331–359.
- Akyol, E.Y. (2016). Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aluş, Y., (2016). Türk ailesinde eşler arası mutluluk algısı ve beklentileri: Sakarya ili örneği, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Annak, B. B. (2005). Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: duygudurum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Argyle, M. ve Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11 (12), 1255-1261.
- Arıcan, M . (2000). Spinoza'nın hürriyet anlayışı. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4 , s. 401-414.
- Artan, İ.E. (2005). Üniversite Gençliği Değerler Araştırması Üniversite Gençliği Değerleri: Korkular ve Umutlar, Tesev Yayınları.
- Avolio, B. J. ve Gardner, W. (2005). Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership. *The Leadership Quarterly*, 16, 315-338.
- Aydemir-Sevim, S. ve Dönmezoğulları, C. (2013, Mayıs). Psikolojik danışma eğitiminin bireylerin özgünlük ve iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi. *Uluslararası Psikoloji Eğitimi, Rehberlik ve Danışmanlık Konferansı (International Conference Psychology Education, Guidance and Counselling)*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Aydın, M. (2003a). Gençliğin Dini ve Ahlaki Değerleri, Gençlik Dönemi ve Eğitimi II, Tartışmalı İlmî Toplantı. Hayati Hökelekli (Ed.) İstanbul: Ensar.
- Aydın, M. (2003b). Gençliğin değer algısı: Konya örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1, 3, 121-144.
- Aydın, A., Yılmaz, K. ve Altinkurt, Y. (2013). “Eğitim Yönetiminde Pozitif Psikoloji”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(1), ss.1470-1490.
- Baş, V. (2014). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13 (29),369–391.
- Başaran, İ. E. (1992). *Yönetimde insan ilişkileri*. Ankara: Gül Yayınevi.
- Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers' helping system: Journey and substance*. London: Sage.
- Bettencourt, B. A. ve Sheldon, K. (2001). Social roles as mechanisms for psychological need satisfaction within social groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1131-1143.
- Bilgin, N. (1995). *Sosyal psikolojide yöntem ve pratik çalışmalar*. İstanbul: Sistem.

- Biswas-Diener, R., Diener, E., ve Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-25.
- Bollen, K.A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3), 303-316.
- Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Blanchflower, D.G., ve Oswald, A.J., 2009. The U-shape without controls: a response to Glenn. *Soc. Sci. Med.* 69, 486–488.
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V., ve Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 900-905.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Burks, D.J., ve Robbins, R. (2011). Are you analyzing me? A qualitative exploration of psychologists' individual and interpersonal experiences with authenticity. *Humanistic Psychologist*, 39(4), 348-365.
- Burger, M.J. (2006). Kişilik (çev.: İ. D. E. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Buss, D. M. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Büyükyıldırım, İ. (2013). Siber mağdur olmanın insanı değerler ve sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2nd ed.)*. New York: Taylor and Francis.
- Cantor, N., ve Sanderson, C.A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York: Russell Sage Foundation.
- Carr , A. (2016). Pozitif Psikoloji. (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27): 43-65.
- Cevizci, A.(2002).Etiğe Giriş. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Csikzentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper and Collins, Inc.
- Csikzentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and the psychology of discovery and intervention. New York: Harper ve Collins, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). Akış. Mutluluk Bilimi. İstanbul: HYB Yayıncılık
- Cüceloğlu, D.(2016). İnsan ve Davranış.İstanbul :Remzi Kitabevi.
- Çağlar, A. (2005). Okul öncesi dönemde değerler eğitimi. Erken çocuklukta gelişim ve eğitimde yeni yaklaşımlar. İstanbul: Morpa.
- Çalışkur, E. A. (2008). Üniversite öğrencilerinin yaşam değerleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çelikkaya, H. (1996). Fonksiyonel eğitim sosyolojisi. İstanbul: Alfa.
- Deci, E. L.,ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demirel, Ö.(2002). Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Program Geliştirme (4. Baskı). Ankara: Pegem A. Yayınları.
- Diener, E. (1984). “Subjective Well-Being”, *Psychological Bulletin*, 75(3):542–575.
- Diener, E. (1994). “Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities”, *Social Indicators Research*, 31 (2): 103–157.
- Diener, E., Diener, M. ve Diener, C. (1995). Factor predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and selfesteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E. ve Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.

