



Araştırma Makalesi • Research Article

Genç Yetişkinlerde Mutluluğun Özgünlük ve Kişisel Erdemler Açısından İncelenmesi

The Investigation of the Happiness of the Young Adults in Terms of Authenticity and Personal Virtues

Merve Aydın ^{a,*}

^a Özel Başakşehir Birey Özel Öğretim Kursu, 34490, İstanbul/Türkiye.
ORCID: 0000-0001-9216-3410

MAKALE BİLGİSİ

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi: 16 Mayıs 2018
Düzeltilme tarihi: 01 Haziran 2018
Kabul tarihi: 05 Haziran 2018

Anahtar Kelimeler:

Genç Yetişkin
Mutluluk
Özgünlük
Kişisel Erdemler

ARTICLE INFO

Article history:

Received May 16, 2018
Received in revised form June 1, 2018
Accepted June 5, 2018

Keywords:

Young Adult
Happiness
Authenticity
Personal Virtues

ÖZ

Bu çalışmanın amacı genç yetişkinlerin mutluluğunu cinsiyet, özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubunu 18-25 yaş aralığında bulunan 198 genç yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Özgünlük Ölçeği ve Kişisel Erdemler Ölçeği kullanılmış, veriler SPSS 21 İstatistik Programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde Mann Whitney U-testi, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgulara göre genç yetişkinlerin mutluluk düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Mutluluk ile özgünlük, sorumluluk, amaçlılık ve değerlilik özellikleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Özgünlük, amaçlılık özelliği ve değerlilik özelliği bir arada genç yetişkinlerin mutluluğunu % 45,8 düzeyinde yordamaktadır.

ABSTRACT

The purpose of this study is the investigation of the happiness of the young adults in terms of gender, authenticity and personal virtues. The correlative investigation model was used in this research. A total of 198 participants who were young adults between the ages of 18 and 25 were included in the study. In this research Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire, Authenticity Scale and Personal Virtues Scale were used. The data were analyzed through the SPSS 21 statistical software. In the data analysis, the multiple regression analysis, the correlation analysis and Mann Whitney U-test have been used. According to results, happiness of the young adults do not differ according to gender. Positivity and meaningful relationships were determined between happiness and authenticity, responsibility, purposefulness, worthiness. According to the results of the regression analysis, it was found that authenticity, purposefulness and worthiness highly (45.8 %) predicted to happiness of the young adults.

1. Giriş

Psikoloji bilimi çoğunlukla Amerika ve Kıta Avrupası'nda ortaya çıkmış ve gelişmiştir (Ekşi, Kaya ve Çiftçi, 2016). Batı'da ortaya çıkan bu bilimin, psikiyatri bilimi ile beraber insanların sağlıksız/hasta duygu, düşünce ve davranışlarını açıklamaya çalıştığı (Merter, 2014), ruh sağlığına yönelik değerlendirmelerde genellikle psikopatolojinin gösterge olarak kullanıldığı (Wang, Zhang ve Wang, 2011) ve psikolojik rahatsızlıkları anlama ve tedavi etmede gelişmeler kaydedildiği (Dahlsgaard, Peterson ve Seligman, 2005) görülmektedir. Ancak bunların yanı sıra psikoloji biliminden insanların mutluluklarını artırması ve kendilerini daha doygun hissetmelerine yardımcı olması da beklenmektedir

(Güngör, 2017). Nitekim insanın sadece patolojik yanına vurgu yapılması onun bir bütün olarak anlaşılmasını da engellemektedir. İnsanın olumlu özelliklerinin göz ardı edilmesi son yıllarda eleştirilmiş (Ergüner-Tekinalp ve Işık-Terzi, 2015), psikoloji biliminin insan ruh sağlığına olan bakış açısı değişmeye başlamıştır (Tuzgöl-Dost, 2005). Psikolojik rahatsızlıkların giderilmesinin yanı sıra bireyin güçlü yanlarının korunmasının ve güçlendirilmesinin gerekliliği vurgulanmış ve böylece pozitif psikoloji yaklaşımı ortaya çıkmıştır (Thalji, 2012).

