



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Doktora Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAMINDA ÖZ-DİSİPLİN: AZİM,
YAŞAM DOYUMU VE HUZUR BAĞLAMINDA KARMA BİR ARAŞTIRMA**

Zeynep ŞİMŞİR

Danışman
Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Konya 2020

ÖN SÖZ

İnsanı diğer canlılardan üstün kılan, insanların kendi arasında farklılaşmasına ve bazılarının daha ön planda olmasına sebep olan ya da toplumları, ülkeleri gelişmişlik ve kalkınma açısından birbirinden ayıran özelliklerden birinin irade ve öz-disiplin olacağını tereddütsüz olarak söyleyebiliriz. Bununla birlikte insanın başını yastığa koyduğu zaman ya da kendini muhasebe ettiğinde içinde huzur ve mutluluk uyandıran vicdanen rahat hissettiren özelliklerden birinin de öz-disiplin olduğunu söyleyebiliriz. İnsana verilen en büyük becerilerden biri olan iradenin kullanılması, insanın kendini kontrol etmesi, kendine verdiği sözü tutması ve sorumluluğunu bilmesi huzur ve mutluluk kaynağıdır. Bu çalışma da bunun empirik bir göstergesidir.

Doktora sürecim boyunca bana her zaman güvenen ve beni her zaman destekleyen değerli hocam Prof. Dr. Bülent Dilmaç'a teşekkürü bir borç bilirim. Tez izleme komitesinde yer alan, görüş ve önerileri ile beni yönlendiren kıymetli hocalarım Dr. Öğretim Üyesi H. İrem Özteke Kozan ve Dr. Öğretim Üyesi Yahya Çıkılı'ya teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez savunmama katılarak tecrübelerini benimle paylaşan Prof. Dr. Özlem Karakuş ve Dr. Öğretim Üyesi Ali Karababa'ya teşekkür ederim.

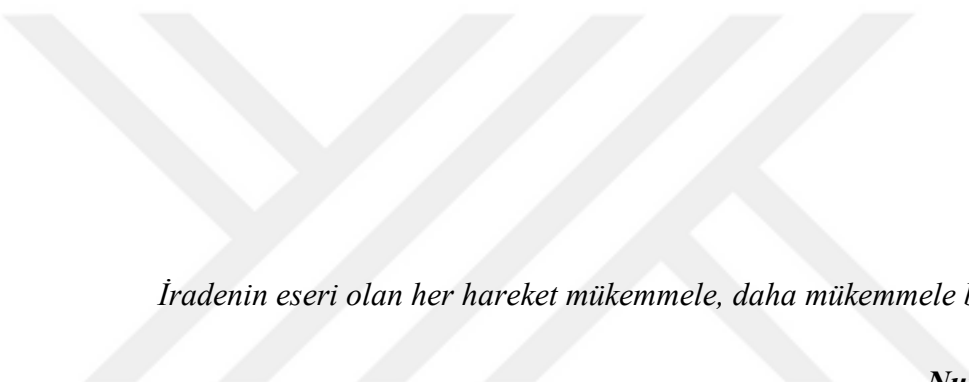
Tez çalışmalarım boyunca beni maddi/manevi her yönden destekleyen, görüş ve önerileri ile katkı sağlayan değerli hocalarım Doç. Dr. Mustafa Sarıtepeci ve Dr. Öğretim Üyesi Abdulkadir Haktanır'a; çalışma arkadaşlarım Arş. Gör. Dr. Hayri Koç ve Arş. Gör. Dr. Tolga Seki'ye teşekkür ederim. Ayrıca çalışmalarım boyunca uzman görüşlerine başvurduğum hocalarıma ve veri toplama süreçlerinde yardımcı olan hocalarıma teşekkür ederim.

Yaşamımda her zor anımda ve mutlu anımda yanımda olan, beni her zaman destekleyen ve dualarını üzerimde hissettiğim biricik aileme ve kuzenden öte can dostlarım Saliha Şimşir ve Sümeyye Aras'a minnettarım.

Son olarak da çalışmamı finansal olarak destekleyen Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu'na (TÜBİTAK) katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Zeynep ŞİMŞİR

KONYA- 2020



İradenin eseri olan her hareket mükemmele, daha mükemmele bir özlemdir.

Nurettin Topçu

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	İİ
İÇİNDEKİLER	İV
TEZ KABUL	Vİİ
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	Vİİİ
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	İX
SİMGELER VE KISALTMALAR	X
ÖZET	Xİİ
1 GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	7
1.3 Araştırmanın Önemi.....	9
1.4 Sayıtlar	11
1.5 Sınırlılıklar	11
1.6 Tanımlar	12
2 ALAN YAZIN	13
2.1 Huzur.....	13
2.1.1 Huzur ve mutluluk	13
2.1.2 Pozitif psikoloji perspektifi.....	14
2.1.3 Hedonik ve eudaimonik yaklaşım.....	18
2.1.4 Felsefî açıdan mutluluk.....	21
2.1.5 Mutluluk kuramları	25
2.2 Yaşam Doyumu	36
2.2.1 Yaşam doyumunu etkileyen faktörler	38
2.3 Öz-Disiplin.....	46
2.3.1 Öz-disiplin kavramının tanımı ve tarifi.....	46
2.3.2 Öz-disiplinin önemi ve işlevleri.....	50
2.3.3 Öz-disiplin ile ilgili kavramlar	52
2.3.4 Öz-kontrol güç modeli (Ego strength/Ego depletion).....	61
2.3.5 Öz-disiplinli bireyin özellikleri.....	63
2.3.6 Kişilik kuramlarında öz-disiplin	65
2.3.7 Öz-disiplin edinimi	69
2.3.8 Öz-disiplinin ölçümü	74
2.3.9 Öz-disiplin ile ilgili araştırmalar	76
2.4 Azim.....	79
2.4.1 Azim kavramının tanımı ve tarifi.....	79
2.4.2 Azmin boyutları	83

2.4.3 Başarı psikolojisinde azim	85
2.4.4 Karakter gücü bağlamında azim	89
2.4.5 Azmi geliştiren ve engelleyen faktörler	91
2.4.6 Pozitif psikoloji açısından azim	94
2.4.7 Azim ile ilgili araştırmalar	98
3 YÖNTEM	101
3.1 Araştırmanın Modeli	101
3.2 Çalışma Grubu	102
3.2.1 Nicel araştırmanın çalışma grubu	102
3.2.2 Nitel araştırmanın çalışma grubu	103
3.3 Veri Toplama Araçları	104
3.3.1 Kişisel bilgi formu	104
3.3.2 Öz-disiplin ölçeği (ÖDÖ)	105
3.3.3 Huzur ölçeği	112
3.3.4 Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ)	113
3.3.5 Kısa azim ölçeği (Short form).....	113
3.3.6 Yarı yapılandırılmış görüşme formu.....	114
3.4 Verilerin Toplanması	114
3.4.1 Nicel verilerin toplanması.....	114
3.4.2 Nitel verilerin toplanması	115
3.5 Verilerin Analizi	115
3.5.1 Nicel verilerin analizi.....	115
3.5.2 Nitel verilerin analizi	119
4 BULGULAR.....	123
4.1 Nicel Verilere İlişkin Bulgular ve Yorum	123
4.1.1 Betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler.....	123
4.1.2 Yapısal eşitlik modellerinin test edilmesi	124
4.2 Nitel Verilere İlişkin Bulgular ve Yorum	130
4.2.1 Üniversite öğrencilerinin huzurlu ve mutlu yaşam algısı	131
4.2.2 Üniversite öğrencilerinin huzur ve mutluluğa ulaşma yolları.....	134
4.2.3 Üniversite öğrencilerinin yaşam idealleri	137
4.2.4 Üniversite öğrencilerinin yaşam ideallerine ulaşma yolları.....	139
4.2.5 Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplinin etkileri.....	142
4.2.6 Üniversite öğrencilerinin günlük yaşamında öz-disiplinin rolü.....	153
4.2.7 Üniversite öğrencilerinin görüşlerine göre öz-disiplin sahibi olmanın hissettirdikleri	156
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	159
5.1 Tartışma	159
5.1.1 Nicel bulgulara ilişkin tartışma.....	159
5.2.2 Nitel bulgulara ilişkin tartışma.....	165

5.2 Sonuç.....	171
5.2.1 Nicel bulgulara ilişkin sonuçlar	171
5.2.2 Nitel bulgulara ilişkin sonuçlar	172
5.3.3 Genel Sonuç	173
5.3 Öneriler	174
5.3.1 Uygulayıcılara yönelik öneriler	174
5.3.2 Araştırmacılara yönelik öneriler	174
KAYNAKÇA.....	176
EKLER.....	202
ÖZGEÇMİŞ	214



SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

df: Serbestlik Derecesi

M: Yaş Ortalaması

N: Örneklem Sayısı

p : İstatistiksel Anlamlılık

r : Korelasyon Katsayısı

SD: Standart Sapma

t: Ortalamanın Tahmini Standart Hatası

$\bar{X}$: Ortalama

χ^2 : Kay-kare

β : Standart regresyon katsayısı

Kısaltmalar

ACT: American College Testing (Standart Üniversite Başarı Testi)

AFA: Açımlayıcı Faktör Analizi

Akt: Aktaran

APA: American Psychological Association (Amerika Psikoloji Derneği)

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

GA: Güven Aralığı

GPA: Grade Point Average (Üniversite Akademik Not Ortalaması)

IQ: Intelligence Quotient (Zekâ Katsayısı)

ITBS: Iowa Test of Basic Skills (Iowa Temel Yetenek Testi)

KMO: Kaiser- Meğher-Olkin

ÖDÖ: Öz-Disiplin Ölçeği

ÖKYÖ: Öz-Kontrol Öz-Yönelim Ölçeği

TDK: Türk Dil Kurumu

YEM: Yapısal Eşitlik Modeli

ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Doktora Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAMINDA ÖZ-DİSİPLİN: AZİM, YAŞAM DOYUMU VE HUZUR BAĞLAMINDA KARMA BİR ARAŞTIRMA

Zeynep ŞİMŞİR

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin öz-disiplin, azim, yaşam doyumu ve huzur düzeyleri arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile belirlenmesi ve üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplinin rolünün derinlemesine incelenmesidir. Araştırma karma araştırma desenlerinden açıklayıcı sıralı desen üzerine yapılandırılmıştır. Üç adımda yürütülen araştırmanın ilk adımında yetişkinlere yönelik olarak Öz-Disiplin Ölçeği (ÖDÖ) geliştirilmiş ve ölçeğin psikometrik özellikleri test edilmiştir. İki farklı üniversite öğrencisi örnekleme (sırası ile $N = 301$, $N = 339$) üzerinde yapılan geçerlik (açımlayıcı/doğrulamalı faktör analizi) ve güvenirlik (Cronbach alpha katsayısı, madde toplam korelasyonu ve test-tekrar test) analizleri ölçeğin psikometrik açıdan yeterli bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur. İkinci adımda öz-disiplin, azim, yaşam doyumu ve huzur değişkenleri arasındaki ilişkiler üç farklı model kurularak test edilmiştir. Bu adımda araştırmaya 885 üniversite öğrencisi (552 kadın, 333 erkek) katılmıştır ($Y_{\text{ort}} = 20.77$, $Y_{\text{ranji}} = 17-54$, $Y_{\text{ss}} = 3.16$). Yapılan model testi sonucunda 2. model tercih edilmiştir. Kurulan modelde dolaylı etkinin anlamlılığını test etmek için bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Modele göre öz-disiplin, azim ve yaşam doyumunu doğrudan yordarken azim ve yaşam doyumu da huzuru doğrudan yordamaktadır. Ayrıca azim ve yaşam doyumu, öz-disiplin ve huzur arasında tam aracı role sahiptir. Araştırmanın üçüncü adımında öz-disiplinin üniversite öğrencilerinin yaşamındaki rolünü ve huzurlu/mutlu bir yaşam üzerindeki etkisini derinlemesine incelemek amacıyla nitel araştırma yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında aykırı durum örnekleme yöntemi kullanılmış ve araştırmanın ikinci adımına katılan öz-disiplin puanı en yüksek (8 kişi) ve en düşük (8 kişi) olan 16 öğrenci ile görüşmeler yapılmıştır. Öğrencilerin yarı yapılandırılmış görüşme formuna verdiği yanıtlar içerik analizi ve betimsel analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde huzurlu ve mutlu yaşam algısı, huzurlu ve mutlu yaşama ulaşma yolları, yaşam idealleri, yaşam ideallerine ulaşma yolları, öz-disiplinin günlük yaşamdaki rolü, öz-disiplinin yaşamdaki etkileri ve öz-disiplinin hissettirdikleri temaları ve bu temalar altında kategoriler ortaya çıkmıştır. Tüm bu sonuçlar öz-disiplinin üniversite öğrencilerinin yaşamını pek çok yönden etkilediğine ve huzurlu/mutlu bir yaşam sürmelerine katkıda bulunduğuna işaret etmektedir. Elde edilen sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz-disiplin, Azim, Huzur, Yaşam doyumu, Açıklayıcı sıralı desen

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Program
Doctoral Thesis

SELF-DISCIPLINE IN THE LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS: A MIXED RESEARCH IN THE CONTEXT OF GRIT, LIFE SATISFACTION AND PEACE

Zeynep SIMSIR

The main purpose of this study was to determine the relationships between the levels of self-discipline, grit, life satisfaction, and peace by using structural equation model and to examine the role of self-discipline in the life of university students. The research was structured on explanatory sequential pattern which is one of the mixed-method studies. This study consisted of following steps: In the first step of the research, the Self-Discipline Scale (SDS) for adults was developed and its psychometric properties were tested. The validity (exploratory/confirmatory factor analysis) and reliability (Cronbach alpha coefficient, item-total correlation, and test-retest) of analyzes conducted on two different university student samples (respectively $N = 301$, $N = 339$) which revealed that the scale was psychometrically adequate. In the second step, the relationships between self-discipline, grit, life satisfaction, and peace were tested with three different models. In this step, 885 university students (552 girls, 333 boys) participated in the research ($M_{age} = 20.77$, Age range = 17-54, $SD = 3.16$). As a result of the model test, the second model was preferred. Beside, bootstrapping procedure was used in order to confirm significance of indirect effects. According to this model self-discipline directly predicts grit and life satisfaction as grit and life satisfaction directly predict peace. Also, grit and life satisfaction fully mediated the effect of self-discipline on peace. In the third step of the research, qualitative research was carried out to examine the role of self-discipline in the life of university students and its impact on a peaceful/happy life. In collecting qualitative data an extreme or deviant case sampling method was used, and interviews were conducted with 16 students who participated in the second step of the research with the highest (8 people) and lowest (8 people) scores of self-discipline level. Students' responses to the semi-structured interview form were analyzed by using content analysis and descriptive analysis method. As a result of the analysis number of themes such as peaceful and happy life perception, ways of reaching to a peaceful and happy life, life goals, ways to achieving life goals, effects of self-discipline in life, the role of self-discipline in daily life, feelings of to be self-disciplined and categories under these themes emerged. All these results indicate that self-discipline implicitly or explicitly affects the life of university students in numerous ways and fundamentally contributes to a peaceful/happy life. The results of the research were discussed and suggestions were given in line with the literature.

Keywords: Self-discipline, Grit, Peace, Life satisfaction, Explanatory sequential pattern

BÖLÜM 1

1 GİRİŞ

Bu bölümde; problem durumu, araştırmanın amacı, alt problemleri, önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar sunulmuştur.

1.1 Problem Durumu

Yaşadığımız hayatı iyi hale nasıl getirebileceğimiz sorusu insanlık tarihinin önde gelen sorularından biridir. Bu soruya felsefe, din, politika, kültürel inanç sistemleri ve psikoloji bilimi tarafından çeşitli cevaplar verilmiştir. Psikoloji bilimi diğer disiplinlerden elde ettiği fikirleri sentezleyerek yeni bir yaklaşım ortaya koymuştur. İyi yaşamın ne olduğuna ilişkin bu eşsiz yaklaşım mutluluğun doğasını incelemektir (Kashdan, Biswas-Diener ve King, 2008). Mutluluk, Aristotelesten bu yana yaşamın en önemli amacı olarak görülmüştür (Lopez ve Snyder, 2003). Felsefe tarihinde olduğu gibi psikolojide de yaşamın temel amacı olan mutluluk, pozitif psikoloji akımı ile ivme kazanmıştır. Nitekim mutluluk ve iyi oluş pozitif psikoloji çalışmalarının önde gelen konularındandır (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003; Diener, 2000; Keyes ve Annas, 2009; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

Mutluluk hedonik ve eudaimonik olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Hedonik mutluluk genellikle anlık mutluluğa odaklanır ve pozitif duyguların varlığı, negatif duyguların yokluğu şeklinde tarif edilir. Eudaimonik mutluluk ise yaşamın tam ve derin bir tatmin duygusuyla sürdürülmesine odaklanmaktadır. Hedonik yaklaşımda keyif verici aktivitelere katılma ve acıdan kaçınma durumu varken eudaimonik yaklaşımda kişinin tam verimlilik göstermesinin işareti olan kendini gerçekleştirme durumu bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Ryan ve Deci, 2001). Günümüzde batı toplumlarında hedonik mutluluk daha ön planda (Christopher, 1999) iken doğu toplumlarında eudaimonik mutluluk öne çıkmaktadır (Joshnloo, 2014). Mutluluğun hedonik ve eudaimonik yönleri arasında güçlü bir ilişki vardır (Demirci ve Ekşi, 2018; Kashdan ve diğ., 2008; Waterman, 1993). Ancak eudaimonik yaklaşımı benimseyen psikologlar, insanın iyi oluş hali üzerine yaptıkları araştırmalarda anlam ve gelişime odaklanma eğiliminde olup eudaimonik yaklaşımın daha bütüncül bir bakış açısı sunduğunu savunmaktadır (Kashdan ve diğ., 2008). Ayrıca hedonik mutluluk

eudaimonik mutluluğu artıran bir yapıya sahiptir (Vittersø ve S holt, 2011). Araştırma kapsamında çalışılan değişkenlerden huzur, mutluluğun eudaimonik boyutuna girerken (Demirci ve Ek i, 2017; Demirci ve Ek i, 2018) yaşam doyumunu hedonik boyutuna girmektedir (Diener, 1994; Vittersø ve S holt, 2011).

Mutluluğa yüklenen anlam kültürden kültüre, dönemden döneme değişiklik göstermektedir (Lu, 2001; McMahon, 2006; Oishi, Graham, Kesebir ve Galinha, 2013). Türk-İslam geleneği açısından bakıldığında eudaimonik mutluluk huzura karşılık gelmektedir (Bacanlı, 2016; Demirci ve Ek i, 2017). Huzur düşük düzeyli uyarılmış duygular ve uyumlu bir mutluluk halini ifade etmektedir (Lee, Lin, Huang ve Fredrickson, 2013; Tsai, 2007; Xu, Rodriguez, Zhang ve Liu, 2015). Olumlu duygulardan olan huzur, uzun süreli ve kalıcı bir sakinlik, rahatlık ve dinginlik gibi duyguları içerir. Huzur, kişinin kendisiyle barı ık olmasını, kendini güvende ve sakin hissetmesini, vicdanen rahat olmasını, gergin olmamasını sağlayan i  uyum ve dengeyi ifade etmektedir (Demirci, 2017). Bir başka ifade ile kişinin zevk ve acı deneyimleri arasında bir dengenin olmasıdır (Lee ve diğ., 2013).

Pozitif psikoloji literatüründe mutluluğun diğer formu olan ve hedonik mutluluğun karı ılığı olarak sıklıkla ele alınan mutluluk türü öznel iyi oluştur (Ryan ve Deci, 2001). Öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmeleri sonucunda bir yargıya varmasıdır (Myers ve Diener, 1995; Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Yaşama ilişkin olarak yapılan bu değerlendirmeler duygusal (pozitif duygulanım, negatif duygulanım) ve bilişsel olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır (Diener, 1984; Diener, Oishi ve Lucas, 2009; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Pavot ve Diener, 1993). Kişinin yaşantılarına ilişkin tatmin, memnuniyet gibi olumlu duygular ya da mutsuzluk, memnuniyetsizlik ve bezginlik gibi olumsuz duygulara sahip olması öznel iyi olu un duygusal bileşenlerini oluşturmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Yaşam doyumunu ise öznel iyi olu un bilişsel bileşeni olup kişinin yaşamına ilişkin olarak küresel ve bilinçli bir şekilde yaptığı değerlendirmelerdir (Diener, 1994; Myers ve Diener, 1995). Yaşam doyumunu, kişinin yaşamını kendi  l  tleri doğrultusunda değerlendirmesi sürecidir (Diener, 1984). Doyuma ilişkin bu değerlendirme süreci kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Örneğin, sağlık, zenginlik, medeni durum ve enerji sahibi olmak gibi özellikler arzu edilen değerler olsa da kişilerin bunlara verdiği önem farklılaşmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991).

Benzer şekilde insanların iyi yaşamın nasıl olacağına ilişkin kriterleri de birbirinden oldukça farklıdır (Pavot ve Diener, 1993). Dolayısı ile kişinin yaşamından elde ettiği doyumu tespit etmek için bu gibi spesifik alanlardan ziyade yaşamının tümüne ilişkin değerlendirmesini yapmak gerekmektedir (Diener ve diğ., 1985; Pavot ve Diener, 1993).

Yaşam doyumunun belirleyicileri dış koşullar ve içsel psikolojik süreçler olmak üzere iki düzeyde araştırılabilir (Veenhoven, 1996). Öz-disiplin/öz-kontrol'ün (Hong ve Cui, 2020; Stavrova, Pronk ve Kokkoris, 2018) ve azmin yaşam doyumunu belirleyen içsel süreçlerden olduğu söylenebilir. Nitekim literatürde azmin (Disabato, Goodman ve Kashdan, 2019; Sheehan, 2014; Tuckwiller ve Dardick, 2018; Vainio ve Daukantaitė, 2016; Yoncalık, 2018) ve öz-kontrolün yaşam doyumuna üzerindeki rolüne işaret eden çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Hong ve Cui, 2020; Stavrova ve diğ., 2018).

Öz-disiplin, kişinin hedefine ulaşmak için iradesini kullanma becerisi ve arzu ettiği standartları sürdürme yeteneğidir (Duckworth, 2009). Öz-disiplin sahibi olmak uzun vadeli hedeflere ulaşabilmek adına güçlü dürtüleri ertelemek için bilinçli bir çaba göstermek ve anlık hazlardan vazgeçmekle karakterize edilir (Budak, 2009; Duckworth ve Seligman, 2006). Öz-disiplin kişinin duygu ve düşüncelerini nasıl yöneteceğini, davranışlarını nasıl planlayacağını bilmesi, diğerlerinin emrettiği şeyleri yapmaktan ziyade kendi arzuladığı şeyi yapma yeteneğine sahip olmasıdır (Duckworth, 2009). Öz-disiplin bünyesinde irade, öz-kontrol, sorumluluk, öz-düzenleme, koyulan hedefler üzerinde kararlılıkla ilerlemek gibi süreçleri barındırmaktadır (Duckworth, Grant, Loew, Oettingen ve Gollwitzer, 2011; Lungka, 2014). Temel bir erdem ve karakter gücü olarak ifade edebileceğimiz öz-disiplin, tüm çağlarda sahip olunması arzu edilen bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Literatürde öz-kontrol, irade, öz-düzenleme, öz-motivasyon, öz-denetim, amaçları yerine getirme ve düzenleyici davranışlar, sorumluluk (conscientiousness) terimleri zaman zaman öz-disiplin kavramının yerine kullanılmıştır (Duckworth ve Seligman, 2006; Gorbunovs, Kapenieks ve Cakula, 2016; Mens, 2016; Tung, 2013). Ayrıca uluslararası literatürde yapılan araştırmalarda öz-disiplin düzeyini ölçmek için çeşitli ölçme araçlarının kullanıldığını söylemek mümkündür. Bu ölçeklerden bazıları Eysenck Junior Dürtüsellik Alt Ölçeği (EJI; Eysenck, Easting ve Pearson, 1984), Öz Kontrol Öğretmen/Veli Derecelendirme Ölçeği (SCRS; Kendall ve Wilcox 1979),

HEXACO Kişilik Madde Havuzu Sorumluluk Alt Ölçeği (Ashton, Lee ve Goldberg, 2007), Uluslararası Kişilik Madde Havuzunun Sorumluluk Alt Ölçeği (IPIP; Goldberg ve diğ., 2006) ve Akademik Öz-disiplin Ölçeği (Jung ve diğ., 2017) şeklinde sıralanabilir. Ancak bu ölçeklerin öz-disiplini doğrudan ölçtüğünü söylemek güçtür. Tüm bu çeşitliliğe rağmen gerek ulusal gerekse uluslararası literatürde öz-disiplin düzeyini doğrudan ölçen bir ölçek bulunmamaktadır. Bu bakımdan öz-disiplin ölçeği geliştirme ihtiyacı doğmuştur.

İrade, öz-kontrol, öz-düzenleme ve sorumluluk kavramlarının bir türevi olan öz-disiplin, günlük yaşamda (Kannangara ve diğ., 2018), akademik başarıda (Duckworth ve Seligman, 2005; Duckworth ve Seligman, 2006; Durrant, 2010; Gong, Rai, Beck ve Hefferna, 2009; Hagger ve Hamilton, 2018; Mbaluka, 2017; Tangney ve diğ., 2004; Zhao ve Kuo, 2015; Zimmerman ve Kitsantas, 2014), sosyal yaşamda (DeBono, Shmueli, Muraven, 2011; Uziel ve Baumeister, 2017) ve iş dünyasında (Diestel ve Schmidt, 2009; Sintemaartensdijk ve Righetti, 2019) önemli rolü olan bir özelliktir. Nitekim öz-disiplin bireylerin kendi yaşamının sorumluluğunu almasında hayati öneme sahiptir (Brooks ve Goldstein, 2007). Tüm bunlarla birlikte yapılan araştırmalar öz-kontrolün yaşam doyumu (Briki, 2017; Hong ve Cui, 2020), öznel iyi oluş (Ronen, Hamama, Rosenbau ve Mishely-Yarlap, 2016; Nielsen, Gwozdz ve De Ridder, 2019), mutluluk (Cheung, Gillebaart, Kroese ve De Ridder, 2014), yaşamın anlamı ve pozitif duygular (Stavrova ve diğ., 2018) gibi pozitif psikolojik sonuçların ortaya çıkmasına önemli bir katkısı olduğuna işaret etmektedir.

Özetle, öz-disiplin insan yaşamını pek çok yönden etkilemektedir. Bu sebeple öz-disiplinin edinilmesi sık sık teşvik edilmektedir (Uziel ve Baumeister, 2017). Hükümetler vatandaşlarının, okullar öğrencilerinin ve aileler çocuklarının öz-disiplin becerileri edinmesi için çaba göstermektedir (Bear ve Duquette, 2008; Chong, Rahim ve Tong, 2014; Duckworth ve Kern, 2011; Milyavskaya ve Inzlicht, 2017). Ancak öz-disiplinin çok daha önem kazandığı yaşam dönemlerinden biri genç yetişkinlik yıllarıdır. Nitekim genç yetişkinlik yılları bireylerin, mesleki ve özel hayata ilişkin önemli kararlar aldığı (Akbağ ve Ümmet, 2017) ve hayatlarının sorumluluğunu almaya başladığı önemli bir dönüm noktasıdır. Ülkemizde genç yetişkin nüfusunun azımsanamayacak kadar büyük bir kısmı üniversite eğitime katılmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2019). Nitekim üniversite eğitimi ilkökul ve lise döneminden

farklı olarak ebeveyn denetiminin olmadığı, ders programlarının çok daha esnek olduğu bir yapıya sahiptir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin öz-kontrol düzeyinin düşük olması olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Stephenson, Heckert ve Yerger, 2020). Bu bakımdan öz-disiplinin üniversite öğrencilerinin yaşamındaki rolünün ve huzurlu bir yaşama katkısının incelenmesi gerekli görülmüştür.

Öz-disiplin ve motivasyon kavramı ile aynı psikolojik temellere dayanan bir diğer özellik de azimdir (Doskoch ve Flora, 2005; Von Culin, Tsukayama ve Duckworth, 2014). Azim, uzun soluklu hedeflere ulaşabilmek için gösterilen tutku ve kararlılık olarak tanımlanmıştır (Duckworth, Peterson, Matthews ve Kelly, 2007). Azim zorluklara karşı direnme, başarısızlık ve engeller karşısında çabanın zaman içerisinde süreklilik göstermesidir (Duckworth, 2006; Duckworth ve diğ., 2007). Öz-disiplin ve azim birbiri ile yakından ilişkilidir (Duckworth ve diğ., 2007; Duckworth ve Gross, 2014). Öz-disiplin kişinin kısa süre içinde cezbedici gelen alternatiflere rağmen eylemlerini uzun soluklu hedefleri doğrultusunda yönlendirmesi iken azim kişinin yıllar hatta on yıllar boyunca zorlu ve üst düzey hedeflere sahip olması ve hedefleri doğrultusunda özenle çalışmasıdır (Duckworth ve Gross 2014). Özetle, azmin öz-disiplinin devamı niteliğinde olduğunu ve öz-disiplini sürdüren bir güç olduğunu söylemek mümkündür. Nitekim azim hedefe yönelik olarak başlanan bir görev üzerinde çalışırken dayanıklılık göstermek (Duckworth, 2006) ve yol boyunca kararlı olmak anlamına gelir. Kararlılık (persistence) kişinin sürekli olarak yolunun üzerindeki engellerin üstesinden gelme yeteneğidir (Duckworth ve diğ., 2007; Duckworth ve Quinn, 2009). Ancak bir görevde kararlı olabilmek öz-kontrol sahibi olmaya bağlıdır. Bu yüzden öz-kontrol için gerekli olan enerji tükendiğinde kararlılık da azalır (Baumeister, Bratislavsky, Muraven ve Tice, 1998; Muraven, Tice ve Baumeister, 1998).

Azim kavramı literatürde ağırlıklı olarak akademik başarı bağlamında ele alınmıştır (Buzzetto-Hollywood ve Mitchell, 2019; Cross, 2014; Hodge, Wright ve Bennett, 2018; Rojas Usher ve Toland, 2012; Sheehan, 2014; Singh ve Jha, 2008; Yoncalık, 2018). Başarının bilişsel olmayan bileşenlerinden biri olan azim, IQ'dan (Intelligence Quotient) çok daha önemli olabilmektedir (Duckworth ve Peterson, 2007; Duckworth ve Quinn, 2009; Farrington ve diğ., 2012). Ancak bu kavram aynı zamanda pozitif psikolojinin kavramlarından biri olup çok sayıda pozitif psikolojik durumla

ilişkilidir. Duckworth (2016) azimle birlikte yaşam doyumunun ve pozitif duygulanımın da arttığını belirtmiştir. Literatüre baktığımızda azmin yaşam doyumu, mutluluk, umut, yaşamın anlamı öznel iyi oluş ve pozitif duygular ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Akbağ ve Ümmet, 2017; Barete ve Apag, 2019; Datu, Valdez ve King; Disabato ve diğ., 2019; Singh ve Jha, 2008; Vela, Lu, Lenz ve Hinojosa, 2015).

Uzun soluklu ve üstün bir hedefe sahip olmak ve bu hedefler doğrultusunda yol almak için çabalamak, anlık hazlardan ve cezbedicilerden vazgeçmek öz-kontrolün, öz-disiplinin ve azmin temel karakteristiğidir (De Ridder ve Gillebaart, 2017; Duckworth ve Gross 2014). Mutluluğu açıklayan kuramlardan erek kuramı insanların mutluluğa ulaşmasında hedeflerinin olmasının ve hedefleri doğrultusunda eylemde bulunmasının önemli bir rolü olduğuna işaret etmektedir. Kurama göre insanlar değerlerine uygun bir amaç edindiği ve bu amacına uygun hareket ettiği takdirde mutlu olacaktır (Diener ve Diener, 2000). Erek kuramı mutluluğun amaca ulaşıldığı zaman edinilen bir sonuç olduğunu vurgularken etkinlik kuramı mutluluğun insan aktivitesi esnasında edinilen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin dağa tırmanmak zirveye ulaşmaktan çok daha mutluluk vericidir (Diener, 1984). En kapsamlı mutluluk kuramlarından birini ortaya atan Seligman (2011) ise ortaya koymuş olduğu PERMA mutluluk modelinde, mutluluğun önemli bileşenlerinden biri de anlamdır. Anlam, kişinin yaşamındaki deneyimlerinde ve olaylarda örüntüler, tutarlılık ve önem bulma yeteneklerini ve bir amaca sahip olmalarını ifade etmektedir. Amaç duygusu insanların tutkulu ve kararlı olması ve yüksek motivasyonlu, uzun vadeli hedeflere sahip olmasıdır (Steger, 2012).

Eudaimonik mutluluğun vurguladığı temel konulardan biri amaç yönelimli aktivitelerdir (Joshnloo, Jovanović ve Park, 2020). Çünkü eudaimonik mutluluk kısa sürede anlık doyum sağlayan mutluluktan ziyade uzun vadeli ve uzun soluklu amaçlar için çabalamakla ilişkilidir (Steger 2016). Örneğin öz-kontrol, azim, entelektüellik, heyecan arayışı ve planlama gibi özelliklerin eudaimonik mutlulukla ilişkisi hedonik mutluluktan daha yüksek bulunmuştur (Joshnloo ve diğ., 2020). Benzer şekilde azim ile mutluluğun çeşitli yönlerini inceleyen Vainio and Daukantaitė (2016) eudaimonik mutluluk türü olan psikolojik iyi oluşu daha fazla vurgulamıştır. Bu bakımdan araştırmada eudaimonik mutluluk türü olan huzur bağımlı değişken olarak ele alınmıştır.

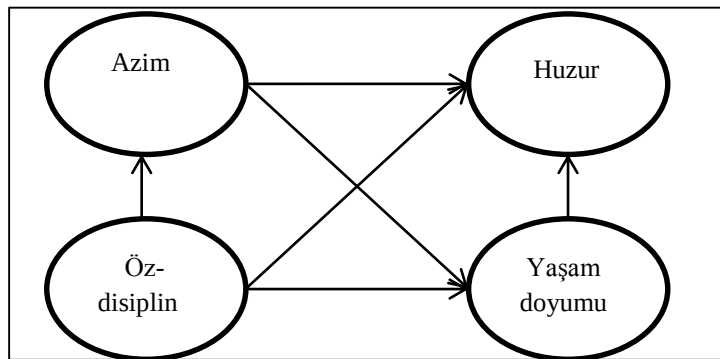
Bu açıklamalar ışığında bu araştırmanın 3 temel amacı bulunmaktadır: İlk aşamada yetişkin bireyler olan üniversite öğrencilerine yönelik öz-disiplin ölçeği geliştirmek ve ölçeğin geçerlik ve güvenirliğini test etmektir. İkinci aşamada öz-disiplin, azim, huzur ve yaşama doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiye dayalı olarak kurulan modelleri test etmektir. Üçüncü aşamada öz-disiplinin üniversite öğrencilerinin yaşamındaki rolünü ve huzurlu/mutlu yaşama etkisini derinlemesine incelemektir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin huzur, yaşam doyumu, öz-disiplin ve azim düzeyi arasındaki ilişkileri ortaya koymak ve üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplinin rolünü, huzurlu/mutlu yaşama etkisini derinlemesine incelenmektir. Nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma araştırma yöntemi ile yürütülecek olan çalışmanın nicel kısmında şu sorulara cevap aranmaktadır:

1. Araştırmacı tarafından geliştirilen öz-disiplin ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçek midir?
2. Üniversite öğrencilerinin öz-disiplin, azim, yaşam doyumu ve huzur düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Öz-disiplin, azim, yaşam doyumu ve huzur değişkenleri üzerine kurulan model 1, model 2 ve model 3 karşılaştırıldığında hangi model daha iyi uyum vermektedir?

Model 1.



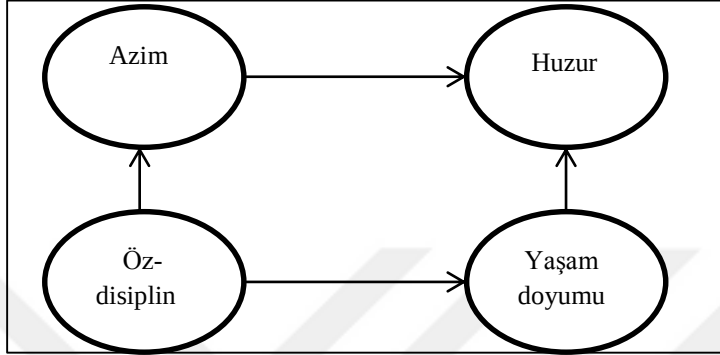
Model 1'i test etmek amacıyla aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranacaktır:

Üniversite öğrencilerinde;

1. Özdisiplin azmi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2. Öz-disiplin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Öz-disiplin huzuru anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Azim yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Azim huzuru anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
6. Yaşam doyumunu huzuru anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Model 2.

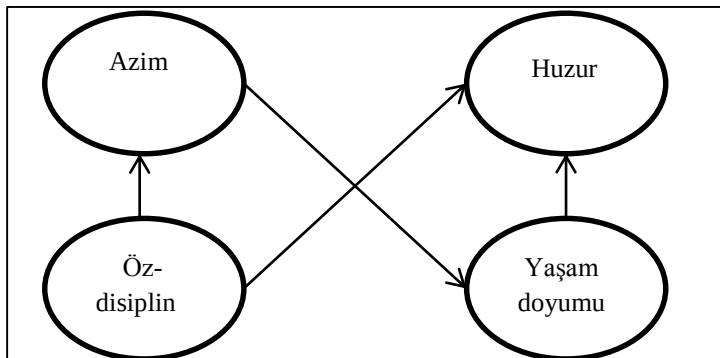


Model 2’yi test etmek amacıyla aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranacaktır:

Üniversite öğrencilerinde;

1. Öz-disiplin azmi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Öz-disiplin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Azim huzuru anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Yaşam doyumunu huzuru anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Öz-disiplin, azim ve yaşam doyumunu aracılığı ile huzuru anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Model 3.



Model 3’ü test etmek amacıyla aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranacaktır:

Üniversite öğrencilerinde;

1. Öz-disiplin azmi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Öz-disiplin huzuru anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Azim yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Yaşam doyumunu huzuru anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Öz-disiplin, azim aracılığı ile yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
6. Azim yaşam, doyumunu aracılığı ile huzuru anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Araştırmanın nitel boyutunda ise şu sorulara cevap aranmaktadır:

1. Üniversite öğrencilerinin huzurlu ve mutlu bir yaşam algısı nasıldır ve öz-disiplin sahibi olmanın huzurlu bir yaşam sürmedeki rolü nedir?
2. Üniversite öğrencilerinin yaşam idealleri nelerdir ve bunlara ulaşmada öz-disiplinin rolü nedir?
3. Üniversite öğrencilerinin günlük yaşamda öz-disiplinin rolü nasıldır?
4. Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplinin akademik, sağlık, sosyal yaşam, ahlaki, bağımlılıklar ve psikolojik açıdan etkileri nasıldır?
5. Üniversite öğrencilerinin öz-disiplin sahibi olması ve öz-disiplinli davranışlar sergilemesi nasıl hissettirir?

1.3 Araştırmanın Önemi

Psikoloji tarihinde uzun bir geçmişe sahip olan öz-disiplin kavramı psikanalitik kuramdan, hümanistik yaklaşıma, özellik faktör kuramlarından bilişsel kuramlara kadar pek çok kişilik kuramında üzerinde durulan konulardan biri olmuştur (Bandura, 2006; Bear, 2010b; Burger, 2006; Cervone ve Pervin, 2016; Yazgan İnanc ve Yerlikaya, 2016). Nitekim öz-disiplin, kişilerarası ilişkilerden sağlıklı beslenmeye, akademik başarıdan anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmeye ve hatta mutlu olmaya kadar yaşamın pek çok yönünü etkileyen bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır (Comb, 1985; Durrant, 2010; Kohn, 2008; Bear, 2010a; Duckworth ve Seligman, 2006). Bu bakımdan öz-disiplin sahip olmak arzu edilen bir karakter özelliğidir (Lungka, 2014). Ancak literatürde öz-disiplin çoğu zaman akademik başarı bağlamında ele alınmış ve yaşamın diğer yönleri üzerindeki etkisi üzerinde çok fazla durulmamıştır. Psikoloji ve eğitim literatürüne baktığımızda öz-disiplin üzerine uluslararası literatürde sınırlı sayıda

çalışma yapıldığı söylenebilir (Duckworth ve Seligman, 2006; Durrant, 2010; Gong, Rai, Beck ve Hefferna, 2009; Hagger ve Hamilton, 2018; Mbaluka, 2017; Zhao ve Kuo, 2015; Zimmerman ve Kitsantas, 2014). Ayrıca ülkemizde bu tarz çalışmaların sayısı yok denecek kadar azdır. Bununla birlikte uluslararası araştırmalarda öz-disiplini ölçmek için öz-kontrol, dürtüsellik, kişilik ölçeklerinin sorumluluk alt ölçekleri gibi çok çeşitli ölçekler kullanılmıştır. Tüm bu çeşitliliğe rağmen ulusal ve uluslararası literatürde öz-disiplini doğrudan ölçen bir ölçeğe rastlanmamıştır. Bu eksiklik öz-disiplinin doğasının tam olarak anlaşılması, öz-disiplinin ortaya çıkaracağı sonuçların ve ilişkili olduğu değişkenlerin incelenmesinde güçlüğü yol açmaktadır. Bu bakımdan öz-disiplini doğrudan ölçecek pratik bir ölçme aracı geliştirme ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Araştırma kapsamında geliştirdiğimiz ölçek bu ihtiyacı giderecek niteliğe sahiptir.

Araştırmanın ikinci adımında üniversite öğrencilerinin yaşamındaki öz-disiplin huzur, azim ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiş ve yapısal eşitlik modelleri kurulmuştur. Huzurlu ve mutlu bir yaşam sürmeye katkı sağlayan pek çok bileşen bulunmaktadır. Öz-disiplin, azim ve yaşam doyumu da bu bileşenlerdendir. Nitekim öz-disiplin; yaşam doyumu (Hong ve Cui 2020), öznel iyi oluş (Ronen ve diğ., 2016), mutluluk (Cheung ve diğ., 2014), pozitif duygular ve yaşamın anlamı (Stavrova ve diğ., 2018) gibi pozitif psikolojik sonuçlarla yakından ilgilidir. Ayrıca öz-disiplinle aynı motivasyonel kaynağa dayanan azim, öz-disiplinle yakından ilişkili bir kavramdır (Von Culin ve diğ., 2014; Duckworth ve diğ., 2007). Azim akademik başarının önemli bileşenlerinden olduğu gibi insan mutluluğuna da katkı sağlamaktadır (Akbağ ve Ümmet, 2017; Barete ve Apag, 2019; Datu, Valdez ve King; Disabato ve diğ., 2019; Singh ve Jha, 2008; Vela, Lu, Lenz ve Hinojosa, 2015). Ancak literatürde azmin ve öz-disiplinin mutluluğa ve huzura katkısını inceleyen çalışma sayısı sınırlıdır.

Öz-disiplin ve azim kavramının ortak özelliği kişinin bir amaca sahip olması ve bu amaç doğrultusunda çaba harcamasıdır. PERMA mutluluk modeli, erek kuramı ve akış kuramı kişinin yaşamında anlamlı bir amaca sahip olması ve bu doğrultuda eylemde bulunmasının mutluluğun kaynaklarından olduğunu vurgulamaktadır. Bu bakımdan azim ve öz-disiplinin yaşam doyumu ve huzur değişkenleri ile birlikte ele alınarak model testi yapılması kuramsal bilgilerin doğrulanması ve bir adım öteye taşınması açısından önemlidir. Dolayısı ile bu çalışmanın iyi oluş literatürüne değerli bir

katkı sunacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte bu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi psikologların, psikolojik danışmanların ve eğitimcilerin yapacağı uygulamalarda öz-disiplin ve azmi hem önleyici hem de iyileştirici bir unsur olarak kullanmaları konusunda yol gösterici olacaktır.

Araştırma kapsamında eudaimonik mutluluğun karşılığı olarak huzur kavramının kullanılması kültürel bir öneme sahiptir. Nitekim mutluluğa yüklenen anlam kültürden kültüre değişmekte; Batı psikolojisinin yaptığı tanımlar her zaman evrensel bir nitelik taşımamaktadır (Lu, 2001; McMahon, 2006). Örneğin, Doğu medeniyetlerinde mutluluk daha derin anlamlara gelmekte olup yaşamın nihai amacı olarak değil; bir hal, durum olarak anlaşılmaktadır (Demirci, 2017; Lee ve diğ., 2013).

Karma desene dayalı olarak yürütülen araştırmanın son aşamasında üniversite öğrencilerinin yaşamındaki öz-disiplinin yeri ve huzurlu/mutlu bir yaşama katkısını incelemek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmeler öz-disiplinin mutluluk üzerindeki etkisinin anlaşılması, kurulan modelin derinlemesine incelenmesi ve öz-disiplinin üniversite öğrencilerinin yaşamındaki öneminin anlaşılması açısından oldukça önemlidir. Ayrıca öz-disiplin kavramını ulusal ve uluslararası literatürde nitel araştırma ile derinlemesine inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan araştırmanın alan yazına bir yenilik getireceği, gelecekte yapılacak yeni çalışmalara ışık tutacağı, eğitim ve psikolojik danışma uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları, uygulanan ölçme araçlarına (öz-disiplin ölçeği, azim ölçeği, huzur ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve yarı yapılandırılmış görüşme formu) içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırmanın örneklemini Konya ilinde bulunan devlet üniversitelerinde okuyan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın nitel aşamasında katılımcılar, öz-disiplin ve azim puanı yüksek olan üniversite öğrencilerinden görüşmeye katılmaya gönüllü olanlar ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Öz-disiplin: Kişinin arzularını ve dürtülerini kontrol edebilme, uzun vadeli hedefler uğruna anlık doyumlarından vazgeçebilme yeteneğidir (Budak, 2009).

Azim: Uzun soluklu amaçlara ulaşabilmek için gösterilen tutku ve kararlılık olarak tanımlanır (Duckworth ve diğ., 2007).

Huzur: Kişinin kendisiyle barışık ve vicdanen rahat olması, kendini güvende ve sakin hissetmesi, gergin olmasını engelleyen iç uyum ve denge halidir (Demirci, 2017).

Yaşam doyumu: Kişinin kendi belirlediği kriterlere göre yaşamının tüm boyutlarını pozitif olarak değerlendirmesidir (Diener ve diğ., 1985).



BÖLÜM 2

2 ALAN YAZIN

Bu bölümde sırasıyla huzur, yaşam doyumu, öz-disiplin ve azim ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1 Huzur

2.1.1 Huzur ve mutluluk

İnsanlık tarihi ile yaşıt olan mutluluk kavramı, ilk insandan bu yana üzerinde düşünülen, kafa yorulan, anlamlandırılmaya çalışılan kavramlardan biridir. Ancak farklı kültüre, dine, ırka, geçmişe sahip insanların hatta farklı çağlarda yaşamış insanların mutluluğa yüklediği anlam ve mutluluğun kaynağına ilişkin görüşleri değişkenlik göstermektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2011; Joshanloo, 2014; Lee ve diğ., 2013; Lu, 2001; McMahon, 2006; Oishi ve diğ., 2013). Dolayısı ile bu kadar kaygan bir zemine oturan bir kavramın tanımını yapmak ve üzerinde araştırmalar yürütmek kolay olmamaktadır.

Eski çağlardan bu yana çeşitli disiplinlerde uzmanlaşan bilim insanları mutluluk ve öznel iyi oluş durumlarını araştırmış; teolojik, politik, etik ve psikolojik açıdan tanımlamışlardır (Diener, 1984). Bu paradigmatik farklılıklara baktığımızda mutluluk, öznel ve nesnel iyi oluş, kendini gerçekleştirme, hoşnutluk, uyum, ekonomik refah, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu gibi iyi oluşu ifade eden çok sayıda terimin olduğunu ifade etmek şaşırtıcı olmayacaktır (Hefferon ve Boniwell, 2011; Lu ve Shih, 1997). Ancak bu kavramlar içerisinde mutluluk, hem araştırmalarda hem de günlük dilde en sık kullanılan kavramdır. 1973'ten bu yana, mutluluk “Uluslararası Psikolojik Özetler”de bir endeks terimi olarak listelenmektedir (Lu ve Shih, 1997).

Mutluluk popüler söylemde ve bilimsel literatürde çeşitli anlamlara sahiptir. Örneğin; genel pozitif ruh hali, küresel yaşam memnuniyeti değerlendirmesi, iyi bir hayat yaşamak veya içinde bulunulan ortama bağlı olarak insanları mutlu eden sebepler anlamına gelebilmektedir (Diener, 2006). Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde mutluluk (2019) “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” olarak tanımlanmıştır. Arapçada ise mutluluk “saîde” kökünden türetilen saadet kelimesiyle ifade edilmekte ve “şanslı/talihli olma, Allah’ın birini başarılı kılması, memnun olmak” anlamlarına

gelmektedir (Güneş, 2010). Mutluluk kelimesi; Yunanca da eudaimonia sözcüğü ile ifade edilerek büyük çapta zenginlik, iyi olmak, Latince’de felicitas sözcüğü ile refah ve bolluk, İngilizce de happiness sözcüğü ile kıvanç, talih, bahtiyarlık anlamlarına karşılık gelmektedir (akt., Tuncer, 2006).

Cevizcinin (2012) felsefe sözlüğünde mutluluk; “İnsan yaşamının nihai hedefi, insan için en yüksek iyi diye ifade edilen genel huzur, dinginlik ve bütünüyle gerçekleşmiş olma hali” olarak tanımlanmıştır. Yazara göre mutluluk acıdan uzak olup hazza yakın olan, insanın kendini gerçekleştirme duygusu ve genel bir yetkinleşme ve gelişme halinin sonucu olan düzenli ve bütün bir yaşamdır. Mutluluk genellikle şu iki farklı psikolojik koşulu tanımlamak için kullanılmaktadır; birincisi ve en yaygın kullanılanı bireylerin anlık duygusal durumu (örn. yüzdeki gülümseme ile kendini gösteren belli bir anda mutlu hissetmek), ikincisi bireylerin iyi oluş halinin kalıcı olması ve kararlılık göstermesidir (örn. Kişinin genel olarak yaşamında veya yaşamının gidişatından mutlu hissetmesi) (Oishi, 2018).

Aristotelesten bu yana iyi oluş, özellikle de mutluluk yaşamın en önemli amacı olarak görülmüştür. Bir başka ifadeyle yaşamda en çok istenen değer olan iyi oluş bir sonuçtan ziyade yaşamın anlamıdır. Çünkü iyi oluşun tükenmesi kişilerin motivasyonunu ve arzularını tüketebilir; elde edilememesi ise kişileri verimsiz ve vurdumduymaz hale getirebilir (Lopez ve Snyder, 2003). Batı ve Doğu Felsefe geleneğinde yetişmiş çoğu filozof da mutluluğu yaşamın nihai gayesi olarak görmektedir.

2.1.2 Pozitif psikoloji perspektifi

Uzun yıllar üzerinde kafa yorulan mutluluk kavramının psikoloji biliminde empirik çalışmalar yolu ile araştırılması pozitif psikoloji akımı ile başlamış ve yaygınlık kazanmıştır. Carr’ın (2016) da ifade ettiği gibi pozitif psikoloji hem bilimsel hem de klinik bir yaklaşımdır. Yaşamın olumlu yönlerini anlamak ve geliştirmek için bilimsel yöntemler kullanılmaktadır. 1990’ların başından bu yana pozitif psikoloji hareketinde yer alan araştırmacılar bireylerin, grupların ve kurumların maksimum düzeyde işlev göstermesine katkıda bulunan süreçlere ve koşullara yönelik çalışmaları teşvik etmektedir (Gable ve Haidt, 2005; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Son yıllarda ise iyi oluş ve mutluluk çalışmaları alanın önemli çalışma konularını oluşturmaktadır (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003; Diener, 2000; Keyes ve Annas, 2009). Pozitif

psikolojinin nihai gayesi iyi oluş ve mutluluktur ve bu iki terim birbirinin yerine kullanılabilmektedir (Deci ve Ryan, 2008; Seligman, 2002; Seligman, 2004).

II. dünya savaşına kadar çoğunlukla psikolojik hastalıkların iyileştirilmesine odaklanan psikoloji bilimi, insan fonksiyonunun hastalık modeline dayalı çalışmalarda bulunmuştur. Patolojiye olan bu yoğun ilgi işlevsel birey ve müreffeh toplum üzerine yapılan çalışmaların ihmal edilmesine yol açmıştır. Pozitif psikolojinin amacı da bu odak noktasını değiştirerek pozitif bir yaşamın inşası üzerinde durmaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002a). Pozitif psikolojinin kurucusu olarak kabul edilen, Pensilvanya Üniversitesinde Profesör olan Seligman pozitif psikoloji yaklaşımına ilişkin görüşlerini şu şekilde dile getirmiştir:

“Pozitif psikoloji akımının mesajı psikoloji biliminin yıllar içerisinde deforme olduğunu bizlere hatırlatmaktır. Psikoloji sadece hastalığın, zayıflığın ve hasarların çalışıldığı bir alan değil; güçlülük ve erdemin de çalışıldığı bir bilimdir. Tedavi sadece bozukluğu düzeltmez, sağlıklıyı da inşa eder. Psikoloji sadece hastalık ve sağlıkla ilgili değildir; iş, eğitim, aşk, gelişim, kavrayış ve eğlence de psikolojinin alanına girer. En iyinin ne olduğu arayışında, pozitif psikoloji hüsnü zanna, kendini kandırmaya veya ikna etmeye çalışmaz; bunun yerine, insan davranışının tüm karmaşıklığıyla ortaya koyduğu benzersiz sorunları bilimsel yöntemle en iyi biçimde uyarlamaya çalışır” (Seligman, 2002a).

Pozitif psikoloji şu üç ilkeye dayanmaktadır; pozitif duyguların çalışılması; pozitif kişilik özelliklerinin çalışılması ve aralarında zekâ ve atletiklik gibi yeteneklerin de bulunduğu erdemlerin ve güçlerin çalışılmasıdır. Üçüncü olarak erdemleri ve pozitif duyguları destekleyen demokrasi, güçlü aile ve tarafsız soruşturma gibi pozitif kurumların çalışılmasıdır (Seligman, 2004).

Pozitif psikoloji bireyin iyi oluşu ve gelişimiyle ilgili belirli kültürel yorumların ötesinde evrensel bir nitelik taşıma iddiasına sahiptir. Ancak pozitif psikolojinin altında yatan kültürel ve ahlaki unsurların Batı ideolojisine dayandığını iddia eden görüşler mevcuttur. Mutluluk, Batının ahlaki bakış açısının bir parçası olarak tarihsel ve sosyo-kültürel geleneklerin temelinde yer almaktadır. Pozitif psikolojiye göre yaşamın temel amacı mutluluktur. Bu durum diğer toplumlardaki insanların duygusal tatminden keyif almadıkları ya da onun peşinden koşmadıkları anlamına gelmez. Tarih boyunca bireysel

mutluluk çeşitli kültürlerde yaşayan insanların hayatındaki en önemli amaç olarak kabul edilmiştir. Fakat bu duygusal tatmin pozitif duygularla ilgili olmaktan ziyade kişinin içinde bulunduğu bağlam ve daha geniş olarak kozmik çerçeveye uyumlu bir şekilde yaşamasıyla ortaya çıkmaktadır. Ancak mutluluk üzerine yapılan kültürlerarası çalışmalar, Batı medeniyetinin mutluluk perspektifine dayalı olduğundan Batılı olmayan medeniyetlerin bu deneyimini ciddi anlamda bozabilmektedir (Christopher ve Hickinbottom, 2008).