- Diener, E., Suh, M. E., Lucas, E. R. ve Smith, H. (1999). "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276–302.
- Diener, E. (2000). "Subjective Well-Being, the Science of Happiness and a Proposal for a National Index", *American Psychologist*, 55 (1): 34 – 39.
- Diener, E., ve Suh, E. M. (Eds.) (2000). *Culture and Subjective Well-Being*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1),81–84.
- Diener, E. (2003). What is Positive About Positive Psychology: The Curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14, 115-120.
- Diener, E., ve Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1–31.
- Diener, M. L., ve Diener-McGavran, M.B. (2008). What makes people happy? A developmental approach to the literature on family relationships and well-being. In R. Larson and M. Eid (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 347–375). New York: Guilford.
- Diener, E., ve Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, : Blackwell Publishing.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series, Volume 37. The Netherlands: Springer.
- Dilmaç, B. (1999). İlköğretim Öğrencilerine İnsani Değerler Eğitimi Verilmesi ve Ahlaki Olgunluk Ölçeği İle Sınanması. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dilmaç, B. (2007). *Bir Grup Fen Lisesi Öğrencisine Verilen İnsani Değerler Eğitiminin İnsani Değerler Ölçeği İle Sınanması*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- 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.

- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Dilmaç, B., Ertekin, E. ve Yazıcı, E. (2009). Değer tercihleri ve öğrenme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (17), 27-47.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M.E. (2009). Üniversite öğrencilerinin özanlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (18), 9-24.
- Dilmaç, B. Hamarta, E. Yiğit, R. Yıldız, M. ve Büyükyıldırım, İ. (2011). The relationship between secondary school students dysfunctional attitudes and their human values, *Journal of Collage and Charactes*, 3 (2), 353-362.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2012). Öğretmenlerin Sahip Oldukları Değerlerin ve Özgeci Davranışlarının Mesleki Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 10 (23), 65-82.
- Dilmaç, B., Arıca, 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.
- Doğan, G. (2000). Sosyoloji. Kavramlar ve Sorunlar. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Doğanay, A. (2006). Değerler Eğitimi. C. Öztürk (Ed.) Hayat Bilgisi ve Sosyal Bilgiler Öğretimi (255-286). Ankara: Pegem A.
- Doğan T. ve Sapmaz, F. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (3), 63-69.
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Doğan, T.,Sapmaz, F., ve Çötök, N. A. 2013. “Özeleştirme ve Mutluluk”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, ss.391-400.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dökmen, Ü. (1998). İletişim Çatışmaları ve Empati, İstanbul: Sistem Yayıncılık,
- Dökmen, Ü.(2000). Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak. İstanbul: Sistem yayıncılık.

- Dökmen, Ü. (2005). Küçük şeyler (2.baskı) İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duman,S.(2014). Öğretmen Adaylarında Özgünlük Ve Öz-Duyarlığın Mutluluk İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Ehlers, A., Maercker, A., ve Boos, A. (2000). Posttraumatic stress disorder following political imprisonment: The role of mental defeat, alienation, and perceived permanent change. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 45–55.
- Emmons, R. A., (2009). Mutluluğun Anahtarı: Şükretmek -Teşekkür Ederim, çev. Neslihan Kül, Doğan Kitap, İstanbul.
- Erdem, A. R. (2003). Üniversite Kültüründe Önemli Bir Unsur: Değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi, 1, 4*, 55-72.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri, 13*, 77-84.
- Eryılmaz, A., ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3)*.
- Eryılmaz, A., ve Atak,H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 37(37)*.
- Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri, 14:17-28*.
- 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)*, 139-151.
- Eser, A. (2012). İlköğretim öğrencilerinin insani değerleri düzeyleri ile çevresel tutumları arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Farabi,(1997). El-Medinetül Fazıla.( çev. Ahmet Arslan).İstanbul: Vadi Yayınları.
- Farabi, (1993). Mutluluk Yoluna Yönelme.( çev. Hanifi Özcan). İzmir.
- Frederick, S., ve Lowenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz (Ed.), Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology (pp.302-329). New York : Russell Sage Foundation
- Fromm, E.(1994). Sevginin ve Şiddetin Kaynağı. İstanbul: Payel.