Pozitif psikoloji, insanların yaşamlarını anlamlı kılma, sahip oldukları yetenekleri geliştirme, zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkarak yaşamlarını devam ettirme eğilimleri gibi

* Sorumlu yazar/Corresponding author.
e-posta: mrvydn2034@gmail.com

olumlu yanlarını vurgulayan bir yaklaşımdır (Eryılmaz, 2016a). Kişinin kendini kötümser, yargılayıcı, kıskanç ve menfaatçi olarak algılamaması gerektiğini belirtmektedir (Aydın, Yılmaz ve Altunkurt, 2013). Aynı zamanda psikologların da insanların potansiyellerini, kapasitelerini ve güdülerini daha açık ve takdir edici bir bakış açısıyla değerlendirmelerini vurgulamaktadır (Sheldon ve King, 2001). Bu yaklaşımda insan var olan yeteneklerini çevrelerine uyum sağlarken kullanan, bu şekilde sorunlarını çözebilen bir canlı olarak değerlendirilir (Eryılmaz, 2016b) ve en uygun biçimde yaşama uyum sağlamaya yardımcı olmayı hedefleyen çalışmalar yapılır (Eryılmaz, 2013). Pozitif psikolojinin psikoloji alanında genellikle ihmal edildiği gözlenmektedir (Ergüner-Tekinalp ve Işık-Terzi, 2015). Bu yaklaşımın 1980'lerden sonra gelişim göstermesi de (Eryılmaz, 2010a) bu gözlemin kanıtı niteliğindedir. Bu alanda yapılan çalışmalarla etkili ve sistematik bir yardımın verilebileceği görülmüştür (Eryılmaz, 2017) ve akımlı son yıllarda popülerliği giderek artmıştır (Ergüner-Tekinalp, 2016). Bu alanın etkisiyle insan doğasındaki dayanıklılık ve işlerlik üzerinde hızlı gelişmeler gerçekleştirilmiştir (Kararımk ve Siviş, 2008).

Pozitif psikoloji iyi oluş, memnuniyet, sevinç, iyimserlik, umut, inanç gibi konularla ilgilenmektedir (Seligman, 2002). En önemli çalışma alanlarından biri de mutluluktur (Doğan ve Eryılmaz, 2013). Bu yaklaşımın gelişimi beraberinde mutluluk üzerinde de giderek fazla çalışma yapılmasını sağlamıştır (Eryılmaz, 2009a). Mutluluk, insanların varoluşlarını değerlendirdiklerinde ulaştıkları bilişsel ve duyusal sonuçlar hakkında ne düşündüklerini ve nasıl hissettiklerini ifade eden bir kavramdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İnsan yaşamının her anının farklı olmasını sağlayabilecek güce sahip olan mutluluk (Kırık ve Sönmez, 2017), güncelliğini kaybetmeyen bir konudur (Çivitci, 2012). Mutluluk enerjik olmaya, akış halini yaşamaya, toplumsal etkileşimde bulunmaya, uzun süreli evlilik yaşantısına ve üretkenliğin artmasına katkı sağladığından (Eryılmaz, 2009b), mutluluğun sürdürülmesi gerekmektedir. Bu gereklilikten dolayı mutluluğun nasıl gerçekleşeceğini bulmak da önem arz etmektedir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

İnsan yaşamında mutluluğun oldukça önemli olması, üzerinde çok sayıda araştırma yapılmasına yol açmıştır. Alan yazın incelendiğinde farklı gelişim dönemlerindeki katılımcılar üzerinde mutluluğun sosyodemografik özellikler (Bülbül ve Giray, 2011), fiziksel çekicilik (Diener, Wolsic ve Fujita, 1995), beden imajı (Oktan, 2012), beş faktör kişilik özellikleri (Doğan, 2013), farkındalık (Yıldız-Akyol ve Işık, 2018), değer yönelimi (Kılıç, Yıldız-Akyol ve Yoncalık, 2018), utangaçlık (Booth, Bartlett ve Bohnsack, 1992), sosyal zekâ (Doğan ve Eryılmaz, 2014), iyimserlik (Gülcan ve Nedim-Bal, 2014), cinsel yaşam kalitesi (Doğan, Tuğut ve Gölbaşı, 2013), öz eleştirisi (Doğan, Sapmaz ve Akıncı-Çötök, 2013), dindarlık (Aydemir, 2008), psikolojik sağlamlık (Toprak, 2014), yaşamda anlam (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012), ahlaki olgunluk seviyesi (Demir-Çelebi ve Sezgin, 2015), birincil ve ikincil yetenekler (Eryılmaz, 2011a), merhamet (İşgör, 2017), inanç (Daaleman, 1999), yaratıcılık (Bilgin, 2017), mizah tarzları (Reisoğlu ve Yazıcı, 2017), aile yapısı (Eryılmaz, 2010b) gibi çeşitli açılardan incelendiği görülmektedir

Diener ve Seligman (2002) yüksek düzeyde mutlu olan insanların daha sosyal, daha güçlü romantik ilişki ve diğer sosyal ilişkilere sahip olduklarını belirtmektedir. Gelişim dönemleri açısından bakıldığında kişilerarası ilişkilerin genç yetişkinlik döneminde önem kazanmaya başladığı görülmektedir (Sardoğan ve Karahan, 2012). Bu dönemde genç yetişkin, yakın ilişkiler kurmaya yönelerek yalnızlık ve yalıtılmışlıktan kaçınır (Eryılmaz, 2004), kimliğini yitirme korkusunun önüne geçer (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011). Genç yetişkinin bu süreçte mutlu olması, destekleyici ve doyum verici yakınlıklar kurup bu yakınlıkları sürdürübilmesini kolaylaştırarak sağlıklı bir kimlik gelişiminin devamını sağlamaktadır.

