



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

Üniversite Öğrencilerinde Değer Odaklı Yaşamın Yaşamdan Doyuma Etkisi

Evren AKAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Doç.Dr. Barış Önen Ünsalver

İstanbul, 2024

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM
DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DEĞER ODAKLI YAŞAMIN YAŞAMDAN
DOYUMA ETKİSİ

Evren AKAR

224101505

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Doç.Dr. Barış Önen Ünsalver

İstanbul, 2024

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak savunmuş olduğum “Üniversite Öğrencilerinde Değer Odaklı Yaşamın Yaşamdan Doyuma Etkisi” isimli araştırmanın tarafımdan bilimsel ahlak, geleneklere uygun bir şekilde yazıldığı ve faydalandığım yapıtların kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu şerefimle doğrularım.

Evren AKAR



TEŞEKKÜR

Tezimin her aşamasında benimle deneyim ve bilgi birikimini paylaşp ihtiyacım olduğunda yol gösteren ve desteğini esirgemeyen, değerli tez danışmanım Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver'e teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her aşamasında sevgisi ve anlayışı ile bana güç veren annem Nihal Akar'a, her zaman ilgisini ve desteğini hissettiren kardeşim Ozan Akar'a, tezim süresince yaşadığım her türlü sıkıntılı anlarımda yanımda olup beni cesaretlendiren Emrah Hacıvelioğlu'na varlığımın en derinlerinden teşekkür ederim. Yaşamım onlarla anlamlı ve varlıkları çok değerli.

Başta ailem olmak üzere, tezime katılımlarıyla destek veren katılımcılara, eğitimimde emeği olan hocalarıma, ne zaman bitecek ne zaman geleceksin diye soran güzel arkadaşlarıma ve bu süreçte birlikte ilerlediğimiz sınıf arkadaşım Tuba Gölcüklü Kahraman'a teşekkür ve sevgilerimle...

Evren Akar

26.01.2024

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DEĞER ODAKLI YAŞAMIN YAŞAMDAN DOYUMA ETKİSİ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşama tarzının, yaşamdan alınan doyuma etkisi incelenmiştir. Değer odaklı yaşama ve yaşam doyumuna etkili olacağı düşünülen sosyodemografik (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim, ekonomik durum algısı ve akademik başarı algısı) özelliklerin yarattığı farklılıkların ortaya konması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 2023 – 2024 eğitim öğretim yılında Üsküdar Üniversitesinde öğrenimine devam eden 172 lisans ve lisansüstü öğrencisi oluşturmuştur.

Araştırmanın değişkenlerine ilişkin veriler “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Önem Boyutu - Bölüm 1”, “Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Tutarlılık Boyutu – Bölüm 2” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” ile elde edilmiştir. Ölçekleri öğrenciler elektronik ortamdan gönüllü olarak uygulamıştır.

Verilerin analizi IBM SPSS 26 programı kullanılarak elde edilmiştir. Yaşam doyum ölçeği skoru ile değer odaklı yaşam ölçeği önem, tutarlılık ve toplam skorlarının cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi arasında karşılaştırırken Student t testi ya da Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Yaşam doyum ölçeği skoru ile değer odaklı yaşam ölçeği önem, tutarlılık ve toplam skorlarının yaş, ekonomik durum algısı ve akademik başarı düzeyi arasındaki karşılaştırmalarda ANOVA veya Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Yaşam doyum ölçeği skoru ile değer odaklı yaşam ölçeğinin önem, tutarlılık ve toplam skorları arasındaki doğrusal ilişki Pearson Korelasyon Testi ile değerlendirilmiştir. Değer odaklı yaşam ölçeği toplam skorları ve bağımsız değişkenlerin, yaşam doyum ölçeği skorlarını yordayıcılığını belirlemek için Univariate ve Multivariate Lineer Regresyon analizi yapılmıştır.

Bu çalışmanın bulguları üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yaş, medeni durum, ekonomik durum ve akademik başarı düzeyine göre farklılaştığını göstermektedir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşam ölçeği skorları ile yaşam doyum ölçeği skorları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı korelasyon saptanmıştır. Son olarak ise değer odaklı yaşamın yaşam doyumunu yordayıcı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda, toplumu şekillendiren üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını artıran değer odaklı yaşama yönelik eğitim ve uygulamalara üniversitelerde yer verilmesi önerilmektedir.

Anahtar sözcükler: Değer, Değer Odaklı Yaşam, Kabul ve Adanmışlık Terapisi, ACT, Yaşam Doyumu.

ABSTRACT

The Effect of Valued Living on Life Satisfaction in University Students

The purpose of this study was to investigate the effect of valued living on the life satisfaction of university students. The aim of the study is to reveal the differences created by socio-demographic characteristics (age, gender, marital status, education, perception of economic status and perception of academic achievement) that are thought to be effective on valued living and life satisfaction. A total of 172 undergraduate and graduate students of Uskudar University in the 2023 – 2024 academic year were included in the research sample of the study.

Data related to the study variables were collected using the "Sociodemographic Information Form", "Valued Living Life Questionnaire-1", "Valued Living Life Questionnaire-2" and "Life Satisfaction Questionnaire". The scales were administered to the students voluntarily via electronic media.

Data were analyzed using IBM SPSS 26 program. Student's t test or Mann Whitney U test was used for the comparison of life satisfaction questionnaire score and valued living life questionnaire importance, consistency and total scores between gender, marital status and educational level. ANOVA or Kruskal Wallis test was used in the comparisons between life satisfaction questionnaire score and valued living life questionnaire importance, consistency and total scores, age, perception of economic status and academic achievement level. The linear relationship between the life satisfaction questionnaire score and the importance, consistency and total scores of the valued living life questionnaire was evaluated by Pearson correlation test. Univariate and multivariate linear regression analyses were performed to determine the total scores of the valued living life questionnaire and the predictive power of independent variables on life satisfaction questionnaire scores.

According to the findings of this study, life satisfaction in university students differed according to age, marital status, economic status and academic achievement level. In addition, a positive and moderately significant correlation was found between valued living life questionnaire scores and life satisfaction questionnaire scores in university students. Finally, it was concluded that valued living life has a predictive effect on life satisfaction. According to the results of this research, it is recommended that universities incorporate education and applications focused on valued living, which enhance the life satisfaction of university students who shape society.

Keywords: Value, Valued Living, Acceptance and Commitment Therapy, ACT, Life Satisfaction.

En değerlilerim...

Kalbimde yaşayan rahmetli babam MUSTAFA AKAR

VE

Her an varlığı ile bana ilham olan annem NİHAL AKAR 'a

İTHAFEN

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER	v
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Önemi	3
1.3.Araştırmanın Amacı.....	4
1.4.Araştırma Hipotezleri	5
1.5.Araştırmanın Sayıtları.....	5
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.7.Araştırmaya İlişkin Terimler	6
BÖLÜM II: ALAN YAZIN.....	7
2.1. DEĞER.....	7
2.1.1. Değer Kavramı Tanımı	7
2.1.2. Değer Kavramı Önemi.....	9
2.1.3. Değerlerin Sınıflandırılması	10
2.1.4. Değerlerin Özellikleri	15
2.1.5. Değerlerin İşlevleri	16
2.1.6. Değerlerin Nörofizyolojik Temelleri	17
2.2. KABUL VE ADANMIŞLIK TERAPİSİ (ACT).....	20
2.2.1. Psikolojik Esneklik Modeli.....	22
2.2.2. Psikolojik Katılık Modeli.....	23
2.3. ACT İLE DEĞER ODAKLI YAŞAMIN İZİNDE.....	25
2.3.1. ACT İle Değerlerini Keşfetme Rehberi	26
2.3.1.1. Hedeflerin Ötesindeki Değerler	28
2.3.1.2. Değerlerin İzinde Yaşam	29
2.3.2. Değerlerin İzinde Bir Yaşama Adanmak.....	30
2.3.3. Değer Odaklı Yaşam Üzerine Yapılan Çalışmalar	35
2.4. YAŞAM DOYUMU	39
2.4.1. Yaşam Doyumu Kavramı, Tanımı Ve Önemi	39

2.4.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	45
2.4.3. Yaşam Doyumu Kuramları	50
2.4.4. Yaşam Doyumu Üzerine Yapılmış Çalışmalar	55
2.5. DEĞER ODAKLI YAŞAMIN YAŞAMDAN DOYUMA ETKİSİ	59
2.5.1. Değer Odaklı Yaşamın Yaşam Doyumuna Etkisi Üzerine Yapılmış Çalışmalar	62
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	67
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	73
BÖLÜM V: TARTIŞMA.....	81
BÖLÜM VI: SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER	101
KAYNAKLAR	105
EKLER.....	134

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	74
Tablo 4.2. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Skoru ile Yaşam Doyum Ölçeği (Önem, Tutarlılık, Toplam) Skorlarına Ait Normallik Testleri	75
Tablo 4.3 (A). Sosyodemografik Özelliklerin, Yaşam Doyum Ölçeği Skorları ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (Önem, Tutarlılık ve Toplam) Skorları Yönünden Karşılaştırılması.....	76
Tablo 4.3 (B). Sosyodemografik Özelliklerin, Yaşam Doyum Ölçeği Skorları ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (Önem, Tutarlılık ve Toplam) Skorları Yönünden Karşılaştırılması.....	77
Tablo 4.4. Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği Skorları ile Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (Önem, Tutarlılık ve Toplam) Skorları Arasındaki Korelasyonlar	78
Tablo 4.5. Katılımcıların Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Önem Skorlarına Göre Ölçek Maddelerinin Sıralaması.....	778
Tablo 4.6. Katılımcıların Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Tutarlılık Skorlarına Göre Ölçek Maddelerinin Sıralaması.....	79
Tablo 4.7. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Toplam Skorunun, Yaşam Doyum Ölçeği Skorusunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi	8078
Tablo 4.8. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Toplam Skorları ve Sosyodemografik Özelliklerin, Yaşam Doyum Ölçeği Skorusunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi	80

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil	1. Rokeach Değerler Sınıflandırılmasında Yer Alan Değerler.....	11
Şekil	2. Psikolojik Esneklik Modelinin Altı Temel Noktası.....	22
Şekil	3. Psikolojik Katılık Modelinin Altı Temel Noktası.....	24
Şekil	4. Öznel İyi Oluş Şeması.....	42



KISALTMALAR

ACT: Acceptance and Commitment Threapy

KAT: Kabul ve Adanmışlık Terapisi

RFT: Relational Frame Theory

fMRI: Functional Magnetic Resonance Imaging

PFK: Prefrontal Korteks

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

TDK: Türk Dil Kurumu

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi

DOYÖ: Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

Vd.: Ve diğerleri

EKLER LİSTESİ

EK 1. Sosyodemografik Form

EK 2. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği – Önem Boyutu - Bölüm 1

EK 3. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği – Tutarlılık Boyutu - Bölüm 2

EK 4. Yaşam Doyumu Ölçeği



BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Değerler, yaşadığımız hayatta nasıl bir insan olmak istediğimizi ve bunun için nasıl davranacağımızı gösteren pusulamızdır. Değerler içsel bir motivasyon oluşturur ve gitmek istediğimiz yöne uygun olarak davranışlarımızı belirlememizi sağlar (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Değerler kişiden kişiye değişir. Yaşam içerisinde değerlerimiz de değişiklik gösterebilirler. Kişi değerlerini özgürce ve önem sırasına göre seçer (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004).

Değerler, kişinin seçimlerinde bir anlam duygusu yaratarak davranışlarını şekillendirir. Davranışların şekillenmesi insan dili ile olur ve doğası gereği kişide pekiştirici görevi görerek davranışlarının sonuçları ile etkileşime girmesine sebep olur (Dahl, Lundgren Plumi ve Stewart, 2009). Değerler, insanların tutumlarına, duygularına, düşüncelerine ve yaşadıkları hayata yansiyarak yaşamını değerlendirmesi için yol gösterici olur (Kluckhohn, 1951). İnsan, davranışlarını sahip olduğu değerlerinin doğrultusunda değiştirebilir ve farklı bir davranışa yönelebilir (Çalışkur, 2010).

Değerler, içsel olarak davranışlarımıza rehberlik ederek kalbimizden dünyaya nasıl bir insan olarak davranacağımızı ve bu davranışlara uygun nasıl nitelikler geliştireceğimize dair yolumuzu gösteren derinlerdeki arzularımızdır (Harris, 2018).

Değer odaklı yaşam kavramı, ilk kez Kabul ve Adanmışlık Terapisi çalışmalarında değerler kavramı yerine kullanılmış sonrasında ise bu kavram diğer alanlarda da kullanılmaya başlamıştır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999).

Kabul ve Adanmışlık Terapisi, psikoloji bilminde davranış odaklı yaklaşımın üçüncü dalga terapi ekollerinden biridir. Kişinin içsel deneyimleri ile ilişkisinde değerlerini odak alarak onlarla uyumlu yönde şekillendirmesini sağlamayı amaçlar. Kişiye psikolojik esneklik becerisi kazandırarak anlamlı bir yaşam oluşturmaya destek olur (Wilson ve DuFrene, 2008).

Psikolojik esneklik, kişinin içten ve dışarıdan oluşan deneyimlerine farkındalıkla, dikkatle, yargılamadan ve değerleri yönünde adanmış eylemde bulunabilme becerisidir

(Powers, Zum Vörde Sive Vörding ve Emmelkamp, 2009; Tirsch, Silberstein-Tirsch, Brock ve Wright, 2019).

Kabul ve Adanmışlık Terapisine göre değer, kişilerin zengin ve anlamlı bir yaşam için yaşamındaki önemli yönleri özgürce belirleyerek bu yönde hareket etmeyi seçtikleri davranış motifleridir (Wilson ve DuFrene, 2008).

Değer odaklı yaşam ise kişinin yaşamının anlam ve amaçları doğrultusunda, değerleri ile uyumlu bir yaşam sürmesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012).

Değerler her ne kadar kişiye özgü ise de kişi bulunduğu aileden, toplumdan ve kültürden etkilenir. Kişinin kendini gözlemleyerek gerçek değerlerini keşfetmesi ve bu değerler yönünde bir hayat sürmesi yaşamdan doyum sağlaması açısından önem taşımaktadır (Dahl, 2015; Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006).

Doyum, kişinin beklentilerinin, ihtiyaçlarının ve taleplerinin karşılanması olarak ifade edilir. Beklentiler ile gerçekte olanların karşılaştırılmasının sonucunda oluşan bir olgudur (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam doyumu, insanın geçmişte ve ya şu anında kendi yaşamı ile ilgili yaptığı öz değerlendirmesidir (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961). Yaşam kalitesini genel hali ile kendi ölçütlerinde değerlendirmesidir (Shin ve Johnson, 1978). Yaşam kalitesinden memnuniyet duymasıdır (Selim, 2008). Yaşama olumlu bir tutumla yaklaşmasıdır (Haybron, 2007). Yaşam amacı ile uyumlu yaşama halidir (Özer ve Karabulut, 2003). Kişinin yaşama karşı bir bütünlük hali ile uyum sağlaması ve değer odaklı yaşamını nasıl yönlendirdiğine ve yarattığı etkiye ilişkin olumlu değerlendirmesi, yaşamı doyumlu yaşadığı anlamına gelmektedir. Kişinin potansiyellerinden bir şeyler yapmış olması, kendine karşı dürüst olması ve yeteneklerini anlamlı bir şekilde kullanmasıyla elde edilen bireyin değerleri doğrultusunda yaşam sürmekten yaşadığı tatmindir (Baumann ve Ruch, 2022).

Alanyazındaki araştırmalar arasında değer odaklı yaşam düzeylerinin yaşam kalitesi, iyi oluş, yaşam doyumu ve düşük rahatsızlık düzeyleri ile ilişkili olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Hoyer, Čolić, Grübler ve Gloster, 2020; Romero-Moreno,

Gallego-Alberto, Márquez-González ve Losada, 2017; Smout, Davies, Burns ve Christie, 2014; Vowles, Sowden, Hickman ve Ashworth, 2019).

Değerler, kişinin yaşama amaçları ve yaşama yaklaşımı üzerinde etkili olduğundan da kişinin yaşam doyumu üzerinde etkili en önemli ölçütlerden birisidir (Özkul ve Özkul, 2022). Kişi değerlerini belirleyip değerleri doğrultusunda bir yaşam sürdürdüğünde hedeflerine de ulaşmaktadır ve bu da kişinin yaşam doyumu düzeyini arttırabilir. Tam tersi durumunda yani kişi değerlerinin farkında değilse ve ya değerleri doğrultusunda bir yaşam sürdüremezse bu durum da yaşam doyumu düzeyinde düşüşe sebep olabilir (Sagiv ve Schwartz, 2000). Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşama tarzının, yaşamdan alınan doyuma etkisi araştırılacaktır.

1.2. Araştırmanın Önemi

İnsan yaşadığı sürece, toplum içerisindeki rolü ile bireysel ve toplumsal değerlerimizin bugüne ulaşmasına ve ileriye aktarılmasına, kültürel yapının var olmasına ve gelişmesine aracı olur (Oskay, 1999; Usluata, 1994). Teknolojinin günümüzde hızla gelişimi ile birlikte bugünkü bilgi toplumunda bireyler zamanlarını sosyal ağlarda geçirmektedirler. Sanal dünyada fazla zaman geçiren bireyler yalnızlaşmaya “yapay” ilişkiler kurmaya, gerçek dünyadan kopmaya başlayarak mutsuz bireylere dönüşmektedirler (Seçil, 2019). Tahammülsüz, empatik tutum ve davranış geliştirmekten uzak olduğumuz, geleneksel ilişkilerin giderek azaldığı ve toplumda birbirimize yabancılaştığımız görülmektedir (Seçil, 2019). Toplumun gelecekteki vatandaş, ebeveyn, yönetici ve yetişkinleri olacak olan üniversite öğrencileri yaşamda potansiyellerini açığa çıkarıp kullanabilmeleri için değerlerini bilmeye ve değer odaklı bir yaşam oluşturmaya ihtiyacı vardır. Okullarda öğrencilere dünyada edinecekleri yer için değerleri doğrultusunda bir yaşamın önemi belirtilmektedir. Öğrencilerin yaşam doyumu seviyelerini yükseltmek eğitimin temel hedeflerinden biridir (Chow, 2005).

Üniversite yıllarında gençlerin değerlerini algılaması eğitim sürecinde ve sonrasında toplumun yeniden şekillenmesinde etkilidir. Toplumsal yapının her alanında, değerlerinin farkında olarak onların doğrultusunda yer olan üniversite öğrencileri toplumsal değişimi de sağlayabilir. Değerlerin insan davranışını güdüleme ve bireyin yaşam doyumunu değiştirme potansiyeli vardır. Dolayısıyla da üniversite öğrencilerinin değerleriyle uyumlu bir şekilde

hayatlarını yaşıyıp yaşamadıkları konusu önemlidir çünkü değer odaklı yaşam, yaşamdan doyum almayı etkileyebilir.

Yaşamın tüm alanlarına etki eden yaşam doyumu, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı hakkında ve mutluluk düzeyleri ile ilgili fikir veren en önemli kavramlardan biridir (Şahin, 2008; Vara, 1999). Bu etkinin ölçülmesi için, değer odaklı yaşam ölçeğinin skorları yükseldikçe bu o kişinin değer odaklı yaşadığını gösteriyorsa, o zaman bunu değer odaklı yaşam ölçeği skorları ve yaşam doyumu ölçeği skorları arasında ilişki olduğu yönünde sonuca ulaşabiliriz. Değer odaklı yaşam skorları ile yaşam doyumu skorları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılacak bu çalışma literatüre katkı sağlayacağı için önem taşımaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin eğitim hayatı ve sonrasında toplumda yetişkin bireyler olarak rol alacakları her alanda değerler doğrultusunda yaşamının önemini göstererek farkındalık kazandıracaktır.

Ayrıca, Türkiye’de literatürde değerler derecelendirmesi ya da sıralaması üzerine çok sayıda çalışma olduğu görülmüştür ancak değer odaklı yaşam konusunda kısıtlı çalışma bulunmaktadır ve üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşam ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırmanın değer odaklı yaşamda önem ve tutarlılık boyutlarında yaşam doyumuna etkisinin incelenmesiyle literatürün genişletilmesine katkıda bulunacaktır.

Ulu Önderimiz ATATÜRK’ün: “ Dünyanın her türlü ilminden, buluşlarından, ilerlemelerinden yararlanalım, fakat asıl temeli kendi içimizden çıkarmak zorundayız” sözüyle dile getirdiği gibi, bu doğrultuda, varlığımızı anlamlı kılmak için, değerlerimizin pusulasında bir yaşam kurmak, üzerinde durulması gereken çok önemli bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşama tarzının, yaşamdan alınan doyuma etkisi ve sosyodemografik özellikler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu tezin Üsküdar üniversitesi öğrencisi yetişkin gönüllülerin doldurduğu Sosyodemografik Veri Formu ve ölçeklerden elde edilen bulgular kullanılarak yapılması planlanan korelasyonel bir araştırma olması planlanmıştır. Araştırmanın konu hakkında bilgi sağlaması ve literatüre katkı yapması hedeflemektedir.

1.4.Araştırma Hipotezleri

H1: Üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşam ölçeği skorları ile yaşam doyumu ölçeği skorları arasında pozitif korelasyon beklenir.

1.5.Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları; örneklem, yöntem ve veri analizi açısından aşağıda belirtilmiştir:

Araştırma için kullanılmış olan ölçeklerin araştırmanın değişkenlerini ölçmek için geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

Araştırma katılımcısı Üsküdar Üniversite öğrencilerinin ölçekleri cevaplarırken içtenlikte doldurduğu ve vermiş oldukları cevapların kendileri hakkında geçerli ve güvenilir yanıtlar olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın değişkenler hakkındaki bulguları elde ederken kullanılan istatistiksel veri analiz yöntemlerinin yeterli, geçerli ve güvenilir yöntemler oldukları varsayılmaktadır.

1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları; örneklem, yöntem ve veri analizi bakımından aşağıda belirtilmiştir:

Araştırma, İstanbul ilinde Üsküdar Üniversitesinde eğitimine devam eden bir grup öğrencilerden elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

Araştırma verileri 172 Üsküdar üniversitesi öğrencisi yetişkin gönüllülerin doldurduğu veri formu ve ölçeklerden elde edilen bulgular kullanılarak elde edilmiş olan bilgiler ile sınırlıdır.

Araştırmada uygulanan ölçme ve değerlendirme araçları Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği Önem Boyutu-Bölüm 1 ve Tutarlılık Boyutu-Bölüm 2, Yaşam Doyumu Ölçeği, Sosyodemografik Veri Formu ile sınırlıdır.

1.7.Araştırmaya İlişkin Terimler

Değer: Kişinin davranışlarına ve seçimlerine öncülük eden, kendisi için anlamlı olan ve özgürce belirlediği ilkelerdir (Wilson ve DuFrene, 2008).

Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT): Bilişsel davranışçı uygulamaların içinde yer alan, kişinin zengin ve anlamlı bir yaşam oluşturmalarını psikolojik esnekliğini arttırarak sağlamayı hedefleyen üçüncü dalga terapi yaklaşımlarındandır (Bilgen, 2021).

Değer Odaklı Yaşam: Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) süreçlerinin en önemli temel bileşenidir (Hayes vd., 2006). Kişinin kendi değerleri doğrultusunda davranmaya sadık kalarak şekillendirdiği bir yaşam biçimidir (Hayes vd., 2012).

Doyum: Kişinin fizyolojik ve psikolojik temel ihtiyaçlarının ve isteklerinin karşılanması sonucunda kişide oluşan tatmin olma halidir (Türkdoğan, 2010).

Yaşam Doyumu: Kişinin yaşamdan beklentilerini, yaşadığı hayatla karşılaştırması sonucunda yaşamını olumlu olarak değerlendirmesidir (Diener, 1984).

BÖLÜM II: ALAN YAZIN

Bu bölümde değer, kabul ve adanmışlık (ACT) terapisi, değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.1. DEĞER

2.1.1. Değer Kavramı Tanımı

İnsanı diğer canlılardan ayıran en temel öge, değer kavramının varlığıdır. Diğer yaşam formları utanç duygusunu anlamadıkları için hayatlarına son vermek istemezler. Hayvanlar, koruma içgüdüsü ve üreme içgüdüsü dışında hiçbir zaman onur ve haysiyet adına ölümcül mücadelelere girişmezler, bayrak ele geçirmek veya rütbe kazanmak için hayatlarını riske atmazlar (Korlaelçi, 2005). İnsanın varlığını sahip olduğu değerler şekillendirir ve ifade eder. İnsanın insan olmasını sağlayan şey, sahip olduğu değerlerdir. Günümüzde uzmanların dünyayı değerler ve karakter temelinde anlamaya çalıştığını ifade etmeleri de bu gerçeği yansıtmaktadır (Yeniay, 2019).

Tarih boyunca düşünürler, eğitimin ana hedefinin ahlaki değerleri olan erdemli insanlar yetiştirmek olduğunu vurgulamışlardır (Arslan, 2021). Gazaliye göre ahlak, değerler sistemi içinde ele alınması gereken en önemli kavramdır. İnsan kendi ahlaki gelişiminden sorumludur ve bu sürecin de büyük ölçüde eğitime dayandığını savunmaktadır (Durakoğlu, 2014). Comenius ve John Locke eğitim sisteminin ahlak ve değerlere öncelik vermesi gerektiğinden bahsetmiştir (Karademirci, 2010). Aristo, değerlerden bahsederken insanı, toplumun ahlaklı ve bilgili bir bireyi olarak yetiştirmenin eğitimin temel görevi olduğundan bahsetmiştir (Erdoğan, 2005). Farabi hem dünya hem de dünyadan sonraki hayat için değerler üzerine mutluluğun inşa edilmesi gerektiğini eğitimin de bunun için olduğunu belirtmiştir (Hanifi ve Gurbetoğlu, 2020).

Türk Milli Eğitim Temel Kanununda eğitimin temel amaçlarından en önemlisine bakıldığında “Beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, hür ve bilimsel düşünme gücüne, geniş bir dünya görüşüne sahip, insan haklarına saygılı, kişilik ve teşebbüse değer veren, topluma karşı sorumluluk duyan, yapıcı, yaratıcı ve verimli kişiler olarak yetiştirmek” olarak tanımlamıştır. Bu tanım

eğitimde temel amacın değerlerin kazandırılması olduğunu göstermektedir (Yavaş, Aygün ve Hüseyin, 2021; Halil, 2003).

Değer kavramının Türk Dil Kurumu (TDK)'na göre tanımlarından biri, “Bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymet.” şeklindedir. Diğer bir tanım ise “Bir ulusun sahip olduğu sosyal, kültürel, ekonomik ve bilimsel değerlerini kapsayan maddi ve manevi öğelerin bütünü” şeklindedir. Değerin yaşamımız için önemi bu tanımlardan da kolaylıkla anlaşılmaktadır (Küçük, 2016).

Tezcan (1974) bir milletin anlam ve önemini oluşturan ölçülerin değerler olduğunu belirtmiştir. İnsanlar, gelenek görenek ve toplumsal kuralları öğrenerek kendi ahlaki ölçütlerini ve değerlerini şekillendirirler (Beill, 2003).

Dilmaç (1999) için değer kavramının tanımı “Değerler, insanların tutum ve davranışlarını etkiler; tutum ve davranışları belirleme, biçimlendirme ve yönlendirmede önemli rol oynarlar. Bireylerin önemli problemlerini ve kişinin benimsedikleri değerler hakkında güvenilir bilgileri dikkate almadan anlamak, değerlendirmek ve yorumlamak zordur. Bireylerin, grupların ve çeşitli kültürlerin değerleri hakkında bilgi edinerek, onların tutum ve davranışlarını büyük ölçüde önceden kestirebiliriz.” şeklindedir. Ulusoy ve Dilmaç (2012) değeri “İnsanı insan yapan özelliklere sahip olan ve insanı diğer canlılardan ayıran temel özellikleri içinde barındıran ve insanların davranışlarına yön veren inançlar bütünü.” olarak tanımlamıştır. Aksoy (2015) değeri “İsteyen, ihtiyaç duyan, kendisini koruyan ve amacı olan bir varlık olarak insan, hayatının anlamı ve günlük yaşantısının gidişatı ile ilgili farklı seçeneklerden sık sık seçim yapmak zorunda kalır. İşte bu seçimlerinde insana yol gösteren, karar verdiren soyut ya da somut ilke, inanç ve varlıklardan her birine değer (kıymet) denir.” şeklinde tanımlanmıştır.

Rokeach (1973) değer kavramını “belirli bir davranış ve varoluş amacının kişisel ve toplumsal olarak karşıtlarına tercih edilmesine dair kalıcı bir inanç” olduğunu ve değer sisteminde “varoluş amacı ya da tercih edilen davranış tarzları ile ilgili inançların kalıcı bir organizasyonu” olduğunu belirten tanımlar da bulunmuştur (Rokeach, 1973). Schwartz (1994) değerleri, bireyin varlığına rehberlik eden ama durumlara bağlı olmayan ve öncelik sırasına göre değişebilen kavramlar olarak tanımlamıştır (Schwartz, 1994). Goldsmith (2010) değerleri, kişinin hedefine ulaşırken seçimlerini ve stratejilerini yönlendiren kişinin köklenmiş psikolojik yapısı olarak tanımlamaktadır. Değerler zaman zaman tutumlarla

kariştirılabilir ancak tutumlar geçici olma eğiliminde iken değerler istikrarlı olarak kişinin seçiminde ısrarcı olmasını yansıtmaktadır (Goldsmith, 2010; Hitlin ve Piliavin, 2004).

2.1.2. Değer Kavramı nemi

Fitcher (2001) topluma anlam veren değerlerin, insan davranışlarına etkisinin önemini tanımlarken; değerleri hakkında eğitim almış ve bilgi sahibi kişilerin her çevrede ayırt edebileceğini ifade etmiştir.

Değerler, çeşitli alanlarda disiplinler arası incelenen ve araştırılan önemli bir kavramdır (Maio, 2017; Arslan, 2021). Sosyal bilimler insan davranışlarını yorumladığı için değerler bu alan açısından çok önemlidir (Ulusoy, 2007). Sosyal bilimler alanında çalışan araştırmacılar insanların eyleme geçerken seçimlerini belirleyen kriterin değerleri olduğunu belirlemişlerdir (Schwartz, 1992; Rokeach, 1973; Williams, 1970; Kluckhohn, 1951).

Değerlerin sosyal bilimlerin başlangıcından bu yana insanın merkezinde olan bir kavram olduğu görülmektedir. Durkheim (1897-1964) ile Weber (1905-1958) değerleri, hem sosyal ve kişisel organizasyonu hem de onlardaki değişimleri açıklarken çok önemli görmüşlerdir. Değerlerin kültürel grupların, toplumların ve bireylerin; psikolojik, antropolojik, sosyolojik olarak karakterize edilmesine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Bunlara ek olarak, zaman içinde değişimin izini sürmek, tutumların ve davranışın motive edici temellerini açıklayabilmek için değerlerin kullanıldığını belirtmişlerdir.

Geçtiğimiz yüzyılda sosyal bilimlerdeki değerler yapısının uygulanması, temel değerler ve bu değerler arasındaki ilişkilerin içeriği, yapısı ve bunları ölçmek için güvenilir ampirik yöntemler konusunda üzerinde anlaşmaya varılan bir anlayışın yokluğundan zarar görmüşlerdir (Hitlin ve Piliavin, 2004; Rohan, 2000). Son zamanlardaki teorik ve metodolojik gelişmeler değerler üzerine yapılan araştırmaların yeniden canlanmasını beraberinde getirmiştir (Schwartz, 1992).

Sosyal bilimlere değer kavramının kazandırılması ilk olarak Znaniecki tarafındanır. Latin dilinde “valere” kelimesi kökünden tretilmiştiri “kıymetli olmak” ,“güçlü olmak” demektir (Aydın, 2003). Değerler bir kimseye ait niteliklerdir. Kişi hem kendi davranışlarını hem de diğerlerinin davranışlarını bu niteliklere dair belirlediği kriterlere göre değerlendirir. Değer tek bir inancın değil de, bir grup inancın organize ettiği zihnin st seviyede organizasyonudur (Güngör, 1993).

Psikoloji açısından değerler, bireylerin yaşamlarında benimsedikleri prensipler ve bu prensiplerin belirlediği, duruma göre değişkenlik gösterebilen, ulaşmayı hedefledikleri noktaları ifade eder. Başka bir deyişle, bireylerin değerleri, yaşamlarını yönlendiren temel ilkelere dönüşür ve bu ilkelere dayanarak bireylerin dünyayı anlama biçimlerini etkiler (Çekici, Sünbül, Malkoç, Aslan Gördesli ve Arslan, 2018). Hayata dair önceliklerini, duygularını ve davranışlarını birey bu ilkelere göre yorumlar. Bu perspektifle değerler, insanlar için doğru ya da yanlış, neyin arzu edilebilir ya da kabul edilemez olduğuna olan inançlarını ifade eden geniş bir kavram olarak kabul edilir ve bu kavram Allport, Vernon ve Linzey ile psikoloji literatürüne girmiştir (Çekici vd., 2018).

Anlamli bir yaşamın oluşumu veya insanın anlam bulması; belirli değerlerin kazanılmaya çalışılması, psikolojik süreçlerde varlığını göstermesi ve içselleştirilmesini içerir. Bu değerler, insanın anlam arayışında önemli psikosomatik etkenler olarak ortaya çıkar. Bu etkenler, olumlu yönde değişimi teşvik eder; mutluluk ise içselleştirilen değerlerin ve bu değerlerin içtenlikle yaşama geçirilmesinin bir sonucu olarak artar ya da azalır. Mutluluğun temelinde güçlü bir motivasyonun bulunması, bireyin yaşamını çevresiyle uyum içinde, anlamli bir ilişki içerisinde sürdürmesine yardımcı olur (Bahadır, 2002).

Değerler, anlam duygusunu sağlayan, uzun vadede davranışlarımızı düzenleyen davranış kalıplarıyla bağlantıda olan bireyin seçtiği sözel kavramlardır. Değerler karmaşık sözel yapılardır ve yapısal olarak ölçülmeleri kolay değildir. Araştırmalar, psikolojik sorunlar karşısında değerlerin, iyi oluşa ve yaşam doyumunun artmasına sebep olduğu konusunda güçlü destek sağlamaktadır (Dahl, 2015).

İnsan yaşamının her evresinde temel olarak değerlere ihtiyaç vardır. İnsanın değerlerle olan bağı yaşamında hayati bir öneme sahiptir. Dünyamız pek çok yönden hızla evriliyor ve hem bu değişime ayak uydurmak hem de kültürel anlamda uyum sağlamak için kişinin değerlerinin farkında olması ve gençlere değerlerin öğretilmesi önemlidir (Yeniay, 2019).

2.1.3. Değerlerin Sınıflandırılması

Değerler konusu, psikoloji alanında Milton Rokeach çalışmalar yapana kadar pek ilgi görmemişken, ondan sonra değerler hakkında çalışmalara ilgi ve önem artmıştır (Çekici vd., 2018). Değerlerin sınıflandırılması üzerine yapılan araştırmalardan Rokeach (1973) ve Schwartz (1994)'a ait olanlar yapılan sınıflandırmaların içinde bunlardan en çok kabul

edilenlerdir (Yazıcı, 2006).

2.1.3.1. Rokeach Değerler Sınıflandırılması

Rokeach açısından değerler “belirli bir sonucun ya da aracın, onun karşılığı olan sonuca ya da araca bireysel ve sosyal olarak tercih edilmesine yönelik kalıcı inanç” olarak tanımlanmaktadır (Rokeach, 1973). Rokeach’a göre değerler aşağıda Şekil 1.’de 18 tane temel değerler ve 18 tane aracı değerler olarak sıralanmıştır. Her değer yanında o değere ait açıklama belirtilmiştir (Tuulik, 2016).

Şekil 1. Rokeach Değerler Sınıflandırılmasında Yer Alan Değerler

<u>Temel Değerler</u>	<u>Aracı Değerler</u>
<i>Ailenin güvenliği:</i> Sevdiklerini Büyütme ve Yetiştirme	<i>Entelektüellik:</i> Zeki, Başkalarını Aydınlatabilen
<i>Bilgelik:</i> Yaşama Olgunlukla Bakmak	<i>Hırslı olmak:</i> Çok Çalışan, Yükselmek İsteyen
<i>Barış İçinde Bir Dünya:</i> Savaşın ve Çatışmaların Uzağında olmak	<i>Bağımsız olmak:</i> Kişinin Kendine Güvenmesi, Kendine Yetmesi
<i>Başarma Duygusu:</i> Faydalı Olma İsteği	<i>Bağışlayıcı olmak:</i> Affedici, Hoşgörülü olmak
<i>Selamete Ulaşma:</i> Sevap Kazanarak Günahlardan Arınmış, Sonsuz Bir Hayat	<i>Cesur olmak:</i> İnadıklarını Cesaret ile Savunabilen
<i>Eşitlik:</i> Fırsat Eşitliğini Herkese Sunabilen	<i>Dürüstlük:</i> Samimiyetle Doğru olan
<i>Olgun Sevgi:</i> Maddi ve Manevi Anlaşma	<i>Açık Fikirlilik:</i> Yeni Fikirlerle Karşı Açıklık
<i>Gerçek Dostluk:</i> Samimi ve Yakın Olmak	<i>Hayal Gücünün Kuvvetli Olması:</i> Cesurca Çekinmeden Yeni Fikirler Ortaya Atmak, Yaratıcılık
<i>Güzelliklerle Dolu Bir Dünya:</i> Doğal ve Estetik Güzellik	<i>İtaatkârlık:</i> Görevine Bağlılık, Saygılı olmak
<i>Heyecan Dolu Yaşam:</i> Hareketli, Renkli Bir Yaşam	<i>Kibarlık:</i> Nezaketli, Görgülü, Terbiyeli
<i>İçsel Uyum:</i> İnsanın kendi İçinde Oluşan Çatışmaların Farkında Olarak Davranması	<i>Otokontrollü olmak:</i> Kendini Denetleyebilen, Ölçülü
<i>Öz Saygı:</i> Kendine Değer Vermek	<i>Mantıklı:</i> Tutarlı, Akılcı
<i>Milli Güvenlik:</i> Saldırılara Karşı Korunuyor Olmak	<i>Neşeli:</i> İyimser, Sevinçli
<i>Mutluluk:</i> yaşamdan Hoşnutluk	<i>Sevecenlik:</i> Sevgi Dolu Olmak ve Şefkatli Olmak
<i>Özgürlük:</i> Bağımsız Karar Verme Serbestliği	<i>Sorumluluk Sahibi:</i> Güvenilir ve İnanılır Olmak
<i>Rahat Bir Hayat:</i> Zenginlik, Yaşamda Rahatlık	<i>Temiz:</i> Düzenli olmak, Temiz ve Tertipli Olmak
<i>Sosyal Takdir Görmek:</i> Saygı, Hayranlık Uyandırma	<i>Yardımsaver:</i> Başkalarının İyiliği İçin Çalışmak
<i>Zevk:</i> Eğlenceli Yaşam Sürmek	<i>Yetenekli:</i> İşinin Ustası Olmak, Etkileyicilik

Değerler Şekil 1.' de görüldüğü üzere Rokeach perspektifinden ikiye ayrılır ve toplamda 36 tanedir. Bunların ilki arzu edilmekte olan nihai değerleri içeren temel değerlerdir. İkincisi ise aracı değerlerdir ve temel değerlere ulaşabilmek için kullanılan davranış tarzlarını ifade etmektedirler (Buluç ve Uzun, 2020).

2.1.3.2. Schwartz Değerler Sınıflandırılması

Değerlerin birini diğerinden ayıran şey ifade ettiği motivasyondur. Schwartz değerler sınıflandırmasında, temel on değeri ve her bir değer için motivasyonlarını tanımlar. Bu değerlerin, insanın varoluşu ile başa çıkmasına yardımcı olduklarını belirtir. Schwartz'a göre kişinin değerlerinin temeli, insanın üç evrensel gereksinimi olan; koordineli sosyal etkileşimin gereklilikleri, hayatta kalma ve refah ihtiyaçlarından en az bir veya daha fazlasına dayanmaktadır (Schwartz, 2006).

Schwartz, insanın kendi gereksinimleriyle başarılı bir şekilde başa çıkamadığını bunun yerine, insanların başkalarıyla anlaşmak için ortak amaçlar doğrultusunda işbirliği yaptığından ve bu amaçlara uygun kişisel hedefler belirlediğini ifade etmiştir. Bu hedefleri zihinsel olarak temsil etmek için de değerler kavramlarını kullandıklarını belirtmiştir (Schwartz, 2012). Yani Schwartz değerlerin insanların ihtiyaçlarının, toplumsal etkileşimle ilgili gereksinimlerinin ve grupların hayatta kalma ve refah ihtiyaçlarının bir yansıması olarak ortaya çıktığı tezini ortaya koyar ve bu evrensel ihtiyaçları temsil eden 10 evrensel değer tipi olduğunu belirtmiştir (Öztürk ve Vehbi, 2019). Schwartz'ın 10 değer sınıflandırması, değerlerin insanın hangi ihtiyacından doğduğu ve o değeri tanımlayan amacı ile birlikte örnekler eklenerek aşağıda sunulmuştur.

Kendini Yönlendirme: Kendini yönlendirme değeri, organizmanın hem kontrol ve ya hakimiyet ihtiyaçlarından (Deci, 1975; Bandura, 1977) hem de özerklik ve ya bağımsızlık ihtiyaçlarından (Kohn ve Schooler, 1983; Kluckhohn, 1951) kaynaklanır. Örnekler; yaratıcılık, özgürlük, kendi hedeflerini seçebilme, meraklı olmak ve bağımsızlıktır. Tanımlayıcı amaç; bağımsız düşünce ve bağımsız eylem, seçme, yaratma ve keşfetmektir (Schwartz, 2012).