- Fletcher, G., Thomas, G., ve Durrant, R. (1999). Cognitive and behavioral accommodation in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 705–730.
- Fowers, B.J. (1993), Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13, 124-136.
- Hambleton, R. K. (2001). The next generation of the ITC Test Translation and Adaptation Guidelines. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(3), 164-172.
- Hambleton, R. K. ve De Jong J. (2003). Advances in translating and adapting educational and psychological tests. *Language Testing*, 20, 127-134.
- Hançerlioğlu, O. 1993. Felsefe Sözlüğü. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Harter, S. (2002). Authenticity. C.R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology* (s. 382-394). New York: Oxford University Press.
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R. ve Cobbs, G. (1996). A model of the effects of parent and peer support on adolescent false self-behavior. *Child Development*, 67,360-374.
- Harvey, J. H., ve Pauwels, B. G. (2009): Relationship connections: A redux on the role of minding an te quality of feeling special in the enhancement of closeness. İm C. R. Snyder, ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* ( 2nd ed., pp. 385-390). New york: Oxford University Press.
- Hefferon, K., ve Ilona B. (2014). Pozitif psikoloji. (çev. edt. Tayfun, D.) Ankara: Nobel.
- Hofstede, G. (2001). *Culture’s consequences* (2nd edn). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Horney, K. (1951). *Neurosis and human growth*. London: Routledge.
- Horney, K., (1999). *Ruhsal çatışmalarımız*.(5. Basım) Ankara: Öteki Yayınevi.
- 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.
- Huebner, E., Gilman, RReschly, A., ve Hall, R. (2009). “Positive schools.” S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 561-568). New York: Oxford University Press.
- Hybron, D. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 207-225.

- Gable, S. L., ve Haidt, J. 2005. "What (and Why) is Positive Psychology?", *Review of General Psychology*, 23(2), ss.103-110.
- Gazali, İ. 2000 "Mutluluk ve Saadet Hazinesi, Kimya-yı Saadet", Tercüme: Ali Arslan, Merve Basım Yay. LTD. Şti., İstanbul, s. 20-22
- Gilham, J. E. ve Seligman, M. E. (1999). Footsteps on The Road to Positive Psychology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Glenn, N. D. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and The Family*, 53, 261-270.
- Göcen, G. 2013. "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma", *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), ss.97-130.
- Gökcalp, N. (2014). Kişi Olmanın Değeri ve Değerlerin Kişi Olmadaki Yeri.
- Gökçe, O. (1994). Türk Gençliğinin Sosyal ve Ahlaki Değerleri. *Ata Dergisi*. 1, 25-30.
- Gökçe, Y.B. (2004). Üniversite öğrencilerinin kişisel değerlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Sosyal Bilimler Fakültesi, Bolu.
- Guignon, C. (2008). Kimim Ben? Otantik Olmak, trc. Abdüllatif Tüzer, Lotus Yayınları. Ankara.
- Gülaçtı, F. (2009). Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gül, A. (2010). Benlik düzenleme odakları, otantiklik ve ilişkisel/özerk benlik ketlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Gümüş, A. (2013). Liselerde disiplin cezasına konu olan davranışların değerler perspektifinden incelenmesi: Üsküdar örneği 1980-2010. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Güngör, E. (1993). Değerler Psikolojisi. Amsterdam: Hollanda Türk Akademisyenler Birliği Vakfı Yayınları.
- Güngör, E. (1998). Değerler psikolojisi üzerine araştırmalar. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Güven, İ. (2008). Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

- İlhan, T. (2005). Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 109-118.
- İlhan, T., ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.
- İmamoğlu, E. O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing, but distinct and complementary. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 129, 367-402.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43.
- Joseph, S. ve Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9, 262–280.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2006). Yeni İnsan ve İnsanlar. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kalafat, S. (1996). Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 44(44).
- Karababa, A., Oral, T. ve Dilmaç, B. (2014). Ergenlerin Başarı Amaç Yönelimlerini Yordayan Değişkenlerden Biri Olarak: İnsani Değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*. 12 (27), 165–186.
- Kararımkar, Ö., ve Siviş, R. (2016). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30).
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C.E., ve Sheldon, K.M., (2004). “Materialistic Values: Their Causes and Consequences”, In T. Kasser, A.D.Kanner (Eds), *Psychology and*

- Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World, *American Psychological Association*, Washington, 11–28.
- Katja, R., Paivi, A.-K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72, 243-249.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquir*, 14, 1-26.
- Kernis, M. H., ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology*, 38, 283-357.
- Kılıç, S. Yıldız Akyol, E. ve Yoncalık, O. (2016). Üniversite öğrencilerinde değerler ile mutluluk ve farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kızılçelik, S. ve Erjem, Y. (1994). Açıklamalı Sosyoloji Terimler Sözlüğü. Ankara: Atilla Kitabevi
- Kilit, R. B. (2008). İnsan Değerlerinin ve Kişilik Özelliklerinin Problem Çözme Yaklaşımıyla İlişkileri: Banka Çalışanları Üzerine Bir Araştırma(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kirişçigil Doğan, F. (2012). Okul öncesi dönemde masal öğretiminde insancıl(hümanist) ve teknolojik (e-kitap) yöntemlerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kline, R. B. (2011), Principles and practice of structural equation modeling. New York: The Guilford Press.
- Klein, D. (2015). Filozofun Mutluluk Seyahatnamesi (çev.: A. Sezgintüredi). İstanbul : Aylak Kitap.
- Koca, A.İ. (2009). Üniversite öğrencilerinin değerleri ve bireysel özellikleri ile kariyer tercihleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Korkmaz, A. (2013). Değerler Sosyolojisi. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(14) : 51-78.

- Koşucu,D.(2016). Otantiklik İle Ruh Sağlığı Ve Yaşam Doyumu İlişkilerinde Ontolojik İyi Oluşun Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köknel, Ö. (2007). Çatışan Değerlerimiz, Birinci Basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- 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.
- Kuşdil, M.E. ve Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Türk öğretmenlerinin değer yönelimi ve Schwartz değer kuramı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (45), 59-76.
- Kulaksızoğlu, A., ve Dilmaç, B. (2000). İnsani değerler eğitimi programı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 199208.
- Kurktan, A. (2000).Türk Milletinin Manevi Değerleri. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- 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 Eğitim Fakültesi Dergisi*,32 (3), 589-607.
- Kuçuradi, İ. (2010). İnsan ve değerleri. Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu.
- Kublay, D. (2013). Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Lakey, C., Kernis, M., Heppner, W. ve Lance, C. (2008). Individual differences in authenticity and mindfulness as predictors of verbal defensiveness. *Journal of Research in Personality*, 42, 230-238.
- Lamberta, G. C.(2004). A Values Education Intervention Through Therapeutic Recreation for Adolescents in a Psychiatric Setting, Doktora Tezi, Walden University, USA.
- Lazarus, R. S., (2003). “Does The Positive Psychology Movement Have Legs?”, *Psychological Inquiry*, 14, 93–109.
- Linley, A. C., Joseph, S., Harrington, S., ve Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past, Present, And (Possible) Future. *Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Lopez, F. G. ve Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 362–371.

- Lucas, R.E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111- 131.
- Lyubomirsky, S. (2007). Nasıl mutlu olunur. (çev. G. Göze). İstanbul: Mediacat Kitapları
- Lyubomirsky, S., ve Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. Tangney & J. E. Maddux (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229-244). New York: Guilford
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. ve Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1046-1053.
- Markus, H. R., ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Masaroğulları, G. ve Koçakgöl M. (2011). Psikoloji sözlüğü. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Maslow, A. (1996). Dinler Değerler, Doruk Deneyimler. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- McCullough, M. E., ve Snyder, C. R., (2000). “A Positive Psychology Fields of Dreams: If You Build it, They Will Come...”, *Journal of Social And Clinical Psychology*, 19 (1), 151-160.
- Mehmedoğlu, U. (2006). Gençlik, değerler ve din: Küreselleşme, ahlak ve değerler.(Ed. U. Mehmedoğlu ve Mehmedoğlu). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Moneta, G. M. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121.
- Mounier, E. (1986) Varoluş Felsefelerine Giriş, trc. Serdar Fırat Kırkoğlu, Alan Yayınları İstanbul, s.80-112 .