Mutluluk kavramları dönemler ve kültürler arasında farklılık göstermektedir (Lu, 2001; McMahon, 2006; Oishi ve diğ., 2013). Kimi kültürde iyi şans, neşe, arzuların tatmini ve fiziksel bir duyum gibi kavramlar mutluluğu yansıtır. Bunun yanı sıra Afrika, Ortadoğu ve Kuzey Afrika gibi kültürlerde mutluluğun tam olarak ne alalama geldiği de bilinmemektedir. Bu yüzden farklı kültürlerde çeşitli mutluluk kavramlarını keşfetmek büyük bir öneme sahiptir (Oishi, 2018).

Lu ve Shih'in (1997) Kaohsiung ve Tayvan'da mutluluğun kaynağını ortaya koymak amacıyla 54 yetişkin bireyin katılımı ile görüşmeler yaparak gerçekleştirdiği araştırma sonuçları, Batının mutluluk anlayışının kişilerarası ya da iç değerlendirme ve hoşnutluğa daha fazla önem verdiğini, Çin'in mutluluk anlayışının ise kişilerarası ya da dış değerlendirme ve memnuniyete daha fazla önem verdiğini göstermiştir. Yapılan analiz neticesinde mutluluğun kaynakları şu şekilde sıralanabilir: saygı görmekten hoşnutluk (b) kişilerarası ilişkilerde uyum, (c) maddi ihtiyaçların karşılanması, (d) işyerinde başarı, (e) hayattan kolay zevk almak, (f) başkaları için harcanan paradan zevk almak, (g) kendini kontrol etme ve kendini gerçekleştirme duygusu, (h) zevk ve olumlu duygulanım, (i) sağlık.

Kültürlerin benliği (self) tanımlama şekli mutluluğun kavramlaştırılmasında oldukça önemlidir. Batı geleneğinde benlik kavramı bireycilik idealine dayalı iken, Doğu gelenekleri benliği evrenin ve toplumun küçük bir parçası olarak görme eğilimindedir (Joshnloo, 2014). Batı geleneğinin bireycilik anlayışına dayalı olan benlik anlayışında bağımsızlığın, otonominin, öz-yeterliğin, güçlü egonun bu kültürlerde mutlu bir yaşamın hayati unsurları olduğu düşünülmektedir (Markus ve Hamedani 2007). Doğu geleneğinde ise Batı geleneğinin mutluluk anlayışı çok fazla bireysel odaklı olduğu için eleştirilmektedir. Dolayısı ile Doğu düşüncesinde bireyciliği

takip ederek mutluluğa ulaşılmaya çalışılması bireysel ve toplumsal bağlamda mutsuzluğa yol açmaktadır (Joshnloo, 2014).

Bolay (1990) tarafından mutluluk genel anlamıyla “İnsanları devamlı huzura erdirecek ruh hali” olarak ifade edilmiştir. Bu açıdan insanların dünyada ve ahirette ulaşmayı hedefledikleri en yüksek ideal, şuurun tatmini, doyumu, ruhun tatmini ve huzuru, dinginlik hali şeklinde tanımlanmıştır. Türk ve İslam kültüründe mutluluktan ziyade huzur daha önemli bir yere sahiptir (Bacanlı, 2016; Demirci, 2017). Mutluluk geçici ve anlık bir durumken huzur daha kalıcı ve ideal bir hal olarak görülmektedir. Türkçe bir kelime olan huzur İngilizce “dinginlik” anlamında “tranquility” kelimesine karşılık gelmektedir. Felsefede ise “ataraxia” ile karşılanmaktadır (Bacanlı, 2016; Striker, 1990).

Huzur Türkçe sözlükte “dirlik, baş dinçliği, gönül rahatlığı, rahatlık” anlamına gelmektedir (TDK, 2019). Huzur Türkçe bir kelime olup Arapçadaki karşılığı “hudur” kökünden gelmektedir. Hudur; hazır olma, şimdi ve burada olma, mevcut olma, göçebe olmama, yerleşik olarak yaşama, rahat, aşayış” anlamlarına gelmektedir. Türkçedeki “huzur” kelimesi kişinin Tanrı’nın huzurunda ve anın farkında olduğunu duyumsaması; Tanrıya karşı bilinç ve sorumluluklarını yerine getirmesinin neticesinde kendini rahat (mutmain) hissetmesi” anlamına gelir. Bu terim kişinin ulaşabileceği huzuru, Tanrı bilincine ve görev bilincine dayandırır (Bacanlı, 2016).

Huzur kişinin benliği ile yakından ilişkili bir kavram olup, kişinin hem kendisini Tanrının huzurda hissetmesi hem de huzurda olduğu için kendini sürekli olarak denetlemesi ve muhasebe etmesi anlamına gelir (Bacanlı, 2016). Olumlu duygulardan olan huzur, düşük uyarılmayı içeren ve daha uzun süreli ve kalıcı olan sakinlik, rahatlık ve dinginlik gibi duygular huzur kavramını ifade etmektedir. Mutluluğu ifade eden duygular ise yüksek uyarılmayı içeren ve görece daha kısa süreli ve değişken olan heyecan, neşe, canlılık gibi duygulardır. Huzur, bireyin kendisiyle barışık olmasını, kendini güvende ve sakin hissetmesini, vicdanen rahat olmasını, gergin olmamasını sağlayan iç uyum ve dengeyi ifade etmektedir (Demirci, 2017).

Duygudurumun ifade edilmesinde kültürel farklılıkların üzerinde duran Lee ve diğerleri (2013) huzur kavramına karşılık gelen “peace of mind” kavramını ortaya atmıştır. Bu kavram bir Doğu toplumu olan Çin kültüründeki mutluluğun karşılığıdır. Bu

kavram bireyin iç huzuru, uyum ve rahatlık hissetmesi anlamına gelmektedir. Huzur halinin ortaya çıkması için keyfi en yüksek düzeye çıkarmak ve acıyı minimize etmek zorunluluk değildir. Huzur kişinin zevk ve acı deneyimleri arasında bir dengenin olması ile ortaya çıkar. Araştırmacılar, bireyci kültürlerde mutluluk gibi yüksek uyarılmayı içeren duygular daha ön planda iken toplumcu kültürlerde düşük uyarılmayı içeren duyguların daha ön planda olduğunu ifade etmiştir (Lee ve diğ., 2013; Tsai, 2007). Huzur düşük düzeyli uyarılmış duygular ve uyumlu bir mutluluk halini ifade etmektedir. Ancak iyi oluşun alternatif bir yönünü oluşturan huzur, psikoloji ve ruh sağlığı alanında ihmal edilmekte ve üzerinde yeterince çalışma yapılmamaktadır (Lee ve diğ., 2013; Xu ve diğ., 2015).

2.1.3 Hedonik ve eudaimonik yaklaşım

Mutluluk hedonik ve eudaimonik olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Bu ayrımı yapan ilk filozof ise Aristotelestdir (Waterman, 1993). Hedonik mutluluk genellikle mutluluğa odaklanır ve pozitif duyguların varlığı, negatif duyguların yokluğu şeklinde tarif edilir. Eudaimonik yaklaşım ise yaşamın tam ve derin bir tatmin duygusuyla yaşanmasına odaklanmaktadır. Hedonik yaklaşımda keyif verici aktivitelere katılma ve acıdan kaçınma durumu varken eudaimonik yaklaşımda kişinin tam verimlilik göstermesinin işareti olan kendini gerçekleştirme durumu bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Ryan ve Deci, 2001). Bu iki farklı görüş farklı araştırma odaklarına ve bazı alanlarda birbirinden farklı, bazı alanlarda birbirini tamamlayıcı bilgi birikimine yol açmıştır. Çok seviyeli modellemeye ilişkin yeni metodolojik gelişmeler ve yapılan karşılaştırmalar araştırmacıların bu alan için yeni sorular oluşturmalarını sağlamıştır (Ryan ve Deci, 2001).

Mutluluğun hedonik ve eudaimonik yaklaşımı filozoflar arasında ve bilim insanları arasında tartışmalara yol açmıştır (Ryan ve Deci, 2001; Kashdan ve diğ., 2008; Keyes ve Annas, 2009; Waterman, 1993). Waterman (1990; 1993) mutluluğun eudaimonik yönünü “kişisel anlamlılık duygusu” diğerini de “hedonik zevk” şeklinde ifade etmiştir. Eudaimonik felsefede, deneyimlenen aktiviteler kişisel anlamlılık duygusuna yol açacak ve bu da yeteneklerin ve becerilerin geliştirilmesi, kişisel potansiyelin kullanılmasını, kendini gerçekleştirmeyi ve yaşam amaçlarına doğru yol almayı sağlayacaktır. Mutluluğu sağlayan hedonik zevk ise gündelik pek çok aktivite ile

sağlanabilir. Kişinin sosyal, fiziksel ya da entelektüel temelli bir ihtiyacının karşılanması hedonik zevki doyurabilir.

Mutluluk genellikle hedonik yaklaşım çerçevesinde tanımlansa da iyi oluşun eudaimonik yönü, insanların tanrısal güçle veya gerçek benlikleri ile uyumlu yaşamaları anlamına gelmektedir. Eudaimonia insanların yaşam aktivitelerinin en ahenkli olduğu ya da derinlemesine bağlı oldukları değerlerle iç içe geçtiklerinde ve tamamen meşgul oldukları veya kendilerini bir bütün olarak hissettikleri zaman ortaya çıkar. Bu hal içerisinde insanlar yoğun bir canlılık otantiklik ve gerçek bir varoluş hissine sahiptir (Waterman, 1990; 1993). Waterman (1990) kişisel anlamlılığın kişisel kimlik duygusu, kendini gerçekleştirme, iç kontrol odağı ve ilkeli, ahlaki muhakeme kuramlarından elde edilen çeşitli kavramları bütünleştiren bir kişilik modeli olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca kişisel anlamlılık; içsel motivasyon, akış ve kendini gerçekleştirme psikolojik yapıları ile yakından ilişkilidir (Waterman, 1990).

Öz-belirleme (self-determination) teorisi (Ryan ve Deci 2000), hem eudaimonya hem de kendini gerçekleştirme kavramını kapsayan bir başka yaklaşımdır. Bu yaklaşım hem kendini gerçekleştirmenin ne demek olduğunu hem de bunun nasıl başarılabileceğini belirlemeye çalışmaktadır. Öz-belirleme kuramı otonomi, ilişki ve yeterlilik olmak üzere 3 temel ihtiyacı ele almakta ve bu ihtiyaçların doyurulmasını gelişim (örn. içsel motivasyon), bütünlük (kültürel uygulamaların içselleştirilmesi ve asimilasyonu), iyi oluş (örn. yaşam doyumu ve psikolojik sağlık) için gerekli görmektedir. Özetle öz-belirleme temel ihtiyaçların giderilmesinin öznel ve eudaimonik mutluluğu artıracığını vurgulamaktadır (Ryan ve Deci 2001).

Eudaimonia önemli bir terimdir çünkü kişisel mutluluktan ziyade iyi oluşa işaret etmektedir. Eudaimonik teoriler insanın tüm azularını yerine getirilse bile mutlu olmayacağını savunmaktadır. Çünkü bu arzular zevk verse de sonuçları insan için iyi olmayabilir ve iyi oluşu artırmayabilir. Bu sebeple eudaimonik perspektif ile öznel iyi oluş birbirinden farklıdır (Ryan ve Deci 2001).

Eudaimonik mutluluk ile kişinin yaptığı aktiviteyi potansiyelini gelişmesine fırsat sağlayıcı olarak algılaması arasında güçlü bir ilişki vardır. Bunun yanı sıra aktivitenin zorlayıcı olması, kişisel yeterlilik duygusu, yüksek düzeyde çaba harcama, yoğun bir şekilde odaklanma, iddialı hissetme, net hedeflere sahip olma, işi ne kadar iyi

yaptığını bilme eudaimonik mutlulukla yakından ilişkilidir. Hedonik zevk ise rahat hissetmek, heyecanlanmak, mutlu olmak, boşa zaman geçirmek ve kişisel sorunlarını unutmakla daha yakından ilişkilidir (Waterman, 1990; Waterman, 1993).

Son zamanlarda iyi oluş üzerine yapılan araştırmalarda da eudomonik mutluluk ve hedonik mutluluk ayrımı yapılmaktadır. Ancak felsefi geleneğe dayalı olan bu ayrımın ille de bilime dönüşmesi gerekmez. Nitekim bu ayrım, bilimsel çalışmalarda birtakım problemlerin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu bağlamda yaşanan en büyük problem mutluluk türleri arasında keskin bir ayrıma gidilmeye çalışılması, eudomonianın iyi bir şekilde tanımlanamaması ve tutarlı bir ölçme aracının geliştirilememesidir. Dahası ampirik kanıtlar şu anda hedonik ve eudaimonik mutluluğun kavramsal olarak çakıştığını ve birlikte çalışan psikolojik mekanizmaları temsil edebileceğini öne sürmektedir (Kashdan ve diğ., 2008).

Eudaimonia Antik Yunan felsefesinde mutluluğun ve pozitif manada işlevselliğin temelini oluşturan terimdi. Mutluluğu elde etmenin yolu olan hedonizm ise premodern dönemde çok az ilgi görüyordu. Ancak günümüz dünyasında hedonizm popülerlik kazanmış ve Batı kültürlerinde ön plana çıkmıştır (Christopher 1999). Günümüz Batı psikolojisinde bireylerin iyi oluşu ve yaşam kalitesi üzerine yapılan bilimsel analizler de hedonik mutluluğa dayalı olarak formüle edilmektedir. Mutluluğun hedonik kavramsallaştırması; liberal modernite, hedonizm ve romantik bireycilik gibi modern Batı kültürünün temel değerleri ve ahlaki yapısı ile uyumludur. Ancak hedonizm Doğu kültürlerinde mutluluğu tanımlamak için sağlam bir zemin olamaz. Bu kültürlerde iyi yaşamın yapı taşı erdemler oluşturmaktadır. Bu sebeple doğu kültürlerinin mutluluk kavramlaştırması eudaimonik yaklaşıma daha uygundur. (Joshnloo, 2014). Bu araştırma kapsamında ele alınana huzur kavramı da mutluluğun eudaimonik boyutunu içermekte ve Türk kültüründeki ifadesini temsil etmektedir.

Huzur mutluluğun eudaimonik bir formu olduğundan dolayı huzuru edinmek mutluluğa ulaşmaktan farklı olacaktır (Lee ve diğ., 2013). Bu açıdan doğunun eudaimonik yaklaşımındaki iyi oluş, mutluluğu negatif duyguların ve anhedoni bulunması olarak kabul eder. Doğu geleneği perspektifinde, kişi yaşamının pozitif ve negatif yönleri ile kucaklaşmalıdır. Örneğin Taoizm mutsuzlukla mutluluğun birlikte olduğunu kabul etmekte mutsuzluğun öznel bir acı hissine yol açacağına inanmaktadır (Kwee 2012'den akt., Joshnloo, 2014).

Kendini geliştirmeye ve kendini disipline etmeye (kendi kendini geliştirme) yapılan vurgu, doğunun mutluluk formüllerini olumsuz deneyimlere ve duygulara karşı daha hoşgörölü kılmaktadır. Sempatı, aşk, öz-kontrol, cömertlik, hoşgörü ve iyimserlik arzusu katı bir öz-disiplini ve kendini adamayı gerektirir. Umutsuzluk ve başarısızlık ise kendini gerçekleştirme ve geliştirme sürecindeki olası durumlardır. Aslında doğu kültüründe bir miktar acının olması mutlu yaşam için gerekli bir koşuldur (Joshnloo, 2014).

Mutluluğun hedonik ve eudaimonik boyutları arasında güçlü bir ilişki vardır (Kashdan ve diğ., 2008; Waterman, 1993). Felsefi bağlamda hedonik mutluluk için eudaimoninin yeterli olduğu ancak zorunlu olmadığı ifade edilmiştir (Telfer, 1980). Yaşamında düzenli olarak kişisel anlamlılık duygusu veren aktivitelere katılan birisi hedonik bir aktiviteye katılmaksızın yaşamında mutlu olacaktır.

2.1.4 Felsefi açıdan mutluluk

2. 1.4.1 Batı felsefesinde mutluluk

Ahlak felsefesinin temel konularından biri olan mutluluk, Batı felsefe tarihinde Antik Yunandan günümüze kadar filozofların üzerinde durduğu bir ahlak anlayışıdır. Mutluluğa yüklenen anlam Antik Yunana'dan modern çağ felsefesine kadar farklı karakterlere bürünmüştür. Antik çağda insan davranışının son ereği olarak görülen mutluluk, eudaimonism olarak adlandırılmaktadır. Bütün Antik çağ ahlak anlayışı eudaimonist karakterlidir. Demokritos ise eudaimonism'in babası olarak kabul edilmektedir (Akarsu, 1998; Erdem, 2003).

Filozofların mutluluğa nasıl ulaşılacağı konusundaki arayışı, mutçuluğu haz ya da eudaimonism biçimine sokmuştur. Örneğin Arippos hazzın biricik iyi olduğunu ve hayatın nihai amacı olduğunu savunurken Stoa felsefesinde mutluluk erdemle özdeşleşmektedir Sokrates, Platon ve Aristo kişinin mutluluğa erişmesinin kendi varlığının bilgisine dayalı olan bilgelik ve erdemlerle erişilebileceğini savunurken, Demokritos, Sofistler, Aristippos ve Epitküros mutluluğa haz ile ulaşılabileceğini savunmuştur (Akarsu, 1998).

Demokritos'a göre insanın yapabileceği en iyi şey elinden geldiği kadar hayatına sevinç katmak ve elinden geldiği kadar az acı duymaktır. Ancak Demokritos'un mutluluktan kastı ruh dinginliğidir; duysal hazlar kısa sürer, sadece ruhun değeri

gerçek mutluluk sağlar. Ruhu dinginliğe kavuşturan yaşama ise ancak akıl ile erişilir. Sokratese göre ise mutluluğa erişmenin yolu erdemli olmak ve doğru olmaktır. Davranışlarında en büyük iyiliği gözeten kişi rastgele değil, bilinçli hareket eder. Yaptığı işlerde düzen ve uygunluk vardır. Aynı şekilde ruh için de düzen ve uygunluk varsa iyidir. Sokrates'e göre mutluluk ancak erdemli olmakla mümkün olduğundan mutluluk ahlaklı olmaktan başka bir şey değildir. Stoa felsefesine göre mutluluk doğaya uygun yaşamaktır. Doğaya uygun yaşamak ise erdemdir. Erdem biricik iyidir ve mutlu olmak için erdem gereklidir. Haz ve erdem mahiyeti açısından birbirinden farklı olup; haz ahlaka aykırı olabilir (Akarsu, 1998).

Hedonizmi savunan Epitküros hazzı bütün eylemlerin amacı olarak görmüştür. Mutluluğun asıl temelini ruhun dinginliğinde ve huzurda bulan Epitküros duysal hazları değil; vücudu acıdan ve ruhu huzursuzluktan kurtaran hazzı öne çıkarır. Yani mutluluk insanın iç durumuna bağlıdır. Platona göre mutluluğun yolu erdemden geçmektedir. Erdem ruhu mutlu ederken kötülük mutsuz eder (Akarsu, 1998).

Aristoteles'e göre mutluluk yetkin ve olgun bir yaşam süren ruhun erdemli eylemidir. İnsanın mutlu olmak için belli dışsal değerlere de ihtiyacı vardır. Aristoteles haz veren etkinlikleri eleştirmekten ziyade haz yaşamında ölçüsüz olmayı ve hazların kölesi olmayı eleştirmiştir. Gerçek erdem insanın hazla erdemi birbirinden ayırt edebilmesi ve erdemli davranıştan mutlu olabilmesidir. Mutluluk insanın tinsel ve törensel durumuna dayanır. Mutluluğun asıl kurucu parçası bilimsel ve ahlaksal eylemdir. Özetle, mutluluk akla uygun ve erdemli davranışlar sergilemektir (Akarsu, 1998; Aristoteles, 2017).

Antik Çağdan sonraki dönem olan Orta Çağ felsefesi Hristiyanlıktan büyük ölçüde etkilenmiştir. Bu dönemde felsefenin özgürlüğü ortadan kalkmış, dinin (Hristiyanlık) hizmetine girmiştir. Hristiyan felsefesi eudaimonisttir ve öbür dünya mutluluğunu vurgulamaktadır. İnsanın mutluluğu ahlaki erdemlerde değil; teolojik aklın bilgisindedir (Akarsu, 1998; Kesik, 2018).

Rönesantan günümüze kadarki dönemde mutluluk anlayışı değişmiş, utilitarist (faydacı) görüşler ortaya çıkmıştır. Rönesans düşüncesi her türlü otoritelerden bağımsız kılmaya çalışmıştır. Ahlak alanını din ve metafizikten ayıran Rönesanstan günümüze başlıca filozoflar Francis Bacon (1561-1626), Thomas Hobbes (1588-1679), John Locke

(1632-1704), David Hume (1711-1776), Jeremia Bentham (1748-1832) ve John Stuart Mill (1806-1873)'dir (Akarsu,1998; Erdem, 2003).

Faydacı gelenek (ütilitarizm) ahlaki davranış ve eylemlerin ilkesinin fayda olduğunu savunur ve iyiyi fayda ile bir tutar. İnsan iradesini haz ve acı ile sınırlayan yaklaşım hazzı teşvik eder ve acıdan uzak tutar. Davranışın değerinin ölçüsünü hazzı göre değerlendirir. Hobbes'e göre insanı ahlaki olana yönlendiren kendisini sevmesi ve koruma içgüdüsüdür. Bentham ve Mill'e göre ahlak ilmi insan eylemlerine ilişkin faydanın hesabıdır. Bir davranış faydası ölçüsünde iyi ya da kötüdür. Ancak burada şahsi faydadan ziyade insanlığı mutluluğa götürecek genel fayda esastır. Ancak bu genelleştirmelere rağmen faydacılık ferdiyetçi unsurlardan kurtulamamıştır (Erdem, 2003).

Modern dönemde iyiyi bireyin kendi aklı ve iradesi ile öznel olarak belirlediği anlayışı hâkim olmaya başlamıştır. Bu dönemde özgürlük ön planda olup mutluluğun ön koşuludur. Kant (1724-1804) mutluluğu akıl sahibi bir varlık olan insanın yaşamından ve ve bir bütün olarak varoluşundan memnun olma bilinci şeklinde tarif etmiştir. Modern felsefenin tanınmış filozoflarından Hegel (1770-1831), mutluluğun hak kavramı ile başlayıp özgürlük kavramı ile son bulduğunu vurgulamıştır. Mutluluğu bütünsel olarak değerlendiren filozof, ahlak felsefesinde mutluluğun sentezini yapmıştır. Hegel Kant'ın ahlak sisteminin tamamlayıcısı olup ahlaki davranışların temelini isteme, eylem ve iyi kavramları üzerine oturtmuştur (Kesik, 2018).

Yukarıda bahsedilen ahlak sistemlerinin hepsinin amacı insanın dünyadaki kişisel ve toplumsal mutluluğu olduğu için eudaimonist (mutçu) ahlak anlayışı olarak adlandırılan genel bir isim altında toplanmıştır (Erdem, 2003).

2.1.4.2 Doğu-İslam felsefesinde mutluluk

İslam felsefe geleneğinde ahlak genellikle psikolojik ve antropolojik açıdan ele alınmaktadır. Bu bakımdan ahlak insanın kendini ve nefsinin güçlerini tanımasıyla ilişkilendirilmiştir. İyiyi kötüyü ve ahlaki değerleri belirleyen en yüce gaye olan mutluluktur. İslam ahlak felsefesinde önerilen ahlak gayeci ahlak olup en yüce gaye mutluluktur. Dolayısı ile islam felsefesinin ahlak anlayışı eudaimonisttir (Bircan, 2014). Ancak mutluluktan maksat sadece dünyada elde edilen geçici mutluluk değil; Allahın sevgisini kazanmaktır (Attas, 2011). Mutluluk ile ilgili kavamlar Kur'an-ı Kerim ve

hadislerde bulunmakta, dünyevi ve uhrevi mutluluk bağlamında kullanılmaktadır (Çağrı, 2008). Hayatta kalıcı mutluluk fiziksel zevklere dayanmaz; hakikate ilişkin bir kesinlikle (yakın) uyumlu eylemlerde bulunmakla ilgilidir. Yakın kalbin huzuru, emniyeti ve itmi'nanıdır, marifettir; marifet de gerçek imandır (Attas, 2011).

İlk İslam filozoflarından olan ve ahlak görüşlerini üzüntüden kutulma üzerine inşa eden Kindi, mutluluğa ulaşmak için duyu hazları yerine akla uygun yaşamak gerektiği görüşündedir. Çünkü akli ve manevi hazlar sürekli olup maddi hazlar geçicidir (Çağrı, 2008). Benzer şekilde bir diğer islam filozofu olan Razinin ahlak felsefesinin amacı insanı aklın buyruğuna vererek hevayı kontrol etmek ve bastırmaktır. Böylece kişi hevanın sebep olacağı elem ve sıkıntılardan kurtulacaktır (Bircan, 2014).

İslam felsefesinde mutluluğu ilk defa geniş bir şekilde ele alan Farabi psikolojik temelden hareket ederek epistemolojik ve toplumsal yönleri de incelemeye başlamıştır. Farabi felsefesinde, mutluluğa ulaşma temel gaye olarak ele alınmıştır. Farabiye göre ahlak dâhil bütün eylemlerin amacı mutluluktur ve mutluluk ahlakın belirleyicisidir. Gerçek mutluluk insan ruhunun varlık bakımından kendisine dayanacağı yetkinlik derecesidir ve gerçek mutluluğa öldükten sonra ulaşılacaktır (Bircan, 2014; Çağrı, 2008). İhvan-ı Safa da benzer görüşlere sahip olup mutluluğun güzel ahlak, mutsuzluğun kötü ahlak olduğunu ifade etmiştir (Çağrı, 2008).

Farabi gibi mutluluğu günlük dildeki kullanımından farklı bir şekilde ele alan İbn-i Sina metafizik yetkinliğe ulaşan insanın yüksek düzeyde haz alacağını ifade etmiştir. Mutluluk akli ve ruhi bir olgu olup insanın mutluluğa ulaşması ve olgunlaşmasının temel şartı bilgi ve hikmettir. Erdemler ve ahlaki yönden arınma ruhun yetkinliğe ulaşması için zorunludur (Bircan, 2014; Çağrı, 2008). İbn-i Miskeleveyh'e göre mutluluk bütün şeylerin en değerli, en yüce ve açık-seçik olanıdır. Mutluluğun verdiği lezzetler akli ve etkin iken diğerleri hayvani ve duyusaldır. Akli lezzetler insana özgü olup kedere dönüşmez ve sürekli (Çağrı, 2008).

Felsefesini temellendirirken Kur'an, sünnet ve tasavvuftan büyük ölçüde yararlanan Gazali, kalbin lezzeti ve en yüksek mutluluğun marifetullah olduğunu ifade etmiştir. Gazali ilim ve hikmetten duyulan hazzın diğer bütün hazzlardan üstün olduğunu savunmuştur. Gazaliye göre bütün fiillerin nihai amacı ahiret mutluluğudur (Çağrı, 2008).

Haz ve keder durumunda kişinin etkilenmediği ve yüksek bir ruh aşaması olan hâl Batı felsefesinde ataraxia (ruh sükûneti) olarak isimlendirilirken bu terim islam terminolojisinde “sekine”olarak adlandırılmaktadır. Bu halin Türkçede’ki karşılığı ise huzurdur. Yukarıda Batı ve İslam felsefesinde önde gelen filozofların mutluluğa bakış açısı tarihsel dönem de göz önünde bulundurulduğunda, günümüzde Türk toplumunun mutluluk anlayışının “huzur” terminolojisine daha yakın ve yatkın olduğunu söylemek mümkündür. Batıdan oldukça etkilenmiş olmakla birlikte Doğu toplumu olan ve islam geleneklerini yaygın bir şekilde sürdüren Türk toplumunda huzur kavramı günlük dilde de oldukça yaygın bir kullanıma sahiptir.

2.1.5 Mutluluk kuramları

İyi yaşamın nasıl olacağı üzerine çalışan bilim insanları kişinin kendi yaşamını sevmesi anlamına gelen öznel iyi oluşun iyi yaşamın temel bileşenlerinden biri olduğunu ifade etmiştir (Diener, Lucas ve Oishi, 2009). Öznel iyi oluş kavramı literatürde çoğu zaman mutlulukla eş anlamda kullanılmaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Diener, 1984; Diener, 2000). Ancak günlük hayatta öznel iyi oluş kavramı yerine mutluluk kavramı daha fazla tercih edilmektedir (Cihangir-Çankaya, 2008). Öznel iyi oluş kişinin tüm yaşamına ilişkin değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirmeler insanların olaylar karşısındaki duygusal tepkileri ile memnuniyet ve tatmine ilişkin bilişsel yargılamalarını içermektedir. Bu açıdan geniş kapsamlı bir kavram olan öznel iyi oluş, keyifli duygular ve ruh hali, düşük düzeyde negatif duygular ve yaşam doyumu bileşenlerinden oluşmaktadır (Diener ve diğ., 2009; Diener, Sapyta ve Suh, 1998; Diener, Suh, ve Oishi, 1997; Diener, 2006). İyi oluşun bir formu olan öznel iyi oluş hedonistik yaklaşımla yakından ilişkilidir (Deci ve Ryan, 2008).

Literatürde birbirinin yerine kullanılan öznel iyi oluş ve mutluluk kavramlarını açıklamak için ortaya atılan teoriler şu şekilde sıralanabilir: Erek (telic) kuramı, etkinlik (activity) kuramı, akış kuramı, uyum kuramı, sabit nokta kuramı (set point), dinamik denge kuramı, yargı (judgement) kuramları, aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları, (dynamic equilibrium), Ryff’in psikolojik iyi oluş kuramı, Seligman’ın otantik mutluluk ve PERMA kuramı.

Erek (Telic) kuramı

Kuramın odak noktası mutluluğa ulaşmanın gerilimi azaltmak (acının yok edilmesi, psikolojik ve biyolojik ihtiyaçların doyurulması) ile mümkün olacaktır.

Kuram Freud'un haz ilkesi ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine dayanmaktadır. Kurama göre temel ihtiyaçların doyrurulması mutluluk ile sonuçlanacaktır (Diener ve diğ., 2009). Kurama göre insanların doğuştan sahip olduğı birtakım ihtiyaçları bulunmaktadır. Farkında olsun ya da olmasın bu ihtiyaçların giderilmesi kişiye mutluluk verir. Ancak amaç kuramına göre insanlar amaçlarının farkında olmalıdır (Diener, 1984).

Erek kuramının üzerinde durduğu bir diğerkonu da insanların hedefleri doğrultusunda eylemde bulunduğı ve hedeflerin bireyin mutluluğına ulaşmasında önemli rolü olduğudur (Diener, 2000). Kişilerin sahip olduğı amaçlar, amaçların yapısı, amacın başarıya ulaşip ulaşmadığı ve amaca ulaşma süresi duyguları ve yaşam doyumunu etkilemektedir. Genel kavramsal modele göre insanlar amaçlarına doğru yol alırken pozitif tepkiler verirken, başarısız olmaları durumunda negatif tepkiler verirler. Bu bakımdan temel vurgu amaçların duygudurum için önemli referans kaynağı olduğudur (Diener ve diğ., 1999).

Kuram bireylerin mutluluğına erişmesinde amaçlara ulaşmanın mı yoksa amaç için mücadele etmenin mi daha etkili olduğunu ortaya koymaya çalışır. İnsanlar yaşam amaçlarına göre hareket ettiğinden dolayı davranışlarını anlamak için yaşam amaçlarına bakılabilir. Kişinin amaçlarına ulaşması büyük bir mutluluk sebebi iken başarısız olması da mutsuz olmasına sebep olur. Ancak kişi amacına ulaşma konusunda çok da ilgili değilse bu başarısızlık büyük bir mutsuzluğına yol açmaz (Diener, 1984). İnsanların amaçları, istek ve değerleri birbirinden farklıdır. Kişi değerlerine uygun bir amaç edindiğı ve bu amacına uygun hareket ettiğı takdirde mutlu olacaktır (Diener ve Diener, 2000).

Kurama göre insanların sahip olduğı amaçların bazı nitelikleri de mutluluğı olumsuz etkileyebilmektedir. Kısa dönemde mutluluk getiren amaçlar başka amaçların araya girmesi ile kesintiye uğrar ve mutsuzluğına sebep olabilir. Ayrıca amaç ve isteklerin tümünün doyrurulması çok zordur. Bazı insanların ise istek ve amacı olmayabilir. Kimi zaman da yaşam koşulları ya da amaçların gerçekçi olmaması sebebi ile amaçlara ulaşmak mümkün olamayabilir (Diener, 1984).

Etkinlik (Activity) ve akış kuramı

Erek teorsisi mutluluğun amaca ulaşıldığı zaman edinilen bir sonuç olduğunu vurgulasa da etkinlik teorisi mutluluğun insan aktivitesi esnasında edinilen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin dağa tırmanmak zirveye ulaşmaktan çok daha mutluluk vericidir. Aktivite teorisinin ilk ve en önemli savunucularından biri Aristotelestdir. Aristoteles mutluluğun iyiliğe yol açan erdemli eylemler yolu ile edinileceğini savunmuştur. Aristotelese göre insanın birtakım yetenekleri vardır ve bu yeteneklerin tam bir şekilde kullanılması mutluluğa yol açar. Modern psikolojide ise aktivite deyince ilk akla gelen etkinlikler hobiler, sosyal etkileşimler ve aktivite olarak düşünülen her türlü egzersizlerdir (Diener, 1984).

Mutluluk ve etkinlik arasındaki ilişkiyi en iyi açıklayan yaklaşım Csikszentmihalyi'nin akış teorisidir (Diener, 1984). Akış deneyimi kişinin ilgisini çeken bir konu üzerinde yaşadığı derin bir konsantrasyon halidir. Akış bilincin uyanık olduğu zihinsel bir durumdur. Akış sürecinde insanlar pasif, rahat ve kabul edici olmaktan ziyade sahip oldukları kapasitelerini zorlar ve gönüllü olarak değer verdikleri bir amaç için çalışırlar. Akış kişinin yaptığı etkinliğin içinde tam olarak bulunması ve dışarıdaki uyaranları göz ardı etmesi durumudur. Ayrıca bu hal insanlar için oldukça haz vericidir (Csikszentmihalyi, 1990).

Kişi yetenekleri ile yaptığı faaliyet birbiri ile uyumlu olduğu zaman keyif alır. Eğer aktivite çok kolay veya sıkıcı ise gelişim sağlanmaz. Aynı şekilde eğer aktivite çok zor ise kaygı yaşanır. Ancak aktivitenin zorluk derecesi kişinin yeteneğine uygunsa ve kişi aktiviteyi yaparken tam odaklanma haline ulaşıyorsa akış deneyimine erişilebilir (Diener, 1984). Amaç ve geri dönüt sağlama ihtimali olan spor, oyunlar ve diğer akış aktiviteleri daha fazla akış hissettirir. Ancak kişi günlük yaşamındaki araba tamir etme, ütü yapma, çalışma ve araba yıkama gibi her türlü aktivitede akışı hissedebilir. Akış öznel bir deneyim olup insanların aktivitelerinin kalitesini önemli ölçüde etkiler (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009).

Uyum kuramı

Mutluluğa uyum ve alışma teorisi gelişmeye devam etmektedir ve modern öznel iyi oluş teorilerinden biridir. Kuram evrim teorisinin ileri sürmüş olduğu insanların dış koşullara uyum sağlama yeteneğinden esinlenmiştir. Teoriye göre insan vücudu soğuk, sıcak, aşırı kuraklık ve aşırı yükseklik gibi fiziksel koşullara uyum sağlayabilmektedir.

Benzer şekilde insanlar karşılaştıkları olumlu veya olumsuz yaşam olaylarına bir ölçüde uyum sağlamakta; sevinç veya üzüntü durumu sürekli devam etmemektedir (Diener ve diğ., 1999). Brickman ve Campbell'ın (1971) yazmış olduğu klasik haline gelen hedonik adaptasyon makalesi insanların mutluluk düzeylerinin stabil olduğunu çünkü aşırı düzeyde mutluluk getiren ve üzüntü veren olaylara zamanla uyum sağladığını ileri sürmüşlerdir (akt., Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003). Uyum teorisini destekleyen araştırmalar insanların yaşamlarındaki önemli değişimlerin (kazalar, medeni durumda yaşanan değişiklikler, işten çıkarılma vb.) mutluluklarında ciddi değişimlere yol açmadığına işaret etmektedir (Layous ve Lyubomirsky, 2012).

Kişi iyi veya kötü olsun herhangi bir olayla ilk defa karşılaştığı zaman mutluluk veya mutsuzluk yaşayabilir. Ancak olayın üzerinden zaman geçtikçe uyarım gücünü yavaş yavaş kaybeder. Kişi için ilk etapta mutlu edici olan olay zamanla etkisini kaybeder ve uyum sağlanır. Aynı mekanizma karşılaşılan kötü olaylar karşısında da gerçekleşir. Adaptasyon teorisi insanların kendi deneyimlerinden kaynaklanan standarda dayalıdır. Eğer karşılaşılan olay standartlardan daha iyi ise mutluluk verecektir. Ancak bu iyi yaşantı devam ederse uyum sağlanacak; bireyin standardının daha yeni olan olaylarla eşleşmesine yol açacaktır (Brickman ve Campbell, 1971'den akt., Diener, 1984; Lucas ve diğ., 2003). Bu sebeple uyum teorisine göre, meydana gelen değişiklikler mutluluk veya mutsuzluk yaratacak ancak sonunda olayın tüm aşamalarına uyum sağlanacaktır. Kuram gelirdeki değişiklikler ve yaşanan diğer değişikliklerin sıradan yaşam olaylarından daha fazla mutluluk getireceğini savunmaktadır (Diener, 1984).

Adaptasyon süreci dikkat ve duygusal alışma, amacın yapısı ve içeriğinde değişim ve diğer bilişsel başa çıkma stilleri gibi çeşitli süreçleri içermektedir. Bu farklılıklar ise mutluluğun sebeplerinin farklılaşmasına ve uyum süresinin kişiden kişiye değişiklik göstermesine yol açmaktadır (Diener ve diğ., 1999).

Sabit nokta kuramı (Set point)

Sabit nokta kavramı ağırlık noktası fikrinden alınmıştır ve yaşam doyumunun stabil bir çerçevesi olduğunu vurgular. Yaşam olayları ve koşullar değişse bile olaydan sonra kişiyi eski orijinal seviyesine döndürecek homeostatik kuvvetler bulunmaktadır. Bu kuvvet kişinin eski mutluluk seviyesine dönmesini sağlar (Fujita ve Diener, 2005).

Kurama göre mutluluk genetik, uzun süreli ve kararlı bir özelliğe sahiptir (Diener, 1984).

Sabit nokta kuramı mutluluk konusunda yapılan kişilik araştırmalarına dayanmaktadır. Kuramın 3 empirik dayanağı bulunmaktadır. Birincisi; insanların yaşam koşulları değişse bile uzun vadede aynı düzeyde mutluluk seviyesine sahip olmaktadır. İkincisi; insanların mutluluk seviyesi %40-50 oranında kalıtıma dayalıdır ve yaşam doyumu ölçümleri 20 yıl üzerinde mutluluk seviyesinin stabil kaldığını ortaya koymuştur. Son olarak diğer dışsal faktörlerle karşılaştırıldığında kişilik özelliklerinden dışa dönüklük ve nevrozlu mutluluğun önemli yordayıcılarından. Bu açıklamalar yaşam olaylarının kısa vadede insanların mutluluğunu etkilediğini ancak kişilik temelli adaptasyon süreçlerinin, insanları kısa bir süre sonra genetik olarak belirlenmiş sabit noktalarına (set point) geri götürmesinin kaçınılmaz olduğunu göstermektedir (Lucas, 2007).

Diener ve diğerleri (1999) mutluluk düzeyinin stabil kişilik özelliklerinden kaynaklandığını dolayısı ile insanların mutluluk düzeylerinin sadece uzun vadede stabil olmadığını aynı zamanda farklı durumlarda da tutarlılık gösterdiğini ifade etmiştir. Yani insanların mutluluk seviyesi hem iş ortamında hem de boş zamanlarında aynı düzeydedir. Diener ve Larsen (1984) yaptığı araştırma ile bu hipotezi doğrulamıştır. Olaylar ve durumlar insanların iyi oluş duygularını ve hislerini etkilese de pek çok durum karşısında ortalama olarak benzer pozitif veya negatif duygulara sahip olurlar. Doğal olarak da insanların olaylara verdikleri tepkilerde kararlılık gösteren sadece toplam duygu düzeyidir (Diener ve diğ., 1999)

Dinamik denge kuramı

Dinamik denge kuramı 1989'da Headey ve Wearing tarafından kişilik, yaşam olayları, iyi oluş ve mutsuzluk arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ortaya atılmıştır. Kuram zaman zaman sabit nokta kuramı olarak da isimlendirilmektedir. Dinamik denge kuramı sadece iyi oluşla değil ill-being (anksiyete ve ilgili negatif duygu-durum) ile de ilgilenir. Kuram sabit nokta kuramının aksine öznel iyi oluşun dinamik olduğunu de değişkenlik gösterdiğini vurgulamaktadır. Ayrıca yaşam olaylarındaki değişiklikler de mutluluk seviyesini etkilemektedir. Kurama göre insanların mutlulukları yaşamları boyunca aynı çizgide gitmez. Yaşadıkları olaylara bağlı olarak bir takım dalgalanmalar meydana gelir. Ancak sonunda temel seviyesine geri gelir (Headey, 2006).

Yargı (Judgement/çelişki kuramları)

Çelişki kuramını ilk defa 1985'te Michalos ortaya atmıştır. Kurama göre insanlar kendilerini diğer insanlar, geçmişteki koşullar, arzular, ideal doyum seviyesi, ihtiyaçlar ve amaçlar gibi pek çok standarda göre karşılaştırırlar. Doyuma ilişkin yargıları içinde bulundukları mevcut durum ile bu standartlar arasındaki farklılığa bağlıdır. Daha yüksek düzeydeki standart ile yapılan karşılaştırma sonucu ortaya çıkan farklılık mutsuzluğa sebep olurken, düşük seviyedeki bir standartla yapılan karşılaştırma mutluluk getirecektir (Diener, 1984; Diener ve diğ., 1999). Yapılan bu karşılaştırmalar bilinçli ya da bilinçsiz olabilmektedir. Yargı teorileri çoğu zaman hangi olayların pozitif ya da negatif olacağı konusunda bir öngöründe bulunmasa da olayların yaratacağı etkinin büyüklüğü konusunda öngöründe bulunmaya yardımcı olur (Diener, 1984).

İnsanların kendilerini kendilerinden düşük veya yüksek standarda sahip olan kişilerle karşılaştırması mutluluğun azalmasını ya da artmasını çeşitli biçimlerde mümkün kılar. Örneğin, kanser hastalarının kendilerini daha ağır kanser hastaları ile karşılaştırması mutluluğu artırabileceği gibi kendisinin ileri aşamada o duruma geleceğini düşünerek mutsuzluğa yol açabilir. Fujita'nın (1993) araştırması açısından bakıldığında kendilerini oda arkadaşı ile karşılaştıran bazı öğrenciler, oda diğerleri kendilerinden daha sosyal olsa da popüler olacaklarını düşündüklerinden dolayı daha memnun olduklarını ortaya koymuştur (akt., Diener ve diğ., 1999).

İnsanların yaşam koşullarını nasıl değerlendirdiği kişiliğin ve içinde bulunduğu şartların ötesinde kullandıkları değerlendirme biçimine dayalıdır. İnsanlar yaşamlarını değerlendirmek için arzularını bir standart olarak kullanabilirler. Ayrıca yaşam şartlarını değerlendirmesi diğer insanların ne yaptığına dayalı olarak sosyal karşılaştırma yoluyla gerçekleşebilir (Diener, 2012).

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları

Modern psikolojide tartışma konusu olan aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları arasındaki farklılık mutluluğun bilimsel tarihi boyunca merak ve tartışma konusu olmuştur. Örneğin bazı filozoflar mutluluğun küçük zevklerin birleşimi sonucu meydana geleceğini iddia etmiştir (aşağıdan yukarıya). Bu görüşe göre insanlar yaşamını geçici zevklerin ve acıların özeti olarak değerlendirir. Yani mutlu yaşam sadece mutlu anların toplamıdır. Yukarıdan aşağıya yaklaşımında ise pozitif bir yolla deneyim edinme eğilimi bulunmaktadır ve bu eğilimler insanların dünya ile olan anlık

etkileşimlerini etkiler. Bir başka deyişle insan mutlu olduğu için deneyimlerden zevk alır; zevk aldığı için mutlu olmaz (Diener, 1984; Diener ve Ryan, 2009). Yukarıdan aşağı teorilerine göre daha olumlu bir zihin durumuna sahip bir kişi, belirli bir olayı daha olumsuz bir bakış açısına sahip bir kişiden daha “mutlu” olarak deneyimleyebilir veya yorumlayabilir (Diener ve Ryan, 2009). Bu yaklaşımda kişiliğin evrensel özelliklerinin insanların olaylara verdiği tepkileri etkilediği düşünülmektedir. Örneğin, iyimser bir insan olayları pozitif bir şekilde yorumlar (Diener, 1984).

Aşağıdan yukarıya teorilerinin odak noktası dış olayların, durumların ve demografik özelliklerin mutluluğu nasıl etkilediği sorusudur. Aşağıdan yukarıya kuramı Wilson’un insanın temel ve evrensel ihtiyaçları ve bu ihtiyaçların karşılanmasını sağlayan şartların insanı mutlu edeceği görüşüne dayalıdır (Diener ve diğ., 1999).

Her iki yaklaşım kısmen doğru olsa da yukarıdan aşağıya yaklaşımının ileri sürdüğü içsel faktörler ve aşağıdan yukarı yaklaşımının ileri sürdüğü karşılaşılan olayların neler olduğunu açıklığa kavuşturmak oldukça güçtür. Çünkü insanlar olaylara öznel algılamalarına göre tepki verir ve bu noktada yukarıdan aşağı kuramları devreye girer. Ancak bazen de belli olayların çoğu insan için keyif verici olması durumunda aşağıdan yukarı kuramlarını açıklamaları yararlı bir çerçeve sunar. Olayların birleşimi ile mutluluğa ulaşılması konusunda hangi bilişlerin ve kişilik özelliklerinin etkili olduğunun anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Ayrıca insanların iyimserlik karakterini nasıl kazandıkları ve bu özelliklerinin değişime ne kadar dirençli olduğunun anlaşılması gerekmektedir. İnsanların kısa vadede ve uzun vadede mutlu olmalarını sağlayan günlük küçük zevkler ile büyük çaplı zevkler arasındaki etkileşimin anlaşılması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır (Diener, 1984).

Mutluluğu açıklamaya çalışan bu iki yaklaşım konusunda iki önemli tartışma konusu bulunmaktadır. Birincisi mutluluğun durum mu yoksa karakter özelliği mi olduğu konusudur. Mutluluğun karakter özelliği olduğunu savunan yaklaşım, mutlu insanların mutluluk duygusu zorunlu olmaksızın olaylara pozitif tepkiler verebileceğini savunmaktadır. Diğerleri ise mutluluğun mutlu anların toplamı olduğunu iddia etmektedir. İkinci tartışma konusu, keyif verici olayların mutluluk verip vermeyeceğidir. Örneğin insan yaşamında keyif verici etkinliklerin olmaması depresyona yol açar mı ya da depresyon normal olarak keyif verici etkinliklerle

uğraşırken hayattan keyif alınamamasına sebep olur mu? (Diener, 1984; Diener ve Ryan, 2009).

Çağrışım kuramları

Çağrışım kuramları bazı insanların neden mutlu olma eğiliminde olduğunu açıklamaya çalışmaktadır. Kuramlar hafıza, koşullanma ve bilişsel ilkelere dayanmaktadır. Bilişsel yaklaşımlara göre insanlar deneyimledikleri olaylara yönelik yaptıkları bilişsel yüklemelerle kendilerini mutlu etmektedir. Mutluluğun genel bilişsel yaklaşımı hafızadaki bağların birbiri ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Zihinlerindeki olumlu bağları kuvvetli olan kişiler daha mutlu olma ve olumlu duygular yaşama eğilimindedir (Diener, 1984).

Koşullanma yaklaşımına göre ise yüksek düzeyde koşullanma sönmeye karşı dirençlidir. Bu sebeple mutlu insanlar çok sayıdaki günlük yaşam uyaranları karşısında pozitif duygulara sahip olacaktır. Koşullanma ve hafıza bilinçli bir müdahale olmaksızın işlev gösterebilir. Ancak mutsuzluk düşüncesinden kaçınmak ve mutlu olmak için bilinçli bir çaba göstermek bir ölçüde mutluluğu artırabilir (Diener, 1984).

Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı

Felsefe tarihinde iyi yaşamın ne olduğu üzerinde duran filozoflar iyi yaşamı hedonizm ve eudaimonizm yaklaşımı bağlamında ele almıştır. Benzer şekilde psikolojide iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar da bu iki yaklaşım bağlamında gerçekleştirilmiştir (Deci ve Ryan, 2008; Kashdan ve diğ., 2008; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001). Optimum düzeyde psikolojik deneyim ve fonksiyon göstermek anlamına gelen iyi oluş son çeyrek asırdır psikoloji biliminde sıklıkla çalışılan konulardan biridir (Deci ve Ryan, 2008). İyi oluş üzerine yapılan çalışmalara baktığımızda iyi oluşun öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş olmak üzere üç çeşidinin olduğu söylenebilir. Öznel iyi oluş, iyi oluşun hedonik boyutuna karşılık gelirken psikolojik iyi oluş eudaimonik yaklaşımın şemsiyesi altına girmektedir (Kashdan ve diğ., 2008; Keyes ve diğ., 2002; Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 2008; Waterman, 1993).

Psikolojik iyi olma kişinin kendini gerçekleştirme ve gelişimi ile ilgilidir (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluş anlamlı yaşamı takip etme, kişisel gelişim ve büyüme, diğerleri ile anlamlı ilişkiler kurma gibi yaşamın varoluşsal zorluklarının nasıl

algılandığını inceler (Keyes ve diğ., 2002). Psikolojik iyi oluşun anlaşılmasında gelişim psikolojisi, klinik psikoloji ve ruh sağlığı literatürü önemli katkı sağlar. Gelişim psikolojisinde Erikson'un (1959) psikososyal gelişim basamakları, Buhler'in (1935) temel yaşam eğilimleri, Neugarten'in (1973) yaşam boyu kişilikte meydana gelen sürekli gelişim teorileridir. Klinik psikoloji ise Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme kavramı, Allport'un (1961) olgunlaşma formülü, Rogers'ın (1961), tam verimlilik kavramı, Jung'nın (1933) bireyselleşme hesabı gibi kavramsallaştırmalarla psikolojik iyi oluşun anlaşılmasına daha fazla teorik zemin sağlamaktadır. Son olarak ruh sağlığı literatürü ise Jahoda'nın (1958) pozitif ruh sağlığı kriterleri ve Birren'in (1980) psikolojik işlevsellik kavramı ile katkı sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi oluşun öznel iyi oluştan farklı olduğunu ve çok boyutlu bir yapıdan oluştuğunu ifade etmiştir. Keyes ve diğerleri (2002) yaptıkları araştırma ile öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun kavramsal olarak benzer olsa da empirik olarak farklı olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik iyi oluşun ölçümlerinde de yer alan bu 6 boyut şu şekilde sıralanabilir: öz-kabul, kişisel gelişim, yaşamın anlamı, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik ve çevresel hâkimiyettir (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Öz-kabul: İyi oluşun en çok üzerinde durulan kriteri olan öz-kabul ruh sağlığı, kendini gerçekleştirme, olgunluk, optimum düzeyde fonksiyon gösterebilmenin temel bileşenlerinden biridir. Öz-kabul kişinin kendine karşı olumlu tutuma sahip olması, geçmiş ve geleceği konusunda olumlu bakış açısına sahip olması ve olumlu-olumsuz tüm özellikleri ile kendini kabul etmesidir.

Kişisel gelişim: Optimum düzeyde psikolojik işlev göstermek kişinin sadece belli bir karaktere sahip olması değil aynı zamanda sahip olduğu potansiyeli sürekli olarak geliştirmesidir. Kişinin kendini gerçekleştirme ve potansiyelinin farkında olması bir ihtiyaçtır. Yaşam boyu gelişim teorileri sürekli gelişimi ve karşılaşılan zorluklardan elde edilen kazançları vurgulamaktadır.

Yaşamın anlamı: Kişinin yaşamında anlam ve bütünlük duygularına sahip olmasıdır. Ruh sağlığı kişinin yaşamında anlam ve amaç duygularına sahip olması

olarak tanımlanmaktadır. Benzer şekilde olgunluk tanımı da kişinin yaşamında amaçlarının kapsamının net olmasını, yaşamının yönü ve niyetlerinin olmasını vurgular.

Diğerleri ile olumlu ilişkiler: Geçmişteki kuramların çoğu kişilerarası ilişkilerdeki sıcaklık ve güvenin önemini vurgular. Sevme yeteneği ruh sağlığının temel göstergelerinden biridir. Kendini gerçekleştiren bireyler yüksek düzeyde empati kabiliyetine sahip, sevebilen, derin ilişkiler kurabilen, tüm insanlarla duygusal yakınlık kurabilen ve daha fazla sosyal ilişkisi olan kişilerdir.

Özerklik: Tam fonksiyon gösteren kişiler başkalarının onayına ihtiyaç duymaksızın, kendini kişisel standartlarına göre değerlendiren içsel değerlendirme odağına sahiptir. Başkalarına bağlı kalmaksızın kendi kararlarını verebilen ve özgür iradesi ile eylemde bulunan kişilerdir.

Çevresel hâkimiyet: Ruh sağlığının temel özelliklerinden biri olan çevresel hâkimiyet kişinin çevresini kendi psikolojik durumuna uygun olarak yönlendirmesi ve seçimde bulunmasıdır. Kişinin çevresini kontrol etme ve manipüle etme yeteneğidir.

Seligman'ın otantik mutluluk ve PERMA kuramı

Seligman, pozitif psikoloji akımı ile artış gösteren mutluluk araştırmalarının ve mutluluk düzeyinin artış gösterebileceğini vurgulamak amacıyla yazdığı otantik mutluluk adlı kitabında mutluluğun 3 farklı bileşeni olduğunu açıklamıştır. Bunlar pozitif duygular, meşguliyet ve anlamdır. Bu üç unsur mutluluktan daha iyi bir şekilde tanımlanabilir ve ölçülebilir (Seligman 2002b; 2011).