Uyarım: Uyarım değeri, tehdit edici olmaksızın pozitif ve optimal bir aktivasyon düzeyini sürdürmek için organizmanın çeşitlilik için uyarıma olan ihtiyacından kaynaklanır (Berlyne, 1960). Uyarım ihtiyacı genelde kendini yönlendirme değeri ile ilgili olan ve onun altında

yatan ihtiyaçlarla ilgilidir (Deci, 1975). Örnekler; girişkenlik, heyecan verici bir yaşam, cesaretle yaşamda değişiklik yapmaktır. Tanımlayıcı amaç; heyecan, yenilik ve hayattaki zorluklarla mücadeledir (Schwartz, 2012).

Hedonizm: Hazcılık değeri, organizmanın ihtiyaçlarına ve bunun tatmin edilmesi ihtiyaına duyulan hazzardan kaynaklanır. Pek çok disiplinden teorisyen (Freud, 1933; Sills, 1968) hedonizmden bahsetmektedir. Örnekler; zevk, hayattan zevk alma, rahatına dşknlktr. Tanımlayıcı amaç; kişinin kendisi için zevk veya duysal tatmin sağlamasıdır (Schwartz, 2012).

Başarı: Bireylerin yüksek performans üretmesi, grup ve kurumların hedeflerine ulaşabilmesi için gereklidir. Burada tanımlanan başarı değeri, mevcut kültürel standartlar açısından, yeterlilik göstermeyi ve dolayısıyla sosyal onayın almasını vurgulamaktadır. Örnekler; hırslı, başarılı, yetenekli, kişinin kendine saygısı ve sosyal olarak tanınırlığı olmak. Tanımlayıcı amaç; sosyal standartlara göre yeterlilik sergileyerek kişisel başarı sağlamaktır (Schwartz, 2012).

G: Sosyal kurumlarda işleyiş, görünüşe göre bir aşamaya kadar statü farklılaşması gerektirmektedir (Parsons ve Shills, 1951). Kültür içinde ve de kültürlerin arasında kişilerarası ilişkilerde ampirik analizlerinin çoğunda bir boyun eğme aşaması ortaya çıkmaktadır (Lonner, 1980). Sosyal yaşantının bu gerçeği, hem durumdan haklı çıkmak ve hem de grup üyelerinin bunu kabul etmesine motive etmek için grupların g çok önemlidir. G bir değer olarak ele alınmakla birlikte g değerinin aynı zamanda bireysel egemenlik ve kontrol ihtiyaçlarının dönüşümleri için de gerekli olduğu fark edilmiş ve belirtilmiştir (Allport, 1960). Örnekler; otorite, zenginlik, sosyal güçtür. Tanımlayıcı amaç; sosyal olarak statüsü yüksek ve prestijli insanların kaynaklar üzerinde kontrol veya hakimiyet sağlamasından dolayıdır (Schwartz, 2012).

Güvenlik: Güvenlik değeri, hem temel bireysel bir ihtiyaçtır hem de grup ihtiyaından kaynaklanır (Kluckhohn, 1951; Maslow, 1965). Temel güvenlik değerlerinden öncelikli olanı temizliktir. Hem bireysel çıkarlara hizmet ederken, hem de toplumsal düzenin çıkarlarına bağlılık gerektirir ve ulusal güvenlik için daha geniş grupların çıkarlarına da hizmet eder. Örnekler; aile güvenliği, sağlık, sosyal düzen, toplumsal güvenlik, temiz olmak ve gruba bağlılık duygusudur. Tanımlayıcı amaç; kişinin kendisinin ve toplumun güvenliği, sosyal ilişkilerin uyumu ve istikrarıdır (Schwartz, 1994; Schwartz, 2012).

Uyumluluk: Uyum değeri, bireylerin düzgün etkileşiminin, grup işleyişini bozabilecek ve zayıflatabilecek eğilimlerinin engellemesi gerekliliğinden kaynaklanır. Tanımlandığı şekliyle uyumluluk değerleri, genellikle yakın kişilerle olan günlük etkileşimlerde kendini kısıtlamayı vurgular. Uyumluluk, kişinin sık sık etkileşimde bulunduğu ebeveynler, öğretmenler ve yöneticiler gibi kişilere tabi olmayı gerektirir. Sonuç olarak, uyumluluk değerleri hem mevcut hem de değişen beklentilere yanıt vermeye de teşvik eder. Örnekler; itaatkâr, öz disiplinli, nezaketli, anne-babaya ve büyüklere hürmet eden. Tanımlayıcı amaç; başkalarını üzebilecek, onlara zarar verebilecek sosyal beklentileri veya normları ihlal eden davranışların, eğilimlerin ve dürtülerin kısıtlanmasıdır (Schwartz, 2012).

Gelenek: Gelenek değeri, dünyanın her yerindeki grupların, ortak tecrübelerini temsil eder. Semboller, uygulamalar, düşünceler ve inançlar geliştirilerek grubun benzersiz değerlerini ifade eder. Grubun dayanışmasını sembolize ederek hayatta kalmasına ve sürmesine katkıda bulunur (Durkheim, 1954; Parsons, 1952). Bunlar genellikle dini törenler, davranış normları ve inançlar olarak kendilerini gösterirler. Geleneklere değer vermek, geçmişten gelen ve değişmeyen beklentilere yanıt vermeyi gerektirir. Örnekler; geleneğe saygılı, alçakgönüllü, dindarlık, hayattan payına düşeni kabul etme ve hayatın kendine verdiklerini kabullenmektir. Tanımlayıcı amaç; kişinin içinde bulunduğu kültürün veya dinin geleneklerine, fikirlerine saygı duymak, bağlı olmak ve kabul etmektir (Schwartz, 2012).

Yardımseverlik: Yardımseverlik değeri, düzgün grup işleyişine yönelik temel gereksinimdir (Kluckhohn, 1951). Organizmanın ait olma ihtiyacından kaynaklanır (Maslow, 1965). En kritik olanı aile ve birincil gruplar içindeki ilişkiler olduğu görülmektedir. Yardımseverlik değeri, başkalarının rahatına yönelik gönüllü ilgiyi vurgulamaktadır. Örneğin; dürüstlük, affedicilik, vefalı olma, sorumluluk almak. Tanımlayıcı hedef; kişinin sıklıkla kişisel temasta bulunduğu bireylerin refahını koruması, geliştirmesidir (Schwartz, 2012).

Evrensellik: Evrensellik değeri, grup içi yardımseverlik değerlerine odaklanmayla çelişir. Evrensellik değeri bireyin ve grupların hayatta kalma ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır. Ancak insanlar, geniş birincil grubun dışındakilerle karşılaştıktan sonra ve doğal kaynakların kıtlığının farkına varınca bu değer öneminin farkına varırlar. İnsanlar, sonraları kendinden farklı olanı kabul etmediğinde ve onlara adaletli davranmadığında tüm yaşamda tehdit olabilecek çatışmalara yol açacağını da fark edebilirler. Doğal çevrenin korunmamasının

yaşamın bağlı olduğu kaynakların azalmasına yol açabileceğinin de farkına varabilirler. Evrensellik değeri, hem toplumdaki hem de dünyadaki tüm insanların refahı ve doğa için iki alt kaygı türünü birleştirilerek, insanın yaşama daha geniş bakış açısı ile yaklaşmasına sebep olur. Örnekler; açık fikirlilik, sosyal adalet, eşitlik, bilgelik, iç uyum, dünyada barış isteme, güzel bir dünya isteme, doğa ile birlik ve bütünlük içinde olmak, çevreyi korumaktır. Tanımlayıcı hedef; tüm insanlık ve doğanın iyiliği için anlayışlı, hoşgörülü olmak ile korumak, korumadır (Schwartz, 2012).

Schwartz'ın değer teorisinin ilk versiyonlarından birinde maneviyatın da değerler sıralamasına girmesini araştırılmış ve ortaya konmuştur. Manevi değerlerin tanımlayıcı amacı, gündelik gerçekliğin ötesine geçmek yaşamda anlam, tutarlılık ve iç uyumdur. Eğer yaşamda anlam bulmak temel bir insani ihtiyaçsa, o zaman maneviyat tüm toplumlarda bulunan ayrı bir değer olmalıydı (Schwartz, 1992). Ancak maneviyat değeri araştırmasında, maneviyatın çok çeşitli kaynaklardan derlenen olası işaretlerini içermesine rağmen kültürler arasında tutarlı bir anlam göstermediği ve birçok toplumda potansiyel öneme sahip olmasına rağmen teoriden çıkarıldığı belirtilmiştir (Schwartz, 2012).

2.1.4. Değerlerin Özellikleri

Her insanın farklı ve çok sayıda değerleri vardır, birisi için önemli olan değer diğer kişi için önemli olmayabilir. Yaşamımızda bizim için önemli olanın ne olduğunu düşündüğümüzde değerlerimizi düşünmüş oluruz (Schwartz, 1992). Motivasyon bireyin bir eylemi gerçekleştirilmesinde etkili olan ve kişiyi o davranışı yapmaya yönlendirirken o eylemin derecesini belirlemekte olan ve eylemin sürmesini sağlamakta olan güç şeklinde tanımlanır (Schunk, Meece ve Pintrich, 2013). İçsel motivasyon ise tamamen kişinin ilginç ve keyifli bulduğu eylemi gerçekleştirmesine dayanır (Deci ve Ryan, 1985). İçsel motivasyona bağlı olarak yapılan eylemlerde, dış ödüller veya baskılar etkili olmaz çünkü birey, davranışı tamamen kendi içsel isteğiyle, özgürce ve doğal bir şekilde tercih eder (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000).

Değerlerin özellikleri yapılan araştırmalar sonucunda aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Schwartz, 2012; Kağtçıbaşı, 2000; Çetin, 2004, Reboul, 1995; Yazıcı, 2006; Çekici vd., 2018).

1. İnançlar, değerlerin temelidir.
2. Değerler, motivasyon oluşturarak kişinin harekete geçmesini sağlar. Değerler, kişinin amaçlarına ulaşmada etkili olan davranış kalıpları ile ilişkilidir. Değerler, eylemleri yönlendirir. İnsanların eylemleri, sahip oldukları değerlerin yansımasıdır.
3. Değerler, kişinin yaşamdaki seçimlerinde ve değerlendirmelerinde rehberlik ederler.
4. Değerler, kişinin kendi davranışlarının ve ötesinde de etkilidirler. Bireylerin değerleri doğrultusundaki davranışları bütün olarak toplumsal değerlere de hizmet ederek katkıda bulunurlar.
5. Değerler, önemlerine göre sıralanarak bir öncelik sistemi oluşturur; bu sıralama, bireyin karakterini belirleyen önceliklerini ortaya koyar. Ancak değerlerin sıralanması bir değer diğerinden önemsiz ya da daha önemli olduğu anlamına gelmemektedir tersine her değer kendi içinde derin “psikolojik anlam” taşımaktadır.
6. Değerler, zaman içinde değişebilir; sosyal etkileşimin ve ortaya çıkan yeni ihtiyaçların, değerlerin önceliklerinde değişikliklere neden olabileceği görülmektedir.
7. Değerler, içinde olunan kültüre göre değişir ve aynı kültür içinde de aynı değer kişiden kişiye göre farklılıklar gösterebilir.
8. Sahip olunan değerler, bireyin toplumdaki konumunu belirlemede etkilidir; bu değerler, etkili iletişim ve sosyal konumun oluşturulmasında önemli bir rol oynar.

2.1.5. Değerlerin İşlevleri

Değerlerin işlevleri çeşitli boyutlarda, bireyin yaşamında derin etkiler bırakarak; anlam, yönlendirme ve toplumsal bağlamda rehberlik ederler (Yavuz, 2007). Yapılan araştırmalara göre değerlerin işlevleri aşağıdaki gibi sıralanabilir (Yavuz, 2007; Tezcan, 1974; Feather, 1995; Asan, Ekşi, Doğan ve Ekşi, 2008; Çekici, 2008; Rokeach, 1973).

1. Değerler, bireyin kişisel gelişimine katkıda bulunarak bilinçli bir varlık olarak insanın zaman ve mekânda kendini gerçekleştirmesine yardımcı olur. Bu, bireyin içsel dünyasını anlamasına ve potansiyelini keşfetmesine olanak tanır. Değerler öz benliğin merkezinde yer almaktadır başka bir deyişle değerler, kişinin kendini nasıl gördüğünü yansıtmaktadır.
2. Kültürel anlam aracılığı ile şekillenen tarihi kimliğin bir tezahürü olarak, değerler bireyin köklerini anlamasına ve toplumsal geçmişle bağ kurmasına olanak tanır.
3. Değerler bireyin yaşamdaki duruşunu belirlerken, bireye amaç ve yön tayin ederek hem bireysel hem de toplumsal faaliyetlere yön verir.
4. Sosyal olarak kabul edilebilir davranışları belirler ve kişilerin sosyal rollerini seçmesinde rehberlik ederler. Bu, toplumsal normlara uyum ve sosyal düzenin korunması açısından önemli bir işlevi ifade eder.
5. Davranışları yargılamada rehberlik ederek etik bir pusula görevi üstlenir, bireyin doğru ile yanlış, haklı ile haksızı ayırt etmesine yardımcı olur.
6. Başkalarından beklentileri ve kendisinden beklenenleri bilmeyi sağlayarak etkili iletişim ve sosyal etkileşim için temel bir zemin oluşturur. Değerler bireyin çevresindeki diğer insanlar nezdinde nerede durduğunu anlamasına yardımcı olur. Aynı zamanda istenilen, yararlı ve önemli görülen hedeflere odaklanarak bireyin çaba sarf etmesini teşvik eder.
7. Değerler dayanışma aracı olarak işlev görürler. Ortak değerler, insanları bir araya getirerek toplumsal bir bütünlük oluştururlar.

Tüm bu işlevler, değerlerin bireyin içsel dünyasından toplumsal bağlama kadar geniş bir etki alanına sahip olduğunu gösterir.

2.1.6. Değerlerin Nörofizyolojik Temelleri

İnsanlar gelişimleri süresince, sürekli çevrelerindeki diğer insanları gözlemlerler. Onların nasıl olduğunu, nasıl algıladıklarını ve kendilerine nasıl davrandıklarını gözlerler ve incelerler. İncelemeler esnasında kişilerarasındaki etkileşim, sosyal öğrenme olarak da aynı zamanda çevre ile uyumlanarak şekillenir. Yaşam devam ederken çevre ile uyumlu olarak yaşamak için uygun davranış biçimleri öğrenmek yaşamın sürmesi için gereklidir (Giffin ve

Patton, 1997). Erken yaşlarda davranışlar önce aile fertlerinden ve zamanla arkadaşlardan, öğretmenlerden ve çevredeki diğer etkileşimde bulunulan kişilerin aracılığıyla öğrenilir ve geliştirilir. Genellikle toplumsal olarak onay getiren ve kabul görececek olan davranış yapıları kişinin davranışlarında şekillenmeye etki eder. Kişi, kendi algılarını etkileşime girdiği diğer kişilerin algılarıyla karşılaştırır ve bu davranışların kendi için önemli olan çevresindeki kişiler tarafından da onaylanmasının ihtiyacını duyar. Sosyal etkileşim, kişilerin gelişimlerinde, kimlik oluşumlarında ve dolayısıyla değerlerinin belirlenmesinde en önemli etkenlerdendir. Çünkü etkileşim esnasında insan kendi hakkında farklı özellikler de öğrenir (Giffin ve Patton, 1997).

İnsan topluluğunda sosyal ilişkiler çok önemli bir yer tutar. Tarihte de insan davranışlarının gelişiminde kişilerarası ilişkilerle şekillenen insanın varlığı değerlendirilirken, bulundukları gruplarda, üyelerinin güçlü olduğu ve kalıcı ilişkiler ile yaşadıklarını gösteren araştırma verileri olduğu belirtilmiştir. Kişilerarası davranışlar belirgin bir şekilde uyuma yöneliktir. Güçlü ve olumlu, güvenilir kişilerarası bağlar olmadan insanların yaşamlarını sürdürebilmeleri pek olası görülmemektedir (Berscheid, 1994).

Psikoloji literatüründe, insanın davranışlarının “kişi” ile “çevre” etkileşiminin sonucunda ortaya çıkmış olduğu vurgulanmıştır. İnsanın gelişme sürecinde kişisel ve de genetik etkenlerin öne çıkmasında “doğa”nın mı daha etkili yoksa çevrenin mi daha etkili olduğu sorunsalının vurgulandığı “kültür”ün önemli etkisi de yıllardır tartışılmaktadır. Bu tartışmalar, çevrenin etkisinin davranışların belirlenmesindeki rolü ile birlikte kişilikteki gelişimin rolünü de vurgulamaktadır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema, 2002). Çevre, hem fiziksel hem de sosyal açıdan birlikte bir bütündür. Ancak psikolojide “çevre” denirken genellikle tartışmalarda sadece insanlardan oluşan sosyal çevreden bahsedilmektedir. İnsanın davranışlarının ve gelişiminin çevresi tarafından; özellikle ailenin, okul çevresinin ve arkadaş çevreleri ile şekillendiği üzerinde durulur. Çevre tarafından insana sağlanan ödüller ile yine çevre tarafından karşılaşılabileceği cezalar sebebiyle davranışlarını yönlendirme potansiyeline sahip olduğu görüşünün kabul edildiği bilinmektedir (Atkinson vd., 2002). Değerlerin farklı bakış açılarından nasıl değerlendirildiği ortaya konulurken, bazı araştırmalar da değerlerin nörofizyolojik temellere sahip olduğunu göstermektedir. Bu araştırmalar, değerlerin davranışlarımızı doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen etki boyutlarını anlamamıza yardımcı olabilir.

İnsan beyninin serbest durumda dikkat, algı, hafıza, problem çözme ve dil işleme gibi bilişsel süreçleri sürdürdüğünü gösteren çalışmalara ek olarak William James (1890), *bilinç akışı* kavramını tanımlamıştır. Bu kavram, organizmanın çevresi ile arasında bulunan ayırımın yapay olduğunu, gerçekte her ikisinin daim olarak bir diziyi meydana getirdiğini iddia eder. Bilinç, bu dizide organizma ve çevre arasındaki belirli uyarlamalar için kullanılan bir terimi simgeler (Arıcı ve Demir, 2021). Bilincin kaynağını kişinin ihtiyaçları, ilgi alanları ve eğilimleri ayrıca beklentileri oluşturur. İnsanın bulunduğu mevcut an'da olan ile hayatındaki olmasını istediği durumlar ve değerleri arasındaki gerilimden mutsuzluk doğar. İnsan ise bu doğan gerilimden sonra yeniden mutlu ve huzurlu olmaya çalışır (İşcan, 2023).

Dunbar (1998) ise beynin bu bilişsel süreçleri sosyal dinamik etkileşimlerle gerçekleştirdiğini öne sürerek *sosyal beyin hipotezi*'ni geliştirmiştir. Bireylerin sosyal gruplarda diğer bireylerle ilişki kurarken faydalarını ve zararlarını da hesaba katarak kendisini de diğer bireylerin arasında bir yerde konumlandığını belirtmiştir. İnsanın bunu yaparken de diğer bireylerle farklı seviyede ortaklıklar inşa etmesinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu gibi stratejik eylemlerin de bilişsel süreçlerde zihinsel bir ağ oluşturarak sosyal yapıyı temsil edeceğini belirtmiştir (Bilger, 2016).

Primatlar üzerinde yapılan çalışmalar da, prefrontal korteksin (PFK) bu süreçleri kontrol ettiğini göstermektedir. PFK, insanlara belirleyici özelliklerini kazandırırken motivasyon, duygusal işleme, sosyal algı ve bilişi kontrol etmektedir (Fuster, 2015). Bu çeşitliliğin insan beynindeki uzun yıllar boyunca maruz kalınan çevresel baskıların sonucu olduğu ve karmaşık becerileri kazandığı düşünülmektedir (Allman, 1999). Ayrıca kolektif ve bireysel kültürel değerlerin beyin üzerindeki etkilerini inceleyen bazı görüntüleme çalışmaları da bulunmaktadır. Örneğin, bir çalışmada, fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) kullanılarak medial prefrontal korteks iç kısmında aktivasyonun, bireyin kendilik algısı, yargısı ve bireysel ya da kolektif kültüre yatkınlığını ölçmek için kullanılabildiği belirtilmiştir (Chiao, Harada, Komeda, Li, Mano, Saito ve Lidaka, 2009). Başka bir araştırmada, kolektif ve bireysel kültür arka planına sahip bireylerin fMRI ile incelenmesi sonucunda, medial prefrontal korteks ve anterior singulat korteks bölgelerinde aktivasyon gözlemlenmiştir, bu da kendilik ve diğerleri üzerine yargılarda önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Zhu, Zhang, Fan ve Han, 2007). Bu çalışmalar, değerlerin insan beyninin prefrontal korteksinde saklı olduğunu bir kez daha vurgulamaktadır (Fuster, 2015).

Fizyoloji ve davranışın etkileşiminin incelendiği diğer çalışmalar da benzer sonuçları desteklemektedir. Örneğin, Porges (2003), limbik sistem ve vagus sinirinin sosyal davranış üzerindeki etkilerini incelediği *polyvagal teorisi*'ni öne sürmüştür. Bu teori, memelilerin evrimsel süreçlerinde maruz kaldığı çevresel koşulların, fizyolojik ve davranışsal dengeyi geliştirmelerine yardımcı olduğunu vurgulamaktadır. Sosyal etkileşimin yalnızca iletişimden ibaret olmadığını, vagus siniri aracılığıyla kişinin fizyolojik süreçlerini etkileyebileceğini öne sürer. Örneğin, stres reaksiyonunu düzenleyen hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) aksını veya aşırı uyarılma anında savaş veya kaç tepkisini yürüten sempatik sinir sistemi üzerinde baskılayıcı bir etki göstererek davranışı destekleyebilir (Porges, 2003). Metabolizma üzerine yapılan başka bir çalışma, peptit yapılı vazopressin ve oksitosin hormonlarının sosyal davranışları ve sosyal hali destekleyen duygularla ilişkili olduğunu göstermiştir (Carter, Grippio, Pournajafi Nazarloo, Ruscio ve Porges, 2008). Ayrıca, kendilik algılarıyla ilişkilendirilen diğer çalışmalarda, bağlanma, empati ve sevgi gibi duyguların anterior singulat korteks ve insular korteks bölgelerinde ortaya çıkan aktivasyon ile ilişkili olduğu gözlemlendiği belirtilmiştir (Bernhardt ve Singer, 2012). Tüm bu bulgular, değerlerin fizyolojik temellere sahip olduğunu ve sosyal davranışlarla, kültürel değerlerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Keltner, Kogan, Piff ve Saturn, 2014).

2.2. KABUL VE ADANMIŞLIK TERAPİSİ (ACT)

Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) modeli transdiagnostik (tanı ötesi) bir yaklaşım olarak insanın psikolojik ısrabını altı temel noktada toplayan bir tedavi yaklaşımı olmak üzere tasarlanmıştır. ACT, kişinin işlevsel davranış kalıplarını, değerlerini belirleyerek değiştirmeyi ve sürdürmeyi bu şekilde de psikolojik esnekliğini artırmayı amaçlar. Psikolojik esneklik, bir birey olarak hareket etmeyi ve seçilen değerlere uygun davranışları sürdürmeyi veya değiştirmeyi içerir (Bilgen, 2021). Acceptance and Commitment Therapy, ACT olarak kısaltılmıştır. Bu kısaltmada harfler tek tek okunmak yerine Türkçe'de eylem ya da hareket anlamında kullanılan ACT kelimesi olarak ifade edilmektedir. Kabul ve Adanmışlık Terapisi' nin üç sürecini ortaya koymaktadır (Işık, Ergüner-Tekinalp, Üzbe-Atalay ve Kaynak, 2013).

A (Accept) = Anı olduğu gibi kabul et ve deneyimle

C (Choose, Commit) = Değer odaklı eylem belirle

T (Take action) = Hareket et

Bilgi işleme süreçleri model içinde yer almasa da, ACT biliş ve davranışı öncelikli unsurlar olarak ele alır, bu da onu bilişsel davranış terapisi sınıfında yer alabileceği şeklinde belirtilmiştir (Hayes vd., 1999). ACT, felsefi bakımdan işlevsel bağlamsalcılık (Hayes vd., 1993; Biglan ve Hayes, 1996; Hayes, Hayes ve Reese, 1988) ve teorik olarak ise modern davranış analizi (Hayes ve Wilson, 1993) temellerine dayanır (Strosahl vd.,1998). İşlevsel bağlamsalcılık; belirli bir davranışın oluşmasında içinde bulunduğu bağlamı dikkate alır ve odağı bağlamda süreklilik gösteren davranıştır. ACT, psikolojik olayları, organizmaların zamansal ve durumsal bağlamları arasındaki ilişkiler bütünü olarak kavramsallaştırır. Bağlamdan bağımsız bir davranış analizinin, gerçek sorunu göz ardı edeceği düşünülmektedir (Hayes, 2004). Davranışın işlevsel analizi, karşılıklı etkileşme içinde olan ABC analizidir; (B) belirli bir davranışın (A) hangi çevre ve uyaranlar ile (C) hangi sonuçlara yol açtığı arasında bağlantı kurar (Yoman, 2008).

A (öncüller): Çevre (dışsal uyaranlar) ve iç uyaranlar (örneğin; düşünce, duygu, bedensel belirtiler, anılar gibi).

B (davranış): İç ve dışsal davranışlar.

C (sonuç): Davranışın kısa, uzun süreli sonuçları (Yavuz ve Bahadır, 2017).

İnsan dili ve düşünceleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ACT, kökenlerini İlişkisel Çerçeve Kuramı'ndan (RFT) almaktadır. RFT, davranış analizi yaklaşımını insan diline ve düşüncelerine dayandırır. Zihnin ilişkiler ağı kurma yeteneğidir ve bunu keyfi olarak dil aracılığı ile kurar. Bu ilişkiler direkt veya dolaylı olabilir (Bilgen, 2021).

ACT, psikolojik esneklik modeline dayanır. Psikolojik esneklik, düşünceleri ve duyguları bilinçli farkındalıkla birleştirerek, bireyin değerlerinin ve hedeflerinin doğrultusunda davranışı sürdürme ve değiştirme yeteneğini içerir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012; Scott ve McCracken, 2015).

Psikolojik esnekliği sağlamak için ACT, altı temel psikolojik süreçte bilişsel ve davranışsal müdahalelerle yaklaşır. Bunlar; bağlamsal benlik, kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki an ile temas etmek, değerler ile temas ve adanmış eylem'dir (Hayes vd., 2013; Yadavaia ve Hayes, 2014).

ACT, herkesin zaten zengin ve anlamlı bir hayat sürdürmek için gereken şeylere sahip olduğunu varsayar. Ancak, deneyimsel kaçınma nedeniyle insanların çoğu için değerli

bir yöne odaklanma ve onun peşinden gitme yeteneği bozulmuştur. Kişinin seçtiği değerleri, yaşam yönünde daha kararlı bir pusulaya sahip olmayı sağlar ve zorlu kişisel zorluklara karşı motivasyonu artırabilir. Değerler, fark edildiğinde hayatın güçlü bir bölümü haline gelebilir. Bu nedenle, değerleri bulmak, netleştirmek ve değer odaklı davranmak önemlidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

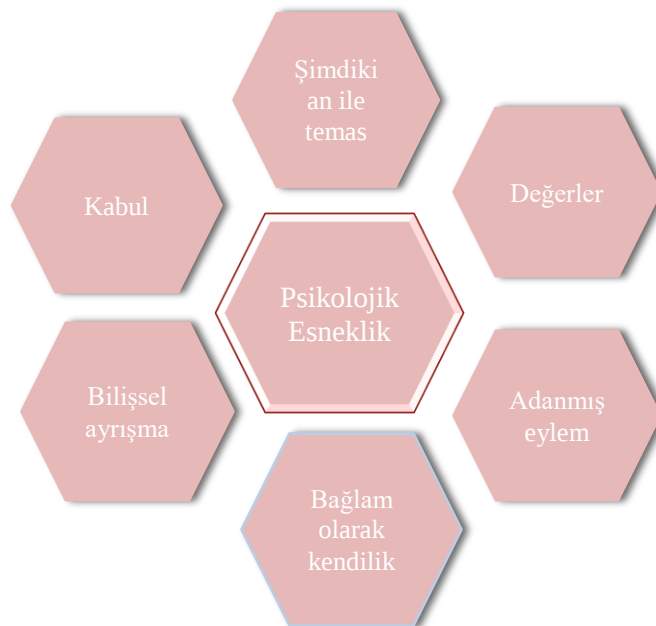
ACT' değer çalışmaları, psikolojik esnekliği oluşturmada ve sürdürmekde temel bir rol oynamaktadır. ACT, kişinin değerlerinin bulunmasına, netleştirilmesine ve değerlerine yaklaşmasına farklı yöntemlerle yardımcı olabilir (Dahl, 2015).

2.2.1. Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik, bağlama uyum sağlama sürecinde hem kişisel hem de sosyal işlevselliğin tehlikede olması durumunda zihinsel olarak veya davranışsal olarak düzenleme yapabilmek, önemli yaşam alanları arasındaki dengeyi korumak ve hayattaki önemli değerlere uygun davranışları sürdürmekde kararlı davranabilme becerisidir (Bilgen, 2021).

Psikolojik esneklik altı temel süreçten oluşur: bağlamsal benlik, kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki an ile temas etme, değerlerle temas ve adanmışlık. Bu süreçler bir araya gelerek psikolojik esnekliği oluşturur. ACT yaklaşımının temel hedefi, psikolojik esnekliği geliştirmektir (Hayes vd., 2012). ACT Modelinin altı temel noktası olarak psikolojik esneklik süreçleri aşağıda Şekil 2’de gösterilmiştir.

Şekil 2. Psikolojik Esneklik Modeli Altı Temel Nokta



Şekil 2.'de görüldüğü gibi bu altı temel birlikte çalışarak psikolojik esnekliği oluştururlar (Bilgen, 2021). Act modeli, psikolojik esnekliğe giden yolda, değerler yönünde eylemlerde bulunma gücünü şefkatten almaktadır (Bilgen, 2021). Psikolojik esnekliği yüksek olan kişilerde Kabul ve Adanmışlık Terapisine göre aşağıdaki özelliklerin görüldüğü belirtilmiştir (Chase, Houmanfar, Hayes, Ward, Vildardaga ve Follette, 2013; Forman, Herbert, Moitra, Yeomans ve Geller, 2007; Jonsjöa, Wicksella, Holmströma, Andreassone ve Olssona, 2019).

1. *Şimdiki An ile Temas*: Kişinin psikolojik esnekliği yüksek olduğunda, an'da yaşanmakta olan durumla olduğu gibi temasa geçebilir, dikkatini o an' a farkındalıkla yönlendirebilir, şimdi ve burada yaşanan deneyime odaklanma kapasitesi yüksektir.

2. *Bilişsel Ayrışma*: Kişi zihninden geçen düşüncelere kapılarak, o düşünce, duygu, his ve imajlar tarafından hırpalanmaktansa, düşüncelerin düşünce olduğunun farkında olarak akıp gitmelerine izin verebilir.

3. *Kabul*: Kişi kendisine acı veren duygu ve düşüncelerle çekişmek veya onları bastırmak yerine, o an'da oldukları gibi kabul edebilir.

4. *Bağlam Olarak Kendilik*: Gözlemleyen ben olarak kendini deneyimleyerek, benliğindeki değişimleri izleyebilir.

5. *Değerler*: Kişinin kalbinin derinliklerinde yaşamak istediği hayatı fark etmesidir.

6. *Adanmış Eylem*: Kişinin değerleri doğrultusunda adanmışlıkla yaşamak istediği hayata uygun şekilde ısrarcı bir şekilde davranışlarını düzenlemesidir.

2.2.2. Psikolojik Katılık Modeli

Psikolojik Katılık, ACT'in psikopatoloji modelidir. Dil ve biliş aracılığı ile üretilen, yaşam değerleri doğrultusunda kişinin davranışını değiştirme ve sürdürme becerisinde yetersizlikler olarak tanımlanabilmektedir (Hayes, vd., 2006). Bu modele göre, değer odaklı yaşam alanlarından uzaklaşmak ve bağlamla uyumlu davranış sergileyememek psikolojik katılığı oluşturacaktır. Psikolojik katılık modeline göre bu durum davranış repertuarının darlığı olarak açıklanmaktadır. Bu da kişinin hayatındaki bazı alanlarda işlevsellik kaybına neden olacaktır (Yavuz, 2015).

Psikolojik katılık; kavramsal benliğe bağlanma, deneyimsel kaçınma, bilişsel kaynaşma, geçmiş ve gelecek korkusunun dominansı, değerlerin net olmaması ve

eylemsizlik, kaçınma ve dürtüsellik olmak üzere 6 temel noktayı içermektedir (Bilgen, 2021). Bu psikopatoloji modeli, kişinin kendisi veya çevresi ile ilgili işlevsiz kurallar oluşturduğunda ve bunlara sıkı sıkıya bağlı kaldığında, uzun vadeli değerler odaklı hedeflere hizmet eden davranışlarda bulunmayı engelleyen kişisel mücadeleler yarattığında, birtakım sorunlarla karşılaşabileceğini belirtmektedir (Vangölü ve Özok, 2022).

Bu perspektife göre, psikopatolojiyi açığa çıkaran faktör, bireyin acıdan kaçınma çabası ve bunu yoğun bir şekilde kontrol etme isteğidir. Bireyler, istenmeyen tecrübeleri ortadan kaldırmak için duygusal, fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarına zarar verebilecek davranışları sergileyebilirler. Bu istenmeyen deneyimleri kontrol etme çabaları paradoksal bir şekilde durumun yoğunluğunu artırabilir, hatta belirli bir psikopatolojik duruma yol açabilir (Vlaeyen, 2014).

ACT Modelinin altı temel noktası olarak psikolojik katılık süreçleri aşağıda Şekil 3’de gösterilmiştir.

Şekil 3. Psikolojik Katılık Modeli Altı Temel Noktası



Şekil 3.’de görüldüğü gibi ACT’ın psikopatolojiyi açıkladığı psikolojik katılık modeli psikolojik esneklik kavramı modelinin tam karşısında altı noktada yer alır (Yavuz, 2015).

Psikolojik katılık, düşünceler ile dilsel süreçlerin birleşmesi ve içsel olumsuz yaşantıların oluşmasından kaçınma eğilimlerinden dolayı; kişinin bağlama göre işlevsel olan davranışlarının ve değer odaklı eylemlerinin azalması olarak tanımlanabilir (Luomo, Hayes ve Walser, 2017). Psikolojik esnekliğe sahip olmayan, yani psikolojik katılığa sahip olan kişilerde Kabul ve Adanmışlık Terapisine göre aşağıdaki özelliklerin görüldüğü belirtilmiştir (Bilgen, 2021).

1. *Geçmiş ve gelecek korkusunun dominansı:* Kişinin zihni, şu an'dan uzaklaşmış, geçmişe ya da geleceğe sürüklenmektedir.
2. *Bilişsel Kaynaşma:* Kişi düşünceler ile gerçeklik arasında ayrımı belirleyemez ve düşüncelerinin gerçekliğini sorgulamaz, onları gerçek kabul eder ve ona göre tepkiler verir.
3. *Kavramsal Benlik:* Kişi, kendisiyle ilgili yarattığı hikayesini gerçek kabul eder ve bu hikayesini değiştirme konusunda isteksizdir ayrıca değişime de açık değildir.
4. *Deneyimsel Kaçınma:* Kişi, olumsuz olarak tanımladığı duygularını kabul edip deneyimlemek yerine onlardan kaçınır.
5. *Değerlerin Net Olmaması:* Kişinin nasıl bir hayat sürmek istediğini düşünmemesi ve bilmemesidir.
6. *Eylemsizlik, Dürtüsellik veya Kaçınma:* Kişinin yaşamına anlam katacak ancak aynı zamanda kendisini zorlayabilecek deneyimlerden kaçınması ya da değerlerine uygun davranmamasıdır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

ACT, kişiyi kendinde psikolojik katılık gelişmesine neden olan davranışları azaltmayı ve psikolojik esneklik sağlayan davranışları arttırmaya yöneltmeyi amaçlar (Zettle, Hayes, Barnes-Holmes ve Biglan, 2016).

2.3. ACT İLE DEĞER ODAKLI YAŞAMIN İZİNDE

Rokeach (1973) ve Schwartz (1992) gibi araştırmacılar psikoloji alanında değerler konusuna odaklanmış ve alana büyük katkıları olmuştur. Ancak, değere dayalı yaşamın sorgulanması konusu yerine çalışmalarının değer derecelendirmesi, değer sıralaması ya da değerlere yönelim boyutlarına dair oldukları görülmüştür (Wilson, Sandoz, Kitchens ve Roberts, 2010).

Skinner'ın davranış analizi ise bilgi ve davranışlara ağırlık vermektedir. Davranışı değiştirmek ve alışkanlık oluşturmak üzerinedir. Değerleri bilgi vererek veya örnek davranışlar göstererek öğretmeye ve değerlerin pekiştirilerek alışkanlığa dönüşmesini beklemektedir ancak bu uygulama şekli değerlerin kalıcı olarak öğrenilmesine katkı sağlamamaktadır (Güneş, 2015). Ancak bu yaklaşımlar, değerlerin içerdiği davranış ve çevre ilişkilerine ilişkin açıklamalar sağlamakta başarısız olmuştur. Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) davranış analizi ise bu kriteri karşılayan insani değerlerin işlevsel bir tanımını sağlamayı başarmaktadır (Plump, Stewart, Dahl ve Lundgren, 2009).

"Değer odaklı yaşam" kavramının ilk olarak Kabul ve Adanmışlık Terapisi klinik uygulamalarında tanımlandığı görülmektedir. Daha sonra kişilerin "değer odaklı yaşamlarını değerlendirme" amacı ile daha geniş alanlarda kullanılmaya başladığı görülmektedir (Hayes vd., 1999). ACT değer kavramı yerine "değer odaklı yaşam" kavramı üzerinde çalışmaktadır. Değerleri dışsal etkenler ile değil içsel motivasyon ile seçmek, değer odaklı yaşam için temeldir (Plumb vd., 2009).

2.3.1. ACT İle Değerlerini Keşfetme Rehberi

Act'a göre değer kavramı, özgürce oluşturulması, sözlü olarak yapılandırılmış olması, dinamik, değişen ve gelişebilen bir yapıda olması, süreklilik gösteren davranış örüntülerinin olması, içsel motivasyon ile oluşturulmuş olması özelliklerine sahip olan beş temel bileşenden oluşturulmuş davranış örüntülerinin sonucudur (Wilson, 2009).

İlk bileşen değerlerin özgürce oluşturulmasıdır. Başka bir kişinin veya grubun kullanılmasını beklediği veya teşvik ettiği ilkelerden ziyade, kişinin davranışına rehberlik etmek için kendisinin seçtiği ilkelerdir ve öznel olarak deneyimlenmelidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Bir birey, aynı zamanda bir kültür içinde baskın olan önemli değerlere sahip olabilir, ancak olumsuz değerlendirmeden veya sosyal olarak cezalandırılmaktan kaçınmak için özgürce seçtiği kendi değerine uymak yerine, diğerlerinin değerlerini sahiplenme duygusunu korur. Değerler mantıksal olarak akıl yürüterek bulunup da seçilemezler. Değerler özgürce sadece seçilirler (Hayes vd, 1999). Örneğin, biri çilekli dondurma severken diğeri kaymaklı dondurma sevebilir ve bunun için kimse bir sebep gösteremez.

İkinci olarak, değerlerin sözlü olarak yapılandırılmış olmasıdır. Değerin yalnızca öğrenmeden kaynaklanamayacağını şimdiki zamanda hangi ilişkileri içerdiğini vurgulamak

için değerlerin "sözlü olarak yapılandırıldığı" söylenir (Barnes-Holmes, Hayes, Dymond ve O'Hara, 2001). Değer vermek, uyarlanabilir davranışın, hemen elde edilebilecek sonuçların onu güçlendirmeyeceğini ve geçici olarak uzak sonuçlar tarafından kontrol edilmesini de kapsar. Örneğin, "yaşamı sürdürmeye" değer vermek, bireyin karbon emisyonlarının azaltılmaları için eylem yapmasına yol açabilir. "Sözlü olarak yapılandırılmış " bileşen, kişilik gibi doğuştan gelen, özellik benzeri yapılardan farklı olarak değer vermenin aktif niteliğini vurgular (Hayes vd., 2011).

Üçüncüsü, değerlerin dinamik, değişen ve gelişebilen bir yapıya sahip olması, kişinin değerlerine hizmet eden belirli davranışların genelde zaman ve duruma göre değişeceğini vurgulamak için "sürekli, dinamik, gelişen faaliyet kalıpları" olarak tanımlanır. Değerlerle tutarlı davranış topografik olarak değil işlevsel olarak tanımlanır. Ek olarak, bireyin bir değeri yaşama çabalarının sonuçları, onun o değeri nasıl inşa ettiğini etkileyecektir (Dahl, Lundgren, Plumb ve Stewart, 2009).

Dördüncüsü, değerler süreklilik arz eden davranış örüntülerine sahiptir ve hedefe ulaşıldıktan veya eylem gerçekleştirildikten sonra da bu davranış örüntüleri davranışa rehberlik etmeye devam eder. Sonsuz sayıdaki olası davranışlar arasından değerler, süreklilik arz eden davranış kalıplarıdır (Dahl vd., 2009). Değerler karar vermemize, hedef belirlememize ve harekete geçmemize rehberlik eder. Değerler bu spesifik eylemlerin ve olayların ötesine geçerek sürekli seçilen davranış örüntülerine dönüşürler.