- Mutluer, S. (2006). Özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Myers, D.G. ve Diener, E. 1995 "Who is happy?" Psychological science, *A Journal of the Association for Psychological Science*, 6(1), p.10-19
- Myers, D. G. (2000). Wealth and well-being. In R. Stannard (ed.), *God for the 21st Century*. Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Myers, D. G., an interview with J. Babutzke, R. S. Bannon, K. I. Stephenson, ve R. L. Miller (2008). In pursuit of big ideas: An interview with David Myers. *Journal of Psychological Inquiry*, 13, 34–37.
- Neff, K. D., ve Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves?. *Sex Roles*, 47(9), 403-417.
- Neff, K. D. ve Suizzo, M. A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationship: A comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21 (4), 441-457.
- Neslitürk, S. (2013). Anne değerler eğitimi programının 5-6 yaş çocuklarının sosyal beceri düzeyine etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Nietzsche, F. (2002). Güç İstenci Bütün Değerleri Değiştirir Denemesi, trc.
- Omay, M. N. (2004). Aristoteles ahlakında ‘mutluluk‘ kavramı. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Osmanoğlu, D. E., ve Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen Adaylarının Yükseköğretime Dair Memnuniyet Durumları İle Öznel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi Örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 1(12).
- Öncül, R. (2000). *Eğitim ve Eğitim Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdemir, Y. ve Korkulu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(3), 190-210.
- Özden, M.S.(2007), 20 – 24 Yas arası üniversite öğrencilerinin ve nevroitik öğrencilerin değerler açısından karşılaştırılması, Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Özensel, E. (2003). Sosyolojik Bir Olgu Olarak Değer. Değerler Eğitimi Dergisi, 1 (3),217-23.
- Özen, Y. (2011). Etik mi? Ahlak mı? Modernite mi? Medeniyet mi? (Değerler Eğitimi Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5).63-87.
- Özgüven, İ. E. (1994). Psikolojik testler. Ankara: Psikolojik Danışma Rehberlik Eğitim Merkezi (PEDREM).
- Park, N., Peterson, C., Martin E., ve Seligman, P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-19.
- Özgüven, İ.E. (2000). Evlilik ve aile terapisi. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özlem, D. (2003). Değerler Sorununda Nesnelcilik/ Mutlakçılık ve Öznelcilik /Rölativizm Tartışması Üzerine. Bilgi ve Değer Sempozyum Bildirileri (Ed. Ş. Yalçın). Ankara: Vadi Yayınları.
- Peker, A. (2013). İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Problemlili İnternet Kullanımı ve Siber Zorbalık Üzerindeki Etkisi, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Pehlivan-Aydın, İ. (2001). Yönetmel, mesleki ve örgütsel etik (2. baskı). Ankara: PegemA Yayınları.
- Peterson, C., Park, N., ve Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Pinto, D. G., Maltby, J., Wood, A. M. ve Day, L. (2012). A behavioral test of Horney's linkage between authenticity and aggression: People living authentically are lesslikely to respond aggressively in unfair situations. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 41-44.
- Pisarık, C. T., ve Larson, K. R. (2011). Facilitating college students' authenticity and psychological well-being through the use of mandalas: An empirical study. *Journal of Humanistic Counseling*, 50, 84-98.
- Polat, F. A. (2010). Küreselleşme Sürecinde Dini Diyalog Söylemlerinde Başvurulan Kuran Ayetlerinin İnanç ve Değer Kavramları Açısından Tahlili. *İslâm Hukuku Araştırmaları Dergisi*, 15, 57-100.
- Rask K., Astedt-Kurki P. ve Laippala P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *J Adv Nurs*, 38, 254-263.