Seligmanın iyi hayat (pleasant life) olarak da adlandırdığı pozitif duygular; zevk, kendinden geçme, coşku, samimiyet, rahatlık ve bunun gibi duygulara işaret etmektedir. İkinci bileşen olan meşguliyet (engagement) akış ile ilgilidir ve kişinin yaptığı etkinlik esnasında müzikle bir olması, zamanın durması ve kendilik bilincini kaybetmesidir. Özetle kişinin kendini yaptığı işe kaptırmasıdır. Seligman kişinin yaşamında böyle bir amacının olmasını hayata bağlılık (engagement life) olarak adlandırmıştır. Bağlılık pozitif duygulardan farklıdır hatta tam tersidir. Akış durumunda olan kişiye ne düşündüğü ve ne hissettiği sorulduğunda vereceği cevap “hiçbir şey”dir. Tüm dikkatin yoğunlaştırıldığı akış deneyimi tüm bilişsel ve duygusal kaynakların kullanımını gerektirir. Otantik mutluluğun üçüncü bileşeni olan anlam, insan yaşamının vazgeçilmez bir unsurudur. Anlam aidiyet duygusuna sahip olmak ve kendinden daha

büyük olduğuna inandığın bir şeye hizmet etmektir. İnsanlık buna imkân sağlayan din, siyasi parti, çevreci olmak, izci olmak ve aile gibi tüm pozitif kurumları oluşturur (Seligman, 2002b; 2011).

Bu üç unsurun birleşmesi ile yaşam tam işlevsel hale gelmektedir. Tam işlevsel hayat kişinin zevk veren aktivitelerin sağladığı olumlu duyguların tadına vardığı, geleceği ve geçmişi hakkında olumlu duygulara sahip olduğu, karakter güçlerinden yüksek doyum sağladığı ve bunlar yoluyla yaşamında anlam elde ettiği bir hayattır (Seligman, 2002b).

Seligmanın (2002b) ortaya attığı otantik mutluluk teorisi pek çok yönden eleştirilmiştir. Seligman (2011) uzun soluklu çalışmaları ve düşünme sürecinin sonunda pozitif psikoloji ve mutluluk konusundaki fikirlerini değiştirmiş, teorisini genişletmiş ve iyi oluş teorisi (well-being) olarak adlandırmıştır. Otantik mutluluk teorisinde pozitif psikolojinin amacı kişinin kendi yaşamının ve dünyanın mutluluğunu artırmak iken iyi oluş teorisinde pozitif psikolojinin amacı çoğulcudur ve farklıdır; amaç kişinin ve dünyanın gelişimini ve güzelliğini (flourishing) artırmaktır. Gelişim (flourishing), kişinin psiko-sosyal manada optimum düzeyde ve dinamik fonksiyon göstermesi anlamına gelir (Butler ve Kern, 2016).

Seligman (2011) iyi oluş modelinin hedonomia ve eudaimonia yaklaşımlarını bütünleştirdiğini ifade etmiştir. İyi oluş teorisi (flourishing) iyi oluş literatüründe ortaya atılan yeni bir teori olmayıp öznel iyi oluşun ötesinde yeni bir bakış açısı sunmaz (Seligman, 2018).

İyi oluş teorisi pozitif psikolojinin mutluluk kuramı değildir; yapısıdır. Kurama göre iyi oluş baş harfleri ile bilinen (PERMA) ve ölçülebilen 5 bileşenden oluşmaktadır; pozitif duygular, bağlılık, anlam, pozitif ilişkiler, başarı. Bu bileşenler iyi oluşu tanımlamaktan ziyade ona katkıda bulunmaktadır (Seligman, 2011). İyi oluş teorisinde, Seligman otantik mutluluğun bileşenlerine pozitif ilişkiler ve başarıyı ilave etmiştir.

Pozitif ilişkiler: Kişinin olumlu sosyal ilişkiler geliştirmesi ve bundan memnun olması, başkalarını sevmesi ve değer vermesi, aynı şekilde diğerleri tarafından sevildiğini ve değer gördüğünü hissetmesi, toplumla bütünleşmesidir (Butler ve Kern, 2016; Seligman, 2011).

Başarı: Başarı duygusu kişinin amaçlarına ulaşmak, görevini tamamlamak ve ustalık duygusuna sahip olmak için çalışması anlamına gelir (Butler ve Kern, 2016). İnsanlar başarı, galibiyet ve ustalığın peşinden kendi iyilikleri için gitmektedir (Seligman, 2011).

2.2 Yaşam Doyumu

Doyum kavramı TDK'da (2019) "Kişinin elindekinden hoşnut olma durumu, doyma işi, yetinme, kanma, kanaat, bazı istekleri giderme, tatmin" olarak tanımlanmıştır. Doyum zihinsel bir durumdur ve bir şeyin değerlendirilmesidir. Terimsel anlamda ise memnuniyet ve zevk anlamlarını ifade etmektedir (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumu literatürde zaman zaman mutluluk yerine kullanılan ancak mutluluğun hedonik yönüne işaret eden öznel iyi oluşun kapsamı içerisine giren bir kavramdır. Öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmeleri sonucunda bir yargıya varmasıdır (Myers ve Diener, 1995; Diener ve diğ., 2002). Yaşama ilişkin olarak yapılan bu değerlendirmeler olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Diener, 1984; Diener ve diğ., 2009; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Kişinin yaşantılarına ilişkin tatmin, huzur, memnuniyet gibi olumlu duygular ya da mutsuzluk, memnuniyetsizlik ve huzursuzluk gibi olumsuz duygulara sahip olması öznel iyi oluşun duygusal bileşenlerini oluşturmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olup kişinin kendi ölçütlerine göre yaşam koşullarını değerlendirmesi ve buna bağlı olarak yaşamına değer biçmesidir (Argyle, 2001; Diener, 1984; Diener ve diğ., 1985; Pavot ve Diener, 1993).

Yaşam doyumuna ilişkin değerlendirme süreci kişiden kişiye değişmektedir. Örneğin; sağlık, zenginlik, medeni durum ve enerji sahibi olmak gibi özellikler arzu edilen değerler olsa da kişilerin bunlara verdiği değer farklılaşmaktadır (Diener ve diğ., 1985; Pavot ve diğ., 1991). Benzer şekilde insanların iyi yaşamın nasıl olacağına ilişkin kriterleri de birbirinden oldukça farklıdır. Hatta bu farklılıkların insanların iyi yaşama ilişkin değerlendirmelerindeki ortak noktalardan daha fazla olduğunu söylemek mümkündür. İnsanların yaşamlarının çeşitli alanlarındaki başarıya ilişkin standartları da farklıdır (Pavot ve Diener, 1993). Dolayısı ile kişinin yaşamından elde ettiği doyumu tespit etmek için bu gibi spesifik alanlardan ziyade yaşamının tamamına ilişkin

değerlendirmesini yapmak gerekmektedir (Diener ve diğ., 1985; Pavot ve Diener, 1993).

Yaşam doyumu kavramını ilk defa ortaya atan ve ölçen Neugarten, Havinghurst ve Tobin (1961) olmuştur. Araştırmacılar yaşam doyumunu kişinin ne istediği ile ne yaşadığı arasındaki kıyas sonucu elde edilen netice olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumu bir ölçüde kişinin tüm yaşamının kalitesini pozitif olarak değerlendirmesidir (Veenhoven, 1996). Kişinin yaşam doyumu, sahip olduğu yaşam standartları ile sahip olmak istediği, kendisine dayatmış olduğu standartlar arasındaki örtüşmeye bağlıdır. Bu örtüşme ne kadar fazla ise yaşam doyumu da o kadar yüksektir (Pavot ve Diener, 1993).

Yaşam doyumu yaşamı değiştirme arzusu, geçmiş yaşamdan memnuniyet, şimdiki yaşamdan memnuniyet, gelecek yaşamdan memnuniyet ve kişinin yaşamında önem verdiği kişilerin görüşleri alt boyutlarından oluşmaktadır. Ayrıca doyum alanları iş, aile, sağlık, boş zaman, mali durum, benlik ve kişinin mensup olduğu grup şeklinde sıralanmıştır (Diener ve diğ., 1999). Benzer şekilde Veenhoven (1996) küresel yaşam doyumu, ev yaşamından doyum, mali yaşamdan doyum ve sosyal ilişkilerden doyum olmak üzere 4 çeşit doyum alanı olduğunu ifade etmiştir. Ancak yaşam doyumu, kişinin yaşamındaki çeşitli alanlarda ve zamanlarda elde ettiği doyumun bir ortalaması değildir. Bunlar kişinin yaşamında kişisel olarak önem verdiği doyum alanlarını ve tüm yaşamına ilişkin genel yorumunu yansıtır. Bu bakımdan yaşam doyumu ve mutluluk kişinin yaşamındaki spesifik alanlara ilişkin değerlendirmeler ve anlık duygusal iyilikten ziyade doyuma ilişkin daha geniş ve küresel bir sonuca varmaktır (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon ve Diener, 2005).

Veenhoven (1984) insanların yaşamını değerlendirirken şu iki ölçütü takip etmiştir; düşünceleri ve duygudurumları. Duygudurum hedonik bir düzeydir ve ruh hali, duygular ve hislerde deneyimlenen memnuniyet halidir (akt., Diener, 1994). Bilişsel boyutu oluşturan yaşam doyumu ve hedonik düzeyin birbiri ile ilişkili olması muhtemeldir; çünkü her ikisi de kişinin yaşadığı olayları, şartları ve faaliyetleri değerlendirmesinden etkilenmektedir. Aynı zamanda yaşam doyumu ve hedonik düzey bir ölçüde birbirinden farklıdır. Çünkü yaşam doyumu kişinin yaşamının bütününe ilişkin bir değerlendirmesi iken hedonik düzey sürmekte olan olaylara verdiği tepkilerden oluşmaktadır. Ayrıca hedonik düzey ruh halini etkileyebilen bilinçdışı amaçlar ve biyolojik faktörlerden etkilenmektedir (Diener, 1994).

İnsanların yaşam doyumu yaşam şartlarındaki dramatik değişikliklere bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. İnsan yaşamı boyunca pek çok durumla karşılaşabilmektedir ancak çoğu zaman yaşam stabil bir seyir izlemektedir. Dolayısı ile bu durum yaşam doyumunun da bir ölçüde stabil olmasına yol açmaktadır (Veenhoven, 1996). Fujita ve Diener (2005) zaman içerisinde insanların yaşam doyumu düzeyinde bir değişiklik olup olmadığını ortaya koymak amacıyla 17 yıl boyunca boylamsal bir araştırma yürütmüştür. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %24'ünün yaşam doyumu ilk 5 yıldan son 5 yıla kadar önemli ölçüde değişmiştir. İlk 5 yıl ile son 5 yıl arasındaki yaşam doyumu ortalamaları arasındaki ilişki .51 olarak hesaplanmıştır. Ölçüm yapılan yıllar içerisinde katılımcıların boy, ağırlık, vücut kitle indeksi, tansiyon, kan basıncı ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumundan daha stabil olduğu ancak gelir düzeyindeki değişimin yaşam doyumundaki değişkenlikle benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşam doyumu ilk 5 yıldan son 5 yıla kadar 10 puan üzerinden 3 puan ya da daha fazla değişmiştir.

2.2.1 Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Yaşam doyumunun belirleyicileri dış koşullar ve içsel psikolojik süreçler olmak üzere iki düzeyde araştırılabilir. İnsanların doyum elde etmesini sağlayan dış koşulları belirlediğimiz takdirde her birey için bu koşulların sağlanması adına birtakım çabalar gösterilebilir. Diğer taraftan yaşam doyumunu artırabilmek için gerekli olan zihinsel süreçleri anlayabilirsek insanlara onu nasıl edinecekleri konusunda yardımcı olmak teorik olarak mümkündür (Veenhoven, 1996). Aynı şekilde yaşam doyumuna ilişkin değerlendirmeleri etkileyen faktörler çok boyutlu bakış açısı ile anlaşılmalıdır. Yaşam doyumunu üzerindeki zamansal etkiler anlık, orta ve uzun vadeli bileşenlerin karmaşık bir şekilde harmanlanmasıdır. Yaşam doyumuna ilişkin değerlendirmelerdeki bu yapı hem uzun soluklu bir değişmezliğe hem de kısa dönemli dalgalanmalara izin verir (Pavot ve Diener, 2008).

Literatürde yaşam doyumunu etkileyen faktörleri demografik faktörler, kişilik, yaşama bakış açısı, patoloji, kültür ve değerler başlıkları altında toplamak mümkündür.

Demografik faktörler

Yaşam doyumunu üzerinde etkisi olabilecek demografik değişkenleri yaş, cinsiyet, medeni durum, mali durum, eğitim durumu, etnik köken ve sosyoekonomik statü olarak sıralayabiliriz. Literatürde yapılan çalışmalara baktığımızda bu değişkenlerin yaşam

doymu üzerindeki etkisine dair farklı sonuçlar bulunmuş, kimi araştırmada etkisi gözlenirken kimisinde gözlenmemiştir.

Dost (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doymu cinsiyet, algılanan ekonomik durum, algılanan akademik başarı, algılanan anne-baba tutumu, dini inanç, gelecekte beklenti ve yalnızlık değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerden, algılanan akademik başarıları yüksek olanların, algılanan ekonomik düzeyi orta olanların, beklentilerinin gelecekte gerçekleşeceğine inananların, dini inancı güçlü olanların ve yalnızlık düzeyi yüksek olanların yaşam doymu yüksek bulunmuştur.

Çivitçi'nin (2012) üniversite öğrencilerinin genel yaşam doymu ve cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçlarındaki farklılaşmayı incelemek amacı ile yaptığı araştırmada yaşam doymu ve cinsiyetin başatlık ve özerklik ihtiyacı üzerinde ortak etkisi anlamlı bulunurken başarı ihtiyacı üzerindeki ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır. Yaşam doymu yüksek olan kız öğrencilerin özerklik ve başatlık ihtiyacı daha yüksek bulunmuş, yaşam doymu düşük olan erkeklerin de özerklik ihtiyacının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Gülcan ve Bal (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada kız öğrencilerin yaşam doymunun erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu, 19-22 yaş arasındaki öğrencilerin yaşam doymu puanlarının 23-25 yaş aralığındaki öğrencilerden yüksek olduğunu ve devlet üniversitelerinde okuyan öğrencilerin yaşam doymu puanlarının vakıf üniversitelerinde okuyanlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Huebner, Suldo, Valois, Drane ve Zullig (2004) ergenlerin cinsiyet, etnik köken ve sınıf düzeyinin yaşam doymu üzerindeki etkisi ölçmek amacıyla yaptığı çalışmada yaşam doymunun etnik köken açısından küçük bir farklılaşma gösterdiğini, cinsiyet ve sınıf düzeyinin ise farklılaşma göstermediğini bulmuştur.

Chipperfield ve Havens (2001) son 7 yıl içerisinde medeni durumu değişiklik gösteren ve stabil olan 2180 kadın ve erkek katılımcının yaşam doymundaki değişimi incelemek için boylamsal bir çalışma yürütmüştür. Araştırmacılar katılımcıları medeni durumu değişenler ve aynı kalanlar olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Medeni durumu son 7 yıl içerisinde sabit kalan kadınların yaşam doymu azalırken erkeklerinkinde bir

değişiklik görülmemiştir. Medeni durumu değişiklik gösteren kişilerden eşini kaybedenlerin yaşam doyumunda azalma olduğu ve bu azalmanın erkeklerde daha fazla olduğu görülmüştür. Son 7 yıl içerisinde evlenen erkeklerin yaşam doyumunda önemli bir artış görülürken kadınların yaşam doyumunda aynı artış gözlenmemiştir. Elde edilen bu bulgular medeni durumdaki değişikliklerin ya da sabitliklerin erkek ve kadın açısından farklılaştığını göstermektedir.

Kişilik

İnsanların yaşam doyumu içsel ve dışsal faktörler arasındaki karmaşık bir ilişkiye bağlıdır (Hosseinkhanzadeh ve Taher, 2013). Kişilik de yaşam doyumunu etkileyen içsel faktörlerden biridir. Teorik olarak bakıldığında da yaşam doyumuna ilişkin değerlendirmeler pek çok kişilik özelliğinden etkilenmektedir (Schimmack, Oishi, Furr ve Funder, 2004; Schimmack ve Oishi, 2005). Kişilik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayan teorilerin çoğu kişiliğin, duygusal ve bilişsel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisine odaklanmaktadır. Ancak bu etki doğrudan veya dolaylı olabilmektedir; farklı olaylar ve yaşam şartları kişiliğe bağlı olarak iyi oluşu farklı düzeylerde etkileyebilmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

İnsanların çeşitli olaylar karşısında nasıl tepki vereceğini belirleyen konulardan biri de kişiliktir. Karşılaşılan olaylar ve durumlar kişiliği şekillendirir ya da kişilik insanların durumları nasıl algılayacağını etkiler. Yaşam doyumunu da bunun gibidir. Çeşitli değişkenler kişinin hayatına vermiş olduğu değeri belirlemede önemlidir. Kişilik, bireylerin durumlar karşısında vereceği tepkileri belirleyebilir ve bu da yaşam stili hakkında tahminde bulunmaya yardımcı olabilir (Özok, 2018).

Schimmack ve diğerleri (2004) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada 5 faktörlü kişilik boyutlarından nevrotiklik ve dışa dönüklüğün yaşam doyumuna etkisini incelemiştir. Nevrotikliğin depresyon yönü ve dışa dönüklüğün pozitif duygular yönünün yaşam doyumunu yordamada gerekli ve yeterli olduğunu ve bu iki boyutun yaşam doyumunun varyansının önemli bir kısmını açıklama gücüne sahip olduğunu belirtmiştir.

Zhang ve Howell (2011) zaman algısı ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumu ile ilişkisini incelemek amacıyla üniversite öğrencilerinin katılımı ile yürüttüğü araştırma dışadönük, geçmişe ilişkin pozitif bakış açısına sahip ve içinde bulunduğu zamandan

zevk alan kişilerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu ancak nevrotiklik düzeyi yüksek ve geçmişe yönelik negatif bakış açısına sahip olanların yaşam doyumunun daha düşük olduğunu göstermiştir.

Hong ve Giannakopoulos (1994) 1749 Avusturalyalı yetişkin bireylerin katılımı ile yürüttüğü çalışmada öz-yeterlilik, depresyon, kontrol odağı, öfke, dindarlık, psikolojik tepkisellik kişilik özellikleri ve yaştan yaşam doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik tepkisellik hariç tüm değişkenlerin yaşam doyumu üzerinde yordama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Bu değişkenlerin tamamı ise yaşam doyumu varyansının %26.3'ünü açıklamaktadır.

Suldo, Minch ve Hearon (2015) lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yaptığı çalışmada yaşam doyumu varyansının yaklaşık %47'sinin 5 faktörlü kişilik özellikleri ile açıklandığını ortaya koymuştur. Araştırmaya göre nevrotizm en güçlü yordayıcı değişken iken deneyime açıklık, sorumluluk ve dışa dönüklük yaşam doyumunu önemli ölçüde yordamıştır. Uyumluluk ve yaşam doyumu kız öğrencilerde ilişkili iken erkek öğrencilerde ilişki bulunmamıştır.

Kişilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü inceleyen Halama (2010) Slovakya'da lise ve üniversite öğrencilerinin katılımı ile bir araştırma yürütmüştür. Araştırmada umut, nevrotizm ve sorumluluk ile yaşam doyumu arasında kısmi aracı iken dışa dönüklük ile yaşam doyumu arasında tam aracı role sahiptir.

Lounsbury, Saudargas, Gibson ve Leong (2005) 5 faktör kişilik özellikleri ve öfke, kariyer kararlılığı, iyimserlik, öz-yönelimli öğrenme, kimlik duygusu, çalışma süreci gibi özellikler ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencilerinin katılımı ile yürüttüğü çalışma ile incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre 5 faktörlü kişilik özellikleri, kimlik duygusu ile birlikte yaşam doyumunun varyansının %45'ini açıklamıştır. Kimlik duygusunun açıklama gücü ise %7 olarak hesaplanmıştır.

İrlandaki üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve öz-yeterlilik algısının yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceleyen Joshanloo ve Afshari (2011), 5 faktörlü kişilik özelliklerinin yaşam doyumunun varyansının %25'ini açıkladığını ortaya koymuştur. Bu kişilik özelliklerinden yordama gücü en yüksek olanlar ise nevrotizm ve dışa dönüklüktür. Öz-yeterlik hem yaşam doyumunu hem de kişilik özelliklerini

yordamaktadır. Ayrıca öz-yeterlik, uyumluluk ve sorumluluk ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide tam aracılık yaparken dışadönüklük ve nevrozizm ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık yapmıştır.

Hosseinkhanzadeh ve Taher (2013) yüksek eğitim kurumlarında çalışan kadınların yaşam doyumu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yaptığı çalışmada dışa dönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluğun yaşam doyumu ile negatif, uyumluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca kişilik özelliklerinin yaşam doyumunun varyansının %19'unu açıkladığını ifade etmiştir.

Yaşama bakış açısı ve kendilik algısı

Erken dönem filozoflarının mutluluk üzerine yaptığı çalışmalarda temel meselelerden biri kişinin olayları değerlendirirken ne düşündüğü ve nasıl algıladığıdır. Bu konu günümüzde de ilgi konusu olmuştur. Bu sadece yeni ilgi alanlarına yol açan kara kutunun içinde ne olduğuna ilişkin bir meraktan ziyade, pek çok insanın mutluluğunu artırmaya yönelik farklı bakış açılarının takip edildiği detaylı sonuçları olan bir konudur (Veenhoven, 1996). Nitekim kişinin yaşamını kendi ölçütlerine göre değerlendirmesi olarak ifade edilen yaşam doyumunun, kişinin kendisini ve çevresini nasıl algıladığı ve nasıl bir bakış açısına sahip olduğu üzerinde durmak büyük bir önem taşımaktadır.

Leung ve Leung (1992) kendilik algısının temel bileşenleri olan akademik, sosyal, fiziksel yetenek ve fiziksel görünüş algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için Çin'de ergenlerin katılımı ile yaptığı çalışmada kendilik algısı ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Analiz sonuçları aile ile ilişkilerin yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğunu gösterirken, sosyal yetenek algısının yordama gücü düşüktür. Okul ile ilişkiler ise yaşam doyumunu yordamada anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Terry ve Huebner (1995) yaptığı çalışmada 3-5. Sınıf seviyesinde olan ilkokul öğrencilerinin kendilik kavramı (fiziksel görünüş, fiziksel yetenek, akran ilişkileri, aile ilişkileri, okuma, matematik, genel kendilik algısı) ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemiş ve aile ilişkilerinin yaşam doyumunun en önemli yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Bezer şekilde Dew ve Huebner'in (1994) lise öğrencilerinin yaşam doyumunu incelediği çalışmada, aile ilişkilerine dair kendilik

algısının yaşam doyumunu yordamada akran ve akademik kendilik algısından daha etkili olduğu görülmüştür.

Yaşam olayları ve patoloji

Yetişkinler üzerinde yapılan çok sayıda araştırma yaşam olaylarının öznel iyi oluş üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde ciddi yaşam olaylarının ve günlük yaşam sıkıntılarının psikopatoloji üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur (McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000).

McCullough ve diğerlerinin (2000) lise öğrencilerinin kendilik algısı ve yaşam olaylarının öznel iyi oluş (pozitif duygu, negatif duygu, yaşam doyumuna) üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya göre yaşam olayları öznel iyi oluşun tüm boyutları ve kendilik algısı üzerinde yordama gücüne sahiptir. Ayrıca spesifik olay tipleri, pozitif iyi oluş ölçümleri ile ilişkili iken negatif yaşam olayları pozitif ve negatif duygu ile ilişkili, pozitif günlük olaylar da yaşam doyumuna ile ilişkilidir.

Huebner, Funk ve Gilman (2000) yüksek veya düşük yaşam doyumunun klinik yapılarla eşdeğer olmadığını ifade etmiştir. Nitekim negatif duygular yaşayan ve davranışlar sergileyen kişiler yüksek düzeyde yaşam doyumuna ifade edebilirken, düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip olanlar pozitif duygular ve davranışlar sergileyebilmektedir. Araştırmacılar yaptıkları boylamsal araştırmada yaşam doyumuna ile çocuklar için temel değerlendirme sistemi (depresyon, kaygı vb.) arasında orta düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Cirhinlioğlu ve Ok'un (2010) üniversite öğrencilerinin inanç ya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumuna arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada depresyon, intihar ve gerilimli inanç yaşam doyumuna ile negatif yönde ilişkili bulunurken kesin inanç ile yaşam doyumuna arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Kermen, İlçin Tosun ve Doğan (2016) sosyal kaygının yaşam doyumuna ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla lise öğrencilerinin katılımı ile yaptığı araştırmada sosyal kaygı yaşam doyumuna negatif olarak yordamıştır.

Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumuna etkileyen faktörleri incelediği araştırmasında yaşam doyumuna ile umutsuzluk, depresyon, durumluk-sürekli kaygı arasında negatif ilişkiler; beden sağlığı, ruh sağlığı, arkadaş ilişkileri, çevre ve sosyal olanaklar, öğretim üyeleri ile ilişkiler,

çevre ve halkla ilişkiler, bölüm isteği, bölüm uygunluğu, iş beklentisi, eğitim doyumu, ekonomik durum ve net gelir ile pozitif ilişkiler bulunmuştur. Yaşam doyumunu yordamada en yüksek değere sahip olan değişken umutsuzluk olup, sürekli kaygı, eğitim doyumu, ruh sağlığı, bölüm isteği, kendisine göre bölümü okuma sebebi diğer yordayıcı değişkenlerdir.

Kültür ve değerler

Genel anlamda kültür kavramı köklü bir şekilde edinilmiş toplumsal değerler ve inançlara dayalı olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin yaşamını pek çok yönden etkileyen kültür, öznel iyi oluşu da etkilemektedir. Öznel iyi olmanın kapsamı içerisinde değerlendirilen yaşam doyumu, karar vermedeki bilgi kaynağı olması ve değerlendirmeye yardımcı olması açısından kültürden önemli ölçüde etkilenmektedir (Özok, 2018).

Öznel iyi oluşu etkileyen pek çok bireysel farklılık olup, bu farklılıklar kültürden kültüre değişmektedir. Örneğin, bu farklılıklara yol açan erken çocuklukta yetiştirilme tarzı, genetik faktörler, duygudurum gibi durumsal değişkenler mevcuttur. Toplumların pozitif duygulara sahip olma ile ilgili kültürel normları, bu ülkelerde rapor edilen güzel duyguların miktarı ile ilgilidir. Öznel iyi oluşa etki eden öfke kontrolü, gıda, sağlık, çevresel kontrol ve sosyal ilişkiler gibi zorunlu ihtiyaçlar olmakla birlikte kültürden kültüre değişiklik gösteren değerler ve amaçlar da bulunmaktadır (Diener ve diğ., 2003).

Öznel iyi oluş kavramı çok sayıda kültürlerarası araştırmada kullanılmış, yaşam doyumu ve daha genel anlamda öznel iyi oluş üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Araştırmacılar öznel iyi oluş ölçeğini çeşitli dillere uyarlamıştır. İlk dönemlerde yapılan kültürlerarası çalışmalar farklı kültürlerdeki yaşam doyumu düzeylerinin farklılığına odaklanmış ve kültürlerarasında büyük farklılıklar gözlenmiştir. Yakın zamanda yapılan kültürlerarası çalışmalar ise farklı sosyokültürel gruplar arasındaki yaşam doyumuna ilişkin değerlendirmelerin doğasına odaklanmıştır (Pavot ve Diener, 2008).

Suh, Diener, Oishi ve Triandis (1998) bireyci ve kolektivist kültürlerde duyguların ve normların yaşam doyumu değerlendirmeleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 61 farklı millettten 62.446 yetişkin bireyin katılımı ile yürüttüğü araştırmada bireyci kültürlerde yaşam doyumuna ilişkin değerlendirmeler ile duygular

arasındaki ilişkiler kolektivist kültürlerde yaşayan bireylerden yüksek bulunmuştur. Bireyci kültürlerde duygular normlara göre yaşam doyumunu yordamada oldukça güçlü bir değişken iken kolektivist kültürlerde normlar ve duygular yaşam doyumunu eşit düzeyde yordama gücüne sahiptir.

Mallard, Lance ve Michalo (1997) yaşam doyumunun boyutlarının (sağlık, din, ev, finans) genel yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcılığında kültürün aracı etkisini 32 farklı ülkeden bireyin katılımı ile incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kültürün aracılık ettiği yaşam doyumunu boyutları ve genel yaşam doyumunu üzerine kurulan model doğrulanmıştır.

Kang, Shaver, Sue, Min ve Jing (2003) bireyci ve toplumcu kültürlerde duyguların ve kişilerarası ilişki kalitesinin ve öz-saygı düzeyinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini incelediği araştırmada, toplumcu kültürlerde duyguları ayırt etmenin kişilerarası ilişkilerden daha önemli olduğunu ve bu değişkenlerin yaşam doyumunu yordadığını, bireyci kültürlerde de duyguları ifade etmenin kişilerarası ilişkilerden daha önemli olduğunu ve bu değişkenlerin yaşam doyumunu yordadığını ortaya koymuştur.

Toplumlar belli değerlere ve kaynaklara yaptıkları vurgu açısından farklılaşmaktadır. Bu sebeple yaşam doyumunu düzeyinin farklı toplumlarda yaşayan insanlarda farklı değişkenler tarafından farklı düzeylerde etkilenmesi mümkündür (Kang ve diğ., 2003). Oishi, Diener, Suh ve Lucas (1999) bireylerin değer önceliklerinin yaşam doyumunu açısından önemli bir rol oynadığını vurgulamış ve yaptıkları araştırmada değerlerin spesifik yaşam doyumunu alanları ile genel yaşam doyumunu arasında aracı rolü olduğunu ortaya koymuşlardır. Sonuçlar değer uyumlu yaşam doyumunu alanlarının genel yaşam doyumunu ile daha güçlü ilişkili olduğunu göstermiştir. Genel yaşam doyumunu iyilik yapmaya önem veren kişilerde sosyal yaşamdan önemli ölçüde etkilenirken, uyum değerleri yüksek olan kişilerde ise aile yaşamından etkilenmektedir. Başarı değerine önem verenlerde yaşam doyumunu, önem vermeyenlere göre okul notlarından daha fazla etkilenmektedir.

Özgüngör (2009) üniversite öğrencilerinden post-modern değerler ile modern değerleri benimseyenlerin kimlik statü düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmadıklarını test etmek ve post modern değerler ve kimlik statülerinin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır.

Araştırma sonucunda materyalist değerlere sahip öğrencilerin daha fazla kimlik karmaşası ve bağımlı kimlik özelliğine sahip olduğu ve daha düşük başarı statüsüne sahip olduğu görülmüştür. Başarılı kimlik statüsü yaşam doyumu ile pozitif ilişkili bulunurken, kimlik arayışı ve kimlik kargaşası negatif ilişkili bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda yaşam doyumunu yordayan değişkenler yordama gücüne göre sırası ile başarılı kimlik, kimlik arayışı, post materyalist değerler ve bağımlı kimlik statüsüdür.

2.3 Öz-Disiplin

2.3.1 Öz-disiplin kavramının tanımı ve tarifi

Pek çok ülkede, kültürde ve dilde disiplin kavramı ceza, itaat, otorite, denetleme ve kontrol kavramları ile eş değer olarak kullanılmaktadır. Ancak bu kavramlar disiplin kavramını tam olarak karşılamaktan uzaktır (Durrant, 2010; Gordon, 2002; Lungka, 2014). Genel olarak disiplin sözcüğünden “Kural ve yönetmeliklere uygun olarak sergilenen davranış, düzen ya da eğilimler” anlaşılır (Gordon, 2002). TDK’nın (2018) tanımına göre disiplin, “Bir topluluğun, yasalarına ve düzenle ilgili yazılı veya yazısız kurallarına titizlik ve özenle uyması durumu, sıkı düzen, düzence, düzen bağı, zapturapt”dır. Disiplin, toplumsal olarak kabul edilebilir bazı davranış modellerine bağlı kalmaktır. İdeal olarak disiplin, davranışta ifade edilen sosyal olarak onaylanmış değerlere ve tutumlara kişisel bağlılığı içerir (Wayson, 1985).

Disiplini eğitim ve psikoloji açısından inceleyen Onur (1979), kavramın itaat ve özgürlük kavramları ile birlikte incelenmesi gerektiği görüşündedir. Disiplin ve özgürlük birbirini tamamlayan süreçlerdir. Özgürlük, kişinin doğal dürtülerini istediği gibi açığa vurması değildir. Olumlu otorite ise bilgi vermek, ikna etmeye çalışmak, tartışmak, diyalog kurmaktır. Durrant’a (2010) göre etkili disiplin, zorlayıcı durumlarla karşılaşılması halinde yapıcı çözümler bulmak ve öğrenme odaklı davranmak şeklinde ifade edilen pozitif disiplindir. Disiplinin nihai amacı öz-disiplinin gelişmesidir (Bear, 2010a; Bear, 2011; Rogus, 1985).

Literatürde disiplin kavramı konusunda üzerinde durulan konulardan biri de iç disiplin ve dış disiplin konularıdır. Dış disiplin başkalarının koyduğu disiplin ya da dışardan gelen yönlendirme olarak ifade edilirken iç disiplin kişinin kendi kendine koyduğu disiplin olarak ifade edilmektedir (Gordon, 2002). Kondu ve Yıldız (2009) iç disiplini kişinin hayat çizgisinde yaşadığı zorluklar karşısında devam edebilmesini

sağlayan zihinsel kaynak olarak tanımlamıştır. Yazarlara göre iç disiplin kişinin adım atabilmek için ihtiyacı olan içsel kuvvet, irade gücüdür. Yapılan araştırmalar iç disiplini olan kişilerin denetim odağının kendi içinde olduğunu göstermiştir (Gordon, 2002).

Öz-disiplin kavramında geçen öz, benlik, “self” kavramı Yunan filozoflarının ilk yazılarında bulunur ve bugüne kadar bireyleri farklılaştıran, onların düşüncelerini ve eylemlerini yönlendiren tutarlı, üniter bir yapıya veya kuvvete atıfta bulunmaktadır. James, Freud, Sullivan, Allport ve daha çok sayıdaki teorisyen kişinin öz-farkındalığının toplumsal uyumunu etkilediği görüşünü savunurlar (Kanfer ve Karoly, 1972). Öz-disiplinli kişilik özelliğinin özünde pozitif kendilik (self) kavramı bulunmaktadır. Kendileri hakkında olumlu hisseden kişiler, kişisel izlenimlerinden kaygı duymaksızın kendilerini bir göreve adayabilirler. Kendileri hakkında pozitif görüşe sahip olan kişiler, kalabalığı takip etmeye daha az ihtiyaç duyarlar. Kendi yollarını oluştururlar ve bu yolu takip ederler. Bu kişiler başkaları istediği için değil; kendileri istediği için sorumluluk hissederler ve öz-disiplin davranışı sergilerler (Comb, 1985). Ayrıca kendilik bazı filozoflar tarafından öz-kontrol eylemi için gerekli olan motivasyonun kaynağı olarak ele alınmıştır. Bu açıdan bizler bize göre en uygun olan eylemler tarafından motive oluyoruz (Mens, 2016).

Budak’ın (2009) psikoloji sözlüğünde öz-disiplin, “Kişinin arzularını ve dürtülerini kontrol edebilmesi, uzun vadeli hedefler uğruna anlık doyumlarından vazgeçebilmesi” olarak tanımlanmıştır. Ruh bilim terimleri sözlüğünde ise öz-düzence olarak tercüme edilen kavram “Kişinin benimsemiş olduğu ülkülerine uygun olarak davranışlarını denetleyip yönetmesi” şeklinde tanımlanmıştır (Enç, 1990). Kilpatrick’in (1960) tanımına göre kişinin hem içsel tatminini sürdürmek hem de toplumun beklentilerine uyum sağlamak amacıyla kendi eylemleri üzerinde kontrol sahibi olmasıdır. Kelly’e göre ise öz-disiplin kişinin arzu ettiği amaçlarını başarabilmesi için iradesini devreye sokması ve hazzı ertelemesi veya arzu edilmeyen davranışları engellemek için iradesini kullanmasıdır (akt., Duckworth, 2009).

Öz-disiplin dışsal ödül beklentisi veya cezalandırılma korkusundan ziyade, içsel faktörler tarafından motive edilen sosyal ve ahlaki davranış olarak görülmektedir. Dreikurs ve Cassel (1972) öz-disiplini herhangi bir otorite veya birey tarafından dikte edilmeyen ancak kişinin veya grubun kendisine dayattığı disiplin olarak ifade etmiştir. Yani öz-disiplin korkudan dolayı yapılan itaat değil; öz-kontrolün akıllı bir şekilde

gelişimidir (Bear, 2009). Öz-disiplin, evet ya da hayır deme ve geçerli bir sebep olmaksızın kişinin fikirlerini değiştirmeme yeteneğidir (Sasson, 2003).

Öz-disiplin farklı disiplinlerin çalışma alanına girdiği için, kavramın yerine kullanılan ya da kavramla birlikte kullanılan çok sayıda terim vardır. Bu terimlerden bazıları; öz-düzenleme, öz-motivasyon, öz-denetim, amaçları yerine getirme, irade ve düzenleyici davranışlardır (Tung, 2013). Duckworth ve Seligman (2006) öz-disiplin ve öz-kontrol kavramını birbirinin yerine kullanmış ve kavramı daha yüksek bir amaca ulaşmak için güçlü dürtüleri bastırmak ve böyle bir seçimin otomatik olmaktan ziyade bilinçli çaba gerektirdiğini belirtmek şeklinde tarif etmiştir. Lungka'ya (2014) göre ise öz-disiplin şu 6 kategoriden oluşmaktadır: Öz-kontrol, sorumluluk, özgüven, empati ve problem çözme. Kişinin kendi iradesi ile gerçekleştirdiği eylemlerinde (ceza korkusu ya da dışardan herhangi bir ödül beklentisi olmaksızın yapılan eylemler) sosyal ve ahlaki sorumluluğu ifade eden öz-disiplin zaman zaman otonomi, öz-düzenleme ve öz-kontrol kavramlarının yerine de kullanılabilmektedir (Bear ve Duquette 2008).

Taylor, Kuo ve Sullivan'a (2002) göre öz-disiplin şu üç faktörün bir araya gelmiş formudur: Konsantrasyon (odaklanma), ilkel dürtülerin engellenmesi ve hazzın ertelenmesi. *Konsantrasyon*, zihnin dağılma eğiliminin üstesinden gelinmesi; can sıkıntısı, yorgunluk, hayal kırıklığı ve dikkat dağınıcı şeylere rağmen dikkatin sürdürülmesidir. Kişinin dikkatini belli bir konuya yöneltmesi öz-disiplinin açık göstergelerinden biridir. Konsantrasyon yeteneği kişinin zihinsel olarak belli bir görev üzerinde çalışmasını ve sürdürmesini sağladığı için önemlidir. *Hazzın ertelenmesi*, sabırsızlığın üstesinden gelmeyi, kısa süreli ödüller yerine uzun süreli ödülleri tercih etmeyi içerir. Hazzın ertelenmesi kişinin içselleştirmiş olduğu prensiplerini ve ahlaki standartları içerir. Bu özellik kısa süreli zevkler yerine uzun soluklu hedeflere ulaşılması noktasında önemlidir. Yani kişinin amaç yönelimli davranışlarını sürdürmesine yardımcı olur. *İlkel dürtülerin engellenmesi*, kişinin dürtülerine göre davranmasını ve doğrudan sonuca atlaması eğiliminin üstesinden gelmesini gerektirir. Kişinin herhangi bir durumla veya problem ile karşılaştığı zaman ani tepki vermek yerine alternatif yolları, fayda ve maliyetini değerlendirmesi ve ona göre davranmasıdır. Dürtülerin engellenmesi kişinin daha ihtiyatlı ve sağduyulu seçimler yapmasını ve böylece daha sağduyulu eylemlerde bulunmasını sağlar.

Öz-disiplin; öz-kontrol, olumsuz sonuçlara yol açabilecek herhangi sağlıklı bir şeyden kaçınabilme yeteneği anlamına gelmektedir (Sasson, 2018). Öz-disiplinin temel özelliklerinden biri çaba ve zaman gerektirse bile, daha büyük kazanımlar ya da daha tatmin edici sonuçlar elde edebilmek için anlık tatmin eden ve zevk veren şeylerden vazgeçebilme yeteneğidir. Öz-disiplin, sebat, baskılama (dizginleme), dayanıklılık, harekete geçmeden önce düşünmek, yapmaya başladığınız işi bitirmek, sıkıntılara, zorluklara ya da engellere rağmen kendi kararlarını ve planlarını yerine getirme gibi çeşitli biçimlerde ortaya çıkar (Sasson, 2018).

Öz-disiplin kişinin hedefe ulaşmak için iradesini kullanma ve arzu ettiği standartları sürdürme yeteneğidir. Yani öz-disiplin diğerlerinin emrettiği şeyleri yapmaktan ziyade kendi arzuladığı şeyi yapma yeteneğidir. Duygu ve düşüncelerini nasıl yöneteceğini, davranışlarını nasıl planlayacağını bilmektir ki bu da kişiyi amacına ulaştıracaktır (Duckworth, 2009). Öz-disiplin öz-kontroldür ve fiziksel, zihinsel, duygusal ve manevi disiplin şeklinde tezahür eder (Sasson, 2003).

Öz-disiplin davranışının ortaya çıkmasında kişinin kendisine koyduğu hedeflerin büyük önemi vardır. Hedeflerin gerçekleştirilmesi için kişinin öncelikle hedefine bağlanması ardından da hedefini gerçekleştirmesi için çaba göstermesi gerekmektedir. Koyulan hedef için çabalamanın önündeki en büyük zorluklar ise bir başlangıç yapmak ve bunu sürecin sonuna kadar devam ettirmektir. Bu ise öz-disiplin gerektiren bir süreçtir (Duckworth, Grant, Loew, Oettingen ve Gollwitzer, 2011).

Özetle öz-disiplin kişinin sahip olduğu irade ve otorite gücünü kendi üzerinde uygulaması, kendi davranışlarının denetiminin kendi elinde olmasıdır. Kişinin dışarıdan bir otorite gücü olmaksızın sahip olduğu irade ile kendisine kurallar koyması, kendi prensiplerini oluşturması, sınırlar çizmesi ve bunlara dayalı olarak oluşturduğu yaşam felsefesi doğrultusunda hayatını sürdürmesi, bu prensiplerden elinden geldiğince taviz vermeden yoluna devam etmesidir. Yukarıda da ifade edildiği gibi kişinin bir yaşam felsefesi oluşturabilmesi için hedef ve amaca sahip olması büyük önem taşımaktadır.

Öz-disiplin, kişinin kendi dünyasında ve kişiliğinde oluşturduğu kurallar ve sorumluluklar bütünüdür. Öz-disiplin bir karakter özelliği olup kişinin günlük yaşamı, iş yaşamı, sosyal ilişkileri, akademik başarısı ve daha pek çok alanda kendini gösterir. Bir süreç olarak düşünebileceğimiz bu özellik, anlık olmayıp kişinin yaşamının tüm

boyutlarını kapsamaktadır. Yukarıdaki açıklamalarda da görüldüğü üzere kişinin zorluklara katlanması, gerektiğinde anlık hazlarından vazgeçmesi, sorumluluk alması, hedefine odaklanması ve hedefine ulaşana kadar mücadele içinde olmasıdır.

2.3.2 Öz-disiplinin önemi ve işlevleri

Öz-disiplin bireylerin kendi yaşamının sorumluluğunu almasında hayati öneme sahip bir niteliktir (Brooks ve Goldstein, 2007). İnsanlar pek çok sebepten dolayı öz-disiplin düzeyini geliştirmek ister. Bunun en yaygın örnekleri fiziksel sağlık, kilo verme, aşırı harcama yapmadan bütçe yönetimi ve çeşitli görev ve projeleri tamamlamaktır (Tung, 2013; APA, 2012).

Öz-disiplin çocuğun karakter gelişiminde en önemli faktörlerden biridir. Nitekim bu özellik çocuğun aile, okul ve toplum içerisinde mutlu bir şekilde yaşamasını, özgüvenli ve toplum tarafından kabul edilen davranışlar sergilemesini, kontrollü ve makul davranışlarda bulunmasını sağlar (Durrant, 2010; Kohn, 2008). De Klerk ve Rens (2003) öz-disiplini bir değer olarak ele almış ve gençlerin öz-disiplin sahibi bireyler olmasının sağlıklı bir değerler sistemine sahip olmasında önemli olduğunu vurgulamıştır. Araştırmalar öz-disiplinin diğer insanlarla pozitif ilişkileri, pozitif okul iklimini, akademik başarıyı, öz-değer ve duygusal iyi oluş düzeyini artırdığını ortaya koymuştur (Bear, 2010a).

Lungka (2014) hangi çağda olursa olsun bütün öğrencilerin öz-disiplin sahibi olmasının en çok arzu edilen bir karakter özelliği olduğuna dikkat çekmiştir. Çünkü davranış uygun olduğunda hem öğrenme hem de kişisel gelişim gerçekleşebilmektedir. Pek çok toplum çocukların erken yaşlardan itibaren toplum normlarına göre eğitilmesini arzular. Yeterli öz-disipline sahip olmayan pek çok çocuk akranları tarafından reddedilme, zorbalığa maruz kalma ve düşük akademik başarı riski ile karşı karşıyadır (Tominey ve McClelland, 2011). Bu sebeple ebeveynler ve öğretmenler, günlük aktivitelerde ve işlerde çocuğun öz-disiplin yeteneği geliştirebilmesini teşvik etmelidir (Combs, 2001).

Walter Mischel tarafından 1970 yılında yapılan 4-6 yaş arasındaki çocukların zevki erteleme becerisini ölçen Marshmallow deneyi kendini kontrol etme ve yönetme becerisi olan okul öncesi çocukların ergenlik ve yetişkinlik döneminde de akademik

başarı, sosyal beceri ve bağımlılık riskinin düşük olması gibi yönlerden avantajlı olduklarını göstermiştir (Mischel, 2014)

Öz-disiplin pek çok öğrencinin akademik başarısında anahtar role sahiptir (Duckworth ve Seligman, 2005; Duckworth ve Seligman, 2006; Durrant, 2010; Gong ve diğ., 2009; Hagger ve Hamilton, 2018; Mbaluka, 2017; Zhao ve Kuo, 2015; Zimmerman ve Kitsantas, 2014). Okul ödevleri ile ilgisi olmamasına rağmen bilgisayar başında saatlerce vakit geçirmek gibi zararlı alışkanlıklardan kaçınarak akademik aktivitelere odaklanmak öz-disiplin gerektirmektedir (Mbaluka, 2017). Öz-disiplin öğrencilerin not alma, okuma, zaman yönetimi gibi okulla ilgili aktivitelerini etkilemektedir (Fazal, Hussein, Majoka ve Masood, 2012). Özetle öz-disiplini yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara göre akademik başarısının yüksek olması şüphe götürmez bir gerçektir (Mbaluka, 2017).

Öz-disiplin öğrenmenin gerçekleşmesinde pozitif bir etkiye sahiptir. Herhangi bir eğitim kursunun sonucunda edinilen başarı sadece öğrencinin sahip olduğu yeteneklere bağlı değildir. Aksine öz-disiplin öğrencilerin başarısında önemli rol oynayan ve onları amaçlarına ulaştıran en önemli faktördür (Gorbunovs ve diğ., 2016; Rogus, 1985). Bu açıdan öz-disiplin günlük yaşamda bilgi edinme sürecinde de anahtar role sahiptir. Bunun yanı sıra teknolojinin gelişmesi ile yaygınlık kazanan, kişinin daha özgür olduğu, istediği zaman ve mekânda eğitim aldığı uzaktan öğrenme sürecinde kişinin başarıya ulaşmasında öz-disiplin becerisi daha da önemli hale gelmektedir (Gorbunovs ve diğ., 2016).

Comb'a (1985) göre sağlıklı bir öz-disiplinin ve başarılı kişiler arası ilişkilerin gelişimi okul başarısından çok daha önemlidir. Sevsin veya sevmesin, çocukların öğretmenleri ve diğerleri ile ve okul işleri ile ilişkileri çok daha önemlidir. Başkaları ile birlikte yaşamayı ve çalışmayı öğrenmek aynı zamanda öz-disiplinin ve sorumlu vatandaş bilincinin gelişimi için önemlidir. Ancak bu amaç çoğu zaman ihmal edilmektedir.

Sasson (2003) irade ve öz-disiplinlinin yararlarını şu şekilde sıralamıştır:

- Tembelliğin, utangaçlığın, korkunun ve kötü alışkanlıkların üstesinden gelmek
- İçsel direncin üstesinden gelmek
- Öfkeye karşı direnmek

- Günahlara karşı koymak
- Sigarayı bırakmak
- Kilo vermek
- Beden eğitimi veya spor aktivitesine katılmak
- Ertelemenin önüne geçmek
- Kararlara bağlı kalmak ve onları gerçekleştirmek
- Girişken olmak
- Hayal etmek yerine eyleme geçmek
- Kontrol etmek, değiştirmek ve yeni alışkanlıklar geliştirmek
- Yeme alışkanlıklarını kontrol etmek
- Erken kalkmak
- Başlanan işi daima tamamlamak
- Konsantrasyon ve meditasyon yeteneğini geliştirmek
- Kendini geliştirme programına başlamak
- Yaptığın işte başarılı olmak
- Hayır diyebilmek ve fikirlerini dile getirme cesaretine sahip olabilmek

İnsan yaşamında önemli bir yeri olan öz-disiplin özelliğinin kişinin yaşamında aşırı boyutta ve sağlıksız olarak yer alması ise olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Nitekim sağlıklı insanlar sürekli sonuca ve ürüne odaklanmaktan ziyade esnek yeni deneyimlere açık, kendini keşfeden ve yaptığı işten doyum alan kişilerdir. Ancak aşırı öz-disiplinli öğrenciler bunun aksine okumayı ve problem çözmeyi sadece yüksek notlar ve dereceler için yaparlar. Shapiro'nun (1965) genel formülasyonuna göre bu insanlar kendilerine zevk veren, bir amacı olmayan herhangi bir aktivitede rahat hissetmezler ve sürekli bir amaç ve çaba duygusu olmadığı zaman yaşamı tatmin edici bulmazlar (akt., Kohn, 2008).

2.3.3 Öz-disiplin ile ilgili kavramlar

2. 3.3.1 İrade (Willpower)

Öz-disiplin ve öz-kontrol, irade ile yakından ilişkili kavramlardır (Gorbunovs, Kapenieks ve Cakula, 2016; Mens, 2016). Kişinin iradesini toplum tarafından arzu edilen şeyleri başarmak amacıyla devreye sokması, öz-disiplin olarak ifade edilmiştir. Benzer şekilde öz-kontrolün sağlanması kişinin arzu edilmeyen davranışlardan vazgeçmesi ve hazzı erteleme iradesini kullanması ile gerçekleşmektedir (Kohn,

2008). Özetle irade, öz-kontrol ve öz-disiplinin temelidir. Psikoloji sözlüğünde irade “Bilincin kendi eylemlerini kontrol etme, özellikle de niyetli eylem yapabilme gücü; kişinin kendi eylemlerini özgürce seçme, kendi seçeneklerini, kararlarını özgürce ortaya koyma yetisi, arzusu” şeklinde tanımlanmıştır (Budak, 2009).

İrade ve öz-kontrol bireylerin günlük yaşamında çok önemli ve gerekli olan bir iç kuvvettir ve genellikle hırs, güç ve başarı ile ilişkilendirilmektedir. İrade, hoş olmayan, can sıkıcı ve çaba gerektiren ya da kişinin alışkanlıklarına aykırı olsa bile, eylemleri gerçekleştirme yeteneğidir. İradenin eyleme dönüşmüş hali kararlılık, azim ve sebat davranışları ile görülür (Sasson, 2003). İrade bireylerin amacına ulaşmasına yardım eden şu üç gücün çalışır durumda olmasıdır: Yapacağım, yapmayacağı ve yapmak istiyorum (I will, I won't, I want). İnsanoğlu tüm bu güçleri desteleyecek alıcı güce sahip bir beyin mekanizmasına sahiptir. Bilhassa bu üç güce sahip olmak insanı insan yapan özelliktir. Doğuştan sahip olunan irade, insanları diğer canlılardan farklı kılmaktadır. Benzer şekilde iradenin kullanım düzeyi de insanları birbirinden farklılaştırmaktadır (McGonigal, 2012).

İrade mevcut seçenekler üzerinde bir karara varmaktan çok daha fazlasıdır. Yüksek iradeli bireyler seçilen ya da verilen bir görevi tamamlama konusunda başarılıdır. Onlar yapmaya niyet ettikleri davranışı karşılarına çıkan engellere rağmen yerine getirme yeteneğine sahiptir. Bu kişiler başladıkları bir projeyi bitirinceye kadar sebatkârlık gösterirler (Fitch, 1998).

İrade çok sayıda bilişsel süreci gerektiren zihinsel bir enerji çeşididir. Bu enerji, kişi kendisini bağımsız hissettiği zaman ortaya çıkabilmektedir. Kişinin herhangi bir isteğinin olmaması durumunda, yani eylemini belirlemek için belirgin bir seçeneği olmadığına kişinin iradesini kullanması söz konusu olmamaktadır (Mens, 2016). İrade gücü, iç ve dış direnci, rahatsızlığı veya zorluğu ne olursa olsun herhangi bir amacı ya da görevi gerçekleştirmek, bir karar vermek ve harekete geçmek için içsel bir güçtür. Bu güç, içsel bir dayanıklılık, kararlılık, metanet, sebat ve herhangi bir hedefe doğru harekete geçmenin gücüdür. İrade gücü, hoş olmayan, can sıkıcı ve çaba gerektiren ya da kişinin alışkanlıklarına aykırı olsa bile, eylemleri gerçekleştirme yeteneğidir (Sasson, 2003).

İrade şu 3 yapıyı kendinde barındırmaktadır: kontrol odağı, kontrol arzusu ve eylem odağı (action orientation). Yüksek iradeli bireyler iç kontrol odağına sahip olup çevre ile ilişkisinde pasif olmaktan ziyade aktiftir ve olaylar üzerinde kontrol sahibidir. Yüksek iradeli bireyler eylem odaklı olup davranışlarını planlamaktan ziyade eyleme geçirme eğilimindedir. Bu kişiler niyetlerinin ve planlarının farkında olup önceliklerini buna göre belirlerler. Benzer şekilde yüksek iradeli bireylerin kontrol arzuları yüksektir (Fitch, 1998).

İrade göreve başlamayı sağlayan bir unsurken öz-disiplin de görevi nihayete erdiren, başarıyı sağlayan unsurdur. Kişinin görevini başarmak ya da tutkusuna ulaşabilmek için az veya çok iradeye ihtiyacı vardır. Başarılı bir sona ulaşabilmek ise öz-disiplin gerektirir. Öz disiplin ve irade birlikte çalışır ve birbirini güçlendirir (Sasson, 2003).

2.3.3.2 Öz-kontrol (Self-control)

Psikoloji araştırmalarında öz-disiplin ve öz-kontrol kavramı birbirine paralel terimlerdir (Tung, 2013). Öz-kontrol kişinin baştan çıkarıcı durumlarda dikkat, duygu ve davranışlarını düzenleme becerisidir (Duckworth ve Gross, 2014). Enç (1990) Ruhbilim terimleri sözlüğünde özdenetim olarak ele alınan kavram “daha önemli bir ereğe erişebilmek için kişinin tepkisel davranışlarını ya da başka amaçlara yönelme eğilimini denetleyip kısıtlaması” şeklinde tanımlanmıştır. Öz-kontrol oldukça geniş bir kavramdır ve hazzın ertelenmesi, çaba göstererek kontrolü elinde tutmak, kontrol yönetimi, irade, zaman yönetimi, öz-düzenleme ve ego gücü gibi kavramları içermektedir (Duckworth, 2011).