Beşinci ve son bileşen olarak değerlerin içsel motivasyon ile oluşturulmuş olmasıdır. Kişi tarafından oluşturulan pekiştiriciler kişinin değer odaklı davranış modelinde seçtiği davranış içsel motivasyon ile oluşmaktadır başka bir deyişle, birinin değerlerini hayata geçirmesi doğası gereği pekiştiricidir. Bir kişinin değerlerini hayata geçirmesi, değerlerle tutarlı niteliklere sahip, değerlerle tutarlı eylemler gerçekleştirmeyi içerir (Hayes vd., 2011).

Değerler, kişinin yaşam hedeflerini temsil eden ve davranışlarla somutlaşabilen kişinin kendisi tarafından seçilmiş davranışların niteliklerini ifade eder (Hayes, 2004). Bu kavram, kişinin yaşamında gideceği yönü belirleyen bir yönlendirici olarak vurgulanır (Hayes, 2004; Hayes, Bond, Barnes-Holmes ve Austin, 2013; Luoma vd., 2007; Wilson , 2009). Değerler, kişinin kim olmak istediğini, önemseydiği şeyleri ve hayatta hangi prensipleri benimsediğini yansıtır (Harris, 2016). ACT'e göre, değerler, kişinin yaşamını temsil etmek istediği şekilde belirlenir (Hayes vd., 1999). Bu nedenle, değerler kişinin

gerçekten önemseydiği şeyleri ifade eder, ahlaki ve dini prensiplerden bağımsızdır (Roemer, Orsillo ve Salters-Pedneault, 2008).

2.3.1.1. Hedeflerin Ötesindeki Değerler

Sıkça karıştırıldığı için değerlerle hedefler arasındaki farkı netleştirmemiz önemlidir. Buna göre hedefler ve değerlerin arasındaki farklar aşağıda gösterilmiştir (Dahl vd., 2009; Dahl, 2015; Harris, 2016);

1. Hedefler, geleceğe yöneliktir. İleriye dönük planlarımızı temsil eder, gelecekte ulaşmayı amaçladığımız şeylerdir; elde etmek, sahip olmak veya başarmak istediklerimizdir (Emmons, 2003). Değerler ise şu anda ve hayatımızın geri kalanında nasıl davranmak istediğimizle ilgilidir, her adımda bu değerlere uygun davranmak amaçlanır (Bilgen, 2021). Örneğin, "evlenmek" bir hedefken, "sevgi dolu olmak" bir değerdir.
2. Değerler, sürekli olarak yaşamımızda uygulamak istediğimiz niteliklerdir ve her an bu değerlere uygun şekilde hareket edebiliriz (Bilgen, 2021). Hedefler ise ulaşılabilir, tamamlanabilir ama garanti edilemez (Emmons, 2003). Örneğin, iş sahibi olmak bir hedefken, yardımsever ve güvenilir olmak değerlerdir.
3. Değerler, kişi için bir rota olarak düşünüldüğünde, terapide bu rotada belirli dönüm noktaları ve hedefler oluşturulmaktadır (Harris, 2016). Hedefler net sınırları olan, ulaşılabilir ve ölçülebilir bilişsel yapılar olarak kabul edilir (Emmons, 2003).
4. Değerler, insan için hayati olan yönergelerdir. Hedefler ise bu yolda ulaşılan noktalardır ve bu yolculukta nihai bir varış noktası bulunmamaktadır.
5. Bir hedef tamamlandığında, yeni bir hedef belirlenir. Süreçte hedefler değişebilir, ancak kişinin temeldeki değeri sabit kalır (Harris, 2016).

ACT Terapisti, danışanı bu önemseydiği alanlara yönelik davranışlar sergilemeye teşvik eder. Danışan, değerleriyle temas ettiğinde olumlu pekiştireçler deneyimler. Terapi süreci sona erdikten sonra bile, değerler kişinin hayatına rehberlik etmeye devam eder (Dahl vd., 2009; Dahl, 2015).

2.3.1.2. Değerlerin İzinde Yaşam

ACT'a göre değer odaklı yaşamda değerlerin rolü araştırıldığında aşağıdaki gibi sıralanabilir (Harris, 2016; Dahl vd., 2009; Dahl, 2015) .

1. Değerler, içsel bir pusula olarak kullanılırlar ve yön bulmak için kişinin rehberleridir.
2. Motivasyon eksikliği durumunda harekete geçmek için bir itici güç olarak görev yaparlar.
3. Yaşama zenginlik, doygunluk ve anlam katarlar.
4. Değerler kişinin davranışlarına ilham olur.
5. Değerler, tercih edilen yaşam yönlerini ve kişisel özelliklerin neyi temsil ettiğini yansıtan kelimelerdir.
6. Değerler, nasıl davranmak, nasıl ilişki kurmak ve dünyayla nasıl etkileşimde bulunmak istediğimizle ilgili kalbimizin en derin arzularını ifade eder.
7. Değerler, hayatımıza anlam ve amaç katan şeyleri tanımlar ve bu anlamı bulmamıza yardımcı olur.
8. Değerler, kişinin davranışlarını motive eden ve daha zengin bir yaşam sürmesini sağlayan rehberlerdir.
9. Değerler, kişinin yaşamını daha zengin ve doyurucu hale getirmek için işlev görürler.
10. Değerler, kişinin hayatta neleri kabul ettiğini, hangi alanlarda yardımcı olacağını ve yaşamda hangi alanlarda zorlandığını temsil eder.
11. Zaman içerisinde değerlerinizin öncelik sırası değişir yani değerler anlıktır. Kişi farklı rolleri üstlendikçe ve çeşitli durumlarla karşılaştıkça, bazı değerler daha belirgin hale gelirken diğerleri arka planda kalabilir.
12. Değerlerinizi izlemek ancak onlarla aynı çizgide olmak istemiyoruz. Değerlere tabi olmak yerine, onları rehber olarak kullanmak daha uygundur. Sıkı sıkıya değerlere tabi olmak kişi için değerlerin kafese dönüşmesine sebep olabilir.
13. Değerler özgürce tercih edilir. Arzu edilen nitelikleri bilinçli olarak eylemlerimize taşırız. Zorunlu olmak yerine, bunu yapmayı bilinçli olarak seçeriz.
14. Değerler, hem kendimizi hem de başkalarını kapsar. Diyelim ki bir danışan adaleti, dürüstlüğü, zarafeti ve sevgiyi vurguluyor. Hem kendisiyle ilişkisi hem

de başkalarıyla olan ilişkisi için bu değerleri nasıl uygulayabileceğini keşfetmek isteriz. Diğer bir deyişle, kendisine ve başkalarına adil, dürüst, nazik ve sevgi dolu bir şekilde nasıl davranabileceğini anlamak isteriz.

15. Değerler, hiçbir zaman açıklanma ihtiyacı duymazlar. Değerlerin de, tıpkı dondurmanın lezzeti gibi tadı çıkarılır, bu tadın neden bu kadar özel olduğunu açıklamaya çalışmak gereksizdir.
16. İnsan değerlerini hayata geçirirken değerlerle ilgili etkili bir konuşma, netlik, canlılık ve özgürlük hissi yaratır. Bir danışan, içtenlikle değerleriyle etkileşime geçtiğinde, bu, özgürleşme ve genişleme duygusunu ortaya çıkarır. Hatta umutsuz durumlar içinde bile seçeneklerin var olduğunu ve hayatını daha anlamlı bir yöne yönlendirebileceğini fark eder. Bu görüşmeler sırasında danışan tam anlamıyla anlık olarak var olur, sizinle bağ kurar, paylaşır ve içeriye girmenize izin verir.

2.3.2. Değerlerin İzinde Bir Yaşama Adanmak

Değer odaklı yaşam için öncelikle değerlerin netleştirilmesi yaşamının anlamını bulmaya yönelik bir pusula oluşturmak için hayati öneme sahiptir (Harris, 2016). Yaşamda kişinin değerlerini bilmesi ve önemsemesi, kişiye anlam ve amaç kazandırabilir, ancak değerleri bilmek yeterli değildir. Değerlerin özgürce benimsenmesi ve bu doğrultuda davranışa dönüşmesi gereklidir aksi takdirde davranışa dönüşmemiş değerlerin kişinin yaşamına psikolojik esneklik katması mümkün görünmemektedir (Hayes vd., 2013; Yadavaia vd., 2014).

ACT'a göre kişinin değerlerini netleştirdikten sonra yaşamını da değerleri doğrultusunda inşa etmesi için değerleri doğrultusunda adanmış eylemlerde bulunması gerekmektedir. Yani kişinin değer odaklı yaşam sürülmesi için değerler baskın pekiştireçler oluşturmaktadır (Wilson, 2009).

Değerler, somut nesneler veya erişilebilir hedefler değildir; bu nedenle sözel davranış yoluyla inşa edilirler. Değerler uzun süre aynı kalabilir ancak bu değerlere hizmet eden davranışlar değişebilir. Değerler ve davranışlar ilişkisel olarak bir ağ aracılığı ile bağlandığında, değerlerin pekiştirme işlevi görmesi davranış kalıbına dahil olmasına ya da olmamasına bağlıdır (Wilson, 2009). Değerler, bir pusuladaki yönler gibi kabul edilerek,

kişinin bu değerlere doğru hareket etmesi, adeta pusulasında o yöne yönelmesi anlamına gelir (Yadavaia ve Hayes, 2009).

ACT perspektifine göre, değer odaklı yaşam, bireyin şu an ve burada gerçekleştirdiği davranışların hayatına anlam katan değerlerle ilişkili bir yaşamı temsil eder (Hayes vd., 2012). Değer odaklı yaşam tanımlanırken, kişinin değerlerine uygun hareket etme ve eyleme geçme derecesi vurgulanır (Yadavaia ve Hayes, 2009). Değer alanlarına yönelik içsel motivasyon sağlaması, kişinin değerlerine uygun davranışlar sergileme olasılığını artırır (Wilson, 2009).

Değer odaklı bir yaşam yönünde adanmış eylemler gerçekleştirmek, davranışsal isteklilik ve kabul becerilerini yani gönüllülüğü gerektirir. Bahsedilen adanmışlık ve kabul, kişinin acı verici deneyimleri kabul etme ve değer odaklı davranış seçme isteği ile ilgilidir (Hayes vd., 2012). Yaşantısal kaçınma, doğası gereği problemli bir davranış değildir. Ancak, acı verici bir deneyimden kaçınmaya yönelik davranmak ve kaçınmacı davranışlara sürekli yönelmek kişinin anlamlı ve değerli odaklı yaşama yönelik davranışların önünde engel oluşturabilir (Wilson ve Murrell, 2004). İçsel deneyimlerden kaçınmak yerine ilgi, merak ve gözlemle aktif bir tutumla şimdiki an'da yaklaşmak ise değer odaklı yaşamın bir bölümünü oluşturur (Hayes vd., 2013). Aksine, bu deneyimleri kontrol etmeye çalışmak, kaçınmak veya kaçabilmek için adımlar atma çabası değer odaklı yaşamla uygun değildir ve bunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Smout, Davies, Burns ve Christie, 2014; Wilson vd., 2010; Berghoff, Ritzert ve Forsyht, 2018; Rogge ve Daks, 2020).

Değer odaklı davranışlar, bireyin değerlerine uygun şekilde yönlendirilen etkili eylemlerdir. ACT yöntemleriyle belirlenen veya netleştirilen değerler önemlidir, ancak sadece bu değerlere sahip olmak hayatı daha anlamlı ve zengin hale getirmede yeterli değildir. ACT, değerlerin sürdürülebilir ve eyleme dönüşebilmesine odaklanarak bu durumu önemsemektedir (Harris, 2007). ACT sürecinde, birey öncelikle değerlerine uygun şekilde davranacağını sözlü olarak ifade eder. Bu bağlamda, gerçekleştirilecek davranış biçimleri belirlenir ve davranışlar açıkça ortaya konur. Bu, davranışın gerçekleşme olasılığını artırır (Bolderston, 2013). Ayrıca, değerler doğrultusunda davranış değişikliğini yapabilmek için ve değer odaklı davranışlarda bulunabilmek için maruz bırakmak, beceri kazanmak, davranış şekillendirme yöntemleri ve rol modelleme teknikleri kullanılır (Hayes vd., 2006; Harris, 2007).

Kişi değerleri yönünde giderken yolda kendisini değerlerine uymayan ve yönünden saptıran, yavaşlatan eylemlerde de bulunabilir bunlar işlevsiz eylemlerdir. Kişiyi eylemleri gitmek istediği yöne değer alanlarına yaklaştırıyora o eylemler işlevsel eylemlerdir (Harris, 2007).

Değer odaklı yaşamının önünde bazen engeller de oluşabilir. Bunlar genel olarak itaatkârlık, kaçınma, birleşme, değerlerin kafese dönüşmesi veya değerlerin net olmaması nedenlerine bağlı olmaktadır (Barnes-Holmes vd., 2001; Harris, 2016).

İtaatkârlık: Kabul ve adanmışlık terapisinde öncelikle bir davranışın, davranışsal açıdan değer vermenin kişinin şimdiki ve geçmiş bağlamları tarafından belirlendiği varsayılır. Belirli bir danışanın değerleri sözlü olarak ifade etmesi üzerinde birden fazla kontrol kaynağının var olduğu varsayılır. Bir danışana neye değer verdiği sorulduğunda, yanıt üzerindeki potansiyel kontrol kaynaklarından biri itaati içerir; başkalarını memnun etmek için ve geçmişinin kontrolü altında, kurallara dayalı bir davranış biçimidir (Barnes-Holmes vd., 2001). Başka bir deyişle, danışan sırf bu tür değerlerin ifade edilmesi geçmişte sosyal olarak pekiştirildiği için bir şeye değer verdiğini belirtebilir. Bu nedenle, bir değer gibi görünen bir katman, zaman zaman başkalarını memnun eden ancak uzun vadeli istikrarlı olumlu pekiştirme kaynaklarına daha fazla erişim sağlamayan davranışları ifade eder.

Kaçınma: Burada, çevreden ve geçmiş pekiştireçlerden bağımsız olarak kaçınmacı davranıştır. Bu tür kaçınmacı tepkilerin kısa veya uzun vadeli olumlu sonuçlar elde etmede ne kadar etkisiz olabileceğine bakılmaksızın, yalnızca olumsuz sonuçlardan kaçınma işlevi gören tepkileri içerir (Barnes-Holmes vd., 2001).

Değerlerin kafese dönüşmesi: Kişinin değerlerinin farkında olması ancak onlarla birleşmemiş olması yani değerlerin hafifçe rehberlik etmesine izin verilmesi istenilmektedir yoksa birleşme halinde değerler tıpkı emirlere dönüşerek ezici ve kısıtlayıcı olurlar (Harris, 2016).

Birleşme: Sebepler, yargılar, zorunluluklar, geçmiş deneyimler ve gelecek kaygıları ile birleşmeler ortaya çıktığında ve bu birleşmelerden dolayı kişi umutsuzluk içinde olabilir. Hiç birşeyin anlamı olmadığını ve umursamadıklarını belirtmektedirler (Harris, 2016).

Değerlerin net olmaması: Kişiler değerlerini belirlemekte zorlanmaları yaygın bir durum olarak görülmektedir. Değerlerin netleştirilmesi değer odaklı yaşamda kişinin yaşamının anlamını bulmaya yönelik bir yön oluşturmak için temel öneme sahiptir (Harris, 2016).

Kendilerini daha az başa çıkma ve hayatlarını düzenleme konusunda daha az yetenekli olarak algılayanlar, değerlerini hayata geçirmekten vazgeçiyorlar ya da belki de değerlerini hayata geçirmenin önünde daha fazla engel görenler, zamanlarını ve görevlerini daha az yönetebiliyor hissediyorlar (Smout, Davies, Burns ve Christie, 2014).

Danışanın değeri üzerindeki engellerin etkisini ortadan kaldırmak için ACT terapistleri özenle çalışır, çünkü ACT, kişinin değer odaklı yaşamın önündeki engellere takıldığında bu şekilde davranmanın uzun vadede kişinin değerleri doğrultusunda yaşayabileceği yaşamında etkili bir yol olmadığını varsayar (Barnes-Holmes vd., 2001).

Değer odaklı yaşamda adanmış eylem, kişinin belirtilen bir veya daha fazla değerle tutarlı davranış sergileyeceğine dair sözlü bir ifadeyi temsil eder. Teknik açıdan bakıldığında, kişinin belirli bir hedefe doğru ilerleme niyetini sözlü olarak belirtmesi eylemdir (Reilly vd., 2019; Stewart vd., 2013).

ACT önce danışanın değerlerini ve ardından hedeflerini ve adanmış eylemleri belirler ve danışanın engellerinin farkında olmasını sağlar. Bunları belirlerken öncelikle aşağıdaki soruların cevapları aranır (Harris, 2007).

- Gerçekten ne istiyorsun?
- Hayatınızın neyi temsil etmesini istiyorsunuz?
- Ne tür bir insan olmak istiyorsunuz?
- Ne tür ilişkiler kurmak istiyorsunuz?
- Dünyaya/başkalarına/kendinize karşı nasıl davranmak istiyorsunuz?
- Hayatınızda ne yapmak istiyorsunuz?

Adanmışlığın anlamı değerli olan bir yöne bağlılık'tır. Adanmışlık bir söz değildir, geleceğe yönelik bir tahmin değildir veya mükemmel olma çabası değildir. Rotanın dışına çıkacağınızı ve tekrar tekrar değerlerinizin pusulasından çıktığınızı ve ne olduğunu anladığınız anda tekrar yolunuza devam etmeye kararlı olmaktır (Harris, 2007).

Değer odaklı adanmış eylemde üç önemli yöne değinilmiştir (Hayes, Bond ve Barnes-Holmes, 2006; Hayes, Bond, Barnes-Holmes ve Austin, 2013).

Devam eden davranışın içerdiği genel nitelikler, değerlerdir. Bu nitelikler, sürekli olarak nasıl davranmak istediğimizi yansıtır, örneğin sevdiklerimizle nasıl ilişki kurmak istediğimiz. Eğer cevabımız sevgi dolu, adil, dürüst veya güvenilirse, bu değerlerimizin yansımasıdır ve bu niteliklerle sürekli olarak hareket etmek isteriz, ani değişiklikler istemeyiz.

Genel nitelikler, eylemin birleştirici niteliklerini ifade eder. Örneğin, basketbol oynamak isteğimizde, bu eylemin farklı özelliklerini birleştiren genel niteliklerden bahsediyoruz: Ustaca oynamak, hevesle oynamak, tutkuyla oynamak veya gönülsüzce oynamak gibi. Bu genel nitelikler, takım içinde "destekleyici olmak" veya "adaletli olmak" gibi değerlerinizi belirler.

Değerler arzulanan davranışlardır. İstenen davranış biçimleri hakkındadır, nasıl davranmak istediğinizin ifadesidir ve zorunlu ya da doğru olanla ilgili değildir. Davranışlarımızdaki nitelikleri seçtiğimiz ve bilinçli bir şekilde kullanmayı seçtiğimiz altını çizer.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi kişide yeni bir yapı oluştururken duyguları, düşünceleri ve davranışları arasında yeni bir denge kurmayı hedefler. Kişinin davranışlarının dengesiz olması yeterli davranış repertuarına sahip olmadığını gösterir. Repertuar Darlığı, kişinin uzun vadeli hedeflere uyumlu davranışlar sergilemek yerine olumsuz davranışlar sergilemesine sebep olmaktadır (Harris, 2006).

Değerler kişinin gideceği yönü belirlerken adanmış eylem kişinin o yöne giderken değerleri uğruna “gönülsüz bir gönüllülük adımı” atmasıdır. Adanmış eylem; dikkatli, değerli ve etkili eylem’dir. Adanmış eylem döngüsü; ayrışma, kabullenme, değerlerin farkındalığı ve yeniden değerler doğrultusunda adanmış eylemlere bağlılık gerektirir. Değerler doğrultusunda adanmış eylemlerde bulunmak kişiye psikolojik esneklik kazandırarak anlamlı bir yaşam yaratmasına hizmet eder (Bilgen, 2021). ACT’de ilgilenilen sonuç değişkeni psikolojik esneklik olsa da ölçülebilir sonuç becerisi, değer odaklı yaşam becerisidir (Clark, 2019).

2.3.3. Değer Odaklı Yaşam Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bu konuda Türkiye’de yapılan çalışmalara baktığımızda üniversite öğrencilerinde yaşam değerleri üzerine birçok çalışma olduğunu ancak değer odaklı yaşam üzerine sadece bir tane Toprak tarafından 2023 yılında yapılmış çalışma olduğunu görmekteyiz. Bu durumun sebebi ise; değer odaklı yaşam kavramının yani değerlerin farkında olmaktan öte o yönde davranmanın kişinin yaşam doyumuna olan etkisinin Kabul ve Adanmışlık Terapisi yaklaşımının bir ürünü olması (Hayes, 2004) ayrıca da bu davranışçı yaklaşımın Türkiye’de yeni tanınmaya ve terapilerde son yıllarda kullanılmaya başlanmış olması sayılabilir (Saraç, 2021).

Toprak (2023) araştırmasında, 338 Üniversite öğrencisinde değer odaklı yaşam ile depresyon ve kaygının ilişkisini incelemiş, değer odaklı yaşam seviyesi ile depresyon ve kaygı arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki bulmuştur ancak kaygıyla olan ilişkisinin daha düşük kuvvette olduğu görülmektedir. Diğer bir bulgu ise değer odaklı yaşam ölçeğinin önem boyutunun cinsiyet değişkenine göre farklılaştığıdır. Kadın katılımcıların önem ortalaması erkek katılımcılardan daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşam düzeyi cinsiyete göre farklılaşmamaktadır (Toprak, 2023).

Ayrıca değer odaklı yaşamın, literatürdeki çalışmalarında Psikolojik esneklik modelini temel alan ACT’in teorik açıdan bir süreç olan arbuluculuk ve ya düzenleyicilik faktörüyle de dahil olduğu görülmüştür (Bramwell ve Richardson, 2018; Vowles ve McCracken, 2008; Lundgren vd., 2008).

Psikolojik esnekliğin alt boyutunda üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşamın araştırıldığı ülkemizdeki diğer bir araştırma da Çiçek tarafından 2021 yılında yapılmıştır. Değer odaklı yaşam ile problemli internet kullanımını araştırmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulamadığını ortaya koymuştur. Değer odaklı yaşamın cinsiyete göre, medeni durum, ekonomik durum ve katılımcı eğitim düzeyine göre değişkenlik göstermediği görülmüştür (Çiçek, 2021).

Ülkemizde yapılan değer odaklı yaşam üzerine diğer çalışmaların örneklemine ise yetişkinlerin oluşturduğu ancak sosyodemografik verilere yer verilmediği görülmektedir (Topçu, 2023; Kahraman, 2021; Dede, 2021; Alpay, 2020).

Bu tez araştırmasında yaşları 18-64 arasında değişen toplam 493 yetişkin kişide zor zamanlarda değer odaklı yaşamın rolü incelenmiş olup yetişkinlere güç veren değer ve

kaynakların kültürel bağlamda keşfedilmesi amaçlanmıştır. Psikolojik dayanıklılığı düşük grubun bir zorluk yaşadığında değerlerinden ve değer odaklı yaşamdan uzaklaştığı görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin ise, bir zorluk yaşadıklarında değerlerinden uzaklaşmadığı ve bu doğrultuda davranmaya devam ettiği, bu durumun ise ruh sağlığını koruduğu görülmüştür (Topçu, 2023).

Yetişkin 340 kişinin katılımcısı olduğu tez çalışmasında; psikolojik esnekliğin yaşantısal kaçınmayla ve değer odaklı yaşama düzeyleri ile arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Değer odaklı yaşamın psikolojik esnekliği yordamadığı görülmüştür (Kahraman, 2021).

Değer odaklı yaşam ve bilinçli farkındalığın aile yaşam doyumu üzerine etkilerinin incelendiği tez çalışmasının örneklemini 18-65 yaş arası 475 kişi oluşturmuştur. Sonuç olarak, değer odaklı yaşam, aile yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkilidir ve diğer bir sonuç olarak da kabul ve kararlılığın aile yaşam doyumu ile pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Dede, 2021).

Psikolojik dayanıklılık ve değer odaklı yaşamı bir arada inceleyen 1760 kişinin katıldığı bir araştırmaya rastlanmıştır. Yapılan araştırma bulgularına bakıldığında ise, değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (Alpay, 2020).

Ayrıca deneysel olarak yurt içinde yapılmış olan değer odaklı yaşamın ruh sağlığı ile ilişkisinin incelendiği araştırmaların da olduğu görülmüştür (Karatepe ve Aktepe, 2020; Keskin, 2020; Öztürk, 2020; Polat ve Asi Karakaş, 2021; Aylaz ve Yıldız, 2020, Cansız, Nalbant ve Yavuz, 2020).

Aylaz ve Yıldız (2020) deneysel olarak tasarlanmış tez çalışmasında, şizofreni hastaları ile çalışırken bir oturumda değer odaklı yaşam müdahalesi yapmış ve bu hastaların işlevsellik seviyelerini artırmayı amaçlamışlardır. Sonuca göre şizofreni hastalarında işlevsel iyileşme tespit edilmiştir.

Psikolojik esneklik modelinin şizofrenide geçerliliğini ve ilişkisini değerlendiren çalışmaya 18 ve 65 yaş arası, 220 kişi katılmıştır. Genel psikopatoloji toplam puan ile değer odaklı yaşam toplam puanların anlamlı şekilde düşük-orta düzeyde ilişkisi saptanmıştır (Cansız vd., 2020).

Deneysel bir araştırmada psikiyatri hastalarının öfke yönetimini sağlayabilmek için tasarlanmıştır. Seansların birinde değer odaklı eylemlerin dahil edildiği görülmüş ve elde

edilen sonuca göre, hastaların öfke ruminasyon ve dürtüselliklerinin azaldığı görülmüştür (Polat ve Asi-Karakaş, 2021).

Obsesif Kompulsif Bozukluk hastaları ile yapılan bir araştırmada, Obsesif Kompulsif Bozukluk hastalarının değer odaklı yaşam düzeylerinin sağlıklı gruba kıyaslandığında anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmüştür (Keskin, 2020).

Remisyon dönemindeki bipolar hastaları ile yapılmış bir diğer çalışmada, değer odaklı yaşamın genel işlevsellik düzeylerine etkisi olmadığı görülmüştür (Karatepe ve Aktepe, 2020).

Panik bozukluk hastaları ile sağlıklı grubun karşılaştırıldığı çalışmada panik bozukluk ile değer odaklı yaşam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Öztürk, 2020).

Yurtdışı literatürde ülkemizdekine benzer olduğu görülmüştür. Öğrencilerin yaşam değerleri üzerine birçok araştırma yapılmasına rağmen değer odaklı yaşamlarına yönelik sosyo demografik verilerin çalışması görülmemiştir.

Ayrıca psikolojik esnekliğin değer odaklı yaşam boyutunun sosyodemografik değişkenlerle ilişkisini çalışıldığı az sayıda araştırma olduğu görülmüştür ve bunlarda örneklem olarak üniversite öğrencileri yer almamaktadır. Çiçek (2023) tarafından yapılan araştırma sonucunda da aynı sonuca ulaşıldığı belirtilmiştir (Çiçek, 2023).

Yurtdışında değer odaklı yaşam üzerine üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar da kısıtlıdır (Ceary vd., 2019; Clark, 2019; Graham vd., 2015; Gregoire vd., 2021; Hinton, 2012; Krafft vd., 2019; Kroska vd., 2017; Levin vd., 2017; Levin vd., 2020; Levin vd., 2018; Lundgren et al., 2012; Parker, 2021; Smout vd., 2014; Viskovich, ve Pakenham, 2018; Viskovich, ve Pakenham, 2020). Bu araştırmalarda öğrencilerin sosyo demografik açıdan değerlendirilmediği görülmüştür.

Bir çalışmada 18-33 yaş aralığında 300 kişinin yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik durumunun Ahlak ve Değer Odaklı yaşam üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma, bireylerin yaşının ahlak ve değer odaklı yaşam üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Bireylerin cinsiyetinin ahlak ve değer odaklı yaşam üzerinde önemli etkisi olduğu görülmektedir ve bireylerin sosyo-ekonomik durumlarının ahlakları üzerinde önemli bir etkisi olduğu, ancak değer odaklı yaşam üzerinde bir etkisi olmadığı görülmektedir (Ganguli ve Chatterjee, 2017).

Başka bir çalışmada “Değer Odaklı Yaşam Ölçeği”nin (Wilson vd., 2010) İspanyolca

uyarlamalarının yaşları 18 ile 70 arasında değişen 531 katılımcıya uygulaması ve bunların %70'i üniversite öğrencisi kadın olduğu görülmektedir. Örneklemdeki anket kriterleri açısından olası farklılıklara bakıldığında, kadın ve erkekler arasında kadınların değerlere daha fazla önem verdiği görülmektedir. Bu katılımcıların eğitim düzeylerine ve çalışma durumlarına göre herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Öte yandan, bu durumda, ileri yaş ile değerlerin tutarlılığı arasında da bir korelasyon bulunmuştur ve yaş verilerinde yaş arttıkça insanların değer odaklı yaşam puanlarının da yükseldiği ortaya konmuştur (Macías, Ruiz-García ve Valero-Aguayo, 2023).

Yurtdışında yapılan araştırmaların çoğu yetişkinlerle psikiyatri alanında deneysel çalışmalardır. Özellikle değer odaklı yaşam ve depresyon üzerine yapılmış çalışmalarda değer odaklı yaşamın depresyon üzerinde olumsuz yönde etkisinin bulunduğunu gösteren çalışmalar görülmüştür (Smout vd., 2014; Duchscher, 2020; Lundgren vd., 2012; Miller ve Orsillo, 2020; Smith vd., 2020; McCracken ve Jones, 2012; Takabatake vd., 2022; Taravella, 2010; Viskovich ve Pakenham, 2020; Vasiliou vd., 2021; Grau vd., 2020; Zucchelli vd., 2022).

Değer odaklı yaşamın artışının anksiyete üzerinde azalma olduğu bulgusuna ulaşılan çalışmalar da olduğu görülmüştür (Donahue vd., 2017, Chamberlain, 2020; Duchscher, 2020; Edwards vd., 2019; Lin vd., 2020).

Değer odaklı yaşamın psikolojik sıkıntılar üzerindeki etkisi ile birlikte ayrıca kişinin yaşam kalitesine ve uyum sağlama düzeyine etkisi de incelenmiştir. Gaudiano ve arkadaşlarının (2017) araştırmasında hiyerarşik regresyon analizinin sonucu, değerler ile tutarlı eylemlerde bulunmanın bipolar bozukluk, komorbid madde kullanım bozukluğu olan katılımcıların ilaç kullanımına uyum sağlamasını %15 oranda açıklamıştır.

Baseotto ve arkadaşları (2022), akut beyin travmasını yaşamış olan katılımcılarla çalıştığı araştırmada değer odaklı yaşamın travma belirtileri ve hastanede yaşanan depresyonun kaygısı ile olumsuz yönde ilişkili olduğunun sonucuna ulaşmıştır.

2.4. YAŞAM DOYUMU

2.4.1. Yaşam Doyumu Kavramı, Tanımı Ve Önemi

Bilişsel motivasyon ve ihtiyaçlarla ilgili gelişmeler, davranış bilimlerinde yeni bir paradigma olarak yaşam doyumu kavramını literatüre kazandırmıştır. Pozitif psikoloji, insanı daha iyi bir yaşama yönlendirmek veya daha iyi bir yaşamı tanımlamak ve yaşamı neyin daha değerli kıldığına dair kuramlara ve araştırmalara dayanmaktadır. Böylece insanın patolojik yönleri yerine güçlü yönlerinin açığa çıkarılarak geliştirmesi, yaşam doyumuna yönelik ilk hedef olarak ortaya konmuştur (Veenhoven, 2000).

Yaşam doyumu kavramını açıklamadan önce doyum kavramı incelendiğinde, kişinin fizyolojik ve psikolojik temel ihtiyaçlarının ve isteklerinin karşılanması olduğu görülmektedir. Bireyin sevgi, yakınlık, başarı, cinsellik, beslenme, barınma gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda kişide oluşan tatmin olma halidir (Türkdoğan, 2010).

Yaşam doyumu kavramı ilk olarak Neugarten'in 1961 yılında tanımlaması ile ortaya çıkarılmıştır. İnsanın ne istediğine dair beklentileri ile sahip olduklarının karşılaştırılması sonucunda elde edilen durumu yaşam doyumu olarak tanımlamıştır (Özer ve Karabulut 2003). Bradburn 1969 yılında Duygu Denge Ölçeği geliştirerek duyguları olumlu halinin değerlendirilmesine dair çalışmasını sağlamıştır. Mutluluğun ve beklentilerimizin gerçekleşmesine dair sorular 1980 yıllarında artmaya başlamıştır (Timur ve Aydemir, 2008).

Yaşam doyumu kavramı, kişinin yaşamdan beklentilerini kendi belirlediği ölçüler ile yaşadığı hayatla karşılaştırması sonucunda yaşamını olumlu olarak değerlendirmesidir (Diener, 1984). Ellison ve arkadaşları (1989) yaşam doyumunun temelinde tutarlı bir bilişsel değerlendirme olduğunu ve bu değerlendirme sonucundaki tatminin de sosyal etmenlerden etkilendiğini ifade ederler (Ellison, Gay ve Glass, 1989). Kişi iş yaşamı, özel yaşantısı, fiziksel ve psikolojik sağlığı, sosyal hayat gibi alanlarda sahip olmak istediklerini, beklentilerini şu anda elinde olanlarla kıyaslar ve kendine dair bir çıkarsama yapar. Bu çıkarsama sonucunda kendi halinden memnun ise bu yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir (Yetim, 1991). Bir başka tanımda yaşam doyumu, genel olarak bireyin mevcut halinden memnun olmasını ifade etmek için kullanılır (Hong ve Giannakopoulos, 1994).

Diener ve Diener (1996) yaşam doyumunun, bireyin bilişsel duygu durumu, olumlu duygu durumu ve olumsuz duygu durumuna dair doyumlarının tamamının kapsamı olduğunu belirtmiştir. Yaşam doyumunu çoğu insan için yaşamdaki başlıca hedeftir. Bireyin hedeflediği mutluluğa ulaşırken kendisi için belirleyici olanlara ne ölçüde ulaşabildiğine dair kendi fikirleridir (Rask vd., 2002). Diğer bir tanımda ise, bireyler çok sayıda olumlu veya olumsuz hisse kapıldıklarında, ilgi çekici aktivitelerle meşgul olduklarında, mutluluğu deneyimlerken aynı zamanda az sayıda olumsuzluk yaşadıklarını ve yaşamlarında memnun hissettiklerinde iyi oluş düzeyleri yüksektir. Öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi konseptiyle ilişkilendirilirken, yaşam doyumuna yönelik bir yaklaşım olarak açıklamada, bireyin iyi olma durumu ile yaşam tercihleri arasındaki bağlantı üzerinde durulmuştur (Dinner, 2000; Dost, 2007). Keser (2005) yaşam doyumunun etkenleri olarak olumlu kimlik oluşumunu, anlamlı bir hayatın varlığını, mutluluğu, bireyin başarı algısını, ilişkilerdeki doyumunu, fiziksel sağlığını, maddi gelir düzeyini ve bireyin yaşamının tamamını kapsayan bir kavram olduğunu belirtmiştir.

Yaşam doyumunu daha çok bilişsel yönü vurgulayan bir bakış açısı ile ele alınır (Brülde, 2007). Yaşam doyumunu, bilişsel teorilerle açıklanırken, duygu ise duyuşsal teorelin temelini oluşturur. Yaşam deneyimi içerisinde olumlu ve olumsuz duygular bulunsada, bu iki yön birbirinden bağımsız olabilir ve aralarında net bir ayrım bulunur, bu ayrım hem duygu hem de bilişsel seviyededir. Kişinin yaşamıyla ilgili değerlendirmelerinde büyük bir rol oynar (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu şekilde bir denge sağlanarak kişi yaşamdan tatmin duyar (Joseph Sirgy ve Wu, 2009). Yaşam doyumunu, bireyin olumlu yönlerini vurgulayarak olumlu bir tutum sergilemesi gereken yaşamının en önemli hedeflerinden biridir (Seligman, 2007).

Her birey, dış dünyayı farklı bir şekilde algıladığı için, her insan da geleceği birbirinden farklı bir perspektifle ele alır. Bazı insanlar olumsuz bir algı perspektifinden dünyaya bakar diğerleri ise daha olumlu bir yaklaşım benimserler. Bu denge, kişiden kişiye değişir ve bu nedenle her bireyin yaşam doyumunu farklılık gösterir (Burant, 2006).

Çivitçi (2009) yaşam doyumunu bireyin yaşamın tamamında ya da belirli alanlarında bilişsel olarak değerlendirdiği memnun olma durumu olarak ifade etmiştir. Yaşam doyumunu, aile yaşamı, arkadaşlık ilişkileri, bireyin yaşadığı ortam gibi bireyin yaşantısının bütününden memnuniyet hissedip hissetmediğine dair genel bilişsel değerlendirmesi olarak

tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre olumlu duyguların olumsuz olarak değerlendirilen duygulara oranla daha fazla yaşandığı ve öznel iyi olma düzeyinin yüksek olduğu bireylerde yaşam doyumunun yüksek olduğu belirtilmiştir (Suldo ve Huebner, 2006).

Yaşam doyumu kavramı, pozitif psikoloji alanında çalışmaların artmasına paralel olarak artmıştır ancak öznel iyi oluş ve mutluluk kavramları yerine de kullanıldığı görülmektedir (Yetim, 1993). Günlük hayatta mutluluk kavramı çok geniş olduğu için, genellikle yaşam doyumu ya da öznel iyi oluş yerine de kullanılmaktadır. Felsefe disiplinde, mutluluk, insan davranışlarının temel ve tek itici gücüdür. Mutluluk, somut bir tanımı olmayan ancak kesinlikle olduğuna inanılan kişisel bir duygu ve ulaşılmak istenen bir arzudur. İnsanın yaşam tarzı, yetiştiği ortam ve çevresi, ailesi, sahip olduğu dünya görüşü, insanlığa özgü doğası, ihtiyaçları, duyguları, duyuları ve bütün kaynaklarının uyum içinde bir denge oluşturmasıyla ortaya çıkan bir ruh hali olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, dünya üzerinde farklı insanlar için ortak bir mutluluk tanımı yapmak veya herkes için aynı mutluluk tarifini oluşturmak imkansızdır. Çünkü her bireyin kendine özgü değerleri vardır (Kahyaoğlu, 2008, S. 23). Mutluluk ileride olacaklara dair belirlenmiş eylemlere yönelik tanımlanmıştır. Kişi yaşamını iyi şartlarda sürmüyor olsa bile yani yaşam doyumu düşük olsa bile gelecekte iyi şartlarda yaşayacağına dair beklentilerinin karşılanacağını düşünerek mutlu olabilir. Buna bir örnek verirsek dindar bir kişi düşük yaşam doyumu ile bir hayat sürerken bu yaşadığı acıların öldükten sonra öbür dünyaya hizmet edeceğine inanıyorsa bu onun mutlu olarak yaşamasına sebep olabilir (Dikmen, 1995).

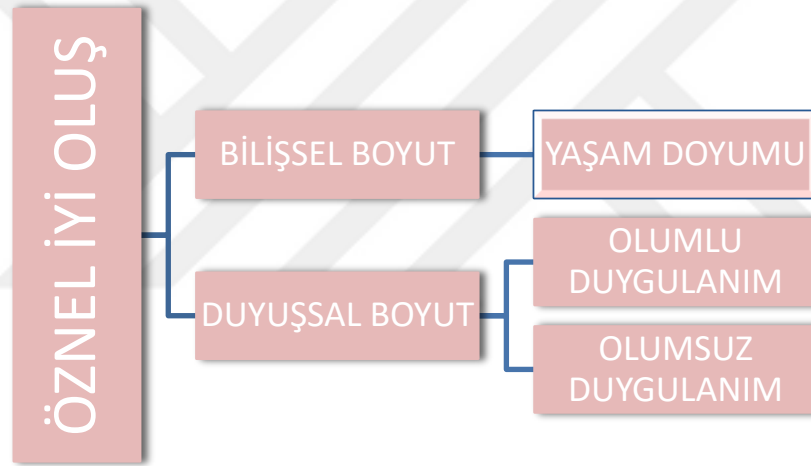
Bireyin kendi yaşamına yönelik kişisel ve zihinsel bir değerlendirmesi yaşam doyumu olarak ifade edilir (Diener vd., 1985). Bu terim, genellikle literatürde öznel iyi olma durumunun bilişsel boyutunu temsil eder. Öznel iyi olma hali, kişinin yaşamına dair duygusal ve zihinsel değerlendirmeleri içerir. Duygusal değerlendirmenin zevk, his ve duygu düzeyindeki unsuru ise haz veren deneyimler, duygular ve ruh halini içerir (Proctor vd., 2008). Duygusal değerlendirmelerin değişkenliği, kişinin ruh halinde oluşan dalgalanmalara ve dış etkilere duyarlılığı ve ölçme zorluğu nedeniyle, bilişsel yaşam doyumu yaklaşımının daha çok tercih edildiği görülmektedir (Diener vd., 1985).

Öznel iyi oluş kavramının tanımına baktığımızda iki temel bileşeni vardır. Bunlardan biri bilişsel bileşendir ve yaşam doyumu algısını belirlemektedir. İkincisi ise duyuşsal bileşendir ve hem olumlu hem de olumsuz duygulanımı kapsamaktadır. Bireyin yaşamını

her iki bileşen açısından öznel biçimde değerlendirmesi ise öznel iyi oluş tanımlar (Dorahy vd., 2000; Rask, Åstedt - Kurki ve Laippala, 2002).

Yaşam doyumu öznel olarak iyi oluş için temel bileşendir ve değerler, hem bireysel hem de kültürel olarak öznel iyi oluş ile yakından ilişkilidir (Diener,1984;.Rask vd., 2002). Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını olumlu olarak değerlendirmesi sonucunda tatmin, adanmışlık, yaşama bağlı ve anlamlı bir yaşamı da beraberinde getirmesidir (Diener ve Seligman 2004). Yapılmış çalışmalarda öznel iyi oluşun kişilik özellikleri, gündelik yaşanan olaylar, kişisel hedefler, yaşamda karşılaşılan engeller ile bağlantılı olduğu belirlenmiştir (Rask vd., 2002).