- Raths, L. E., Harmin, M. ve Simon, S. B. (1978). *Values and teaching*. Columbus, OH: Merrill.
- Rogers, C. R. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68, 160–167.
- Ruyter, D. J. (2002). The Right to Meaningful Education: The Role of Values And Beliefs. *Journal of Beliefs & Values*. 23, 1, 33-42.
- Ryan, R. M., Laguardia, J. G., ve Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431-448.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). To be happy or to be selffulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R.M., LaGuardia J. G. ve Rawsthorne, L.J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well-being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7, 431-448.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sağlam, A. (2012). Çalışanların ve yöneticilerin sosyal istenirlik ve özgünlük düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sheldon, K. (2004). *Optimal human being . An integrated multilevel perspective*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Samur, Ö.A. (2011). Değerler Eğitimi Programının 6 Yaş Çocuklarının Sosyal ve Duygusal Gelişimlerine Etkisi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik (Adolescence)*. (Çeviri Ed. Siyez, D.M).Ankara: Nobel Yayınları.
- Sarı, E. (2005). Öğretmen Adaylarının Değer Tercihleri: Giresun Eğitim Fakültesi Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*. 3, 10, 73-88.
- Sarıçalı, M. (2014). Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Özgünlük Düzeyleri Ve Aldıkları Süpervizyon Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Sartre, J. (2002). Varoluşçuluk, trc. Asım Bezirci, Say Yay., İstanbul, s. 28-9.  
Sedat Umran, Birey Yayınları. İstanbul, s. 28-9.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Scharf, M., ve Mayselless, O. (2010). Finding the authentic self in a communal culture: developmental goals in emerging adulthood. *New Directions For Child And Adolescent Development*, 2010(130), 83-95.
- Schmuck, P. E., ve Sheldon, K. M. (2001). *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. Hogrefe & Huber Publishers.
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Schimmack, U., Diener, E. ve Oishi, S. (2002). Life Satisfaction is a Momentary Judgment and A Stable Personality Characteristic: The Use of Chronically Accessible and Stable Sources. *Journal of Personality*, 70(3), 345-384.
- Seki, T. (2014). Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M. E. (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy*. In *Handbook of Positive Psychology*, C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), s. 3-13. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology: An Introduction." *American Psychology*, 55(1):5-14.
- Seligman, M. E. (2007). *Gerçek Mutluluk*. (Çev: Semra Kunt Akbaş). Ankara: HYB.
- Selim, S. 2008 "Türkiye'de Bireysel Mutluluk Kaynağı Olan Değerler Üzerine Bir Analiz: Multinomial Logit Model", *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 345-358.
- Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Predictor Relationships between the Values the Adolescents Have and Their Levels of Subjective Well-Being and Social Appearance Anxiety: A Model Proposal. *Education and Science*. 40(179), 57-67.
- Siewert, K., Antoniow, K., Kubiak, T. ve Weber, H. (2011). The more the better? The relationship between mismatches in social support and subjective well-being in Daily Life. *Journal of Health Psychology*, 16(4), 621-631.

- Synder, C. R. 2000. Handbook of Hope. San Diego: CA: Academic Press.
- Snyder, C.R. ve Lopez, S.J.(2002). Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.
- Soons,P., ve Denollet,J. (2009). “Medical Psychology Services in Dutch General Hospitals: State of the Art Developments and Recommendations for the Future,” *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 161-168.
- Steger, M. F., ve Kashdan, T. B., (2009).“ Depression and Everyday Social Activity, Belonging and Well-Being”, *Journal of Counseling Psychology*, 56 (2), 289-300.
- Stevenson,B., ve Wolfers,J. (2008). “Economic growth and happiness: Reassessing the easterlin paradox.”Brookings Papers on Economic Activity, Spring,1-87.
- Stutzer, A., ve Frey, B.S. (2008) Stress that doesn't pay: the commuting paradox. *Scand J Econ* 110:339–366.
- Suh, E. M. ( 2002). Culture, identity consistency, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1378–1391.
- Suls, J., ve Wheeler, L. (2000). Handbook of social comparison: Theory and research. Dordrecht: Kluwer Academic.
- Şahin, G. N. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Şirin, A. (1986). Gençlerin Değerler Sıralaması Üzerine Bir Araştırma (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şişman, M. (1994). Örgüt kültürü. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- 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.
- Tanrıseven, I. ve Dilmaç, B. (2013). Orta Öğretim Öğrencilerinin İnsani Değerleri, Motivasyonel İnançları ve Öz-düzenleme Stratejileri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 21-36.
- Tarhan, N. (2005). Mutluluk Psikolojisi. Timaş, İstanbul.