Öz-kontrol kavramı sosyal bilimlerde sıklıkla çalışılan konulardan biridir. Örneğin, son yıllarda yazılan psikoloji makalelerinin %3'ünde anahtar kelimeler kısmında bu kavramı görebiliriz (Duckworth, 2011). Bu kavram 2 sebepten dolayı psikologların ilgisi çekmiştir. Teorik açıdan kişiliğin doğasının ve fonksiyonunun anlaşılmasında anahtar bir kavramdır. Pratik açıdan ise pek çok konu ile yakından ilişkilidir. Örneğin, öz-kontrol yetersizliği davranışsal ve dürtü kontrol problemleri, aşırı yeme, alkol ve madde bağımlılığı, suç ve şiddet, aşırı harcama, cinsel-dürtüsel davranış, istenmeyen hamilelik ve sigara kullanımı ile ilişkilidir. Aynı zamanda duygusal problemler, akademik problemler, bir işi sürdürememe, kişilerarası ilişkilerde

problemler, işteki başarısızlık ve belki daha fazlası ile bağlantılıdır (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007).

Öz-kontrol kavramının altında yatan temel süreç iradedir. Howard Rachlin (2000) “The Science of Self-Control” adlı çalışmada öz-kontrolün felsefi ve dini temellerini iradeye dayandırmıştır. Yazar irade konusunda çeşitli dinlerin (Hristiyanlık, Budizm vb.) öğretilerine ve Descartes’in görüşlerine yer vermiştir. Benzer şekilde iradeyi vurgulayan Baumeister ve diğerleri (2007) bir enerji çeşidi olduğunu vurgulamıştır. 1990’larda kişilik teorileri öz-kontrolü Freudun enerji modeline dayandırırken, yakın tarihteki bilişsel-davranışçı yaklaşımlar enerji terimini daha seyrek kullanmaktadır.

Öz-kontrol kişinin istenmeyen eylemlerini engellemesi, içsel dürtülerinin üstesinden gelmesi veya değiştirmesi ve buna göre davranması yeteneğidir (Tangney ve diğ., 2004). Öz-kontrol bireyin davranışlarını değerler, ahlaki standartlar, idealler, sosyal beklentiler ve uzun süreli amaçlarına göre düzenlemesidir. Bu yetenek bireylerin başarılı ve mutlu bir yaşam sürmesinde önemli bir özellik olarak görülmektedir (Baumeister ve diğ., 2007; Muammar, 2015).

Tangney ve diğerlerinin (2004) yaptığı çalışmada öz-kontrolün kapsamına giren özellikler ve yararları şu şekilde sıralanmıştır:

- Başarı ve görevleri yerine getirme: Yüksek düzeyde öz-kontrol sahibi olan bireyler uzun vadede daha yüksek notlar alırlar çünkü görevlerini yerine getirmede, işlerini engelleyen boş zaman aktivitelerini engellemede, zamanı etkili bir şekilde kullanmada, uygun kursları seçmede ve duygusal dikkat dağıtıcıların performanslarını engellemesinin önüne geçmede başarılıdırlar.
- Dürtü kontrolü: Düzenli yeme içme alışkanlıklarının olması bunun en önemli göstergesidir. Nitekim dürtülerini kontrol edemeyen kişiler aşırı alkol tüketimi ve obezite gibi sorunlarla karşı karşıyadır.
- Psikolojik uyum: Pek çok psikolojik problem öz-kontrol becerisinin yokluğundan ve aşırı düzeyde olmasından kaynaklanır. Aşırı kontrol uyum bozucudur ve obsesif kompulsif bozukluklar ile sonuçlanabilir. Öz-kontrolün az olması da anksiyete bozuklukları, duygusal sorunlar ve stres gibi olumsuz

sonuçlara yol açabilir. Yani psikopatolojik semptomlar ile öz-kontrol doğrusal olmayan bir ilişkiye sahiptir.

- Kişilerarası ilişkiler: Öz-kontrol düzeyinin yüksek olması kişilerarası ilişkiler açısından arzulanan bir durumdur. Öz-kontrol kişinin dürtülerini kontrol etmesini sağlayarak ilişki içinde olduğu insana incitici şeyler söylemekten alıkoyar. Düşük öz-kontrol sahibi olmak sinirli tepkiler vermeye ve agresif davranışlarda bulunmaya yol açar.
- Ahlaki duygular: Utangaçlık ve suçluluk çok sayıda kişisel ve kişilerarası ilişkilerle ilgili sonuçlarla yakından ilgilidir. Dengeli olduğu sürece suçluluk duygusu günah ve başarısızlığa karşı daha uyum sağlayıcı tepkileri ortaya çıkarır. Kötü davranışları hakkında suçluluk hisseden kişiler daha yapıcı motivasyona, özür dileme, itiraf etme ve hatasını kabul etme gibi gelecek odaklı davranışlara eğilimlidirler.
- Kişilik özelliği: Öz-kontrol 5 faktörlü kişilik özelliğinin sorumluluk alt boyutu ve mükemmeliyetçilik kişilik özelliği ile yakından ilişkilidir. Özellikle sorumluluk boyutu ile olan ilişkisi davranışlar bağlamında çok açık iken mükemmeliyetçilik ile ilişkisi tam olarak açıklanamamıştır.

Arzularını, tepkilerini, davranışlarını, performanslarını kontrol eden ve düzenleyen bireyler pek çok alanda diğerlerinden daha başarılı olmaktadır (Muammar, 2015). Öz-kontrol sahibi kişiler uzun soluklu başarıya ulaşabilmek için duygularını, davranışlarını ve dürtülerini düzenlemede diğer insanlardan daha başarılıdır (Duckworth, 2011). Duckworth ve Gross (2014) öz-kontrolü kişinin iki dürtüsel eylemi yapma konusunda yaşadığı çatışmanın başarıyla sonuçlanması şeklinde açıklamıştır. Bu dürtülerden birisi kişi için o anda daha değerli iken diğeri uzun soluklu değeri olan bir eylemi ifade etmektedir. Örneğin, pazartesi günü kendinizi yüksek lisans öğrencisi olarak makalesinin yöntem bölümünü düzenleyen ilk yazar olarak ya da son zamanlardaki Hollywood dedikodularını kontrol eden biri olarak bulabilirsiniz. İlk tarif edilen eylem uzun vadede daha değerlidir ve öğrencilerin gelişimini ve yayın yapmasını destekler. Fakat ikinci eylem o anlık daha cezbedici ve eğlencelidir ancak uzun vadede daha az değerlidir.

Tangney ve diğerlerinin (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma yüksek öz-kontrole sahip olmanın daha yüksek not ortalaması, daha iyi uyum (daha az

psikopatoloji, daha yüksek öz yeterlilik), daha az tıknırcasına yeme ve alkol kullanımı, daha başarılı kişilerarası ilişkiler ve ilişki becerisi güvenli bağlanma ve optimum duygusal tepki ile ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu sebeple düşük öz-kontrol kişisel ve kişiler arası problemler açısından risk faktörüdür. Duckworth, Quinn ve Tsukayama (2012) ortaokul öğrencilerinin standart başarı testlerinden yüksek puan almasında öz-kontrol ve IQ'nun etkisini araştırmıştır. Araştırma kapsamında yürütülen üç adet boylamsal çalışma öz-kontrolün başarıda daha güçlü bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Yine araştırma kapsamında yürütülen dördüncü çalışmada, öğretmenlerin not verme uygulamalarına yönelik bir anket, önerilen modele daha fazla destek sağlamıştır.

Öz-kontrol çoğu zaman olumlu bir özellik olarak vurgulansa da negatif sonuçlara işaret eden teorik açıklamalar da mevcuttur. Özellikle aşırı kontrol obsesyon ve kompulsiyon gibi psikopatolojik durumlara yol açabilmektedir (Tangney ve diğ., 2004). Kişinin arzu edilmeyen davranışlarını engellemek için sürekli çaba göstermesi negatif sonuçlara yol açabilir. Duyguları bastırmak için gösterilen her türlü teşebbüs sağlık problemleri, davranışsal aşırılık, bilişsel bozulma (dikkat dağınıklığı yasaklanmış davranışlar hakkında obsesif düşünceleri içeren) ve negatif duygudurumu (huzursuzluk veya sıkıntı) ile sonuçlanabilir (Polivy, 1998).

Block öz-kontrolün daima olumlu bir özellik olarak vurgulanmasının yanlış bir tutum olduğu görüşündedir. Çünkü öz-kontrol sahibi olamamak daima kötü değildir; kimi zaman spontanlık, esneklik, kişilerarası yakınlığın ifadesi, deneyime açıklık ve yaratıcı farkındalık sağlayabilmektedir (akt., Kohn, 2008).

Literatürde öz-disiplin ve öz-kontrol kavramları zaman zaman birbirinin yerine kullanılmaktadır (Duckworth ve Seligman, 2005; Duckworth, 2006). Bu iki kavram birbirine yakın olsa da eş anlamlı değildir ve bu kavram kargaşasını açıklığa kavuşturmakta yarar vardır. Bir öz-kontrol teorisi olan ikili süreç yaklaşımı öz-kontrol sürecinin bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde gerçekleşebileceğini vurgulamaktadır (Hofmann ve diğ., 2009; Strack ve Deutsch, 2004). Ayrıca öz-kontrol sergilemek çok fazla çaba göstermeyi gerektirmez ve kimi zaman otomatik bir şekilde gerçekleşebilir (Baumeister ve Alquist 2009; De Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok ve Baumeister, 2012). Ancak öz-disiplin davranışı bilinçli bir çabayı gerektirir (Duckworth ve Seligman 2006). Bu iki kavram arasındaki farklılığı karşıt anlamları üzerinden ele

olarak da ayırt edebiliriz. Öz-kontrolün karşıtı dürtüsellik iken öz-disiplinin karşıtı atalettir. Bu açıdan bakıldığında dürtüsellik anlık bir süreci ifade ederken, atalet uzun soluklu bir süreci ifade eder. Yani öz-disiplin, öz-kontrol sürecinin sürekli kullanımı ve bir yaşam tarzıdır. Örneğin, Francis ve Job (2018) başarılı bir akademik yaşam ve kariyer performansının öz-kontrolün sürekli olarak kullanımına bağlı olduğunu ifade etmiştir.

2.3.3.3 Sorumluluk

Öz-disiplin davranışının işaretlerinden biri kişinin yaptığı eylemlerin sorumluluğunu üstlenmesidir (De Klerk ve Rens, 2003). Sıklıkla kullandığımız bir kavram olan sorumluluk kavramının tanımlanmasında çoğu zaman güçlük yaşanmaktadır. Bazı kaynaklar değer, bazıları tutum, sosyal norm, bazıları karakter ve kişilik özelliği olarak ele almaktadır (Abdi Golzar, 2006). TDK’ da sorumluluk “Kişinin kendi davranışlarını veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesi, sorum, mesuliyet” şeklinde tanımlanmıştır.

Başaran (1971) sorumluluk kavramını duygu bağlamında ele almış, kişinin üzerine ödev olarak verilen bir işi ya da aldığı bir görevi her ne pahasına olursa olsun sonuna kadar yapması ve gerektiğinde bunun hesabını vermesi ile ilgili bir duygu olarak tanımlamıştır. Bu duygu kişide toplumsal çevrenin gerçekleri ile ideal ilkeler olan us (akıl) arasındaki karşılıklı ilişkinin sonucunda oluşmaktadır (Özen, 2015)

Bilimsel literatürde uzun bir geçmişe sahip olan sorumluluk kavramı Aristo’ya dayanmaktadır. Konuyu felsefi açıdan ele alan Aristo, kişinin eylemlerindeki gönüllülük üzerinde durmakta ve eylem sonucu ortaya çıkan gurur ya da pişmanlık duygularını göz önünde bulundurmaktadır. Davranışın gönüllü olmasını ise kişinin davranış üzerinde kontrol sahibi olup olmadığına göre inceler. Nitekim kişinin kontrolü dışında olan bir davranışta gönüllük aramak mümkün değildir. Bradley’e göre sorumluluk kişinin sağlıklı bir kimliğe sahip olması, yapılan eylemin kişiye ait olması ve yaptığı davranışın ahlaki açıdan uygun olup olmadığına farkında olup olmadığına göre değerlendirilmelidir (Glover, 1970).

Nelson-Jones (1984) sorumluluk duygusunun temel özelliklerini şu şekilde sıralamıştır; Sorumluluk duygusu sabit durağan, bir durum olmayıp bir süreç’tir. Dinamik bir yapıya sahip olup farklı durumlarda, farklı zamanlarda ve değişik

derecelerde olabilir. İkincisi sorumluluk kişinin yaptığı bir seçimidir. İnsan yaşamı tercihler örüntüsü olup kişinin bu tercihlerine rehberlik eden süreçlerden biri de sorumluluktur. Üçüncü olarak, içsel bir süreç olan sorumluluk duygusu içten dışa doğru gerçekleşmektedir. Yani sorumluluk öncelikle kişinin duygularında ve iç dünyasında başlar. Kişinin kendini tanımlamasının bir yolu olan bu özellik seçimlerin sonucunun üstlenilmesinin içermektedir (akt., Taylı, 2013).

2.3.3.4 Öz-düzenleme (Self-regulation)

Öz-disiplin kavramı ile benzerlik gösteren ve hatta kimi zaman literatürde ortak çalışmaların konusu olan kavramlardan biri de öz-düzenleme kavramıdır. Öz-düzenleme akademik başarı bağlamında öz-disiplin ile birlikte işlev göstermektedir. Öz-düzenleme kişinin eğlenemeye gitmek yerine notları gözden geçirmek, ekstra özel ders almak, ödev yapmak, eğitim programlarını izlemek ve çalışmak gibi okul aktivitelerini tercih etmesini içerir (Mbaluka, 2017). Bandura (1997) öz-disiplinin öz-düzenleme ve performans arasında aracı rolü olduğunu ifade etmiştir.

Öz-düzenleme kavramı psikologlar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Dürtü kontrolü ve öz denetim terimleri genellikle uygunsuz cevapları engelleme, bir faaliyete katılımı geciktirme veya ödül için bekleme yeteneğini tanımlamak için kullanılır. Benzer şekilde öz-yönelim ve bağımsızlık terimleri de kontrol ve devam eden faaliyetleri yönetme yeteneğini tanımlamak için kullanılır. Öz-düzenleme ve problem çözme, planlama, gözlemlene stratejilerini kullanma, hataları düzeltme ve amaca başarılı bir şekilde ulaşmaya kadar ısrarcı olma-sürdürme gibi yetenekleri gerektirmektedir. Bunlar genellikle beyindeki bilişsel kontrol işlevleriyle ilgilenen araştırmacılar tarafından yönetici beceriler olarak adlandırılır (Bronson, 2000). Öz-düzenleme kişinin duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerini değiştirmesini içerir. İnsan davranışlarını dışsal uyaranlar ve otomatik, refleksif ya da içgüdüsel tepkilerden kurtaran öz-düzenleme özgürlüğü davranışın çeşitliliğine ve esnekliğine büyük ölçüde katkıda bulunur (Muraven, Baumeister ve Tice, 1999).

Sosyal bilişsel teoriye göre bireylerin davranışları yaşam sürecinde karşılaşılan deneyimler tarafından düzenlenir ve motive edilir. İnsan davranışı sadece çevresel faktörler yolu ile şekillenmez. Bunun yanı sıra insanlar kendi kendine düşünme ve buna göre tepki verme yeteneğine sahiptir. Bu yetenek bireylerin kendi duyguları,

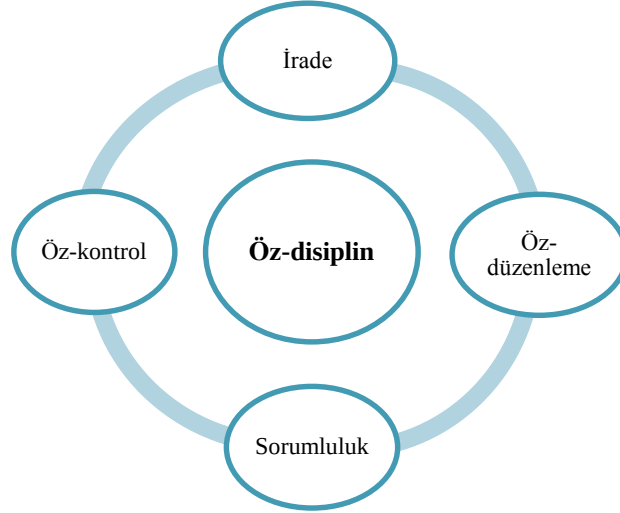
düşünceleri, eylemleri ve motivasyonları üzerinde kontrol sahibi olmasını sağlar (Bandura, 1991).

Sosyal bilişsel teori içindeki temel kavramlardan biri olan öz-yeterlik kişinin eylemlerini organize etmek ve belirlediği amaçlara ulaşmak için gerekli olan çabayı göstermesi için kendi kapasitesine olan güveni ve inancı anlamına gelmektedir (Bandura, 1997). Öz-yeterlilik kişinin hedeflediği başarıya ulaşmak için amaç oluşturmalarını ve davranışlarını düzenlemesini doğrudan etkiler. Sahip olunan öz-yeterlik düzeyine dair inanç insanların yapacakları seçimlerini, tutkularını, dayanıklılıklarını, zorluklar ve engeller karşısında ne kadar süre devam edebileceklerini, çevrenin taleplerine karşı koymalarını, davranış kalıplarına karşı kendilerini engellemelerini ve kendilerine yardım etmelerini, depresyona karşı hassasiyetlerini etkiler (Bandura, 1993).

Öz-düzenleme günlük hayattaki pek çok süreçle yakından ilgilidir. Bu sadece dışsal süreçlerle ilgili değil aynı zamanda amaçlı eylemlerin temelidir. İnsan davranışlarının çoğu ileriye dönük olarak düzenlenir. İleriye dönük düşünceler yolu ile insanlar kendilerini motive eder ve davranışlarını yapıcı bir şekilde yönlendirir. Öz-düzenleme mekanizması şu 3 ilke yoluyla gerçekleşmektedir: Kişinin kendi davranışlarının belirleyicilerini ve etkilerini izlemesi (self-monitoring), kişinin kendi davranışlarını kişisel standartlara ve çevresel koşullara göre değerlendirmesi ve uygun tepki vermesidir (self-reaction) (Bandura, 1991).

Öz-düzenleme kavramı eğitim araştırmacıları tarafından da üzerinde sıklıkla durulan konulardan biridir. Öz-düzenleyici öğrenme olarak adlandırılan bu süreç öğrencilerinin kendi öğrenme süreçlerinin uzmanı olması anlamına gelmektedir (Zimmerman, 1990). Öz-düzenlemeyi hedefe ulaşmak için kişinin kendi geliştirdiği duygu, düşünce ve davranışlar olarak tanımlayan Zimmerman (2001), öz-düzenlemenin zihinsel ve akademik bir beceri olmadığını ifade etmiştir. Aksine kişinin zihinsel becerilerini akademik becerilere dönüştürmede kendisinin yönettiği bir süreçtir.

Özetle öz-disiplin kavramı, öz-kontrol, öz-düzenleme, irade ve sorumlulukla yakından ilişkilidir. Bu ilişkiyi tarif eden şema aşağıdaki gibidir (Şekil 1):



Şekil 1. Öz-disiplinin yakından ilişkili olduğu kavramlar

Kavramsal olarak birbirine bu kadar yakınlık gösteren bu terimlerin kuramsal alt yapısı birbirine oldukça benzemektedir (Tung, 2013). Deneysel çalışmalara dayalı olarak ortaya atılan öz-kontrol güç modeli, bu kavramların anlaşılmasına önemli bir katkı sağlamıştır.

2.3.4 Öz-kontrol güç modeli (Ego strength/Ego depletion)

Sosyal psikolog olan Baumeister ve diğerleri, uzun yıllar boyunca felsefe ve günlük yaşamda sıklıkla kullanılan öz-kontrol ve irade kavramlarını psikolojinin çalışma alanı içine alarak laboratuvar ortamına taşımıştır. İradeyi harekete geçirici içsel bir enerji olarak ele alan Baumeister insanların irade gücünü nasıl sürdürdüğünü, iradeleri tükendiğinde öz-kontrollerini nasıl kaybettiğini, bu zihinsel enerjinin vücudun kan dolaşımındaki glikoz tarafından nasıl çalıştırıldığını/yükseltildiğini laboratuvar ortamında incelemiştir (Baumeister ve Tierney, 2011).

Öz-kontrolün kaybedilmesinin temel nedenini anlamak ve insanların sınırlı öz-düzenleme kapasitesine sahip olduğu hipotezini test etmek için laboratuvar ortamında 4 farklı deneysel çalışma yürüten Muraven ve diğerleri (1998) hipotezlerini doğrulamış ve insanların öz-kontrol kapasitesinin sınırlı olduğunu ve kullanıldıkça azaldığını ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar yaptıkları bu 4 deneyde bir önceki görevde kullanılan öz-kontrol kapasitesinin bir sonrakini nasıl etkilediğini incelemiş; her bir deneyde ilk etapta irade gerektiren eylemin bir sonrasındaki aşamada irade gücünün azalmasına yol açtığını gözlemlemişlerdir.

Güç (ego strength model) modeli diğer yaklaşımlardan farklı olarak öz-kontrol kapasitesinin tükenmesini bir anda olup biten bir süreç olarak değil uzun soluklu bir

süreç olarak ele almıştır. Sahip olunan bu içsel kaynak harcanarak tükenir ancak yeniden toparlanarak güçlenebilir. Yani bu süreç kas gücüne benzemektedir. Kısa vadede aşırı derecede kullanılması yorgunluğa ve enerji tükenmesine yol açan kontrol gücü, uzun vadede eski haline gelebilir ve hatta daha da güçlenebilir (Baumeister ve diğ., 2007; Baumeister ve Tierney, 2011; Muraven ve diğ., 1999; Muraven ve diğ., 1998). Muraven ve diğerleri (1999) yaptıkları bir sonraki deneyde bunu test etmişlerdir. Araştırmacılar tekrarlanan öz-kontrol eyleminin zamanla öz-düzenlemeyi artırıp artırmadığını 69 üniversite öğrencisinin yaptığı çeşitli öz-kontrol egzersizleri ile ölçmüştür. Herhangi bir öz-kontrol egzersizi yapan deney grubunun, yapmayan kontrol grubuna göre daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Özetle, egzersiz yapan katılımcılar irade gücü tükenmesine karşı daha az hassastır. Öz-kontrolün kullanımı kısa vadede güç tükenmesine yol açarken uzun vadede tıpkı kaslar gibi gelişmektedir.

Öz-kontrolün sınırlı bir enerji kapasitesine sahip olduğu yaklaşımını ortaya koyan Baumeister öz-kontrolün enerji kaynağının kan şekeri olduğunu ifade etmiştir (Baumeister ve diğ., 2007; Gailliot ve Baumeister, 2007). Öz-kontrol eylemi oldukça fazla miktarda glikoz tüketmektedir. Kandaki glikoz oranı düşük olduğunda veya beyne etkili bir şekilde taşınmadığında (insülinin düşük olması veya hissiyatsızlık vb.) öz-kontrol başarısız olur. Glukoz oranının yeterli seviyeye çıkarılması ise öz-kontrol düzeyini artıracaktır. Dikkat kontrolü, duygu düzenlemesi, sigarayı bırakma, stresle başa çıkma, dürtüsellığe direnme ve suç işleme ve öfke davranışından kaçınma gibi öz-kontrol ile ilgili pek çok davranış bu açıklamaya uygundur. Yani öz-kontrol davranışı kandaki glukoz seviyesine karşı oldukça duyarlıdır (Gailliot ve Baumeister, 2007).

Job, Dweck ve Walton (2010) kişinin öz-kontrol performansının tükenip tükenmeyeceğinin, irade gücünün tükenip tükenmeyeceğine dair inanacı tarafından belirlendiğini ifade etmiştir. Araştırmacılar yaptıkları çalışmada, öz-kontrol performansı sağlayan irade gücünün kullanıldıkça azaldığı inancına sahip olan yani ego güç modeli yaklaşımını benimseyen kişilerin öz-kontrol kapasitesinin kullandıkça azaldığını gözlemlemiştir. Aksine irade kapasitesinin sınırsız olduğu inancına sahip kişiler öz-kontrol kapasitesi bir önceki eylemlerinden bağımsızdır. Yani bu araştırmaların işaret ettiği nokta, öz-kontrol başarılı bir şekilde gerçekleşip gerçekleşmeyeceği kişinin algılamasına bağlı olup kafasının içinde gerçekleşmektedir. Eğer kişi öz-kontrol kapasitesinin sınırlı olduğuna ve tükeneceğine inanırsa zaten bunun işaretlerini arar ve

bulur. Ancak bunun tükenmez bir kaynak olduğuna inanırsa ikinci görevi de başarı ile tamamlar, daha az hata yapar ve bir işi sonuna kadar sürdürür (Walton ve Dweck, 2011).

İnsanlar günlük yaşamında sık sık yorucu ve zorlu durumlarla karşılaşır. İnsanların iradenin sınırlı bir güç olduğuna dair bir inanca sahip olması, öz-kontrol gerektiren eylemlerde daha az başarılı olmasına sebep olur. Öz-kontrol yaşamın amaç oluşturma ve amacı takip etme, akademik başarı, iş performansı, sağlıklı yaşam ve kişilerarası ilişkileri sürdürme gibi yaşamın pek çok alanında gereklidir. Tüm bu alanlarda insanların iradeye dair sahip oldukları inançları beklentilerini, eylemlerinin sonuçlarını ve öznel iyi oluşlarını etkiler (Bernecker, 2016; Francis ve Job, 2018). Ayrıca, bu içsel teoriler kişisel (örn, özdisiplin), maddi (örn., zaman), sosyal (örn., sosyal destek) kaynaklara erişimin algılanışını da etkiler (Bernecker, 2016).

2.3.5 Öz-disiplinli bireyin özellikleri

Öz-disiplin genellikle katı, titiz ve sınırlı bir yaşama sahip olan, Himalayalardaki manastır ve mağaralar gibi تنها yerlerde manevi bir hayat arayışı olan kişilerle ilişkilendirilen bir özelliktir. Fakat bu kanı tamamen yanlıştır. Öz-disiplin yeteneği öğrenilebilen ve geliştirilebilen, sıradan her bireyin edinebileceği bir özelliktir (Henry, 1985; Pepper ve Sasson, 2003).

Kanada Pediatri Derneğine (2004) göre öz-disiplinli birey başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı, saldırgan ve düşmanca olmayan bir tutumla kendi hakkını savunabilen, mecbur kaldığında sıkıntısını tolere edebilen, haz ve zevkini erteleyebilen kişidir (Akt: Lungka, 2014). Sasson'a (2003) göre öz disipline sahip olmak, tembelliği ertelemek, kararsızlığın ve zayıflığın üstesinden gelmek; hoş olmayan ve çaba gerektirse bile her koşulda gerekli eylemi yapmak anlamına gelmektedir. Kilpatrick (1960) yaptığı çalışmada öz-disiplinin şu nitelikleri barındırması gerektiğini vurgulamıştır: Daha titiz ve düzenli olmak, daha dürüst ve güvenilir olmak, kendi başına bir işe başlamak ve başladığı işi bitirmek.

Yüksek öz-disipline sahip kişi öğrenmesi, tamamlaması ve yetkinleşmesi gereken göreve konsantre olur. Öz-disiplinli kişi bahane üretmez; kendisine ve başkalarına yapmak için verdiği sözü tutar ve kararlarını uygular (Sasson, 2003).
Örneğin;

- Belli bir saatte verdiği randevuya zamanında gider.
- Bir işi belli bir saatte veya tarihte bitirmeye söz veriyse, tam zamanında bitirir.
- Eğer kendini geliştirmek için bir programa, çalışmaya, egzersize veya meditasyona başlamak için kendine söz veriyse, bu sözünü yerine getirir.
- Eğer zayıflamaya veya sağlıklı gıda ile beslenmeye karar veriyse yeme alışkanlıklarını değiştirmek ve en sevdiği yiyecekten vazgeçmek zorunda kalacak olsa bile bu kararını yerine getirir.

Wayson'a (1985) göre öz disiplinin en yüksek işareti, daha yüksek bir ahlaki ihlal eden bir norma aykırı davranabilme yeteneğidir. Sosyal çevrenin bu tarz bir davranışı ödüllendirmesi mümkün olmayabilir. Örneğin, bir fakülte toplantısını gerçekleştirmek mevcut duruma katlanmaktan, bir soygunu öğrenmek görmezden gelmekten, bir adaletsizliği düzeltmek örtbas etmekten daha fazla disiplin gerektirir. Bu özellik, öz-disiplini itaatle eşdeğer görme eğilimini ortadan kaldırır. Bu özellik kendi kişisel çıkarların zarar görse bile iyi bir yargıya, cesarete, daha yüksek ahlaki süreçlere ve büyük bir toplumsal sorumluluk eğilimine sahip olmayı gerektirir.

Eğitim-öğretim, okul faaliyetleri ve okul içerisindeki disiplin açısından ele alındığında öz-disipline sahip olmak önemli bir özellik olarak ifade edilebilir. Vasiloff (2003), öz-disiplinli bir öğrencinin şu 15 yeteneğe sahip olduğunu ifade etmiştir: (1) dinlemek, (2) talimatları takip etmek, (3) soru sormak, (4) zaman, mekân, kişi ve şeyleri paylaşmak, (5) sosyal becerileri kullanmak, (6) işbirliği yapmak, (7) kuralların nedenini anlamak ve açıklamak, (8) iş ile ilgili görevleri zamanında yerine getirmek, (9) liderlik yapmak (10) etkili iletişim kurmak, (11) zaman, mekân, insan ve şeyleri örgütlemek, (12) problemleri çözmek, (13) çözümlerin başlatmak, (14) gerçekleri duygulardan ayırmak, (15) fedakârlık yapmak / başkalarına hizmet etmek (Lungka, 2014).

Duckworth ve Seligman'a (2006) göre öz-disiplin sahibi öğrenci öfke nöbetine girmek yerine öfkesini kontrol eden, sorulara devam etmek yerine test talimatlarını okuyan, hayal kurmak yerine dikkatini öğretmenine veren, parasını tasarruf ederek para biriktiren, televizyon izlemek yerine ödev yapmayı seçen, öfke ve hayal kırıklığına rağmen uzun süreli görevlerde ısrarcı olan öğrencidir.

2.3.6 Kişilik kuramlarında öz-disiplin

Psiko-analitik kuram

Psikoloji tarihi açısından bakıldığında öz-disiplin kavramı uzun bir geçmişe sahiptir. Pek çok eğitimci ve bilim adamı tarafından düşünce, duygu ve eylemleri kontrol etme yeteneği ve hazzı erteleyebilme yeteneği olarak tanımlanan öz-disiplin (Bear, 2010b), Freud'un yapısal modelinde (id-ego-süperego) bahsettiği ego ile yakından ilişkilidir.

Yapısal modele göre insanlar doğduğunda tek bir kişilik yapısı olan id'e (alt benlik) sahiptir. Kişiliğin bencil yönü olan id yalnızca kişisel istekleri tatmin etmeye çalışmaktadır. Haz ilkesine göre hareket eder ve toplumsal sınırları dikkate almaksızın sadece kişisel tatmin sağlayacak şeylerle ilgilenir. Kişilik yapısının ikinci boyutu olan ego gerçeklik ilkesine göre hareket eder. Ego, idin dürtülerini tatmin etmeye çalışırken içinde bulunulan durumu da gerçekçi bir şekilde değerlendirir. Böylece ego, anında harekete geçmeyi arzulayan hazzı geçici olarak erteleyerek ihtiyacı giderecek uygun nesneyi buluncaya kadar harekete geçmeyi engeller. Örneğin, cinsel dürtülerin her zaman ve her ortamda doyuma ulaşması mümkün değildir. Ego gerçeklik ilkesine bağlı olarak bu doyumunu erteler ve uygun bir nesne ile uygun bir zamanda ve uygun bir ortamda gerçekleşmesini sağlar. Ayrıca süperegonun yarattığı gerginliği azaltmaya çalışarak kişiliği dengede tutar. Kişilik yapısının üçüncü boyutu olan süperego (üst benlik) ebeveynlerin standartlarını ve değer yargılarını temsil etmektedir. Neyi yapabileceğimiz konusunda kısıtlamalar getiren süperego ahlaki kaygılarla hareket eder ve mükemmellik beklentisine sahiptir. Vicdan olarak ifade edilen bu yapı hedefe ulaşamadığı durumlarda suçluluk duygusuna yol açar (Burger, 2006; Cervone ve Pervin, 2016; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Hümanistik-varoluşçu kuram

20. yüzyılda ivme kazanan insancıl yaklaşım, diğer kişilik kuramcılarından farklı olarak bireyin kendi eylemlerinden sorumlu olduğu varsayımına dayanmaktadır. Kökleri varoluşçu felsefe, Abraham Maslow ve Carl Rogers gibi psikologların çalışmalarına dayanan yaklaşım, özgür irade, kişisel sorumluluk, şimdi ve burada, bireyin fenomenolojisi ve kişisel gelişim üzerine yaptığı vurgu ile öne çıkmaktadır (Burger, 2006). May (1969) insanoğlunun kendi seçtiği amaçlara ulaşabilmek için çabalama özgürlüğüne ve sorumluluğuna sahip olduğunu ifade etmiştir. Psikolojik

olarak sağlıklı kişiler geleceğe ilişkin arzuları olan ve buna kavuşmak için gerekli davranışları sergiler. Bu durum irade ya da amaçlılık olarak isimlendirilmektedir. İnsanların seçim yapabilmesi için anlam duygusuna sahip olması gerekir. Deneyimlere anlam katan ve insanların geleceğe yönelik olarak kararlar almasını sağlayan bu yapıya amaçlılık denir. Bu irade olmadığı zaman insanların seçim yapması ya da yaptıkları seçime yönelik herhangi bir davranışta bulunması mümkün değildir. (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016)

Combs (1985) öz-disiplinin nasıl ortaya çıktığına dair soruyu yanıtlamak için varoluşçu-humanistik yaklaşımı referans almıştır. Öz-disiplini anlamak için çeşitli sağlık çalışanları, sosyal yardım çalışanları ve uzmanları şu 4 temel prensibin üzerinde durulması gerektiğini vurgulamıştır:

1. Öz-disiplin bireylerin algıları (duygular, tutumlar, inançlar ve arzular vb.) tarafından belirlenir.
2. Öz-disiplinli kişi kendini pozitif bir şekilde görür.
3. Başarı deneyimi bireyin kendini pozitif ve öz-disiplinli olarak algılamasına katkıda bulunur.
4. Öz-disiplin için bir başkasına ait olma ya da birlik duygusu gereklidir.

Sağlıklı bir kişi kendini pozitif olarak algılamaktadır. Pozitif kendilik kavramı (positive self-concept) öz-disiplinin temel yapı taşıdır. Kendileri hakkında olumlu duygulara sahip olan bireyler kendilerini bir işe/göreve adayabilirler ve bunun öncesinde de kişisel baskı veya kaygı duymazlar. Bu bireyler kalabalığı takip etmek yerine kendi düşünce ve fikirleri doğrultusunda hareket ederler. Onlar başkaları istediği veya zorladığı için değil kendileri istedikleri için sorumlu ve öz-disiplinli davranış sergilerler (Combs, 1985).

Faktör analitik ayırıcı özellik kuramı

Özellik-faktör kuramcılarının Allport'un çalışmalarını takip eden Cattell, kişiliği incelerken tümden gelimci akıl yürütme yerine ampirik araştırma metodlarına bağlı kalarak tümevarımcı bir yaklaşımı benimsemiştir. Cattell faktör analizi tekniğini kullanarak kişiliğin temel özelliklerini ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Binlerce insandan

veri toplayarak yaptığı pek çok faktör analizi neticesinde ayırıcı özellikleri sınıflandırmıştır (Burger, 2006; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Cattell bu sınıflandırmasında 16 faktörlü kişilik yapısı tespit etmiş ve bu yapıları ölçmek için 16 faktörlü kişilik envanteri geliştirmiştir. Bu 16 faktörde bulunan özellikler sıcaklık, akıl yürütme, duygusal kararlılık, baskınlık, canlılık, kurallara bağlılık, sosyal girişkenlik, hassaslık, ihtiyatlılık, dalgınlık, içtenlik, endişe, değişikliğe açıklık, kendine yetme, mükemmeliyetçilik ve gerginliktir. Bu boyutlar iki uçlu bir (bipolar) niteliğe sahip olup iki uçlu sürekliliği temsil etmektedir. İnsanlar bu iki uç arasında bir noktada yer almakta ve bu nokta kişinin iki uçtan hangisine daha eğilimli olduğunu göstermektedir. Bu ölçekte öz-disiplini mükemmeliyetçilik boyutunda görmekteyiz. Mükemmeliyetçiliğin bir ucunda bulunanlar kontrollü, kompulsif ve düzenli iken diğer ucunda bulunanlar disiplinsiz, düşüncesizce davranan ve savsak kişilerdir (Burger, 2006; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Beş faktörlü kişilik kuramı

Kişiliğin temel boyutlarını belirlemek için faktör analizi çalışmalarına yönelen, ayırıcı-özellik kuramcılarından olan McCrea ve Costa yaptıkları çalışmalar sonucu Büyük Beşli olarak adlandırdıkları bir yapı ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar kişiliğin boyutlarını nevrotiklik, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluk (öz-disiplin) olarak belirlemişlerdir (Burger, 2006; Cervone ve Pervin, 2016). Başlangıçta sadece kişilik özelliklerinin sınıflaması olan bu beş faktör zamanla bir kişilik kuramı haline gelmiştir. Kişiliğin yapısını oluşturan unsurların elde edilen tutarlı bulgular yolu ile ortaya çıkarılabileceğine inanan McCrea ve Costa, kişiliğin boyutlarını tanımlamakla kalmamış bunları açıklayarak kuram geliştirme çabasına girişmişlerdir. Ayrıca kendilerinden önceki kuramlara karşı çıkmışlar ve çağdaş ampirik kuramların gerekliliğini savunmuşlardır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Beş faktörlü kişilik kuramının alt boyutlarından olan “conscientiousness” öz-disiplin kavramı ile yakın bir anlama sahip olup kimi kaynaklarda öz-disiplin, sorumluluk ya da öz-denetim olarak çevrilmektedir (Burger, 2006; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Kavramın sözlük anlamı ise insaflılık, vicdanlı olma, dürüstlük, titizlik gösterme ve sorumluluk duygusu ile hareket etmedir. Sorumluluk boyutu kişilerin ne kadar kontrol ve disiplin sahibi olduğunu göstermektedir. Bu boyuttan yüksek puan alan kişiler düzenli, dikkatli, bir plan

doğrultusunda hareket edebilen, kararlı ve kendini disiplin edebilen, dakik, hazırlıklı, temiz, titiz, çalışkan, zorluklar karşısında dayanıklı, azimli, kontrollü, mükemmeliyetçi ve iradeli kişilerdir. Bu boyuttan düşük puan alanlar ise kolay dağılan, dikkatsiz, amaçsız, dağınık, işten kaçan, ihmalkâr ve güvenilmez kişilerdir (McCrea ve Costa, 1986; McCrea ve Costa, 2003; Roberts, Lejuez, Krueger, Richards ve Hill, 2014).

Sorumluluk alt boyutunu en iyi tanımlayan 6 özellik şu şekilde sırlanabilir: dürtü kontrolü, geleneksellik, güvenilirlik, çalışkanlık, düzen ve erdem (Robert, Jacson, Fayard, Edmonds ve Meints, 2009). Costa, McCrae ve Dye (1991) sorumluluğu (conscientiousness) bir yönden hareket ve odaklanmayı içerdiğinden dolayı hem proaktif hem önleyici unsurlara sahip olarak kavramsallaştırmışlardır. Sorumluluğun proaktif yönü başarı ve işe bağlılık ihtiyacında en açık biçimde görülür. Önleyici yönü ise ahlaki hassasiyet ve ihtiyatlılık davranışları ile sergilenir. Sorumluluğun ileri sürülen diğer yönleri ise yeterlilik, düzen, sorumluluğun bilincinde olma, öz-disiplin, başarıya ulaşma çabası ve ihtiyatlı olmasıdır.

Sorumluluk bir kişilik özelliği olması sebebiyle insanların davranışlarını (iş, sosyal yaşam), bilişlerini, duygularını ve motivasyonunu doğrudan etkilemektedir. Sorumluluk insanların deneyimlerini ve olayları nasıl yorumladığını etkilediğinden dolayı sosyal bağlamda nasıl tepki vereceğini ve nasıl davranacağını şekillendirmektedir (Robert ve diğ., 2009).

Sorumluluk bir kişilik özelliği olarak tutarlılık gösterir ve yapılan araştırmalarda meslek, başarı, medeni durum, sağlık, yaşam süresi ve okul başarısı gibi pek çok önemli yaşam olayı ile ilişkili bulunmuştur. Sorumlu bireyler başarı bağlamında daha prososyal, çalışkan, kişiler arası ilişkilerde daha güvenilir, sağlıkla ilişkili davranışlarda daha dikkatlidir. Bununla birlikte bu davranışlar daha yüksek bir başarıyı, istikrarlı ilişkileri açıklayan proksimal mekanizmalardır. Benzer şekilde, sorumlu insanlar daha uyumlu duygular, bilişler ve motivasyon yaşama eğilimindedirler (Robert ve diğ., 2009).

Poropat (2009) tarafından, kişilik ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi meta-analiz yöntemi ile incelemek amacıyla yapılan araştırma sonucuna göre akademik başarı 5 faktörlü kişilik boyutlarından uyumluluk, deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutları ile ilişkili bulunmuştur.

Sosyal-bilişsel kuram

Sosyal-bilişsel kuramcılar, davranışçı kuramcıların ileri sürdüğü insan davranışının çevresel uyaranlar tarafından kontrol edildiği fikrini reddederek insanların öz-kontrol sahibi bireyler olduğunu ileri sürmüşlerdir. Ayrıca sosyal-bilişsel kuramcılar, insanların bilişsel yeteneklere sahip olup kendi gelişimlerini şekillendirebileceği görüşündedirler (Bandura, 2006). Bu yetenekler de pekiştirme olmaksızın insanların gözlemleyerek veya model alarak yeni davranışlar öğrenebilmesini sağlar (Cervone ve Pervin, 2016).

Sosyal-bilişsel kuramın vurguladığı kişilik yapıları temelde bilişsel süreçlere dayalıdır. Kuram şu yapısal kavramları özellikle vurgulamaktadır (Cervone ve Pervin, 2016):

- Yeterlikler ve beceriler
- Beklentiler ve inançlar
- Davranışsal standartlar
- Kişisel hedefler

Kuram davranışların belirleyicisinin kişilerin gelecek hakkındaki beklentileri ve yeterlilik beklentileri olduğuna işaret etmektedir (Cervone ve Pervin, 2016). Bir önceki bölümde öz-disiplin kavramı ile benzerlik gösteren öz-yeterlilik inancı bireylerin performansını doğrudan etkilemektedir.

Michael (1976), sosyal bilişsel kuramın insana bakış açısını şu şekilde açıklamıştır: İnsan farkında, etkin, problem çözebilen, çok geniş deneyim ve bilişsel kapasiteden faydalanabilen, iyi-kötüyü ayırt etme potansiyeline sahip, kendi psikolojik dünyasını etkin biçimde yapılandırabilen ve çevreden etkilendiği gibi çevreyi etkileyebilen bir varlıktır (Cervone ve Pervin, 2016).

2.3.7 Öz-disiplin edinimi

Öz-disiplin, büyük çaba ve fedakârlık gerektirmesi, edinilmesinin zor olması gibi hatalı kanılardan dolayı rahatsızlık ve direnç yol açar. Fakat zannedilenin aksine öz-disiplini edinmek ve uygulamak eğlencelidir, çok büyük çaba gerektirmez ve oldukça yararlıdır (Sasson, 2018). Çocuklar dünyaya itaatsizlik ya da kibarlık geni ile

dünyaya gelmezler. Girdikleri her bir ortamda ne yapacaklarını, nasıl yapacaklarını öğrenmek zorundadırlar (Wayson, 1985). Bireyler öz-disiplini adım adım, deneyim yoluyla öğrenirler (Comb, 1985; Kilpatrick, 1960). Bu deneyimler de kişinin kendi bağımsızlık ihtiyacı ile diğerlerinin hakları arasındaki dengeyi kurmasına yardımcı olur. Bu denge kurma çabası ve mücadele kişinin arzu ettiği amaçlarına ulaşmaya kadar devam eder ve kişinin ruhsal yaşamında bütünleşmenin sağlanması ile son bulur. Böylece öz-kontrol ve öz-yönetim gelişir (Kilpatrick, 1960).

Çocuklar erken yaşlardan itibaren bağımsız, sorumluluk sahibi, mutlu, iyi uyum sağlayabilen bireyler olabilmek için öz-disiplini öğrenme ve geliştirme ihtiyacı duyar. Çünkü öz-disiplin sahibi olmayan hiçbir çocuk kendisinden beklenenleri yerine getiremez (Goodman, 2001). Pek çok davranışın öğrenildiği çocuğun içine doğduğu ortam olan aile, çocukların öz-disiplin davranışını edinmeye başladığı ilk kurumdur. Ailenin öz-disiplinin öğrenilmesindeki rolüne dikkat çeken Bear ve Duquette (2008) ailelere şu önerilerde bulunmuştur:

- Sürekli olarak sevgi, bakım ve saygı gösterin. Çocuğunuzun kaygılarını veya sorunlarını tartışabilecekleri, ilgili bir yetişkin olun.
- Ergen çocuklarınızın sadece yanlış davranışlarına odaklanmak yerine, doğru yaptığı şeylere de dikkat edin. Doğru kararlarını fark edin ve övün.
- Kuralları ihlal etmelerinin sonuçlarına ilişkin net beklentiler belirleyin. Çocuğunuzu disipline ederken karalı ve tutarlı olun.
- Yanlış davranışların başkalarını olumsuz etkilediğini ve sorumlu davranmanın önemini vurgulayın.
- Ağır cezalardan kaçının. Fiziksel ceza, düşük düzeyde öz disiplin gelişmesine yol açar; çocuğunuza saldırgan davranmayı ve yakalanmaktan kaçmaya çalışmanın kolay olduğunu öğretir. Ayrıcalıkları veya hizmetleri geri çekmek gibi daha düşünceli ve etkili ceza biçimlerini düşünün.
- Çocuğunuz kurallarınıza meydan okuyabilir, onun endişelerini dinleyin. Ergenlerin genellikle, kuralların yaşlarına uygunluğuyla ilgili meşru sorunları vardır. Adil ve sorumlu orta bir yol bulmaya çalışın ve mümkün olduğu sürece çocuğunuzun kurallara uydurun.

- Çocuklar büyüdükçe etkili ebeveynlik uygulamalarının değişmesi gerektiğini unutmayın. Sürekli denetimden ve dış denetimden ergenlere daha fazla özerklik ve bağımsızlık sağlamaya doğru kademeli olarak geçiş yapın.
- Çocuğunuzun öğretmenleriyle iletişim kurun. Öğretmenler öğrencilerin evdeki davranışları ile sınıftaki davranışlarının benzer olduğuna dair beklentilere sahiptir. Öğretmenlerle erken ve sıklıkla iletişim kurmak, öğretmenlerin ve ebeveynlerin tutarlı kurallar belirlemelerine yardımcı olacaktır.
- Tüm çocukların ve ergenlerin bir noktada hata yaptığını unutmayın. Hata yapmak, büyümenin bir parçası ve iyi seçimlerin nasıl yapılacağını ve sorumlu bir şekilde nasıl davranılacağını öğrenmenin önemli bir yoludur.

Sürekli eleştirel ve cezalandırıcı bir tutum sergileyen ebeveynler aslında çocukların gelişimini engellemekte ve asi olmalarının yolunu açmaktadır. Ancak otoritenin akılcıca kullanımı çocuklara rehberlik etmesinin yanı sıra öz-disiplini geliştiren sağlıklı bir vicdan gelişimine önemli katkı sağlamaktadır (Scachetti, 1959). Öz-disiplin davranışını geliştirmenin ve eğitimin bir yolu olan ebeveyn kontrolünün ergenler üzerinde zaman zaman negatif sonuçları da olabilmektedir. Ancak ebeveynlerin çocukları ile açık görüşlülükle tartışarak anlaşmaya vardığı ve müzakereci ebeveyn kontrol tarzı, ergenlerin öz-disiplin geliştirmesine yardımcı olabilir (Chong ve diğ., 2014).

Ailelerin özellikle 10 yaşından küçük çocuklarına sorumluluk vermesi yeteneklerinin gelişimine katkıda bulunduğu gibi öz-disiplin geliştirmelerine de yardımcı olmaktadır (Scachetti, 1959).

Öğrencilerde öz-disiplinin geliştirilmesi zaman alan; ailelerin, eğitimcilerin ve öğrencilerin kendilerinin çaba harcamasını gerektiren bir süreçtir. Gösterilen bu çabalar ise çok değerlidir. Çünkü öğrencilerin öz-disiplin davranışını geliştirmesi okul içerisinde ve dışında toplumca arzu edilen davranışlar göstermesini, doğru ile yanlış ayırt etmesini, sorumluluk almasını, diğerlerine karşı empati göstermesini ve davranışlarında çevresindekilerinin iyiliğini gözetmesini sağlar (Bear ve Duquette, 2008).

Okullardaki eğitimin temel amaçlarından biri de öğrencilerin toplumsal ve ahlaki açıdan uygun davranışlar geliştirmesini sağlayan öz-disiplini inşa etmektir (Bear ve

Duquette 2008; Rogus, 1985). Nitekim öz-disiplin karakter eğitimi ve sosyal-duygusal öğrenmenin temeli olarak kabul edilmektedir. Eğitimcilerin öğrencilerin öz-disiplinini geliştirilebilmesi sürecinde öğrencilerin doğru-yanlış arasındaki farkı, eylemlerindeki sorumluluğun önemini, ilişkilerdeki işbirliğinin önemini ve başkalarına gerçek ilgi ve bakım göstermenin önemini anlaması gerekir (Bear ve Duquette 2008).

Tarihi süreç içerisinde okullardaki eğitimciler okullardaki disiplinin şu iki temel amacı olduğunu fark etmiştir (Bear, 2011):

- Öğrencilerin davranışlarını yönetmek, uyumsuz davranışları önlemek ve düzeltmek için öğretmen merkezli tekniklerin kullanımı
- Öz-disiplini geliştirmek, öğrencilerin kendi davranışlarını yönetebilmeleri için gerekli olan sosyal, duygusal, ahlaki ve davranışsal yeterlilikleri öğretmen merkezli ve öğrenci merkezli teknikleri kullanarak öğretmek

Demokratik bir toplumun fonksiyonlarını başarılı bir şekilde yerine getirebilmesi için öz-disiplin, öz-belirleme ve otonomi hayati öneme sahiptir. Öz-disiplin okullar tarafından doğrudan veya dolaylı bir şekilde öğretilmelidir. Ancak bunun kapsamına kibarlık, saygı ve demokratik karar verme gibi spesifik davranışların yanı sıra demokratik ve prososyal davranışı destekleyen düşünce ve duyguların gelişimi de girmelidir (Dreikurs ve Cassel, 1972'den akt., Bear, 2009).

Öz-disiplini öğretmek, en üst düzey pedagojik becerileri ve tüm öğrenme-öğretme süreçlerinin kavranmasını gerektirir (Wayson, 1985). Sınıf içerisinde öğrencilere öz-disiplini kazandırmak demokratik metotlar ve uygun öğrenme uygulamalarının kombinasyonu ile mümkün hale gelmektedir (Pepper ve Henry, 1985). Öğrencilerin yıkıcı davranışlarını öz-disiplinli hale dönüştürmek öğrencilere ne yapacağını söylemekten çok daha karmaşıktır. Onlardaki içsel motivasyonu geliştirmek, özverili bireyler ve sosyal olarak sorumlu davranışlarda bulunan bireyler olmalarına katkı sağlar (O'Brien, 1999).

Öğrencilerin sınıf içinde öğretim sürecine dâhil edilmesi öz-disiplinin öğrenilmesi sürecinde bir zorunluluktur (Pepper, Henry, 1985). Ayrıca öğrencilerin karar verme süreçlerine dâhil edilmesi öz-disiplinin gelişimi için önemlidir. Çünkü karar verme sürecine dâhil edilen öğrenciler olaylar üzerinde kendi kontrollerinin olduğunu hissedecektir. Öğrencilerin problemlerle karşı karşıya bırakılması, sorunlara

çözüm üretmesi ve sonucunu da yaşamasına izin verilmesi gerekir. Nitekim her öğretmen her sınıfta öğrencilere sorumluluk vermenin bir yolunu bulabilir (Comb, 1985).

Öz-disiplin becerisi hem formal hem de informal aktiviteler aracılığıyla geliştirilabilir. Ayrıca öğrencilerin öz-disiplinli olmayı öğrenmeleri, standart müfredatın dışında ele alınması gereken bir amaçtır (Rogus, 1985). Geddes (1991) öğrencilerin öz-disiplinini artırmak ve yıkıcı davranışlar sergileyen öğrencilerin yönetimini geliştirmek için disiplin programı tasarlamış ve geliştirmiştir. Bu disiplin programı, içsel motivasyonu, öğrenci öz-yönetimini, sosyal olarak sorumlu davranışı ve öğrencilerin iyi bir topluluk oluşturmalarını teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Geddes programda şu ilkelere dikkat çekmiştir (O'Brien, 1999):

- Bütün öğrenciler gelişme/büyüme potansiyeline sahiptir.
- Disiplin eğitimidir.
- Yetişkinler, öğrencilerin aidiyet, kontrol, bakım ve yetkinlik ihtiyaçlarına karşı duyarlıdır.

Kişilerin algılama biçimlerine ve olayları nasıl gördüğüne göre davrandığı görüşünde olan Comb (1985) etkili bir öz-disiplin programının öğrencilerin istekleri, umutları, değerleri, tutkuları, korkuları ve inançları gibi algılarına odaklanması gerektiğini savunmaktadır.