Şekil 4. Öznel İyi Oluş Şeması



Şekil 4.'de gösterilen öznel iyi oluş şemasındaki (Myers ve Diener, 1995) bilişsel boyuta göre kişinin istekleri doğrultusunda yaşamayı arzu ettikleri ile yaşadıkları mevcut şartları kıyasladığında var olandan duyduğu tatmin yaşam doyumu düzeyini belirlemektedir (Cummins ve Nistico, 2002). Duyuşsal boyuta göre öznel iyi oluş ise, motivasyon, mutluluk gibi kişisel tutumlarına bağlı olarak iyi oluş düzeyi belirlenmektedir (Sung, 2003). Kişilerin deneyimledikleri olumlu ya da olumsuz duygulanım düzeylerine ve yaşam doyumlarına göre öznel iyi oluş düzeyinden bahsedilmektedir (Schimmack, Schupp ve Wagner, 2008).

Bir bireyin yaşam doyumu belirli yaşam alanlarına yönelik genel bir değerlendirme sonucunda ortaya genel bir memnuniyetin ifadesidir. Dolayısıyla, kişinin öznel iyi oluş düzeyi yüksekse, yaşam doyumu da yüksektir ve olumlu duygular, olumsuz duygulara kıyasla daha baskındır (Suldo ve Huebner, 2006).

Bu kavramın altında, bir tatmin hissi ve refah anlayışı bulunmakta, aynı zamanda mutluluk ve esenlik kavramlarını içermektedir (Telman ve Ünsal 2004). Bu perspektiften bakıldığında, bireyin sahip olduğu şeylere duyduğu memnuniyet, yaşam doyumu durumunu ifade eden önemli bir faktördür. Duygusal değerlendirmelerin kararsızlığı, duygusal değişikliklere ve bağlamın dikkate alınmayan etkilerine duyarlılık gösterir ve ölçüm açısından zorluklar nedeniyle, yaşam doyum bilişsel yaklaşımı tercih edilerek kullanılmaktadır (Diener vd., 1985).

Yaşam doyumu, bireylerin bağımsızlığı ve yeterliliği kavramlarına odaklanır. İnsanların yaşamlarına yönelik genel olarak tutarlı bilişsel yapılar olarak görülmesinin yanı sıra, yaşama ilişkin bilişsel davranışların da bütününe kapsamaktadır (Yetim, 2001; Karaçay, 2011).

Yaşam doyumu, soyut bir karakter taşıyan bir terim olarak kabul edilebilir. Soyut bir kavram, daha geniş bağlamsal bir çerçeve içinde daha iyi anlaşılır. Yaşam doyumu kavramı da, öznel iyi oluş, mutluluk, iyi yaşam ve yaşam kalitesi kavramları ile bir araya getirilerek açıklanmalıdır. Dolayısıyla yaşam doyumu, belirli bir durumda ya da zamanda doyum olarak değil, genel olarak kişinin yaşamının geçmişten şu an'a kadar tüm yönlerindeki değerlendirmesi sonucundaki memnuniyet olarak anlaşılmalıdır (Şimşek, 2006). Yaşam doyumu; mutluluk seviyesi ve moral durumu gibi çeşitli bakış açılarından bakıldığında iyi bir durumda olmayı temsil eder ve günlük etkileşimlerde olumlu hissin olumsuz hisse üstün gelmesini ifade eder (Frish, 2005; Proctor, Linley ve Maltby, 2008; Seligman, 2007; Veenhoven, 2000).

Yaşam doyumu, kişinin bir duruma karşı duygusal değerlendirmesi ya da verdiği tepki olarak değerlendirilmemelidir (Siebert, Kunz ve Rolf, 2020). Öz değerlendirmeye dayalı bilişsel bir süreçtir. Birey yaşam doyumuna ilişkin değerlendirmeyi yaparken kendi beklentilerine ve isteklerine uygun standartlar ile şimdide var olan şartlarını karşılaştırmaktadır (Diener vd., 1985). Bu değerlendirme sonucunda bireyin yaşadığı şartlar beklentilerini karşılıyorsa ya da üzerinde bir seviyede ise, bireyin yaşam doyumunun yüksek düzeyde olduğu söylenirken beklentilerinin karşılanmaması durumunda ise yaşam doyumu azalmaktadır. Burada bireyin kendi yaşam standartlarına göre bilişsel algısı olarak tanımlanmaktadır (Diener vd., 1985). Bireyin yaşamda belirlediği hedeflere ne kadar sahip olduğu ya da olmadığına odaklanılmaktadır. Ulaşmak istediklerine ne kadar sahip oluyorsa

ve sahip olmak istedikleri ile olduları arasındaki çatışma ne kadar azsa yaşam doyumu düzeyleri de bir o kadar yüksek olacaktır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Yaşam doyumu üzerine çalışmalar yapan Beutell, yaşam doyumunun kişinin genel olarak yaşamıyla ilgili duygularının ve davranışlarının değerlendirmesi olarak tanımlar (Beutel, Glaesmer, Decker, Fischbeck ve Brähler, 2009). Ruut Veenhoven'a göre ise, kişinin yaşantısının genel kalitesini olumlu bir şekilde değerlendirmesi düzeyidir. Bu aynı zamanda bir kişinin yaşamını ne kadar çok sevdiğini ifade eder (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumu, yaşamın bir anlam ve yön taşıdığına inanan bireylerin genellikle en uygun seviyede yaşam doyumuna sahip oldukları düşünülen bir kavramdır. Bu oldukça basit ve açık bir tanımlama gibi görünse de, gerçekte yaşam doyumu çok daha karmaşık bir kavramdır ve bu nedenle farklı tanımlarla karşılaşmak mümkündür. Yaşam, sürekli bir akış içindedir ve bireylerin farklı beklentileri, ihtiyaçları ve öncelikleri vardır. Özdevecioğlu ise, bireyin iş dışındaki duygusal tepkilerini ifade ettiğini yani genel hayata karşı tutumunu yansıttığını belirtmiştir (Özdevecioğlu, 2003).

Yaşam doyumunun, kişinin hedeflerine ulaşmasındaki başarısı, fiziksel ve psikolojik sağlığı gibi faktörleri destekleyerek arttırdığı ortaya konmuştur ve yaşam doyumunu arttırmaya yönelik yöntemlerin olumlu sonuçları, yaşam doyumu kavramının bilimsel açıdan incelenmeye değer olduğunu ortaya koymuştur (Norrish ve Vella-Brodrick, 2008; Naftali ve VellaBrodrick, 2008).

Yaşam doyumunun toplumda, psikolojik ve ekonomik şartlardaki pozitif değişime yönelik faydalarını göstererek büyük bir öneme sahip olduğu vurgulanır. Örneğin, mutlu bireylerin, mutsuz olanlara kıyasla daha sağlam sosyal ilişkilere sahip oldukları, olaylara daha uygun olan karşılıklar verebildikleri gibi yaşam doyumunun pozitif etkileri bulunmaktadır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005; Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon ve Diener, 2005; Diener ve Seligman, 2002). Araştırma sonuçlarına da bakıldığında yaşam doyumu düzeyleri ile depresyon düzeyleri (Dorahy vd., 2000; Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Serin, Serin ve Özbaş, 2010), umutsuzluk düzeyleri ve kaygı düzeyleri (Gündoğar vd. 2007; Serin vd., 2010) arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir.

Kişilerin kendi yaşamlarını değerlendirmeleri sonucunda yaşamlarından memnun olmalarının önemi somut olarak ortaya konmaktadır. Bu durumda üniversite öğrencilerinin yaşamlarından doyum sağlamaları toplumlar için çok daha önemli bir hale geldiği görülmektedir (Moller, 1996).

2.4.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Kişinin yaşam doyumunun etkilendiği faktörleri Schmitter tarafından aşağıdaki gibi belirtilmiştir (Schmitter, 2003; Keser, 2005). :

1. Mutluluğu günlük hayatta bulmak, yaşamın anlamını görmek ve yaşam hedeflerine ulaşılabilirlik
2. Bireyin kendi kimliğini olumlu bir şekilde değerlendirmesi, fiziksel olarak iyi hissetmesi
3. Ekonomik güvence ve sosyal bağlar.

Araştırmalara göre, sağlık sorunu olmayan, fiziksel sağlığı iyi olan, yüksek eğitim düzeyine sahip, evli, orta seviyeden yüksek gelire sahip, sosyal ilişkilerde başarılı, pozitif ruh haline sahip insanların yaşam doyumları yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Bjørnskov, Dreher ve Fischer, 2008; Morrone, Piscitelli ve D'Ambrosio, 2019).

Kişinin hem kendi hem de çevresinin yaşam doyumunu üzerinde etkisi vardır ve bunlar yapılan araştırmalar sonucunda dört kategoride sıralanmaktadır (Tabuk, 2009).

2.4.2.1. Yaşam Doyumuna Etki Eden Kişisel Faktörler

Kişilik araştırmaları, kişilik kavramını dışadönük olmak, yumuşak başlı olmak, özdenetim, deneyime açık olmak ve nörotizm olarak beş farklı boyutta incelemiştir (Horzum, Ayas ve Padır, 2017). Deneve ve Cooper (1998) tarafından yapılan çoklu araştırmalarda, öznel iyi oluş ve kişilik özelliklerini birbirine bağlayan bazı araştırmalar gözden geçirilmiştir. Bu araştırmalar, yaşam doyumunun en güçlü belirleyicisinin nörotisizm olduğunu ortaya koymuştur; nörotisizm, zihinsel sağlık sorunları yaşayan bireyler arasında yaygın olarak bulunmaktadır. Ayrıca, kişiliğin deneyime açık olma boyutu olumlu bir özelliktir ve yaşam doyumunu ile yakından ilişkilidir. Bu nedenle kişilik özellikleri ile yaşam doyumunu arasında bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Okkassov, 2018).

Kişiler üzerinde etkisi farklı seviyelerde ve şekillerde olan değişkenler, bireysel ve tanımlayıcı faktörler kategorisinde toplanır. Bu faktörler arasında kişilerin olaylara veya durumlara yönelik olumlu veya olumsuz tutumları, hayat değerleri ve yaşamdan beklentileri bulunur. Ayrıca, bireysel özelliklerin kişilerin yaşam deneyimleri üzerinde de etkisi vardır.

Kişinin yetiştiği çevre, kazandığı veya kazanamadığı deneyimler gibi farklı özelliklerde meydana gelen değişiklikler, yaşam deneyimlerini etkileyerek yaşam doyumlarının farklılaşmasına neden olabilir (Özdevecioğlu, 2003). Kişisel özelliklerin yaşam doyumuna etkisi değerlendirildiğinde, yüksek yaşam doyumuna sahip bireyler olumsuz olayları daha olumlu bir perspektiften ele alırlar. Bu kişiler, olumsuz olayları olumlu bir şekilde yorumlayarak, sonuçta kendi mutluluklarına katkıda bulunacak bir tutum sergilerler. Bu durum, bireylerin yaşam doyumlarının yüksek seviyede olmasına katkıda bulunur (Ryan ve Deci, 2001).

Bireyin yaşam kalitesi, hedeflerine bağlı olarak şekillendiği için, bu hedeflere ne derece ulaşıldığı yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktördür. Bireylerin hedeflerine ulaşmaları, yaşam doyumunu olumlu bir şekilde etkileyebilir. Diğer bir etken, yaşamın değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan duygu durumudur (Serin ve Özbek, 2006). Kişinin bu durumda hissettiği hoş duygular, yaşam doyumunun önemli göstergelerinden biri olabilir. Bir anlık olay sırasında kişi, kendini coşkulu, eğlenceli, mutlu, yaratıcı ve motive olmuş hissettiğinde bu duygular kişinin yaşam doyumunu etkileyebilir (Diener, 1984). Son olarak, günlük ilişkilerdeki memnuniyet durumu da yaşam doyumunu etkileyen bir faktördür (Serin ve Özbek, 2006).

2.4.2.2. Yaşam Doyumuna Etki Eden Sosyodemografik Faktörler

Neugarten (1961) yaşam doyumunu, kişilerin yaşamlarındaki hedeflere ulaşma durumunu bilişsel olarak olumlu değerlendirmeleri olarak tanımlamıştır. Bu hedeflere odaklanmanın ötesinde dikkate alınması gereken diğer faktörlere de vurgu yapılmıştır. Yaşam doyumunu üzerinde etkisi olduğu tespit edilen faktörlerin demografik özelliklerden cinsiyet, medeni durum, yaş, sağlık, iş durumu, ekonomik durum ve eğitim olduğunu vurgulamıştır (Ümmet, 2012).

Sağlık Faktörü

Kendini psikolojik olarak iyi hissetmek, özellikle sağlık açısından değerlendirildiğinde, yaşam doyumu üzerinde etkili olan faktörlerden biridir. Psikolojik iyilik hali, yaşam doyumunu olumlu bir şekilde etkileyebilir. Birey, teorik olarak her şeye sahip olsa bile, zihinsel saplantılar ve takıntılarla dolu bir karaktere sahipse, yaşamından doyum elde etme konusunda zorluk yaşayabilir (Keser, 2005).

Yaş Faktörü

Bazı çalışmalarda gençlerin yaşam sevinci ve beklentilerinin fazla olmasının, yaşam tatmininin daha yüksek olmasına neden olduğu öne sürülmektedir. Yaşam doyumu araştırmaları, gençlerin yaşam tatmininin daha yüksek olduğunu savunan çalışmalar bulunsa da, Özdevecioğlu'nun çalışması, yaşam doyumunun belirli bir yaşa kadar artsa da sonrasında azaldığını göstermiştir. Bu nedenle yaşam doyumu ile yaş arasında kesin bir ilişkiye dair net bir sonuca varılamamaktadır. Bu durum, farklı araştırmalardaki örneklem yapılarının farklılığına bağlı olabilir (Özdevecioğlu, 2003, 703).

Cinsiyet Faktörü

Cinsiyet faktörü, yaşam doyumu açısından erkeklerle kadınlar arasında farklılıklara neden olabilir. Günümüzde kadınlar, iş hayatına katılmalarıyla ekonomik bağımsızlıklarını kazanmakta, sosyal güvence ve toplumsal statülerini artırmaktadırlar. Geleneksel erkek-egemen toplumlarda, ev işleri ve çocuk bakımı gibi görevler kadınlara atanırken, bu normlar değişmektedir. Bu süreçte erkeklerin aile içindeki rolü de evrilmektedir. Geçmişte çocuklarla ilgili konularda geride kalan erkekler, bugün aile yaşamında daha aktif bir rol üstlenmektedirler. Ancak kadınların aile içindeki rolü hala azalmamıştır. Bu değişikliklere bağlı olarak kadınların yaşam doyumunun arttığı söylenebilir. Aslında, Özdevecioğlu'nun çalışmasında da kadınlarda iş doyumu ve yaşam doyumunun erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunun vurgulandığı görülmüştür (Özdevecioğlu, 2003). Keser'in yaptığı araştırmaya göre, cinsiyet değişkeninin yaşam doyumu üzerinde etkisi olmadığı bulunsa da kadın öğretim görevlilerinin iş tatmin düzeyi, erkek öğretim görevlilerine göre biraz daha yüksek bulunmuştur. Başka bir çalışma ise, erkeklerin yaşamda kendilerini yalnız hissetmediklerini gösterirken, kadınların ise yaşamlarını daha değerli buldukları ve yaşamlarını olumlu bir şekilde değerlendirdikleri belirlenmiştir (Özmete, 2004).

Eğitim Seviyesi

Eğitim düzeyi, bireyin toplumsal statüsünü etkileyen bir faktör olarak kabul edildiği için, yüksek eğitim seviyesine sahip kişilerin genel olarak yaşam doyumunun arttığına dair bulgulara sıkça rastlanmaktadır. Araştırmalar, eğitim seviyesinin yaşam doyumunu ile arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Eğitim seviyesinin yükselmesiyle yaşam doyumunun seviyesinin arttığı belirtilmektedir (Çakmak Doruk, 2008).

Gelir Durumu

Gelir seviyesi, bireylerin yaşam doyumuna etki eden önemli bir faktördür. Bu, artan gelir seviyesiyle birlikte daha fazla harcama gücüne, iş dışı yaşamda daha fazla olanak kullanımına ve nihayetinde iyi oluşun artmasına neden olur. Bu nedenle, gelir seviyesinin yükselmesi genellikle yaşam doyumunun artmasıyla ilişkilendirilir (Lahey vd.,2001),

2.4.2.3. Yaşam Doyumuna Etki Eden İş İle İlgili Faktörler

Yaşam doyumunu ve iş yaşamı sıkı bir şekilde ilişkilendirildiği için bu iki kavram arasında güçlü bir bağ bulunmaktadır (Keser, 2005). İş yaşamı ile yaşam doyumunu düzeyi arasında bir ilişki olabilir, özellikle hayatlarının önemli bir bölümünü işle geçiren bireyler için. Yaşam doyumunu etkileyen işle ilgili etkenler arasında bağımsızlık, çalışılan işin niteliği, işin rutinliği ve maaş gibi faktörler yer almaktadır. Birden fazla araştırma, yaşam doyumunu ile işten elden edilen gelir düzeyi arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, çalışanların yüksek gelir elde etmeleri ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki bulunmuştur (Kaba, Erol ve Güç, 2018).

İş hayatında yaşanan zorluklar genellikle günlük yaşama da etki eder. Bu nedenle, iş doyumunun yaşam doyumunu ile arasındaki ilişkiye bakıldığında genellikle iş yaşamının da baskın olarak yaşama yansıdığı düşünülür. Aynı zamanda, bireyler çalışma yaşamındaki zorlukları aşmak için aile ve arkadaşlar gibi sosyal destek sistemlerinden yardım alabilirler (Polat, 2014).

İş ve yaşam dengesi, yaşam doyumunu artırmak için oldukça kritik bir faktördür. Ev ve iş arasında sağlıklı bir denge kurulduğunda, çalışanların iş performansı iyileşir. Bu, çalışanların uzun süreli olarak çalışmalarını, personelin kalitesini, iş yerinde daha az izin alınmasını ve işe devamsızlık yaşanmamasını sağlar. Ayrıca, bu dengeyi sağlayan kişiler

daha yüksek motivasyonla çalışmakta ve çalıştıkları kuruma daha sadık olukları belirtilmiştir. İş ve yaşam dengelemesi sonucu artan yaşam doyumu, bireyleri daha enerjik, sorunlara daha çözüm odaklı bir şekilde yaklaşan, daha üretken ve moral açısından daha güçlü hale getirir (Morgenstern, 2004).

İş ortamında kişiden yeteneklerinin ötesinde iş yükü talep edilmesi, kişilerde gerilim yaratır, aşırı baskı ve stres hissi oluşturur ve yetersizlik duygusuna yol açarak yaşam doyumunu azaltabilir. Son dönemlerde hızla gelişen teknoloji ve küresel rekabet, çalışanları daha fazla baskı altına sokmaktadır. Bu baskı, bazen olumlu sonuçlar doğurabilir ve kişinin kendisini geliştirmesine yardımcı olabilir, ancak genellikle iş ortamının sınırlı imkanları nedeniyle kişi istenilen performansı gösterememekten kaynaklanan yetersizlik hissine yol açabilir. Bu nedenle, kişiler yaşam doyumunun üzerinde olumsuz olarak bu baskıyı algılayabilirler (Büyük, 2020).

İşsizliğin de yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Bu, kişinin özel hayat, sosyal çevresi, aile yaşamı ile olan ilişkileri, yaşamdan bekledikleri ve amaçlarına ulaşabilirliği gibi alanlardaki doyumunu içeren kavramın, işsizlik korkusundan etkilendiği de kabul edilmektedir (Şahin, 2008; Vara, 1999).

2.4.2.4. Yaşam Doyumuna Etki Eden Çevresel ve Toplumsal Faktörler

Bireylerin çevrelerine aidiyet hissi yaşam doyumunun önemli bir parçasıdır. İnsanların rahat yaşayabilecekleri düzenli ve hoş ortamların bulunduğu bir çevre, yaşam doyumunu olumlu yönde etkiler. Temiz, güvenli ve kültürel zenginlikler sunan bir çevre, kişilere huzur, güven ve mutluluk hissi kazandırır (Büyük, 2020).

Toplumsal etkenler, farklı toplumlar ve kültürler arasında yaşayan bireylerin yaşam doyumunu farklı şekillerde etkiler. Özellikle az gelişmiş toplumlarda, temel ihtiyaçların karşılanması eksik olduğu için yaşam doyumu diğer toplumlara göre daha düşük olabilir (Gündoğar vd., 2007). Temel gereksinimlerin karşılanması, bireyin geleceğe yönelik hedeflerini belirlemesine yardımcı olur. Bu gereksinimler karşılanmazsa, yaşam doyumu olumsuz etkilenebilir. Ayrıca, bireyin kişisel hedeflerine ulaşamadığı durumlarda yaşam doyumu negatif etkilenebilir. Bu hedefler, iyi bir gelecek, tatmin edici bir iş, sağlam ilişkiler ve sosyal bağlantılar gibi faktörleri içerebilir. Bu nedenle, kişisel amaçlarını gerçekleştiremeyen bireylerin yaşam doyumu olumsuz yönde etkilenebilirler (Baştemur,

2006). Toplumsal faktörler arasında enflasyon da yer alır ve yüksek enflasyona sahip olan ülkelerde, bireylerin satın alma gücü azalır, bu da yaşam kalitelerini olumsuz etkiler (Sarpkaya, 2017).

Sosyal kulüplere, derneklere katılım, aile yapısı, yaşam tarzı, iş dışı sorumluluklar, akraba ilişkileri gibi toplumsal etmenler, bireylerin yaşam doyumunu etkiler. Yapılan araştırmada, ailelerine ve çevrelerine karşı daha az yükümlülüğü olan kişilerle daha fazla yükümlülüğü olan bireylerin yaşam doyumları arasında fark olmadığını göstermektedir (Özdevecioğlu ve Doruk, 2015). Sosyal sorumlulukla ilgilenen kişilerin, yaşamdan daha fazla doyum elde ettiği bulunmuştur. Örneğin, geniş bir arkadaş çevresine sahip, iş arkadaşlarıyla etkili iletişim kuran ve ailesinden destek alan kişinin yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varıldığı yapılan araştırmalarda yer almıştır. Montpetit, Nelson ve Tiberio (2017) ile Rubin, Ewans ve Wilkinson (2016) çalışmalarında iş arkadaşları ile keyifli zaman geçiren çalışanların yaşam doyumları ile arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Çevresi ile iyi ilişkiler içinde olan kişilerin uyumlu yaşamasından dolayı doyum sağlandığı görülmüştür (Sarpkaya, 2017). Yapılan araştırmada, sosyal çevre ile daha fazla etkileşimde bulunan bireylerin kişisel mutluluğa katkı sağladığını ve sosyal birikimin hayatımız üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Kubilay, 2013). Özellikle etkileşim sırasında iyi iletişim kurma, aile ve akrabaların desteği, mesleki yeterlilik gibi faktörler, yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilir (Güçlü, 2022).

2.4.3. Yaşam Doyumu Kuramları

2.4.3.1. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Bu kurama göre, bazı bireyler yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler, bu da tutumlarına ve algılarına bağlıdır (Erdoğan, Bauer, Truxillo ve Mansfield, 2012). Bu yaklaşım, yaşam doyumunu yaşamın farklı yönlerine dayandırarak değerlendirir. Yaşam, farklı ancak birbirine bağlı alanları içerir. Yaşam doyumunu, bireyin bu alanlardaki değerlerinden önceliği verdiği alandan kaynaklanan mutluluğunu algılar. Örneğin, bir kişi için başarı iş yaşamı öncelikli ise, yaşam doyumunu iş yaşamında bulacaktır; ilişkiler öncelikli ise, aile yaşamına daha fazla odaklanacaktır (Baytan ve İşsözen, 2019).

Temel ve evrensel insan ihtiyaçlarına dayalı bu kuram, insanların ihtiyaçlarını

evrensel bir sınıflandırma içinde açıklar. Bu özellik, diğer teorilerden ayırıcı bir özelliğe sahiptir. Evrensel olarak sınıflandırılan ihtiyaçlar, hayat bu ihtiyaçları karşılarsa kişiye mutluluk getirir. Başka teorilerde ise bu durumdan farklı olarak, birey daha etkin bir rol oynar ve eylemi gerçekleştirecek olan kişi kendisi olarak kabul edilir (Ümmet, 2020; Deiner vd., 1999).

2.4.3.2. Bağ Kuramı

Bağ kuramı, yaşam doyumuna üç şekilde yaklaşır. Bunlar bilişsel, hafıza ve koşullanma ilkelerine dayanarak bireylerin mutluluk eğilimlerini açıklamaya çalışır.

Schwarz ve Clore (1983)'ya göre, bilişsel yaklaşımlardan biri mutluluğun bireyin kendi yaşam deneyimlerine yüklediği anlamlarla ilgili olduğunu ve mutluluğun bellekte bir ağı olduğunu öne sürer. Bağ kuramının bilişsel yaklaşımına göre, zihinde mutlulukla ilişkilendirilen bir ağ bulunur (Diener, 1984). Araştırmalar kişilerin duygusal deneyimlerini hatırlarken duygusal bağlamı önemsedikleri tespit edilmiştir. Araştırmalar, mutlu bireylerin beyninde karmaşık ağlara sahip olduğunu göstermektedir, ancak mutsuz olanlar arasında bu ağın sınırlı ve dar olduğu belirlenmiştir (Yetim, 2001, s.37).

Bower (1981)'a göre ise insanlar geçmiş anılarını şimdiki duygu durumlarına göre hatırlayıp yorumlar. Hafıza ile ilgili çalışmaların, mutlu bireylerin olumlu ilişkilere dayalı zengin bir bilişsel ağa sahip olduğunu ve aksine mutsuz kişilerin sınırlı ve olumsuz ilişkilere dayalı ağlara sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Diğer yaklaşımda koşullanmanın merkeze alındığı ve kişilerin gündelik hayatta karşı karşıya kaldığı uyaranlarla oluşturduğu bağlar neticesinde yaşantısının şekillendiğini belirtmektedir (Acar, 2011).

2.4.3.3. Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre, yaşam doyumunu, gereken ve var olan durumun karşılaştırılmasıyla açıklanır. Bu teoriye göre, eğer kişinin mevcut durumu ortalama bir seviyede ise, yaşam doyumunu yüksek olur. Bu değerlendirmeler, her birey için farklıdır. Birey, kendisini çevresiyle karşılaştırır ve bu karşılaştırma sonucunda kendisini çevresindekilerden veya o anki durumda olanlardan daha iyi gördüyse yaşam doyumunu artır. Kendisini daha kötü gördüyse yaşam doyumunu düşer (Diener, 1984; Yetim, 2001).

Yargı kuramı, kişinin yaşadığı gerçek koşulları, belirli standartlarla karşılaştırdığında ortaya çıkar. Bu kurama göre, birey gerçekleştirecek olayların sonuçlarını öngörmese de, olayların meydana geleceği etkinin büyüklüğünü tahmin etmeye yardımcı olur (Deiner, 1984). Yargı kuramı, yaşam doyumunu kişilerin durumlarına dayalı olarak üç şekilde açıklamaktadır. Bunlar; sosyal karşılaştırma kuramı, çoklu uyumsuzluk kuramı ve uyum kuramı gibi farklı yargı kuramları yargı kuramı altında incelenir (Büyük, 2020).

Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Sosyal karşılaştırma kuramına göre, iyi olma durumu, zıtlık kavramı üzerinden etkilerini açıklar. Örneğin, bir kişi, kendisini kötü bir durumda olan bir başkasıyla karşılaştırdığında, bu karşılaştırma mutlulukla sonuçlanır (Deiner vd., 1999). Ancak zamanla sosyal karşılaştırma daha karmaşık hale gelmiştir ve Wood (1996) “kişinin bir ya da daha fazla kişiyle ilgili düşünme süreci” olarak basitçe yeniden tanımlamıştır. Sosyal karşılaştırma kuramı kişinin diğer insanları bir ölçüt olarak kullandığını savunur. Bir kişi, bulunduğu durum itibarıyla diğerlerinden daha iyi bir durumdaysa, yaşam doyumunu artırır ve mutlu olur. Ancak kişi, karşılaştırma yaptığı ölçütlere göre daha kötü bir durumdaysa, mutsuzluk ve memnuniyetsizlik gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşır, bu da yaşam doyumunu azaltır (Deiner, 1984).

Çoklu Uyumsuzluk Kuramı

1985 senesinde Michalos, yaşam doyum kavramını açıklamak amacıyla Wilson ve Champbell adlı Antik Yunan filozoflarının fikirlerinden esinlenerek çoklu uyumsuzluk kuramını geliştirdi. Bu teoriye göre, bireyler yaşam doyumlarını, kendilerini diğer insanlarla, geçmiş koşullarla ve ideal yaşam doyum hedefleri gibi birden fazla ölçütü karşılaştırarak değerlendirirler. Kişinin yaşam doyumuyla ilgili yaptığı değerlendirme, bu karşılaştırmalardaki tutarlılığa bağlıdır. Karşılaştırma ölçütleri yüksekse, kişi daha düşük bir yaşam doyum seviyesine ulaşabilirken, daha düşük ölçütlerle karşılaştırılırsa, kişi o zaman daha yüksek bir yaşam doyum seviyesine ulaştığını düşünecektir (Deiner vd., 1999).

Uyum Kuramı

Uyum Kuramı yaşam doyumunu açıklarken kişinin geçmiş yaşantılarına dayalı bir standartı temel alır (Doğan, 2015). Uyum, olayların ilk kez yaşandığı anlarda olumlu veya olumsuz sonuçlar doğurarak mutluluk veya mutsuzluğa yol açma anlamına gelir. Fakat

zamanla, bu olaylara olan kişinin duygusal tepkileri azaltır ve kişi bu olaylara uyum sağlayarak mutluluk veya mutsuzluk yaşamaya başlar. Kısacası, kişinin yaşam deneyimlerine dayalı bir ölçütle ilişkilidir. Eğer kişi yaşadığı olaylar bu ölçütün üzerindeyse, mutluluk yaşayacak ve yaşam doyumu yüksek olacaktır (Deiner, 1984).

2.4.3.4. Ereksel Kuram

Ereksel kuram Wilson (1967) tarafından ortaya konmuştur ve insanların hedeflerine ulaştıklarında veya ihtiyaçlarını karşıladıklarında mutlu olduklarını savunmaktadır. İhtiyaçları karşılandığında mutlu olmanın yanı sıra, ihtiyaçları karşılanmadığında mutsuzluğun kaçınılmaz olduğunu ifade etmektedir (Okkassov, 2018). Hedefler ve istekler, ihtiyaçlardan daha bilinçli unsurlar olarak kabul edilir ve genellikle insanlar önemsedikleri hedeflere ulaştıklarında mutlu olurlar (Diener vd., 1999). Ereksel kurama göre yaşam doyumunu zedeleyen bazı durumlar mevcuttur ve bu üç durum aşağıda belirtilmiştir.

Birincisi, kişi kısa vadede mutluluğa ulaştıracak bir hedefi arzu edebilir, ancak bu hedefin uzun vadede engel olabileceğini fark edebilir, çünkü diğer hedefleriyle çatışabilir.

İkincisi, kişinin hedefleri ve istekleri uyumsuz olabilir, bu da tümünün tatmin edilmesinin imkansız olduğu anlamına gelir, çünkü bu ihtiyaçlar veya istekler bilinç altında olabilir ve tanımlanamayabilir.

Üçüncü olarak, kişinin hiç hedefi veya isteği olmaması, mutluluktan mahrum bırakabilir. Son olarak, insanlar, yüksek hedefler koyarlar, ancak yetersiz koşullar veya yetersiz yetenekler nedeniyle bu hedeflere ulaşamazlar (Alim, 2018).

Yaşam doyumu, temel ihtiyaçların tatmin edilmesi veya bireylerin yaşam hedeflerine ulaşmasıyla elde edilir. Bu kurama dayalı yapılan çalışmalar, belirlenmiş temel ihtiyaçların karşılanmasıyla insanların mutlu olduğunu, ancak bu ihtiyaçların karşılanmaması halinde mutsuzluğun oluştuğunu göstermektedir (Wilson, 1967). İhtiyaçların karşılanması mutluluğa yol açar görüşünün yanı sıra, bazıları da isteklerden arındırılmış bir yaşamın mutluluğun temel kaynağı olduğunu savunmaktadır. Ancak genel olarak kabul edilen sonuç, ihtiyaçların karşılanıp karşılanmamasının yaşam doyumu kavramı ile doğrudan ilişkili olduğudur (Yetim, 1991).

2.4.3.5. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı yaşam doyumunun etkinliklerin sonucu olarak ortaya çıktığını ön görmektedir. Aristoteles'e göre anlamlı ve erdemli faaliyetler mutluluğun kaynağıdır. Bu yaklaşım, bireyin sürekli mutluluk peşinde koşmasının zararlı olabileceğini, ancak hedeflediği mutluluğu otomatik olarak elde edebileceğini savunurken, bu hedeflere ve etkinliklere odaklanmanın önemini vurgular (Doğan, 2015).

Kişinin kendini anlamaya odaklanmasının mutluluğu azalttığına dair, bir argüman öne sürülmektedir. Sürekli mutluluk arayışı anlamsızdır. Bu bakış açısına göre, kişi önemsendiği konulara odaklandığında mutluluk doğal bir şekilde ortaya çıkar. Örneğin, sosyal ilişkilerde başarılı olan, kendine zaman ayırıp spor yapan kişilerin yaşamdan daha yüksek doyum alabildiklerinin gözlemlendiği belirtilmiştir (Baytan ve İşözen, 2019).

2.4.3.6. Haz ve Acı Kuramı

Bireylerin hedeflere ulaşması veya ihtiyaçlarını karşılaması sonucunda mutluluğun ortaya çıkmasına dair mevcut görüş, acı ve haz arasındaki ilişkiyi vurgular (Deiner, 1984). Bireyler, mutluluklarını, hedeflerine ulaşarak veya eksik hissettikleri ihtiyaçlarını gidererek elde ederler. Bir boşluk hisseden kişi, bu eksikliği gidermek veya hedeflerine ulaşmak için kendi amaçlarını belirler. Bu amaçlara ulaştıkça mutlu olur. Ancak yeni ihtiyaçlar ortaya çıkabilir ve bu da yeni hedefler koymasına neden olur, bu hedeflere ulaştıkça tekrar mutlu olur (Baytan ve İşözen 2019). Bireyin yaşamında eksik hissettiği şeyler kadar bir amaç veya ihtiyaç sahibi olduğu ifade edilir ve bu amaçlar veya ihtiyaçlar karşılandıkça mutluluğun habercisi olarak kabul edilirler (Deiner, 1984). Bireyin ihtiyaçları ve hedefleri tatmin edildiğinde mutluluk seviyesi artar. Haz ve acı, doğrudan ilişkilidir. Kendi yaşamında eksikliğini hissetmediği veya hedeflerinin dışında olan bir ihtiyaç, kişinin tatmin noktasında mutlu olmasını sağlamaz. Birey, bir ihtiyacını ne kadar çok eksik hissederse, o ihtiyacı tatmin etmek için o kadar fazla çaba harcar ve ihtiyacı karşılandığında daha fazla doyum yaşar. Bu nedenle öncelikle hissettiği acı ya da eksiklik duygusu ne kadar fazlaysa, ihtiyaçlarının karşılanmasıyla oluşan haz ve tatmin duygularına o kadar yüksek olarak dönüşür (Acar Arasan, 2010). Dolayısıyla bu teoriye göre, kişinin tüm gereksinimleri ve amaçları gerçekleştiğinde, en üst düzeyde tatmin elde etmek imkansız hale gelecektir (Deiner, 1984).

2.4.4. Yaşam Doyumu Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu üzerine yurtiçinde yapılmış çalışmalar incelenmiştir (Demirbilek ve Bozanoğlu, 2023; Güçlü, 2022; Bulut ve Yıldız, 2022; Akbıyık, 2020; Başaran, 2020; Biçener, 2020; Arslan ve Bektaş, 2019; Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut Ateş, ve Kırdök, 2018; Büyükçorak, 2018; Öztürk, 2018; Yalçın, 2018; Aksoyak, 2015; Kaya, 2014; Dost, 2007; Gündoğar vd., 2007; Cenkseven, 2004; Yetim, 2003).

Demirbilek ve Bozanoğlu (2023) üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun, hem iletişim becerileri hem de yaşam boyu öğrenme düzeyleri ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda katılımcı öğrencilerin yaşam doyumu seviyelerinin; cinsiyet, fakülteye ve sınıfına göre anlamlı bir fark olmadığını görmüştür.

Güçlü (2022), üniversite öğrencilerinde gerçekleştirdiği öfkeyi ifade etme tarzları, stresin düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesinin sonucunda yaşam doyum ölçeğinden alınan puanların cinsiyete, yaşa, gelir durumuna ve başarı düzeyine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanların öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfa göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Anlamlı farklılığın 1. sınıfta ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencileri arasında olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu seviyesi fakülteye göre farklılaşmıştır ve eğitim fakültesi öğrencilerinin, sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerine oranla yaşam doyumu düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür.

İşleyen (2021) duygusal zekânın belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaşam doyumu arasında ilişkilerinin incelenmesinde yaşam doyum ölçeği düzeyinin cinsiyete ve gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Medeni duruma, üniversite türüne, sınıf düzeyine, anne ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Bulut ve Yıldız (2020) üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkisini araştırmış ve kişilik özelliklerinin çeşitli düzeylerde yaşam doyumunu etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Akbıyık (2020) üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu seviyelerini belirlemek ve

sosyodemografik özelliklere göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu seviyelerini incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında İstanbul Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin orta seviyede yaşam doyumu seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Diğer bir sonuç ise kadınlarda erkeklerden yüksek yaşam doyumu seviyesi olduğu görülmüştür. Diğer bir sonuç ise ailesinin gelir durumu yüksek olan katılımcı bireylerin düşük olanlara göre ve eğitim durumu yüksek olanların düşük olanlara göre; akademik başarıları yüksek olan katılımcı bireylerin ise düşük olanlara göre anlamlı şekilde yüksek yaşam doyumu seviyesine sahip olduklarıdır.

Başaran (2020) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada öğrencilerde yaşam doyumunun cinsiyete, sınıf düzeyine ve yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirtmiş ayrıca öğrencilerin aylık gelir düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da yükseldiği tespit etmiştir.

Biçener (2020) üniversite öğrencilerini dahil ettiği çalışmada, kadın katılımcı öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Katılımcılarda gelir düzeyi ve akademik başarı seviyesi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Arslan ve Bektaş (2019) İstanbul'da öğrenim gören Sağlık Bilimleri Fakültesinden öğrencilerin yaşam doyumlarını ölçülmeyi amaçlanmıştır ve araştırma sonucuna bakıldığında ise vakıf yükseköğretim kurumlarında kayıtlı olan öğrencilerin devlet yükseköğretim kurumlarında kayıtlı olan öğrencilere oranla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğudur.

Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut Ateş ve Kırdök (2018) yaptıkları çalışmada yaşları 18-40 arasında değişen üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarına bakıldığında psikolojik sağlamlıkları ile ilişkisinde özanlayışın aracılık etkisi araştırılmış ve sonucunda öz anlayışın kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

Büyükçorak (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında yaşam doyumu ile sosyal medya kullanımının kişilik yapılanması ile ilişkisini incelemesi sonucunda yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öztürk (2018) yaşam doyumu düzeyleri ile madde bağımlılığı farkındalıklarının arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencilerinde incelediği araştırma sonucunda katılımcıların

yaşam doyumu düzeyleri ile madde bağımlılığı farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yalçın (2018) yaşam doyumu ile sosyal medya kullanım alışkanlıkları ilişkisi konulu araştırmasında üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmıştır.

Aksoyak'ın (2015) yaşam doyumu araştırmasında, benlik saygısı ve saldırganlık düzeyi ilişkileri ve farklılıklarını üniversite öğrencilerinde incelenmiştir. Katılımcıların yaşam doyumu ile cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı ifade edilmiştir.

Kaya (2014) yaşam doyumu seviyelerinin belirlenmesinde yordayıcısı olarak gelecek zaman ve yalnızlık algısını üniversite öğrencilerinde araştırmış ve araştırma sonucunda katılımcı öğrencilerin cinsiyetleri ile yaşam doyumu seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu farklılık ise erkeklerdeki yaşam doyumu seviyesinin kadınların yaşam doyumu seviyesinden düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

Dost (2007) Hacettepe Üniversitesinin bazı bölümlerinde eğitime devam eden 403 katılımcı üniversite öğrencisinin yaşam doyum düzeylerinin araştırma sonuçlarına göre cinsiyete, algılanan akademik başarıya, algılanan ekonomik duruma, gelecekte beklenen duruma, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılaştığını bulgularının sonucuna göre ortaya koymuştur (Dost, 2007).

Gündoğar ve meslektaşları (2007) yaşam doyumunu yordayan etkenlerin üniversite öğrencileri üzerinde incelendiği çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir.

Yurtdışında da üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ölçümleri üzerine yapılan çalışmalar da olduğu görülmüştür ancak bu araştırmaların verilerinin sosyo demografik verilerle ilişkilendirildiği az sayıda araştırma görülmüştür (Tamannaefar ve Mansourinik, 2023; Liang, Dong vd., 2022; Finnegan, 2021; Magnúsdóttir vd., 2013; Ericson ve Vinson, 2012 ;Park, Park ve Peterson, 2010 ; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway, 2009; Chow, 2005; Gohm, Oishi, Darlington ve Diener, 1998; Moller, 1996; Diener ve Diener, 1995).