- Tarhan,N. (2014).Mutluluk öğrenilir mi?  
<http://www.psikoyorum.tv/videos/131004169ibfttvnet04102013.m4v> adresinden alınmıştır.
- Taşdelen, A. (1998). “Üniversite Öğrencilerinde Ereksel ve Araçsal Değerler Hiyerarşisi”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı (Eğitimde Psikolojik Hizmetler) Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Tathioğlu, K. (2012). Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*. 7,(4), 2857-2872.
- Tay, L. ve Diener, E. (2011). Needs and Subjective Well-Being Around the World. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 101, No. 2, 354-365.
- TDK. (2011). Türkçe sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Theran, S. A. (2011). Authenticity in relationships and depressive symptoms: A gender analysis. *Personality and Individual Differences*, 51, 423-428.
- Tkach, C., ve Lyubomirsky, S. (2006). How Do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness Increasing Strategies and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7,183–225.
- Tokdemir, M. A. (2007). Tarih Öğretmenlerinin Değerler ve Değerleri Eğitimi Hakkındaki Görüşleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Toku, N. (2002). Bilgi ve Değer. Bilgi ve Değer Sempozyumu Bildirileri. (Ed. Şahabettin Yalçın). Ankara: Vadi Yayınları
- Tosun, F. (2014). Evli çiftlerin sahip oldukları değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Tosun, F. ve Dilmaç, B. (2015). Predictor Relationships between Values Held by Married Individuals, Resilience and Conflict Resolution Styles: A Model Suggestion. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4),849-857.
- Triandis, H.C. (2000) Cultural Syndromes and Subjective Well-Being. In: Diener, E. and Suh, E.M., Eds., Culture and Subjective Well-Being, The MIT Press, Cambridge, MA, 13-36.

- TRT. (2014, Nisan 26). Mutlu olmanın yolu "bugün"den geçiyor. [90](http://www.trthaber.com/etiket/d%C3%BCnya%20mutluluk%20g%C3%BCn%C3%BC/ adresinden alınmıştır.</a></p><p>Tuncer, M. (2006). Aristo ve Farabide mutluluk düşüncesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.</p><p>Tuzgöl-Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.</p><p>Tuzgöl-Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi Oluş. <i>Eurasian Journal of Educational Research</i>, 20, 223-231</p><p>Tümkiye, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah Tarzları. <i>Eğitim ve Bilim</i>, 36(160), 158-170.</p><p>Türkdoğan, T. (2010). Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.</p><p>Uçan, A. (2013). Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.</p><p>Unesco, Türkiye (2007). Mevlana'nın Anılması ile ilgili Unesco Kararı. Elde edilme tarihi: 22 Mart 2007.</p><p>Ulusoy, K. (2007). Lise Tarih Programında Yer Alan Geleneksel ve Demokratik Değerlere Yönelik Öğrenci Tutumlarının ve Görüşlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.</p><p>Ulusoy, K. ve Dilmaç, B. (2012). Değerler Eğitimi.(1.Baskı).Ankara: Pegem Akademi.</p><p>Ültanır, E.(1992) , Yurtdışı Yaşantısı Geçiren Lise Öğrencilerinin Değerlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. H.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü.</p><p>Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. New York: Basic Books.</p><p>Yavuz, M., Dilmaç, B. ve Derinbay, D. (2015). Okul Yöneticilerinin ve Öğretmenlerin Sahip Oldukları Değerlerin Demografik Özellikleri Açısından Değerlendirilmesi. <i>Değerler Eğitimi Dergisi</i>, 13(29), 561-583.</p></div><div data-bbox=)

- Yavuz, Ç. (2006). Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuzer, H.(2003). Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazıcı, M. (2014). Değerler ve toplumsal yapıda sosyal değerlerin yeri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1).
- Yetim, Ü. (2001).Toplumdan bireye mutluluk resimleri. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yıldırım, İ. (1993). Evli bireylerin uyum düzeni. *3P Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*,1, (3), 249-257.
- Yıldız, M. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Yıldız, M ve Dilmaç, B. (2012). Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 122-134.
- Yılmaz, K. (2006). İlköğretim Okulu Yönetici ve Öğretmenlerine Göre Kamu İlköğretim Okullarında Bireysel Ve Örgütsel Değerler ve Okul Yöneticilerinin Okullarını Bu Değerlere Göre Yönetme Durumları. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yöntem, M. (2013). Benlik kurguları ve otantikliğin özgecilik üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Tokat.
- Weinstein, N. ve Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of personality and social psychology*, 98(2), 222-244.
- Wenzel, A.J., ve Lucas-Thompson, R.G. (2012). Authenticity in collegeaged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex Roles*, 67, 334–350.
- White, N. (2011). An Examination of Dispositional Authenticity. Unpublished doctoral dissertation, Arizona State University, Tempe.