Bronson'a (2000) göre okul öncesi dönem çocuğun öz-disiplin geliştirmesinde en önemli aşamadır. Bu aşamada çocukların bilişsel gelişimlerinin bu tür bir öğrenmenin mümkün olduğu bir aşamaya ulaşmış olmasından dolayı, doğru ve yanlış olarak kabul edilen şeylerin farkında olması gerekir. Bu yaş grubundaki çocuklar zamanının çoğunu öğretmenleri ile birlikte geçirdiğinden dolayı öğretmenlerin çocukların öz-disiplin geliştirmesinde önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Öğretmenlerin okul öncesi öğrencilerin öz-disiplin geliştirmesindeki rol ve sorumlulukları kısaca şu şekilde sıralanabilir (Lungka, 2014):

- Çocuklara iyi model olmak
- Uygun sınıf atmosferi oluşturmak
- Çocuklara dönüt vermek

- Öz-disiplini öğretmek

Bear (2005, 2008) okul müdürlerinin, öğrencilerin okuldaki davranış problemlerinin ele alınmasında aktif rol oynadığını belirtmiştir. Müdürlerin okulun temel amacının öz-disiplini geliştirmek olduğunu vurgulaması gerektiğini ifade etmiştir. Öğrencilerin yanlış davranışlarını düzeltmek her zaman gerekli olsa da öz-disiplin geliştirmenin temel amaç olduğu her zaman göz önünde bulundurulmalı, davranışı düzeltme yöntemleri aşağıda sıralayacağımız tekniklerle birlikte kullanılmalıdır (Bear ve Duquette, 2008):

- Koşulsuz saygı, destek ve bakım göstermek
- Karar verme süreçlerine ergenleri dâhil etmek
- Aileleri sürece dâhil etmek
- Öğrencilerin, ergenler ve yetişkinler olarak sahip olması istenen modellerin nitelikleri
- Bireysel farklılıkların farkında olmak
- Kendi eylemlerinin sorumluluğunu almayı vurgulamak
- Onlara ergen olduklarını hatırlatmak
- Ödül ve övgü kullanmak
- Müfredat boyunca sosyal ve duygusal yetkinliklerin tartışılması ve talimat verilmesi

2.3.8 Öz-disiplinin ölçümü

Ulusal ve uluslararası literatürde öz-disiplini doğrudan ölçen bir ölçek bulunmamaktadır. Ancak öz-disiplini ölçmek amacıyla çeşitli ölçekler kullanılmıştır. Tangney ve diğerleri (2004) tarafından geliştirilen kısa öz-kontrol ölçeği en yaygın kullanılan ölçeklerden biridir. Öz-kontrol Ölçeği 13 madde ve iki alt oluşan ölçek 5’li likert tiptedir (1=tamamen aykırı, 5=tamamen uygun). Bu ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması da Nebioğlu, Konuk, Akbaba ve Eroğlu (2012) tarafından yapılmıştır. Duckworth ve Seligman (2005; 2006) 8. sınıf öğrencilerinin katılımı ile yaptıkları 2 ayrı araştırmada öğrencilerin öz-disiplin düzeyini ölçmek için Tangney ve diğerleri (2004) tarafından geliştirilen Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, Eysenck, Easting ve Pearson’ın (1984) çocuklar için geliştirdiği I6 ölçeğinin 23 sorudan oluşan dürtüsellik alt boyutu maddeleri, Kirby, Petry ve Bicke (1999) tarafından geliştirilen 27 soruluk Hazzı Erteleme Ölçeği; ebeveyn ve öğretmenlerin çocuklar hakkındaki görüşlerini almaya

yönelik olarak Kendall ve Wilcox (1979) tarafından geliştirilen 33 maddelik Öz-Kontrol Derecelendirme Ölçeğini kullanmıştır. Bu ölçeğin Türkçe formu bulunmamaktadır. Zimmerman ve Kitsantas (2014) yaptığı araştırmada öğrencilerin öz-disiplin düzeyini ölçmek için benzer şekilde I6 Dürtüsellik Ölçeği ve Kısa Öz-Kontrol Ölçeğini kullanmıştır.

Hagger ve Hamilton (2018) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öz-disiplin düzeyini ölçmek için Ashton, Lee ve Goldberg (2007) tarafından 5 faktörlü kişilik kuramına dayalı olarak geliştirilen HEXACO Uluslararası Kişilik Envanteri (IPIP) madde havuzundan elde edilen 10 maddeden oluşan öz-disiplin ölçeğini kullanmıştır. Envanterin 100 maddeden oluşan (HEXACO-KE-100-Tr) ve 60 maddeden oluşan (HEXACO-KE-60-Tr) Türkçe formu Tatar (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Benzer şekilde Jung ve diğerleri (2017) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin öz-disiplin düzeyini ölçmek için Goldberg ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen Uluslararası Kişilik Envanterinin 10 maddeden oluşan sorumluluk alt boyutunu kullanmıştır. 1999'da Goldberg tarafından geliştirilen Uluslararası Kişilik Envanterinin kısa formu yine Goldberg tarafından 2006 yılında kısaltılarak (kısa form) 50 maddeye düşürülmüştür. Envanterin bu kısa formunun Türkçe'ye uyarlama çalışması da Güneri-Yöyen (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Beş faktörlü kişilik modeline dayalı olarak Costa ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilen ve 240 maddeden oluşan NEO Kişilik Envanteri (NEO-PI-R) uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge, dışa dönüklük ve deneyime açıklık boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyonu Gülgöz (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) beş faktörlü kişilik kuramının boyutlarına dayalı olarak Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) testi geliştirmiştir.

Zhao ve Kuo (2015) yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin öz-disiplin düzeyini ölçmek için geliştirmiş oldukları öz-kontrol yeteneği ölçeğini kullanmıştır. Taylor ve diğerlerinin (2002) araştırması kapsamında yaptığı görüşmelerde öz-disiplini konsatrasyon, hazzı erteleme ve dürtüsellik alt boyutları bağlamında ölçmüştür.

Mezo (2009) tarafından geliştirilen Öz-kontrol Öz-yönelim Ölçeğinin (ÖKYÖ) Türkçeye uyarlama çalışması Ercoşkun (2016) tarafından yapılmıştır. ÖZKYÖ 16 maddeli ve kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme alt

boyutlarından oluşan 5'li likert tipte (0= Beni hiç tanımlamıyor, 5= Beni tamamıyla tanımlıyor) bir ölçektir. Ölçek yetişkinlere yönelik olarak geliştirilmiştir. Bir başka ölçek Schroder, Ollis ve Davies, (2013) tarafından kişilerin amaçlarına ve görevine bağlılıklarına ilişkin algı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen Öz-kontrol Alışkanlığı Ölçeğidir (ÖKAÖ). Yetişkinlere yönelik olarak geliştirilen bu ölçeğin Türkçe formu bulunmamaktadır. 14 madde ve tek alt boyuttan oluşan ölçek 5'li likert tiptedir (1=hiç uygun değil, 5=tamamen uygun).

Grasmick, Tittle, Bursik Jr ve Arneklev (1993) tarafından Gottfredson and Hirschi'in suç teorisine dayalı olarak geliştirilen Düşük Öz-kontrol Ölçeği de yetişkinlere yönelik bir ölçme aracıdır. 24 maddeden oluşan ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçek 5'li derecelmeli likert tiptedir (1=hiç katılmıyorum, 5=tamamen katılıyorum). Jung, Zhou ve Lee (2017) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen Akademik Öz-disiplin Ölçeği 5 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipte geliştirilen ölçek işlevsel bir kullanıma sahiptir. Ancak bu iki ölçeğin de Türkçe formu bulunmamaktadır.

2.3.9 Öz-disiplin ile ilgili araştırmalar

Taylor ve diğerleri (2002) çocukların öz-disiplininin doğa ile temas yolu ile artırılıp artırılmayacağını incelemiştir. Şehir içinde yaşayan 169 çocuk ve annesi ile yüz yüze görüşmeler yapılmış ve testler uygulanmıştır. 4 adımdan oluşan araştırmanın sonuçlarına göre kızların öz-disiplin düzeyi erkeklerden yüksek bulunmuş, doğanın öz-disiplin düzeyine etkisinde cinsiyetin aracı rolü olduğu görülmüştür. Her bir ölçümde kızların doğa ile teması ile öz-disiplin düzeyi arasında pozitif ilişki bulunurken erkeklerde böyle bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Duckworth ve Seligman'ın (2005) 8. Sınıf düzeyindeki öğrencilerle yürüttüğü boylamsal araştırmada öğrencilerin final notları, liselere seçilebilmeleri, okula devamlılığı, ödev yaparken harcadığı zaman, gün içinde ödevini yapmaya başlama zamanı gibi akademik görevleri yerine getirmede öz-disiplinin IQ'ya göre yordama gücünü iki kat olarak bulmuştur. Birinci dönem notları, başarı test puanları ve ölçülen IQ puanları sabit tutulsa bile öz-disiplinin öğrencilerin final notlarındaki etkisinin devam ettiği görülmüştür. Bu sonuçlar öğrencilerin entelüktüel başarısızlığının en büyük sebebinin öz-disiplin eksikliği olduğunun göstergesidir.

Duckworth ve Seligman'ın (2006) yaptığı araştırmada farklı sosyoekonomik seviyeye ve etnik kökene mensup 8. Sınıf düzeyindeki erkek ve kız öğrencilerin öz-disiplin ve başarı düzeyini karşılaştırmak ve öz-disiplinin başarı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırma, kız öğrencilerin final notlarının ve GPA (Grade Point Average) sınavından aldıkları puanların erkek öğrencilerden yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha öz-disiplinli bulunurken öz-disiplinin GPA puanları ile cinsiyet arasında aracı değişken olduğu görülmüştür. Araştırmacıların aynı çalışma kapsamında bulgularını yeniden test etmek ve IQ'nun ve hazzı erteleme davranışının başarı üzerindeki rolünü incelemek amacıyla yaptığı 2. çalışma, kızların başarısının erkeklerden anlamlı farklılaşma göstermediğini, IQ'nun da erkeklerde daha yüksek olduğunu göstermiştir. 2. çalışmada birincideki gibi öz-disiplin, cinsiyet ve GPA arasında aracı değişken, cinsiyet sabit tutulduğunda öz-disiplin başarının yordayıcısı olduğunu göstermiştir. IQ puanları sabit tutulduğunda öz-disiplinin ve cinsiyetin GPA'nın yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Gong ve diğerleri (2009) öz-disiplinin öğrencilerin başarı ve öğrenmeleri üzerindeki etkisini ölçtükleri çalışmada, 8. sınıfa giden 171 öğrenciyi düşük, orta ve yüksek öz-disiplin düzeyli olmak üzere 3 gruba ayırmışlardır. Öğrencileri öncesinde belirledikleri 106 yeteneğe göre eğitmiş ve her bir yeteneğin gelişimini bilgi izleme modeline göre takip etmişlerdir. Araştırma sonucunda öz-disiplin düzeyi yüksek olan öğrencilerin bilgi düzeyi, göreve odaklanma ve görevlerinde dikkatli olma özellikleri yüksek bulunmuştur. Fakat öğrenme oranları orta düzeyde öz-disiplinli olan öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur.

Parlak Rakap (2011) çocuklarda öz-disiplin gelişiminde okul öncesi öğretmenlerinin rolünü ve öğretmenlerin bu konudaki önerilerini incelemek amacı ile nitel bir araştırma yapmış ve 7 okul öncesi öğretme ile görüşmeler yapmıştır. Durum çalışması desenine göre yürütülen çalışmada öğretmenler öz-disiplini geliştiren stratejileri; rol model olmak, ödüllendirmek, müfredatı düzenlemek, çevreyi ayarlamak, yanlış davranışların önüne geçmek, yanlış davranışlarla başa çıkmak ve çocukların stresle ve üzerinde kontrol gücü olmadığı durumlarla başa çıkmasına yardımcı olmak şeklinde ifade etmişlerdir.

Lungka (2014) Tayland'daki okul öncesi öğrencilerin öz-disiplin düzeyini geliştirmek için kullanılan SECI (Socialisation, Externalisation, Combination ve

Internalisation) programı hakkında öğretmenlerin bilgi ve uygulamasını artıran bir eğitim programı geliştirmek ve bu programın etkililiğini sınamak amacıyla karma araştırma yöntemi ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada veri toplamak için yarı yapılandırılmış sınıf gözlemi, yarı yapılandırılmış görüşme, davranış listesi ve anket kullanılmıştır. Öğretmenlere uygulanan bu programın öğrencilerin öz-disiplin düzeyini artırmakta etkililiğini ölçmüştür. 24 öğretmenin katıldığı eğitim programının etkililiğini ön-test son-test karşılaştırması ile ölçen araştırmacı, programın hem öğretmenlerin bilgi ve becerisini artırmada hem de okul öncesi öğrencilerin öz-disiplin düzeyini artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Zimmerman ve Kitsantas'ın (2014) lise öğrencilerinin akademik başarısında öz-disiplin ve öz-düzenlemenin rolünü karşılaştırmak amacıyla yaptığı çalışma, öz-düzenleme özelliğinin öğrencilerin not ortalaması ve ülke çapında yapılan genel başarı sınavlarında öz-disiplinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi öz-disiplin ve öz-düzenlemenin birbiri ile ilişkili olduğunu gösterirken, öz-düzenleme öğrencilerin başarı ölçümlerini anlamlı olarak yordamış; öz-disiplin ise anlamlı biçimde yordamamıştır.

Zhao ve Kuo (2015) 10. Sınıf öğrencilerinin başarısında öz-disiplinin alt boyutları olan davranışsal kontrol, düşünce kontrolü ve duygu kontrolünün rolünü incelemiştir. Araştırmacılar öğrencilerin öz-disiplinini, öz-kontrol yeteneği ölçeğinden aldıkları puanları, liseye giriş sınav puanları ve aylık düzenli yapılan sınavlardan (gelecek akademik başarının işareti) aldıkları puanları değerlendirmeye almıştır. Araştırma sonucunda düşünce, duygu ve davranış kontrolünün akademik başarı üzerinde aracı etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca bu puanlar gelecekteki akademik başarının da yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Jung ve diğerleri (2017) bilişsel ve bilişsel olmayan faktörlerin akademik başarıdaki rolünü incelemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmada akademik öz-disiplinin, akademik öz-yeterlilik ve akademik performans arasındaki aracı etkisini incelemiştir. Araştırmacılar yaptıkları analiz sonucu hipotezlerini doğrulamış sorumluluk ve ACT (American College Testing) başarı puanları sabit tutulduğunda akademik öz-yeterlilik ve başarı puanları arasında anlamlı ilişki ve akademik öz-disiplinin aracı rolü olduğunu ortaya koymuştur.

Mbaluka (2017) öğrencilerin öz-disiplin ve aile katılımının akademik başarıdaki rolünü incelediği, 6 ve 7. sınıfa giden 5,144 öğrencinin katılımıyla yürüttüğü çalışmada, aile katılımı ve öz-disiplinin öğrencilerin ITBS (Iowa Test of Basic Skills) ve GPA puanları ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Hagger ve Hamilton (2018) sebatkârlık (çabada süreklilik ve ilgide süreklilik), çaba ve öz-disiplinin öğrencilerin fen bilgisi notlarını açıklama gücünü incelemek amacıyla yaşları 12 ile 14 arasında değişen ortaokul 2. sınıf öğrencileri ile bir araştırma yürütmüştür. Araştırma sonuçları araştırmacıların hipotezini doğrulamış; çabada süreklilik ve öz-disiplin öğrencilerin notlarının yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca öz-disiplinin okul puanlarına etkisinde çaba aracı değişkendir.

2.4 Azim

2.4.1 Azim kavramının tanımı ve tanımı

Çevremizdeki insanların davranışlarını incelediğimiz zaman sıklıkla bir işe başlayıp ardından bütünüyle ondan vazgeçtiğini görmekteyiz. Örneğin bodrumda tozlanmaya bırakılmış egzersiz bisikletleri, koşu bantları ya da ağırlık setleri; spor kulübüne başalıp sezon bitmeden bırakmak; kazak örme sözü verip daha bir kolu tamamlamadan şişleri elinden bırakmak; sebze bahçeleri, reçel kavanozları ve başlanıp sonu gelemeyen diyetler bunun birer göstergesidir. Ancak azimli bir insanın davranışı bunlardan farklı olarak çabasının sürekliliği, her sabah uyandığında koşu bandına çıkıp ilerlemeye devam etmesidir (Duckworth, 2018).

TDK'ya (2019) göre azim, “bir işteki engelleri yenme kararlılığı” olarak tanımlanmıştır. Duckworth ve diğerleri (2007) azmi, uzun soluklu amaçlara ulaşabilmek için gösterilen tutku (aşırı istek) ve kararlılık olarak tanımlamıştır. Azim zorluklara karşı direnme, başarısızlık, zorluk ve engeller karşısında çabanın zaman içerisinde süreklilik göstermesidir. Azimli kişiler başarıya maraton gözüyle bakarlar ve sonuna kadar dayanıklılık gösterirler. Hayal kırıklığı ya da can sıkıntısı başkalarının yönünü değiştirmesine sebep olurken azimli kişiler kaybedeceklerine dair sinyalleri alsalar bile pisti terk etmezler, pistte kalırlar (Duckworth, 2006; Duckworth ve diğ., 2007).

Duckworth ve diğerlerinin üzerinde çalıştığı kararlılık ve sürekliliği ifade eden azim kavramı psikolojide yeni bir kavram değildir. İrade, direnme, metanet ve belli bir yönde kararlılık göstermek kavramları 80 yıl öncesine dayanmaktadır. (bk. Ryans,

1939). Son zamanlarda araştırmacılar proaktivite (bk., Crant, 1995), kararlılık (bk., De Fruyt, Van de Wiele ve Van Heeringen, 2000), sorumluluk (conscientiousness) ve sorumluluğun çalışkanlık, öz-kontrol ve düzen boyutları (Roberts, Chernyshenko, Stark ve Goldberg, 2005), çalışkanlık (bk., Eisenberger, 1992; Jackson, Paunonen ve Tremblay, 2000), başarı ihtiyacı (McClelland, 1985), başarı (McClelland, 1985) gibi kavramlar üzerinde durmaya başlamıştır (akt., Credé, Tynan ve Harms, 2017).

Duckworth (2006) azim kavramını hukuk, tıp, akademi, gazetecilik, resim ve bankacılık mesleklerinde çalışanlarla yaptığı görüşmeler neticesinde ortaya atmıştır. Bu meslek uzmanlarını, kendi alanlarında parlayan ve iyi performans gösteren kişileri diğerlerinden ayıran özelliklerin neler olduğu sorusunu yöneltmiştir. Bu kişilerin yanıtı ise azim veya yeteneği ifade eden ve yetenekle aynı anlama gelen cevaplar olmuştur. Aslında birçoğu, ilk başta diğerleri kadar yetenekli görünmeyen ancak hedeflerine olan bağlılıkları istisnai olan meslektaşlarının başarılarından korkmuştur. Aynı şekilde, birçoğu olağanüstü yetenekli meslektaşlarının kendi alanlarında üst kademelere kadar yükselememesine şaşırmıştır (Duckworth, 2006).

Azim kavramının motivasyon ve öz-disiplin gibi kavramlarla aynı psikolojik temellere dayandığı ifade edilmektedir (Doskoch ve Flora, 2005). Ancak bu kavramlar karakterleri bakımından farklılaşmaktadır. Azmi, çaba ve öz-disiplin gibi benzer kavramlardan farklı kılan dayanma gücüdür (Duckworth, 2006). Bunun ötesinde azmin kavramsal olarak sorumluluk (conscientiousness) kavramına daha yakın olduğu (Duckworth ve diğ., 2007) ifade edilmiştir. Beş faktörlü kişilik kuramının alt boyutlarından biri olan sorumluluk, kişinin organize olma, düzenli, disiplinli ve titiz olmasıdır (Mcree ve Costa, 1986). Sorumlu kişiler düzenli, titiz, dikkatli, güvenilir ve çalışkan olmak gibi niteliklere sahiptir. Fakat azim, sorumluluğun kapsamına giren düzenlilik ve titizlik gibi özellikleri içermemektedir (Duckworth ve diğ., 2007; Reed, Pritschet ve Cutton, 2013). Ayrıca azim gelecek odaklı motivasyon, amaçları uzun süre takip etme ve sorumluluk kavramındakinden farklı olarak uzun süre uğraş göstermektir (Duckworth ve diğ., 2007). Benzer şekilde azim ve başarı ihtiyacı veya başarı odaklı olmak yakın kavramlar olup azim içsel veya dışsal ödüllendirici hedeflere bağlılık gerektirmesi ve olumlu geri dönüt almasalar bile hedeflerinden vazgeçmemeleri gibi yönlerden farklılaşmaktadır (Duckworth ve diğ., 2007; Duckworth ve diğ., 2011).

Duckworth ve Gross (2014) azim ile öz-kontrol arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ele almıştır. Araştırmacılar kavramlar arasındaki farklılığın hiyerarşik amaç çerçevesinde daha iyi bir şekilde anlaşılabilirliğini ifade etmiştir. Nitekim amaçlar tipik bir şekilde hiyerarşik olarak organize olurlar kısa dönemli amaçlar uzun dönemli amaçlara hizmet eder. Ancak kısa dönemli amaçlar sayıca daha fazla, bağlamsal olarak daha belirgin, daha yapılabilirken uzun dönemli amaçlar sayıca daha az, daha soyut, daha sürekli ve kişi için daha önemlidir. Bireyler sadece bir amaca değil birden fazla amaç hiyerarşisine sahip olabilir ve bu amaçlar çatışmalara yol açabilir. İşte bu çerçevede öz-kontrol bu eylem çatışmasına başarılı bir çözüm üretir; kişi kendisi için daha önemli olan amaç için harekete geçerken diğeri ile ilgili davranışı kontrol altında tutar, yani bir seçim yapar. Aynı çerçevede azim yüksek seviyede (nihai) ve baskın hedefleri ve karşılaşılan zorluklar, engeller karşısında uzun yıllar çalışmayı gerektirir. Yüksek düzeydeki amaçlar, amaç hiyerarşisinin en tepesinde yer alır ve kısa dönemli amaçlar uzun dönemli amaçlara sıkı bir şekilde bağlıdır. Kısa dönemli amaçlar kişiyi nihai amacına ulaştıracak eylemlere yol açar.

Öz-kontrol ve azim zaman açısından birbirinden farklılık göstermektedir. Öz-kontrol günlük başarı ile daha sıkı bir ilişki içindeyken, azim uzun yılları alan, hatta yaşam boyu sürecek olan istisnai başarılarla daha yakından ilişkilidir. Yani azim kavramı kendini kontrol etme fikirlerine ve hatta daha geniş anlamda sorumluluğa dayanmaktadır. Bazı araştırmacılar öz-kontrol ile sorumluluk arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir (Ameriks, Caplin, Leahy ve Tyler, 2004). Azim kendini kontrol etmenin ötesinde olup aslında kararlılık göstermektir. Kararlılık (persistence) kişinin sürekli olarak yolunun üzerindeki engellerin üstesinden gelme yeteneğidir. Kararlılık, öz-kontrol ve daha geniş anlamda sorumluluk kavramlarının kombinasyonu azim kavramını ortaya çıkarmaktadır (Duckworth ve diğ., 2007; Duckworth ve Quinn, 2009).

Azim, kişinin anlık kızgınlıklarının önüne geçmesinin yanı sıra uzun dönemde bu yeteneğini sürdürmesini sağlar. Azimli kişiler başladıkları işi amaçları gerçekleşinceye kadar uzun yıllar boyunca sürdürürler. Ayrıca azimli insanlar sorumluluk kapsamında ele alınan öz-kontrolden farklı olarak özelleştirdikleri amaçlarına ve ilgilerine yönelik davranışlar sergilerler. Bu da azmi sorumluluk, öz-kontrol ve başarı odaklı olmadan farklı kılar. Ayrıca azim başarı için sürekli bir bilinçaltı dürtüden ziyade uzun soluklu hedefleri takip etmek için bilişsel kararlar vermeyi

gerektirir (Duckworth ve diğ., 2007; McClelland, Koestner ve Weinberger, 1989). Özetle azim, içsel veya dışsal hedeflere ulaşmak için uzun vadeli bir odaklanma ve sorumluluğun öz-kontrol yönlerinin birleşimidir (Duckworth ve diğ., 2007).

Psikoloji literatüründe bir asırdan daha uzun zamandır tartışılan azim kavramı yetenekten farklı olsa da başarı için yetenek kadar büyük bir öneme sahiptir. Psikoloji tarihinde ilk defa yüksek düzeyde başarının psikolojik belirleyicileri üzerine çalışan Galton (1892) büyük başarı göstermiş sanat, bilim, edebiyat, müzik ve hukuk gibi farklı disiplinlerde çalışan ünlü kişilerin biyografilerini incelemiştir. Galton yaptığı çalışmalar sonucunda yeteneğin büyük başarı göstermek için yetersiz olduğu ve sıkı çalışma kapasitesinin çok daha önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır (Eskreis-Winkler, Duckworth, Shulman ve Beal, 2014).

Duckworth (2018) yapmış olduğu tüm araştırmalar sonucunda azim örneği gösteren kişilerde şu 4 ortak niteliğin mevcut olduğu ve bunların da şu sırayı takip ettiği kanısına varmıştır:

İlgi: Azimli kişiler yapmış oldukları işin tüm yönlerini sevmeseler dahi çoğu zaman “Yaptığım işi seviyorum” dercesine haykırmaktadır. Yaptıkları iş üzerinde yoğun bir çaba sarf edip, yaptıkları işin bütününe anlamlı bulmaktadırlar.

Uygulama: Sebatkârlığın bir diğer formu da yaptığımız işi bir önceki günden daha iyi yapabilmek için çaba sarf etmektir. Belli bir işe ilgi duyup yeteneğinin ötesine geçerek uzmanlık kazanmak zorlukların üstesinden gelmeyi, o işi günler aylar hatta yıllar boyunca aynı şeyi tekrar tekrar saatlerce yapmayı gerektirir. Yani azimli olmak rehavete direnmek, “Ne pahasına olursa olsun gelişmek istiyorum!” demektir.

Amaç: Tutkuyu olgunlaştıran yapılan işin önemli olduğuna inanmaktır. Pek çok insan için amaç olmaksızın ilgiyi yaşam boyu sürdürmek mümkün değildir. Bu sebeple yapılan işin hem kişisel hem de başkalarının iyiliği ile ilişkilendirmek oldukça yararlıdır. Azim örneği gösteren kişiler de çoğu zaman “Yaptığım iş hem benim için hem de diğerleri için önemli” görüşünü taşır.

Umut: İhtiyaç durumunda ortaya çıkan bir azim türüdür. En başından sonuna kadar işler yolunda gitmediğinde ve şüphe ortaya çıktığında devam etmeyi öğrenmek

büyük bir öneme sahiptir. Kişi büyük-küçük birçok noktada tökezler ancak düştüğü yerden kalkmasında azim galip gelir.

2.4.2 Azmin boyutları

Duckworth ve diğerleri (2007) yaptıkları uzun soluklu çalışmalar neticesinde azmi ölçmek için 12 maddeden oluşan azim ölçeği geliştirmiştir. Ölçek ilgide süreklilik (consistency of interest) ve çabada ısrar (perseverance of effort) olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar Duckworth'un yazmış olduğu azim kitabının Türkçe çevirisinde ise tutku ve kararlılık şeklinde tercüme dilmiştir. Yine Duckworth ve Quinn (2009) yaptıkları çalışma ile ölçeğin kısa formunu oluşturarak 8 maddeye düşürmüşlerdir.

2.4.2.1 Çabada ısrar (sebat)

Sebat (perseverance) literatürde çoğu zaman yordayıcı değişken olarak değil, bir sonuç olarak ele alınmıştır. Sebatın sabit bir kişilik özelliği olarak psikologlar tarafından çalışılmaya başlanması 20. yüzyılın ilk yarısına rastlamaktadır. Son zamanlarda ise pozitif psikoloji yeniden üzerinde durmaya başlamıştır (Duckworth ve Quinn, 2009).

Peterson ve Seligman (2004) sebat (perseverance) ve kararlılık (persistence) kavramlarının aynı anlama geldiğini ve birbirinin yerine kullanılabileceğini ifade etmişlerdir. Ancak sebat kavramının daha olumlu anlamda kullanılabileceğini vurgulamışlardır. Sebat kişinin engellere, zorluklara ve caydırıcılara rağmen amacı doğrultusunda hareket etmesidir. Bir kişinin bir görev üzerinde ne kadar süre çalıştığını basitçe ölçmek, kişinin gerçekten sebatkâr olup olmadığının anlaşılması için yeterli değildir. Çünkü kişinin üzerinde çalıştığı iş eğlenceli ya da ödüllendirici olup herhangi bir zorluğun üstesinden gelmesini ve dayanıklılık sergilemesini gerektirmeyebilir. Kararlılık ve kararlılığın ölçümüne ilişkin çalışmalar 1920 yılına kadar gitmektedir. Kararlılığın ölçülmesindeki temel yaklaşımlardan biri zor ve monoton problemleri çözme becerisidir. Bir diğer yaklaşımın ise soruşturma olduğu düşünülmektedir. Ancak kararlılık genel bir kişilik özelliği ve akademik başarıda da önemli bir unsurdur (Lufi ve Cohen, 1987).

Sebatkârlığın yararlı bir özellik olduğu herkes tarafından bilinmektedir. İlk olarak sebat, kişinin zorlu hedeflerine ulaşma şansını artırmaktadır. Nadir görülen

büyük girişimler istikrarlı bir şekilde ilerleme ve pozitif geri bildirimlerin işaretidir. Aksama ve problemlerle sıklıkla karşılaşılır ve bunlar cesaret kırıcı olabilir. Fakat kişi bunlar karşısında vazgeçerse amaçlarına ulaşamaz. Bu yüzden sebatkârlık başarıya ulaşmak için çoğunlukla gereklidir. İkinci olarak sebatkârlık kişinin gelecekte elde edeceği başarılarından keyif alma şansını artırır. Üçüncü yararı ise kişinin yeteneklerini ve becerilerini geliştirmesidir. Amaçlarına ulaşmak için engellerin üstesinden gelen kişiler, problemlerini çözmek için bazen yeni yollar, yeni yaklaşımlar ve yeni teknikler geliştirir. Bu yeni edinilen yetenekler ise bir sonraki girişim için yararlı olabilir. Dördüncü ve son olarak sebatkârlık kişinin öz-yeterlilik duygusunu artırabilir (Peterson ve Seligman, 2004).

Sebatkârlık çoğu zaman yararlı olsa da zaman zaman ters teptiği de şüphe götürmez bir gerçektir. Gerçek manada bazı girişimler talihsiz ve imkânsızdır ve sebat göstermek sadece harcanan enerjinin, zamanın ve diğer kaynakların boşa harcanmasına sebep olabilir (Peterson ve Seligman, 2004).

2.4.2.2 İlgide süreklilik (tutku)

Azim kişinin sadık kalmayı isteyecek kadar önemseydiği bir görev üzerinde çalışmasıdır. Kişinin yapmayı sevdiği işi yapması ve hatta bu sevgiyi sürdürmesi anlamına gelir. Azim hedeflere olan bağlılığın yoğunluğu ile alakalıdır ve bunu en iyi ifade eden kavram tutkudur. Tutku genel anlamda duygusal yoğunluğu ifade etmektedir. Ancak burada ifade edilen tutku yoğunluktan ziyade ilginin zaman içerisinde tutarlılık göstermesidir. Bu bağlamda önemli olan nokta kişinin nihai hedefine sadakat göstermesi ve tutarlı bir şekilde bunu önemsemesidir (Duckworth, 2018).

Kültürün azim üzerinde etkisi olabilmektedir. Kollektivist ve bireyci toplumlarda azmin alt boyutları açısından birtakım farklılıklar bulunmaktadır. Çabada ısrar alt boyutu tüm toplumlarda eşit düzeyde öneme sahip olsa da ilgide süreklilik bireyci ve toplumcu kültürlerde farklı düzeylerde önemlidir. İlgide süreklilikle kavramsal olarak ilişkili olan çelişkileri tolere etme yeteneği ve bilişsel tutarlılık kollektivist kültürlerde daha az önemlidir (Datu ve diğ., 2015). Datu ve diğerlerinin (2015) kollektivist bir toplum olan Filipinli öğrenciler üzerinde yaptığı çalışma, ilgide sürekliliğin madde yüklerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca çalışmada ilgide sürekliliğin çabada ısrar alt boyutuna göre öznel iyi oluş gibi değişkenlerin yordanmasında daha düşük etkiye sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde

Christopoulou, Lakioti, Pezirkianidis, Karakasidou ve Stalikas'ın (2018) 29 çalışmayı birleştirerek yaptığı sistematik incelemesinde de azmin ilgede süreklilik boyutu akademik başarıyı yordamada çabada ısrardan daha büyük bir etkiye sahiptir.

2.4.3 Başarı psikolojisinde azim

Geleneksel anlamda başarılı bir kişiden bahsederken akla ilk gelen o kişinin yüksek düzey bilişsel becerilere sahip olduğudur. Bilişsel beceriler okuma, muhakeme, problem çözme gibi kavramları içermektedir. Bu beceriler ise yaygın olarak zekâ testleri ve akademik incelemeler yolu ile ölçülmektedir (Nelson, 2006). Zekânın başarı üzerindeki önemi tüm mesleki alanlarda üzerinde durulan bir konu olmasına rağmen başarıyı etkileyen diğer kişisel farklılıklar çoğu zaman bilinmemektedir. 1900'lü yılların başından beri IQ'yu ölçen geçerli ölçekler geliştirilmiş, çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiş ve entellektüel yeteneklerin sonuçları araştırılmıştır. Ancak bilişsel olmayan unsurların başarı üzerindeki etkisi ihmal edilmiştir (Duckworth, 2006; Duckword ve Seligman, 2005; Duckworth ve diğ., 2007).

Son zamanlarda yapılan araştırmalar akademik performans üzerindeki bilişsel olmayan faktörleri incelemeye yönelmiş; öğrencinin yıpranması, öğrencinin motivasyonunda içsel ve dışsal faktörler, öz-yeterlilik, üniversite destek sistemleri, mezun olma konusunda kararlılık gibi konuları ele almaya başlamıştır. Bilişsel olmayan (non-cognitive) terimi; davranış, tutum, kişilik gibi yapıları ve psikolojik faktörler olarak adlandırılan psikolojik teorileri tanımlamak için kullanılmaktadır. Dolayısı ile bilişsel olmayan terimi ile psiko-sosyal faktörler terimleri sık sık birbirinin yerine kullanılmaktadır (Nelson, 2016).

Farrington ve diğerleri (2012) yaptıkları incelemeler sonucunda akademik başarı üzerindeki bilişsel olmayan faktörlerin kararlılık (persistence), esneklik (resilience), azim (grit), hedef belirleme, öz-düzenleme, öz-kontrol, öz-disiplin, motivasyon, çalışma alışkanlığı, düşünce yapısı (mindset), organizasyon, ödevleri tamamlama, öğrenme stratejileri ve çalışma becerileri olduğunu tespit etmiştir. Ancak farklı disiplinlerden gelen araştırmacılar bu nitelikleri şu 5 kategoride sınıflandırmıştır:

- Akademik davranışlar: Derse düzenli katılmak, derse hazır gelmek, dikkatini toplamak, sınıf içi aktivitelere ve tartışmalara katılmak, okul dışındaki zamanını ders çalışarak ve ödevlerini yaparak harcamak gibi davranışları kapsar.

- Akademik kararlılık: Azim, hazzı erteleme, öz-disiplin, öz-kontrol, sebatkârlık, engellere rağmen amaca odaklanma gibi psikolojik unsurları içerir.
- Akademik düşünce yapısı: Kişinin akademik işlerle ilgili kendisi hakkındaki inançları ve psiko-sosyal tutumlarını içerir. Örneğin kişinin kendini akademik ortama ait hissetmesi, başaracağına ve yeteneğine olan inancı, işin yapmaya değer olup olmayacağına ilişkin inancı gibi.
- Öğrenme stratejileri: Çalışma becerileri, kişinin kavrama becerisini gözlemlemesi, meta-bilişsel beceriler, öz-düzenlemeli öğrenme becerileri, amaç oluşturma, hatalarını kendi kendine düzeltme, zaman yönetimi gibi davranışları kapsar.
- Sosyal beceriler: Kişilerarası beceriler, empati, işbirliği, kendini ifade etme ve sorumluluk alma gibi becerileri içerir.

Dumfart ve Neubauer (2016) zekanın ve bilişsel olmayan özelliklerin 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin başarısındaki rolünü incelemek amacıyla yaptığı araştırmada başarıyı ölçmek için genel not ortalaması, fen ve yabancı dil derslerinden aldıkları puanları; bilişsel olmayan faktörlerden ise öz-disiplin, 5 faktörlü kişilik boyutları, öz-yeterlilik, azim, iç-dış motivasyon ve sınav anksiyetesi ve zeka değişkenlerini ele almıştır. Yaptığı hiyerarşik regresyon analizi neticesinde zekâ ve 5 faktörlü kişiliğin sorumluluk alt boyutu, okul başarısındaki varyansın yaklaşık %40'ını açıklamıştır. Dil ve genel not ortalaması puanları için diğer kişilik özellikleri ve motivasyonel yordayıcıların bir katkısı yokken fen dersleri için sadece öz-disiplinin bir katkısı vardır. Sonuç olarak zekâ, başarıyı yordayan önemli bir bilişsel faktörken sorumluluk da başarıyı yordayan önemli bir bilişsel olmayan faktördür.

Eşit zeka düzeyine sahip olan bireylerden bazılarının neden diğerlerinde daha başarılı olduğu sorusu ile yola çıkan Duckworth ve diğerleri (2007) bilişsel yeteneklere ilaveten duygusal kararlılık, özgüven, karizma, duygusal zeka, zindelik ve yaratıcılık gibi faktörlerin de başarıya katkı sağlayabileceğini ifade etmiştir. Belirli meslekler için bazı özellikler daha önemli gözükmektedir. Örneğin, dışa dönüklük satıcılar için temel bir özellik iken yaratıcı yazma çok da önemli değildir. Ancak bazı özellikler tüm meslek alanlarında başarı için gereklidir. Her meslek alanında mesleğinde ünlü ve seçkin bir konuma sahip olan her bireyin sahip olduğu bu küçük özelliği azimdir.

Bilşsel olmayan faktörlerden biri olan azim, çoğu zaman dikkate alınmamaktadır. Ancak azim akademik başarının önemli açıklayıcılarından (Hoerr, 2012). Azmin liseden mezun olmanın da önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Düşük azim gösteren öğrencilerin liseden mezun olmakta zorlanırken, yüksek azimliler rahatlıkla mezun olmuştur (Duckworth, 2016). Azimli yetişkinlerin aldıkları eğitim düzeyinin azmi düşük olanlara göre daha yüksek seviyelere çıktığı görülmüştür (Duckworth, 2016).

Yapılan çalışmalar sonucunda azmin tek başına başarıyı yordamada zekâ seviyesinden daha etkili olduğu rapor edilmiştir. Azimli öğrencilerin eğitimlerini yarıda bırakıp çalışma hayatına katılmada kendilerinden daha az azimli olanlara göre daha istekli olduklarını, bu sayede de eğitim yaşamlarında devamlılığı sağladıkları için başarıya ulaştıkları ortaya konulmuştur. Orduya asker seçimi gibi uzun ve zorlu eğitimlerde yüksek azim düzeyine sahip subay adaylarının düşük azim düzeyine sahip subay adaylarına göre çok daha başarılı oldukları görülmüştür. Azimli insanların daha az iş değiştirdikleri ve bu yüzden iş yaşamlarında daha istikrarlı ve başarılı olduklarını gösteren sonuçlara ulaşılmıştır (Duckworth ve diğ., 2007; Duckworth ve Quinn, 2009)

Literatürde azmin akademik başarı üzerindeki etkisine işaret eden çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Buzzetto-Hollywood ve Mitchell, 2019; Cross, 2014; Hodge, Wright ve Bennett, 2018; Rojas Usher ve Toland, 2012; Sheehan, 2014; Yoncalık, 2018). Hodge ve diğerlerinin (2018) Avusturalyada üniversite öğrencilerinin azim, okula bağlılık ve akademik üretkenlik arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı araştırmada bu değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca, okula bağlılık azim ve akademik üretkenlik arasında aracı değişkendir. Bu da yüksek düzeyde azmin okula bağlılığı artıracağını, okula bağlılığın artmasının da akademik üretkenliği artıracağını işaretidir. Rojas ve diğerleri (2012) yaratıcılık ve azim düzeyinin matematik başarısındaki etkisini incelemek amacıyla ilköğretim 4-8 kademesinde öğrenim gören 2,434 öğrencinin katılımı ile bir araştırma yürütmüştür. Araştırma sonucunda azim, genel yaratıcılık ve matematikte yaratıcılığın öğrencilerin matematik notlarının yordayıcısı olduğunu görülmüştür. Sheehan'ın (2014) lise öğrencilerinin umut, azim, yaşam doyumu ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yürüttüğü tez çalışması sonucunda, umut ve azmin akademik başarının en önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koyulmuştur. Uzun soluklu çalışmayı

ve sürekliliği gerektiren doktora eğitiminde başarıya ulaşmada azmin rolünü araştıran Cross (2014), Amerika’da orta düzeyde bir üniversitede doktora öğrenimi gören 669 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada, azim ile öğrencilerin genel not ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buzzetto-Hollywood ve Mitchell’in (2019) üniversite öğrencileri ile 5 yıllık periyotta yaptığı boylamsal çalışmada, yüksek düzeyde azim ile öğrencilerin akademik not ortalaması ve mezuniyet için sebat etmeleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yapılan araştırmalarda zaman zaman farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Credé ve diğerlerinin (2017) 88 bağımsız çalışmayı bir araya getirdiği meta-analiz çalışması sonucuna göre azim, performans ve bir işte süreklilik gösterme ile orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca sorumluluk (5 faktörlü kişilik özelliğinin alt boyutu) sabit tutulduğunda azmin çabada süreklilik boyutunun ilgide tutarlılık boyutuna göre azmi açıklama gücünün daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bazalais, Lemay ve Doleck’in (2016) fizik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin akademik performansı ve başarısında azmin rolünü incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada azmin akademik performans ve başarıda herhangi bir etkisinin olmadığını bulmuşlardır. Rimfeld, Kovas, Dale ve Plomin’in (2016) İngiltere’de zorunlu eğitim sürecini tamamlayan 16 yaşında 4,642 öğrencinin azim düzeyi ve kişilik özelliğinin (5 faktörlü kişilik) ortaöğretim bitirme sınav notları üzerindeki etkisini test etmek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda sorumluluk kişilik özelliği ve azmin çabada ısrar boyutu öğrencilerin notlarının varyansının %6’sını açıklamış; azmin ise öğrencilerin başarısını yordama gücü çok düşük bulunmuştur. Öğrencilerin başarı puanlarının açıklanmasında genetik faktörlerin rolü oransal olarak 2/3’tür. Fenotip ve genotip olarak öğrencilerin sorumluluk kişilik özelliği ve çabada ısrar alt boyutu birbirine büyük oranda benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak kişilik özellikleri akademik başarıda önemli rol oynarken azmin rolü çok azdır. Ivcevic ve Brackett’in (2014) lise öğrencilerinin akademik durumlarında (kural ihlali, tanınırlık, onur, okul not ortalaması) 5 faktörlü kişilik özellikleri, azim ve duygu düzenleme yeteneğinin etkisini incelemek amacıyla yürüttüğü araştırmada, azmin tanınma, kural ihlali ve okul yaşamından doyum gibi değişkenlerle ilişkisinin düşük; okul not ortalaması ve onur ile de ilişkisinin olmadığını tespit etmiştir.

Azim öğrencilerin okula ve derslere katılımının ve devamlılığının sağlanmasında önemli bir unsurdur (Duckworth ve diğ., 2007; Robinson, 2015; Datu ve diğ., 2015). Robinson'un (2015) hemşirelik öğrencileri ile yaptığı çalışma sonuçlarına göre azim, öğrencilerin derse katılımında varyansın %22'sini açıklamaktadır. Datu ve diğerlerinin (2015) Filipinli lise öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada, azmin çabada ısrar boyutunun duygusal ve davranışsal olarak öğrencilerin okula bağlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca okuldan duygusal ve davranışsal hoşnutsuzluk azmi negatif olarak yordamaktadır.

Azimli olmak mesleki başarıyı da beraberinde getirmektedir. Bankacılıktan, gazeteciliğe, akademisyenlikten, boya teknikerliğine kadar meslek çalışanlarıyla yapılan görüşmelerde meslekte başarılı olmanın azimle birlikte ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Kendilerini daha zeki-yetenekli akranlarıyla karşılaştıran bireyler başlangıçta yetersizlik duygusu yaşayabilirler. Ancak insanların amaçlarına ulaşmalarında azimli olmaları yetenekli veya zeki olmalarından daha önemli bir role sahiptir. Pek çok üstün yetenekli birey kariyerlerinde üst basamaklara çıkmakta zorlanırken üstün yetenekli olmayan ama azimli olan bireyler bu basamakları daha kolay bir şekilde çıkmaktadır (Duckworth ve Peterson, 2007). Amaçlarına ulaşmada başarılı insanların öne çıkan özellikleri iki gruba ayrılabilir. Bunlardan ilki yılmaz, esnek ve çalışkan olmaları, ikincisi ise kararlı olmaları ve amaçlarına ulaşmak için bir yöne sahip olmalarıdır. Bu özelliklerin kombinasyonları ise azmi ortaya çıkarmaktadır (Duckworth, 2016).

İş yaşamında azimli kişilik özelliğinin bir artısı da mesleki tükenmişlik ve verimsiz çalışma davranışının önüne geçmesidir. Aşırı iş yükünün çalışanlarda tükenmişlik ve tükenmişliğin sebep olduğu sağlık problemlerine yol açtığından yola çıkan Ceschi, Sartori, Dickert ve Costantini (2016) 208 özel sektör çalışanının katılımı ile yürüttüğü araştırmada, azmin tükenmişlik ve verimsiz çalışma davranışı üzerinde negatif etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

2.4.4 Karakter gücü bağlamında azim

Karakter kelimesi farklı insanlar için farklı anlamlara gelebileceğinden dolayı karmaşık bir kavramdır. Genellikle kişinin belli değerlere olan bağlılığını ifade ettiğinden dolayı tanımı da zaman içinde değişim gösterecektir. Ayrıca kültürden kültüre de değişik anlamlara gelmektedir; İngiliz kültüründe iffetli, tutumlu, titiz, dindar

ve sosyal kurallara (adabı muaşeret) uyum gibi değerlere göre davranış sergilleyen kişiler iyi karakterli olarak görülürken Amerikan kültüründe cesaretli, kendi kendine yetebilen, marifetli, çalışkan ve azimli kişiler iyi karakterli olarak görülmektedir (Tough, 2012). Ancak Peterson ve Seligman (2004) yazdıkları kitapta karakter özelliklerini toplumlar arasındaki ve çağlar arasındaki farklılıktan öteye götürerek evrensel bağlamda ele almıştır. Karakter değişebilen, şekillendirilebilen yetenekler ve güçler kümesidir. Ayrıca karakter, öğrenilebilen, uygulanabilen ve öğretilebilen becerilerdir. Yazarlar, Aristo'dan Konfüçyus'a tevratın pokemondaki yaratıklara kadar çeşitli kaynaklardan ilham alarak evrensel olduğunu kabul ettikleri 24 karakter özelliği belirlemiştir. Bu listede cesaret, vatandaşlık, dürüstlük, bilgelik, erdem ve doğruluk gibi geleneksel değerler; sevgi, mizah, lezzet, güzelliğin takdiri gibi duygusal gerçekliğe işaret eden değerler; sosyal zekâ, farklı sosyal durumlara çabuk adapte olma, minnettarlık, kibarlık gibi daha çok gündelik insan ilişkileri ile ilgili değerler yer almaktadır (Tough, 2012).

Peterson ve Seligman (2004) sebat kavramını karakter gücü bağlamında ele almıştır. Başlanmış olan işi bitirmek, engellere rağmen devam etmek, işle ilgilenmek, işi başarı ile sonlandırmak, görev üzerinde durmak gibi kavramların hepsi sebat, kararlılık ve çalışkanlık olarak tanımlanan karakter gücünü ifade etmektedir. Ayrıca araştırmacılar, azmi ahlaki bir değer olarak ele almaktadır. Benzer şekilde Sarıçam, Çelik ve Oğuz (2016) da azmin gerek sosyal duygusal beceriler gerekse ahlaki değer olarak değerlendirilmesi ve önem verilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Çünkü bu özellik kişinin tüm yaşam alanlarında başarılı olabilmesi için ihtiyaç duyacağı bir özelliktir.

Günlük hayattan akademik hayata, sosyal hayattan mesleki hayata kadar pek çok ortam ve durumda olumlu bir özellik olarak görülen azim, etik ve ahlakın da vazgeçilmez bir parçası olarak düşünülebilir. Meriac, Slifka ve LaBat'ın (2015) meslek etiği ve azim arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla büyük bir üniversitede eğitim gören ve aynı zamanda çalışan 322 öğrencinin katılımı ile bir araştırma yürütmüştür. Araştırma sonuçlarına göre meslek etiği ile azmin toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Azmin alt boyutlarından çabada ısrar, meslek etiğinin alt boyutlarından çok çalışma ile pozitif yönde ilişkili iken; ilgide süreklilik meslek etiğinin hazzı erteleme boyutu ile ilişkili bulunmamıştır.

Jaynes (1976) kararlılığın insanın eşsiz bir gücü olduğunu ifade etmiştir. Bazı istisnalar hariç hayvanlar verilen herhangi bir görevi 20 dakikadan daha uzun süre devam ettirememektedir (Ebeveyn hayvanlar yavrularını soğuktan ya da yırtıcılardan uzun süre koruyabilmesine rağmen bekçi görevindeyken bile tımar yaparlar, uyurlar, görevlerini kesintiye uğratırlar). Pek çok insanın başarısı tek bir görevde günler, haftalar ve hatta yaşam boyu uzun süre kalmayı gerektirir. Jaynes'e göre kararlılık medeniyetin önkoşuludur. İnsanlar tarım gibi gıda üretimi işlerini uzun zamanlar yaptığından, fazlalıkların depolanması ve korunması için toplumsal örgütlenmeye ihtiyaç duymuştur. Bu da hükümetlerin ve medeniyetlerin oluşmasına yol açmıştır. Yani eğer çok sayıda insan bir görev üzerinde kararlılıkla çalışmasaydı bugün bizim bildiğimiz anlamda hükümetler ve medeniyetler ortaya çıkmayacaktı (akt., Peterson ve Seligman, 2004).

Azmin altında yatan motivasyon kaynaklarından biri de kişinin yaptığı işin toplum için önemli olduğuna inanmasıdır. İnsanları azimli olmaya sevk eden başlıca iki amaç haz almak ve diğerlerine yararlı olmaktır. Nitekim tutkuyu uzun vadede sürdürebilmek için diğer insanlarla bağlantı kurmak elzemdir (Duckworth, 2018).

2.4.5 Azmi geliştiren ve engelleyen faktörler

Kişinin başarıyı elde edinceye kadar yılmaması, çabalaması ve kararlılık göstermesi olarak ifade edebileceğimiz azmi geliştiren ve hatta ortaya çıkaran unsurlardan biri amaçtır. Hill, Burrow ve Bronk'ın (2016) üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde yaptığı araştırma, amacına bağlı ve pozitif olan kişilerin daha azimli olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Akın ve Arslan'ın (2014) üniversite öğrencileri üzerinde azim ve başarı odaklı amaç yönelimi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürüttüğü çalışmada, öğrenme odaklı amaç yönelimi ile azim arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Öğrenme-kaçınma ve performans yaklaşımı/ kaçınma amaç yönelimi ile azim arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

İnsanların kararlılık düzeyini artıran faktörlerden biri de yaptığı işte başarılı olacağına dair inancıdır (Janoff-Bulman ve Brickman, 1982). Yapılan laboratuvar çalışmalarında öz-yeterliliği yüksek olanların başarısızlıkla karşılaştıklarında diğerlerinden daha fazla kararlılık gösterdiğini ortaya koymuştur (Shrauger ve Sorman, 1977; Tafarodi ve Vu, 1997). Öz-yeterlilik algısının yüksek olması kararlılığı teşvik eder ve özgüveni besleyerek kişinin başarıya ulaşmasını sağlar (Peterson ve Seligman, 2004).

Bir görev üzerinde kararlılık göstermek öz-kontrol sahibi olmaya bağlıdır. Bu yüzden öz-kontrol için gerekli olan enerji tükendiğinde kararlılık da azalır. Yapılan çalışmalar eğer kişiler bir önceki görevde öz-kontrolünü kullandıysa ve harcadıysa zor ve çözülemez problemlerde daha az dayanıklılık sergileyebileceğini göstermiştir (Baumeister ve diğ., 1998; Muraven ve diğ., 1998).

Duckworth (2018) azimli olmaya katkı sağlayan unsurların hedef odaklı uygulama yapmak (sınırları net olarak belirlenmiş zorlayıcı bir hedef, tam konsantrasyon ve çaba, anında ve bilgilendirici geri bildirim, gözlem ve düzeltmeyi içeren tekrarlar), umut (yarının daha iyi olacağı beklentisi), iyimser bir bakış açısına sahip olmak olduğunu ifade etmiştir.

İyimserlik insanların azmini artırırken kötümserlik de engelleyen bir düşünce yapısı olarak karşımıza çıkmaktadır (Duckworth, 2018). Peterson (2000) iyimserlik ile kararlılık arasındaki ilişkiyi vurgulamış, iyimser insanların kötümser insanlardan daha kararlı davranışlar sergileyebileceğini ifade etmiştir. Örneğin, iyimser bir öğretmen sorunu olan bir öğrencisine yardım etmenin yollarını ararken, kötümser bir öğretmenin yapılacak bir şey kalmadığını düşünmesi büyük bir olasılıktır. Ancak gelişimci bir zihniyete sahip olmak güçlüklerle iyimserlikle yaklaşmayı sağlayacak ve kişiyi zorluklar karşısında güçlü kılacaktır. Duckworth (2018) bu görüşlerini Şekil 2’de gösterildiği gibi şematize etmiştir:

Gelişimci zihniyet → İyimser içsel konuşma → Zorluklara rağmen sebat gösterme

Şekil 2.Gelişimci zihniyetin azimli olma üzerindeki etkisi

Azmi etkileyen faktörlerden biri de ebeveyn tutumudur (Duckworth, 2018; Dunn, 2018). Dunn (2018) üniversite öğrencilerinin azim düzeyi ile ebeveyn stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, azim ile otoriter ebeveyn stili arasında pozitif, izin verici ebeveyn stili ile negatif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Yapılan regresyon analizinde daha otoriter ebeveyn stili ve daha az izin verici ebeveyn stili azmin varyansını açıklamada daha yüksek olduğu görülmüştür. Duckworth (2018) ebeveyn stili yanı sıra ebeveynlerin çocuklar için rol-model olduğunu vurgulamış ve ebeveynlerin uzun vadeli hedeflerine yönelik olarak gösterdikleri tutku ve kararlılığın çocuğun azminin ortaya çıkmasında önemli bir yeri olduğunu ifade etmiştir.

Öğrencilerin azmini geliştirmek için öğetmenlerin gösterdikleri çabalarda stratejik olmaları gerektiği vurgulanmıştır (Fitzgerald, 2016). Bu ise 2 aşamada gerçekteşmektedir: İlk aşamada öğrencilerin azim düzeyini geliştirecek okul ve sınıf iklimi oluşturulmalıdır. İkinci aşamada ise öğrencilerin ilgi alanlarını bulmaları ve tutkularını geliştirmeleri için yardım edilmelidir. Pek çok öğrenci yaşamında neye tutku duyduğu konusunda bir fikre sahip değildir. Ayrıca öğrencilere yeteneklerini geliştirmeleri konusunda fırsat verilmelidir.