Tamannaefar ve Mansourinik (2023) üniversite öğrencilerinin akademik performansı ile kişilik özellikleri, sosyal destek ve yaşam doyum seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Genel olarak bulgular, akademik performansın öğrencilerin kişisel özellikleriyle ve yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle öğrencilerin akademik başarısını etkileyen bireysel ve çevresel faktörlerin farkına varılması ve memnuniyetlerini etkileyen faktörlerin tanınması önemlidir.

Liang, Dong, Zhao, Song ve Yang (2022) yaşam doyumunu ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasındaki ilişkide öz denetim ve psikolojik sağlık değişkenlerinin düzenleyici rolünü incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın örneklem grubu Çin'deki 494 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öz denetim değişkeninin yaşam doyumunu ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasındaki ilişkiyi düzenlediği belirlenmiştir. Öz denetim düzeyinin yüksekliğinin yaşam doyumunu ve bilinçli farkındalık düzeylerini de yükselttiği sonucu elde edilmiştir.

Finnegan (2021) yaşam doyumunu ve mükemmeliyetçilik düzeyi ilişkisini belirlemek için yaptığı bir çalışmanın örneklem grubu 214 kişiden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre eleştirel mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek olan bireylerin daha düşük seviyede yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Magnúsdóttir ve meslektaşları (2013) gün içerisindeki fiziksel aktivitenin yaşam doyumunu düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın örneklem grubu 3618 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre fiziksel aktivitede bulunmanın yaşam doyumunu düzeyinde olumlu ve anlamlı etkileri olduğu belirlenmiştir ve erkek öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerinin kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ericson ve Vinson (2012) araştırmalarında yaşam doyumunu ve mutluluğa etki eden etkenleri ortaya çıkarmaya çalışmışlardır. Bu araştırmaların sonuçlarına göre; yaşam doyumunu cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemiştir. Ancak yaşa göre farklılık gösterdiğini ortaya çıkarmışlardır. Ayrıca evli bireylerin bekâr bireylere oranla yaşam doyumunu seviyesinin daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

Park, Park ve Peterson (2010) 731 katılımcı ile insanın yaşamındaki anlamı arayışı ile yaşam doyumunun düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmışlardır.

Araştırmadan elde edilen sonuca göre bireyin eğitim seviyesi ile yaşam doyumu seviyesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur.

Cohn ve meslektaşları (2009) üniversitede öğrenim gören öğrencilerin gün içerisinde deneyimledikleri pozitif duyguların yaşam doyumu ve psikolojik sağlık düzeylerini yordama düzeyini belirlemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın örneklem grubu 86 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre pozitif duygular değişkeninin yaşam doyumu ve psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Nitekim Chow'un (2005) yaşam doyumunu incelemiş ve cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde üniversite öğrencilerinde anlamlı etkiye sahip olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca sosyoekonomik seviye, not ortalaması ve kişinin akademik yaşantısıyla ilgili tatmini arttıkça, yaşam doyumunun da arttığı belirtilmiştir.

Moller (1996) Güney Afrikada üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında, yaşam doyumu ile gelir seviyesi ve etnik özelliklerin anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur.

Diener ve Diener (1995) sosyodemografik değişkenler bağlamında yaşam doyumunu ve benlik saygısı ile ilişkisini incelenmiştir. Bu araştırma üç ülkede yapılmıştır ve 118 üniversite öğrencisi katılımcı olmuştur. Araştırma sonucunda bireysellik ile yaşam doyumu arasında ve benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya çıkmıştır. Diğer sonuçlar ise ekonomik durumun yaşam doyumu ile arasındaki ilişkinin ülkeden ülkeye göre değiştiğidir, yoksul ülkelerde bireyin ekonomik durumu ile yaşam doyumu arasında ise pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur.

2.5. DEĞER ODAKLI YAŞAMIN YAŞAMDAN DOYUMA ETKİSİ

Özünde, yaşam doyumu kavramı, pozitif psikoloji'nin önemli bir parçasıdır ve özellikle iyi oluşla yakından bağlantılıdır (Çekici vd., 2018). Roccas, Sagiv, Oppenheim, Elster ve Gal (2014) değerler ile iyi oluş arasında çok boyutlu bağlantıların mevcut olduğunu belirtmişlerdir. Değerler, kişinin iyi oluşuyla geniş bir ilişki ağı içindedir. Örneğin, değerlerin benimsenmesi ve onlar için çaba göstermek, bireyin kendini gerçekleştirmesine ve bu da pozitif iyi oluşun gelişmesine yol açar (Çekici vd., 2018). Roccas ve meslektaşları (2014) bu bağlamda, "bireyi neyin mutlu ettiği" sorusunun değerlerle ilişkili olduğunu savunmaktadır. Yaşam doyumu, değer odaklı bir yaşamla doğrudan bağlantılıdır. Bu fikir,

Pozitif Psikoloji'de ve ACT gibi terapötik yaklaşımlarda da vurgulanmaktadır (Roccas vd, 2014; Hayes vd., 2006; Strosahl vd., 2004).

Değerlerin farklı boyutları, bireyin iyi oluşuyla yakından ilişkilidir; özellikle değerler, tutarlı bir şekilde yaşandığında, bireylerin iyi oluşa doğru yönlendirildiği ve yaşam doyumunun arttığı görülmektedir (Haslam, Whelan ve Bastian, 2009). Kabullenme ve davranış değişikliklerini içeren ACT'ın altı temel süreci, bireyin yaşam doyumunu artırmak ve psikolojik esnekliği geliştirmek amacıyla ortaya konmuştur (Hayes vd., 2006; Harris, 2017). Mutluluğun peşinden koşmak yerine değerlere uygun davranışlar sergilemek, bireyin uzun vadede daha doyumlu bir yaşam sürmesine katkı sağlayabilir (Harris, 2016). Değerlerin doğru yaşanması, bireyin mutluluğunu, yaşam doyumunu ve genel refahını etkileyen önemli bir faktördür (Sagiv ve Schwartz, 2000; Öztürk ve Vehbi, 2019). Değerler, bireyin yaşamına anlam katan ve motivasyon kaynağı olan temel prensiplerdir (Hayes vd., 2006). Değer odaklı yaşamın, bireyin yaşam kalitesini artırmakla bağlantılı olduğu ve düşük stres seviyeleriyle ilişkilendirildiği teorik olarak öne sürülmüştür (Wilson ve Murrell, 2004).

Değerler, kabul ve adanmışlık terapisinde önemli bir alanı temsil eder ve bu değerler, bireyin yaşam kalitesini artırmak adına etkili davranışları tetikler (Wilson ve Murrell, 2004). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık, olumlu duygular ve yaşam doyumunu gibi olumlu sonuçlarla ilişkilendirilen değer odaklı yaşamın, kişinin yaşamındaki önemli bir yeri olduğu vurgulanmaktadır (Ceary vd., 2019; Burson, Crocker ve Mischkowski, 2012; Hoyer vd., 2020; McCracken ve Yang, 2006).

Psikolojik esnekliği arttırmak, genel olarak bilinçli bir insan olarak şu an'a yorum katmadan sadece olan ile bağlantı kurmak ve bunu yaparken davranışları değiştirme veya başına gelen olumsuzlukları kabul etme amacına sahiptir (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik, yaşananı olduğu gibi kabul etmek, o anki deneyimlerin farkında olmak ve yaşantılara açık olmak anlamına gelir. Bireyin bilinçli olması, deneyimlere açıklığı ve değerler doğrultusunda hareket etme davranışının artması, yaşam doyumunu artırır (Işık vd., 2013). Bireyler kusurlu ya da arızalı değildir onlara sadece yaşamda tıkanmış olduklarını ve yaşadıkları acıların zengin ve anlamlı bir hayat yaşamının teşvik edici unsurları olabileceğinin gösterilmesi vurgulanmıştır (Hayes, Luoma, Smith ve Wilson, 2004; Karekla, Zacharia, ve Koushiou, 2018). Ancak birey neşeye ulaşmaya çalıştıkça, bunlar her seferinde elinden kaçabilir. Keyifli duyguların peşinde geçen yaşam, uzun vadede tatmin edici

gelmeyebilir. Birey, mutluluk veren eylemleri elde etmeye çalıştıkça, istemediği endişe ve depresyona da bir o kadar yaklaşabilir (Harris, 2016). Bir değere giden tek bir davranışın olmadığı göz önünde bulundurulduğunda hali hazırda değerine yönelik bir eylemi yapabileceği beceri ve ortamı kaybeden insanlar için aynı değere hizmet eden yeni yollar, alternatif bir davranışlar bulunabilir (Baseotto vd., 2022). Değerler, bireyin bakış açısı ve yaşam hakkındaki duyguları üzerinde etki eder. Başka bir ifadeyle, değerler, bireylerin, yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş düzeyini etkileyen önemli unsurlardır.

Değerlerin insanın eylemlerini şekillendirme ve bireyin mutluluk düzeyini değiştirme potansiyeli nedeniyle, öznel iyi oluşla ilişkili önemli psikolojik yapılar olduğu fikri; değerlerin ve yaşam doyumunu bağlantısını incelemeyi amaçlayan çalışmaların başlangıç noktasını oluşturur (Myers ve Diener, 1995; Sagiv ve Schwartz, 2000; Öztürk ve Vehbi, 2019).

Bir milletin geleceğinde oluşabilecek toplumsal mutluluk düzeyi eğitim sürecinde olan genç neslin iyi oluş hali ile güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Öğrencilerin iyi oluşu, ülkenin geleceği için bir yatırım potansiyeli taşır ve yaşam doyumunu burada temel bir önem taşır (Moller, 1996; Dost, 2007). Ülkemizde, insanın iyi oluşunun bilişsel boyutu olan yaşam doyumunu kavramının önemi yakın zamanda farkedilmeye başlamış ve yeterince incelenmemiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumuyla ilişkili değişkenlerinin tespit edilmesi, toplumun gelişiminde ve dönüşümünde önemli bir rol oynar. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını etkileyen sosyo-demografik faktörler ve kişisel özellikler ilgi çekmektedir. Bu çalışmanın, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını artırmaya yönelik önlemlere katkı sağlaması beklenmektedir. Değer odaklı yaşam ile ilgili literatürde boşluk vardır ve özellikle üniversite öğrencileri ile ilgili kaynak çok yetersizdir. Değer odaklı yaşamın yaşam doyumuyla ilişkili değişkenlerin incelenmesi, toplum içinde büyük rolü olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını yükseltmek açısından önemlidir.

2.5.1. Değer Odaklı Yaşamın Yaşam Doyumuna Etkisi Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Ülkemizde üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşamın yaşam doyumuna etkisini inceleyen çalışmalar incelenmiş ve çok az sayıda olduğu dikkat çekmiştir (Çekici vd., 2019; Çiçek, 2021).

Otantik davranışın değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu üzerindeki rolünün analiz edildiği bir çalışma vardır ve toplam 328 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada değer odaklı yaşam ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur (Çekici vd., 2019).

Alan yazınında, değer odaklı yaşam ACT teorik çerçevesinden bakıldığında psikolojik esneklik modelinin temel bir sürecidir ve arabulucu ya da düzenleyici etkisiyle de bu sürece dahil olduğu görülmüştür. ACT'nin etkinliğinde artan değere dayalı eylemin önemli bir mekanizma olduğunu ileri sürmektedirler (Lundgren vd., 2008; Bramwell ve Richardson, 2018; Vowles ve McCracken, 2008).

Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nin psikolojik esneklik süreci alt boyutunda inceleyen çalışmasında Çiçek (2021), ülkemizde 18-35 yaşları arasında 218 üniversite öğrencisi katılımcı ile problemli internet kullanımının psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, korelasyon analizi bulgularına göre, yaşam doyumu ile değerlerle temas ve değer odaklı eylemler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş ve yaşam doyumunun demografik değişkenlere ilişkin bulgulara göre, farklılaşmadığını belirtmiştir (Çiçek, 2021).

Diğer bir çalışmada yine psikolojik esneklik alt boyutunda yetişkinlerde yapılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik esnekliklerinin yaşam doyumlarını yordama düzeyini belirlemek ve öğretmenlerin psikolojik esnekliklerini çeşitli demografik özelliklerine göre değerlendirmek amacıyla 373 öğretmenden veri toplanmıştır. Psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranma puanları katılımcıların yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Aydoğdu, Demir ve Demir, 2023).

Yurtdışında üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar incelendiğinde aşağıdaki gibidir:

Räsänen, Lappalainen, Muotka, Tolvanen ve Lappalainen (2016) stres, anksiyete ve depresyonla ilişkili yaygın problemlerin azaltılması için üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışma gerçekleştirdikleri ACT temelli müdahale programının, katılımcıların yaşam doyumlarını artırdığını ifade etmişlerdir.

Bundan sonraki kısımda, literatürde değerlerle temas ve değer odaklı eylemleri de içine alan psikolojik esneklik kavramının yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalar ile yaşam doyumu ilişkisine yer verilmiş araştırmalar ortaya konmuştur bunun sebebi de değerleri ACT perspektifine göre ele alarak değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen çalışmaların kısıtlılığıdır.

Bernini ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen araştırmaya göre, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Değer odaklı yaşamın yaşam doyumu üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Hoyer vd., 2020; Romero-Moreno vd., 2017).

Allport ve arkadaşları (1960;1970) değerlerin bireylerin yaşamlarını yönlendirme etkisine sahip olduğunu ve Haslam ve arkadaşları (2009)' nın ise değerler ve iyi oluş arasında bir bağlantı olduğunu öne sürdükleri bilinmektedir.

Ayrıca yapılan bir araştırmada yüksek düzeyde olumlu duyguya sahip olan bireylerin, pozitif uyarılara karşı dikkat yanlılığına sahip oldukları ortaya konmuştur. Negatif uyarılara karşı daha az dikkat verdikleri için daha yüksek seviyelerde psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve daha düşük depresyon seviyelerine sahip olduklarını bildirmişlerdir (Zhao, Xu, Wang, Jiang, Zhang ve Wang, 2015).

Alanyazındaki araştırmalar arasında değer odaklı yaşam düzeylerinin yaşam kalitesi, iyi oluş, yaşam doyumu ve düşük rahatsızlık düzeyleri ile ilişkili olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Hoyer vd., 2020; Romero - Moreno, Gallego - Alberto, Márquez - González ve Losada, 2016; Smout, Davies, Burns ve Christie, 2014; Vowles, Sowden, Hickman ve Ashworth, 2019).

Değerler, kişinin yaşama amaçları ve yaşama yaklaşımı üzerinde etkili olduğundan Wicksell ve meslektaşları (2008) kronik ağrı yaşayan kişilerde psikolojik esnekliği artırmaya yönelik gerçekleştirilen müdahale sonrasında, katılımcıların yaşam doyumu düzeyinde artış

gerçekleştirdiğini belirtmişlerdir. Graham ve meslektaşları (2016) kas hastalığı olan katılımcılarla yürüttüğü araştırmada, psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu etkileyen bir faktör olduğu tespit edilmiştir.

Lucas ve Moore (2020)'nin araştırmasına göre ise, psikolojik esneklik yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı derecede etkilemektedir. Lundgren ve meslektaşları (2008) epilepsi hastalarına uygulanan ACT müdahalelerinin etkililiğini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda değer odaklı davranışlar arttıkça epileptik nöbetlerde azalma ve iyi oluş ve yaşam kalitesinde artma olduğu gözlemlendiğini belirtmişlerdir. Benzer olarak, Bramwell ve Richardson (2018), ACT'in temel sürecinden biri olan değerler ile psikolojik rahatsızlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda değer odaklı eylemdeki artışın, rahatsızlık ve depresyon düzeyindeki azalma ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmanın sonuçları ise değer odaklı yaşamın, stresli yaşam olaylarının olumsuz etkisi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkideki düzenleyici rolünü ortaya koymuştur (Ceary vd., 2019).

Değerlere odaklanmanın, stresli anlarda etkili bir başa çıkma yöntemi olduğu belirtilmiştir (Hayes vd., 2012; Roemer vd., 2009).

Gazilerle yapılan bir araştırmada, kişinin değerlere sahip olmasının ve yaşamı boyunca bu değerler doğrultusunda yaşamasının intihar düşüncesini azaltabileceğini göstermiştir (Bahraini, Devore, Monteith, Forster, Bensen ve Brenner, 2013). Başka bir psikoterapi uygulamasının yapıldığı çalışmada, değer odaklı yaşamın semptom seviyesi ile ilişkisinden bağımsız olarak da yaşam doyumunu ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Hoyer vd., 2020). ACT protokolü uygulanan bireylerle yapılan bir çalışmada, terapi sürecinde değer odaklı davranışların sıklığının arttığı ve zorlanmanın azaldığı gözlemlenmiştir ve değer odaklı davranış düzeyinin zaman içinde acı düzeyini etkilediği vurgulanmıştır (Gloster vd., 2017). Davranışsal bir süreç olarak değer odaklı yaşamın, psikolojik rahatsızlıkları ve iyi oluşu anlamak açısından önemli olduğu, teorik ve ampirik çalışmalarla desteklenmiştir (Donahue vd., 2017; Mak, Chio, Chong ve Law, 2021). Araştırma bulguları, değerlere uygun davranmanın iyi duygulanım ve iyi oluş (Crocker vd., 2008; Romero-Moreno vd., 2017), yaşam tatmini ve kalitesi (Çekici vd., 2019; McCracken ve Yang, 2006; Michelson vd., 2011; Wilson vd., 2010) ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir.

Epilepsi hastalarına dokuz haftalık ACT protokolünün uygulandığı bir çalışmada, deney grubunda epilepsi nöbetlerinin sıklığında azalma ve yaşam kalitesinde artış gözlemlenmiştir. Değer odaklı eylem sergilemenin ve psikolojik esnekliğin bu sonuçlar üzerindeki aracı rolü özellikle vurgulanmıştır (Lundgren vd., 2008).

Psikoterapi müdahalelerinin yapıldığı başka bir çalışmada, değer odaklı yaşamın psikoterapi sonrasında semptom düzeyiyle ilişkisinden bağımsız bir şekilde yaşam kalitesiyle ilişkili olduğu dikkat çekmektedir (Hoyer vd., 2020).

Haslam, Whelan ve Bastian (2009) yaptıkları araştırmada değerler ile iyi oluş arasında tam aracı etkinin var olduğu bir ilişki tespit etmişlerdir. Değerler, bireyin hayata bakışı ve yaşamı hakkında ne hissettiği üzerinde de etkilidir. Başka bir ifadeyle değerler, bireylerin mutluluğunu, yaşam doyumunu ve öznel refah düzeyini etkileyen önemli faktörlerdendir. Değerlerin insan davranışını güdüleme ve bireyin mutluluk düzeyini değiştirme potansiyeli dolayısıyla öznel iyi oluşa dair önemli olası sonuçlarla ilişkili psikolojik yapılar olduğu düşüncesi; değerler ve yaşam doyumu ilişkisini ortaya koymayı hedefleyen çalışmaların çıkış noktasıdır (Myers ve Diener, 1995; Sagiv ve Schwartz, 2000; Öztürk ve Özkul, 2022).

Değer odaklı yaşam düzeyini arttırmaya yönelik müdahalelerin ilerleyen zamandaki olası rahatsızlık belirtilerinin ve psikoloji işlevsellik üzerinde etkili olabileceğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Ciarrochi vd., 2011; Hoyer vd., 2020; Michelson vd., 2011; Vowles ve McCracken, 2008). Michelson ve meslektaşları (2011) yaygın kaygı bozukluğuna sahip katılımcılarda değer odaklı davranış düzeyinin süreç sonrasında da artış gösterdiğini tespit etmiştir. Hoyer ve meslektaşları (2020) da bu müdahalelerin rolünü değer odaklı davranışları arttırmaya yönelik BDT müdahalelerinin rahatsızlık düzeyi ve yaşam doyumu ilişkisini inceledikleri çalışmalarında göstermiştir. Araştırmanın bulguları, değer odaklı yaşamın terapötik değişimi sürdürmekte etkili olduğunu, tedavi tamamlandıktan 6 ay sonrasında da semptom düzeyindeki azalmayla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Yapılan müdahalelerin değer odaklı davranış düzeyini arttırmakta başarısız olduğu bir çalışma da bulunmaktadır (Wersebe, Lieb, Meyer, Hoyer, Wittchen ve Gloster, 2017). Wersebe ve meslektaşları (2017) bunun müdahale sürecinin sınırlı ve örneklemin az olmasından kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir.

Psikoloji alan yazınında değer ve değer odaklı yaşam kavramlarının genellikle terapötik bağlamda ele alındığı görülmektedir. Değerler, kabul odaklı davranışsal müdahale alanı olup ACT ile üzerinde çalışmalar başlamıştır. Teorik çerçevede değer odaklı yaşamın düşük rahatsızlık düzeyi ve yaşam kalitesindeki iyileşme gibi olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Wilson ve Murrell, 2004). Değer odaklı yaşam ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar da bu görüşü desteklemektedir (Graham vd., 2015; Smout vd., 2014; Huguelet vd., 2016; Romero-Moreno vd., 2016; Wilson vd., 2010; VanBuskirk vd., 2012; Vowles vd., 2019).

Değer odaklı yaşamın ayrıca bu ilişkide arabulucu rolü olabilecek psikolojik sağlamlık, olumlu duygulanım, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve kalitesi, işlevsel ve psikososyal sonuçlarla da ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Ceary vd., 2019; Crocker vd., 2008; Hoyer vd., 2020; Romero-Moreno vd., 2017; McCracken ve Yang, 2006; Michelson vd., 2011; Paris, Grindle, Baker, Brown, Green ve Ferreira, 2021). ACT protokolü uygulanan bireylerle yapılan bir çalışmada terapi sürecinde değer odaklı davranışların sıklığının arttığı ve zorlanmanın azaldığı gözlemlenmiştir. Değer odaklı davranış düzeyinin zaman içinde acı düzeyini etkilediği vurgulanmıştır (Gloster vd., 2017). Davranışsal bir süreç olarak değer odaklı yaşamın, psikolojik rahatsızlıkları ve iyi oluşu anlamak açısından önemli olduğu, teorik ve ampirik çalışmalarla desteklenmiştir (Donahue vd., 2017; Mak vd., 2021). Araştırma bulguları, değerlere uygun davranmanın iyi duygulanım ve iyi oluş (Crocker vd., 2008; Romero-Moreno vd., 2017), yaşam tatmini ve kalitesi (Çekici vd., 2019; McCracken ve Yang, 2006; Michelson vd., 2011; Wilson vd., 2010) ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Değer odaklı yaşamın psikolojik sıkıntı düzeyi üzerindeki etkisinin yanında, yaşam kalitesi ve uyum sağlama düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisi de incelenmiştir.

Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar, bu bölümde ele alınan yaşam doyumu ile değerlerin önemi ve değer odaklı eylemleri içeren psikolojik esneklik unsurlarına ilişkin tüm bulguları desteklemektedir. İnsanı anlamlı hayata yakınlatacak değer odaklı eylemlerde bulunmak yaşam doyumuna katkıda bulunmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalarda değer odaklı yaşam ve yaşam doyumunu birlikte sosyodemografik verilerle inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri toplama süreci, elde edilen verilerin çözümü ve yorumlanması üzerinde durulmuştur.

3.1.Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşama tarzının, yaşamdan alınan doyuma etkisinin incelendiği bu çalışma nicel bir araştırma olup araştırma modeli ilişkisel taramadır. Tarama modeli araştırma desenlerinden biridir. Ölçekler veya yapılandırılmış görüşmeler ile belirli bir evrenden seçilmiş olan örnekleme dair tutum ve düşüncelerini yansıtan veriler toplayarak ulaşılan bilgiyi evren için genelleyebilmek amaçlanmaktadır (Fowler, 2014). Yapılan araştırmada ayrıca, korelasyonel araştırma modelinden yararlanılmıştır. Korelasyonel model ile araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi tanımlamak ve ölçmek amaçlanmaktadır (Creswell, 2012). Araştırmada yararlanılan regresyon modelleri ise, değişkenler arasındaki ilişkiyi detaylandırmak için kullanılmaktadır (Creswell ve Creswell, 2017).

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni İstanbul ilinde öğrenimine devam eden 18 yaş üzeri, psikiyatrik tanısı olmayan, lisans ve lisansüstü eğitimine devam eden üniversite öğrencileridir. İstanbul'daki tüm üniversitelere ulaşmak mümkün olmadığından erişilebilir örneklem olan İstanbul ilindeki Üsküdar Üniversitesinde öğrenimine devam eden gönüllü öğrenciler araştırmaya katılmıştır.

Araştırma örneklemini, 18-57 yaş arasında değişen, Üsküdar Üniversitesinde eğitime devam eden 172 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma verileri, katılımcıların gönüllülük esasına göre ve “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu” onaylamaları sureti ile çevrim içi anket ve ölçekler uygulanarak elde edilmiştir.

3.3.Veritoplama Araçları

Araştırmanın değişkenlerine ilişkin veriler Üsküdar Üniversitesinde öğrencilerine çevrimiçi ortamdan gizlilik esasına dair bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu kutucuğu onaylanarak gönüllü olarak uygulanmıştır.

Sosyo-demografik form, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği 1- Önem Boyutu, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği 2- Tutarlılık Boyutu ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden oluşan veri toplama araçları uygulanmıştır.

3.3.1.Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgi edinmek amacıyla katılımcılara dair yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzey algısı, akademik başarı algısı ve psikiyatrik hastalık sorularının bilgilerini içeren demografik bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ)

DOYÖ, Wilson ve Groom (2002) tarafından değer odaklı yaşamı 10 temel alanda ölçen iki boyutlu bir ölçektir. Kabul ve Adanmışlık Terapisinde kullanılan ve kişilerin hayatlarını ve genel yaşam alanlarını değer odaklı yaşayıp yaşamadıklarının değerlendirmesini sağlayan öz bildirim ölçeğidir (Hayes ve ark, 1999). Ölçek, değer odaklı yaşamın değerlendirmesini iki bölümde gerçekleştirir.

İlk bölümde katılımcılar, her değerın yaşamlarındaki önemine uygun olarak 1'den (Hiç önemli değil) 10'a (Oldukça önemli) kadar derecelendirirler. İkinci bölümde katılımcılar eylemlerinin son bir hafta boyunca süresince sahip oldukları değerlerle ne ölçüde tutarlı olduğunu derecelendirirler. Ölçeğin ilk bölümü "Önem" alt boyutu olarak ve ikinci bölümü ise "Tutarlılık" alt boyutu olarak isimlendirilmiştir.

İlk bölüm olan önem boyutunda, 10 kategori vardır ve her bir kategori 10' lu likert tipi derecelendirme ölçeğiyle değerlendirilmektedir. İlk bölümde yer alan kategoriler; 1) aile (köken aile), 2) evlilik/çiftler/yakın ilişkiler, 3) ebeveynlik, 4) arkadaşlar/sosyal çevre, 5) iş (çalışma), 6) eğitim/öğretim, 7) dinlence/eğlence, 8) maneviyat/yaşamda anlam ve amaç, 9) vatandaşlık/toplumsal yaşam, 10) fiziksel özbakım (beslenme/egzersiz/hareket/dinlenme/uyku).

İkinci bölüm olan tutarlılık boyutunda da 10 kategori vardır ve her bir kategori 10' lu likert tipi derecelendirme ölçeğiyle değerlendirilmektedir. İlk bölümde yer alan önem boyutu kategorileri ile aynıdır; 1) aile (köken aile), 2) evlilik/çiftler/yakın ilişkiler, 3)

ebeveynlik, 4) arkadaşlar/sosyal çevre, 5) iş (çalışma), 6) eğitim/öğretim, 7) dinlenme/eğlence, 8) maneviyat/yaşamda anlam ve amaç, 9) vatandaşlık/toplumsal yaşam, 10) fiziksel özbakım (beslenme/egzersiz/hareket/dinlenme/uyku).

Hesaplama DOYÖ’da, bireylerin gündelik yaşamlarını ne oranda değer odaklı yaşadıklarını belirlemek amacıyla, “önem” ve “tutarlılık” bileşenlerinin bileşiminden oluşan “değer odaklı bir kompozit (bileşim)” hesap edilmektedir. DOYÖ’ de, her iki bölümden alınan puanlar toplanarak toplam puan elde edilmekte ve puanların yüksekliği değerler odaklı yaşamın varlığına işaret etmektedir. Ölçekte ters puanlanan maddeler bulunmamaktadır. Toplam puan, önem ve tutarlılık alt boyutlarından elde edilen puanlar toplanmasıyla elde edilir (Wilson vd., 2010).

Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ) Türk kültürüne uyarlanması için geçerlilik ve güvenilirliğinin sınanması 2018 senesinde Çekici ve arkadaşları aracılığı ile yapılmıştır. Araştırmada çalışma grubu, 18-32 yaşları aralığında değişen ve yaş ortalaması 20.61 olduğu belirtilen 254 üniversite öğrencisi (214 kız, 40 erkek) katılımcıdan oluştuğu bildirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak, katılımcılara Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (Wilson ve Groom, 2002) ve İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (Korkut-Owen, Doğan, Demirbaş-Çelik ve Owen, 2016) uygulandığı belirtilmiştir.

Araştırma sonucuna göre, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği’ ne uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin iki faktörlü yapıda olduğunu ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliğinin değerlerinin iyi düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2 / df = 2.51$; GFI = .87 , CFI = .90 ; TLI = .88 ; RMSEA =.08). Ölçeğin yakınsak yapı geçerliğini belirlemek için, İyilik Hali Yıldızı Ölçeği ve korelasyonun pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür ($r=.40$, $p<.001$). Ölçeğin iç tutarlık katsayısının belirlenmek üzere hesaplanan Cronbach Alfa değerinin ise tüm ölçek için .90, “Önem” alt ölçeği için ise .85 ve “Tutarlılık” alt ölçeği için .83 olduğu bulunmuştur. Testin güvenilirliğine ilişkin testin yarılama yöntemiyle her iki alt ölçek için de tek-çift maddeler arasında olan korelasyon değerleri hesaplanmış ve “Önem” alt ölçeği için eşdeğer yarılar korelasyonu için .84 ($p<.000$); “Tutarlılık” alt ölçeği için .79 ($p<.000$) olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, yapılan araştırmanın uyarlamasında Değer Odaklı Yaşam Ölçeği psikometrik özellikler açısından Türk kültüründe geçerlilik ve güvenilirliğe sahip bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşıldığı gösterilmiştir (Çekici, 2018).

3.3.3.Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumu ölçeği Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirildiği ve ölçeğin özgün halinin tek faktörlü ve 7 madden oluşan bir yapıya sahip olup İngiliz dilinde hazırlandığı belirtilmiştir.

Türkçe'ye uyarlamasının Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapıldığı görülmektedir. Ölçeğin orijinal halinin 7'li Likert tipi maddelerden oluştuğu ancak Yetim (1991), bu durumda öğretmenlerin tarafından anlaşılamadığını belirterek Dağlı ve Baysal (2016) tarafından ölçeğin Türk kültürüne uyarlarken 5'li Likert tipinin kullanıldığı görülmüştür.. Buna göre maddelerin; “hiç katılmıyorum (1), çok az katılıyorum (2), orta düzeyde katılıyorum (3), büyük oranda katılıyorum (4) ve tamamen katılıyorum (5)” şeklinde puanlandığı belirtilmiştir. Ölçekten en fazla alınabilecek puan 25, en az alınabilecek puan ise 5 puan'dır. Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksekliği yaşam doyumu düzeyinin yüksek, düşüklüğü ise yaşam doyumu düzeyinin düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Eskici, 2022).

Alpha iç tutarlık kat sayısı $\alpha=0,88$ 'dir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik analizlerini gerçekleştirmek için ölçeğin Türkçesi iki haftalık arayla Diyarbakırda resmi okullarda görev yapan 47 öğretmenle yapılmıştır. Bu sonuç doğrultusunda yaşam doyumu ölçeğinin test tekrar güvenirliğinin yeterlilik şartlarını sağladığı söylenebilmektedir. Test tekrar test güvenirlik analiz sonucu ise 0,97'dir. Gerçekleştirilen faktör analiz sonuçları göstermektedir ki yaşam doyumu ölçeği orijinalinde olduğu gibi 5 maddeden meydana gelmektedir. Geçerlik ve güvenirlik testleri doğrultusunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir (Dağlı ve Baysal, 2016).

Ölçeğin uyarlama çalışmasında Türkçe'ye çeviri yapıldıktan sonra dil, içerik, ölçme ve değerlendirme alanındaki uzmanların (n=8) görüşleri alınmıştır. Uzman görüşlerine göre düzenlemeler yapıldıktan sonra Türkçe'ye çevrilmiş formun İngiliz diline geri çevirisi yapılmıştır. Türkçe form ile İngilizce formun dilsel olarak eşdeğer olup olmadığını incelemek için 21 İngilizce öğretmenine ölçeğin Türkçe ve İngilizce formları uygulanmış ve iki uygulama arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ,92 olarak raporlaştırılmıştır. Bu sonuca göre İngilizce form ile Türkçe form arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Özgün hali ile dilsel eşdeğerliliği sağlanan ölçek Diyarbakır ilmerkezinde ilkokullarda görevli 200 öğretmene uygulanmış ve

bu uygulamadan elde edilen verilerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ,88, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise ,97 olarak bulunmuştur (Dağlı ve Baysal, 2016).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan Üsküdar Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilere çevrimiçi ortamdan gönüllülük esasına uygun olarak uygulanmıştır. Öncelikle araştırmaya ve gizlilik esasına dair bilgilendirme yapılmış ve “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu” kutucuğu onaylandıktan sonra Demografik Bilgi Formu, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği – Önem Boyutu - Bölüm 1, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği – Tutarlılık Boyutu - Bölüm 2 ve Yaşam Doyumu ölçeği iletilmiştir. Uygulama toplamı yaklaşık 5 dakika sürmüştür. Veri toplama işlemleri Ekim- Aralık 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş olup araştırmaya katılan gönüllü katılımcı sayısı 201’dir. Ölçeklerde kontrol sorularına doğru yanıt vermeyen 6 kişi ve psikiyatrik tanısı olan 20 kişi ve araştırmacı tarafından uygun görünmeyen katılımcıların verileri değerlendirmeye alınmamıştır. Toplamda 172 katılımcı değerlendirmeye alınmıştır.

3.5.Araştırmanın Çözümlemesi ve Analizi

Verilerin analizi IBM SPSS 26 paket programıyla yapılmıştır. Verilerin tanımlanmasında kategorik değişkenler için sayı ve yüzde, sürekli değişkenler için ortalama±standart sapma, ortanca (median), en küçük (minumum) ve en büyük (maksimum) değerler kullanılmıştır.

Yaşam doyum ölçeği skoru ile değer odaklı yaşam ölçeği (DOYÖS) önem, tutarlılık ve toplam skorlarının normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov veya Shapiro Wilk testi, çarpıklık ve basıklık değerleri ve histogram grafipleri ile değerlendirilmiştir. Yaşam doyum ölçeği skoru ile değer odaklı yaşam ölçeği (DOYÖS) önem, tutarlılık ve toplam skorlarının cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi arasında karşılaştırmalarında Student t testi veya Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Yaşam doyum ölçeği skoru ile değer odaklı yaşam ölçeği (DOYÖS) önem, tutarlılık ve toplam skorlarının, yaş, ekonomik durum algısı ve akademik başarı düzeyi arasındaki karşılaştırmalarda ANOVA veya Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Yaşam doyum ölçeği skoru ile değer odaklı yaşam ölçeği (DOYÖS) önem, tutarlılık ve toplam skorları arasındaki doğrusal ilişki Pearson korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Değer odaklı yaşam ölçeği toplam skorları ve bağımsız değişkenlerin, yaşam doyum ölçeği skorlarını yordayıcılığını belirlemek için univariate ve multivariate

lineer regresyon analizi yapılmıştır. Lineer regresyon modeli Backward yöntemi ile oluşturulmuştur. $p < 0.05$ düzeyi istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Bu çalışmada Değer Odaklı Yaşam Ölçeği, önem alt boyutunda Cronbach Alpha değeri 0.717, Tutarlılık alt boyutunda 0.782 ve Yaşam doyum ölçeğinde Cronbach Alpha değeri 0.798 olarak hesaplanmıştır. Pearson Korelasyon analizi korelasyon katsayısının yorumlanmasında 0.70 ile 1.00 arası yüksek, 0.70 ile 0.30 arası orta ve 0.30 ile 0.00 arası ise düşük ilişki olarak belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2008, s.32).



BÖLÜM IV: BULGULAR

4.1. Betimsel Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin demografik bilgileri ve ölçeklere ait betimsel bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (n=172)

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	144	83.7
Erkek	28	16.3
Yaş (yıl)		
18-22	86	50.0
23-29	40	23.3
30 ve üzeri	46	26.7
Medeni Durum		
Bekâr	139	80.8
Evli	33	19.2
Ekonomik Durum Algısı		
Düşük	7	4.1
Orta	150	87.2
Yüksek	15	8.7
Eğitim		
Lisans	116	67.4
Lisansüstü	56	32.6
Sınıf		
1	63	36.6
2	22	12.8
3	13	7.6
4	18	10.5
YL ve Doktora	56	32.6
Akademik Başarı Algısı		
Düşük	5	2.9
Orta	128	74.4
Yüksek	39	22.7

Tablo 4.1. incelendiğinde çalışmamıza dahil olan katılımcıların (n=172), %83.7'sinin (n=144) kadın, %50'sinin (n=86) 18-22 yaş aralığında, %80.8'inin (n=139) bekar, %87.2'sinin (n=150) ekonomik durum algısının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %67.4'ünün (n=116) lisans düzeyinde eğitim gördüğü, %36.6'sının (n=63) 1. Sınıf öğrencisi olduğu ve %74.4'ünün (n=128) akademik başarı algısının orta düzeyde olduğu saptanmıştır (Tablo 4.1.).

Tablo 4.2. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Skoru ile Yaşam Doyum Ölçeği (Önem, Tutarlılık, Toplam) Skorlarına Ait Normallik Testleri (n=172).

İstatistik Değerler	YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ	DEĞER ODAKLI YAŞAM ÖLÇEĞİ		
		ÖNEM	TUTARLILIK	TOPLAM
N	172	172	172	172
$\bar{X}$	15.7	84.1	74.3	158.4
SS	3.3	9.5	13.9	19.7
Median	16	84	75	158
Minumum	7	50	28	99
Maksimum	25	100	100	200
Kolmogorov Smirnov	0.106	0.047	0.055	0.060
P	<0.001	0.200	0.200	0.200
Çarpıklık (Skewness)	-0.264	-0.443	-0.388	-0.221
Basıklık (kurtosis)	-0.135	0.232	0.043	-0.273

Tablo 4.2. incelendiğinde, Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre, yaşam doyum ölçeği skorlarının normal dağılım göstermediği, değer odaklı yaşam ölçeği skorlarının (önem, tutarlılık ve toplam) ise normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Ancak yaşam doyum ölçeği skorlarının çarpıklık katsayısı değeri -0.264 ve basıklık katsayısı değeri -0.135 bulunmuştur. Yani çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ve +1 değerleri arasında olduğu için skorların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği söylenebilir. Histogram grafikleri de verilerin normal dağılım gösterdiğini doğrulamaktadır. Değişkenler normal dağılım özelliği gösterdiğinden dolayı korelasyon analizlerinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Katılımcıların Yaşam doyum ölçeği skoru 15.7 ± 3.3 , değer odaklı yaşam ölçeği önem skoru 84.1 ± 9.5 , tutarlılık skoru 74.3 ± 13.9 , toplam skoru 158.4 ± 19.7 olarak hesaplanmıştır (Tablo 4.2.).

4.2. Sosyodemografik Özelliklerin Ölçek Skorları Yönünden Karşılaştırılması

Bu bölümde katılımcıların sosyodemografik özelliklere göre oluşturulmuş gruplar arasında Yaşam Doyum Ölçeği Skorları ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (Önem, Tutarlılık ve Toplam) Skorları Yönünden Karşılaştırılmasına ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.3 (A). Sosyodemografik Özelliklerin, Yaşam Doyum Ölçeği Skorları ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (Önem, Tutarlılık ve Toplam) Skorları Yönünden Karşılaştırılması

Değişkenler	YAŞAM DOYUM	DEĞER ODAKLI YAŞAM ÖLÇEĞİ		
	ÖLÇEĞİ	ÖNEM	TUTARLILIK	TOPLAM
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Cinsiyet				
Kadın	15.7 ± 3.1	84.5 ± 9.4	73.8 ± 13.0	158.3 ± 19.0
Erkek	16.1 ± 4.4	81.9 ± 10.0	76.8 ± 17.6	158.7 ± 23.4
p^{&}	0.656	0.196	0.303	0.929
Yaş (yıl)				
18-22	14.9 ± 3.3	83.3 ± 10.1	72.8 ± 14.4	156.1 ± 21.0
23-29	16.0 ± 3.4	83.5 ± 9.1	73.4 ± 12.9	156.9 ± 18.2
30 ve üzeri	17.0 ± 3.0	86.0 ± 8.5	77.9 ± 13.4	163.9 ± 17.6
p[*]	0.002¹	0.250	0.123	0.080
Medeni Durum				
Bekar	15.2 ± 3.3	83.6 ± 9.4	73.3 ± 13.9	156.9 ± 19.6
Evli	17.8 ± 2.7	85.9 ± 9.6	78.5 ± 13.2	164.4 ± 19.1
p^{&}	<0.001[#]	0.219	0.051	0.049
Ekonomik Durum Algısı				
Düşük	14.6 ± 5.8	81.6 ± 8.9	69.9 ± 18.2	151.4 ± 22.1
Orta	15.6 ± 3.2	84.2 ± 9.6	74.5 ± 13.7	158.7 ± 19.9
Yüksek	17.7 ± 3.1	83.6 ± 9.2	74.2 ± 13.6	157.8 ± 17.5
p[*]	0.038²	0.759	0.686	0.629

*ANOVA & t testi #Mann Whitney U

¹Farkın kaynağı, 18-22 ile 30 ve üzeri grupları karşılaştırılması.