Genç yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerini sürdürürken mutlu olması için ilişkilerinde kendi düşünce, duygu ve değerlerini ifade edebilmesi ve kendi gerçek benini ortaya koyabilmesi gerekmektedir. Bu noktada özgünlük (otantiklik) kavramı karşımıza çıkmaktadır. Özgünlük bir kişinin varoluşunu içsel dinamikleriyle gerçekleştirmesi olarak değerlendirilebilir (Sarçalı, 2014). Özgünlükte kişinin söyledikleri, inandıkları ve yaptıkları şeyler arasında tutarlılık bulunmaktadır (Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk, 2017). Özgün olan bir kişinin kendini olabildiğince tanıyarak olduğundan farklı davranışlar sergilememesi beklenir. Özgün bir kişi yaşamını gerçek benliğine göre sürdürdüğünden, başkalarının etkisi altında kalmadan kendine özgü bir şekilde yaşayabilir (Duman, 2014). Bir insanın gerçek benliğini kişilerarası ilişkilerinde ortaya koyması, psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilemesi (İlhan ve Özdemir, 2013) bakımından son derece önemlidir.

Özgünlük hem iyi oluş hem de kültürel faktörlerle ilişkili bir kavramdır (Özdemir ve İlhan, 2013). Toplumumuza bakıldığında günlük hayatta sık kullanılan "kendine gel" ikazı ve "özü sözü bir olma"ya verilen önem özgün olmak ile ilişkilendirilebilir. Aynı zamanda özgün olmanın çok eski zamanlardan beri âlim ve düşünürler tarafından vurgulandığı da görülmektedir. Örneğin Yunus Emre'nin "Bende bir ben var benden içeri", "Sen kendini bildiğin sürece doğru insansın", "İlim kendin bilmektir" sözlerinde kişinin kendini bilmesi, tanınması ve anlamasının üzerinde durularak özgün olmanın ilk aşaması olarak kabul edilebilecek farkındalık boyutunun vurgulandığı görülmektedir. Benzer şekilde Mevlana'nın "Beni bilen ben ile kendime geleyim", "Kitaplardan önce kendimizi okumaya çalışalım", "Ve insan kendisini bilince her şeyi bildi demektir", "Bir can var canında o canı ara" sözlerinde kendini bilmek, anlamak, tanımak; "Ya olduğun gibi görün ya göründüğün gibi ol" sözünde de gerçek bene uygun davranmak vurgulanmıştır. Özgün bir kişi ilişkilerinde kendi olacağından (Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk, 2017), daha az stresin yaşanacağı ve mutlu olunacağı öngörülmektedir.

Yakın ilişkiler kişinin gelişim görevlerini başarılı biçimde tamamlaması için gereklidir (Gizir, 2012). Bunun yanı sıra genç yetişkinlik döneminde kişinin hayatında iş yaşamı ve kariyer de önemli hale gelmektedir (Gürses ve Kılavuz, 2011). Genç yetişkinlerin bu görevleri başarılı biçimde atlatılabilmesinde sorumluluk özelliklerinin önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Sorumluluk bir kişilik özelliğidir (Abdi-Golzar, 2006). Aynı zamanda devamlı geliştirilmesi gereken, vazgeçilemeyecek insani bir değerdir (Acar, 2012). Sorumluluk, başarı yönelimli olmayı, kendini düzenlemeyi ve öz disiplini içermektedir (Eryılmaz, 2009b).