Öğrenme ortamında öğrencilerin azim düzeyini etkileyen iki temel unsur vardır (Shechtman, DeBarger, Dornsife, Rosier ve Yarnall, 2013):

- *Sosyo-kültürel bağlam*: Sosyokültürel bağlam kişinin değerlerini ve başarmak istediği şeyi belirlemesinde, karşılacağı zorlukların tipinde ve erişebileceği kaynaklar noktasında önemli role sahip olabilmektedir. Uzun vadede değerli ya da daha yüksek seviyedeki amaçların olması ve bu amaçları takip etmesi için destekleyici ve dikkatli bir çevre, azim düzeyini olumlu etkileyen sosyo-kültürel unsurlardandır. Destekleyici çevrenin diğer özelliklerini şu şekilde sırlayabiliriz: Öğrenme ortamının adil, ilgili ve saygılı olması, yüksek düzey beklentiler, yeteneğin değil çabanın övülmesi, uygulama yapma fırsatı verilmesi, geridönüt, yansıma, dışsal ödüllere minimum düzeyde vurgu, azmi artıran psikolojik kaynakların gelişimine destek.
- *Psikolojik kaynaklar*: Azmi artıran psikolojik kaynaklar ise akademik zihniyet (academic mindset), çaba gerektiren kontrol, stratejiler-taktikler ve zorluklar karşısında amaçlarına ulaşmak için kararlılık göstermektir. Akademik zihniyet öğrencilerin kendilerini, akademik ortamı ve akademik ortamla ilişkilerini üretici olarak algılamalarını sağlar. Çabalı kontrol öğrencilerinin iradeli davranışlar sergilemelerini, dikkat dağıtıcı durumlar karşısında dikkatlerini düzenlemelerini sağlar. Stratejiler-taktikler ise zorlukları öğörmelerine ve bunlarla başa çıkmalarına yardımcı olur.

Duckworth (2013) öğrencilerin azim düzeyinin artırılması hususunda şu önerilerde bulunmuştur:

1. Büyük ve kalıcı bir ilgi oluşturmak
2. Pratik yapma arzusu oluşturmak ve sürekli kendini zorlamasını sağlamak

3. Yaptığı şeyle ilgili amaç duygusu oluşturmak
4. Umudunu sürdürmek, yeteneğini sürdürüp geliştirme konusunda güvence vermek

2.4.6 Pozitif psikoloji açısından azim

Günümüz dünyasında toplumlar küresel ısınma, doğal afetler, ekonomik durgunluk, beklenmedik evsizlik, terörizm ve süregiden savaşlar gibi olağandışı zorluklarla karşı karşıya gelmektedir. Bütün bu korkuların ve hüznlerin aksine modern çağda iyi yaşamın ne olduğu, mutluluk, kişisel gelişim ve iyi oluş gibi yaşantıları test etmeye dayalı olarak ortaya çıkan bilimsel yaklaşım pozitif psikolojidir. Pozitif psikolojinin odaklandığı konular mutluluk, iyi oluş, akış deneyimi, kişisel güçlülük, erdem, yaratıcılık, pozitif grupların ve kurumların temel özellikleridir (Hefferon ve Boniwell, 2011).

II. dünya savaşına kadar çoğunlukla psikolojik hastalıkların iyileştirilmesine odaklanan psikoloji bilimi, insan fonksiyonunun hastalık modeline dayalı çalışmalarda bulunmuştur. Patolojiye olan bu yoğun ilgi işlevsel birey ve müreffeh toplum üzerine yapılan çalışmaların ihmal edilmesine yol açmıştır. Pozitif psikolojinin amacı da bu odak noktasını değiştirerek pozitif bir yaşamın inşası üzerinde durmaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002a). Pozitif psikolojinin kurucusu olarak kabul edilen Pensilvanya Üniversitesinde Profesör olan Seligman, pozitif psikoloji yaklaşımına ilişkin görüşlerini şu şekilde dile getirmiştir:

Pozitif psikoloji akımının mesajı psikoloji biliminin yıllar içerisinde deforme olduğunu bizlere hatırlatmaktır. Psikoloji sadece hastalığın, zayıflığın ve hasarların çalışıldığı bir alan değil; güçlülük ve erdemin de çalışıldığı bir bilimdir. Tedavi sadece bozukluğu düzeltmez, sağlıklıyı da inşa eder. Psikoloji sadece hastalık ve sağlıkla ilgili değildir; iş, eğitim, aşk, gelişim, kavrayış ve eğlence de psikolojinin alanına girer. En iyinin ne olduğu arayışında, pozitif psikoloji hüsnü zanna, kendini kandırmaya veya ikna etmeye çalışmaz; bunun yerine, insan davranışının tüm karmaşıklığıyla ortaya koyduğu benzersiz sorunları bilimsel yönteme en iyi biçimde uyarlamaya çalışır (Seligman, 2002a).

Seligman pozitif psikolojinin öncü ismi olsa da bu kavramı ilk ortaya atan dünya çapında tanınmış psikologlardan olan Maslow (1954)'dur. Maslow, Rogers ve diğer

hümanistik psikologlar psikolojideki kilinik yaklaşıma ve davranışçılığa karşı yeni bir bakış açısı kazandırdılar. Bu cömert insancıl bakış açısı, toplumu derinden etkilemiş ve büyük vaadlerde bulunmuştur. Ancak insancıl psikoloji birikmiş empirik temellere dayanmadığından ve kendine terapötik yardım anlayışını ortaya çıkardığından dolayı tartışmalara yol açmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji ile hümanistik psikolojiyi birbirinden ayıran temel nokta metodolojik farklılık olmuştur. (Hefferon ve Boniwell, 2011). Humanistik psikoloji nitel araştırma ve yorumlayıcı paradigmaya dayalı iken pozitif psikoloji empirik verilere dayalı olarak ilerlemektedir.

Humanistik psikolojiye göre bireylerin davranışları, dünyaya ilişkin algıları ve kişisel anlamları yoluyla şekillenir. Bireyler sadece kalıtımın ve çevrenin etkisinin ürünü değildir. İnsanlar kendi potansiyelini gerçekleştirmek üzere içsel olarak motive olmuştur (Hefferon ve Boniwell, 2011). Vainio ve Daukantaitė (2016) azim ile iyi oluşun yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve uyumlu yaşam gibi çeşitli biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu ilişkiyi Rogers'in (1961; 1964) organizmik değerlendirme teorisi bağlamında ele almıştır. Teoriye göre bireyler kendi potansiyelini gerçekleştirmek üzere motive olmuştur ve azim de bu gelişme motivasyonuna benzerlik göstermektedir. Rogers (1961; 1964) tam verimli bireylerin gerçek benliğine doğru harekete geçmek için motive olduklarını, kendi duyguları ile temas halinde olabileceklerini, anlamlı amaçlara doğru kendilerine yön verebileceklerini ve bunu sürdürebileceklerini, kendileri ve diğerleriyle uyumlu bir varoluşu teşvik eden prososyal değerleri sürdürebileceklerini ifade etmiştir. Kendini gerçekleştirme olarak bilinen bu iyi oluş görüşü organizmik değerlendirme teorisinin temelidir. Teori kişinin potansiyelini geliştirmeye yönelik doğal motivasyonu bakımından azim ile benzerlik göstermektedir. Çünkü azimli kişiler soyut olan uzun dönemli amaçlarını gerçekleştirmek için öz-düzenleme gerektiren yakın dönemli amaçlarını takip ederler. Bu bireyler azimli bir şekilde hedeflerini takip etmek için kendileri ile daha güçlü bir ilişkiye ihtiyaç duyarlar (otonomi). Vainio ve Daukantaitė'in (2016) üniversite öğrencileri ve üniversite öğrencisi olmayan bireylerle yaptığı çalışma azim ile iyi oluşun 3 boyutu (yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve uyumlu yaşam) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Pozitif psikolojinin öznel bağlamda önem verdiği pozitif deneyimler geçmişteki iyi oluş, hoşnutluk ve yaşam doyumu, gelecekte umut ve iyimserlik, şu andaki akış ve

mutluluktur. Bireysel bağlamda pozitif kişinin özellikleri sevmeye çalışma kapasitesi, cesaret, kişilerarası yetenekler, estetik duyarlılık, sebatkârlık, affedicilik, orjinallik, gelecek konusunda duyarlılık, maneviyat, yüksek beceriler ve bilgeliştir. Grup bağlamında ise bireyleri daha iyi vatandaşlar yapmaya yönelten vatandaşlık ve kurumsal erdemler, sorumluluk, fiziksel doyum, diğergamlık, nezaket, uyumluluk, hoşgörü ve iş ahlakıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Mutluluk, pozitif psikoloji üzerine çalışan bilim insanlarının sıklıkla kullandığı çok yıpranmış ve yorgun bir kavramdır (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich ve Linkins, 2009). Seligman (2002b) mutluluğun niteliksel olarak birbirinden farklı 3 boyuttan oluşan çok boyutlu bir yapı olduğunu ifade etmiştir. Bunlar zevk (pleasure), bağlılık (engagement) ve anlam (meaning)'dir. İlki hedonik olup eğlence, aşk, memnuniyet ve zevk gibi pozitif pozitif duygulardır. Kişinin sahip olabileceği kadar çok güzel şeylere sahip olduğu bir yaşam 'keyifli bir yaşam'dır.

İkincisi Thomas Jefferson ve Aristotles'in aradığı akışı ifade eden bir kavramdır. Akış (flow) yaşama bağlılığın bir parçası olup kişinin öz farkındalığını kaybettiği, zamanın durduğu ve müzikle bir olduğu bir andır (Csikszentmihalyi, 1990). Akış, zorluk düzeyi yüksek olan görevlerde çalışıp çaba harcamadan yapıyormuş gibi düşünmek zorunda olmadan bir şeyleri yapıyor olmak anlamına gelmektedir. Kariyerini ustalar üzerine yapan önde gelen psikologlardan olan Csikszentmihalyi'ye göre bir ustayı usta yapan şey spontan bir hisse yol açan, tam odaklanma hali diyebileceğimiz akıştır (Duckworth, 2018). Duckworth (2018) yaptığı araştırmalar neticesinde azimli insanların daha çok hedef odaklı uygulamalar yaptığı ve daha fazla akış hissettiği sonucuna ulaşmıştır.

Üçüncüsü ve ise en çok düşünsel kanıta sahip olan yaşamdaki anlamdır. Pozitif psikoloji perspektifinde anlam kişinin güçlü yönlerini bilmesi, sahip olduğu bu gücü kullanması ve kendinden daha büyük olduğuna inandığı bir şeye hizmet etmesidir (Seligman, 2002b). Anlam Aristoteles'in eudaemonia kavramına dayanmaktadır. Eudaemonia erdemin belirlenmesi ve geliştirilmesi ve böylece kişinin iç dünyası ile uyum içinde olması anlamına gelir. Hedonistik anlayış kişinin kendine yarar sağlarken eudaemonik düşünceler başkalarına yarar sağlar (Von Culin ve diğ., 2014). Peterson, Park ve Seligman (2005) anlamlı bir yaşam sürmenin bazı bireylerde zaman zaman akış deneyimlerini ortaya çıkarabilse de tüm akış deneyimlerinin bir bireyi daha büyük bir

iyiliğe bağlamak anlamına gelmediğini ifade etmiştir. Ayrıca bütün anlamlı aktiviteler de akışı gerektirmeyebilir.

Akışı deneyimlemeye motive olmuş insanların kapasitelerini aşan zorluklarla karşılaşlaştıkları zaman zevk almasalar da amaçlı bir çalışmaya kendilerini gayretli bir şekilde adamaya istekli olmaları gerekmektedir (Von Culin ve diğ., 2014). Bu nedenle akış anlarının tadını çıkarmak için kasıtlı uygulamaları saatlerce sürdürmek gerekli görülmektedir. Böylece akışı tecrübe etme isteği, bireyleri dolaylı olarak gayret ve çalışkanlığa yöneltebilir. Bu varsayımın dolaylı kanıtı da daha küçük heceleme yarışmacıları, diğer uygulama faaliyetlerinden daha az zevk almasına rağmen, daha fazla saat boyunca kasıtlı uygulama yaparlar (Duckworth, Kirby, Tsukayama, Berstein ve Ericsson, 2011)

Von Culin ve diğerleri (2014) azimdeki bireysel farklılıkları yaşamdaki mutluluğun sürdürülmesinde etkili olan hedonik olarak olumlu faaliyetler olan zevk alma (pleasure), daha yüksek ve özgecil hedeflere hizmet eden anlam (meaning), meşguliyet (engagement) açısından incelemiştir. İki farklı örneklem grubu ile yaptıkları araştırmada, her iki örneklemde de azim, meşguliyet ile orta düzeyde, anlam ile düşük düzeyde ve zevk ile de düşük düzeyde negatif yönde ilişki bulmuşlardır. Bu motivasyonel yönelimler, azmin boyutları ile farklı bir şekilde ilişkilidir: çabada ısrar ve meşguliyet yüksek düzeyde ilişkili iken, keyif ilgide süreklilik ile daha yüksek düzeyde ilişkilidir. Sonuç olarak azimdeki bireysel farklılıklar, insanları mutlu eden şeylerin farklılığından kaynaklanabilmektedir.

Azim ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki uzun soluklu hedefi takip etme temeline dayanmaktadır (Li, Lin, Zhao, Chen ve Wang, 2018). Bu da Yunan mitolojisinde önemli bir yeri olan karakterlerden Sisyphus'un ünlü bir hikâyesine benzetilmiştir. Sisyphus kaya parçasının kartopu haline geldiğini görmek için aşınmış bir kaya parçasını bir dağa doğru itmek gibi sonsuz bir görevi tekrarlamaya mahkûm edilmiştir. Bu hikâye ana tema olarak bir trajediyi anlatsa da Albert Camus'un, vardığı sonuç "Kişi Sisyphus'un mutluluğunu hayal etmelidir çünkü tepelere doğru bir mücadele bir insanın kalbini doldurmak için yeterlidir" şeklinde olmuştur. Bu yüzden daha azimli kişiler daha mutludur çünkü uzun soluklu hedeflerini takip ettiklerinden dolayı (kalbini doldurmak) ruh sağlıkları daha iyidir. Ancak bunun için farkındalık gereklidir (Li, ve diğ., 2018).

Eğer insan yaşamından tatmin ve mutlu ise daha fazlasını başarır ve başarılı olur. Amaçlarına yönelik olarak sürekli çalışan insanların amacı, daha uzun süre motivasyon halinde kalmasını, tatmin olmasını, mutlu olmasını sağlar. Çünkü eğer insan doyumlu ve mutlu bir yaşama sahip değilse uzun dönemli amacına ulaşmak için sürekli bir çalışma içerisinde olamaz (Khan ve Khan, 2017).

2.4.7 Azim ile ilgili araştırmalar

Literatürde pozitif psikoloji temelli bir kavram olan azim üzerine yapılan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Duckworth (2006) 25 yaş ve üzeri olan 1,545 katılımcı ile yaptığı araştırmada aynı yaş ve eğitim düzeyine sahip olan ancak daha azimli kişilerin daha mutlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Farklı bir araştırmada azim, pozitif duygu durumuna sahip olma, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Negatif duygudurum ise azimle ters yönde ilişkili bulunmuştur (Singh ve Jha, 2008). Azim aynı zamanda koruyucu etkiye sahip olan bir özelliktir. Burkhart ve diğerleri (2014) azmin bireyleri intihar eğilimine karşı koruduğunu ortaya koymuştur.

Pozitif psikolojinin Latin üniversite öğrencilerinin deneyimini anlamada faydalı bir çerçeve sunduğunu vurgulayan Vela ve diğerleri (2015); yaşamın anlamı, umut ve ailenin öneminin azim üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde umudun azmin pozitif yordayıcısı olduğunu, yüksek düzeyde anlam arayışının da azmin negatif yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur

Datu ve diğerlerinin (2015) kolektivist bir kültürde yaşayan Filipinli lise öğrencileri ile yaptığı 2 çalışmanın sonuçlarına göre azmin çabada süreklilik alt boyutu yaşam doyumunun ve pozitif duyguların anlamlı bir yordayıcısı iken ilgide tutarlılık anlamlı bir yordayıcı değildir.

Akbağ ve Ümmet'in (2017) üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ve azim düzeyinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, azim ve 3 temel psikolojik ihtiyacın (ilişki, özerklik, yeterlik) öznel iyi oluşu yordadığı görülmüştür. Khan ve Khan'ın (2017) doktor, öğretmen, mühendis, bankacı gibi farklı mesleklerde uzman 100 kişinin katılımı ile yaptığı çalışmada, azim düzeyi yüksek olanların mutluluk ve yaşam doyumunun yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Yoncalık'ın (2018) lise öğrencilerinde azim, mutluluk, umutsuzluk düzeylerinin yaşam doyumu ve akademik başarılarına etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, azim düzeyinin öğrencilerin genel başarı ortalaması üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı görülmüştür. Ancak mutluluk ve umutsuzluk aracı değişken olarak kullanıldığında azmin öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkisinin %7 olduğu görülmüştür.

Tuckwiller ve Dardick (2018) psikolojik sağlığı yerinde olan ve depresyon/anksiyete bozukluğu olan iki grup üniversite öğrencisinin katılımını ile düşünce yapısı (mindset), azim, iyimserlik ve kötümserlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini test etmek için bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonucuna göre sağlıklı öğrencilerde azmin yaşam doyumu üzerindeki etkisi anlamlı düzeyde değilken, depresyon/anksiyete bozukluğu olan öğrencilerde azim düzeyi düşük bulunmuştur. Ayrıca bu öğrencilerin yaşam doyumu da düşüktür.

Datu ve diğerlerinin (2018) Filipinli lise öğrencilerinin azim düzeyi ile yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, azim yaşamın anlamı ile yüksek düzeyde ilişkili bulunurken depresyon ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca azim yaşamın anlamı alt boyutlarından anlamın varlığının aracılığında depresyonu negatif olarak yordamaktadır.

Li ve diğerleri (2018) Çin'deki lise öğrencilerinin azim ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide farkındalığın aracı rolü olup olmadığını incelediği çalışmada, mutluluğu ölçmek için yaşam doyumu ve pozitif-negatif duygu ölçeğini kullanmıştır. Araştırma sonucunda azim ile yaşam doyumu ve pozitif duygu arasında pozitif yönde, negatif duygu ile negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Farkındalığın azim ile öznel iyi oluş arasındaki rolünü test etmek amacıyla 2. bir örneklem grubu ile yapılan aracılık testi sonucunda farkındalığın aracı değişken olduğu görülmüştür.

Barete ve Apag (2019) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada azim ile maneviyat ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Ayrıca yapılan aracılık testi neticesinde maneviyatın azim ile iyi oluş arasında aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Disabato ve diğlerleri (2019) yedi kıtada bulunan ergen ve yetişkinlerden oluşın 7617 kişinin katılımı ile yürüttüğü çalışmada azim ile öznel iyi oluş, öznel iyi oluş hakkındaki inançlar ve kişisel güçlölük arasında anlamlı ilişkililer bulunmuştur. Ancak azmin çabada ısrar boyutunun bu değışkenlerle ilişkisi ilgide süreklilik boyutundan daha yüksek bulunmuştur.



BÖLÜM 3

3 YÖNTEM

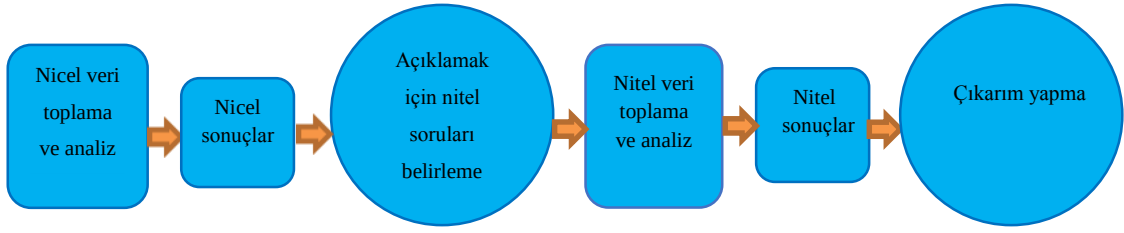
Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi konusunda bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma karma araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Karma yöntem, araştırma sorularına cevap bulmak için tek bir çalışma ya da çalışma dizisi içinde hem nitel hem de nicel verileri toplama, analiz etme ve bulguları harmanlayarak sonuca ulaşma yöntemidir (Cresswell ve Plano Clark, 2014; Johnson ve Onwuegbuzie, 2004). Karma yöntem araştırmalarında nitel ve nicel yöntemin birlikte kullanılması problemin ve araştırma sorularının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamaktadır (Cresswell, 2017a). Bu araştırma yöntemi, nicel verilerin araştırma probleminin anlaşılmasında ortaya koyduğu genel bakış açısı sunma ve nitel verilerin probleme yönelik derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayış sağlama avantajlarını birleştirmektedir. Aynı zamanda nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin sınırlılıklarını birbiri ile tolere etmesine imkân sağlayarak araştırma probleminin anlaşılmasında yeni bir anlayış sağlamaktadır (Cresswell ve Plano Clark, 2014). Karma yöntem araştırmaları görüş çeşitliliğinin artmasına imkân sağlamakta ve daha güçlü çıkarımlarda bulunmaya yardımcı olmaktadır. Bu bakımdan diğer araştırma yöntemlerinden daha güçlü bir yaklaşım olduğu söylenebilir (Teddlie ve Tashakkori, 2015).

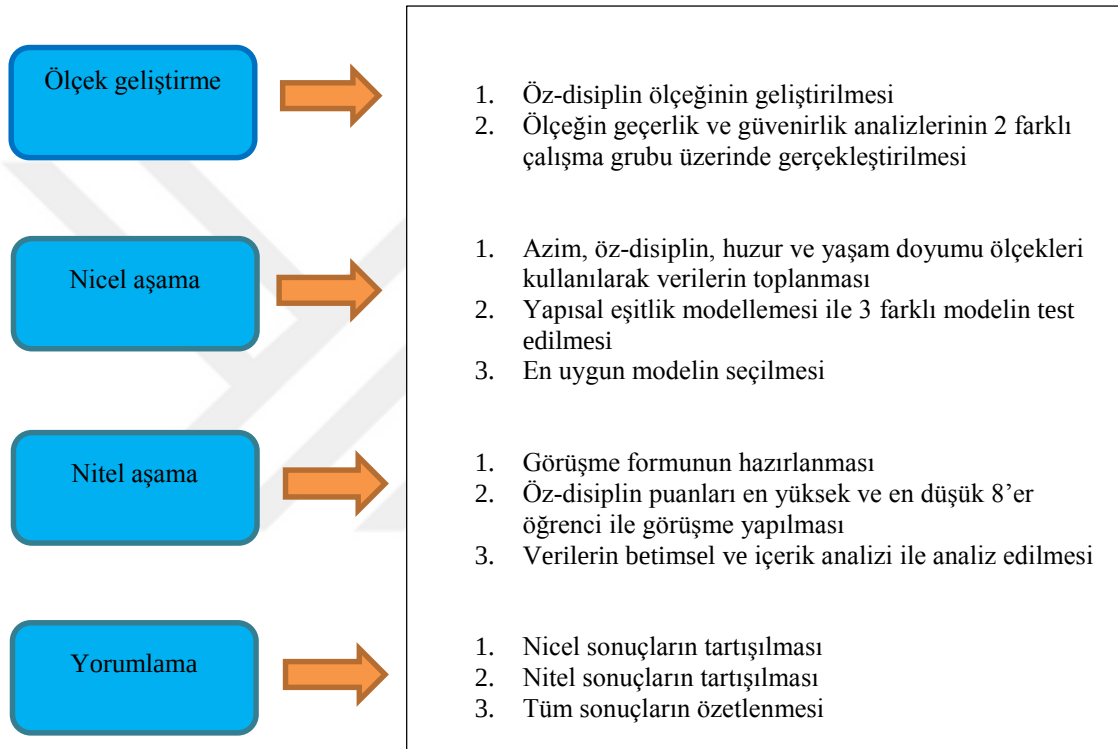
Araştırmada karma araştırma desenlerinden çok aşamalı bir desen olan açıklayıcı (açımlayıcı) sıralı desen kullanılmıştır. Çok aşamalı karma desenler en az iki araştırma yaklaşımını içermektedir (Teddlie ve Tashakkori, 2015). Açıklayıcı sıralı desen araştırmada nicel verilerin ağırlıkta olduğu, öncelikle nicel verilerin toplanıp analiz edildiği ardından nitel verilerin toplanıp çözümlendiği sıralı bir desendir. Araştırmacı ilk aşamada yaptığı nicel araştırma sonuçlarını açıklamak için nitel araştırmadan yararlanır. Yani araştırmacı ilk adımda topladığı nicel verileri nitel verilerle zenginleştirir (Cresswell ve Plano Clark, 2014; Cresswell, 2017a).

Bu desenle gerçekleştirilen bir araştırmanın adımları şu şekilde şematize edilebilir (Cresswell, 2017b):



Şekil 3. Araştırmanın adımları

Bu araştırmanın desenine ilişkin izlenen adımların süreç diyagramı aşağıdaki şekildedir:



Şekil 4. Açıklayıcı sıralı desen süreç diyagramı

Şekil 4'te görüldüğü üzere öncelikle üniversite öğrencilerinin öz-disiplin, azim, yaşam doyumu ve huzur düzeyleri arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile incelenmiş ve ardından öz-disiplin düzeyi en yüksek (8 kişi) ve en düşük (8 kişi) olan 16 öğrenci ile görüşmeler yapılmıştır. Daha sonra görüşme verileri analiz edilerek nitel ve nicel veriler yorumlanmıştır.

3.2 Çalışma Grubu

3.2.1 Nicel araştırmanın çalışma grubu

Veri toplama aşamasına geçilmeden önce ilgili üniversitelerin rektörlüklerinden ve fakültelerinden resmî izinler alınmış ve veriler 2019-2020 güz döneminde

toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu Konya ili devlet üniversitelerinin (Necmettin Erbakan ve Selçuk) çeşitli fakültelerinde, bölümlerinde ve farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 900 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin 15'i eksik doldurma ve uç değer olması sebebiyle veri setinden çıkarılmıştır. Katılımcıların %62.4'ü kadın (552), %37.6'sı (333) erkektir. Yaşları 17 ile 54 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 20.75 olup standart sapması 3.16'dır. Katılımcıların %68.7'si (608) Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencisi, %31.3'ü (277) Selçuk Üniversitesi öğrencisidir. Araştırma katılımcıları 10 farklı fakültede öğrenim görmekte olup bunların %12'si (106) Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, %15.9'u (141) Ereğli Eğitim Fakültesi, %10.3'ü (91) Mühendislik Fakültesi, %13.1'i (116) Hemşirelik Fakültesi, %17.4'ü (154) Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, %6.8'i (60) Veteriner Fakültesi, %6.3'ü (56) Ziraat Fakültesi, %4.4'ü Fen Fakültesi (39), 7.1'i (63) İletişim Fakültesi, %6.7'si (59) Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim kademelerine göre dağılımları ise; %16.7'si (148) birinci sınıf, %37.4'ü (331) ikinci sınıf, %24.1'i (213) üçüncü sınıf, %21.6'sı dördüncü sınıf ve %2'si (2) beşinci sınıf öğrencisidir.

3.2.2 Nitel araştırmanın çalışma grubu

Nitel araştırmalar, nispeten küçük örneklemeler üzerinde bir fenomenin derinlemesine anlaşılmasını ve incelenmesini kolaylaştırmak için amaçlı olarak seçilen örneklemeler üzerinde yürütülmektedir. Amaçlı örneklemenin amacı araştırmada üzerinde durulan soruları yanıtlamak için zengin bilgi içeren durumları seçmektir (Patton, 2014). Amaçlı örnekleme araştırmacının keşfetmek, anlamak ve içgörü geliştirmek istediği ve çoğu şeyin öğrenilmesinin gerekli olduğu, örneklem seçiminin zorunlu olduğu durumlarda kullanılır (Merriam, 2015).

Araştırmada amaçlı örnekleme türlerinden aykırı durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Aykırı durum örnekleme incelenen problemle ilgili aykırı (uç) durumların ele alındığı örnekleme türüdür. Bu örnekleme türü, aşırı veya aykırı durumların normal durumlara göre daha zengin veri sağlayabileceği ve problemin çok boyutlu bir şekilde, derinlemesine anlaşılmasına yardımcı olacağı durumlarda kullanılmaktadır. Genelleme kaygısının olmadığı ve uçlardaki değişkenliğin doğasının keşfedilmesi istenen durumlarda iyi bir çözümdür (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Araştırmanın nicel veri toplama aşamasında katılımcılardan araştırmanın ikinci aşamasına gönüllü olarak katılmak istemeleri durumunda ölçeklere telefon numaralarını yazmaları talep edilmiştir. 900 katılımcıdan 284'ü görüşme yapmayı kabul etmiş ve telefon numarasını yazmıştır. Bu katılımcılardan puanı en yüksek ve en düşük olan 8'er kişi aranmış ve araştırma süreci ile ilgili bilgilendirme yapılarak görüşme ile ilgili randevu ayarlanmıştır. Çalışma grubuna ilişkin bilgiler Tablo 9'da yer almaktadır:

Tablo 9. Nitel araştırma grubuna dâhil edilen katılımcıların bilgileri ve özdisiplin puanları

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Bölüm/Fakülte	Ölçekten Aldığı Puan	Taban/Tavan Puan
Ö1	Erkek	18	Türkçe Eğitim-EEF	62	Max.
Ö2	Erkek	20	Türkçe Eğitim-EEF	62	Max.
Ö3	Kız	19	RPD-EEF	64	Max.
Ö4	Kız	18	RPD-EEF	63	Max.
Ö5	Kız	20	RPD-EEF	61	Max.
Ö6	Kız	19	RPD-AKEF	61	Max.
Ö7	Kız	19	RPD-AKEF	62	Max.
Ö8	Kız	22	Sanat Tar.-SBBF	61	Max.
Ö9	Kız	20	Hemşirelik-HF	36	Min.
Ö10	Erkek	22	ESM-MMF	33	Min.
Ö11	Kız	19	RPD-AKEF	35	Min.
Ö12	Kız	19	Türkçe Eğitim-EEF	22	Min.
Ö13	Kız	19	RPD-EEF	36	Min.
Ö14	Erkek	39	RPD-EEF	27	Min.
Ö15	Kız	19	Türkçe Eğitimi-EEF	33	Min.
Ö16	Erkek	19	Veterinerlik-VF	22	Min.

Notlar: RPD: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, EEF: Ereğli Eğitim Fakültesi, AKEF: Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, SBBF: Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, ESM: Enerji Sistemleri Mühendisliği, MMF: Mimarlık ve Mühendislik Fakültesi, VF: Veterinerlik Fakültesi, HF: Hemşirelik Fakültesi

Etik ilkeler gereği katılımcıların isimlerine yer verilmemiş; Ö1, Ö2, Ö3...Ö16 şeklinde adlandırılmıştır. Öz-disiplin ölçeğinden alınabilecek maksimum puan 65, minimum puan 13'tür. Tablo 9'da görüldüğü üzere katılımcıların ölçekten aldığı puanlar 64 ile 22 arasında değişmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, hangi üniversitede ve hangi bölümde okuduğuna dair sorulardan oluşmaktadır. Ayrıca bu bölümde katılımcılardan araştırmanın 2. aşamasında gerçekleştirilecek olan görüşmelere gönüllü olarak katılmak isteyenlerin telefon numaralarını yazmaları istenen bir kısım bulunmaktadır.

3.3.2 Öz-disiplin ölçeği (ÖDÖ)

Öz-disiplin ölçeği Boateng, Neilands, Frongillo, Melgar-Quinonez ve Young'un (2018) önermiş olduğu adımlar takip edilerek geliştirilmiştir:

Ölçek geliştirmenin ilk adımında öz-disiplin, öz-kontrol, irade, sorumluluk ve öz-düzenleme kavramları ile ilgili literatür derinlemesine taranmış, bu kavramları ölçen ölçekler tek tek incelenmiştir. Ardından Eğitim Fakültesinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ve Türkçe Öğretmenliği bölümlerinin farklı eğitim kademelerinde öğrenim gören 74 öğrenciye öz-disiplin kavramı ve bu kavramı ifade eden davranışların neler olabileceğine dair kompozisyon yazdırılmıştır. Öğrencilerin yazdığı kompozisyonlar içerik analizine tabi tutulmuş ve davranış listesi oluşturulmuştur. Tüm bu işlemlerin ardından 44 madde ortaya çıkmıştır. 44 maddeden oluşan bu taslak form 15 uzmanın görüşüne sunulmuştur. Bu uzmanlar 3 farklı eğitim fakültesinde; Eğitim Bilimleri ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümlerinde görev yapan akademisyenlerden oluşmuştur. Uzmanlara araştırmacı tarafından hazırlanan ve kısa kuramsal bilgi içeren uzman değerlendirme formu gönderilmiştir. Değerlendirmeyi kolaylaştırmak için maddelerin karşısına seçenekleri (uygun, uygun değil, düzeltilebilir, varsa öneriniz) sunulmuştur. Uzmanların gerekli düzeltmeleri ve açıklamaları yapabilmeleri için maddelerin karşısına gerekli boş alanlar bırakılmıştır. Uzmanlardan ölçek maddelerini içerik, tekrarlayan maddeler, açıklık ve anlaşılabilirlik açısından incelemeleri istenmiştir. Uzman görüşleri doğrultusunda ölçeğe son hali verilmiştir. Son hali 16 maddeden oluşan ölçek maddeleri, Türkçe Eğitimi bölümünde akademisyen olan 2 uzman hoca tarafından dil ve anlatım açısından incelenmiştir. Hocaların önerileri doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Geçerlik ve güvenirlik analizi

Açımlayıcı faktör analizi sonuçları

Faktör analizi, bir veri setindeki değişkenlerin bir diğerinden bağımsız olarak tutarlı alt kümeler oluşturduğunu keşfetmek amacıyla kullanılan istatistiki tekniktir. Birbirleri ile ilişkili olan ve büyük oranda diğer alt kümelerden bağımsız olan değişkenler faktörler olarak birleştirilir (Büyüköztürk, 2012; Tabachnick ve Fidell, 2015). Faktör analizi, ölçek geliştirme esnasında ölçeğin örtük yapısını belirlemek, ölçek uyarlama esnasında ya da model uyumunun incelenmesi amacıyla sıklıkla kullanılan analiz tekniğidir (Seçer, 2015). Açımlayıcı ve doğrulayıcı olmak üzere 2 tür

faktör analizi mevcuttur. Açımlayıcı faktör analizi (AFA), ölçekteki maddelerin kaç boyut altında toplanabileceğini ve aralarında nasıl bir ilişki olduğunu ortaya koyan istatistiki bir yöntemdir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ise önceden belirlenmiş bir modelin doğrulanması, önceden belirlenmiş bir hipotezin ve kuramsal yapıya uygunluğun sınanması amacıyla kullanılan tekniktir (Büyüköztürk, 2012; Can, 2013; Seçer, 2015).

Araştırmanın birinci aşamasında ölçeğin yapısını belirlemek için AFA ve DFA; güvenirlik katsayılarını belirlemek için Cronbach alpha ve madde toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Bu adımda uygunsuz verilerin çıkarılması ile 307'ye (%26.4'sı erkek, %73.6'sı kadın) düşen veriler, uç verilerin de temizlenmesi ile 301'e düşmüştür. Tabachnick ve Fidell'e (2015) göre faktör analizi, gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla kullanıldığında değişkenlerin dağılımı ile ilgili varsayımların karşılanması çok önemli değildir. Ancak değişkenlerin normal dağılım göstermesi durumunda çözüm daha güçlü hale gelmekte ve normallikten sapmanın derecesine bağlı olarak çözüm zayıflamaktadır. Uç verilerin temizlenmesinde mahalanobis uzaklığı hesaplaması ve gövde-yaprak grafiği kullanılmıştır. Uç ve çarpık verilerin temizlenmesi ile birlikte çarpıklık ve basıklık katsayılarının ($\leq |1|$) arasında olduğu gözlemlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayısının +1 ile -1 arasında olması dağılımın normalliğinin işaretidir (Morgan, Gloeckner ve Barret, 2004).

Ölçme aracı geliştirme sürecinde katılımcı sayısının kaç kişi olması gerektiği konusunda çeşitli görüşler bulunmaktadır (Seçer, 2015). Ho (2006) katılımcı sayısının 100'ün altına düşmemesi gerektiğini önermiş, bu sayının madde sayısının 5 katından fazla olması gerektiğini ve daha kabul edilebilir bir analiz için ise 10 katı olmasının yararlı olacağını ifade etmiştir (Can, 2013). Tabachnick ve Fidell (2015) ise en az 300 kişiye ulaşmanın yararlı olduğu görüşündedir.

Faktör analizi için verilerin uygunluğunu incelemek amacıyla Bartlett küresellik (sphericity) testi yapılmış ve Kaiser- Meğer-Olkin (KMO) katsayısı hesaplanmıştır. Bartlett testi kısmi kolerasyonlar aracılığı ile değişkenler arasında ilişki olup olmadığını inceler. Bu değerin anlamlı çıkması ($p < .05$) veri matrisinin normal dağıldığına işaret etmektedir. KMO katsayısı, verilerin faktör analizine uygunluğunu ve veri yapısının faktör çıkarmak için uygun olup olmadığı konusunda ipucu verir. KMO katsayısının

.70'in üzerinde olması istenir (Büyüköztürk, 2012; Seçer, 2015). Aşağıdaki tabloda KMO ve Bartlett testi sonuçlarına yer verilmiştir (Tablo 1):

Tablo 1. KMO ve Bartlett testi sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği		.873
	Ki-kare Değeri	1277.297
Bartlett's Test of Sphericity	S. Derecesi	91
	p	.000

Faktör analizinde elde edilen faktörün bağımsızlığı açısından ve açık bir şekilde yorumlamak için eksen döndürme (rotation) işlemi uygulanabilir. Eksen döndürmenin ardından maddelerin bir faktördeki yükü artarken diğer faktörlerdeki yükü azalabilir. Böylece faktörler kendileri ile yüksek ilişki veren maddeleri bulurlar ve faktörler daha kolay yorumlanabilir. Eğik (oblique) ve dik (ortogonal) olmak üzere 2 döndürme yaklaşımı vardır (Büyüköztürk, 2012). Analiz yaparken dik ve eğik döndürme arasında bir karar vermek gerekir. Dik döndürmede faktörler ilişkisizdir. Sonuçların tanımlanması, yorumlanması ve rapor edilmesi kolaydır. Eğik döndürmede faktörler birbiri ile ilişkili olup kavramsal açıdan kolaylık sunmasına rağmen tanımlaması ve yorumlaması güçtür (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu ölçeğin analizinde dik döndürme tekniklerinden en sık kullanılan varimax tercih edilmiştir.

Döndürme sonucunda ölçek maddeleri 2 alt boyutta toplanmıştır. Ancak madde yükleri binişik olan 1. ve 6. maddeler ölçekten çıkarılıp tekrar analize tabi tutulmuştur. Ortaya çıkan bu iki faktör toplam varyansın %46.57'sini açıklamaktadır. Her bir faktörün açıkladıkları varyans miktarlarına baktığımızda; birinci faktörün %23.74'ü, ikinci faktörün %22.86'u açıkladığı görülmüştür. Büyüköztürk'e (2012) göre tek boyutlu ölçeklerde açıklanan varyansın en az 30 olması, faktör sayısı arttıkça da bu oranın artması gerekmektedir. Kline (2000) ise açıklanan varyansın en az 40 olmasını yeterli görmüştür. AFA sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

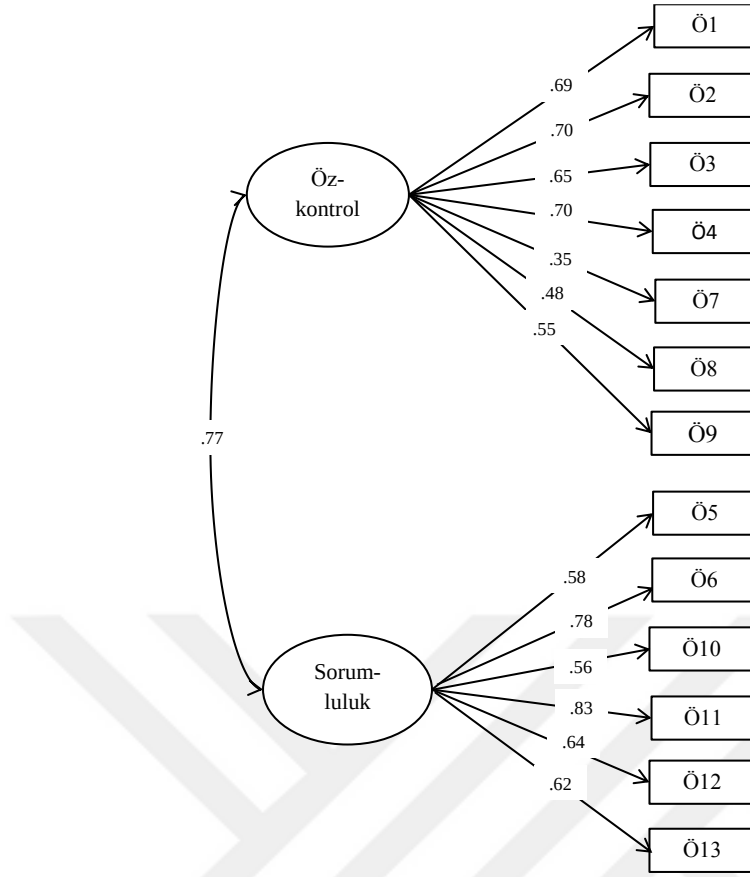
Tablo 2. Ölçek maddelerinin madde yüklerine göre dağılımı

Maddeler	Faktör1	Faktör 2
15	.731	
16	.718	
8	.709	
14	.698	
13	.674	
7	.515	
10	.379	
5		.768
4		.666
3		.655
11		.640
9		.609
2		.520
12		.513

Açıklanan toplam varyans: %46.57; Faktör 1: %23.74; Faktör 2: %22.86

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

AFA’da ortaya çıkan yapıyı doğrulamak amacıyla birinci çalışma grubu (plot 1) verileri ile yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 2 alt boyut ve 13 maddeden oluştuğu görülmüştür. Yapılan analiz sırasında madde yükü .30’un altında olan maddelerden biri (8. madde) atılmıştır. Tabachnick ve Fidell (2015) madde yükünün en az .32 olması gerektiğini, Büyüköztürk (2012) ise .30 olması gerektiğini belirtmiştir. Aşağıda DFA’ya ilişkin bulgulara yer verilmiştir (Şekil 5).



Şekil 5. Öz-disiplin ölçeğinin yol diyagramı ve faktör yükleri (birinci örneklem grubu)

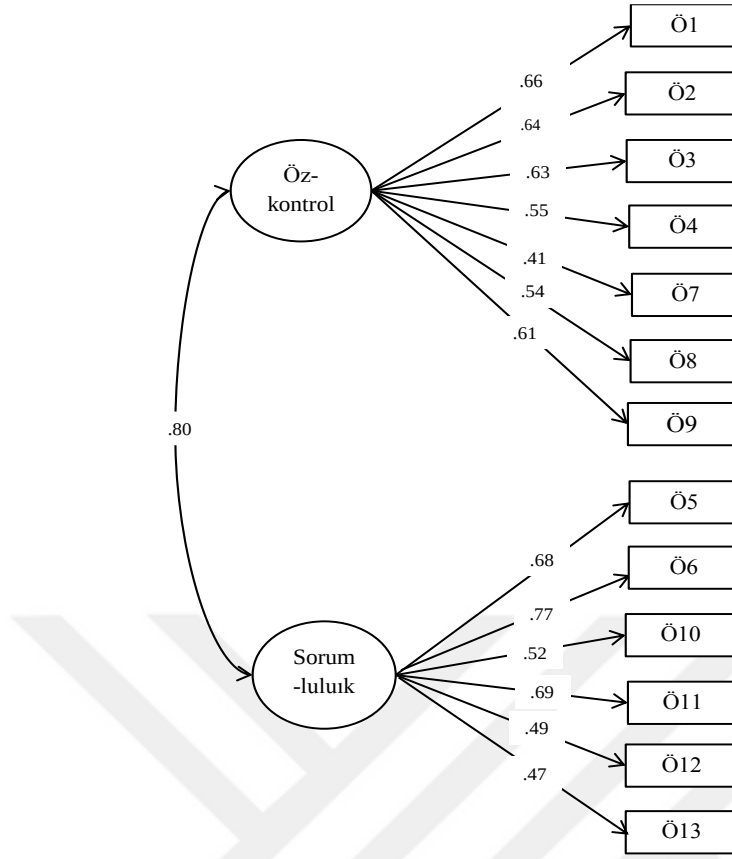
Analize ilişkin uyum indeksi değerleri Tablo 4’de verilmiştir:

Tablo 3. Öz-disiplin ölçeğinin uyum iyiliği indeksi değerleri (birinci örneklem grubu)

İndeks Değer	χ^2 /sd	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI	AGFI	TLI
	2.863	.078	.0595	.912	.925	.926	.884	.899

İki alt boyuttan oluşan ölçeğin uyum indeksleri ve .35 ile .83 arasında değişen faktör yükleri incelendiğinde ölçeğin yapı geçerliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir.

Ölçeğin yapısını yeniden doğrulamak amacıyla ikinci bir örneklem olan 339 (%23.6’sı erkek, %76.4’ü kadın) üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen (plot 2) doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına aşağıdaki şekilde yer verilmiştir (Şekil 6).



Şekil 6. Özdisiplin ölçeğinin yol diyagramı ve faktör yükleri (ikinci örneklem grubu)

Analize ilişkin uyum indeksi değerleri tabloda verilmiştir:

Tablo 4. Özdisiplin ölçeğinin uyum iyiliği indeksi değerleri (ikinci örneklem grubu)

İndeks Değer	χ^2 /sd	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI	AGFI	TLI
	2.419	.065	.0515	.897	.936	.938	.904	.916

Şekil 7 ve Tablo 4 incelendiğinde ölçeğin yapısının kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir.

Kriter geçerliği

Öz-disiplin ölçeğinin kriter geçerliliği, Mezo (2009) tarafından geliştirilen, Ercoşkun (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan öz-kontrol öz-yönetim ölçeğinin (ÖKYÖ) kendini ayarlama ve kendini değerlendirme alt boyutları; Goldberg (1999) tarafından geliştirilen, Güneri-Yöyen (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Uluslararası Kişilik Envanterinin (IPIP) sorumluluk alt boyutları arasındaki ilişkiler ikinci plot çalışmada, 339 üniversite öğrencisinin katılımı ile incelenmiştir. Ölçeklerin alt boyutları arasındaki korelasyonlar aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 5. Kriter geçerliğine ilişkin korelasyon katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1.Kendini Ayarlama	1	.480**	.540**	.603**	.751**
2.Kendini Değerlendirme		1	.412**	.512**	.559**
3.Sorumluluk (IPIP)			1	.466**	.525**
4.Öz-kontrol				1	.556**
5.Sorumluluk					1

**p < .01, N=339

Tablo 5’te görüldüğü üzere ölçeklerin alt boyutları arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Bu rakamlar ölçeğin kriter geçerliğinin sağlandığının işaretidir. Ayrıca tabloda görüldüğü üzere öz-disiplin ölçeğinin alt boyutları arasında orta düzeyinde ($r = .55$) anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Güvenirlilik Analizleri

Ölçeğin güvenirliliğini test etmek için Cronbach alpha katsayısı, madde toplam korelasyonu ve test-tekrar test analizleri yapılmıştır. 2 farklı uygulama ile yapılan istatistiksel analiz sonucunda Cronbach alpha güvenirlilik katsayılarının .78 ile .86 arasında olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar sosyal bilimlerde kabul edilebilir katsayılardır. Büyüköztürk’e (2012) göre Cronbach alpha değerinin .70’in üzerinde olması kabul edilebilir bir değerdir. Tablo 6’da Cronbach alpha değerleri verilmiştir:

Tablo 6. Öz-disiplin ölçeği Cronbach alpha katsayısı değerleri

Faktör	Cronbach Alpha (plot 1)	Cronbach Alpha (plot 2)
Sorumluluk	.83	.79
Öz-kontrol	.79	.78
Toplam	.86	.85

Bu araştırma kapsamında 885 kişiden elde edilen verilerle ölçekten elde edilen Cronbach alpha güvenirlilik katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri .36 ile .60 arasında değere sahiptir. Tablo 7’de madde toplam korelasyon değerlerine yer verilmiştir:

Tablo 7. Öz-disiplin ölçeği madde korelasyon değerleri

Maddeler	Düzeltilmiş madde toplam korelasyonları	Maddenin silinmesi halinde Cronbach alpha değeri
5	.587	.834
6	.629	.832
10	.436	.844
11	.601	.835
12	.432	.844
13	.406	.845
1	.598	.834
2	.546	.837
3	.577	.834
4	.495	.840
7	.355	.852
8	.465	.842
9	.530	.838

3 hafta ara ile 93 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılan test tekrar test işlemi sonucunda güvenirlik katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Huzur ölçeği

Ölçek, Demirci ve Ekşi (2017b) tarafından geliştirilmiştir. Tek boyut ve 8 maddeden oluşan ölçek, beşli likert tiptedir (1= Bana Hiç Uygun Değil, 5= Bana Tamamen Uygun). Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için önce açımlayıcı faktör analizi sonra doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Verilerin faktör analizi için uygunluğunu tespit etmek üzere hesaplanan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri .86 olarak bulunmuş ve Bartlett Küresellik testi anlamlı bulunmuştur ($\chi^2 = 14790,300$, $sd = 28$, $p < .000$). AFA sonucunda ölçeğin öz değeri 3.226 olan, toplam varyansın %40,328 açıkladığı ve ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .55 ile .71 arasında sıralandığı görülmüştür. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları .42 ile .56 arasında değişmektedir. Ölçeğin tek boyutlu yapısını değerlendirmek için yapılan 1. örneklem üzerinde yapılan DFA sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri; $\chi^2 / sd = 2.93$, $p < .001$, CFI = .97, NFI = .96, NNFI = .96, SRMR = .041, RMSEA = .065 olarak bulunmuştur. 2. örneklem üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksi değerleri; $\chi^2 (20, N = 450) = 74,05$, $\chi^2 / sd = 3.67$, $p < .001$, CFI = .96, NFI = .95, NNFI = .94, SRMR = .045, RMSEA = .078 şeklinde bulunmuştur Modelin uyum indeksleri incelendiğinde tek boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .44 ile .67 arasında değişmektedir.

Huzur ölçeğinin güvenirlik çalışmasında Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .78, ve 3 hafta arayla 62 kişilik örneklem üzerinde uygulanan test-tekrar test katsayısı .83

olarak hesaplanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında katılımcıların huzur düzeyleri ile iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Huzur Ölçeği'nin PERMA ölçeğinin toplam puanıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Huzur; olumlu duygular, hayata bağlanma, iyi ilişkiler, yaşamın anlamı ve amacı, başarı ve sağlamlık ile pozitif ilişkiliyken yalnızlık ve olumsuz duygularla negatif ilişkili bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar, ölçeğin psikometrik özelliklerinin bilimsel araştırmalarda kullanım için uygun olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu araştırmada Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4 Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ)

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. YDÖ 5 madde ve tek boyuttan oluşan 1(Hiç Uygun Değil) ile 7 (Tamamıyla Uygun) arasında değişen likert tipte bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin orijinal formunda bu tek boyut varyansın %66'sını açıklamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 ve en yüksek puan 35'tir.

Üç hafta arayla uygulanan test tekrar test çalışmasında ölçeğin tutarlılık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ne derece iyi işlediğini tespit etmek amacıyla hesaplanan madde test korelasyon katsayılarının ise .71 ve .80 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin uyarlama çalışmasında DFA yapılmamıştır. Bu araştırmada ölçeğin yapısını test etmek amacıyla yapılan DFA sonucunda ölçeğin madde yüklerinin .58 ile .79 arasında değiştiği ve uyum indeksi değerlerinin sırası ile; $\chi^2 / sd = 3.493$, GFI = .99; CFI = .99; NFI = .98; TLI = .98; RMSEA = .053 olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırmada Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5 Kısa azim ölçeği (Short form)

Duckworth ve Quinn (2009) tarafından geliştirilen kısa azim ölçeği, Haktanir, Lenz, Can ve Watson (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Orijinal formu toplam 8 madde ve 5'li likert (1=Hiç bana göre değil, 5=Tam bana göre) tiptedir. Ölçek 2 alt boyuttan ("ilginin tutarlılığı" ve "gayrette ısrar") oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalinde yapılan DFA sonuçlarına göre 2 boyutlu modelinin uyum indeksi değerleri şu şekilde bulunmuştur: (χ^2 (19, N = 1,554) = 188.52, $p < .001$; RMSEA= .076 (90%CI = .066-.086), CFI = .96). Ölçeğin İngilizce formunu ait Cronbach alpha iç tutarlık katsayıları .73 ile .83 aralığındadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça azim düzeyi yükselmektedir.

Ölçeğin İngilizce formunun Türkçeye çeviri çalışması 2'si Türk, 2'si anadili İngilizce olan araştırma ekibi tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun yapısını hesaplamak amacıyla yapılan DFA'da 1. ve 5. maddeler düşük regresyon katsayıları sebebiyle ölçekten çıkarılmıştır. Ardından yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum indeksleri sırası ile $\chi^2/sd = 1.33$, SRMR = .04, GFI = .98, CFI = .99, TLI = .99, RMSEA = .04 olarak hesaplanmıştır. Ölçek tek boyutlu bir yapıda uyum göstermiştir.

Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .70'in üzerinde bulunan ölçek güvenilir ve geçerli bir ölçektir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır.

3.3.6 Yarı yapılandırılmış görüşme formu

Deneyimin altında yatan gerçeği ya da temel unsuru ortaya çıkarmak için öncelikli olarak kullanılan veri toplama aracı görüşmedir (Merriam, 2015). Üniversite öğrencilerinin öz-disiplin deneyimine ilişkin yaşantılarını ve görüşlerini ortaya koymak için açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler açık uçlu ve sabit sorulardan oluşan, katılımcıların düşüncelerini kendi cümleleri ile ifade etmesine olanak tanıyan görüşmelerdir (Büyüköztürk ve diğ., 2014; Merriam, 2009).

Görüşme formu ilgili alan yazın taraması göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır. Hazırlanan görüşme formu tez danışmanı, tez izleme komitesi üyelerine ve nitel araştırma konusunda bilgi ve deneyimi olan, Eğitim Bilimleri Bölümünde görev yapan 5 uzman akademisyenin görüşüne sunulmuştur. Alınan geri dönütler doğrultusunda son düzenlemeler yapılmış ve pilot uygulamalara geçilmiştir. 3 öğrenci ile yapılan pilot uygulama neticesinde görüşme formuna son şekli verilmiştir.

3.4 Verilerin Toplanması

3.4.1 Nicel verilerin toplanması

Veri toplama aşamasına geçilmeden önce araştırmanın gerçekleştirileceği üniversitelerden ve fakülte dekanlıklarından resmi izin alınmıştır (EK-2). Ardından Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan izin alınmıştır. Veriler 2019-2020 Güz döneminde bizzat araştırmacı tarafından toplanmıştır. Uygulamalar esnasında, araştırmaya gönüllü katılımı sağlamak adına öğrencilerden sözlü onay alınmıştır. Öğrencilere toplanan veriler ile bireysel

değerlendirme yapılmayacağı, yalnızca araştırma amaçlı kullanılacağı beyan edilmiştir. Veri toplama esnasında araştırmanın ikinci aşaması olan görüşmelere gönüllü olarak katılmak isteyenlerden telefon numaralarını yazmaları istenmiştir. Ölçeklerin doldurulması her öğrenci için ortalama 15-20 dakika sürmüştür.

3.4.2 Nitel verilerin toplanması

Araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden öğrencilerle müsait zamanları belirlenerek öğrencilerden randevu alınmıştır. Görüşmeler sessizliğin sağlanabildiği, görüşmecinin ve katılımcıların rahat edebileceği şekilde akademisyen odalarında gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin başında öğrencilere görüşmenin amacı anlatılmış ve özgürce cevap vermeleri, kendilerini rahat hissetmeleri telkin edilmiştir. Yapılan görüşmelerde katılımcıların kimliklerinin gizleneceğine dair teminat verilmiştir. Görüşmeler katılımcıların izni ile kayıt altına alınmıştır.

Görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme şeklinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme soruları yönetilmiş, katılımcıların anlamadığı ya da kısa yanıt verdiği durumlarda görüşmeci tarafından yönlendirme yapılmaksızın açıklamalar yapılmış ve zaman zaman sorular katılımcıların daha iyi anlayabileceği şekilde yeniden sorulmuştur. Katılımcılara soruları yanıtlarken günlük yaşamlarından ve deneyimlerinden örnekler vermesi istenmiş; böylece yanıtlar derinlemesine anlaşılmasına çalışılmıştır. Yapılan görüşmeler ortalama 25-35 dakika sürmüştür.

3.5 Verilerin Analizi

3.5.1 Nicel verilerin analizi

Öz-disiplin, azim, yaşam doyumu ve huzur arasındaki korelasyonlar pearson korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistiklerin incelenmesinde ve korelasyon analizinin yapılmasında SPSS 20 paket programı kullanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin öz-disiplin ve azim düzeyinin huzur ve yaşam doyumunu ile arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak için yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi (YEM) kuramsal bir modeli test etmek için gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri ortaya koyan istatistiksel bir yaklaşımdır (Kline, 2019). YEM analizleri AMOS 19 programı ile gerçekleştirilmiştir.

YEM modellerinin sınanmasına geçilmeden önce toplanan verilerin YEM varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bu varsayımları şu şekilde sıralayabiliriz (Karagöz, 2016; Kline, 2019):

- Gözlenen ve gizil değişkenler çok değişkenli normal dağılıma sahip olmalıdır.
- Değişkenler arasındaki ilişki doğrusal olmalıdır.
- Veri setinde aşırı değerler (outlier) olmamalıdır.
- Gizli değişkenleri ölçmek için üç veya daha fazla gözlenen değişken olmalıdır.
- Hata terimleri arasında korelasyon olmamalıdır.
- Değişkenler arasında çoklu bağlantı (multicollinearity) olmamalıdır.
- Örneklem büyüklüğü karmaşık olmayan modeller için en az 100, karmaşık modeller için ise en az 200 olmalıdır.

Bu varsayımları karşılamak adına toplanan 900 veri gözden geçirilmiş ve veri seti içerisindeki 15 veri kayıp değerlerden dolayı atılmıştır. Ayrıca normal dağılımın sağlanıp sağlanmadığını değerlendirmek için değişkenlere ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -0.724 ile 0.453 arasında olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının $(\leq |1|)$ arasında değer alması verilerin normal dağılım sergilediğine işaret etmektedir (Morgan ve diğ., 2004).

Değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığını incelemek için varyans artış faktörleri (VIF), bağımsız değişkenler içi tolerans değerleri (TV) ve koşul indeksi (CI) hesaplanmıştır. Çoklu bağlantı probleminin olmaması için VIF ve TV değerlerinin 10'dan küçük olması ve CI değerinin de 30'dan küçük olması gerekmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018). Araştırmanın değişkenlerine ilişkin VIF değerleri 1.10 ile 2.13 arasında, TV değerleri 0.47 ile 0.91 arasında ve CI değerleri 1 ile 26.1 arasındadır. Dolayısı ile değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir.

Değişkenler arasındaki aracılık ilişkisini incelemekten önce Baron ve Kenny'nin (1986) önerileri takip edilmiştir. Bu öneriler şunlardır: (1) Bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişki vardır, (2) Bağımsız değişkenler ile aracı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki vardır (3) Aracı değişkenler ile bağımlı değişken

arasında anlamlı bir ilişki vardır. (4) Aracı değişken modele dâhil edildiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etki gücü azalır.

Kline (2019) YEM’de sırası ile şu prosedürlerin takip edilmesini önermiştir: öncelikle model belirlenerek model tanımlaması yapılmalıdır. Modelin belirlenmesi kuramsal alt yapı ile uyumlu olmalıdır. Ardından modelin tanımlanabilir olma durumu değerlendirilmelidir. Modelin tanımlanamadığı durumda model belirleme aşamasına yeniden dönülerek güncelleme yapılmalıdır. Daha sonra veriler toplanmalı ve model tahmin edilmelidir. Bu aşamada uyum inkesleri ve yol katsayıları incelenmelidir. Modelin düşük uyum vermesi durumunda kuramsal altyapı doğrultusunda model yeniden belirlenmelidir. Model uyumunun yeterli olması halinde model tahminleri yorumlanmalıdır. Ardından eşdeğer ve yakın modeller değerlendirilmeli ve sonuçlar raporlaştırılmalıdır.

Çalışmada azim, huzur ve yaşam doyumu gizil değişkenlerini oluşturmak için parselleme yöntemi kullanılmıştır. Parselleme yöntemi tek boyutlu yapıya sahip olan ölçme araçlarında ölçme hatalarını azaltmak için kullanılmaktadır (Little, Cunningham, Shahar ve Widaman, 2002). Parselleme bireysel maddelerin yol açtığı sistematik hataları azaltır ve veri-model uyumunun korunmasına katkı sağlar (Yang, Nay ve Hoyle, 2010). Parsel oluşturmanın rastgele parsel oluşturma, dengeleme yaklaşımı, korelasyonel parsel, boyut temsili parsel, alan temsili parsel, radyal parsel gibi birtakım metodları bulunmaktadır (Güler ve Çetin, 2020; Little ve diğ., 2010). Bu araştırmada rastgele parselleme metodu kullanılmıştır. Bu yöntemde yapıyı oluşturan maddelerden rasgele parsel oluşturulur. Örneklem hatasının ve madde ayrışmasının düşük, madde benzerliğinin yüksek olduğu ve örneklemin/çalışma grubunun büyük olduğu durumlarda rastgele parselleme metodu iyi bir strateji olarak görülmektedir (Sterba ve MacCallum, 2010’dan akt., Güler ve Çetin, 2020). Bu bağlamda araştırmada azim, huzur ve yaşam doyumu değişkenlerinin her biri için ikişer parsel oluşturulmuştur.

Araştırmada YEM’in test edilmesinde Kline (2019) ile Anderson ve Gerbing’in (1988) önerileri doğrultusunda iki aşamalı adım takip edilmiştir:

1. Ölçüm modeli; Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler yön belirtmeksizin birlikte ele alınarak doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulur.

2. *Yapısal model*; Ölçme modeli doğrulandıktan sonra hipotetik olarak kurulan yollardan neden-sonuç ilişkileri ve aracı değişkenler incelenir.

Ölçüm modelinde gözlenen değişkenler ile gizli değişkenler arasındaki standardize edilmiş regresyon katsayılarının .67 ile .87 arasında değer aldığı görülmüştür ($p < .01$). Ayrıca gizli değişkenler arası ilişkiler de anlamlı bulunmuştur. Ölçme modelinin uyum iyiliği indeksi değerleri modelin kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir: $\chi^2 / sd = 4.834$, GFI = .98; CFI = .98; NFI = .97; TLI = .95; SRMR = .066; RMSEA = .031.

YEM’de çok değişkenli normalliğe sahip modellerin parametre tahmininde sıklıkla tercih edilen “En Yüksek Olabilirlik” (Maximum Likelihood, ML test) yöntemi kullanılmıştır. Ortaya koyulan modellerin uyum iyiliğini incelemek için Ki-Kare (χ^2) değerlerinin serbestlik derecesine (sd) oranı (χ^2 / sd), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü (SRMR), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), İyilik Uyum İndeksi (GFI) ve Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI) değerleri göz önüne alınmıştır (Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2015; Tanaka ve Huba, 1985). Alternatif modeller arasından en iyi modeli belirlemek için kullanılan (Kline, 2019, Karagöz, 2016) Akaike Bilgi Kriteri (Akaike Information Criterion - AIC) ve Beklenen Çapraz - Doğrulama İndeksi (Expected Cross - Validation Index - ECVI) değerleri incelenmiştir. En küçük AIC ve ECVI değerine sahip modelin daha iyi uyum gösterdiği belirtilmektedir (Kline, 2019; Meydan ve Şeşen, 2015). Uyum indeksi değerlerinin incelenmesinde aşağıdaki Tablo 8 dikkate alınmıştır:

Tablo 8. Uyum indeksleri ve uyum ölçüt aralıkları

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri
CMIN/SD	$\chi^2 / sd \leq 3$	$\chi^2 / sd \leq 5$
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.06 < RMSEA \leq .08$
SRMR	$.00 \leq SRMR \leq .05$	$.05 < SRMR \leq .10$
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq CFI < .97$
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .94$
GFI	$.90 \leq GFI \leq 1.00$	$.85 \leq GFI < .89$
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .89$
AIC	Karşılaştırılan modellerde daha küçük olan değer	
ECVI	Karşılaştırılan modellerde daha küçük olan değer	

(Kaynak: Kline, 2019; Meydan ve Şeşen, 2015).

Yapılan analizler neticesinde kurulan modellerin anlamlılığına ek kanıt elde etmek için bootstrapping tekniği kullanılmıştır. Bootstrapping işleminin amacı örneklemin temsil etme gücünün yeniden örnekleme yaparak (resampling) artırmaktır. Yeniden örnekleme ile dolaylı etkinin anlamlılığı güven aralığı belirtilerek açıklanmaktadır (MacKinnon, Lockwood ve Williams, 2004; Preacher ve Hayes, 2008). Bu ek analiz ile güven aralıkları ve bootstrapping değeri oluşturulmaktadır. Güven aralığının alt ve üst sınırı arasında sıfırın olmaması dolaylı etkinin anlamlılığına işaret etmektedir (Hayes, 2013).

3.5.2 Nitel verilerin analizi

Nitel araştırmalarda veri toplama ile analiz aşaması arasında kesin ve değişken çizgiler yoktur. Bu iki aşama birbirinin içine geçmiş ve esnek bir yapıya sahiptir. Veriyi anlamlandırmaya yönelik olarak ve hâlen alanda iken ortaya çıkan fikirler analizin başlangıcını oluşturmaktadır (Patton, 2014). Nitel araştırmada veri analizi yaratıcılık, çeşitlilik ve esneklik anlamına gelmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Verilerin analizi esnasında bir dizi adım takip edilmiştir. Öncelikle ses kayıtları transkript edilerek yazıya dökülmüştür. Araştırmacı verilere hâkim olabilmek için tüm verileri kendisi yazıya dökmüş ve ara vermeksizin analiz aşamasına geçmiştir. Verilerin analizinde NVivo 11 bilgisayar programı kullanılmıştır. Bu program verilerin kodlanması, tema ve kategorilerin oluşturulmasında araştırmacıya kolaylık sağlamıştır.

Nitel veri analizi verilerin betimlenmesi, sınıflandırılması ve yorumlanması döngüsü ile gerçekleştirilmektedir. Bu döngüde kodları veya kategorileri oluşturmak, nitel veri analizinin merkezinde yer almaktadır. Bu süreçte ayrıntılı tanımlamalar oluşturulmakta, tema ve boyutlar geliştirilmekte, araştırmacının bakış açısı ile ya da literatürdeki çeşitli görüşler ışığında yorumlama yapılmaktadır. Kodlama süreci metin ya da görsel materyallerin küçük bilgi kategorileri içerisine toplaması, çalışmada kullanılan çeşitli veri tabanlarından gelen kod için kanıt aramayı ve bu kodları etiketlemeyi içeren bir süreçtir (Cresswell, 2013).

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde içerik analizi ve betimsel analiz yöntemleri birlikte kullanılmıştır. Betimsel analiz araştırmanın kavramsal yapısının önceden belli olduğu araştırmalarda kullanılan, verilerin önceden belirlenen temalara göre özetlenip yorumlandığı bir analiz tekniğidir. İçerik analizi ise betimsel analize göre daha derinlemesine bir yaklaşımın izlendiği, önceden belirgin olmayan temaların ve

kategorilerin ortaya çıkarılmasına imkân sağlayan analiz yaklaşımıdır. İçerik analizindeki temel süreç toplanan verileri açıklamak için kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. İçerik analizinde birbirine benzeyen veriler belirli temalar ve kavramlar altında toplanıp okuyucunun anlayabileceği şekilde düzenlenerek yorumlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Verilerin analizinde Miles ve Hubermanın (2019) önerileri doğrultusunda hareket edilmiş ve sırası ile şu adımlar izlenmiştir: (a) Veri toplama, (b) Veri azaltımı, (c) Veri gösterimi ve (d) Sonuç çıkarma ve doğrulama.

Araştırmacı bir yandan verileri toplarken bir yandan da verileri transkript ederek metne dönüştürmüştür. Veri azaltımı aşamasında veriler düzenlenmiş, ayıklanmış ve analitik bir seçim yapılmıştır. Veri gösterimi esnasında araştırmacı verileri tek tek işleyerek kodlama yapmıştır. Kodlama analizin özüdür. Kodlama sürecinde metne dökülen mülakatlar gözden geçirilmiş, sentezlenmiş ve parçalar arasındaki ilişkilerin bütünlüğü korunarak anlamlı bir şekilde kategori ve temalar oluşturulmuştur. Kodlama tümevarım ve tümdengelimden oluşan döngüsü ile esnek bir yaklaşımla yürütülmüştür. Ardından sonuçların geçerlik ve güvenilirliği test edilmiş ve sonuçlar doğrulanmıştır. Elde edilen sonuçlar okuyucunun daha kolay ve akıcı bir şekilde anlayabilmesi için şekil ve tablolarla görselleştirilerek sunulmuştur (Miles ve Hubermanın, 2019).

3.5.2.1 Nitel verilerin geçerlik ve güvenilirliği

Bilimsel araştırmalarda sonuçların inandırıcılığı en önemli hususlardan biridir. İnandırıcılığın sağlanmasında en yaygın kullanılan ölçütler geçerlik ve güvenirliliktir. Nicel araştırmalarda geçerlik ve güvenirliliğin sağlanması için pek çok yöntem ve teknik bulunurken nitel araştırmalarda da birtakım önlemler alınmaktadır. Ancak bunlar nicel araştırmalardakilerden önemli farklılıklar göstermektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirlilik için kullanılan ölçütler; inandırıcılık (iç geçerlik), aktarılabirlik (dış geçerlik), tutarlık (iç güvenirlilik) ve teyit edilebilirliktir (dış güvenirlilik) (Lincoln ve Guba, 1985; Miles ve Huberman, 2019; Yıldırım ve Şimşek, 2013).

İnandırıcılık (İç geçerlik); İnandırıcılık elde edilen sonuçların gerçekliği, benzer ortamlarda sonuçların geçerliği ve verilerin nesnel bir yaklaşımla toplanması, süreçlerin

tutarlı olması ve sonuçların nesnelliği ile ilgilidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Görüşmelerde inandırıcılığın sağlanabilmesi için araştırmacı katılımcılarla birebir temas kurmuş ve *uzun süreli etkileşime* girmiştir. *Derin odaklı verilerin* toplanabilmesi için yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturularak açık uçlu sorular sorulmuş ve gerekli durumlarda yanıtların örneklendirilmesi ve derinleştirilmesi talep edilmiştir. *Veri çeşitlenmesinin* sağlanabilmesi için aykırı durum örnekleme yöntemi kullanılarak öz-disiplin puanı en yüksek ve en düşük olan öğrencilerle görüşülmüştür. Görüşme sorularının hazırlanmasından analiz aşamasına kadar her adımda *uzman görüşünden* yararlanılmıştır. Analizlerin ardından *katılımcı teyidi* sağlamak için katılımcıların ¼'ü ile kısa görüşmeler yapılarak değerlendirme yapmaları istenmiştir. Analiz sonucu ortaya çıkan tema ve kategoriler katılımcılara gösterilerek bunların kendilerini yansıtır yansıtmadığı ve ekleme yapmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Ayrıca nitel araştırmanın her adımında *titiz ve sistematik* bir yol takip edilmiştir.

Aktarılabilirlik (Dış geçerlik); Nicel araştırmalardaki genellemenin karşılığıdır (Lincoln ve Guba, 1985). Nitel araştırmalarda genelleme yapmak gibi bir amaç bulunmamakta ve bu tarz bir genelleme yapmak mümkün olmamaktadır. Ancak sonuçların benzer ortamlara aktarılabilmesi için birtakım önlemler alınmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu amaçla nitel araştırmanın her bir adımı *ayrıntılı olarak anlatılmış*, tema ve kategoriler görsel olarak okuyucunun kolaylıkla anlayabileceği şekilde sunulmuş ve bulgular *doğrudan alıntılarla* desteklenmiştir.

Tutarlılık (İç güvenilirlik); Nitel araştırmalardaki tutarlılığın amacı araştırmaya dışarıdan bir gözle bakıldığında araştırmacının baştan sona yaptığı etkinliklerde tutarlı davranıp davranmadığını incelemektir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). İç tutarlılığı ortaya koyabilmek için tema ve kategoriler nitel araştırma deneyimi olan bir başka araştırmacı tarafından incelenmiş ve araştırmacının görüşleri doğrultusunda küçük değişiklikler yapılmıştır. Ayrıca *kodlayıcılar arasındaki tutarlılığı* ortaya koymak için verilerin ¼ ve tema/kategori tabloları doktora öğrenimi gören bir diğer araştırmacıya gönderilerek yeniden kodlama yapması istenmiştir. İki kodlama arasındaki uyum Miles ve Huberman (2019) tarafından önerilen formül (Görüş birliği sayısı/Toplam görüş birliği+görüş ayrılığı sayısı) ile hesaplanmış, kodlayıcılar arası uyum katsayısı %90 olarak bulunmuştur. İçsel tutarlığın sağlanabilmesi için kodlayıcılar arası görüş birliğinin en az %80 olması beklenmektedir.

Teyit Edilebilirliktir (Dış güvenirlilik); Araştırmacının öznel yargılardan uzak olması ve nesnel bir tutum sergilemesi ile ilgilidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırmacı görüşme sorularının hazırlanmasından verilerin analizi sürecine kadar nitel araştırmanın tüm aşamalarında tarafsız bir tutum sergileyerek *önyargılarını kontrol etme* çabası içerisinde olmuştur.

3.5.2.2 Araştırmacının rolü

Nitel araştırmalarda olay ve olgular doğal ortamları içerisinde çalışmakta ve bu ortam içerisinde yaşayan bireylerin olay ve olguları nasıl anlamlandırdığı incelenmektedir (Patton, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu bakımdan nitel araştırmalarda araştırmacının rol ve sorumlulukları nicel araştırmalardakinden farklılaşmaktadır. Nitekim nitel araştırmada araştırmacı hem verileri toplamada hem de yorumlamada temel bir araç durumundadır. Dolayısı ile araştırmacının çalıştığı insanlarla doğrudan temas kurması ve aynı zamanda empatik tarafsızlık göstermesi büyük bir önem taşımaktadır (Patton, 2014). Bu sebeple nitel araştırmada araştırmacının rolünün ele alınması yararlı olacaktır.

Bu araştırmayı yürüten araştırmacı doktora eğitimi sürecinde hem nitel hem de nicel araştırma dersini ayrı ayrı almış ve bu yöntemlerle yapılmış çalışmaları ve yayınları bulunmaktadır. Yani araştırmacı yeterli düzeyde deneyime sahiptir.

Nitel araştırmalarda nesnellik önemli bir tartışma konusu olup araştırmacının katılımcıları yönlendirmemesi ve etkilememesi, tarafsız olması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu bakımdan araştırmacı tarafsız olmaya ve katılımcıları yönlendirmemeye dikkat etmiştir. Bir diğer dikkat edilmesi gereken konu araştırmacının etik ilkeleri ihlal etmemesidir (Cresswell, 2013). Araştırmacı etik ilkelere uymak için katılımcıları araştırmanın süreci hakkında bilgilendirmiş, onaylarını almış ve isimlerini hiçbir süreçte kullanmamış, kimliklerini açığa çıkarmamıştır.

Araştırmacının lisans ve yüksek lisans eğitimi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında tamamlamıştır. Araştırmacı araştırma sürecinin en başından bu yana öz-disiplin konusu üzerine literatür taraması yapmış, bilgi ve donanımını artırmıştır. Bu bakımdan konuya ilgisi ve yatkınlığı yüksek düzeydedir.

BÖLÜM 4

4 BULGULAR

Bu bölümde sırası ile nicel ve nitel verilere ilişkin bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak üniversite öğrencilerinin öz-disiplin, azim, yaşam doyumu ve huzur düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koyan korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Ardından öz-disiplin, azim, huzur ve yaşam doyumu değişkenleri üzerine kurulan 3 farklı model testine yer verilmiştir. Nitel kısımda, birinci basamaktaki örneklem grubundan öz-disiplin puanları en yüksek ve en düşük olan 8'er öğrenci (toplam 16) ile yapılan görüşmelerin analizine ilişkin nitel bulgular sunulmuştur.

4.1 Nicel Verilere İlişkin Bulgular ve Yorum

4.1.1 Betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler

Tablo 10. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	N	Ortalama		Çarpıklık		Basıklık	
		İstatistik	Std.hata	İstatistik	Std. hata	İstatistik	Std. hata
Azim par1	885	9.91	.072	-.105	.082	.170	.164
Azim par2	885	11.04	.073	-.310	.082	.181	.164
Yaşam doyumu par1	885	13.10	.136	-.383	.082	-.435	.164
Yaşam doyumu par2	885	7.78	.101	-.041	.082	-.775	.164
Huzur par1	885	13.81	.104	-.375	.082	.266	.164
Huzur par2	885	14.08	.010	-.440	.082	.351	.164
Öz-kontrol	885	24.35	.149	-.375	.082	.390	.164
Sorumluluk	885	24.74	.110	-.724	.082	.453	.164

Tablo 10'da değişkenlere ilişkin ortalama, çarpıklık ve basıklık değerleri sunulmuştur.

Tablo 11. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Azim par1	1							
2.Azim par2	.582**	1						
3.Yaşam doyumu par1	.238**	.253**	1					
4.Yaşam doyumu par2	.235**	.237**	.665**	1				
5.Huzur par1	.361**	.403**	.598**	.529**	1			
6.Huzur par2	.351**	.382**	.405**	.358**	.565**	1		
7.Öz-kontrol	.580**	.558**	.215**	.249**	.379**	.434**	1	
8.Sorumluluk	.476**	.589**	.205**	.161**	.375**	.351**	.482**	1

N = 885; **p < .01

Tablo 11’de görüldüğü üzere azim parsel 1 ile azim parsel 2 ($r = .58; p < .01$), yaşam doyumu parselleri ($r = .23$ ve $r = .23; p < .01$), huzur parselleri ($r = .36$ ve $r = .35; p < .01$), öz-disiplinin alt boyutları olan öz-kontrol ($r = .58; p < .01$ ve sorumluluk ($r = .47; p < .01$ arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Azim parsel 2 ile yaşam doyumu parselleri ($r = .25$ ve $r = .24; p < .01$), huzur parselleri ($r = .40$ ve $r = .38; p < .01$), öz-kontrol ($r = .56; p < .01$ ve sorumluluk ($r = .59; p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

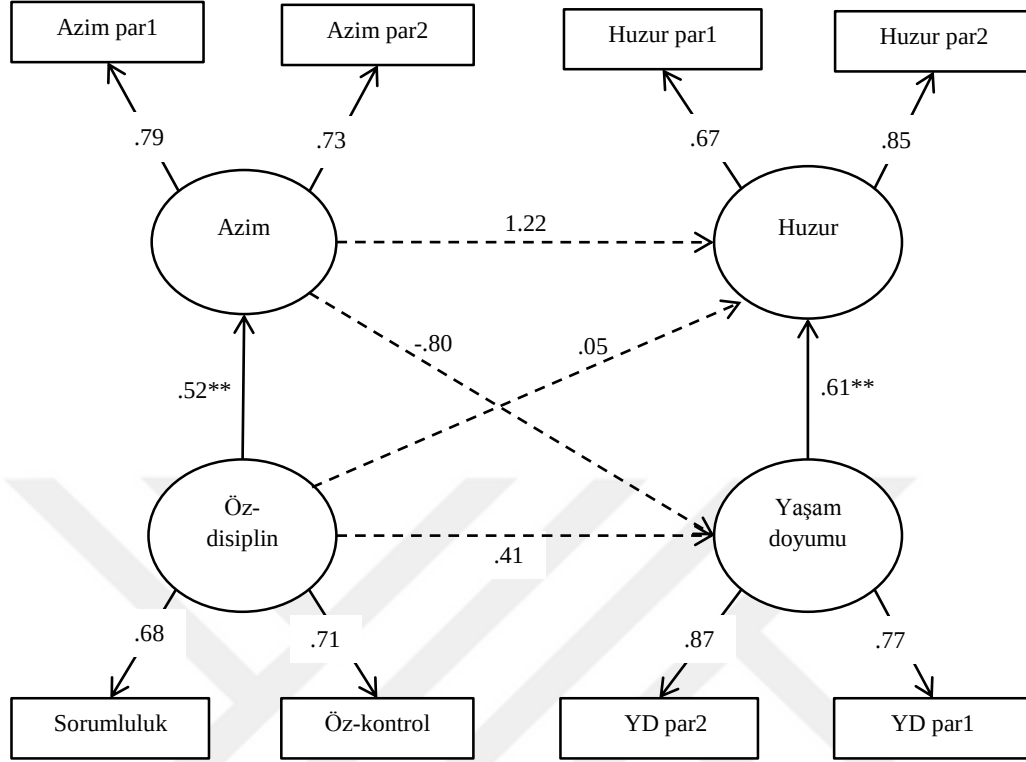
Tablo 11’den anlaşılabacağı üzere yaşam doyumu parsel 1 ile yaşam doyumu parsel 2 ($r = .66; p < .01$), huzur parselleri ($r = .60$ ve $r = .40; p < .01$), öz-kontrol ($r = .21; p < .01$) ve sorumluluk ($r = .20; p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur. Yaşam doyumu parsel 2 ile huzur parselleri ($r = .53$ ve $r = .36; p < .01$), öz-kontrol ($r = .25; p < .01$) ve sorumluluk ($r = .16; p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur.

Tablo 11’de görüldüğü gibi huzur parsel 1 ile huzur parsel 2 ($r = .56; p < .01$), öz-kontrol ($r = .38; p < .01$) ve sorumluluk ($r = .37; p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur. Huzur parsel 2 ile öz-disiplinin alt boyutları olan öz-kontrol ($r = .43; p < .01$) ve sorumluluk ($r = .35; p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır. Öz-kontrol ile sorumluluk ($r = .48; p < .01$) arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

4.1.2 Yapısal eşitlik modellerinin test edilmesi

Ölçme modelinin doğrulanmasının ardından kuramsal çerçeveye dayalı olarak kurulan modellerin sınanması amacıyla yapısal eşitlik modeli analizleri gerçekleştirilmiştir. Kurulan modellerden en iyi uyum sağlayan modeli belirleyebilmek için modellerdeki yol katsayılarının anlamlılığı, kay-kare fark testi, AIC ve ECVI incelenmiş ve hangi modelin tercih edileceğine karar verilmiştir.

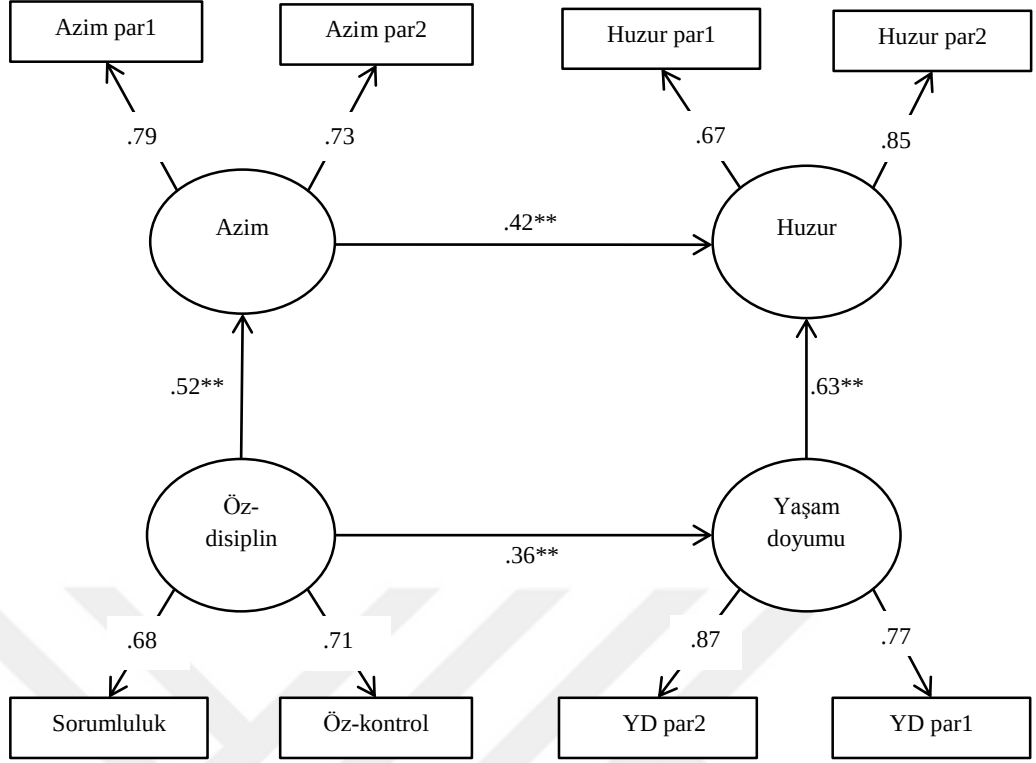
4.1.2.1 Öz-disiplin, azim, yaşam doyumu ve huzur değişkenlerine ilişkin kurulan birinci modelin bulguları



Şekil 7. Öğrencilerin öz-disiplin ve azim düzeylerinin yaşam doyumu ve huzur düzeylerini yordamasına ilişkin kurulan 1. Model, **Not:** N = 885; **p < .01

Şekil 7’de kurulan modelde değişkenler arasındaki yolların anlamlılığı incelendiğinde öz-disiplinden yaşam doyumu ve huzura giden yollar; azimden huzur ve yaşam doyumuna giden yollar anlamsız bulunmuştur. Kurulan modelde anlamsız yolların bulunması durumunda uyum indekslerine bakılmaksızın model reddedilmektedir. Dolayısı ile model reddedilmiştir. Ancak böyle durumlarda anlamsız yollar modelden çıkarılarak yeniden model çizimi gerçekleştirilmektedir (Meydan ve Şeşen, 2015).

4.1.2.2 Öz-disiplin, azim, yaşam doyumu ve huzur değişkenlerine ilişkin kurulan ikinci modelin bulguları



Şekil 8. Öğrencilerin öz-disiplin ve azim düzeylerinin yaşam doyumu ve huzur düzeylerini yordamasına ilişkin kurulan 2. Model, **Not:** N = 885; **p < .01

Tablo 12. İkinci modele ilişkin uyum indeksi değerleri

İndeks	χ^2/sd	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI	AGFI	AIC	ECVI
Değer	4.586	.064	.0318	.975	.980	.980	.955	113.369	.128

Tablo 12’de ve Şekil 8’de görüldüğü üzere modele ilişkin tüm yolların anlamlı olduğunu ve modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo.13. İkinci modele ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etki sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Standart Hata	Kritik Değer (t)
YD	Öz-disiplin	-	.36	-	.36	.030	8.610
Azim	Öz-disiplin	-	.52	-	.52	.031	18.102
Huzur	Öz-disiplin	Azim/YD	-	.67	.67	-	-
Huzur	Azim	-	.42	-	.42	.045	10.713
Huzur	YD	-	.63	-	.63	.040	13.674
Huzur	Öz-disiplin	-	.73	-	.73	.045	11.256

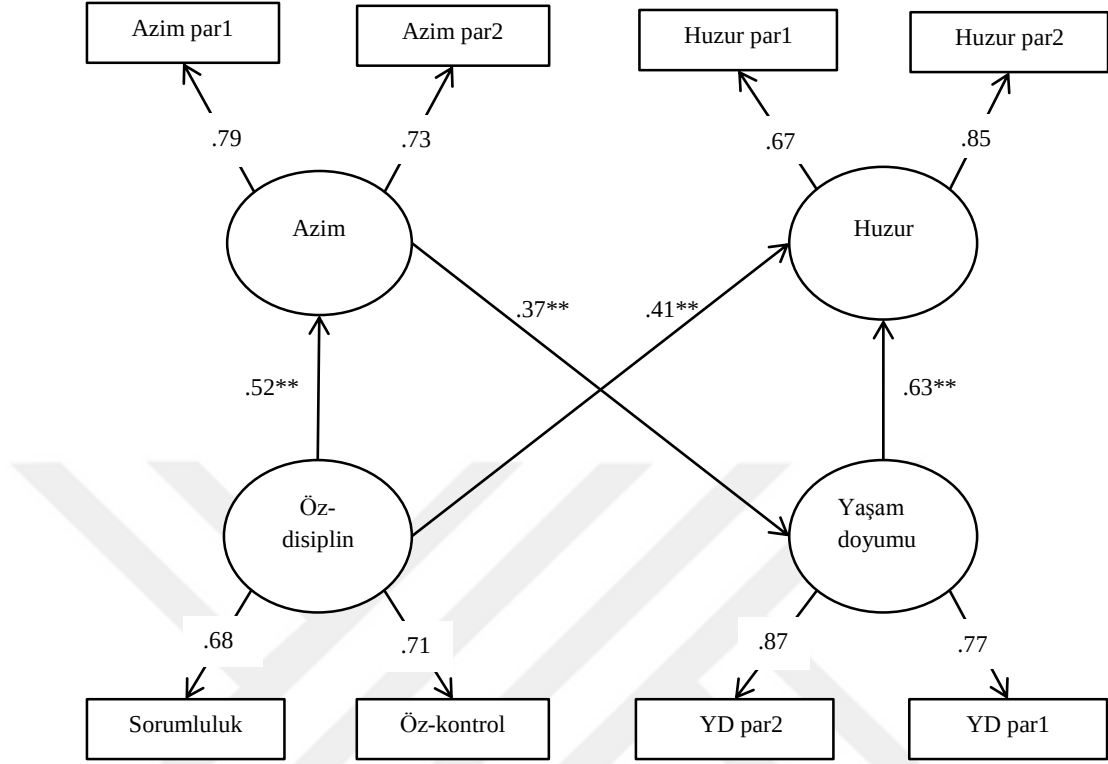
YD: Yaşam doyumu

Tablo 13'te ve Şekil 9'da görüldüğü gibi kurulan modelde tüm yollar anlamlı olup pozitif bir etkiye sahiptir. Kurulan modelde huzur düzeyini doğrudan yordayan değişkenler azim ve yaşam doyumdur. Azmin huzur üzerindeki doğrudan etkisi ($t = 10.713$, $p < .01$) olup bu değişkene ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = .42$ olarak hesaplanmıştır. Yaşam doyumunun huzur üzerinde doğrudan etkisi ($t = 13.674$, $p < .01$) olup bu değişkenin bağlantı katsayı değeri $\beta = .63$ bulunmuştur.

Tablo 13'te görüleceği üzere modelde öz-disiplin, azim ve yaşam doyumunu doğrudan yordamaktadır. Öz-disiplinin azim üzerindeki doğrudan etkisi ($t = 18.102$, $p < .01$) olup bu değişkene ilişkin bağlantı katsayısı $\beta = .52$ olarak hesaplanmıştır. Öz-disiplinin yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi ($t = 18.102$, $p < .01$) olup bu değişkene ilişkin bağlantı katsayısı $\beta = .36$ olarak hesaplanmıştır.

Modeldeki dolaylı etkiye baktığımız zaman öz-disiplin, azim ve yaşam doyumu aracılığı ile huzuru dolaylı olarak yordamaktadır. Öz-disiplinin huzur üzerindeki doğrudan etkisine dair bağlantı katsayı değeri $\beta = .73$ 'tür ($t = 11.256$, $p < .01$). Öz-disiplin ve huzur arasındaki ilişkiye azim ve yaşam doyumunun aracılık etmesi ile dolaylı etkiye ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = .67$ olarak hesaplanmıştır. Özetle, azim ve yaşam doyumunun, öz-disiplin ve huzur arasındaki ilişkide tam aracı role sahip olduğu görülmüştür.

4.1.2.3 Öz-disiplin, azim, yaşam doyumu ve huzur değişkenlerine ilişkin kurulan üçüncü modelin bulguları



Şekil 9. Öğrencilerin öz-disiplin ve azim düzeylerinin yaşam doyumu ve huzur düzeylerini yordamasına ilişkin kurulan 3. Model, **Not:** N = 885; **p < .01

Tablo 14. Üçüncü modele ilişkin uyum indeksi değerleri

İndeks	χ^2 /sd	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI	AGFI	AIC	ECVI
Değer	4.954	.067	.0326	.973	.978	.978	.951	119.269	.135

Tablo 14’te ve Şekil 9’da görüldüğü üzere modele ilişkin tüm yolların anlamlı olduğunu ve modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 15. Üçüncü Modele İlişkin Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etki Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Standart Hata	Kritik Değer (t)
Huzur	Öz-disiplin	-	.41	-	.41	.024	10.336
Huzur	YD	-	.64	-	.64	.040	13.765
Azim	Öz-disiplin	-	.52	-	.52	.028	18.779
YD	Öz-disiplin	Azim	-	.37	.37	-	-
YD	Azim	-	.37	-	.37	.056	8.738
Huzur	Azim	YD	-	.23	.23	-	-

YD: Yaşam doyumu

Tablo 15 ve Şekil 10'a bakıldığında kurulan modelde tüm yollar anlamlı olup pozitif bir etkiye sahiptir. Huzur düzeyini doğrudan yordayan değişkenler öz-disiplin ve yaşam doyumdur. Öz-disiplinin huzur üzerinde doğrudan etkisi ($t = 10.336$, $p < .01$) olup bu değişkene ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = .41$ olarak hesaplanmıştır. Yaşam doyumunun huzur üzerinde doğrudan etkisi olup ($t = 13.765$, $p < .01$) bu değişkenin bağlantı katsayı değeri $\beta = .64$ bulunmuştur. Azim değişkeninin yaşam doyumu aracılığı ile huzur üzerinde dolaylı bir etkisi olup bağlantı katsayı değeri $\beta = .23$ 'tür.

Tablo 15'te görüleceği üzere azim yaşam doyumunu doğrudan yordarken öz-disiplin azim aracılığı ile dolaylı olarak yordamaktadır. Azmin yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkisi ($t = 8.738$, $p < .01$) değişkene ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = .37$ 'dir. Öz-disiplinin azim üzerinde doğrudan etkisi anlamlı ($t = 18.779$, $p < .01$) olup bağlantı katsayı değeri $\beta = .52$ olarak hesaplanmıştır. Öz-disiplinin azim aracılığı yaşam doyumunu üzerindeki dolaylı etkisine ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = .37$ 'dir.

Yapılan incelemeler neticesinde Model 1 reddedilmiştir. Model 2 ve Model 3'e bakıldığında yol katsayıları ve uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir. Ancak uyum indeksleri daha güçlü olan ve AIC, ECVI değerleri daha düşük olan Model 2, değişkenler arasındaki ilişkiyi en iyi açıklayan model olarak tercih edilmiştir. Model 2'deki değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığına ek kanıt sağlamak için 10.000 yeniden örnekleme yoluyla gerçekleştirilen bootstrapping işlemi sonucunda bootstrapping katsayısı ve %95 güven aralıkları (GA) alt ve üst sınırları hesaplanmış ve sonuçları Tablo 16'da verilmiştir:

Tablo 16. İkinci modeldeki doğrudan, dolaylı ve toplam etki yollarına ilişkin Bootstrapping %95 güven aralığı değerleri

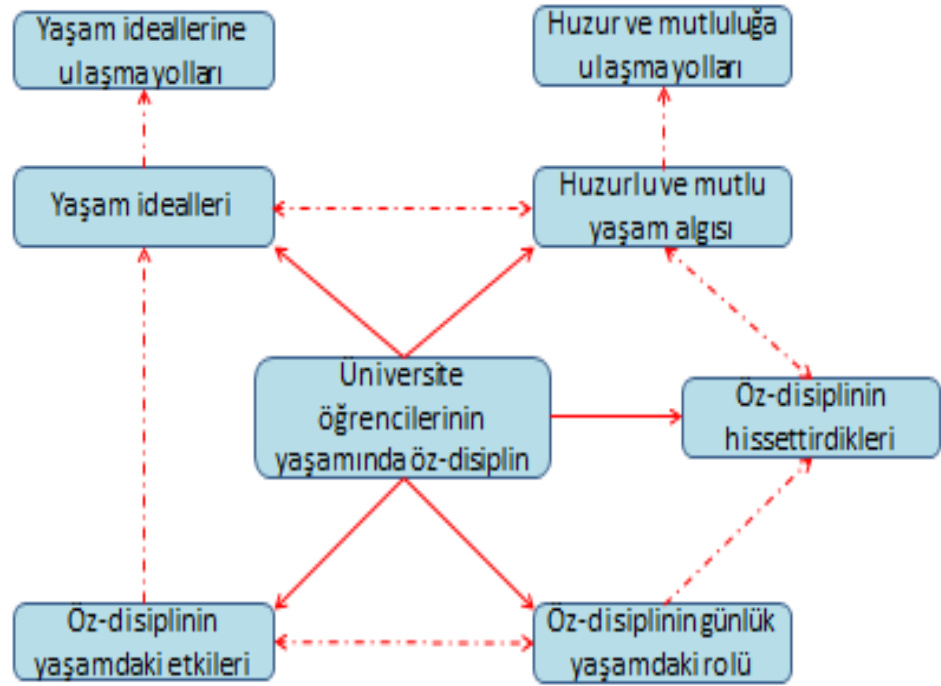
Model Yolları		Katsayı β	95 %GA	
			Alt sınır	Üst sınır
Doğrudan etki				
Öz-disiplin	→ Yaşam doyumu	.36	.28	.47
Öz-disiplin	→ Azim	.52	.64	.86
Azim	→ Huzur	.42	.57	.83
Yaşam doyumu	→ Huzur	.63	.62	.83
Dolaylı etki				
Öz-disiplin	→ Azim/Yaşam doyumu → Huzur	.67	.59	.83

* $p < .01$

Tablo 16’da görüldüğü üzere çizilen modelde doğrudan ve dolaylı etkilerin %95 güven aralığı alt ve üst sınır değerleri arasında sıfır olmadığından yolların tümü anlamlıdır. Bootstrapping işleminde güven aralığı alt ve üst sınırı sıfırı içermediğinde incelenen etkinin anlamlı olduğu ifade edilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

4.2 Nitel Verilere İlişkin Bulgular ve Yorum

Öz-disiplin puanı en yüksek ve en düşük olan sekizlerden toplam 16 öğrenci ile yapılan görüşmelerin analiz edilmesi neticesinde 7 tema ve bu temaların altında kategori ve alt kategoriler ortaya çıkmıştır. Temalar öz-disiplin puanı düşük ve yüksek öğrenciler için aynı iken kategorilerde farklılaşmalar meydana gelmiştir. Bu farklılaşmaların daha iyi anlaşılması ve karşılaştırmaların daha iyi yapılabilmesi için tema ve kategoriler tablolar halinde sunulmuş, katılımcıların görüşlerinden doğrudan alıntılar yapılmıştır. Kodlama sürecinde puanı en yüksek olan katılımcılar 1.’den 8.’ye kadar olanlar (Ö1, Ö2....., Ö8), puanı en düşük olanlar da 9.’dan 16.’ya kadar olan (Ö9, Ö10.....,Ö16) katılımcılardır. Analiz neticesinde oluşan temalar ve temaların birbiri ile ilişkisinin şeması şu şekildedir (Şekil 10):



Şekil 10. Nitel verilerin analizi sonucu ortaya çıkan temaların örüntüsü

4.2.1 Üniversite öğrencilerinin huzurlu ve mutlu yaşam algısı

Tablo 17. Huzurlu ve mutlu bir yaşam algısı temasına ilişkin kategoriler

Tema	Kategoriler	Kodlama Sayısı
Öz-disiplin düzeyi yüksek öğrencilerin huzurlu ve mutlu yaşam algısı	Aile ve sevdikleriyle birlikte olmak	3
	Yaşam amaçlarını gerçekleştirmek	3
	İnancının gereğini yerine getirmek	1
	Özgür olmak	1
	Sağlıklı kişilerarası ilişkiler	1
	Doğa ile ilgilenmek	1
	Yeni bir güne uyanmak	1
Öz-disiplin düzeyi düşük öğrencilerin huzurlu ve mutlu yaşam algısı	Aile ve sevdikleriyle birlikte olmak	5
	Sevdiğin işi yapmak	2
	Hayattaki sorunların üstesinden gelmek	1
	Para kazanmak	1
	Yaşamda hedeflere sahip olmak ve meşguliyet	1
	Sağlıklı bir yaşam	1
	Özgür olmak	1

Üniversite öğrencilerinin huzurlu/mutlu bir yaşama ilişkin görüşlerini ortaya koymak amacıyla öğrencilere “Sizce huzurlu ve mutlu bir yaşam nasıldır?” sorusu yöneltilmiştir. Öğrencilerden alınan cevaplar doğrultusunda yapılan kodlamalar sonucu oluşan kategoriler Tablo 17’de yer almaktadır. Tabloda görüleceği üzere öğrencilerin

huzur ve mutluluğa ilişkin görüşleri çeşitlilik göstermektedir. Öz-disiplin düzeyi yüksek ve düşük öğrencilerin ortak görüşleri ve üzerinde en çok durduğu konu aile ve sevdikleri ile birlikte olmak şeklinde kategorileştirilmiştir. Öğrencilerin bu kategori altındaki görüşlerine bakacak olursak Ö2 ve Ö15 sırası ile *“Ailemizle sıkıntımız olmadan yaşadığımız yaşam huzurlu ve mutlu bir yaşamdır diye düşünüyorum. İyi eş iyi çocuklar.”*

“Sevdiğin insanlarla bir arada olmak... Benim için huzur mesela... Bazı insanlar için paradır bazıları için saygınlıktır. Benim için öyle değil Ben değer veririm insanlara sevdiklerime özellikle. Bunun sonunda belki hayal kırıklıkları da oluyor ama benim için huzur onların iyi olması mutlu olması birlikte olmamız.” şeklinde görüş belirtmiştir.

Her iki grubun huzur ve mutluluğa ilişkin bir diğer görüşü ise özgür olmak olup bu görüşü Ö7 ve Ö16 sırası ile şu şekilde dile getirmişlerdir:

“Bana göre biraz şey baskıcı otoriter bir ortamda büyüdüğüm için bana göre huzur biraz daha özgür kalmak, özgür hissetmek, bulunduğum anda kalabilmek mesela. Bulunduğum ortamda başka şeyler düşünmüyor olmak. Birilerine bir şeyleri sürekli haber vermeyi... İşte bu tarz şeyler işte. Yani özgür olmak bence...” (Ö7)

“Bence huzurlu bir yaşam ailesiz bir yaşamdır. Aile ile durduğum zaman hep bir emir geliyor Şunu yap bunu yap. Şunu yapma bunu yapma. Bir şekilde engel çıkıyor. Ben normal gezen bir insanım rahat bir insanım. Engel nefret ettiğim bir şey. Sevgilim olsa bile engel imkânı yok yaptırmam. Çünkü çok sıkı olduğu zaman içim daralıyor. Bir yere gidemiyorum mesela. Buraya gidemezsin İstanbul'a gidemezsin Ukrayna'ya gidemezsin.... Yok yani kesinlikle dayanamam.” (Ö15)

Öz-disiplin puanı yüksek öğrencilerin diğer görüşleri yaşam amaçlarını gerçekleştirmek, inancının gereğini yerine getirmek, sağlıklı kişilerarası ilişkiler, doğa ile ilgilenmek, yeni bir güne uyanmak kategorileri altında kodlanmıştır. Öğrencilerin bu kategoriler altında yer alan görüşlerine baktığımızda Ö3 yaşam amaçlarını gerçekleştirmenin huzurlu ve mutlu bir yaşam anlamına geldiğine ilişkin görüşlerini *“Hedeflerini gerçekleştirdiğiniz zaman huzurlu ve mutlu olursun. İdeallerini*

gerçekleştirince, sıkıntım olmazsa mutlu olurum hocam. Rahat bir hayatım... Her şey pozitif yönde ilerlerse hayatımdaki gelişmeler mutlu olurum.” sözleri ile ifade etmiştir.

Ö6 inancını yerine getirmenin, sağlıklı kişilerarası ilişkilerin ve doğa ile ilgilenmenin yaşamında huzur kaynağı olduğunu şu sözlerle dile getirmiştir:

“İnsan boş kaldığın zaman bir sallantıya düşer. Huzurlu ve mutlu bir yaşam bence inancım gereği de belki bu şekilde düşünüyorum. Namaz ve Kur'an'ın hayatımızda olduğu bir yaşamdır. Çünkü bu yaşamından çıktığı anda huzursuz oluyorum. Bu yakın zamanda da yaşadığım bir şey mesela. Kur'an okumayı biraz azaltmıştım. Bu beni huzursuz etti. Namazların biraz sallanmaya başladığında 2 gün üst üste sabah namazına uyanamadım da artık bir huzursuzluk hissetmeye başlıyorum. Bir de onun dışında huzurlu ve mutlu bir yaşam çevremizdeki insanlarla anlaştığımız zaman da oluyor diye düşünüyorum. İlişkilerimiz kaliteli olduğunda, sınırlarımızı belirleyebildiğimizde yine kaliteli bir yaşam, huzurlu bir yaşam olacağını düşünüyorum. Biraz insan doğa ile de ilgilenmeli. Cep telefonları falan çok fazla kullanıyoruz ya bazen okula getirirken ihtiyacım olmadığı zaman da yurttan falan bırakıyorum. O da bana iyi geliyor mesela huzur veriyor. Çünkü sürekli bir şeye bağlıymış gibi hissetmek beni rahatsız ediyor. Yine böyle bazen yürümek, ağaç, toprak... Bahçemiz var mesela onunla ilgilenmek iyi geliyor. Hayvanlar aynı şekilde. Bir de başkalarını mutlu ettiğin zaman da mutlu oluyorum. Bu da bana huzur veriyor.” (Ö6)

Huzurlu bir yaşam için yeni bir güne uyanmanın yeterli olacağını belirten Ö5'in bu konudaki düşünceleri “Benim için aslında güneş olduğunu her zaman huzurlu bir yaşam olacağını düşünüyorum. Yani her gün yeni bir gün olduğunda... Bilmiyorum ya eğer o güne uyandıysam o gün benim için mutlu olur. Bunu aslında hiçbir şeyle sınırlandıramıyorum. Kötü bir haber almadıktan sonra olur. Yani ölüm, kaza vesaire onun dışında benim için yaşam huzurludur. Çünkü yaşamı, ben kendim yönlendiriyorum.” şeklindedir.

Öz-disiplin puanı düşük olan katılımcıların huzurlu ve mutlu bir yaşam algıları ile ilgili diğer görüşleri; hayattaki sorunların üstesinden gelmek, para kazanmak, yaşamda hedeflere sahip olmak ve meşguliyet, sağlıklı bir yaşam kategorileri altında

kodlanmıştır. Katılımcılardan Ö9 sorunsuz bir yaşamın mümkün olmadığını ancak bu sorunların üstesinden gelebilmenin önemli olduğunu *“Hayatımızda mutlaka problemler oluyor. Problemlerin olmadığı bir yaşam söz konusu değil ama problemleri en az hasarla ve en iyi şekilde halledebilmeyi öğrenmem benim için bence en iyi şey olacak. Sorunların üstesinden gelebilmeyi öğrenirsem her şeyin üstesinden gelebilirim bence. Huzurlu yaşama ancak o şekilde ulaşabilirim.”* sözleri ile vurgulamıştır.

Huzurlu ve mutlu bir yaşamın hedeflere sahip olmak, meşguliyet ve sağlıklı olmak anlamına geldiğini belirten Ö14, bu konudaki görüşlerini *“Onun dışında hayatımızda hedefler olmalı beklentiler olmalı yani bir şeylerle meşgul olmalı insan sürekli. Eğer bunları yapmıyorsan zaten huzursuzluk mutlaka olur hayatta. Onun dışında sağlıkla ilgili bir sorun olmamalı bizim ve sevdiklerimizin.”* şeklinde dile getirmiştir.

Huzur ve mutluluğun ancak para ile olacağını söyleyen Ö12, görüşlerini *“Parayla olacak bir şey kesinlikle. Onun dışında da bir şey yok para para para. Başka bir şey yok gerçekten.”* sözleri ile ifade etmiştir.

4.2.2 Üniversite öğrencilerinin huzur ve mutluluğa ulaşma yolları

Tablo 18. Huzur ve mutluluğa ulaşma yolları temasına ilişkin kategoriler

Tema	Kategoriler	Kodlama Sayısı
Öz-disiplin düzeyi yüksek öğrencilerin huzur ve mutluluğa ulaşma yolları	Çalışmak çabalamak	5
	Aileyi ve diğer insanları mutlu etmek	2
	Hayata pozitif bakmak	2
	Kendini tanımak	2
	İdeal eşini bulmak	1
	Hayal kurmak	1
	Sakin bir yerde yaşamak	1
	Sosyal çevreyi genişletmek	1
Öz-disiplin düzeyi düşük öğrencilerin huzur ve mutluluğa ulaşma yolları	Aileyi ve diğer insanları mutlu etmek	4
	Para kazanmak	4
	Çalışmak çabalamak	2
	Sosyal çevreyi genişletmek	1

Katılımcıların huzurlu ve mutlu bir yaşamın nasıl olacağına ilişkin algısına dayalı olarak, bu yaşama nasıl ulaşabileceklerine dair görüşleri incelendiğinde her iki grubun görüşlerinde birtakım benzerlikler ve farklılıklar olduğu söylenebilir. Tablo 18’de görüldüğü üzere öz-disiplin düzeyi yüksek olan öğrencilerin huzurlu ve mutlu bir yaşama ulaşmak için en çok vurguladığı kategori çalışmak ve çabalamak iken diğer

grubun en çok vurguladığı kategori aileyi ve diğer insanları mutlu etmek olmuştur. Örneğin Ö7 ve Ö10 çalışmak ve çabalamak konusundaki görüşlerini sırası ile şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Ben çalışmayı seviyorum mesela dersler açısından. Yani çalışarak bir şeyler öğrendiğim zaman mutlu oluyorum açıkçası. Kendime bir şey katıyorum çünkü. Ona ders olarak değil de hayata karşı bir şey öğrendiğim gözüyle baktığım için... Bu bence mutlu hissettiriyor.” (Ö7)

“Yani kendi yapma çabam, şöyle hani ideal bir yaşamdan bahsediyoruz ya idealist bir insanın ideallerine ulaşması için yapması gereken şeyler vardır. Bunlardan, en önemlisi çalışmaktır.” (Ö10)

Aileyi ve diğer insanları mutlu etmenin huzura kavuşmanın yollarından biri olduğunu dile getiren Ö6 ve Ö15’in görüşlerine sırası ile bakacak olursak;

“İnsanları mutlu etmeye çalışıyorum. Öğrencilerimi mutlu etmeye çalışıyorum yani yurttan belki ablalarıym sadece ama hasta olduklarında bile bir nasılsın demek, birkaç gün arkasına düşmek o çocukları mutlu ediyor ve bu bana inanılmaz bir huzur veriyor.” (Ö6)

“Genelde etrafımdaki insanları anlamaya çalışıyorum. Onların mutlu olması için, kendim için de bu bir şeyler yapıyorum. Mesela onlar üzgünse kendi üzümlüklerini kendim gibi görüyorum, mutlu etmeye çalışıyorum onları. Mesela en yakın arkadaşım kardeşimdir aramızdaki yaş farkı da çok az olduğu için belki de. En büyük önceliğim o. Umutsuzsa, sağlık problemleri de yaşadığı için onun sağlıklı olması mutlu olması böyle şeyler... Ben insanların mutluluğu ile mutlu olurum.” (Ö15)

Öz-disiplin puanı yüksek olan öğrencilerin huzur ve mutluluğu artırmaya ilişkin diğer görüşleri hayata pozitif bakmak, kendini tanımak, ideal eşini bulmak, hayal kurmak, sakin bir yerde yaşamak, sosyal çevreyi genişletmek başlıkları altında kategorize edilmiştir. Örneğin Ö4 hayata pozitif bakmanın huzur ve mutluluk getireceğini *“Hayata pozitif bakıyorum, mutlu olmaya çalışıyorum. Etrafıma neşe saçarsam bana geri o şekilde döneceğine inanıyorum. O yüzden mutlu bir şekilde yaşamaya çalışıyorum.”* sözleri ile vurgulamıştır. İnsanın huzurlu ve mutlu olması için

öncelikle kendini tanıması gerektiğini ifade eden Ö5, bu konudaki görüşlerini “*İnsan kendini tanımalı, öncelikle. Yani neyle mutlu oluyorsun. Mesela ben bir çocuk gördüğümde aşırı derecede mutlu oluyorum onu sevindirmek ya da ona bir hediye vermek beni aşırı mutlu ediyor. Bir de kendi kendime tek başıma oturayım burada böyle mesela. Yalnızlığı sevmiyorum ama kendime böyle bir zaman ayırmak aşırı hoşuma gidiyor. Müzik dinlemek ya da bir kitabı açıp okumak... Telefonda bile gezmek hoşuma gidiyor.*” şeklinde ifade etmiştir. Ö8 ise idealindeki eşi bulduğu zaman mutlu olacağını “*İdealimdeki kişiyi bulmak olabilir. Eş adayı anlamında. Mutlu olabileceğim birini bulmak olabilir.*” sözleri ile dile getirmiştir.