²Farkın kaynağı, Orta ve yüksek grupları karşılaştırılması.

Tablo 4.3 (A). incelendiğinde Katılımcıların yaşlarına göre oluşturulan gruplar arasında yaşam doyum ölçeği skoru yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.002$). Fark 18-22 yaş grubu ile 30 ve üzeri yaş grubun karşılaştırılmasından

kaynaklanmaktadır. Evli ile bekârlar arasında yaşam doyum ölçeği skoru ($p<0.001$) ve değer odaklı yaşam ölçeği toplam skoru yönünden ($p=0.049$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Katılımcıların ekonomik durum algısına göre oluşturulan gruplar arasında yaşam doyum ölçeği skoru yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.038$). Fark orta ve yüksek ekonomik durum algısı gruplarının karşılaştırılmasından kaynaklanmaktadır (Tablo 4.3.(A).).

Tablo 4.3. (B). Sosyodemografik Özelliklerin, Yaşam Doyum Ölçeği Skorları ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (Önem, Tutarlılık ve Toplam) Skorları Yönünden Karşılaştırılması

Değişkenler	YAŞAM DOYUM	DEĞER ODAKLI YAŞAM ÖLÇEĞİ		
	ÖLÇEĞİ	ÖNEM	TUTARLILIK	TOPLAM
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Eğitim				
Lisans	15.4±3.5	83.4±9.8	74.1±13.9	157.6±20.1
Lisansüstü	16.4±3.0	85.4±8.7	74.7±13.8	160.0±18.8
p^{&}	0.061	0.205	0.818	0.440
Akademik Başarı Algısı				
Düşük	12.6±4.2	72.8±8.1	58.4±18.2	131.2±17.8
Orta	15.5±3.2	84.5±9.4	74.6±13.3	159.1±19.0
Yüksek	17.0±3.1	84.1±9.4	75.4±14.2	159.5±20.0
p[*]	0.003^{#,2,3}	0.025^{1,2}	0.031^{1,2}	0.007^{1,2}

*ANOVA

& t testi

[#]Kruskal Wallis

¹Düşük ve Orta karşılaştırması, ²Düşük ve Yüksek karşılaştırması, ³Orta ve Yüksek karşılaştırması

Tablo 4. 3. (B). incelendiğinde katılımcıların akademik algılarına göre oluşturulan gruplar arasında yaşam doyum ölçeği skoru yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.003$). Fark akademik algısı yüksek gruptan kaynaklanmaktadır. Katılımcıların akademik algılarına göre oluşturulan gruplar arasında değer odaklı yaşam ölçeği skorları (önem, tutarlılık ve toplam) yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (sırasıyla; $p=0.025$, $p=0.031$ ve $p=0.007$). Fark akademik algısı düşük gruptan kaynaklanmaktadır. Diğer sosyodemografik özelliklere göre oluşturulan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.3.(B).).

4.3. Ölçek Skorlarının Korelasyonları

Bu bölümde katılımcıların “Yaşam Doyum Ölçeği Skorları” ile “Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (Önem, Tutarlılık ve Toplam) Skorlarının” korelasyonlarına ait bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca sosyodemografik özelliklere göre oluşturulmuş grupların her bir kategorisinde de bu korelasyonlara ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.4. Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği Skorları ile Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (Önem, Tutarlılık ve Toplam) Skorları Arasındaki Korelasyonlar (n=172).

	YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ	
	r*	p
DEĞER ODAKLI YAŞAM ÖLÇEĞİ		
ÖNEM	0.189	0.013
TUTARLILIK	0.297	<0.01
TOPLAM	0.300	<0.001

* Pearson Korelasyon testi

Tablo 4.4. incelendiğinde katılımcıların yaşam doyum ölçeği skorları ile değer odaklı yaşam ölçeği skorları (Önem, Tutarlılık ve Toplam) arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyon saptanmıştır (sırasıyla; $r=0.189$, $p=0.013$; $r=0.297$, $p<0.001$; $r=0.300$, $p<0.001$) (Tablo 4.4.).

Tablo 4.5. Katılımcıların Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Önem Skorlarına Göre Ölçek Maddelerinin Sıralaması

Madde	$\bar{X}$	SS
Eğitim / Öğretim	8.91	1.37
Maneviyat / Yaşamda anlam ve amaç	8.83	1.58
Fiziksel öz-bakım (beslenme/ egzersiz / hareket dinlenme/uyku)	8.69	1.62
Ebeveynlik	8.55	2.22
Aile (köken aile)	8.35	1.87
Arkadaşlar / Sosyal Çevre	8.27	1.58
Dinlence / Eğlence	8.19	1.77
İş	8.19	1.85
Vatandaşlık / Toplumsal Yaşam	8.06	1.69
Evlilik/Çiftler/Yakın ilişkiler	8.01	2.02

Tablo 4.5. incelendiğinde katılımcıların değer odaklı yaşam ölçeği önem alt boyutunda, en yüksek skoru “eğitim/öğretim” maddesi alırken, en düşük skoru “evlilik/çiftler/yakın ilişkiler” maddesi almıştır (Tablo 4.5.).

Tablo 4.6. Katılımcıların Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Tutarlılık Skorlarına Göre Ölçek Maddelerinin Sıralaması

Madde	$\bar{X}$	SS
Eğitim / Öğretim	8.21	2.02
Aile (köken aile)	7.83	2.02
Arkadaşlar / Sosyal Çevre	7.66	1.98
Maneviyat / Yaşamda anlam ve amaç	7.57	2.15
Fiziksel öz-bakım (beslenme/ egzersiz / hareket dinlenme/uyku)	7.39	2.52
Dinlence / Eğlence	7.38	2.21
Vatandaşlık / Toplumsal Yaşam	7.30	2.38
Evlilik/Çiftler/Yakın ilişkile	7.01	2.63
Ebeveynlik	7.01	2.79
İş	6.95	2.71

Tablo 4.6. İncelendiğinde katılımcıların değer odaklı yaşam ölçeği tutarlılık alt boyutunda, en yüksek skoru “eğitim/öğretim” maddesi alırken, en düşük skoru “iş” maddesi almıştır (Tablo 4.6.).

4.4. Yaşam Doyum Ölçeği Skorlarının Yordanması

Bu bölümde “Değer odaklı yaşam ölçeği toplam skorları” ve bağımsız değişkenlerin, yaşam doyum ölçeği skorlarını yordayıcılığını belirlemek için yapılan lineer regresyon analizine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.7. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Toplam Skorunun, Yaşam Doyum Ölçeği Skorunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	%95 G.A ^{&}	β	t	P
Sabit	7.719	1.971	3.828 - 11.611		3.916	<0.001
DOYÖS*	0.051	0.012	0.026 - 0.075	0.300	4.102	<0.001
R=0.300 R²=0.090 F₍₁₋₁₇₁₎ = 16.826 p<0.001						
*Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Toplam Skoru			^{&}%95 Güven Aralığı			

Değer odaklı yaşam ölçeği toplam skoru (DOYÖS), yaşam doyum ölçeği skorunu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($F_{(1-171)} = 16.826$, $p<0.001$). Söz konusu model yaşam doyum ölçeği skorundaki değişimin %9'unu açıklamaktadır ($R=0.300$, $R^2=0.090$). Değer odaklı yaşam ölçeği toplam skorunun (DOYÖS) bir (1) puan artışı, Yaşam Doyum Ölçeği Skorunda $B=0.051$ (%95 G.A: 0.026 – 0.075) puan artışa neden olmaktadır ($p<0.001$) (Tablo 4.12).

Tablo 4. 8. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Toplam Skorları ve Sosyodemografik Özelliklerin, Yaşam Doyum Ölçeği Skorunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	%95 G.A ^{&}	β	t	P
Sabit	1.249	2.370	-3.429 ; 5.927		0.527	0.599
DOYÖS*	0.040	0.012	0.017 - 0.063	0.238	3.417	0.001
Medeni Durum	2.059	0.586	0.902 - 3.215	0.244	3.514	0.001
Ekonomik Durum Algısı	1.402	0.643	0.133 - 2.671	0.150	2.181	0.031
Akademik Başarı	1.284	0.494	0.308 - 2.259	0.180	2.599	0.010
R=0.469 R²=0.220 F₍₄₋₁₇₁₎ = 11.745 p<0.001						
*Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Toplam Skoru			^{&}%95 Güven Aralığı			

Değer odaklı yaşam ölçeği toplam skoru (DOYÖS), medeni durum, ekonomik durum algısı ve akademik başarı, yaşam doyum ölçeği skorunu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($F_{(4-171)} = 11.745$, $p<0.001$). Söz konusu model, yaşam doyum ölçeği skorundaki değişimin %22'sini açıklamaktadır ($R=0.469$, $R^2=0.220$). Bu modelde, değer odaklı yaşam ölçeği toplam skorunun (DOYÖS) bir (1) puan artışı, yaşam doyum ölçeği skorunda $B=0.040$ (%95 G.A:

0.017 – 0.063) puan artışa neden olmaktadır ($p=0.001$). Medeni durum, $B=2.059$ (%95 G.A: 0.902 – 3.215) puan artışına ($p=0.001$), ekonomik durum algısı, $B=1.402$ (%95 G.A: 0.133 – 2.671) puan artışına ($p=0.031$), akademik başarı $B=1.284$ (%95 G.A: 0.308 – 2.259) puan artışına ($p=0.010$) neden olmaktadır. Modeldeki her bir değişken diğer değişkenlerden bağımsız olarak yaşam doyumu ölçeği skorunu yordamaktadır (sırasıyla; $p=0.001$, $p=0.001$, $p=0.031$, $p=0.010$) (Tablo 4.13).

Bu çalışmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinde cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum ve eğitim düzeyine göre değer odaklı yaşam ölçeği skorları yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu çalışmanın bulgularına göre Üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve eğitim düzeyine göre yaşam doyumu ölçeği skorları yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

BÖLÜM V: TARTIŞMA

Araştırmada Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin değer odaklı yaşama ve yaşam doyumlarına yönelik veriler değerlendirilerek değer odaklı yaşamın yaşam doyumu üzerindeki etkileri ve sosyo demografik veriler üzerinden değerlendirme sonuçları araştırılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde değer odaklı yaşam ve yaşam doyumuna dair elde edilen verilerin literatür ile karşılaştırması yapılacaktır.

5.1. Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde değer odaklı yaşamın incelenmesine dair bulguların tartışılması

5.1.1. Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde değer odaklı yaşamın önem ve tutarlılık alt boyutlarının incelenmesine dair bulguların tartışılması

Baseotto ve meslektaşlarının (2022) öne sürdüğü gibi değer odaklı yaşamın, önem alt boyutu için değerlerin farkında olmak ve tutarlılık alt boyutu için de değerler yönünde davranış sergilemek üzere iki ayrı boyutu vardır.

Bu araştırma bu iki boyutu ayrı olarak incelenmiş ve öğrencilerin önem atfettikleri değerleri ve değerleri doğrultusunda tutarlı davranış sergiledikleri alanlar ortaya konmuştur. Üniversite öğrencilerinin değer odaklı yaşam önem boyutuna göre sıralanması aşağıdaki gibidir:

1. Eğitim / Öğretim
2. Maneviyat / Yaşamda anlam ve amaç
3. Fiziksel öz-bakım (beslenme/ egzersiz / hareket dinlenme/uyku),
4. Ebeveynlik,
5. Aile (köken aile),
6. Arkadaşlar / Sosyal Çevre,
7. Dinlence / Eğlence,
8. İş,
9. Vatandaşlık / Toplumsal Yaşam,
10. Evlilik/Çiftler/Yakın ilişkiler

Araştırmamıza katılan Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin değer odaklı yaşam ölçeği önem alt boyutunda, en yüksek skoru “eğitim/öğretim” maddesi alırken, en düşük skoru “evlilik/çiftler/yakın ilişkiler” maddesi almıştır. Araştırmanın örneklemini Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin oluşturduğu ve bekâr öğrenci oranının %80.8 olduğu görülmektedir bu sonucun örneklemden kaynaklandığını düşündüğümüzde ikinci en düşük skoru Vatandaşlık / Toplumsal Yaşam almaktadır.

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde yaptığımız araştırma sonuçlarımız Güney Amerika’da üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma sonuçlarına benzer niteliktedir. Wilson ve meslektaşlarının (2010) çalışması, üniversite öğrencilerinin önem boyutu değerlendirildiğinde öne çıkan değerler alanından en yüksek önemin eğitim/öğretim’ e verildiğini ve en az önemin ise vatandaşlık/toplumsal yaşam alanına verildiği belirlenmiştir.

Toprak (2023) çalışmasını lisans ve lisansüstü üniversite öğrencisi 338 katılımcı ile yapmıştır. Yaptığı çalışmada katılımcılarının %92,3’ü bekârdır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinde önem atfedilen en yüksek yaşam alanının bizim araştırmamızda ikinci sırada olan maneviyat/yaşamda anlam ve amaç olarak belirlemiştir ve en düşük önem atfedilen yaşam alanının vatandaşlık/toplumsal yaşam olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarımızın yakın olduğu görülmüştür.

Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinin değer odaklı yaşam tutarlılık boyutuna göre sıralanması aşağıdaki gibidir:

1. Eğitim / Öğretim
2. Aile (köken aile)
3. Arkadaşlar / Sosyal Çevre
4. Maneviyat / Yaşamda anlam ve amaç
5. Fiziksel öz-bakım (beslenme/ egzersiz / hareket dinlenme/uyku)
6. Dinlenme / Eğlence
7. Vatandaşlık / Toplumsal Yaşam
8. Evlilik/Çiftler/Yakın ilişkile
9. Ebeveynlik
10. İş

Araştırmamıza katılan Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin değer odaklı yaşam ölçeği tutarlılık alt boyutunda, en yüksek skoru “eğitim/öğretim” maddesi alırken, en düşük skoru “iş” maddesi almıştır. Henüz öğrenci olan katılımcıların eğitim ve öğretim alanında tutarlı, henüz meslek seçimlerinin başında iş alanında tutarlı davranış beklenmediğinden mevcut örneklem ile uyumlu olarak beklenen bir sonuçtur.

Toprak (2023) ölçeğin tutarlılık alt boyutunda puanı en düşük yaşam alanının ebeveynlik olduğunu ve en yüksek yaşam alanının ise aile (köken aile) olduğunu tespit etmiştir. Katılımcıların %92,3’ünün bekar olduğu düşünüldüğünde ebeveynlik alanının örneklem için uygun bir yaşam alanı olmadığı belirtmiş ve alanının dinlence/eğlence olarak kabul etmiştir.

Değer Odaklı Yaşam Skorları (DOYÖS) ‘na baktığımızda araştırmamızın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin önem boyutunun tutarlılık boyutundan daha yüksek olduğunu görmekteyiz. Önem boyutu 84.1 puan, tutarlılık boyutunda ise 74.3 puandır. Hayes ve meslektaşları (2013), insanların zihinlerinin geçmiş ve gelecek ile ilgili sıkıntı veren yaşantılarla meşgulken şimdiye odaklanamadıklarını, geçmişin rahatsız edici geleceğin kaygılı düşüncelerinden kaçınmak için de davranışlarının şimdiki zamanda kaçınmacı bir tutumla uyumlu olduğunu belirtmiştir. Bu nedenden bireylerin kendi yararlarına olan değer odaklı davranma düzeylerinin daha düşük olacağı düşünülmüştür.

Hayes ve meslektaşları (2013), değerlerle ilgili iki genel problem alanına değinmektedir: değerlerin netleştirilmesi ve değerlerin yaşantısal deneyimi. Katılımcıların önemsedikleri yaşam alanlarının ne derece toplumla uyumlu olmak adına ya da dışlanmamak için seçildiğiyle ilgili bireylerin önemsedikleri yaşam alanlarının ne derece kendi gerçekliklerini yansıttığı daha derin bir araştırma konusunu oluşturmaktadır.

Değer odaklı yaşam, değerlere atfedilen önem ve davranışların bu değerlerle tutarlı olması açısından ayrı olarak incelenmiştir. Bu bağlamda değer odaklı yaşamda önem ve tutarlılık boyutunda yaşam doyumu ile arasındaki ilişkinin incelenmesinin alan yazınıni genişlettiği düşünülmektedir. Böylelikle üniversite öğrencilerinin değerlerinden hangisinin önemli ya da daha öncelikli olmasından öte sahip oldukları bu değerlere uygun yaşayıp yaşamadıkları boyutuna odaklanmaları sağlanabilir. Yaşamda değerlere verilen önemden daha önemlisi davranışlarımızın yaşamı şekillendirdiği gerçeğidir.

5.1.2. Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde değer odaklı yaşamın sosyo demografik verilere göre incelenmesine dair bulguların tartışılması

Bulguların tartışılmasına geçmeden önce belirtmek gerekir ki araştırmamıza benzer verilere ulaşmak için Türkiye’de yapılan çalışmalara baktığımızda üniversite öğrencilerinde yaşam değerleri üzerine birçok çalışma olduğunu ancak değer odaklı yaşamın sosyodemografik veriler ile çalışıldığı sadece Toprak tarafından 2023 yılında yapılmış çalışma olduğunu görmekteyiz (Toprak, 2023). Ayrıca değer odaklı yaşamın, literatürdeki çalışmalarında Psikolojik esneklik modelini temel alan ACT’ın teorik açıdan bir süreç olan arabuluculuk ya da düzenleyici faktörüyle de dahil olduğu görülmüştür. Psikolojik esnekliğin alt boyutunda üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşamın araştırıldığı ülkemizdeki bu diğer bir araştırma da Çiçek tarafından 2021 yılında yapılmıştır (Çiçek, 2021).

Ülkemizde yapılan değer odaklı yaşam üzerine diğer çalışmaların örneklemini ise yetişkinlerin oluşturduğu ancak sosyodemografik verilere yer verilmediği görülmektedir (Topçu, 2023; Kahraman, 2021; Dede, 2021; Alpay, 2020).

Yurtdışında değer odaklı yaşam üzerine üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar da kısıtlıdır (Ceary vd., 2019; Clark, 2019; Graham vd., 2015; Gregoire vd., 2021; Hinton, 2012; Krafft vd., 2019; Kroska vd., 2017; Levin vd., 2017; Levin vd., 2020; Levin vd., 2018; Lundgren et al., 2012; Parker, 2021; Smout vd., 2014; Viskovich, ve Pakenham, 2018; Viskovich, ve Pakenham, 2020). Bu araştırmalarda öğrencilerin sosyo demografik açıdan değerlendirilmediği görülmüştür.

Bu durumun sebebi ise; değer odaklı yaşam kavramının yani değerlerin farkında olmaktan öte o yönde davranmanın Kabul ve Adanmışlık Terapisi yaklaşımının bir ürünü olması (Hayes, 2004) ayrıca da bu davranışçı yaklaşımın Türkiye’de yeni tanınmaya ve terapilerde son yıllarda kullanılmaya başlanmış olması sayılabilir (Saraç, 2021). Araştırma bulgularımızın değer odaklı yaşam üzerine farklı örneklerle gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutmakla birlikte kaynak olması hedeflenmektedir.

5.1.2.1. Cinsiyet

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde cinsiyete göre değer odaklı yaşam ölçeği skorları yönünden anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Toprak (2023) değer odaklı yaşam ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin üniversite öğrencilerinde incelenmesini amaçladığı çalışmada akademik hayatına devam etmekte olan 338 lisans ve lisansüstü öğrenci ile çalışmıştır. Araştırmasını çevrimiçi ortamdan yapmıştır ve üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşam düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmamızla paralellik gösteren çalışma ayrıca bulgumuzu da destekler niteliktedir.

Çiçek (2021) problemleri internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisini 218 üniversite öğrencisi katılımcıda incelediği araştırmasının sonucuna göre değer odaklı yaşamın cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Ayrıca psikolojik esneklik alt boyutu olarak değer odaklı yaşam değerlendirildiğinde Acar (2022) 136 üniversite öğrencisinin katıldığı başa çıkma ve öz-yeterlilik inancı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelediği araştırması sonucunda da psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Farklı araştırmalar da sonucu destekler niteliktedir (Karekla ve Panayiotu, 2011; Hulbert-Williams ve Storey, 2016).

Ganguli ve Chatterjee (2017) örneklemi Hindistan Kalküta'nın dört bölgesinden (Kuzey, Güney, Doğu ve Batı) eşit sayıda kişi üzerinde bir çalışma yapmış 18-33 yaş aralığında 300 kişinin yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik durumunun Ahlak ve Değer Odaklı yaşam üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgumuzun aksine erkeklerin değer odaklı yaşam değerlerinin kadınlara göre düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonucun da çalışmanın yapıldığı örneklem kültürünün ataerki örüntüsünde erkekler ile kadınların sosyalleşme süreçlerinin farklılığı ile açıklamışlardır.

Doğu toplumlarında, toplumsal iyilik, toplumsal zenginlik ve toplum için çalışma gibi değerler ön planda tutulurken, Batı toplumlarında bireyin kendi hedeflerine odaklanması ve haz odaklı yaşamı önemsendir (Koruklu, 2011). Ayrıca cinsiyet gibi biyolojik temelli araştırmaların sonuçları, genellikle katılımcı grup, kültürel etkiler ve araştırmanın kapsamı gibi faktörlere bağlı olarak da değişebilir. Bu sonuçlar, belirli bir grup veya okul için geçerli olabilir ancak genelleme yapmak zor olabilir. Değer odaklı yaşamın cinsiyetle ilişkilendirilmesi konusuna ek olarak, araştırma verilerinden elde edilen sonuçlarda örneklemin cinsiyet açısından dağılımının göz önünde bulundurulmasının gerekliliğidir. Bu çalışmada kadın ve erkek katılımcı sayısı dengeli

dağılmamıştır ve bu bağlamda, bulguları etkileyici bir faktör olabilir dolayısıyla erkek ve kadın katılımcı sayısının daha dengeli olduğu bir çalışmanın daha güvenilir sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

5.1.2.2. Medeni Durum

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin medeni durumuna göre değer odaklı yaşam ölçeği skorları yönünden anlamlı bir fark bulunmuştur. Evlilerin değer odaklı yaşam toplam puanları bekârlardan daha yüksek bulunmuştur ve daha da tutarlı oldukları görülüyor.

Çiçek (2021) araştırmasında değer odaklı yaşamın medeni duruma göre farklılaşmadığını belirtmiştir bu sonuç çalışma sonucumuzla örtüşmemektedir. Ancak Çiçek (2021) 'in araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcılarından sadece %6.9 'u evlidir. Değer odaklı yaşam ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde medeni duruma göre anlamlı derecede farklılaşmasa da bunun katılımcının azlığından olabileceğini düşündürmektedir. Değer odaklı yaşam puanları DOYÖ-Önem boyutunda evlilerin 126,50 bekârların ise 108,24 olduğu ayrıca DOYÖ-2 Tutarlılık boyutunda ise evlilerin 130,70 bekârların ise 107,93 puan aldıkları görülmektedir. Toplamda 203 katılımcı evli, 15 katılımcı ise bekârdır (Çiçek, 2021). Her iki araştırma sonucunda da evlilerin değerlerinde hem önem hem de tutarlılık boyutunda daha fazla puana sahip oldukları görülmektedir. Bu durumda, araştırmalardan elde edilen bulguların örneklemin medeni durum açısından dağılımına önem verilerek katılımcıların medeni durumlarının dengeli olduğu bir çalışmada daha güvenilir sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların çoğunluğu kadındır ve bekârdır. Araştırmalara göre bekâr kadınların yaşadıkları akademik kaygı ve çevresel etki (Çömlekçi, 2021) kendilerini yaşamda daha az başa çıkma ve hayatlarını düzenleme konusunda daha az yetenekli olarak algılayarak değerlerini hayata geçirmekten vazgeçiyor olabilirler (Smout, Davies, Burns ve Christie, 2014). Bu daha kapsamlı bir araştırma konusudur ve mevcut verilerle bir sonuca varmak mümkün olamamakla birlikte araştırmamızdaki bulgu örneklemdaki bir eğilimi de gösteriyor olabilir. Bu araştırma hakkında literatürde benzer başka bir araştırma sonucu bulunmamıştır. Elde edilen sonuç farklı örneklerle yapılacak diğer araştırmalara ışık tutmakla birlikte, yapılacak olan araştırmalar içinde bir başlangıç sayılabilir.

5.1.2.3. Akademik Başarı Algısı

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin akademik algılarına göre oluşturulan gruplar arasında değer odaklı yaşam ölçeği skorları yönünden anlamlı bir fark bulunmuştur. Fark akademik algısı düşük olan grubun değer odaklı yaşam düzeyi düşükken akademik algısı orta ve yüksek olan grubun ise düşük olan gruba göre yüksektir.

Üniversite öğrencilerinde akademik başarı düzeyi ile değer odaklı yaşam arasında bir ilişki olabilir. Yüksek akademik başarıya ulaşan bireylerin, değerlerini yaşama daha fazla yansıttığını gösterebilir. Akademik başarısı yüksek öğrenciler farklı değerleri benimsemiş olabilirler. Ancak, bu durum herkes için genellenemez. Değer odaklı yaşam, kişisel deneyimler, aile yapısı, kültürel etkiler ve çevresel faktörler tarafından şekillenir.

Üniversite eğitimi kişilerin yaşantılarına yön vermelerinde çok etkilidir. Bu nedenle öğrencinin başarılı olabilmesi için onu saran çevrenin önemi ifade edilmiş, üniversite öğrencilerinin başarılarını etkileyen faktörlerin bilinmesi gerekliliği ortaya konmuştur. Bu faktörlerden; ailelerinin ve çevrenin desteği, çevreye uyum, barınma ihtiyaçları, arkadaş çevresi ile ilişkileri, ekonomik imkanları, ilk ve orta öğretim yıllarında kazanılmış alışkanlıkları, okudukları fakültelerde öğretmen ve okul yönetimi tutumları gibi, daha birçok çevresel faktörler vardır (Şeker, Çınar ve Özkaya, 2004).

Bu araştırma bulgusu hakkında literatürde bir araştırma sonucu bulunmamıştır ve araştırmamızdaki bulgu örneklemdaki bir eğilimi gösteriyor olabilir. Elde edilen sonuç farklı örneklemlemlerle yapılacak diğer araştırmalara ışık tutmakla birlikte, yapılacak olan araştırmalar için de bir başlangıç sayılabilir.

5.1.2.4. Ekonomik Durum Algısı

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin ekonomik durum algısına göre oluşturulan gruplar arasında değer odaklı yaşam yönünden anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çiçek (2021) üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisini incelediği araştırmasında örneklemini 218 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Değer odaklı yaşamın ekonomik duruma göre farklılaşmadığını belirtmiştir, bu çalışmanın sonucu da paralellik göstermektedir

Ganguli ve Chatterjee (2017) araştırmalarında da bulgumuzu destekler bir sonuca ulaşmışlardır ve sosyo-ekonomik durumunun değer odaklı yaşam üzerindeki etkisi olmadığını araştırma sonuçları ile ortaya koymuşlardır.

Üniversite öğrencilerinde ekonomik durum algısının değer odaklı yaşam üzerinde belirleyici olmaması, insanların değerlerini etkilemediği veya insanların ekonomik durumlarına bakılmaksızın benzer değerleri paylaştığı şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgu, değerlerin ekonomik durumla doğrudan ilişkili olmadığını gösterebilir. İnsanların değerleri genellikle kişisel, kültürel ve sosyal etmenlerden etkilenirken, ekonomik durumun değerler üzerinde belirleyici olmayabileceğini işaret edebilir. Bu durum, bireylerin değer odaklı yaşamlarını sürdürürken ekonomik faktörler yerine, içsel ve kişisel değerlerin daha fazla önem taşıdığını gösterebilir.

5.1.2.5. Eğitim

Üşküdar Üniversitesi öğrencilerinin eğitim durumuna göre değer odaklı yaşam ölçeği skorları yönünden anlamlı bir fark bulunmamıştır.

iek (2021) problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumunu ilişkisini üniversite öğrencilerinde incelediği araştırmasında 218 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Değer odaklı yaşamın eğitime göre farklılaşmadığını çalışma sonucu da çalışma sonucumuzla paralellik göstermektedir.

Literatürde başka bir araştırma sonucu bulunmamıştır. Eğitim seviyesinin değer odaklı yaşam üzerinde belirleyici olmaması, eğitimin insanların değerlerini doğrudan etkilemediği veya farklı eğitim seviyelerine sahip insanların benzer değerleri paylaştığı şeklinde yorumlanabilir. Bu konuda daha fazla veriye ihtiyaç vardır. Elde edilen sonuç farklı örneklemlerle yapılacak diğer araştırmalara ışık tutmakla birlikte, yapılacak olan araştırmalar içinde bir başlangıç sayılabilir.

5.1.2.6. Yaş

Üşküdar Üniversitesi öğrencilerinin yaşa göre oluşturulan gruplar arasında değer odaklı yaşam ölçeği skorları yönünden anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Toprak (2023) üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşam düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmamızla paralellik gösteren çalışma ayrıca

bulgumuzu da destekler niteliktedir (Toprak, 2023).

Öte yandan yurtdışında farklı iki ülkede yapılmış araştırma sonuçlarında ise farklı bulgular çıkmıştır. İspanya nüfusuna yönelik Değer Odaklı Yaşam Ölçeği çalışmalarında Macías, Ruiz-García ve Valero-Aguayo (2023) ve Hindistanda Ganguli ve Chatterjee (2017) tarafından yapılan çalışmada ileri yaş ile değerlerin tutarlılığı arasında bir korelasyon bulunmuştur. Yaş verilerinde yaş arttıkça insanların değer odaklı yaşam puanlarının da yükseldiği ortaya konmuşlardır.

Bu farklı bulgular değerlerin biyolojik bir faktör olan yaş ile ilişkilendirilememesi, bu konuda bireysel farklılıkların, kültürün, sosyal çevrenin, etkileşimin, toplumun ve coğrafyanın önemini vurgular. Bireylerin yaşları arttıkça değerleri, yaşadıkları kültür, çevre ve toplumla olan etkileşimleri doğrultusunda farklılık gösterebilir. Bu durum, değer odaklı yaşamın sadece biyolojik yaşla değil, çevresel, kültürel ve sosyal faktörlerle de şekillendiğini işaret eder. Bu konuda yeterli veri olmadığından yaşamın farklı aşamalarında kültürel etkiler ve toplum yapısıyla ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir, daha fazla veriye ihtiyaç vardır. Elde edilen sonuç farklı örneklerle yapılacak diğer araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

5.2. Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde yaşam doyumunun incelenmesine dair bulguların tartışılması

5.2.1. Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyi

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde yaşam doyumu 15,7 değerinde ortalamada çıkmıştır. İstanbul Üniversitesi öğrencilerinin de yaşam doyumu düzeylerinin ortalamada çıktığı araştırma sonuçlarında gösterilmiştir (Akbiyık, 2020).

Arslan ve Bektaş (2019) Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunun ölçülmesi amaçladıkları çalışma sonucunda, İstanbul'da öğrenimini sürdürmekte olan vakıf yükseköğretim kurumlarına kayıtlı öğrencilerin devlet yükseköğretim kurumlarına kayıtlı öğrencilere kıyasla yaşam doyumu seviyesinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite yılları, gençlerin hayata atılma sürecinin başlangıcıdır ve sonraki yaşamlarını şekillendirmede önemli bir rol oynar. Bu çalışmada, bireylerin mutluluğunu değerlendiren yaşam doyumu kavramı, Üsküdar Üniversitesi öğrencileri üzerinde

incelenmiştir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin genel olarak yaşamlarından memnun olduklarını göstermektedir.

Bu çalışmada Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin yaşam doyumunun ortalamaya yakın çıkmasında ölçeklerin öğrenciler tarafından uygulanma zamanının etkisi olabilir. Araştırma Üsküdar Üniversitenin vize döneminin başlangıç ve bitiş tarihlerine yakın zamanlarda uygulanmıştır. Ayrıca diğer bir etki de araştırmamızın çoğunluğun bekârlardan ve kadınlardan oluştuğu görülen katılımcı profilinden kaynaklanıyor olabilir. Çömlekçi (2021) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre bekâr kadınların yaşadıkları akademik kaygının yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilediğini bildirmiştir. Bu doğrultuda, vizelere yakın dönemde katılımcıların çoğunluğunu bekâr kadınların oluşturduğu araştırmamızın sonuçları etkilenmiş olabilir. Bu durumda öğrencilerin yaşam doyumu üzerinde üniversitelerin önemli bir etkisi olabileceği düşünülmektedir.

5.2.2. Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde yaşam doyumunun sosyodemografik verilere göre incelenmesine dair bulguların tartışılması

5.2.2.1. Cinsiyet

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde cinsiyete göre yaşam doyum ölçeği skoru yönünden anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Dost (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini incelediği araştırmasında aralarında anlamlı bir ilişki olmadığını bulgularında belirtmiştir. Yapılan birçok yaş grupları üzerindeki araştırmada, cinsiyet ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı gözlemlenmiştir (Kerimov, 2020; Bal ve Gülcan, 2014; Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer, 2002; Gündoğar vd., 2007; Gürçam, 2017; Karakum, 2020; Terlemez, 2019; Hampton ve Marshall, 2000; Hintikka, 2001; Katja, Paivi, Marja-Terttu ve Pekka, 2002). Bu sonuçlar araştırmamızla paralel niteliktedir.

Eren (2020) çalışmasında 18 ve 30 yaş aralığındaki kişilerin sosyal medya bağımlılıklarının yaşam doyumu seviyeleri ile ilişkilerinin incelemiştir. Yaşam doyumunun kadınların lehine 71 olacak şekilde farklılaştığı ancak bu farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde araştırmanın tersine Batan (2016) yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarını ve dini başa çıkmanın, yaşam doyumlarına etkilerini incelediği araştırmasında, kadınların yaşam doyumu düzeylerinin erkeklere göre anlamlı oranda daha düşük olduğunu öne sürmektedir.

Gençay (2009) beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı 135 üniversite öğrencisi ile umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Gürsoy (2009) üniversite öğrencilerinin gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Deniz ve Yılmaz (2004) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan bu üç çalışmada da kız öğrencilerin yaşam doyum puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Alan yazında farklı çalışma gruplarıyla yapılan araştırmalarda cinsiyet faktörü ile yaşam doyumu ilişkisinde birbiri ile çelişen bulgular olduğu görülmüştür. Bu durumun nedeni yaşam doyumunun daha çok kişinin yaşam hedeflerine ulaşma düzeyi ile ilgili olması olabilir. Ayrıca kişinin kendini güvende hissetmesi ile pozitif kişilik özellikleri önemli diğer etkenlerdir. Benlik saygısı düzeyine göre de yaşam doyumunun anlamlı farklılık gösterdiği belirtilmiştir (Dağlı ve Baysal, 2016). Dolayısıyla sonuçlarda bu değişkenlerin de etkisiyle farklılık görülebilir.

Biyolojik kökenli bir değişken olan cinsiyete göre yaşam doyumunun farklılık göstermediği görülmektedir. Ayrıca bu çalışmada cinsiyete göre yaşam doyumunun farklılık göstermemesinin bir sebebi araştırmanın uygulandığı Üsküdar üniversitesinde öğrencilerin cinsiyete bağlı her hangi bir ayrımcılığın yapılmadığı aynı akademik ortamda aynı şartlara sahip olarak eğitimlerini sürdürüyor oldukları da söylenebilir.

5.2.2.1. Medeni Durum

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde medeni durum değişkenine göre yaşam doyum ölçeği skoru yönünden anlamlı bir fark bulunmuştur. Evlilerde yaşam doyum skoru bekârlardan daha yüksek bulunmuştur.

Diğer araştırma sonuçları incelendiğinde de evlilerin yaşam doyumunun bekârlardan daha fazla olduğu görülmektedir.

Güler ve Usluca 'nın bilinçli farkındalık ve yaşam doyum ilişkisini ortaya koydukları çalışmalarında sonuca bakıldığında evli bireylerin yaşam doyumları bekâr

bireylere göre daha yüksektir. Canbulat ve Çankaya (2014) araştırmalarında evli bireylerin, evlilik doyumları arttıkça öznel iyi oluşlarının da artacağı ortaya koymuşlardır. Evli olmanın yaşam doyumuna olan etkisinin incelendiği çalışmada evlilerin bekâr kişilere kıyasla daha mutlu oldukları bulunmuştur (Bailey ve Synder, 2007). Yazıcı ve Yazıcı Çelebi (2020) de çalışmalarında evlilerin bekârlara kıyasla daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur. Ericson ve Vinson (2012) yaptıkları çalışmada da yaşam doyumunu yaşam doyum ve mutluluğu etkileyen faktörleri keşfetmeye çalışmışlar sonucunda elde ettikleri verilere göre evlilerin evli olmayanlardan yaşam doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaştıklarını belirtmişlerdir.

Fugl-Meyer ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmalar sonucunda partnerinin olmamasının düşük düzeyde yaşam tatmini anlamına geldiğini söylemesi de bulgularımıza paraleldir (Fugl-Meyer vd., 2002). Bu sonucu destekler nitelikte yapılan bir araştırmaya göre evli bireyler hiç evlenmemiş bireylere kıyasla daha yüksek yaşam doyumuna ve mutluluğa sahiptir (Washworth, 2016). Yapılan pek çok çalışmada da öznel iyi oluş ve evlilik pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Gohm vd., 1998; Gove ve Shin, 1989; Rogers, ve White, 1998; Glenn ve Weaver, 1979; Mastekaasa, 1995).

Literatürde bulgularımızdan farklı olarak İşleyen (2021) duygusal zekâyla belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve yaşam doyumunu ile aralarındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmasını İstanbul ilinde çeşitli devlet ve özel üniversitelerde öğrenim gören 550 lisans ve lisansüstü öğrencilere cevrimiçi anket uygulamasıyla gönüllülük esasına dayanılarak gerçekleştirmiştir. Çalışmasında yaşam doyumunu düzeyinin medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını belirtse de genel olarak alanyazın sonuçları evli olmanın yaşam doyumunu yüksettiği ve evli olanların yaşam doyumunun bekâr olanlara göre daha yüksek olduğudur.

Elde edilen bu sonucun, evlilik bağıyla oluşturulan karşılıklı sevgi ihtiyacının, aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik pek çok ihtiyacın gideriliyor olması, karşılaşılabilecek yaşam olaylarında eş desteğinin sağlanıyor olmasının kişilerin yaşam doyumlarını da yükselteceği düşünülmektedir. Argyle (2003) ise öznel iyi oluşun artışıyla evliliğin toplumsal destek sağlayıcı olmasının etkili olduğunu savunmaktadır. Beach ve Fincham (2013) ile Whisman, Uebelacker ve Weinstock (2004) yapmış oldukları çalışmalarda çiftler arasında oluşturulan birlik ve beraberliğin karşılıklı olarak uyum içerisinde algılanmasının ve evliliğin sağladığı sosyal bağın kişinin öznel iyi

oluşunu pozitif yönde etkilediğini söylemişlerdir dolayısıyla evli olmanın yaşam doyumunu arttıran önemli bir dinamik olduğu söylenebilir.

5.2.2.3. Akademik Başarı Algısı

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin akademik başarı algılarına göre oluşturulan gruplar arasında yaşam doyum ölçeği skoru yönünden anlamlı bir fark bulunmuştur. Akademik başarı algısı arttıkça yaşam doyumunu yükselmektedir.

Akbıyık (2020), farklı sosyo-demografik değişkenler bağlamında üniversite yaşamına ilişkin öğrencilerin yaşam doyumlarındaki farklılıkları incelemiştir. Araştırma 2015-2016 eğitim öğretim yılında İstanbul Üniversitesi'nde öğrenim gören 5208 öğrenciyle yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara kıyasla anlamlı şekilde yüksek yaşam doyum ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Biçener (2020) üniversite öğrencilerini dâhil ettiği çalışmada, akademik başarı düzeyleri arttıkça öğrencilerin yaşam doyum düzeyinin de arttığı görülmüştür. Dost (2007) de araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte ve üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ile ilişkili bir diğer faktörün algılanan akademik başarı olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Chow'un (2005) de araştırma sonucunu destekleyen bir sonuca ulaşmıştır ve üniversite öğrencilerinde yaşam doyum düzeyleri akademik başarıları ile farklılaştığını ortaya koymuştur. Literatür de bu sonucu destekler nitelikte farklı araştırmalar da (Ayyash-Abdo ve Sanchez-Ruiz, 2011; Manzoor, Siddique, Riaz ve Riaz, 2014; Turashvili ve Japaridze, 2012) vardır.

Araştırmamızın ve destekleyen araştırmalardan farklı olarak Güçlü (2022) öfke ifade tarzı ile stres düzeyi ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi sonucunda yaşam doyum ölçeğinden alınan puanların akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmadığını belirtmiştir.

Üniversite öğrencileri, eğitim hayatlarının en yoğun eğitim dönemini geçirdikleri süreçte düşük akademik başarıya sahip olmaları durumunda mezun olamama korkusu yaşayabilirler. Ayrıca mezun olamayan bireylerin iş bulma ve üst düzey bir kariyere ulaşma süreçleri zorlaşabilir, bu da gelir kaygısı ve ekonomik endişe yaratabilir. Akademik başarıyla ilişkilendirilen memnuniyet, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen temel faktörlerden biridir. Bu nedenle, daha olumlu duygular yaşamalarına ve yaşam doyumlarının artmasına katkıda bulunabilir (Akbıyık, 2020).