Yıldırım (2016) sorumluluğun bir karakter eğitimi olarak adlandırılabileceğini belirtmektedir. McCrea ve Costa'ya (1991) göre sorumluluk özelliği mutluluğu artırmaya katkıda bulunabilir. Alan yazın incelendiğinde de bir kişilik özelliği olan sorumluluğun iş doyumu (Demirci, 2003), iş değerleri (Tomrukçu, 2008) ve pozitif duygu (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan hareketle iş ve kariyer yaşamının son derece önemli olduğu genç yetişkinlik döneminde, genç yetişkinlerde sorumluluk özelliğinin mutluluğunun üzerinde etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Sorumluluk özelliğine sahip kişiler kararlılık ve amaçlılık gösterirler (Tatlıoğlu, 2014). Amaçlar insan yaşamında son derece önemli bir yere sahip olan, insanların yaşamlarını planlayıp gelişimlerine yön veren, insan yaşamının etrafında örgütlendiği unsurlardır (Eryılmaz, 2012). "Psikoloji literatürüne bakıldığında, 'amaç oluşturmanın ve oluşturulan amaçları yaşama aktarmanın' insanın en belirgin özelliği olarak ele alındığı görülmektedir" (Eryılmaz, 2011b, s.1748). Bir insanın amaca bağlanması ve amacının peşinden gitmesi varoluşunu devam ettirmesi için son derece önemlidir (İlhan, 2015). Amaçlar ve amaca doğru ilerleme yaşam memnuniyetini etkileyebilmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Amaçları olan insanlar yaşama daha sıkı bağlandıklarından ve güçlüklerin üstesinden daha iyi gelebildiklerinden (Aydın, 2011), amaçlılık özelliğinin ruh sağlığını koruyucu yönde etkisinin olduğu söylenebilir. Amaç belirlemek yaşamdan alınan doyumu da artırabilir (Bakioğlu ve Eraslan-Çapan, 2015). İlhan (2009) tarafından yapılan çalışmada yaşam amaçlarının olumlu duygular ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Olumlu duygular ve doyumlar da mutluluk halinde görüldüğünden (Eryılmaz, 2016a), genç yetişkinlerdeki amaçlılık özelliğinin mutluluklarını desteklediği düşünülmektedir.

Genç yetişkinlerin mutluluklarında önemli görülen bir özellik de değerliliklerdir. Bir insanın kendini değerli olarak değerlendirmesi ruh sağlığına önemli katkılar sağlamaktadır (Saygın, 2008). Değerlilik özelliği yüksek olan kişilerin kendini değerli hissetmesi, kendine karşı affedici ve anlayışlı olması, kendini acımasızca eleştirmemesi beklenmektedir. Zorlayıcı gelişim görevleriyle, özellikle de evlilik ve iş yaşamı gibi ilklerle karşı karşıya kalan genç yetişkinlerin bu deneyimleri sürecinde değerlilik özelliği ile kendine karşı anlayışlı ve affedici olması mutlulukları açısından önem taşımaktadır.

Alan yazın incelendiğinde sorumluluk, amaçlılık ve değerlilik özelliklerinin bir arada Kişisel Erdemler Ölçeği ile incelenebileceği görülmüştür. Bu çalışmada da anılan ölçek kullanılarak sorumluluk, amaçlılık ve değerlilik özellikleri ile mutluluk arasındaki ilişkiler incelenmiş, ayrıca kişisel erdemlerin özgünlükle beraber genç yetişkinlerin mutluluğunu ne düzeyde açıkladığı araştırılmıştır. Bu bakımdan çalışma alan yazında bir ilk olma özelliği taşımaktadır. Ayrıca alan yazında özgünlükle ilgili yapılan çalışmalar açısından da büyük bir boşluk olduğundan (Duman, 2014), bu çalışmada genç yetişkinlerdeki mutluluğun özgünlük ile ilişkisi de incelenmiştir. Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından yapılan çalışmada genç yetişkinlerin (19-25 yaş) mutluluğu, hem ergenlerin (14-17 yaş) hem de yetişkinlerin (26-45 yaş) mutluluğuna göre anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır ve yazarlar gelişim

görevlerinin zorlayıcılığına bağlı olarak mutluluklarının düşmüş olabileceğini belirtmiştir. Bu bakımdan bu çalışma sadece genç yetişkinler üzerinde yürütülerek, genç yetişkinlerin mutluluğu açıklanmaya çalışılmıştır. Yapılan araştırmanın genç yetişkinlerde mutluluğun özgünlük ve kişisel erdemler ile ilişkisini saptayarak ilgili konuda alan yazına katkıda bulunacağı ve alan çalışanları tarafından genç yetişkinlerin mutluluklarına yönelik yapılacak çalışmalara bilgi sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Genç yetişkinlerin mutluluğunun özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelendiği bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde en az iki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığının tespit edilmesi amaçlanır (Karasar, 2017).

2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 198 genç yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcıların 158'i (% 79,8) kadın, 40'ı (% 20,2) erkektir. Yaşları 18-25 aralığındadır ve yaş ortalamaları 20.69 olarak bulunmuştur. Çalışma grubu amaçsal örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemi belirli ölçütleri karşılayan bir ya da daha fazla özel durumlarda çalışılmak istendiğinde seçilen bir yöntemdir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). "Ölçüt örnekleme yöntemindeki temel anlayış ise, önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır" (Geçer ve Özel, 2012, s.3). Bu doğrultuda katılımcıların genç yetişkin olması, 18-25 yaş aralığında olması ve üniversite öğrencisi olması dikkate alınarak veriler toplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplamak amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Özgünlük Ölçeği ve Kişisel Erdemler Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7 maddelik beşli Likert tipindedir. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerlerinin 0.36 ile 0.55 arasında değiştiği, test tekrar test güvenilirlik katsayısının 0.85 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.74 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur.