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385-399.



## EKLER

### Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Birazdan dolduracağınız anket, Evli Bireylerin Mutluluk Düzeyleri ile Özgünlük ve Değerler arasındaki ilişkiyi incelemek adına hazırlanmış olan yüksek lisans tezine veri toplamak amacıyla oluşturulmuştur. Ankette yer alan hiçbir sorunun doğru veya yanlış cevabı yoktur. Soruları boş bırakmadan doğru bilgiyi girmeniz araştırmanın gerçekçi sonuçlarını ortaya koymasından önem taşımaktadır. Yapacağınız samimi ve içten katkıya şimdiden teşekkür ediyorum.

Efendi YAVAŞOĞLU

[psikolojikdanisman2734@gmail.com](mailto:psikolojikdanisman2734@gmail.com)

### BÖLÜM 1

1. Cinsiyetiniz?	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek				
2. Yaşınız :.....						
3. Eğitim Durumunuz:	<input type="checkbox"/> İlkokul	<input type="checkbox"/> Ortaokul	<input type="checkbox"/> Lise	<input type="checkbox"/> Üniversite	<input type="checkbox"/> Lisansüs	
4. Çalışıyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Hayır	<input type="checkbox"/> Evet ise				
Mesleğiniz:?	<input type="checkbox"/> Çalışmıyorum	<input type="checkbox"/> Öğretmen	<input type="checkbox"/> Emekli	<input type="checkbox"/> Hemşire	<input type="checkbox"/> İşçi	<input type="checkbox"/> Memur
	<input type="checkbox"/> Serbest Meslek	<input type="checkbox"/> Diğer				
5.Eşiniz çalışıyor mu ?	<input type="checkbox"/> Hayır	<input type="checkbox"/> Evet ise				
Eşinizle birlikte toplam aylık geliriniz?	<input type="checkbox"/> 500-2000₺	<input type="checkbox"/> 2000-4000₺	<input type="checkbox"/> 4000 -6000₺	<input type="checkbox"/> 6000-8000₺	<input type="checkbox"/> 8000₺ ve üzeri	

## Ek-2: Değerler Ölçeği Örneği

### BÖLÜM 2

Sıra	Değer	Hiç Önemli Değil							Çok Önemli		
		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
7	Cesaret	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

## Ek- 3:Otantiklik Ölçeği

### BÖLÜM 3

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendirin. 1- beni hiç tanımlamıyor, 7- beni tamamen tanımlıyor. İfadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz.

<i>Hiç Tamamen</i>		<i>Orta düzeyde</i>				
1	2	3	4	5	6	7

1	Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Gerçekten içimde ne hissettiğimi bilmiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3	Başkalarının görüşlerinden çok fazla etkilenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Genellikle başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine getirmem gerektiğini hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

## Ek-4: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form

### BÖLÜM 4

	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) hissederim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

# ÖZGEÇMİŞ

## Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Efendi YAVAŞOĞLU

Doğum Yeri ve Tarihi: Bingöl/Merkez -1991

## Eğitim Özgeçmişi

2016 - 2019: Yüksek Lisans

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

2009 - 2013: Lisans

Gaziantep Üniversitesi

Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı

2005 - 2009: Bingöl Esnaf ve Sanatkarları Konfederasyonu Lisesi

## İş Deneyimi

2003 - 2015: Ceyhan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Adana

2015-2018 : Pendik Öğretmenevleri İlkokulu

2018-2019 : Avcılar Gümüşpala İlkokulu

2019-.....: Şehit Murat Kocatürk Anadolu İmam Hatip Lisesi

2019-Halen: MEB

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

İletişim

e-mail: psikolojikdanisman2734@gmail.com