Akademik başarısızlığın temelinde, memnuniyetsizlik, mesleki belirsizlik ve motivasyon eksikliği gibi etkenler olabilir. Bu nedenle, akademik başarısızlık, çok boyutlu ve çeşitli nedenlere dayanan karmaşık bir sorun olarak ortaya çıkabilir. Çelik ve Tümkaya'nın (2012) yaptığı bir araştırma, akademik unvanın yaşam doyumunu etkilediğini göstermiştir. Üniversite yıllarında bireyin sosyal kabul ihtiyacı ve mesleki kimliğe yönlendiren süreçte akademik başarı, mutluluklarının önemli bir belirleyeni olabilir. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, geleceğe yönelik beklentileri ile de bağlantılı olduğu görülmektedir.

5.2.2.4. Ekonomik Durum Algısı

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin ekonomik durum algılarına göre oluşturulan gruplar arasında yaşam doyum ölçeği skoru yönünden anlamlı bir fark bulunmuştur. Ekonomik durum algısı yükseldikçe yaşam doyumu artmaktadır.

Eskici (2022) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının sosyo ekonomik algılarına göre anlamlı farklılık gösterdiğini ve ekonomik durumunu yüksek algılayan öğrencilerin yaşam doyumlarının yüksek olduğunu çalışma sonucunda göstermiştir. Farklı bir çalışma da, algılanan sosyoekonomik düzeyle yaşam doyumu arasında üniversite öğrencilerinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır (Yıkılmaz ve Güdül, 2015). Cenkseven (2004) 500 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasının sonucunda ekonomik durumun yaşam doyumu üzerinde önemli bir etken olduğunu belirtmiştir. Gelir artışının yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği sonucu ortaya konan bir çok farklı çalışmalar da mevcuttur (Pinar vd., 2015; Chow, 2005; Matheny vd., 2002; Sam, 2001; Moller, 1996). Tuzgöl Dost (2007) ekonomik durumun öğrencilerin yaşam doyumlarını arttırdığını araştırma sonucu ile desteklemektedir.

Diener ve Diener (1995) tarafından yapılan bir araştırmada, üç farklı ülkede yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzey açısından yaşam doyumları incelenmiştir. Gelişmiş ülkelerde, algılanan ekonomik düzeyin yaşam doyumunu etkilemediği görülmüş, ancak gelişmemiş ülkelerde bu düzeyin yaşam doyumu üzerinde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Diener ve Diener (1995) bu durumu, gelişmiş ülkelerdeki bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri nedeniyle algılanan ekonomik düzeyin yaşam doyumlarına etki etmediği şeklinde açıklamıştır, hatta düşük ekonomik düzey algısı olan bireylerin bile. İnci (2014), Ünsal Seydooğulları ve Çiftçi Arıdağ'ın (2012) yaptığı çalışmalarda yaşam doyumunun algılanan ekonomik düzeye

göre değiştiği, yüksek ekonomik düzey algısı olan bireylerin yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu ve temel ihtiyaçların karşılanması ile düşük gelecek kaygısının, bireylerin yüksek yaşam doyumuna ulaşabilmesi için önemli olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmanın sonuçları, İnci (2014) ile Ünsal Seydooğulları ve ifti Arıdağ (2012) alışmaları tarafından da desteklenmektedir.

Ekonomik durum, kişinin ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, kendilerini geliştirebilecek sosyal ortam ve etkinliklerde bulunabilmeye kadar yaşamda pek çok hedefe ulaşabilmek için şarttır ve ihtiyaçtır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin ekonomik durum algılarının yaşam doyumunu ile ilişkili olması normaldir ve alanda gerçekleştirilmiş olan çalışmalar bu sonucu desteklemektedir.

5.2.2.5. Eğitim

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde eğitim durumuna göre (oluşturulan gruplar arasında) yaşam doyum ölçeği skoru yönünden anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Vara (1999) yaptığı çalışma sonucuna göre eğitim düzeyi ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Taş (2011) yaşamın anlamı ile yaşam doyumunu üzerine yazdığı doktora tezinde öğretmenlerde eğitim durumu açısından yaşam doyumunun anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur.

Diener (1984) yaşam doyumunu ve eğitim ilişkisi üzerine net bir yorum yapmanın farklı değişkenlerle etkileşim içinde olması sebebi ile çok zor olduğunu söylemiştir. Ayrıca Diener, Campbell (1981) ‘e göre eğitimin kişi için bir kaynak özelliği taşıırken aynı zamanda eğitimin kişilerin arzularını yükselttiğini vurgulamıştır. Arzuları yükselen birey ise uyarılarak farklı yaşam türlerine sahip olmak isteyebilir. Bu durumda kişinin istek ve ihtiyaçları da yükselebilir ve yaşam doyumları düşer. Keser (2005) de araştırmasında Champbell’ i destekleyen bir sonuca ulaşmış ve eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyumunu düşmektedir bulgusuna ulaşmıştır.

Ülkemizde eğitim arttıkça yaşam doyumunun arttığı görölen çalışmalar çoğunluktadır. Eren (2008), Özbaşaran ve etinkaya, (2004), Tel ve arkadaşları (2016), Erdem (2004), Özer (2001) alışmalarında eğitim düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun yükseldiği sonucuna ulaştıklarını ortaya koymuşlardır.

Araştırma sonuçlarındaki farklılıklar insana dair çok sayıda değişkenin etkileşimiyle ilişkilendirilebilir. Bazı öğrencilerin eğitim seviyeleri yükseldikçe yaşam doyumu artabilir çünkü daha fazla bilgi ve beceri kazanmak, daha iyi iş fırsatlarına erişim ve sosyal statüde yükselme potansiyeli gibi faktörlerde etkili olabilir. Ancak, yaşam doyumu üzerindeki etkisi kişisel özellikler, aile dinamikleri, sosyo-ekonomik durum ve kişisel beklentiler gibi diğer faktörlerle de etkileşebilir. Ayrıca, bazı durumlarda eğitim seviyesi arttıkça beklentiler de artabilir ve bu da yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir. Bu karmaşıklık farklı sonuçların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

Bizim araştırmamızda eğitim seviyesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki, kişisel özelliklerin, aile dinamiklerinin ve sosyo-ekonomik faktörlerin etkileşimiyle şekilleniyor gibi görünüyor. Öğrencilerin eğitim düzeyleri arttıkça genellikle daha fazla fırsat ve sosyal statüyle birlikte yaşam doyumlarının artması beklense de, bu durum kişisel beklentiler ve yaşamın diğer alanlarındaki değişkenler ile de yoğun bir etkileşim içerisinde olabilir. Bu nedenle, eğitim seviyesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin sonuçları değişkenlik gösterebilir.

5.2.2.4. Yaş

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin yaşlarına göre oluşturulan gruplar arasında yaşam doyum ölçeği skoru yönünden anlamlı bir fark bulunmuştur. Yaş yükseldikçe yaşam doyumunun da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların oluşturduğu fark 18-22 yaş grubu ile 30 ve üzeri yaş grubun karşılaştırılmasından kaynaklanmaktadır.

Eren (2008) ile Erdem ve arkadaşları (2004) araştırmalarının sonuçlarında yaş arttıkça yaşam doyumunun arttığı bulgusuna ulaşmışlardır. Başaran (2020) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada öğrencilerin yaşam doyumlarının yaş etkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit edilmiştir. Vara (1999), Keser (2005), Avşaroğlu ve arkadaşları (2005) araştırma sonuçlarında yaş faktörü ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmektedirler.

Ericson ve Vinson (2012) yaptıkları çalışmada yaşam doyumu üzerinde yapılan araştırmaları irdeleyerek yaşam doyumunu ve mutluluğu etkileyen faktörleri keşfetmeye çalışmışlardır. Yaşam doyumunun yaşa göre farklılık gösterdiğini saptamışlardır. Yaş ve yaşam doyumunun bir örüntüsünü ortaya koymaktadırlar. Üç yaş grubuna göre yaşam doyumunu belirlemişlerdir. 15-34 yaşlarında yüksek, 35-54 düşük olduğunu ve 55 yaş

sonrasında yeniden arttığına dair değerlendirmelerini ortaya koymuşlardır. Genç yaşlarda yaşam doyumu yüksekken, orta yaşlarda yüksek derecede yaşam doyumu ifade eden kişilerin oranında bir düşüş yaşanmaktadır ve yaş ilerledikçe yaşam doyumu yeniden yükselmektedir. Bu çalışmanın bulguları, yaşam doyumunun yaşam boyu sabit olmadığını gösterir niteliktedir.

İş doyumu ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Çevik ve Korkmaz (2014) yaptıkları çalışma sonucunda yaş arttıkça yaşam doyumunun düştüğünü belirtmiştir. Bal ve Gülcan (2014) iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiğinin saptanması hedeflenen araştırmanın örneklemini üniversitede öğrenim gören 394 öğrencinin oluşturduğu araştırmaya göre; yaş arttıkça mutluluk düzeyi ortalamasının azaldığı görülmektedir. Genç bireylerin, yaşını almış olanlara kıyasla daha yüksek mutluluk seviyesine sahip olacağına dair inanç, mevcut çalışmalar tarafından desteklenmiştir. Mutluluğun yaşamın belirli dönemlerinde farklılık gösterdiği, ancak yaşın bireyin mutluluk düzeyini tahmin etme aşamasında herhangi bir doğrudan etkisi olmadığı bulunmuştur.

Arnett (2000), 18-25 yaş aralığındaki bireylerin ergenlik sürecini geride bıraktıklarını, ancak yetişkinlik sorumluluklarına henüz hazır olmadıklarını belirtmiş ve bu dönemi "beliren yetişkinlik" olarak adlandırmıştır. Bu belirgin yetişkinlik döneminde, yaşam doyumu ve bu doyumda etkili olan unsurlar önem kazanmaktadır. Yaşla birlikte artan deneyimlerin ve fırsatların iyi oluş düzeyini artıracak düşüncesi yaygın olsa da, Diener ve Myers (1995) çalışmaları bunun aksini göstermiştir. Her yaş döneminin kendi problemleri ve çatışmaları olduğunu vurgulayarak, yaş ile yaşam doyumu arasında doğrudan bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerine yapılan araştırma bulgularımıza göre, katılımcıların oluşturduğu fark 18-22 yaş grubu ile 30 ve üzeri yaş grubun karşılaştırılmasından kaynaklanmaktadır. 18-22 yaş aralığındaki gençlerin henüz üniversiteye yeni başlamış ve sorumluluk hissetmedikleri yaş aralığında olduklarını düşündüğümüzde 23-30 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin de yaşamlarında belirsizlik ve değişkenlik, gelecek konusunda kaygı kariyer, eğitim ve kişisel hedefler henüz netleşmediği için yaşam doyumu da bu belirsizlikten etkilenebilir. 30 lu yaşlara kadar genellikle yaşamın farklı yönleriyle ilgili keşif süreci olduğundan, belirsizlik duygusu yaşam doyumunu etkilemiş diyebiliriz. İş ve kariyer seçenekleri hakkında net bir görüşe sahip olmamak. Bazıları için geç kariyer ya da daha sonra başlanan eğitim

süreci, belirsizlik hissi yaratabilir. Gelir seviyesi, sosyal çevre ve bu dönemdeki finansal belirsizlikle ve henüz netleşmemiş veya değişen kişisel hedefler ve amaçlar. 30 yaşlarında yaşam bu gruplara kıyasla daha fazla netlik kazanabilir. Kişi daha uzun bir iş deneyimi yaşamış daha fazla sosyal ilişkiler kurmuş ve bazı beklentiler gerçekleşmiş kısaca daha fazla deneyime ve yaşam tecrübesine sahip olmuştur bunlar da daha net hedefler oluşturmada etkili olabileceği söylenebilir.

5.3. Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde değer odaklı yaşamın yaşam doyumuna etkisinin incelenmesine dair bulguların tartışılması

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde yaşam doyumu ölçeği skorları ile değer odaklı yaşam ölçeği skorları (Önem, Tutarlılık ve Toplam) arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı korelasyon saptanmıştır. Bu sonuç H1 hipotezimizi doğrular niteliktedir.

Değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu ilişkisinde pozitif ve anlamlı yönde bir ilişki olduğu yapılan diğer araştırmalar sonucunda bulunmuştur. Çekici ve arkadaşları (2019) 249 kadın ve 79 erkek toplam 328 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmalarında değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu ilişkisinde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Çiçek (2021) de araştırma bulgularının sonucunda yaşam doyumu ile değer odaklı yaşam arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur (Çiçek, 2021).

Bernini ve meslektaşları (2020) tarafından yürütülen çalışmaya göre, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Haslam ve meslektaşları (2009) değerlerin öznel iyi oluşu öngördüğü araştırmasında 180 lisans öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, değerlerin yordayıcı katkıları karşılaştırılmış ve değerler ile iyi oluş arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Değerler ve iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu araştırma bulgularında göstermişlerdir ve değerlerin doğrultusunda yaşamın yaşam doyumunu arttığını belirlemiştir.

Roccas ve diğerleri (2002), bireylerin değerleriyle tutarlı bir yaşam sürdürdüklerinde, bu bireylerin olumlu iyi olma halinin yükselme eğiliminde olduğunu ve dolayısıyla yaşam doyumlarının arttığını belirtmişlerdir.

Literatür incelendiğinde değerleri ACT bakış açısına göre ele alarak yaşam doyumunu ile ilişkisini inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bu sebeple bu burada değerlerle temas ve değer odaklı eylemleri de içine alan psikolojik esneklik kavramının yaşam doyumunu ile ilişkisine yer verilmiştir.

Wicksell ve meslektaşları (2008) yaptıkları araştırmada kronik ağrı yaşayan bireylerin psikolojik esnekliği artırmaya yönelik gerçekleştirdikleri müdahaleden sonra katılımcılarda yaşam doyumunu düzeyinin yükseldiği ortaya konmuştur.

Graham ve diğerlerinin (2016) kas hastalığı olan katılımcılarla yürüttüğü araştırmada, psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu etkileyen bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Lucas ve Moore (2019) yaptıkları araştırmaya göre, psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı derecede etkilediği gösterilmiştir. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar, bu bölümde ele alınan yaşam doyumunu ile değerlerle temas ve değer odaklı eylemleri içeren psikolojik esneklik unsurlarına ilişkin tüm bulguları desteklemektedir.

Yaşam doyumunun iyi olma haliyle ilişkili bir kavram olduğu bilgisine dayanarak, değer odaklı yaşamı tanımlarken davranışların değerlerle uyumlu olmasının özellikle vurgulandığı belirtilmektedir (Yadavaia ve Hayes, 2009). ACT'a göre yaşamdaki amaç, o an'da olanı olduğu gibi olumlu ya da olumsuz tüm içsel yaşantıları kabul ederek değer odaklı davranışlar sergilemektir (Hayes vd., 2013). Alan yazınındaki çalışmalar da ayrıca davranışlara yönelik değer odaklı müdahalelerin psikolojik sıkıntı düzeyini azalttığını göstermektedir (Bramwell ve Richardson, 2018; Gloster vd., 2017; Lundgren vd., 2018; Vowles ve McCracken, 2008).

Değer odaklı bir yaşam sürdürebilen insanların yaşamlarından duydukları tatmin kişinin bütün yaşam alanları üzerinde olumlu bir değişim yaratacaktır. Bu bağlamda, değer odaklı davranış düzeyindeki artış ile birlikte yaşam doyumunun yükselmesi beklenen bir sonuçtur. İnsanlar değerleri ile ilişki kurduklarında hedeflerini gerçekleştirirken daha fazla ilgi ve tutku gösterirler. Hedefler ulaşıldıklarında bitirler ve yeni bir hedefe insan yönelebilir. Değerler ise biten davranışlar veya tutumlar değildir.

Yapılan her seçimde kişi farkında olsa da olmasa da değerlerinin örüntülerini taşır. İnsanlar gerçekleştirmek istedikleri davranışları değerleri doğrultusunda yaptıklarında daha olumlu sonuçlar elde ederler, bu da insanın stres taşıyan hedeflere kıyasla daha yüksek yaşam doyumuna ve yaşamdaki rotasına uygun yaşamasına aracılık eder.

5.4. Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde değer odaklı yaşamın yaşam doyumuna etkisinin incelenmesine dair regresyon analizi bulguların tartışılması

Değer odaklı yaşam ölçeği toplam skoru yaşam doyum ölçeği skorunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır ve yaşam doyum ölçeği skorundaki değişimin %9'unu açıklamaktadır.

Toprak (2023) çalışmasında değer odaklı yaşamın depresyon ve kaygı düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde %13-%5 sırasıyla gibi düşük bir oranda yordadığını tespit etmiştir.

Literatürde değer odaklı yaşamın psikolojik sıkıntıları yordayıcı etkisinin incelendiği regresyon analizi sonuçlarına göre Michelson ve meslektaşları (2011), davranışların değerlerle tutarlı olmasının kaygı düzeyini %5 oranında ve depresyonu %7 oranda düşük düzeyde yordadığını ortaya koymuşlardır.

Gaudiano ve meslektaşlarının (2017) hiyerarşik çoklu regresyon analizinin sonuçlarına göre, değerlerle tutarlı davranışlarda bulunmanın bipolar bozuklukta ve komorbid madde kullanım bozukluğunda katılımcıların ilaçlara uyum sağlamasını %15 oranında açıkladığı tespit edilmiştir.

5.4.1. Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde değer odaklı yaşamın yaşam doyumuna etkisine dair oluşturulan regresyon modeli

Değer odaklı yaşam ölçeği toplam skoru, medeni durum, ekonomik durum algısı ve akademik başarı algısı, yaşam doyum ölçeğini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Modeldeki her bir değişken diğer değişkenlerden bağımsız olarak yaşam doyum ölçeği skorunu yordamaktadır. Söz konusu model yaşam doyum ölçeği skorundaki değişimin %22'sini açıklamaktadır.

BÖLÜM VI: SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına, sınırlılıklarına ve ileriki araştırmalar için önerilere yer verilmektedir.

6.1. Sonuç

Araştırmanın sonuçları aşağıda özetlenmiştir.

- 1) Yaşam doyumunun sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmaması incelendiğinde yaşam doyumu bu çalışmanın bulgularına göre Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.
- 2) Değer odaklı yaşamın sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmaması incelendiğinde değer odaklı yaşam bu çalışmanın bulgularına göre Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde cinsiyet, yaş, ekonomik durum ve eğitim düzeyine göre düzeyine göre farklılaşmamaktadır.
- 3) Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde yaş yükseldikçe yaşam doyumunun da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.
- 4) Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde medeni duruma göre evlilerde yaşam doyumu düzeyi bekârlardan daha yüksek bulunmuştur.
- 5) Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde ekonomik durum algısı yükseldikçe yaşam doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır.
- 6) Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde akademik başarı algısı arttıkça yaşam doyumu yükselmektedir bulgusuna ulaşılmıştır.
- 7) Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde medeni durumuna göre evlilerin değer odaklı yaşam toplam puanları bekârlardan daha yüksek bulunmuştur
- 8) Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde akademik başarı algısına göre değer odaklı yaşam düzeyi orta ve yüksek olan grubun düşük olan gruba göre yüksektir.
- 9) Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde değer odaklı yaşam ölçeği skorları ile yaşam doyumu ölçeği skorları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı korelasyon saptanmıştır.

- 10) Değer odaklı yaşamın yaşam doyumunu yordayıcı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- 11) Üsküdar üniversitesi öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyleri ortalamada çıkmıştır.
- 12) Oluşturulan regresyon modelinde; değer odaklı yaşam ölçeği toplam skoru, medeni durum, ekonomik durum algısı ve akademik başarı algısı, yaşam doyumu ölçeğini %22'sini açıklamaktadır.
- 13) Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, bu bölümde ele alınan yaşam doyumu ile değerlerin önemi ve değer odaklı eylemleri içeren tüm bulguları desteklemektedir. Yaşamda önemli olan değerler ile bağlantı kurmak ve anlamlı hayata yakınlaştıracak değer odaklı eylemlerde bulunmak yaşam doyumuna katkıda bulunmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalarda değer odaklı yaşam ve yaşam doyumunu birlikte sosyo demografik verilerle inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.
- 14) İlgili literatür incelendiğinde değer odaklı yaşamın ACT açısından ele alındığı çalışmaların kısıtlı kaldığı gözlenmiştir. Yurtiçinde yapılmış araştırmalar değer derecelendirmesi, değer sıralaması veya değer yönelimi boyutlarına odaklanmıştır. İnsanların değerleri ile tutarlı bir şekilde yaşamlarını ne derecede yaşayıp yaşamadıkları ve bunun yaşam doyumuna etkisi konusunun araştırılmasının önemi fark edilmiştir. Bu çalışmanın değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu üzerine gelecekte yapılacak çalışmalara kaynak olması hedeflenmektedir. Elde edilen sonuçların farklı örneklemeler ile yapılacak araştırmalara ışık tutmakla birlikte, elde edilen yeni veriler daha derinlemesine yapılacak olan araştırmalar için bir başlangıç sayılabilir.

6.2. Sınırlılıklar

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır.

- 1) Araştırma katılımcıların bildirimleri üzerine dayanmaktadır ve daha objektif yöntemler ile sonuçları değerlendirmek ortaya konan ilişkilerin geçerliğini ve güvenilirliğini daha fazla artırabilir.
- 2) Bu araştırma kesitsel bir çalışmadır. Kişinin değerlerindeki değişimlerin zaman içinde izlenmesi ve bu değişimlerin yaşam doyumu ile ilişkisinin boylamsal bir araştırma ile değerlendirilmesi önemli sonuçlar ortaya koyabilir.
- 3) Katılımcıların sadece bir üniversitede okuyan öğrenci grubundan oluşması da bir sınırlılıktır ve sonuçlar öğrenci olmayan ve farklı yaştaki gruplara genellenemez.

- 4) Ayrıca bu çalışmanın bir sınırlılığı da araştırmaya katılımcılarının sosyo-demografik değişkenlerinin kontrol edilmemiş olmasıdır.
- 5) Katılımcı kadın öğrenci sayısının fazla olduğu bir örneklem üzerinde çalışılması araştırmanın sınırlılığıdır.
- 6) Öğrencilerin ölçekleri elektronik ortam aracılığı ile doldurmuş olması araştırmanın sınırlılığıdır.
- 7) Araştırma Üsküdar Üniversitesi'nin öğrencileri ile sınırlıdır.
- 8) Araştırma bir vakıf üniversitesinde yapılmıştır.

6.3. Öneriler

Aşağıda araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında bu konuda ileride yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

- 1) Araştırmamız, lisans ve lisansüstü eğitime devam etmekte olan öğrencileri kapsamaktadır. Diğer eğitim dönemlerindeki öğrenciler, ergenler, yetişkinler ve farklı yaş grupları ile bu değişkenler arası etkiler yorumlanabilir. Bulgular karşılaştırılabilir.
- 2) Literatürde değer odaklı yaşam ile yaşam doyumu üzerine yeterli çalışma olmaması nedeniyle, olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen faktörler ve farklı değişkenler ile ilişkisini inceleyen araştırmalar yapılabilir.
- 3) Araştırmamız bir vakıf üniversitede yapılmıştır devlet üniversitelerinde yapılabilir ve karşılaştırılabilir.
- 4) Araştırmamız Üsküdar Üniversitesinde yapılmıştır diğer vakıf üniversitelerinde de değer odaklı yaşamın yaşam doyumuna etkisi araştırılıp veriler üniversiteler arasında karşılaştırılarak üniversiteler öğrencilerin yaşam doyumu yükseltmek için verileri değerlendirebilirler.
- 5) Çalışmanın örneklem sınırlılığı içinde olması nedeniyle genelleme yapılabilecek sonuçlar için örneklem sayılarının artırılması gerekmektedir.
- 6) Çalışmamız Türkiye'deki tüm öğrencileri kapsayacak şekilde genişletilerek ülkemizdeki öğrencilerin yaşam doyumları hakkında veri elde edebilir ve farklı kültürlerle bu verileri karşılaştırarak öğrencilerimizin doyumunu arttıracak çalışmalar yapılabilir.
- 7) Nitel ve karma yöntemler kullanılarak yeni araştırmalar yapılabilir.

- 8) Türkiye’de okullarda değerler eğitiminin altı sıkça çizilmiş olsa da içeriğinin ve etkililiğinin yeterli olmadığı bilinmektedir (Yaşaroğlu, 2013). Bu araştırma sonuçları, sahip olunan değerler ile ilişki kurmanın ve değerler yönünde davranmanın kişinin yaşam doyumuna etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda, toplumu şekillendiren üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını artıran değer odaklı yaşama yönelik eğitim ve uygulamalara üniversitelerde yer verilmesi önerilmektedir.
- 9) Değerlerin öğretmenlerden ve okullardan da öğrenildiği de göz önünde bulundurulduğunda, okullarda çalışan psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman kişiler ve öğretmenlerin, değer eğitimin içeriği ve davranış planlamalarını gözden geçirmesi ve detaylandırması önerilmektedir. Bununla birlikte okul psikolojik danışmanlar, öğrencilerin karşılaştıkları zorluklar karşısında güçlü kalabilmeleri için değer odaklı yaşama teşvik eden bireysel ve grupla psikoeğitim programları hazırlayabilir.
- 10) Üniversite gruplarında değer odaklı yaşam için farkındalık katan bir okul grubu oluşturulabilir.
- 11) Değerler ve değer odaklı yaşamı vurgulayan Kabul ve Adanmışlık (ACT) Terapisine dair uygulamalara ve egzersizlere okullarda ve klinik ortamlarda daha sık yer verilebilir.
- 12) Ailenin ve kültürün değerlerin öğretilmesindeki dikkate alındığında, ebeveynlerin çocuklarına sadece sözel değil rol model olmalarının çocukta değerlerin ve değer odaklı bir yaşamın yer etmesi ve içselleştirilmesi açısından önemli görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen verilerle devlet ve sivil toplum kurumları ailelere, yetişkinlere ve öğrencilere yönelik değer odaklı yaşamı destekleyen projeler geliştirebilir.
- 13) Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını artırıcı faktörlerin belirlenmesi, değerli bir araştırma alanı olabilir.

KAYNAKLAR

- Acar Arasan, B. N. (2010). Akademisyenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak, Türkiye.*
- Acar, A. E. (2011). *Kronik hastalıkların, hastaların aile işlevleri ve yaşam doyumları üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Acar, G. (2022). *Cultural differences experienced by Dutch employees working in Belgium* (Master's thesis, University of Twente).
- Akbıyık, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51(51), 280-301.
- Akdağ, F.(2015). Çocukta beyin gelişimi ve erken müdahale. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1(2), 97-100.
- Aksoy, R. (2015). *Değer ve Değerler Eğitimi*. Değer Eğitim Merkezi Yayınları.
- Aksoyak, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Yaşam Tatmini ve Saldırganlık Düzeyi Farklılıkları ve İlişkileri (Erciyes Üniversitesi BESYO Örneği). *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği ABD Yüksek lisans Tezi*.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F., Kırdök, O. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 27(2), 1-17.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Allman, J. M. (1999). *Evolving brains* (No. 68). Scientific American Library.
- Allport, G. W., Vernon, P. E., & Lindzey, G. (1960). *Study of values*. Houghton Mifflin.
- Allport, G. W., Vernon, P., & Lindzey, G. (1970). *Study of values* (Revised third ed. and test manual). Riverside.
- Alpay Ş. (2020). Psikolojik dayanıklılık ile değer odaklı yaşam arasındaki ilişkide kırsal/kentsel alanda yaşamın moderatör etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.*
- Argyle, M. (2003). 18 causes and correlates of happiness. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 353.

- Arı, R. (1989). Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin, ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arıcı, M., & Demir, B. C. (2021). Prof. Dr. Celal Türer ile Söyleşi: Pragmatizm, William James' te Bilinç ve Benlik, Türkiye'de Felsefe. *MetaZihin: Yapay Zeka ve Zihin Felsefesi Dergisi*, 4(1), 53-72.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Arslan, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 113-129.
- Arslan, A. (2021). Okul öncesi ve ilkokullarda uygulanan değer odaklı aile eğitim programının anne babalık becerilerine, aile iklimine ve değer odaklı yaşama etkisi.
- Arslan, I., & Bektaş, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (8), 767-784.
- Asan, T., Ekşi, F., Doğan, A., & Ekşi, H. (2008). Bireysel değerler envanteri'nin dilsel eşdeğerlik geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 27(27), 15-38.
- Atkinson, R. R., C. Atkinson, E. E. Smith, D. J. Bem., & S. Nolen-Hoeksema.(2010). *Psikolojiye giriş*.(Y.Alogan, Çev.). Arkadaş Yayınevi.
- Avşaroğlu, S., Engin Deniz, M., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.
- Avşaroğlu, S., & Okutan, H. (2018). Zihin engelli çocuğu olan ailelerin yaşam doyumları, iyimserlik ve psikolojik belirti düzeylerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 59-76.
- Aydin, M. (2003). Gençliğin değer algısı: Konya örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(3), 121-144.
- Aydoğdu U, F., Demir, M., & Demir, B. (2023). Öğretmenlerde Yaşam Doyumunun Bir Yordayıcısı: Psikolojik Esneklik. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 78-95.
- Aylaz, R., & Yıldız, Ü. E. (2020). Yeni koronavirüs hastalığının toplum üzerine etkileri ve hemşirelik yaklaşımları.
- Ayyash-Abdo, H., & Sánchez-Ruiz, M. J. (2012). Subjective wellbeing and its relationship with academic achievement and multilinguality among Lebanese university students. *International Journal of Psychology*, 47(3), 192-202.

- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.
- Bahadır, A. (2002). Ergen kişiliği bağlamında din-kişilik ilişkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14(14).
- Bahcacı, İ. E. (2022). X, Y ve Z kuşağındaki bireylerin yaşam doyumları ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi*.
- Bahraini, N. H., Devore, M. D., Monteith, L. L., Forster, J. E., Bensen, S., & Brenner, L. A. (2013). The role of value importance and success in understanding suicidal ideation among veterans. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1-2), 31-38.
- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57, 233-240.
- Barnes-Holmes, D., Hayes, S. C., Dymond, S., & O'Hara, D. (2001). Multiple stimulus relations and the transformation of stimulus functions. *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*, 51-71.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191. <http://Doi.Org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.
- Baseotto, M. C., Morris, P. G., Gillespie, D. C., & Trevethan, C. T. (2022). Post-traumatic growth and value-directed living after acquired brain injury. *Neuropsychological Rehabilitation*, 32(1), 84-103.
- Başaran, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumu ilişkisi Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Haliç Üniversitesi).
- Baştemur, Y. (2006). İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü'nde bir araştırma. *Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi*.
- Batan, S. N. (2016). Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Baumann, D., & Ruch, W. (2022). What constitutes a fulfilled life? A mixed methods study on lay perspectives across the lifespan. *Frontiers in Psychology*, 13, 982782.
- Baytan, B., & İşözen, H. (2019). Çalışan ve emekli yöneticilerin yaşamın anlamı doğrultusunda yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırmalı incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(2), 93-115.
- Beill, Brigitte (2003). *İyi Çocuk, Zor Çocuk "Doğru Davranışlar Ço-cuklara Nasıl Kazandırılır?"* (Çev. Cuma Yorulmaz). Arkadaş Yayınevi.

- Beach, S. R., & Fincham, F. D. (2013). Toward an integrated model of negative affectivity in marriage. In *The Heart Of The Matter: Perspectives On Emotion In Marital* (pp. 227-255). Routledge.
- Beksaçi, I. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Berghoff, C. R., Ritzert, T. R., & Forsyth, J. P. (2018). Value-guided action: Within-day and lagged relations of experiential avoidance, mindful awareness, and cognitive fusion in a non-clinical sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 10, 19-23.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal and curiosity*. McGraw-Hill.
- Bernhardt, B. C., & Singer, T. (2012). The neural basis of empathy. *Annual review of neuroscience*, 35, 1-23.
- Bernini, O., Compare, L., Paolini, C. ve Montiel, C. B. (2020). Psychological distress and life satisfaction in university populations: The role of psychological inflexibility. *Open Journal of Humanities*. 5(20), 219-252.
- Berscheid, E. (1994). Interpersonal relationships. *Annual review of psychology*, 45(1), 79-129.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S., & Brähler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*, 16(6), 1132-1138.
- Bıçener, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, Kişilik ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar*.
- Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47-57.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi*. Epsilon Yayınları.
- Bilgen, S. (1989). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bazı değişkenlerin uyum düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bilger, D. (2016). *Sosyallik: Temel bilişsel bir işlev* (Master's thesis, Uludağ Üniversitesi).
- Bilsky, W., Janik, M., & Schwartz, S. H. (2011). The structural organization of human values – Evidence from three rounds of the European Social Survey (ESS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42, 759-776. <http://Doi.Org/10.1177/0022022110362757>.
- Björnskov, C., Dreher, A., & Fischer, J. A. (2008). Cross-country determinants of life satisfaction: Exploring different determinants across groups in society. *Social Choice and Welfare*, 30, 119-173.

- Blackledge, J. T., & Barnes-Holmes, D. (2009). Core processes in acceptance and commitment therapy. *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory, research, and practice*, 1, 41-58.
- Bolderston, H. (2013). *Acceptance and commitment therapy: Cognitive fusion and personality functioning* (Doctoral dissertation, University of Southampton).
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American psychologist*, 36(2), 129.
- Bramwell, K., & Richardson, T. (2018). Improvements in depression and mental health after acceptance and commitment therapy are related to changes in defusion and values-based action. *Journal of contemporary psychotherapy*, 48, 9-14.
- Br lde, B. (2007). Happiness and the good life. Introduction and conceptual framework. *Journal of happiness studies*, 8(1), 1-14.
- Buetell, N. (2006). Life satisfaction, a sloan work and family encyclopedia entry. *Sloan Work-Family Encyclopedia*.
- Bulu , B. E. K. İ. R., & UZUN, E. B. (2020). SINIF   RETMENİ ADAYLARININ DE ER HİYERAR İLERİ. *T BAV Bilim Dergisi*, 13(2), 29-46.
- Bulut, M. B. & Yıldız, M. (2020).  niversite   rencilerinin ki ilik özelliklerinin ya am doyumuna etkisi [The effect of personality traits of university students on life satisfaction]. *Türkiye Sosyal Ara tırmalar Dergisi*, 24(2), 397-412.
- Burant, C. J. (2006). *Optimism/pessimism as a mediator of social structural disparities. Effects on physical health and psychological well-being: A longitudinal study of hospitalized elders*. Case Western Reserve University.
- Burson, A., Crocker, J., & Mischkowski, D. (2012). Two types of value-affirmation: Implications for self-control following social exclusion. *Social Psychological and Personality Science*, 3(4), 510-516.
- Büyük, G. M. (2020). *Bir grup üniversite   rencisinin ileti im becerileri ile ya am doyumları arasındaki ili kinin de erlendirilmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Büyükçorak, M. (2018). * niversite   rencilerinde sosyal medya kullanımının kişilik yapılanması ve yaşam doyumunu ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Büyüköztürk,  . (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Atıf İndeksi.
- Campbell, A. The Sense of Well-Being in America. Recent Patterns and Trends.
- Canbulat, N., &  ankaya, Z. C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.

- Cansız, A., Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2020). Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*.
- Carter, C. S., Grippio, A. J., Pournajafi-Nazarloo, H., Ruscio, M. G., & Porges, S. W. (2008). Oxytocin, vasopressin and sociality. *Progress in brain research*, 170, 331-336.
- Ceary, C. D., Donahue, J. J., & Shaffer, K. (2019). The strength of pursuing your values: Valued living as a path to resilience among college students. *Stress and Health*, 35(4), 532-541.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Chamberlain, A. B. (2020). *A preliminary investigation of an online version of the valued living Questionnaire*. Southern Illinois University at Carbondale.
- Chase, J. A., Houmanfar, R., Hayes, S. C., Ward, T. A., Vildardaga, J. P., & Follette, V. (2013). Values are not just goals: Online ACT-based values training adds to goal setting in improving undergraduate college student performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(3-4), 79-84.
- Chiao, J. Y., Harada, T., Komeda, H., Li, Z., Mano, Y., Saito, D., ... & Iidaka, T. (2009). Neural basis of individualistic and collectivistic views of self. *Human brain mapping*, 30(9), 2813-2820.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social indicators research*, 70, 139-150.
- Ciarrochi, J., Fisher, D., & Lane, L. (2011). "The Link Between Value Motives, Value Success, And Well-Being Among People Diagnosed with Cancer", *Psycho-Oncology*, 20(11), 1184-1192.
- Clark, B. E. (2019). *A preliminary investigation of a values intervention and a values reminder on clinically relevant outcomes*. Southern Illinois University at Carbondale.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
- Cooper, C. (2018). *Psychological testing: Theory and practice*. Routledge.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research*. pearson.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Crocker, J., Niiya, Y., & Mischkowski, D. (2008). Why does writing about important values reduce defensiveness? Self-affirmation and the role of positive other-directed feelings. *Psychological science*, 19(7), 740-747.

- Crocker, T. F., Brown, L., Clegg, A., Farley, K., Franklin, M., Simpkins, S., & Young, J. (2019). Quality of life is substantially worse for community-dwelling older people living with frailty: systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*, 28, 2041-2056.
- Cummins, R. A., & Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness studies*, 3, 37-69.
- Cuttillo-Schmitter, T. A., Zisselman, M., & Woldow, A. (1999). Life satisfaction in centenarians residing in long-term care. *Nursing Home Medicine*, 7, 437-442.
- Çakmak Doruk, N. (2008). Organizasyonlarda iş-aile ve aile-iş çatışmalarının bireylerin performansları üzerine etkisinde iş ve yaşam tatmininin rolü. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri*.
- Çalışkur, A. (2010). Psikolojide değerler ve gençlik. *Papatya*.
- Çelebi, G. Y., & Çelebi, B. (2020). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189.
- Çelik, M., & Tümkeya, S. (2012). ÖĞRETİM ELEMANLARININ EVLİLİK UYUMU VE YAŞAM DOYUMLARININ İŞ DEĞİŞKENLERİ İLE İLİŞKİSİ. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.
- Çekici, F., AYDIN SÜNBÜL, Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, M., & Arslan, R. (2018). DEĞER ODAKLI YAŞAM ÖLÇEĞİ: TÜRK KÜLTÜRÜNE UYARLAMA, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI. *Electronic Turkish Studies*, 13(19).
- Çekici, F., Sünbül, Z. A., Malkoç, A., Gördesli, M. A., & Arslan, R. (2019). The Moderating Role of Authenticity in the Relationship between Valued Living and Life Satisfaction in Undergraduate Students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 22-28.
- Çetin, Ş. (2004). Değişen değerler ve eğitim. *Milli Eğitim Dergisi*, (161).
- Çevik, N. K., & Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Çiçek, E. (2021). *Problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* (Master's thesis, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.
- Çömlekçi, K. N. (2021). *Evli ve Bekar Kadınların Depresyon, Kaygı, Stres ve Somatizasyon Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Dahl, J. (2015). Valuing in ACT. *Current Opinion in Psychology*, 2, 43-46.
- Dahl, J., Lundgren, T., Plumb, J., & Stewart, I. (2009). *The Art and Science of Valuing in Psychotherapy: Helping Clients Discover, Explore, and Commit to Valued Action Using Acceptance and Commitment Thera*. New Harbinger Publications.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Dede, E. Nur (2021). *Kabul ve kararlılık temelli değer odaklı yaşam ve bilinçli farkındalığın aile yaşam doyumu üzerine etkileri* (Master Tezi, International University of Sarajevo, Yurtdışı Enstitüsü).
- Demirbilek , N., & Bozanoğlu, B. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu, İletişim Becerileri ve Yaşam Boyu Öğrenme Düzeyleri Arasındaki İlişki*. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(1), 312-333.
- Deneve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197.
- Deniz, M. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(9), 1161-1170.
- Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6(9), 1-9.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 47(5), 1105.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.

- Diener, E. & Seligman, M.E.P. (2002). *Very Happy People*. Psychological Science, 13 (1), 81-84.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03).
- Dilmaç, B. (1999). *İlköğretim Öğrencilerine İnsani Değerler Eğitimi Verilmesi ve Ahlaki Olgunluk Ölçeği ile Eğitimin Sınanması*, Yüksek Lisans Tezi, MARMARA ÜNİVERSİTESİ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, S. (2015). Yaşam doyum, seçme konular. *Nobel Yayıncılık*.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Donahue, J. J., Huggins, J., & Marrow, T. (2017). Posttraumatic stress symptom severity and functional impairment in a trauma-exposed sample: A preliminary examination into the moderating role of valued living. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 13-20.
- Dorahy, M. J., Lewis, C. A., Schumaker, J. F., Akuamoah-Boateng, R., Duze, M. C., & Sibiya, T. E. (2000). Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(4), 569.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Duchschere, J. (2020). Get Out and Stay Out!: Treating Comorbid Mental Health Symptoms in the Juvenile Justice System.
- Dunbar, R. I. (1998). The social brain hypothesis. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews: Issues, News, and Reviews*, 6(5), 178-190.
- Durakoğlu, A. (2014). Gazali'de ahlak eğitimi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 211-226.
- Durkheim, E. (1954). The elementary forms of the religious life The elementary forms of the religious life The elementary forms of the religious life. Glencoe, III.
- Edwards, K. A., Pielech, M., Hickman, J., Ashworth, J., Sowden, G., & Vowles, K. E. (2019). The relation of self-compassion to functioning among adults with chronic pain. *European Journal of Pain*, 23(8), 1538-1547.