Özgünlük Ölçeği Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk (2011) tarafından yapılmış, ardından ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özellikleri Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk (2017) tarafından incelenmiştir. Ölçek farkındalık, tarafsızlık, davranış ve ilişkisel özgünlük alt boyutlarından ve toplam 39 maddeden oluşmaktadır. Ölçek hem alt boyutlar hem de toplam puan alınarak kullanılabilmeğe uygundur. Tüm ölçek için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.86 olarak

saptanmıştır. Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.83 olarak bulunmuştur.

Kişisel Erdemler Ölçeği Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek sorumluluk, amaçlılık ve değerlilik olmak üzere üç alt boyuttan ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Her alt boyut kendi içinde puanlanmakta ve alınan puanlar arttıkça ilgili özellik de artmaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0.86, sorumluluk alt boyutunun Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0.82, amaçlılık alt boyutunun Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0.77, değerlilik alt boyutunun Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0.75 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlık katsayıları tüm ölçek için 0.89, sorumluluk alt boyutu için 0.87, amaçlılık alt boyutu için 0.85, değerlilik alt boyutu için 0.77 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri 2018 yılı Mayıs ayında toplanmıştır. Katılımcılara öncelikle araştırmanın amacı, konusu, önemi, yaklaşık olarak ne kadar süreceği, kimlik bilgilerinin istenmediği, soruların doğru cevabının olmadığı, soruları içtenlikle cevaplamalarının önemli olduğu ve verilerin sadece araştırmacı tarafından değerlendirilerek gizli tutulacağı hakkında bilgi verilmiştir. Ardından gönüllü olan katılımcılar ile veriler toplanmıştır.

Toplanan veriler daha sonra SPSS 21 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde mutluluğun cinsiyete göre incelenmesinde Mann Whitney U- testi; mutluluk, özgünlük ve kişisel erdemler arasındaki ilişkinin incelenmesinde basit korelasyon analizi; özgünlük ve kişisel erdemlerin mutluluğu yordama düzeyinin incelenmesinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

3. Bulgular

3.1. Cinsiyete Göre Mutluluk Düzeyinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 1'de mutluluğun cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Mutluluğun İncelenmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Mutluluk	Kadın	158	98.03	15489.00	2928.000	.47
	Erkek	40	105.30	4212.00		

Tablo 1'de mutluluk düzeyi sıralama ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı (U= 2928.000; p >.05) saptanmıştır.

3.2. Mutluluk İle Özgünlük ve Kişisel Erdemler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Tablo 2'de mutluluk ile özgünlük ve kişisel erdemler arasındaki ilişkilere ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 2'de mutluluk ve özgünlük arasında pozitif yönde ve anlamlı ($r = .39$, $p < .01$), mutluluk ve sorumluluk özelliği arasında pozitif yönde ve anlamlı ($r = .35$, $p < .01$), mutluluk ve amaçlılık özelliği arasında pozitif yönde ve anlamlı ($r = .55$, $p < .01$), mutluluk ve değerlilik özelliği arasında pozitif

yönde ve anlamlı ($r = .59$, $p < .01$) bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Mutluluk İle Özgünlük ve Kişisel Erdemler Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	r
Özgünlük	.39
Sorumluluk Özelliği	.35
Amaçlılık Özelliği	.55
Değerlilik Özelliği	.59

$p < .01$

3.3. Özgünlük ve Kişisel Erdemlerin Mutluluğu Yordamasına İlişkin Bulgular

Tablo 3'te özgünlük ve kişisel erdemlerin, genç yetişkinlerin mutluluğunu yordamasına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 3. Özgünlük ve Kişisel Erdemlerin Mutluluğu Yordaması

	B	Yordama Hatası	β	t	p
Özgünlük	.047	.020	.146	2.37	.02
Sorumluluk Özelliği	-.105	.095	-.080	-1.10	.27
Amaçlılık Özelliği	.464	.092	.369	5.02	.00
Değerlilik Özelliği	.502	.080	.387	6.23	.00
R= .676 R ² = .458 F=40.708 p=.000					

Tablo 3'te özgünlük ve kişisel erdemlerin birlikte genç yetişkinlerin mutluluğunu anlamlı düzeyde yordadığı (R= .676, R²= .458, F= 40.708, $p < .01$) görülmektedir. Sonuçlara göre özgünlüğün ($\beta = .146$, $p < .05$), amaçlılık özelliğinin ($\beta = .369$, $p < .01$) ve değerlilik özelliğinin ($\beta = .387$, $p < .01$) genç yetişkinlerde mutluluğu açıkladığı görülmektedir. İlgili değişkenler mutluluktaki varyansın % 45,8'ini açıklamaktadır.

4. Tartışma

Bu çalışmada genç yetişkinlerin mutluluğu cinsiyet, özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelenmiştir. Çalışmada genç yetişkinlerin mutluluğunun cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından yapılan çalışmada da genç yetişkinlerin mutluluğunun cinsiyete göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Bununla birlikte Gülcan ve Nedim-Bal (2014) tarafından genç yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada ise kadınların mutluluk düzeyi puan ortalamaları erkeklerin mutluluk düzeyi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçları arasında farklılık görülmekle birlikte alan yazındaki çoğu çalışmada cinsiyete göre mutluluğun farklılaşmadığı (Aydemir, 2008; Saygın, 2008; Eryılmaz ve Aypay, 2011; Şahin vd., 2012; Duman, 2014; Çağlayan-Tunç, 2015; Güner ve Çetinkaya-Bozkurt, 2018) tespit edildiğinden bu bulgunun literatürdeki diğer çalışmalarla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Mutluluğun cinsiyet, yaş, gelir düzeyi gibi değişkenlerle incelendiği araştırmaların çoğunda bu değişkenlerle mutluluğun çok küçük bir kısmının açıklandığı görülmektedir (Kermen ve Sarı, 2014). Demografik etmenlerin mutluluk üzerindeki etkisinin çok düşük olması (Eryılmaz, 2016a), mutluluğun demografik bir değişken olan cinsiyete göre farklılaşmamasını açıklayabilir.

Çalışmada özgünlüğün mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve mutluluğu açıkladığı bulunmuştur. Özgünlük, amaçlılık özelliği ve değerlilik özelliğinin genç yetişkinlerde mutluluktaki varyansın % 45,8'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Alan yazında da mutluluk ve özgünlüğün ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları (Wood, Linley, Maltby, Baliouis ve Joseph, 2008; İlhan ve Özdemir, 2013; Özdemir ve İlhan, 2013; Duman, 2014; Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk, 2017) bulunmaktadır. Gençin özgün oldukça kendini daha iyi tanıması, düşünce, duygu ve değerlerinin farkında olup ona uygun davranarak gerçek benini daha az baskılaması, bu şekilde kendine uygun davranışlar sergileyip ilişkilerinden doyum alarak daha olumlu duygular yaşaması ile mutluluğunun artması açıklanabilir.

Çalışmada sorumluluk özelliği, amaçlılık özelliği ve değerlilik özelliği boyutlarıyla kişisel erdemlerin mutluluk ile ilişkisi de araştırılmıştır. Sorumluluk özelliği ile mutluluğun pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde sorumluluk kişilik özelliği ile mutluluğun ilişkili olduğunu tespit eden çalışmalar (Eryılmaz, 2009b; Eryılmaz ve Ögülmüş, 2010; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Doğan, 2013; Reisoğlu ve Yazıcı, 2017), araştırmanın bu bulgusunu desteklemektedir. Sorumluluk özelliğinin mutluluk ile pozitif yönde ilişkisinin olduğu bulunmakla birlikte genç yetişkinlerdeki mutluluğu yordayıcı gücünün anlamlı olmaması dikkat çekicidir. Amaçlılık özelliğinin mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve mutluluğu açıkladığı tespit edilmiştir. Mutluluk insanların hayatlarının bilişsel ve duyuşsal olarak değerlendirmelerini içerir (Diener, 2000). Bu bağlamda yaşam koşullarını doyum verici olarak değerlendiren ve çoğunlukla olumlu duygular yaşayan insanlar oldukça mutludurlar (Eryılmaz, 2009b). İlhan (2009) tarafından yapılan çalışmada yaşam amaçlarının olumlu duygular ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu yönünde tespit edilen bulgunun bu araştırmanın sonucunu desteklediği söylenebilir. Amaçlılık özelliği olan insanlar kendilerine hedefler koyup bu hedeflerin peşinden giderler, bu süreç içerisinde de umutludurlar. Hedefler konulduğunda yaşam anlamlı bir hale gelir (Tatlıoğlu, 2012). Amaçlılık özelliği yüksek olan bir kişinin yaşamını anlamlı olarak görüp yaşamından doyum alması ve amaçlarının peşinden giderken umut gibi olumlu duygular yaşaması, mutluluğunun yüksek oluşunu açıklayabilir. Son olarak çalışmada değerlilik özelliğinin mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve mutluluğu açıkladığı tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde kişinin kendini değerli hissetmesi olarak tanımlanan benlik saygısı (Damar, 2015) ile mutluluğun ve yaşam doyumunun ilişkili olduğunu saptayan araştırmaların (Dilmaç ve Ekşi, 2008; Yiğit, 2010; Doğan ve Eryılmaz, 2013) bu bulguyu desteklediği söylenebilir. Değerlilik özelliği yüksek olan bireylerin mutluluklarının da yüksek olması bu bireylerden kendilerine karşı anlayışlı ve affedici olması, kendini acımasızca eleştirmemesi, kendini değerli hissetmesi beklendiğinden düşük düzeyde olumsuz yüksek düzeyde olumlu duygular yaşaması ile açıklanabilir.

5. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada genç yetişkinlerin mutluluğunun cinsiyete göre farklılaşmadığı; özgünlük, sorumluluk özelliği, amaçlılık özelliği ve değerlilik özelliğinin mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu; özgünlük, amaçlılık özelliği ve

değerlilik özelliğinin mutluluktaki varyansın % 45,8'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Bulguların alan yazındaki diğer araştırmalarla desteklendiği görülmektedir. Bununla birlikte bu araştırmanın çalışma grubunu üniversite öğrencisi olan genç yetişkinlerin oluşturması bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Bulgular ve sınırlılıklar doğrultusunda aşağıda önerilere yer verilmiştir:

- (i) Benzer içerikte bir araştırma üniversite öğrencisi olmayan genç yetişkinler üzerinde yürütülebilir.
- (ii) Psikolojik yardım sunan alan uzmanları genç yetişkinlerde mutluluğu artırmaya yönelik olarak vereceği yardım hizmetlerinde özgünlük, amaçlılık özelliği ve değerlilik özelliğini geliştirmeye yönelik çalışmalara yer verilebilir.
- (iii) Genç yetişkinlerde mutluluğu artırmaya yönelik yapılacak rehberlik programlarında özgünlük, amaçlılık özelliği ve değerlilik özelliği vurgulanabilir.
- (iv) İlişkisel bir çalışma olarak bu araştırmada tespit edilen genç yetişkinlerde mutluluğu özgünlük, amaçlılık özeliği ve değerlilik özelliğinin artırdığı bulgusu, deneysel çalışmalarla da incelenebilir.
- (v) Özgünlük ve kişisel erdemlerin mutluluk ile ilişkisi diğer gelişim dönemlerindeki katılımcılar üzerinde yürütülecek araştırmalarla da incelenebilir.

Kaynakça

- Abdi-Golzar, F. (2006). *İlköğretim 5.sınıf öğrencilerine yönelik sorumluluk ölçeğinin geliştirilmesi ve sorumluluk düzeylerinin cinsiyet, denetim odağı ve akademik başarıya göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Acar, M. C. (2012). *Varoluşçu yaklaşım odaklı sorumluluk eğitimi programının ilköğretim 8.sınıf öğrencilerinin sorumluluk düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.
- Aydemir, R. E. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi (İlk yetişkinlik dönemi)*. Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi.
- Aydın, A., Yılmaz, K., & Altınkurt, Y. (2013). Eğitim yönetiminde pozitif psikoloji. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1470-1490.
- Aydmer, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aydoğan, D., Özbay, Y., & Büyüköztürk, Ş. (2011). *Özgünlük ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi, 3-5 Ekim, İzmir.
- Aydoğan, D., Özbay, Y., & Büyüköztürk, Ş. (2017). Özgünlük ölçeğinin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 38-59.
- Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi:

- Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Bakioğlu, F., & Eraslan-Çapan, B. (2015). Günlük amaçlar ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16, 64-72.
- Bilgin, D. (2017). *Understanding the relationship between happiness and creativity in terms of the dimensions of psychological and subjective well-being*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Booth, R., Bartlett, D., & Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness, and shyness in college students. *Journal of College Student Development*, 33(2), 157-162.
- Bülbül, Ş., & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113-123.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çağlayan-Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Çivitci, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Daaleman, T. P. (1999). Belief and subjective well-being in outpatient. *Journal of Religion and Health*, 38(3), 219-228.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9(3), 203-213.
- Damar, S. B. (2015). *Üniversite öğrencilerinde anne-baba tutumu ve benlik saygısı ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(2), 303-354.
- Demirci, S. (2003). *Öğretmenlerde beş faktör kişilik özellikleri ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Demir-Çelebi, Ç., & Sezgin, O. (2015). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile ahlâkî olgunluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 99-146.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-129.
- Dilmaç, B., & Ekşi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 279-289.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T., & Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 107-117.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2014). The role of social intelligence in happiness. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 16(3), 863-878.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Akıncı-Çötök, N. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Doğan, T., Tuğut, N., & Gölbaşı, Z. (2013). The relationship between sexual quality of life, happiness, and satisfaction with life in married Turkish women. *Sexuality and Disability*, 31(3), 239-247.
- Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Ekşi, H., Kaya, Ç., & Çiftçi, M. (2016). Maneviyat ve psikolojik danışma. İçinde: Ekşi, H., & Kaya, Ç. (Eds.), *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma* (ss:13-46). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Ergüner-Tekinalp, B. (2016). Adleryan kuramın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 34-49.
- Ergüner-Tekinalp, B., & Işık-Terzi, Ş. (2015). Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları. İçinde: Ergüner-Tekinalp, B., & Işık-Terzi, Ş. (Eds.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları* (ss:1-10). Ankara: Pegem Akademi.
- Eryılmaz, A. (2004). *Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde romantik yakınlığı başlatmada algılanan kontrol*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara.
- Eryılmaz, A. (2009a). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2009b). *Baş çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