- Eisenbeck, N., Schlosser, K. K., Szondy, M., & Szabó-Bartha, A. (2016). Acceptance and Commitment Therapy: Theoretical background and practice. *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiatriai Tarsasag Tudomanyos Folyoirata*, 31(3), 239-247.
- Ellison, C. G., Gay, D. A., & Glass, T. A. (1989). Does religious commitment contribute to individual life satisfaction?. *Social forces*, 68(1), 100-123.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-005>
- Erdem, N., Karabulutlu, E., Okanlı, A., & Tan, M. (2004). Hemodiyaliz hastalarında umutsuzluk ve yaşam doyumu. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-14.
- Erdoğan, B., Bauer, TN, Truxillo, DM ve Mansfield, LR (2012). Çalışırken ısıklık çalın: Yaşam memnuniyeti literatürünün gözden geçirilmesi. *Yönetim Dergisi*, 38 (4), 1038-1083.
- Erdoğan, İ. (2005). *Yeni bir binyıla doğru Türk eğitim sistemi sorunlar ve çözümleri* (4.baskı). Sistem.
- Eren, F. (2020). *18-30 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Ericson, M., & Vinson, T. (2012). Life satisfaction and happiness. *Life*, 307(456), 190.
- Eskici, K. (2022). *Yaşam doyumunun yordanmasında kaygı ve bilinçli farkındalığın rolü* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Feather, N. T. (1995). Values, valences. and choice: The influence of values on the perceived attractiveness and choice of alternatives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1135-1151. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.68.6.1135>.
- Finnegan, N. (2021). *Perfectionism and Life Satisfaction* (Doctoral dissertation, Dublin, National College of Ireland).
- Fischer, G. (2001). User modeling in human–computer interaction. *User modeling and user-adapted interaction*, 11, 65-86.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior modification*, 31(6), 772-799.
- Fowler Jr, F. J. (2014). The problem with survey research.
- Freud's, O. N. (1933). " Femininity.
- Freud, S. (1977). *Introductory lectures on psychoanalysis*. WW Norton & Company.

- Frisch, M. B. (2005). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. John Wiley & Sons.
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: in relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of rehabilitation medicine*, 34(5), 239-246.
- Fuster, J. (2015). *The prefrontal cortex*. Academic press.
- Ganguli, A., & Chatterjee, I. (2017). Morality and valued living: A study across age, gender and socio-economic status. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4).
- Gaudiano, B. A., Wenzel, S. J., Weinstock, L. M., Tezanos, K. M., & Miller, I. W. (2017). Valued living and its relationship to medication adherence in patients with bipolar and comorbid substance use disorders. *The Journal of nervous and mental disease*, 205(3), 178.
- Gençay, S. (2009). BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARININ UMUTSUZLUK VE YAŞAM DOYUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- George, D., & Mallery, P. 92115668.(2010). *SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference, 17.0 update*.
- Giffin, K. & Patton, B. R. (1997). *Basic Readings in Interpersonal Communication*. Harper-Row.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1979). A note on family situation and global happiness. *Social forces*, 960-967.
- Gloster, A. T., Klotzsch, J., Ciarrochi, J., Eifert, G., Sonntag, R., Wittchen, H. U., & Hoyer, J. (2017). Increasing valued behaviors precedes reduction in suffering: Findings from a randomized controlled trial using ACT. *Behaviour Research and Therapy*, 91, 64-71.
- Gohm, C. L., Oishi, S., Darlington, J., & Diener, E. (1998). Culture, parental conflict, parental marital status, and the subjective well-being of young adults. *Journal of Marriage and the Family*, 319-334.
- Gove, W. R., & Shin, H. C. (1989). The psychological well-being of divorced and widowed men and women: An empirical analysis. *Journal of family issues*, 10(1), 122-144.
- Goldsmith, E. B. (2010). *Resource management for individuals and families*. Saddle River.
- Graham, J. R., West, L., & Roemer, L. (2015). A preliminary exploration of the moderating role of valued living in the relationships between racist experiences and anxious and depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 48-55.
- Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N., & Gillanders, D. (2016). The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders. *Rehabilitation psychology*, 61(2), 210.

- Graham, C. D. ve Rose, M. R. (2017) What explains high life satisfaction in men living with Duchenne muscular dystrophy? A preliminary study to inform psychological intervention. *Muscle ve Nerve*, 56(1), 163-166.
- Grau, P. P., McDonald, J. E., Clark, M. N., & Wetterneck, C. T. (2020). The relationship between three ACT core processes of change, PTSD, and depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 178-182.
- Grégoire, S., Doucerain, M., Morin, L., & Finkelstein-Fox, L. (2021). The relationship between value-based actions, psychological distress and well-being: A multilevel diary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 79-88.
- Griffiths, M.D., Kuss, D.J. & King, D.K. (2012). Video game addiction: past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 1-11.
- Güçlü, R. (2022). *Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile stres düzeyi ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Güdül, M. D. (2016). *Üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon profillerinin psikolojik ihtiyaç doyumu, akademik erteleme ve yaşam doyumu ile ilişkisi* (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).
- Güler, K., & Usluca, M. (2021). YETİŞKİN BİREYLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Güneş, F. (2015). DEĞERLER EĞİTİMİNDE YAKLAŞIM VE MODELLER. *CİLT I*, 1.
- Güngör, E. (1993). *Değerler psikolojisi: Ahlak psikolojisi, ahlaki değerler ve ahlaki gelişme*. Stichting Nederlands-Turks Academisch Genootschap.
- Hair, J. F. (2009). Multivariate data analysis.
- Halil, E. (2003). Temel insani değerlerin kazandırılmasında bir yaklaşım: Karakter eğitimi programları. *Değerler eğitimi dergisi*, 1(1), 79-96.
- Hanifi, Ü. K. E. R., & Gurbetoğlu, A. (2020). Farabi felsefesinin temellerinde karakter eğitimi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 3(2), 275-287.
- Harris, R. (2007). Acceptance and commitment therapy (ACT) introductory workshop handout. *Psych Med*.
- Harris, R. (2016). Act'i kolay öğrenmek (HT Karatepe, Çev.). *Litera Yayıncılık*. S.337-349.

- Harris, R. (2018). *ACT questions and answers: A practitioner's guide to 150 common sticking points in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2022). *The happiness trap: How to stop struggling and start living*. Shambhala Publications.
- Haslam, N., Whelan, J., & Bastian, B. (2009). Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and individual differences*, 46(1), 40-42.
- Haybron, D. (2007). Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 99-138.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1993). Some applied implications of a contemporary behavior-analytic account of verbal events. *The Behavior Analyst*, 16(2), 283.
<https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Hayes, L. J., & Reese, H. W. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Pepper's World Hypotheses: A Study in Evidence. *Journal of the experimental analysis of behavior*, 50(1), 97.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. P., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Plenum/Kluwer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Luoma, J., Smith, A. A., & Wilson, K. G. (2004). ACT case formulation. In *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 59-73). Boston, MA: Springer US.
- Hayes, S. C., Bond, F. W., & Barnes-Holmes, D. (Eds.). (2006). *Acceptance and mindfulness at work: Applying acceptance and commitment therapy and relational frame theory to organizational behavior management* (Vol. 26, No. 1-2). Psychology Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and out-comes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
<http://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.

- Hayes, S. C., Bond, F. W., Barnes-Holmes, D., & Austin, J. (2013). The Ability of Psychological Flexibility and Job Control to Predict Learning, Job Performance, and Mental Health. In *Acceptance and Mindfulness at Work* (pp. 121-138). Routledge.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy*, 44(2), 180-198.
- Hinton, M. J. (2012). Acceptance and commitment therapy: A randomized technique evaluation trial.
- Hitlin, S., & Piliavin, J. A. (2004). Values: Reviving a dormant concept. *Annual Review of Sociology*, 30, 359-393.
- Hong, S. M., & Giannakopoulos, E. (1994). The relationship of satisfaction with life to personality characteristics. *The Journal of Psychology*, 128(5), 547-558.
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Padır, M. A. (2017). Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne uyarlanması. *Journal of Education*, 7(2), 398-408.
- Hoyer, J., Čolić, J., Grübler, G., & Gloster, A. T. (2020). Valued living before and after CBT. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50, 37-45.
- Huguelet, P., Guillaume, S., Vidal, S., Mohr, S., Courtet, P., Villain, L., ... & Perroud, N. (2016). Values as determinant of meaning among patients with psychiatric disorders in the perspective of recovery. *Scientific Reports*, 6(1), 27617.
- Hulbert-Williams, N. J., & Storey, L. (2016). Psychological flexibility correlates with patient-reported outcomes independent of clinical or sociodemographic characteristics. *Supportive Care in Cancer*, 24, 2513-2521.
- Işık Ş, Ergüner-Tekinalp B, Üzbe-Atalay N, Kaynak Ü. (2013). Psikolojik danışmada güncel kuramlar. Pegem Akademi Yayıncılık.
- İnci, S. (2014). *Aday öğretmenlerin duygusal zeka ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- İşcan, A. H. (2023). William James Düşüncesinde Bölünmüş Benlik Sorunu. 11. *Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi*, 27.
- İşleyen, H. M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Jonsjö, M. A., Wicksell, R. K., Holmström, L., Andreasson, A., & Olsson, G. L. (2019). Acceptance & commitment therapy for ME/CFS (chronic fatigue syndrome)—a feasibility study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 89-97.

- Joseph Sirgy, M., & Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life?. *Journal of Happiness Studies*, 10, 183-196.
- Kaba, İ., Erol, M., & Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Türk öğretmenlerin değer yönelimleri ve Schwarz Değer Kuramı.
- Kahraman, F. (2021). *Rol yapma oyunu oynayanların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Kahyaoğlu, O. (2008). *Yaşam memnuniyeti ve yaşam memnuniyetini etkileyen değişkenler ile ekonometrik uygulama: Türkiye örneği* (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Kalı Soyer, M. (1992). Üniversite öğrencilerinin sosyal içedönüklük ve dışadönüklük kişilik özelliğinin uyum düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karaçay, G. (2011). *İşsiz bireylerde yaşam doyumu: Eğitim, dini duygulanım ve sistemi meşrulaştırma bakımından bir inceleme* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Karademirci, A. H. (2010). Öğretim teknolojileri: Tanımı ve tarihsel gelişimine yeniden bakmak. *akademik bilişim*, 10, 496.
- Karatepe, H. T., & Aktepe, M. (2020). Acceptance, Values and Mindfulness May Differentially Affect Functioning on Bipolar Disorder in Remission; A Single-Center Study. *PSYCHIATRY AND CLINICAL PSYCHOPHARMACOLOGY*, 30(2), 186-192.
- Karavardar, G., & Korkmaz, C. (2019). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMU VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ: GİRESUN ÜNİVERSİTESİ İŞLETME BÖLÜMÜ ÖRNEĞİ. *The Journal of Academic Social Science*, 83(83), 33-46.
- Karekla, M., Zacharia, M., & Koushiou, M. (2018). Accept pain for a vital life: Acceptance and Commitment Therapy for the treatment of chronic pain. *Somatoform and Other Psychosomatic Disorders: A Dialogue Between Contemporary Psychodynamic Psychotherapy and Cognitive Behavioral Therapy Perspectives*, 163-191.
- Kaya, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin yordayıcısı olarak yalnızlık ve gelecek zaman algısı* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kegan, R., & Lahey, L. L. (2001). *The real reason people won't change* (p. 75). Boston, MA: Harvard Business Review.

- Keltner, D., Kogan, A., Piff, P. K., & Saturn, S. R. (2014). The sociocultural appraisals, values, and emotions (SAVE) framework of prosociality: Core processes from gene to meme. *Annual review of psychology*, 65, 425-460.
- Keser, A., (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4(7), 77-96.
- Keskin S. (2020). Obsesif kompulsif bozukluk ve sağlıklı kontrollerde Kabul ve Kararlılık (ACT) Modelinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.*
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of happiness Studies*, 6, 261-300.
- Kluckhohn, C. (1951). Values and value-orientations in the theory of action: An exploration in definition and classification. In *Toward a general theory of action* (pp. 388-433). Harvard university press.
- Kohn, M., & Schooler, C. (1983). *Work and Personality*. Norwood, NJ: Ablex.
- Korlaelçi, M. (2005). Küreselleşme Karşısında Manevî Değerlerimiz. *FelsefeDünyası*, 41, 91 - 114.
- Koruklu, Y. Ö. Y. D. N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Koşan, Y. (2023). Kökenleri Eski Amacı Yeni Bir Terapi Modeli: Davranışsal Aktivasyon Terapisi. *İnsan Hakları Eğitim ve Kültür Araştırmaları Dergisi (İEKD)*, 1(2), 46-68.
- Krafft, J., Potts, S., Schoendorff, B., & Levin, M. E. (2019). A randomized controlled trial of multiple versions of an acceptance and commitment therapy matrix app for well-being. *Behavior Modification*, 43(2), 246-272.
- Kroska, E. B., Calarge, C., O'Hara, M. W., Deumic, E., & Dindo, L. (2017). Burnout and depression in medical students: Relations with avoidance and disengagement. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 404-408.
- Kusurkar, R. A., Mak-van der Vossen, M., Kors, J., Grijpma, J. W., van der Burgt, S. M., Koster, A. S., & de la Croix, A. (2021). 'One size does not fit all': The value of person-centred analysis in health professions education research. *Perspectives on medical education*, 10(4), 245-251.
- Kubilay, S. (2013). *Eğitim kurumlarında görev yapan yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi: Niğde ili örneği* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Küçük, N. (2016). Schwartz'ın "Değer Yönelimleri Ölçeği" ile Türkiye'deki Öğrenciler Üzerine Yapılmış Bazı Araştırma Bulgularının Değerlendirilmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 57, 280-296.

- Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241.
- Levin, M. E., Haeger, J. A., Pierce, B. G., & Twohig, M. P. (2017). Web-based acceptance and commitment therapy for mental health problems in college students: A randomized controlled trial. *Behavior modification*, 41(1), 141-162.
- Levin, M. E., Potts, S., Haeger, J., & Lillis, J. (2018). Delivering acceptance and commitment therapy for weight self-stigma through guided self-help: Results from an open pilot trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(1), 87-104.
- Levin, M. E., An, W., Davis, C. H., & Twohig, M. P. (2020). Evaluating acceptance and commitment therapy and mindfulness-based stress reduction self-help books for college student mental health. *Mindfulness*, 11, 1275-1285.
- Liang, S., Dong, M., Zhao, H., Song, Y., & Yang, A. (2022). Mindfulness and life satisfaction: The moderating effect of self-control and the moderated moderating effect of resilience. *Personality and Individual Differences*, 185, 111241.
- Lin, Y. Y., Rogge, R. D., & Swanson, D. P. (2020). Cross-cultural flexibility: Validation of the traditional Mandarin, simplified Mandarin, and Japanese translations of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 73-84.
- Lonner, W. J. (1980). The search for psychological universals. *Handbook of cross-cultural psychology*, 1, 143-204.
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health promotion international*, 35(2), 312-320.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 616.
- Lundgren, T., Dahl, J., & Hayes, S. C. (2008). Evaluation of mediators of change in the treatment of epilepsy with acceptance and commitment therapy. *Journal of behavioral medicine*, 31, 225-235.
- Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., & Melin, L. (2012). The bull's-eye values survey: a psychometric evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 518-526.
- Lundgren, T., & Larsson, A. (2018). Values choice and clarification. *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*, 375-388.
- Lundgren, T., Reinebo, G., Löf, P. O., Näslund, M., Svartvadet, P., & Parling, T. (2018). The values, acceptance, and mindfulness scale for ice hockey: A psychometric evaluation. *Frontiers in Psychology*, 9, 1794.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). *The Benefits Of Frequent Positive Effect: Does Happiness Lead To Success*. *Psychological Bulletin*, (131), 803-855.
- Macías, J., Ruiz-García, A., & Valero-Aguayo, L. (2023). VALIDATION AND PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE VALUED LIVING QUESTIONNAIRE (VLQ) FOR THE SPANISH POPULATION. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 31(2), 247-268.
- Magnúsdóttir, E., Dietmann, S., Murakami, K., Günesdogan, U., Tang, F., Bao, S., ... & Azim Surani, M. (2013). A tripartite transcription factor network regulates primordial germ cell specification in mice. *Nature cell biology*, 15(8), 905-915.
- Maio, G. R. (2017). *The psychology of human values*. Routledge Press Publishing.
- Mak, W. W., Chio, F. H., Chong, K. S., & Law, R. W. (2021). From mindfulness to personal recovery: The mediating roles of self-warmth, psychological flexibility, and valued living. *Mindfulness*, 12, 994-1001.
- Manzoor, A., Siddique, A., Riaz, F., & Riaz, A. (2014). Determining the impact of subjective well-being on academic achievement of children in district Faisalabad. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(23), 2673.
- Martín-Martín, J., López-García, M., Medina-Abellán, M. D., Beltrán-Aroca, C. M., Martín-de-Las-Heras, S., Rubio, L., & Pérez-Cárceles, M. D. (2021). Physicians' and nurses' knowledge in palliative care: multidimensional regression models. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 5031.
- Maslow, A. (1965). *Eupsychian Management*, Homewood, Illinois.
- Mastekaasa, A. (2006). Is marriage/cohabitation beneficial for young people? Some evidence on psychological distress among Norwegian college students. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 16(2), 149-165.
- Matheny, K. B., Curlette, W. L., Aysan, F., Herrington, A., Gfroerer, C. A., Thompson, D., & Hamarat, E. (2002). Coping resources, perceived stress, and life satisfaction among Turkish and American university students. *International Journal of Stress Management*, 9, 81-97.
- McCracken, L. M., & Jones, R. (2012). Treatment for chronic pain for adults in the seventh and eighth decades of life: A preliminary study of acceptance and commitment therapy (ACT). *Pain Medicine*, 13(7), 861-867.
- McCracken, L. M., & Yang, S. Y. (2006). The role of values in a contextual cognitive-behavioral approach to chronic pain. *Pain*, 123(1-2), 137-145.
- Michelson, S. E., Lee, J. K., Orsillo, S. M., & Roemer, L. (2011). The role of values-consistent behavior in generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 28(5), 358-366.

- Miller, A. N., & Orsillo, S. M. (2020). Values, acceptance, and belongingness in graduate school: Perspectives from underrepresented minority students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 197-206.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Møller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in a sample of university students: A research note. *South African journal of sociology*, 27(1), 16-26.
- Montpetit, M. A., Nelson, N. A., & Tiberio, S. S. (2017). Daily interactions and affect in older adulthood: Family, friends, and perceived support. *Journal of Happiness studies*, 18, 373-388.
- Morgenstern, J. (2004). İki bir arada: iş hayatında verimlilik ve tatmin. Çev: Özlem Tüzel Akal). İstanbul: Optimist Yayıncılık.
- Morrone, A., Piscitelli, A., & D'Ambrosio, A. (2019). How disadvantages shape life satisfaction: an alternative methodological approach. *Social Indicators Research*, 141(1), 477-502.
- Naftali, A., & Vella-Brodrick, D. A. (2009). Studying happiness: Well-being interventions and individual differences. In *Australian Conference on Quality of Life 2009* (pp. 1-24). Deakin University.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 134-143.
- Norrish, J. M., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Is the study of happiness a worthy scientific pursuit?. *Social Indicators Research*, 87, 393-407.
- Okkassov, G. (2018). *Okul tükenmişliği ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Oskay, Ü. (1999). İletişimin ABC'si, İstanbul, Der Yayınları, 2.
- Owen, F. K., Doğan, T., Çelik, N. D., & Owen, D. W. (2016). Development of The Well Star Scale İyi Hali Yıldızı Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5013-5031.
- Ören, Ş. (1995). Sosyo-ekonomik düzey ile kendini gerçekleştirmenin bazı boyutları arasındaki ilişkiler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Özbaşaran, F., Çetinkaya, Ç. A., & GÜNGÖR, N. (2004). Celal Bayar Üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlık davranışları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7(3), 43-55.
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 1, 90-97.

- Özdevecioğlu, M., & Doruk, N. Ç. (2015). Organizasyonlarda İş-Aile Ve Aile İş Çatışmalarının Çalışanların İş Ve Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (33), 69-99.
- Özer, M. (2001). Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry*, 6(2), 72-74.
- Özgen F. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Mezuniyet Tezi. Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale
- Özkul, A. S., & Özkul, R. F. (2022). Yaşam doyumunu etkileyen değerler: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Paradigma*, 11(2), 1-12.
- Özmete, E. (2004). Özel sektörde kadın iş gücünün çalışma yaşamı kalitesi.
- Öztürk E. Y. (2020). Panik bozukluk ve sağlıklı kontrollerde kabul ve kararlılık modelinin (ACT) incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye*.
- Öztürk, M., & Vehbi, Ü. N. A. L. (2019). Temel insani değerler ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 36(1), 61-74.
- Paolini, L., Yanez, A. P., & Kelly, W. E. (2006). An Examination of Worry and Life Satisfaction Among College Students. *Individual Differences Research*, 4(5).
- Paris, A., Grindle, C., Baker, P., Brown, F. J., Green, B., & Ferreira, N. (2021). Exposure to challenging behaviour and staff psychological well-being: The importance of psychological flexibility and organisational support in special education settings. *Research in Developmental Disabilities*, 116, 104027.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.
- Parker, S. F. (2021). *Examining the utility of the multidimensional psychological flexibility inventory*. Southern Illinois University at Carbondale.
- Parsons, T. (1952). The superego and the theory of social systems. *Psychiatry*, 15(1), 15-25.
- Parsons, T., & Shils, E. A. (Eds.). (1951). *Toward a general theory of action*. Harvard University Press.
- Patton, G. C., & Sawyer, S. M. (2000). Media and young minds. *Medical Journal of Australia*, 173(11–12), 570–571.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164-172.

- Pınar Ş, Bilgiç D, Demirel G, Akyüz MB, Karatepe C, Sevim D. (2015). Sağlık alanlarında okuyan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14:4(284-292).
- Plumb, J. C., Stewart, I., Dahl, J., & Lundgren, T. (2009). In search of meaning: Values in modern clinical behavior analysis. *The Behavior Analyst*, 32, 85-103.
- Polat, A. (2014). *Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. (Sakarya ili örneği)* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Polat, H., & Asi Karakaş, S. (2021). The effect of acceptance and commitment therapy orientated anger management training on anger ruminations and impulsivity levels in forensic psychiatric patients: A randomized controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1616-1627.
- Porges, S. W. (2003). The polyvagal theory: Phylogenetic contributions to social behavior. *Physiology & behavior*, 79(3), 503-513.
- Powers, M. B., Zum Vörde Sive Vörding, M. B., & Emmelkamp, P. M. (2009). Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy and psychosomatics*, 78(2), 73-80.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of happiness studies*, 10, 583-630.
- Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour research and therapy*, 78, 30-42.
- Rask, K., Åstedt-Kurki, P., & Laippala, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of advanced nursing*, 38(3), 254-263.
- Reboul, O. (1995). Değerlerimiz evrensel midir?. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 363-373.
- Reilly, E. D., Ritzert, T. R., Scoglio, A. A., Mote, J., Fukuda, S. D., Ahern, M. E., & Kelly, M. M. (2019). A systematic review of values measures in acceptance and commitment therapy research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 290-304.
- Roccas, S., Sagiv, L., Oppenheim, S., Elster, A., & Gal, A. (2014). Integrating content and structure aspects of the self: Traits, values, and self-improvement. *Journal of personality*, 82(2), 144-157.
- Roemer, L., Orsillo, S. M., & Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(6), 1083.
- Rogers, S. J., & White, L. K. (1998). Satisfaction with parenting: The role of marital happiness, family structure, and parents' gender. *Journal of Marriage and the Family*, 293-308.

- Rogge, R. D., & Daks, J. S. (2021). Embracing the intricacies of the path toward mindfulness: Broadening our conceptualization of the process of cultivating mindfulness in day-to-day life by developing the unified flexibility and mindfulness model. *Mindfulness*, 12, 701-721.
- Rokeach, M. (1973). The nature of human values. New York: Free Press.
- Romero-Moreno, R., Gallego-Alberto, L., Márquez-González, M., & Losada, A. (2017). Psychometric properties of the valued living questionnaire adapted to dementia caregiving. *Aging & mental health*, 21(9), 983-990.
- Rubin, M., Evans, O., & Wilkinson, R. B. (2016). A longitudinal study of the relations among university students' subjective social status, social contact with university friends, and mental health and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(9), 722-737.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological inquiry*, 11(4), 319-338.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Sagiv, L. (2011). Personal values, national culture and organizations: Insights applying the Schwartz value framework. *The handbook of organizational culture and climate*, 2(4), 515-537.
- Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European journal of social psychology*, 30(2), 177-198. http://Doi.Org/10.1207/S15327957PSPR0403_4.
- Sam DL.(2001). Satisfaction with life among international students: *An exploratory study*. Soc Indic Res, 53:315-37.
- Saraç, A. (2021). Değer temelli grupla psikolojik danışma uygulamaları: Deneysel bir çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(44), 7616-7637.
- Sarıdemir, T. (2015). *Öğretmenlerin algılarına göre okul müdürlerinin liderlik stillerinin ve bazı kişisel değişkenlerin öğretmenlerin yaşam doyumu üzerindeki etkisi* (Doctoral dissertation,. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Sarpkaya, A. (2017). *Öğretmenlerin iş doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Saris, W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. C., & Bunting, B. (1996). A comparative study of satisfaction with life in Europe.
- Schimmack, U., Schupp, J., & Wagner, G. G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social indicators research*, 89, 41-60.

- Schmitter, C.(2003) Life Satisfaction in Centenarians Residing in Long-Term Care, <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html>.
- Schunk, D. H., Meece, J. L., & Pintrich, P. R. (2013). Motivation in education (4. Basım).
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of personality and social psychology*, 45(3), 513.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.). *Advances in experimental social psychology*, Vol. 25, (pp. 1-65). New York: Academic Press. [http://Doi.Org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](http://Doi.Org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6).
- Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the content and structure of values. *Journal of social issues*, 50(4), 19-45. <https://Doi.Org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x>
- Schwartz, S. H. (2006). Les valeurs de base de la personne: Théorie, mesures et applications [Basic human values: Theory, measurement, and applications]. *Revue Française de Sociologie*, 42, 249-288
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online readings in Psychology and Culture*, 2(1), 11.
- Scott, W., & McCracken, L. M. (2015). Psychological flexibility, acceptance and commitment therapy, and chronic pain. *Current Opinion in Psychology*, 2, 91-96. <https://Doi.Org/10.1016/j.copsyc.2014.12.013>
- Seçil, U. T. M. A. (2019). Bilgi çağında iletişim olgusu ve “iletişimsizlik” becerisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 263-274.
- Seligman, M. E. (2007). Gerçek mutluluk (SK Akbaş, Çev.). *Ankara: Hyb Yayıncılık*.
- Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88, 531-562.
- Serin, N. B., Serin, O., & Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 579-582.
- Serin, N. G., & Özbülak, B. (2006). Okul idarecilerinin duygusal zekâ beceri düzeyleri ile yaşam doyumunu yöneticilik deneyimleri ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Uluslar Arası Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı (ss. 23-30)*. İzmir: Ege Üniversitesi, İletişim Fakültesi.
- Seyrek, Ö. D., & ERSANLI, K. (2017). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAMIN ANLAMI İLE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ. *Electronic Turkish Studies*, 12(4).
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5, 475-492.

- Sills, D. L. (1968). International encyclopedia of social sciences, 17 vols. *International encyclopedia of social sciences, 17 vols.*
- Siebert, J. U., Kunz, R. E., & Rolf, P. (2020). Effects of proactive decision making on life satisfaction. *European Journal of Operational Research, 280*(3), 1171-1187.
- Sivrikaya, K. (1992). Fatih eğitim fakültesi beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin uyum düzeylerinin belirlenmesi ve uyum düzeyleri arasındaki farklılıkların araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Skinner, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. New York, NY: Alfred A. Knopf.
- Smith, B. M., Twohy, A. J., & Smith, G. S. (2020). Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science, 18*, 162-174.
- Smout, M., Davies, M., Burns, N., & Christie, A. (2014). Development of the valuing questionnaire (VQ). *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(3), 164-172.
- Souchon, N., Maio, G. R., Hanel, P. H., & Bardin, B. (2017). Does spontaneous favorability to power (vs. universalism) values predict spontaneous prejudice and discrimination?. *Journal of personality, 85*(5), 658-674.
- Stewart, I., Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Bond, F. W., & Hayes, S. C. (2013). Relational frame theory and industrial/organizational psychology. In *Acceptance and Mindfulness at Work* (pp. 55-90). Routledge.
- Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Bergan, J., & Romano, P. (1998). Assessing the field effectiveness of acceptance and commitment therapy: An example of the manipulated training research method. *Behavior Therapy, 29*(1), 35-63.
- Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Wilson, K. G., & Gifford, E. V. (2004). An ACT primer: Core therapy processes, intervention strategies, and therapist competencies. In *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 31-58). Boston, MA: Springer US.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. *Social indicators research, 78*, 179-203.
- Sung, K. W. (2003). Influencing variables on life satisfaction of Korean elders in institutions. *Journal of Korean Academy of Nursing, 33*(8), 1093-1100.
- Sverdlik, N., Roccas, S., & Sagiv, L. (2012). Morality across cultures: A values perspective.
- Şahin, Ş. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin*, 31-62.

- Şeker, R., Çınar, D., & Özkaya, A. (2004). Çevresel faktörlerin üniversite öğrencilerinin başarı düzeyine etkileri. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6(9), 1-9.
- Şimşek, A. (Ed.). (2006). *İçerik türlerine dayalı öğretim*. Nobel.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Tabuk, M. E. (2009). *Elit sporcularda iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Takabatake, S., Takahashi, M., Kabaya, K., Sekiya, Y., Sekiya, K., Harata, I., ... & Akechi, T. (2022). Validation of the tinnitus acceptance questionnaire: Japanese version. *Audiology Research*, 12(1), 66-76.
- Taravella, C. C. (2010). *Is mattering what matters: A validation study of the meta-valuing measure of flexible valuing* (Doctoral dissertation, University of North Texas).
- Tamannaefar, M. R., & Mansourinik, A. (2023). The relationship between personality characteristics, social support and life satisfaction with university students' academic performance. *Research and Planning in Higher Education*, 20(1), 149-166.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- TDK, Türk Dil Kurumu. Erişim Tarihi: 12.09.2023. URL: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori=veritbn&kelimesec=223323.
- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Telman, N., & Ünsal, P. (2004). Çalışan Memnuniyeti (1. Baskı). *İstanbul: Epsilon Yayınevi*.
- Tezcan, M. (1974). *Türklerle ilgili stereotipler (kalıp yargılar) ve Türk değerleri üzerine bir deneme* (No. 5). Üniversitesi Basımevi.
- Timur, M. S. Y., & Aydemir Sevim, S. T. D. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı).
- Tirch, D., Silberstein-Tirch, L. R., Brock, M. J., & Wright, M. J. (2019). *Experiencing ACT from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists*. Guilford Publications.

- Topçu, F. (2023). *Zor zamanlarda psikolojik dayanıklılık ve değer odaklı yaşam: Kültürel bağlamda karma yöntemler araştırması* (Doktora tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı).
- Toprak, S. B. (2023). Üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşam ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın Üniversitesi, İstanbul*.
- Turashvili, T., & Japaridze, M. (2012). Psychological well-being and its relation to academic performance of students in Georgian context. *Problems of Education in the 21st Century*, 49, 73.
- Tunç, H., Morris, P. G., Kyranides, M. N., McArdle, A., McConachie, D., & Williams, J. (2023). The relationships between valued living and depression and anxiety: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Tuulik, K., Öunapuu, T., Kuimet, K., & Titov, E. (2016). Rokeach's instrumental and terminal values as descriptors of modern organisation values. *International Journal of Organizational Leadership*, 5, 151-161.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* (Master's thesis).
- Ulusoy, K. (2007). Sosyal bilgiler öğretmenlerinin tarih ve ahlak eğitimi ilişkisi üzerine görüşleri (Sakarya il örneği). *Değerler Eğitimi Dergisi*, 5(13), 155-177.
- Ulusoy, K. ve Dilmaç B. (2012). *Değerler Eğitimi*. Pegem AkademiYayınları.
- Usluata, A. (1994). İletişim, İletişim Yayınları, İstanbul.
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Ümmet, D. (2020). Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. Pegem Akademi.
- Ünsal Seydooğulları, S., & Çiftçi Arıdağ, N. (2012). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının ana baba tutumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Online Journal of Educational Sciences*, 4(3), 752-767.
- VanBuskirk, K., West, L., Malcarne, V., Afari, N., Liu, L., Petkus, A., & Wetherell, J. L. (2012). Confirmatory factor analysis of the valued living questionnaire in a Black American sample: Implications for cognitive research and practice. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 796-805.
- Vangölü, M. S., & Özok, H. İ. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ BAĞLAMINDA PSİKOPATOLOJİ: PSİKOLOJİK KATILIK. *TRB2-ICES*, 151.
- Vlaeyen, J. W. S. (2014). Psychological flexibility: What theory and which predictions? *The Journal of Pain*, 15(3), 235-236. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2014.01.003>

- Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi, İzmir Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.*
- Vasiliou, V. S., Karademas, E. C., Christou, Y., Papacostas, S., & Karekla, M. (2021). Acceptance and commitment therapy for primary headache sufferers: a randomized controlled trial of efficacy. *The Journal of Pain, 22*(2), 143-160.
- Viskovich, S., & Pakenham, K. I. (2018). Pilot evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program to promote mental health skills in university students. *Journal of clinical psychology, 74*(12), 2047-2069.
- Viskovich, S., & Pakenham, K. I. (2020). Randomized controlled trial of a web-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) program to promote mental health in university students. *Journal of clinical psychology, 76*(6), 929-951.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life-satisfaction.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. *Journal of happiness studies, 1*, 1-39.
- Veenhoven, R. (2006). The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. *Understanding human well-being, 1*, 74-100.
- Wowles, K. E., & McCracken, L. M. (2008). Acceptance and values-based action in chronic pain: a study of treatment effectiveness and process. *Journal of consulting and clinical psychology, 76*(3), 397.
- Wowles, K. E., Sowden, G., Hickman, J., & Ashworth, J. (2019). An analysis of within-treatment change trajectories in valued activity in relation to treatment outcomes following interdisciplinary Acceptance and Commitment Therapy for adults with chronic pain. *Behaviour research and therapy, 115*, 46-54.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hoyer, J., Wittchen, H. U., & Gloster, A. T. (2017). Changes of valued behaviors and functioning during an Acceptance and Commitment Therapy Intervention. *Journal of Contextual Behavioral Science, 6*(1), 63-70.
- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: the importance of evaluating both partners. *Journal of consulting and clinical psychology, 72*(5), 830.
- Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2008). *Mindfulness for two*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Wilson, K. G., & Groom, J. (2002). The Valued Living Questionnaire (Unpublished document) available from the first author at the Department of Psychology. *University of Mississippi, University, MS.*
- Wilson, K. G. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.

- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60, 249-272.
- Wilson, K. G., & Sandoz, E. K. (2008). Mindfulness, values, and the therapeutic relationship in acceptance and commitment therapy. *Mindfulness and the therapeutic relationship*, 89-106.
- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy. *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*, 120-151.
- Williams, R. M. (1970). American society: A sociological interpretation (3rd ed.). New York: Knopf.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294.
- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it?. *Personality and social psychology bulletin*, 22(5), 520-537.
- Wood, J. M., Nezowski, M. T., & Stejskal, W. J. (1996). Thinking critically about the Comprehensive System for the Rorschach: A reply to Exner. *Psychological Science*, 7(1), 14-17.
- Yadavaia, J. E., & Hayes, S. C. (2009). A Comparison with Four Other Approaches. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 244-272.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of contextual behavioral science*, 3(4), 248-257.
- Yalçın, S. (2018). 21. yüzyıl becerileri ve bu becerilerin ölçülmesinde kullanılan araçlar ve yaklaşımlar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 51(1), 183-201.
- Yaşaroğlu, C. (2013). Hayat bilgisi dersi kazanımlarının değerler eğitimi açısından incelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, 8(7).
- Yavaş, T., Aygün, B., & Huseyin, U. L. A. K. (2021). Türk Milli Eğitim Sisteminin Amaçladığı İnsan Profili: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Temelinde Bir Değerlendirme. *Journal of Social Sciences And Education*, 4(1), 42-56.
- Yavuz, Ş. (2007). Değerlerin şeceresi, doğası, sınırı ve devamlılığı: değerlerin dini ve sosyal karakteri ve sürekliliği. *Değerler ve eğitimi uluslararası sempozyumu*, 89-110.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, K. F., & Bahadır, V. F. (2017). Davranışın İşlevsel Analizi ve Klinikte Kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 88-94.

- Yazıcı, K. (2006). DEĞERLER EĞİTİMİ'NE GENEL BİR BAKIŞ. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, (19), 499-522.
- Yeniay, S. (2019). *Behiç Akın Hikâyelerinin Değerler Eğitimi Açısından İncelenmesi* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu.
- Yetim, Ü. (1993). Yaşam memnuniyeti: Kişisel projelerin organizasyonuna dayanan bir çalışma. *Sosyal Göstergeler Araştırması*, 29(3), 277-289.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayıncılık.
- Yetim U (2003). *The impacts of individualism/collectivism, selfesteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians*. *Soc Indic Res*, 61; 297-317.
- Yıkılmaz, M., & Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 297-315.
- Yıldırım, B., & Latifoğlu, G. (2020, September). SERBEST ZAMAN TATMİNİ İLE YAŞAM DOYUMU VE DUYGUSAL ZEKÂ ARASINDAKİ İLİŞKİ. In *CONFERENCE PROCEEDING BOOK* (p. 68). Near East University.
- Yoman, J. (2008). A primer on functional analysis. *Cognitive and Behavioral Practice*.
- Zettle, R. D., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Biglan, A. (2016). *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science*.
- Zhang, K., Szanto, K., Clark, L., & Dombrovski, A. Y. (2019). Behavioral empathy failures and suicidal behavior. *Behaviour research and therapy*, 120, 103329.
- Zhao, H., Xu, Y., Wang, F., Jiang, J., Zhang, X., & Wang, X. (2015). Chinese adolescents' coping tactics in a parent-adolescent conflict and their relationships with life satisfaction: The differences between coping with mother and father. *Frontiers in Psychology*, 6, 1572.
- Zucchelli, F., Donnelly, O., Rush, E., White, P., Gwyther, H., Williamson, H., & VTCT Foundation Research Team at the Centre for Appearance Research. (2022). An acceptance and commitment therapy prototype mobile program for individuals with a visible difference: mixed methods feasibility study. *JMIR Formative Research*, 6(1), e33449.
- Zhu, Y., Zhang, L., Fan, J., & Han, S. (2007). Neural basis of cultural influence on self-representation. *Neuroimage*, 34(3), 1310-1316.

EKLER

EK 1. Sosyo- Demografik Form

Bu anket formu bilimsel bir araştırmanın önemli bir parçasıdır. Sizden ricamız formda bulunan tüm sorulara en doğru ve içtenlikle cevap vermenizdir. Bilime yaptığınız bu kıymetli katkı için teşekkür ederiz.

Yaşınız:

.....

Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

Medeni durumunuz () Evli () Bekâr

Üsküdar Üniversitesinde hangi sınıfta okuyorsunuz

() 1 () 2 () 3 () 4 () YL -Doktora

Ekonomik durumunuzu nasıl algılıyorsunuz?

() Düşük () Orta () Yüksek

Akademik başarı durumunuzu nasıl algılıyorsunuz?

() Düşük Düzeyde () Orta Düzeyde () Yüksek Düzeyde

Herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?

() Evet () Hayır

EK 2. Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği - Önem Boyutu - Bölüm 1

Aşağıda insanlar tarafından değer verilen yaşam alanları yer almaktadır. Bu anket, her bir yaşam alanı için yaşam kalitenizi anlamamızı sağlayacaktır. Yaşam kalitesinin önemli bir boyutu da yaşamınızın farklı alanlarına verdiğiniz önemdir. Her bir yaşam alanının sizin için önemini 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz. '1' o yaşam alanının sizin için 'hiç önemli olmadığı' anlamına gelmektedir. '10' o yaşam alanı sizin için 'oldukça önemli' anlamına gelmektedir. Bu yaşam alanları herkes için önemli olmayabilir ya da herkes bu değerlere aynı oranda önem vermeyebilir. Her bir alanı kendi kişisel önem duygunuza göre derecelendiriniz.

ALAN	Hiç Önemli Değil	Oldukça Önemli
1 Aile (köken aile)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2 Evlilik/Çiftler/Yakın ilişkiler	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3 Ebeveynlik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4 Arkadaşlar / Sosyal Çevre	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5 İş	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6 Eğitim / Öğretim	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7 Dinlence / Eğlence	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
8 Maneviyat / Yaşamda anlam ve amaç	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
9 Vatandaşlık / Toplumsal Yaşam	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
10 Fiziksel öz-bakım (beslenme/ egzersiz / hareket dinlenme/uyku)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

EK 3. Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği - Tutarlılık Boyutu Bölüm 2

Bu bölümde, davranışlarınızın sahip olduğunuz değerlerle ne ölçüde tutarlı olduğunu derecelendiriniz. Burada her bir yaşam alanı için idealinizdeki durumu sormuyoruz. Aynı zamanda, başkalarının sizin için neler düşündüğünü de sormuyoruz. Herkes bazı alanlarda diğer alanlardan daha iyi olabilir. Ayrıca insanlar herhangi bir yaşam alanı için bazı zamanlarda daha iyi olabilir. **Lütfen geçtiğimiz 1 hafta boyunca neler yaptığınızı düşünerek yanıtlarınızı veriniz.** Her bir yaşam alanınızı 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz (yuvarlak içerisine alınız). '1' davranışlarınızın değerlerinizle 'hiç tutarlı olmadığı' anlamına gelmektedir. '10' davranışlarınızın değerlerinizle 'tamamen tutarlı' olduğu anlamına gelmektedir.

ALAN		Hiç Önemli Değil					Oldukça Önemli				
1	Aile (köken aile)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Evlilik/Çiftler/Yakın ilişkiler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Ebeveynlik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Arkadaşlar / Sosyal Çevre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	İş	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Eğitim / Öğretim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Dinlence / Eğlence	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Maneviyat / Yaşamda anlam ve amaç	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Vatandaşlık / Toplumsal Yaşam	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Fiziksel öz-bakım										
10	(beslenme/ egzersiz / hareket dinlenme/uyku)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

EK 4. Yaşam Doyumu Ölçeği

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ)		Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
		1	2	3	4	5
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					