- Eryılmaz, A. (2010a). Yeniden gözden geçirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Aile ve Toplum*, 11(5), 53-66.
- Eryılmaz, A. (2010b). Aile yapısı ergeni mutlu eder mi? *Aile ve Toplum*, 11(6), 21-30.
- Eryılmaz, A. (2011a). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 17-28.
- Eryılmaz, A. (2011b). İhtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme: Lise öğrenimi gören ergenler için bir öznel iyi oluş modeli. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1747-1764.
- Eryılmaz, A. (2012). Amaçlar: Ruh ve beden sağlığını korumanın önemli bir aracı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (4), 428-448.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Eryılmaz, A. (2016a). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi.
- Eryılmaz, A. (2016b). *Bireyle psikolojik danışmada sık karşılaşılan psikolojik sorunlara müdahale ve kendi kendine yardım kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362.
- Eryılmaz, A., & Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Geçer, A., & Özel, R. (2012). İlköğretim fen ve teknoloji dersi öğretmenlerinin öğrenme-öğretme sürecinde yaşadıkları sorunlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 1-26.
- Gizir, C. A. (2012). İlişki inançları ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 37-45.
- Gülcan, A., & Nedim-Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Güner, F., & Çetinkaya-Bozkurt, Ö. (2018). İşgörenlerin öznel iyi olma düzeylerinin farklı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi: Banka çalışanları üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 2(1), 1-21.
- Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 154-166.
- Gürses, İ., & Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişimin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinde benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- İlhan, T. (2015). Öz belirleme. İçinde Ergüner-Tekinalp, B., & Işık-Terzi, Ş. (Eds.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları* (ss:75-109). Ankara: Pegem Akademi.
- İlhan, T., & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 142-153.
- İşgör, İ. Y. (2017). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16 (2), 425-436.
- Kararımak, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kermen, U., & Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 175-185.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Research and theory. In: M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 38, pp. 284-357). San Diego, CA: Academic Press.
- Kılıç, S., Yıldız-Akyol, E., & Yoncalık, O. (2018). Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ve farkındalıklarının mutluluk düzeylerini yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(1), 49-60.
- Kırık, A. M., & Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnif e-dergi*, 2(1), 15-26.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- McCrae, R. R., & Costa P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232.
- Merter, M. (2014). *Psikolojinin üçüncü boyutu nefis psikolojisi ve rüyaların dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Oktan, V. (2012). Beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordama gücü. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 11(22), 119-134.
- Özdemir, Y., & İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: Otantik olmanın aracılık rolü. *International Journal of Social Science*, 6(2), 593-611.
- Reisoğlu, S., & Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(4), 888-912.
- Sardoğan, M. E., & Karahan, T. F. (2012). Kişilik gelişimi. İçinde Kaya, A. (Ed), *Eğitim psikolojisi*, (ss:120-148). Ankara: Pegem Akademi.
- Sarıçalı, M. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeyleri ve aldıkları süpervizyon açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Saygın, S. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In: Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216-217.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., & Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Tatlılıoğlu, K. (2012). Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 7(4), 2857-2872.
- Tatlılıoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi. *Tarih Okulu Dergisi*, (17), 939-971.
- Thalji, A. L. (2012). *A dual-factor model of mental health in high school students: Group characteristics and social functioning*. Graduate Theses and Dissertations. University of South Florida.
- Tomrukçu, B. (2008). *Beş faktör kişilik özellikleri ile iş değerleri arasındaki ilişki üzerine bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Wang, X., Zhang, D., & Wang, J. (2011). Dual-factor model of mental health: Surpass the traditional mental health model. *Psychology*, 2(8), 767-772.
- Wood, M. A., Linley, A. P., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). Authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399.
- Yazgan-İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2014). *Kişilik Kuramları* (Dördüncü Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, Ş. (2016). *Ortaöğretim öğrencilerinde kişisel sorumluluk ile ruh sağlığı düzeyleri arasındaki ilişki: Adana Çukurova ilçesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Çağ Üniversitesi.
- Yıldız-Akyol, E., & Işık, Ş. (2018). Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(1), 1-17.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumunu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.