Hayal kurmanın huzur getirdiğini dile getiren Ö1 “*Hocam zaten her şeyin başı hayal kurmaktan geçiyor. Hayal kuruyorsun, gerçekleştirdiğin zaman zaten huzurlu oluyorsun.*” demiştir. Ö2 ise sakın bir yerde yaşamının huzur getireceğini “*Sakin ve şehir dışında bir yere yerleşebilirim mesela. Televizyon ve internet gibi şeylerden biraz uzak durabilirim*” sözleri ile dile getirmiştir. Sosyal çevreyi genişletmenin huzur vereceğine inana Ö4, görüşlerini “*Daha çok insan tanıyorum çevremi genişletip... Yani kendime yakın gördüğüm insanları tanıyabilirim.*” şeklinde dile getirmiştir. Benzer şekilde Ö9 da görüşlerini “*İyi arkadaşlar edinebilirim aslında ama bu konuda pek iyi değilim. İki sene oldu açıkçası üniversiteye başladı başlayalı. Ama elle tutulur bir arkadaşım yok. Bu konuda biraz eksik kaldım. İyi arkadaşlar edinirsem yani, her türlü iyi zaman geçiriyorum. Yani şimdiye kadar hep öyleydi. Onu da edinemedim daha. Onu da edinebilirim inşallah daha iyi olacak.*” sözleri ile belirtmiştir.

Öz-disiplin puanı düşük olan öğrencilerin yarısının huzur ve mutlu bir yaşama ulaşmak için değindiği diğer bir görüş de para kazanmaktır. Örneğin Ö13 ve Ö16 bu konudaki görüşlerini sırası ile “*Para kazanabilirim*”, “*Şu an dediğim gibi bir şekilde para kazanıp, para biriktirip İran'ın ya da Azerbaycan'a gitmek. Onun için şu anda para biriktiriyorum.*” şeklinde ifade etmişlerdir.

4.2.3 Üniversite öğrencilerinin yaşam idealleri

Katılımcıların yaşamında ulaşmak istedikleri hedef ve ideallerini ve bu ideallerine nasıl ulaştıklarını, ideallerine ulaşmada öz-disiplinin nasıl bir etkisi olduğu ortaya koymak amacıyla katılımcılara yaşamlarındaki ideallerin ne olduğu ve bu ideallerine nasıl ulaşabilecekleri, ulaşmak için neler yaptıkları soruları yöneltilmiştir.

Tablo 19. Yaşam idealleri temasına ilişkin kategoriler

Tema	Kategoriler	Kodlama Sayısı
Öz-disiplin düzeyi yüksek öğrencilerin yaşam idealleri	İyi ve sevebileceğim bir meslek	5
	Yüksek yaşam standardı	2
	İyi nesiller yetiştirmek	1
	Yaptığım her işin hakkını vermek	1
	Aile ile birlikte mutlu bir yaşam	1
Öz-disiplin düzeyi düşük öğrencilerin yaşam idealleri	İyi ve sevebileceğim bir meslek	4
	Aile ile birlikte mutlu bir yaşam	2
	Kaygısız mutlu bir yaşam	2
	Gezmek	1
	Eğitimi artırmak	1
	Ekonomik olarak bağımsız bir yaşam	1

Tablo 19’da görüldüğü üzere öz-disiplin düzeyi yüksek ve düşük öğrencilerin çoğunun ulaşmak istediği ideali iyi ve severek yapabilecekleri bir mesleğe sahip olmaktır. Örneğin Ö7 bu konudaki görüşlerini “*Bulunduğum anlarda, kendimi özgür hissettiğim yerlerde hedefine ulaşmış olarak... Hedef olarak ondan bahsedeyim isterseniz. Atanmış rehber öğretmenim. Kendi başardığım şeylerin mutluluğu ile... bu şekilde*” şeklinde dile getirirken Ö10 “*Bir şirket kurma hayalim var. Enerji üzerine. Enerji ve yazılım üzerine bir şirket kurma hayalim var. İnşallah gerçekleştirebilirim böyle bir hayalim var.*” şeklinde dile getirmiştir.

Her iki grubun ortak olan bir diğer ideali aile ile birlikte mutlu bir yaşam sürmektir. Ö4 ve Ö11 bu konudaki görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Onun haricinde mutlu bir yaşam eşim ve çocuklarımla mutlu bir hayat. Anne babam da aynı şekilde... Öyle geniş bir aile bu kadar sanırım.”(Ö4)

“Ailemle birlikte, mümkünse Konya’da. Kariyer olarak soruyorsanız pek bir planım yok. Akademisyen olsun, okula atanmak olsun. Tek istediğim, ailemle bir arada olmak. Üç abimin üçü de Konya’ya geldiler işte onlarla birlikte huzurlu birlikte yaşamak, gelecek hayalim.” (Ö11)

Öz-disiplin puanı yüksek öğrencilerin diğer yaşam idealleri yüksek yaşam standardı, iyi nesiller yetiştirmek, yaptığı her işin hakkını vermek kategorileri altında kodlanmıştır. İdeallerinden birinin yüksek yaşam standardına ulaşmak olduğunu ifade eden Ö2, bu konudaki görüşlerini *“İyi bir yaşam, standartların üstünde bir yaşam olmasını istiyorum ben daha doğrusu. Hani bir apartman dairesi değil de müstakil bir ev olmasını istiyorum. Bahçeli, çocuğumun oynayabileceği, doğa ile iç içe olduğu bir yer düşünüyorum daha çok.”* şeklinde ifade etmiştir.

Çevresindeki insanlara katkı sağlamak için iyi nesiller yetiştirmenin önemli olduğunu düşünen Ö5 bu konudaki görüşlerini *“Mesela olduğum zamanlarda kendimi daha da geliştirmek istiyorum aslında. Bunu kendimden ziyade etrafımdaki insanlara örnek olmak. Hem yani onu sonuçta benimle beraber bir nesil daha gelecek. Bu nesli ben yetiştireceğim. Yetiştireceğim neslin de daha iyi olmasını istiyorum.”* sözleri ile vurgulamıştır.

Katılımcılardan Ö6 ise hayalindeki yaşamın hangi mesleği yaparsa yapsın yaptığı her işin hakkını vermek olduğunu vurgulamış, bu konudaki görüşlerini *“Çalıştığım bir yaşam hayal ediyorum. Mesleki olarak değil sadece her alanda boş durmadım çalıştığım bir yaşam hayal ediyorum. Ev hanımı da olsam psikolojik danışman da olsa yaptığım işin hakkını vermeyi Boş zaman geçirmemeyi istiyorum. Bu şekilde bir yaşam hayal ediyorum. Maddi olarak çok fazla bir beklentim yok. Rızık konusunda Allah verir diye düşünüyorum.”* cümleleri ile ifade etmiştir.

Öz-disiplin düzeyi düşük olan katılımcıların diğer yaşam idealleri kaygısız mutlu bir yaşam, gezmek, eğitimi artırmak, ekonomik olarak bağımsız bir yaşam kategorileri altında kodlanmıştır. Stres ve kaygıdan uzak bir yaşam hayal eden Ö14 görüşlerini *“Stres ve kaygının olmadığı sağlıklı mutlu sıkıntıların olmadığı bir hayat hayalimdeki.”* sözleri ile dile getirmiştir.

Hayatındaki amacının gezmek olduğunu belirten Ö16, bu konudaki görüşlerini *“Benim küçüklüğümde beri amacım gezmekti, amaç insanları tanımak kültürü öğrenmek. Memur gibi oturup masa başı hiç düşünmedim. Ama ailem bunu bana zorladı. Ailem memur olacaksın memur olacaksın, işi garantileyeceksin... Oturduğun yerden para kazanmanı istiyorlar ama bana saçma geliyor Oturduğun yerden para kazanmak çünkü bir şey yapmıyorsun dolaşmıyorsun, oturuyorsun. Yani saçmalık*

geliyor bana memurluk. Ben gezgin bir insanım otostopla atlayıp tüm Türkiye'yi gezdiğim var yani.” şeklinde ifade etmiştir.

Önceliğinin eğitim odaklı olduğunu söyleyen Ö13, düşüncelerini “Eğitim odaklı daha çok. Okulu bitirip yüksek lisans düşünüyorum. RPD öğrencisiyim, ikinci sınıf. Bunun üzerine, yani eğitim odaklı daha çok. Eğitim olsun. Şu anda en büyük idealim bu. Bundan başka biri derdim yok .Okulu bitirmek, kendimi kendi alanımda geliştirmek. Ben daha çok eğitim odaklı düşünüyorum. Güzel bir yaşamın olsun iyi bir yere geleyim. Evlilik falan çok fazla düşünmüyorum.” sözleri ile ifade etmiştir.

Ekonomik bağımsızlığın temel hedefi olduğunu vurgulayan Ö9, bu konudaki görüşlerini “İdealimdeki yaşam öncelikle bağımsız bir yaşam olmalı ekonomik olarak. Zaten bunun için üniversite okuyorum.” sözleri ile dile getirmiştir.

Öğrenci görüşlerinden anlaşılabileceği üzere öz-disiplin düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerin yaşam idealleri ciddi farklılık göstermemekle birlikte disiplinli öğrenciler, mesleğe ve yaptığı işin hakkını vermeye daha fazla vurgu yapmıştır.

4.2.4 Üniversite öğrencilerinin yaşam ideallerine ulaşma yolları

Tablo 20. Yaşam ideallerine ulaşma yolları temasına ilişkin kategoriler

Tema	Kategoriler	Kodlama Sayısı
Öz-disiplin düzeyi yüksek öğrencilerin yaşam ideallerine ulaşma yolları	Okul derslerine çalışmak	6
	Mesleki beceriler edinmek	4
	Okumak/Araştırma yapmak	4
	Yabancı dil öğrenmek	2
	Sürekli yeni hedefler koymak	1
Öz-disiplin düzeyi düşük öğrencilerin yaşam ideallerine ulaşma yolları	Okumak/Araştırma yapmak	3
	Mesleki beceriler edinmek	2
	Maddi birikim yapmak	2
	Kendini tanımak	1
	Aktivitelere katılmak	1
	Stres ve kaygı unsurlarını azaltmak	1
	Yabancı dil öğrenmek	1

Öz-disiplin düzeyi düşük ve yüksek olan öğrencilerin ideallerine ulaşmakta benimsedikleri yöntemlere baktığımızda yüksek olan öğrencilerin daha akademik odaklı yolları tercih ettikleri görülmektedir. Öz-disiplin düzeyi yüksek olan öğrencilerin tamamına yakını okul derslerine çalışmayı vurgulamıştır (Tablo 20). Örneğin öğrencilerden Ö7 bu bağlamda yaptıklarını “Öncelikle hem akademik olarak hem de sosyal olarak... Mesela hem derslere çalışmaya gayret ediyorum hem de birazcık sosyal

hayata...” sözleri ile dile getirirken Ö8 “*Şu an için derslerimi notlarımı yüksek tutmaya çalışıyorum.*” şeklinde dile getirmiştir.

İki grup öğrencinin ortak oldukları görüşler mesleki beceriler edinmek, okumak/araştırma yapmak, yabancı dil öğrenmek kategorileri altında kodlanmıştır. Ancak bu kategorilerde göze çarpan farklılık öz-disiplin düzeyi yüksek olan gruptaki kişi sayısının daha fazla olmasıdır. İdeallerine ulaşmak için mesleki beceriler edinmenin önemine değinen Ö2 “*Daha çok öğrenci ile ilgili olmak için daha fazla iletişim kurmam gerekiyor. Bunu düşünüyorum öğrenci ile iç içe olmalıyım. Kuzenlerim yeğenlerim falan var onlarla ilgileniyorum bazen yani çocukları da severim biraz. O yüzden onlarla uğraşıyorum. Bir de Türkçe öğretmeni olduğumuz için kitap okumaya daha fazla önem vermeye başladım. Bir de diksiyon ve hitabet var. Lisede de almıştım o dersi. Şimdi biraz da internetten bakıyorum*”, Ö6 “*Şu an elimden geldiğince çalışıyorum, Boş durmamaya çalışıyorum. Şu anda bir yurttan belletmenlik yapıyorum alanımla alakalı olduğu için*” ve Ö11 “*Aslında şuanda bir işaret dili kursuna gidiyorum. İşitme engelli insanları manevi danışmanlıkla birlikte... Şey diye de düşündüm, hani işitme engelli insanların hiçbir şey hakkında bilgileri yok. Din olsun biriyle konuşmak olsun, dini anlatmak olsun büyük sıkıntılar olduğunu gördüm işte. Hastanelere gidiyor, bir şeye cevap alamıyor falan. Dedim neden rehberlik alanı birazda bu şekilde genişlemiyor. O yüzden işaret dili kursuna gidiyorum. Belki ilerde eğitim de okuyabilirim bölüm olarak. İkisini birlikte yürütmek gibi düşüncelerimde var yok değil.*” yaptıklarını şeklinde ifade etmişlerdir.

İdeallerine ulaşmak için okumak/araştırma yapmak gibi yolları kullandığını belirtilen katılımcılardan Ö6 “*Kendimi yetiştirmek için kitap okumaya çalışıyorum*” derken Ö13 “*Okuyorum araştırıyorum. Bölümümle ilgili kitapları... Çok fazla okumuyorum ama elimden geldiğince okumaya çalışıyorum. Araştırmalarda daha çok yüksek lisans, nasıl yapılır, not ortalamaları falan... Onlarla ilgili KPSS'yi de bir yandan düşünüyorum. Şu şekilde düşünmüştüm ben. Okul bittikten sonra atanıp bir yandan çalışıp bir yandan, yüksek lisans yapmak diye düşünmüştüm. Bu şekilde yani onları araştırıp düşünüyorum.*” şeklinde görüş belirtmiştir.

Yabancı dil öğrenmenin gerekliliğine inanan katılımcılardan Ö8 ve Ö11 sırası ile “*Bölümümle ilgili kurslara gidiyorum. Farsça ve Osmanlıca gibi.*” ve “*Şöyle ki yaz*

tatilinde ya da seneye olan yaz tatilinde bir yurtdışında İngilizce kursuna gitmeyi planlıyorum. Çünkü İngilizcem hiç yok.” cümleleri ile görüşlerini belirtmişlerdir.

Öz-disiplin puanı yüksek olan katılımcılardan Ö5 sürekli yeni hedefler koyduğunu *“Bilmiyorum hayal ediyorum sürekli. Şöyle yapsaydım acaba nasıl olurdu ya da buna ulaştım, bundan sonra ne yapabilirim? Hep bir ilerisi için çabalıyorum. Ulaştıktan sonra daha ne yapabilirim? Sürekli yeni bir hedef koyuyorum.”* şeklinde ifade etmiştir.

Öz-disiplin düzeyi düşük olan öğrencilerin diğer görüşleri maddi birikim yapmak, kendini tanımak, aktivitelere katılmak, stres ve kaygı unsurlarını azaltmak kategorileri altında kodlanmıştır. İdeallerini gerçekleştirebilmek için maddi birikim yapması gerektiğini söyleyen Ö15, bu konudaki görüşlerini şu sözlerle dile getirmiştir:

“Aslında şu an bir şeyler yapmıyorum ama ileride yapmak istiyorum bunun için. Mesela ben söylediğim gibi bölümünden mezun olduktan sonra ilk amacım atanmak ama daha sonraları bu mesleği 15-20 yıl yaptıktan sonra bırakmayı falan da düşünüyorum Hatta atanmak değil özel sektörde çalışmayı falan da düşünüyorum biraz birikim yapıp daha sonrasında onları harcamak istiyorum.”

Kendisine yeni aktiviteler bulmaya çalışan Ö9 *“Aktivite bulmaya çalışıyorum kendime. O zamana kadar bir şekilde zaman geçireceğim 4 sene boyunca ya da evleneceğim zamana kadar ya da mesleğe başlayacağım zamana kadar kendime aktivite bulmaya çalışıyorum, spor yapmaya çalışıyorum.”* şeklinde görüş belirtirken; stres ve kaygı unsurlarını azaltmaya çalışan Ö14 *“Stres ve kaygı unsurlarına karşı önceden tedbirimi almaya çalışıyorum. Kendime yeni alternatifler buluyorum mesela. Kafamdaki plan olmuyorsa eğer B ve C planına göre hazırlık yapıyorum. Stres unsurlarını hayatımdan çıkarmam gerekiyor. Mesela hayatımda beni strese sokan insanlar varsa onlardan uzak durmaya çalışıyorum. Huzurumu bozacak her türlü unsurdan uzaklaşıp rahatlamayı sağlayacak kişilere veya olaylara yaklaştırmaya çalışıyorum.”* şeklinde görüş belirtmiştir.

4.2.5 Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplinin etkileri

Tablo 21. Öz-disiplinin yaşamdaki etkileri temasına ilişkin kategoriler

Tema	Kategoriler	Alt kategoriler	Kodlama Sayısı
Öz-disiplin düzeyi yüksek öğrencilerin yaşamında öz-disiplinin etkileri	Akademik açıdan	Birey/grup çalışmalarının başarılı olması	6
		Çalışmaları yönlendirmesi	2
		Hedefe daha kolay ulaşmak	1
	Sağlık açısından	Fiziksel sağlık	6
		Ruh sağlığı	3
	Sosyal açıdan	Sözünde durmak ve randevulara uymak	5
		Saygınlık kazanmak	2
		İnsanların takdirini kazanmak	1
		En zor işleri yapmak zorunda kalmak	1
		Toplumsal sorumluluklarını yerine getirmek	1
	Psikolojik açıdan	Huzurlu ve mutlu hissetmek	4
		Bunalmak	2
		Kendini topluma faydalı hissetmek	1
	Bağımlılıklar açısından	Problemlili teknoloji kullanımına ilişkin farkındalık	5
		Sigara/alkol bağımlılığına ilişkin farkındalık	5
	Ahlaki açıdan	Toplumsal değerler	3
		İnsanların hakkını gözetmek	2
		İdeal insan profili	2
Öz-disiplin düzeyi düşük öğrencilerin yaşamında öz-disiplinin etkileri	Akademik açıdan	Başarılı olmak	6
		Sürekli ders odaklı olmak	1
		Robot gibi yaşamak	1
	Sağlık açısından	Fiziksel sağlık	8
		Ruh sağlığı	2
	Sosyal açıdan	İletişim problemleri	5
		Saygınlık kazanmak	2
		Randevulara uymamak	2
		İnsanlara güven vermek	1
	Psikolojik açıdan	Bunalmak	2
		Huzurlu ve mutlu hissetmek	2
		Kendine yetebilen birey olmak	1
		Kişisel doyum	1
		Öz-saygının artması	1
	Bağımlılıklar açısından	Problemlili teknoloji kullanımı	7
		Sigara/alkol bağımlılığı	4
	Ahlaki açıdan	İnsanların hakkını gözetmek ve sözünde durmak	3
		Dini değerler	1

Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplinin etkileri teması akademik açıdan, sağlık açısından, sosyal açıdan, psikolojik açıdan, bağımlılıklar açısından, ahlaki açıdan kategorilerinden oluşmakta olup bu kategoriler de kendi arasında alt kategorilerden oluşmaktadır. Alt kategorilere baktığımız zaman her iki grup öğrencinin benzer ve farklı görüşleri olduğunu söylemek mümkündür (Tablo 21).

Akademik açıdan

Öz-disiplinin akademik açıdan etkisine ilişkin görüşlere baktığımız zaman öz-disiplin puanı yüksek öğrencilerin görüşlerinin birey/grup çalışmalarının başarılı olması, çalışmaları yönlendirmesi, hedefe daha kolay ulaşmak kategorilerinden oluştuğunu, puanı düşük öğrencilerinin görüşlerinin ise başarılı olmak, sürekli ders odaklı olmak, robot gibi yaşamak kategorilerinden oluştuğunu görmekteyiz. Puanı düşük ve yüksek öğrencileri karşılaştırdığımız zaman puanı düşük öğrencilerin öz-disiplinin başarıya ulaştırdığını düşünmekle birlikte çok fazla benimsemediklerini ve bazılarının yaşamı sıkıcı hale getirdiğine ilişkin görüşleri olduğu görülmüştür.

Birey ve grup çalışmalarının başarısının kaçınılmaz bir unsuru olduğunu vurgulayan Ö6 ve Ö14'nin görüşleri sırası ile şu şekildedir:

“Özellikle bilgi ve ilim konusunda istikrar istiyor sürekli. Bazı konularda yani... Ne kadar fazla üzerine düşülürse ya da ne kadar çok tekrar edilirse o kadar çok oturuyor ve akademik açıdan bence öz-disiplinli bir insan diğerlerine nazaran daha başarılı olur.” (Ö6)

“Akademik açıdan zaten olmazsa olmaz bir konu bence öz-disiplin. Öz-disiplini olmayan bir insan başarılı olamaz büyük ihtimalle ilerleme yükselme açısından. Bence kesinlikle olması gereken bir özellik çünkü sürekli bir işi takip etmeniz gerekiyor. Bu iş bazen aylarca sürebiliyor veya belki bir yıl bile sürebiliyor. Öz-disiplini olmayan kendini kontrol etmeyen bir insan mutlaka bir yerde bunu devam ettiremez. Bence şarttır öz-disiplin bu konuda.” (Ö14)

Öz-disiplinin çalışmaları yönlendirdiğini belirten Ö3, görüşünü “Yani bir hedef koyuyorsun o hedefe ulaşmak için sürekli çalışman gerekiyor. İrade sahibi olmak gerekiyor. Bitirene kadar kendine bir hedef koyuyorsun. Şu kadar yapmalıyım bu kadar çalışmalıyım. Öyle seni yönlendiriyor yani. Derslerimizi yönlendiriyor” cümleleri ile dile getirmiştir. Ö5 ise öz-disiplin sahibi olmanın hedeflere daha kolay ulaşmayı sağladığını “Okulda işimi kolaylaştıracak, sürekli ertelemeyeceğim. Her şeyi zamanında saatinde ve planlı bir şekilde yapacak ve birikmeyecek. Eğer öyle olmasaydı birike birike nereye kadar giderdim. Bir yerde tıkanırdım. Ama sürekli aşı aşı gidersen, tıkanıklık olmayacak. Beni daha kolay hedefe ulaştıracak.” sözleri ile dile getirmiştir.

Öz-disiplinin akademik açıdan sürekli ders odaklı olmak ve robot gibi yaşamak gibi olumsuz sonuçlara sebep olduğunu düşünen Ö11 ve Ö16 görüşlerini sırası ile şu şekilde belirtmiştir:

“Mesela bugün okul çıkışında direk eve gidip ders notlarımı çalışmak. Evet her gün bunu yapsam mükemmel olabilir ama bazı arkadaşlarım bu işi çok uç çıtaya yükseltiyorlar. Okulda çalışıyorlar, yurttta çalışıyorlar. Bazı arkadaşlar üst sınıflarla görüşüyorlar. Bizimle takılmıyor kız mesela direk 4. Sınıf RPD öğrencileriyle takılıyor. Ne bileyim bu bana çok yüksek geliyor. O kadar akademik takılmak, bu kadar ders odaklı olmak. Mesela konuyu bitirmedim 4. sınıfta işleyeceğimiz konuyu 3. sınıfta çalışmak. O yüzden ikinci sınıfta şu konuya bakmam lazım diyor kız. Daha dur, bugünü yaşıyoruz. Anı yaşamaya engel oluyor. O andan zevk almıyor biz derste bir espriye gülerken o hocam şunu anlatmanız diyor. Yani bi dur bi gülseydik. Bilmiyorum çok şey geliyor bana bu günler bir daha gelmeyecek. Ama 4. sınıfa daha geleceğiyiz daha dur.” (Ö11)

“Zaten akademik olanlar genelde öz-disiplinli insanlardır. Ben öyle düşünüyorum Geneli saati saatine giden robot gibi görüyorum onları. Hocalar mesela. Hep aynı şeyi anlatıyor. Robot gibi geliyor bana. Robot olmak... Zaten bugün varsın yarın yoksun ne gerek var ki bu kadar şeye.” (Ö16)

Sağlık açısından

Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplinin sağlık açısından nasıl bir etkisi olduğu sorusuna verilen yanıtlar, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı kategorileri altında kodlanmıştır. Katılımcıların yanıtları incelendiğinde sağlıklı bir yaşam sürme ve faydalı sağlık alışkanlıklarını süzdürmede öz-disiplinin önemli bir etkisinin olduğunu söylemek mümkündür.

Fiziksel sağlık açısından öz-disiplinin etkisi incelendiğinde katılımcıların tamamına yakını öz-disiplinin önemine dikkat çekmiştir. Örneğin Ö1, Ö8 ve Ö13’ün bu konudaki görüşleri sırası ile şu şekildedir:

“Mesela spora başlayan bir insan. Ben kendim de öyleydim spora başladım. 5-6 ay devam ettirdim. İnsan kendisindeki iyileşmeyi gördükten sonra zaten

ister istemez ha ben yapıyormuşum ediyormuşum kafasına girdiği için ister istemez mutlu olur, devam ettirir sonuna kadar götürür işi.” (Ö1)

“Kendimden örnek vereyim ben. Mide rahatsızlığım var ve düzenli kullanmam gereken ilaçlarım var. Ben o açıdan pek düzenli kullanamıyorum. Unutkan bir insanım, unutuyorum. O açıdan da benim sağlığıma zarar veriyor tabii. O açıdan bir sorunum oluyor. Genelde unutkan olduğum için unutuyorum ilaçlarımı almayı, o açıdan sıkıntı oluyor.” (Ö8)

“Olumlu yönleri... Bunu ben diyet programında çok uyguladım. Bir ara ben bayağı bir kilo almıştım sınav döneminde. Ve o konuda gerçekten disiplin sahibiydim. Düzenli bir şekilde yemem içmem ya ayarlamıştım; kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği gibisinden. Bunlara uyuyordum ve gerçekten kilo verdim. Bu açıdan benim için baya olumlu oldu.” (Ö13)

Katılımcıların görüşlerine göre fiziksel sağlık açısından olduğu gibi ruh sağlığı açısından da öz-disiplin sahibi olmanın önemli etkisi bulunmaktadır. Örneğin Ö10 bu becerinin kendi yaşamında nasıl olumlu bir etki yarattığını “*Psikolojik dönemler geçirdim ben bazen hayatımda. İlla ki geçiren birçok insan vardır. Dışarı ile iletişiminizi kestiğiniz zaman iyice çöküyorsunuz. Öz-disiplin sahibi olduğunuzda zaten bir harekete geçme vardır. Öz-disiplin sahibi insan kendisi ne yapması gerektiğini düşünür. Düşündükçe harekete geçtikçe iletişimi artar. İletişimi arttıkça artık psikolojisini düzeltir. Psikoloji bozukluğu, zaten her türlü hastalığı açık bir durumdur. Ben de dışarıya açıldığım zaman psikolojim de düzeldi. Psikolojim düzelince kendimi sağlıklı hissettim.*” şeklinde dile getirmiştir. Ö3 ise aşırı öz-disiplinin kendisini nasıl olumsuz etkilediğini “*Mesela hocam istiyorum sürekli istiyorum. Belli bir şeyi çok istiyorum sürekli yapmam gerekiyor yapmam gerekiyor diye. Bu da beni çok yoruyor. Olmayınca da bazen olumsuz olarak etkileniyorum. Kendimi çok sıkıyorum mesela. Bunu hep uygulayınca da mesela bir süre sonra sıkılıyorum. Sürekli bir ideal sahibi olmak da insanı sıkıyor bence. Aynı yaşam biçimine sahip sürekli hep aynı şeyi istemek sürekli kendini kasıtlı olarak yapmak sıkıyor bence. Bende oluyor bu. Mesela hocam lisedeyken ben dersime çok çalışmıştım. Okul birincisi oldum. Sürekli çok çalışmam gerekiyordu en iyisi olmam gerekiyordu okulda. Bunun için çok uğraştım ama şimdi mesela çok yoruldum. O kadar çalışmaktan çok yoruldum. Bu da bazen olumsuz*

etkiliyor. Olumlu olarak iyi bir yere geldim birinci oldum. Adım duyuldu, tebrik aldım ama çok da yorulduğum bu aşamada.” şeklinde ifade ederken

Sosyal açıdan

Katılımcıların görüşlerine göre öz-disiplinin yaşamlarında sosyal açıdan etkisine baktığımız zaman puanı yüksek öğrencilerin görüşleri sözünde durmak ve randevulara uymak, saygınlık kazanmak, insanların takdirini kazanmak, en zor işleri yapmak zorunda kalmak, toplumsal sorumluluklarını yerine getirmek kategorileri altında kodlanırken puanı düşük öğrencilerin görüşleri iletişim problemleri, saygınlık kazanmak, randevulara uymamak ve insanlara güven vermek kategorileri altında kodlanmıştır. Katılımcıların görüşlerinden anlaşılabileceği üzere öz-disiplin becerisinin düşük olmasının sosyal hayatta birtakım problemlere yol açtığını, bu beceriye sahip olmanın ise sosyal açıdan olumlu katkıları olduğunu söylemek mümkündür.

Her iki grubun da üzerinde durduğu ortak konu toplum içerisinde saygınlık kazanmaktır. Örneğin Ö5 ve Ö12 görüşleri sırası ile şu şekildedir:

“Bir insan kendini bilirse kendine inanırsa... Önemli olan kendine verdiği sözü tutabilmek zaten. Sen kendinde bunu başarabiliyorsan etrafındakinin sana bakış açısı bu yönde daha da güzelleşir. Karşı tarafa karşı daha özverili, daha dinç, sözü tutulur bir insan olarak yansıyacağını düşünüyorum. Böyle özverili bir insan olacağını düşünüyorum bu yolda da karşıma gelen insan. Bana ilk girdiğimde baktığımda, diyecek ki kendi planlarını yapabilen özgüvenli bir insansa beni daha iyi dinleyecektir. Böyle düşünüyorum.” (Ö5)

“Arkadaş ortamında daha çok sayılırsın, sözün geçer. Başka bir şey gelmiyor aklıma. Anlattıklarınızın hiçbirisi bende yok gerçekten.” (Ö12)

Öz-disiplinli öğrenciler sözlerinde durup randevulara uyduklarını bu açıdan da sosyal hayatta başarılı olduklarını ifade ederken, öz-disiplin puanı düşük olanlar çoğu zaman randevulara geç kaldığını ve dakik olmadığını ifade etmiştir. Katılımcıların görüşlerine bakacak olursak Ö8 görüşlerini “Her açıdan olumludur. Kurallara uymak, söz verdiğinde sözünü yerine getirmek. Bunlar önemli şeyler o açıdan. Başkalarının buna uymaması olumsuzluk yaratabilir. Sen ona uyuyorsun, gereğini yapıyorsun ama karşıdaki kişiden aynı şeyi görmüyorsan o kişi açısından olumsuz olabilir. Yani ben söz

verdiğimde sözünde duran bir kişiyim. O açıdan ben öyle olduğumu düşünüyorum. Mesela bir şey yapacaksın diğerleriyle birlikte. Bir mekân belirliyorsunuz gün falan neyse. Siz ona uyuyorsunuz ama karşı taraf bir işim çıktı gibisinden bazı bahaneler üreterek gelmediğinde o kişi ortada kalmış gibi durumda oluyor. Öyle bir şey hani.” şeklinde ifade ederken Ö12 “Anlattıklarınızın hiçbiri bende yok gerçekten. Zamanında işimi bitirmem, hiçbir şeyin sorumluluğunu almam. Hep başkasına suç atarım. Her şey bende mevcut. Mesela geç kalmama olayında, diğerlerim hep sorarlar geliyor musun geliyor musun diye. Bilirler benim geç kalacağımı, hep geç kalırım. Gene mesela arkadaş ortamında sayılırız yani hepimiz. Birbirimizi severiz sayarız ama bunların hiçbiri bende yok. Olumsuz etkiliyor mu bilmiyorum.”

Öz-disiplin sahibi olmanın toplum tarafından takdirle karşılanan bir özellik olduğunu ve toplumsal sorumlulukları yerine getirmek anlamına geldiğini vurgulayan Ö2 ve Ö5’in görüşleri sırası ile şu şekildedir:

“Biraz kendi hayatım üzerinden örnek verecek olursam ben bu yaz elektrikçiye çalıştım. Sınavım bitti babam beni elektrikçiye gönderdi. Birkaç kriter saydınız ya bana onlardan birkaç tanesi bende var. Bir işten sıkıldığım zaman bırakmıyorum yapıyorum yapıyorum yapıyorum... Söylediğiniz gibi. Yaptığım zaman da diyor ki bana sen bu işi yaparsın sen gel diyorlardı bana. Olumlu yönü popüler oluyorsun biraz. Parmakla gösterilen bir insan oluyorsun.” (Ö2)

“Tek başımıza yaşamıyoruz. Etrafımızdaki insanlar sürekli, yani, çekingen olsaydı herkes birbirine atmaya çalışsadaydı zamanında gelmeseydi ya da sürekli bir bahanelere sığınsaydı ben bunu yapmadım yapacaktım ama yapmadım olsaydı çok bir kargaşa olurdu. Yani hiç kimse mutlu olmazdı. Aaa ben yapacaktım ama yapamadım. Bu yüzden olumlu tarafının daha çok olduğunu düşünüyorum. Olumsuz yönü de aslında....Düşünüyorum da hiç olmadığını...” (Ö5)

İşini öz-disiplinli ve iyi bir şekilde yaptığı için sürekli en zor işlerin kendisine verildiğini ve öz-disiplin sahibi olmanın bu manada olumsuz olduğunu vurgulayan Ö2, yaşadıklarını “Olumsuz yönü de en rezalet iş her zaman bana düşüyordu.” şeklinde ifade etmiştir.

Diğer gruptaki katılımcılardan Ö11 öz-disiplin sahibi insanların karşısındaki kişiye güven verdiğini “*Şöyle olumlu yönde insana... Karşıdakine güven veriyor. Mesela ben bunu yapacağım dediğinde, karşıdaki gerçekten bunu gördüğünde ona karşı güven duyuyor. Kendisine verdiği sözü tutuyorsa bana verdiği sözü de tutar şeklinde.*” sözleri ile dile getirmiştir.

Disiplinsizliğin ve aşırı öz-disiplinin iletişim problemlerine yol açabileceğine değinen katılımcılardan Ö11 ve Ö13 görüşlerini sırası ile şu şekilde dile getirmişlerdir:

“Olumsuz yanı, birey kendisini çok fazla sıkarak mesela. Bunu yapmalıyım dedim, yapacağım, bunu kesinlikle yapmam lazım. Atıyorum bu benim için doğruysa bunun doğru olduğunu herkese kabul ettirmeliyim. Çünkü ben doğru dedim. Bu tarz uç örnekleri de var. Karşıdaki bıkar kendini köşeye sıkışmış hisseder. Ya da ne bileyim karşıdakiyle iletişim kuramıyor. O kadar çok hayır diyor o kadar çok zıtlıyor ki, değeri. O yüzden iletişimde bir kopukluk olur. İletişimde kopukluk olunca da sosyal iletişim olmaz zaten.”
(Ö11)

“Bazen yapmam gerekenleri yapmıyorum ya da erteliyorum bana verilen bir görevi. O da karşı tarafta ya sorumsuzsun, niye yapmadın diye böyle küçük tartışmalara yol açıyor. Benim hayatımı bu şekilde olumsuz olarak etkiliyor. Çok basit biz yurttan kalıyoruz, 3 kişiyiz odada. Yatakları falan odayı düzenleyecektik. Sonra düzenleyelim falan diye erteledim bunu ve hani hepimize bir görev verilmişti. Bende erteleyince... Onlar görevlerini yaptılar bitirdiler, yerine getirdiler sıra bana gelince ben yapmamıştım birazcık sorun oldu. Biz yaptık, sen niye boş boş oturdun, yapmadın gibisinden.” (Ö13)

Psikolojik açıdan

Öz-disiplinin insan yaşamında etkili olduğu konulardan biri de psikolojik durumdur. Katılımcıların bu konudaki görüşlerine baktığımız zaman her iki grubun da ortak olarak görüş belirttiği kategori huzur/mutlu hissetmek ve bunalmak kategorileridir. Bu kategorilerden anlaşılacağı üzere her konuda olduğu gibi yaşamda öz-disiplinin az veya çok fazla olması olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Aşırı olması

bunalmışlık, stres ve kaygı gibi sonuçlara yol açarken dengeli olması insanların kendini huzurlu ve mutlu hissetmesini sağlamaktadır.

Örneğin öz-disiplinin katılımcıların nasıl huzurlu ve mutlu hissettiklerine ilişkin görüşlerine bakıldığında Ö7 ve Ö11 bu konudaki tecrübelerini şu şekilde aktarmıştır:

“Mesela ben kendime verdiğim sözleri tuttuğum zaman, aldığım kararları uyguladığım zaman mutlu oluyorum. Hayatıma da yansıyor çevreme bakış açıma da yansıyor çünkü bir şeyleri başarmışım. Özellikle aldığım bir kararı başarmışım. Bir örnek vereyim; dönemin başında benim şöyle bir problemim vardı, hayır diyemiyordum. Hatta çoğu insanın problemidir bu zaten. İnsanları kırmamak, başka sebeplerden ötürü... Hayır diyememenin önüne nasıl geçebilirim... Bir de şöyle bir olay yaşadım. Kitaplara da çok ilğim vardır. Kitapçıyı dolanıyordum. Bu set halinde satılan kitaplardan falan vardı. İhtiyacım olmadığı halde adamın pazarlaması yüzünden, hayır diyememe yüzünden aldım, almış bulundum. Eve gittim ya dedim ben bunları niye aldım. O olaydan sonra dedim bu hayır diyememe... Bu basit bir şeydi belki ama ilerleyen süreçte daha büyük şeylere yol açacak. Bunun önüne nasıl geçeceğim. Yani dedim tamam hayır diyeceğim artık. Ne kaybederim. Bir de açıklama yapmayacağım. Kendi kendime böyle bir karar aldım ve bunu karşıma çıkan ilk fırsatta uyguladım. Sonra kantinde oturuyorduk, bilet satanlar olur ya onlara denk geldim. Hayır dedim ya da çarşıda önüme bir şey satmaya gelen oldu hayır dedim. Bu şekilde kendi kendime önüne geçtim. Bu cidden insanı mutlu eden bir şey. Kararlarını uygulayabilmek.” (Ö7)

“Kişi kendini sıkıyorsa, kesinlikle bunu yapmalıyım çünkü bunu ben dedim. Ben şöyle bir insan olduğumu düşünüyorum o yüzden böyle olmalıyım. Bu sözler çok uca kaçmıyorsa bence bir sakıncası yok. Bir kere kendini mutlu ediyor, ben böyle olduğumu söyledim böyle olduğunu düşünüyorum ve bu hareketlerim bu sözlerimle tutarlı. Böyle düşündüğümüz zaman birey kendini mutlu hissediyor.” (Ö11)

Katılımcılardan Ö4 ise bunalmışlık halini “Olumsuz olarak bazen kendini yorgun hissedebiliyorsun. Üstüne yük biniyor.” sözleri ile dile getirmiştir. Bu katılımcı

ayrıca öz-disiplinli olmanın kendisini topluma faydalı hissettirdiğini “*Olumlu yönü kendini biraz daha sorumluluk sahibi hissederek daha böyle hani topluma ve kendine faydalı bir insan olarak görüyorsun. Bu da olumlu yönü bence.*” sözleri ile dile getirmiştir.

Öz-disiplin düzeyi düşük olan katılımcıların görüş belirttiği diğer konular kendine yetebilen birey olmak, kişisel doyum ve özsaygının artması kategorileri altında kodlanmıştır. Ö9 öz-disiplin sahibi olmanın kişinin psikolojik açıdan kendine yeten bir birey olduğuna ilişkin hislerini “*Uygulayabilirsen eğer öz-disiplinin varsa psikolojik olarak bence çok iyi olabileceğini düşünüyorum. Şu an mesela ben kimseye bağımlı olmak zorunda olmadığım halde mesela bir arkadaş istiyorum hayatımda ama öz-disiplinli birisi mesela birine hayatında birine ihtiyaç duymayacaktır. Kendi kendine yetebilen bir birey olacaktır. Bunu başarırса çok olumlu olur ama... Bu yönden de olumsuzum.*” şeklinde dile getirmiştir.

Ö10 kişisel doyuma ilişkin düşüncelerini “*Öz-disiplin sahibi bir insan yapması gerektiği işleri yaptığı için zaten kişisel bir doyumunu vardır. Dışarıdaki insanların refahını arttırıyorsa mutluluğu yüksektir. Çalışkan insan zaten her zaman görevini yerine getirdiği için öz doyumunu yüksek bir insandır.*” sözleri ile vurgularken Ö14 öz-saygıya ilişkin düşüncelerini “*Bir insanın kendini kontrol etmesi bir defa kendisine saygısını artırır, özgüvenini artırır, motivasyonunu artırır. Bu açıdan öz-disiplinli insanlar daha kendine güvenli... Cool dediğimiz mesela insanlar vardır onlar olabilir belki. Aklıma onlar geliyor. Dolayısı ile psikolojik açıdan bir rahatlama sağlar ve mesela daha başarılı olmasını sağlar hem duygusal anlamda ilişkilerinde daha başarılı olur hem işinde daha başarılı olur. Dolayısı ile ben psikolojik açıdan da olumlu olacağını düşünüyorum.*” şeklinde belirtmiştir.

Bağımlılıklar açısından

Bu kategori altındaki alt kategoriler puanı yüksek öğrenciler için problemli teknoloji kullanımına ilişkin farkındalık, sigara ve alkol bağımlılığına ilişkin farkındalık alt kategorileri altında kodlanırken puanı düşük öğrencilerin görüşleri problemli teknoloji kullanımı, sigara alkol bağımlılığı alt kategorileri altında kodlanmıştır. Katılımcılardan biri ise bağımlılıkların öz-disiplin ile ilişkilendirilemeyeceği görüşüne sahiptir. Öz-disiplin düzeyi düşük ve yüksek öğrencilerin vermiş oldukları yanıtlara bakıldığında öz-disiplini düşük olanların sigara bağımlılığı ya da problemli teknoloji

kullanımı gibi sorunlar yaşadığı, puanı yüksek öğrencilerin çoğunun ise herhangi bir bağımlılığı olmadığı ve teknolojiyi daha bilinçli kullandıkları görülmüştür. Katılımcıların yanıtları bu bağlamda düşünüldüğünde, herhangi bir kötü alışkanlık edinme veya onu bırakmada öz-disiplinin önemli bir etkisi olduğu söylenebilir.

Problemlili teknoloji kullanımı açısından Ö3, Ö9 ve Ö11'in sırası ile bu konudaki deneyimleri şu şekildedir:

“Benim hiçbir şeye bağımlılığım yok telefona da yok. Kendimi kontrol ediyorum bir süre sonra. Zararlı olduğunu artık kullanmamam gerektiğini biliyorum. İhtiyaçlar doğrultusunda kullanmam gerektiğini biliyorum.” (Ö3)

“Telefon bağımlılığı... Bağımlılığım kesin vardır benim. Bunu bir şekilde kontrol etmeye çalışmadım daha önce açıkçası. Yani hani günde artık bir saat alacağım dediğim olmadı. Olumlu olumsuz bilmiyorum ama onda da çok iyi olacağımı düşünmüyorum. İradeli olacağımı ama şunu da eklemek istiyorum, normal zamanlarda üniversiteye başlamadan önce, diğerlerim olduğu zamanlarda bu kadar çok ilgilenmiyordum telefonla. Şu an bir arkadaşım olmadığı için tek arkadaşım o benim. Onu bırakırsam yani öyle bir şey olacağını sanmıyorum. Bırakamam...” (Ö9)

“Şahsen ben bilgisayar oyunlarını aşırı severim adam öldürme olsun, araba oyunları olsun fark etmez. Yaz tatilinde okulu olmadığı için full gece gündüz bağlayacak şekilde deli gibi oyun oynuyordum. Bir ara gözümün içi kanlanmaya başladı. Full ekrana baktığım için. Doktor, göz damlası falan verdi ama ne kadar kullansam da etki etmiyordu çünkü oyun oynamaya devam ediyordum. Sonra dur demem lazım dedim çünkü gözüm aşırı acıyordu. Bir noktadan sonra insanın bir yerde canının yanması lazım çünkü bırakmak kolay değil .Bir şeye bağımlı olduktan sonra pat diye insan bırakamıyor. Ben ilk başta geceleri oynamayı bıraktım. Daha sonra gündüzleri 2 saate indirmeye başladım. Ondan sonra okul başlamadan önce de bilgisayarı kapatıp, hiç oynamamaya başladım. Okul sürecinde hiç oynamıyorum ki, yaz tatilinde oynamak için bir bahanem olsun. Koca bir kış

oynamadım ki anne bi rahat bırak diyebileyim. Biraz kendimi kandırıyor olabilirim ama bu şekilde bağımlılığı azaltmak, daha kolay.” (Ö11)

Katılımcıların sigara kullanımına ilişkin deneyimleri ve görüşlerine baktığımız zaman Ö8 ve Ö16’nın görüşleri sırası ile şu şekildedir:

“Olabilir. Sigara, alkol zaten kullanan kişi bırakamıyor, baya bir zorluk yaşıyor bu konuda. Benim herhangi bir bağımlılığım yok, alkol ya da sigara kullanmıyorum. Öyle bir bağımlılığım yok.” (Ö8)

“Disiplinli olduğu zaman tabii onu yapmaz, alkol sigara kullanmaz. Disiplinsizler de illa kullanacak diye bir şey yok. Ama genelde disiplinsiz olanlar içiyorlar sigara kullanıyorlar. Mesela ben disiplinsiz bir insanım sigara içiyordum bıraktım ama nargile içiyorum arada. Çok bağımlı değilim.” (Ö16)

Ahlaki açıdan

Katılımcılara yöneltilen sorulardan biri de öz-disiplin sahibi olmanın ahlaki açıdan herhangi bir etkisi olup olmadığı ve eğer varsa nasıl bir etkisinin olabileceğidir. Katılımcılardan 5’i ahlaki açıdan herhangi bir etkisi ya da ilişkisi olmadığı şeklinde görüş bildirmiştir. Puanı yüksek öğrencilerin yanıtları toplumsal değerler, insanların hakkını gözetmek, ideal insan profili kategorileri altında kodlanırken puanı düşük öğrencilerin görüşleri insanların hakkını gözetmek ve sözünde durmak, dini değerler kategorileri altında kodlanmıştır.

Katılımcıların görüşlerine baktığımız zaman Ö3 öz-disiplinin ahlaki bağlamda ideal insan profili olduğunu “Öz disiplin ideal insan profili gibi yani. Öyle geliyor bana” sözleri ile belirtirken Ö4 insanların hakkını gözetmekle bağdaştırmış ve bu konudaki görüşlerini “Öz disiplinli insan... Dediğim gibi diğer insanlara karşı biraz daha sınırını koruyorsun. Onların da haklarını gözetiyorsun.” sözleri ile dile getirmiştir. Öz-disiplini toplumsal bir değer olarak değerlendiren katılımcılardan biri olan Ö7 ise bu konudaki düşüncesini “Toplum tarafından mesela sözünü tutan, sorumluluk sahibi insanlar hoş karşılanır, haliyle parmakla gösterilir, lider konumundadır toplum tarafından. Bence disiplinli bir insan hoş karşılanır. Bu onun için olumlu olur ama işte bağımlılığı olsun başka olumsuz yönleri, kendine olmayan saygıları toplum tarafından hoş karşılanmaz, ahlaksız damgasını yer yani direkt.” şeklinde ifade etmiştir.

Öz-disiplin özelliğini insanların hakkını gözetmek ve sözünde durmak açısından ele alan Ö11, bu konudaki görüşlerini “*Mesela yalan söylemek emanete ihanet etmemek çok önemli şeyler. Asla yalan söylemem, asla kul hakkı çiğnemem, asla kopya çekmem diyen bir insan kesinlikle ne şartta, ne ortamda olursa olsun o dersten kalacağını düşünse bile bunu yapmaması lazım. Gelmediği bir dersin yerine imza atmıyorum mesela. Ne var daha sonra kullanırsın devamsızlığı diyen diğerlerimiz var. Ama atıyorlar yani kul hakkı. Hem sosyal ilişki açısından birbirine güven veriyor hem de vicdanen daha rahat oluyorlar. Ben bugün o imzayı atmadım, bu huzur veriyor insana. Aynı şekilde kopya çekmek... Çekseydim belki daha yüksek alırdım. Çekmiyorum üniversitede. Daha ağır, hem suç olarak düşündüğümüzde hem başkalarının hakkına girmek olarak düşündüğümüzde. Hem kendini kandırıyorsun. Ben o konuya çalışmadım ne gerek var. Mesela yalan söylemek, emanete ihanet etmemek çok önemli şeyler. İnsanın asla yalan söylememesi lazım*” sözleri ile ifade ederken; dini değerler açısından değerlendiren Ö9’un görüşleri “*Aslında mesela dinimizce erkek arkadaşımın olması yanlış bir şey ama ben yine irade sahibi olmadığım için böyle bir şeyi yapıyorum mesela. Bu da bu yönden olumsuz yani.*” şeklindedir.

4.2.6 Üniversite öğrencilerinin günlük yaşamında öz-disiplinin rolü

Tablo 22. Öz-disiplinin günlük yaşamdaki rolü temasına ilişkin kategoriler

Tema	Kategoriler	Kodlama Sayısı
Öz-disiplin düzeyi yüksek öğrencilerin günlük yaşamında öz-disiplinin rolü	Planlı ve düzenli bir hayat	4
	Yararlı alışkanlıkları sürdürmek	3
	Sabah erken kalkmak	3
	Sorumlulukları yerine getirmek	3
	Dakiklik	1
Öz-disiplin düzeyi düşük öğrencilerin günlük yaşamında öz-disiplinin rolü	Sabah geç kalkmak	3
	İradesizlik	3
	Günlük planlara uymamak	2
	Ertelemek	2
	Monoton bir hayat	1
	Dağınıklık	1

Araştırma katılımcılarına yöneltilen günlük yaşamlarında öz-disiplinin rolünün nasıl olduğu sorusuna verilen yanıtlar Tablo 22’de görüldüğü gibi kategorize edilmiştir. Puanı yüksek öğrencilerin yanıtları planlı ve düzenli bir hayat, yararlı alışkanlıkları sürdürmek, sabah erken kalkmak, sorumlulukları yerine getirmek, dakiklik kategorileri altında kodlanırken puanı düşük olan öğrencilerin yanıtları sabah geç kalkmak, iradesizlik, günlük planlara uymamak, ertelemek, monoton bir hayat, dağınıklık

kategorileri altında kodlanmıştır. Kategorilerden anlaşılacağı üzere yapılan görüşmelerde iki grubun görüşleri arasında en büyük farklılığın ortaya çıktığı tema öz-disiplinin günlük yaşamdaki rolü teması olmuştur. Hatta tema altındaki bazı kategoriler birbirinin tam tersidir. Örneğin, puanı yüksek öğrenciler öz-disiplinin yaşamlarını daha düzenli ve planlı bir hale soktuğunu ifade ederken puanı düşük olan öğrenciler günlük planlarına uymadıklarını dile getirmişlerdir. Katılımcılardan Ö4'ün gününü planladığı ve dolayısı ile verimli geçirdiğine ilişkin deneyimleri ile Ö15'in günlük planlarına uymadığına ilişkin deneyimleri sırası ile şu şekildedir:

“Günü geçirmeden sabah kalktığımda tasarlarım. Şu gün şu saatte şunu yapayım. Arkasından şu işi yapayım falan. Planlı programlıyım genelinde. Sabah kalkacağım 7 ya da 8 de. Kahvaltıdan sonra okula geleceğim dersim var. Sonra çarşıya giderim. İşaret dili kursum var kursa gideceğim. Ondan sonra tekrar yurda gelip yemek yeme ve uyuma. Çarşamba günü ders olarak da yoğun bir gün. O yüzden ders ve kurs olarak planladım. Geçmiş yaşantımdan da mesela 11. sınıfımız bitti 12. sınıfa geçerken bizim yaz kursumuz vardı. Çünkü sınava hazırlanıyoruz. Yazın kursa gidiyordum. Hanife o mesela tatile gideyim falan modundaydı ama ben ders çalışarak geçirdim yaz tatilini. Haftada 4 gün kursum oluyordu. O günler haricinde kendime bir ders programı da oluşturmuştum. Ona çalışıyorum. 12. sınıfa geçtik yine aynı şeyler, hafta sonu kursları. Bunları da kafamda planlayarak kabul ettim. Çünkü özel ders falan almış olsaydım gitmezdim. Çünkü günlerim yoğun olurdu. Bu yüzden aslında planlı olarak seçiyorum bazı şeyleri. Kafamdaki plana göre kabul ediyorum, planlı yaşıyorum.” (Ö4)

“Aslında o günkü moduma da bağlı oluyor benim. Günlük değişimlere bağlı olarak ortalama seviyelerdedir. Ben çok geç saatlerde uyuduğum için sabah yapacaklarımı da planlıyorum. Geç uyandığımdan dolayı da günüm çok kısıtlı oluyor ve planlarım aslında çok işe yaramıyor. Mesela uyandığım saatte okul saatleri dışında ayarlıyorum kendimi. Çarşıya gideceksem ya da herhangi bir işlerim varsa. Bu kendime verdiğim planları çok da uygulayamıyorum dakik olamıyorum bu konularda.” (Ö15)

Günlük yaşam alışkanlıkları açısından bakıldığında sabah kalkma saati konusunda da öğrencilerin görüşlerinde bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Örneğin, Ö1 sabahları erken kalktığını “*Ben sabahları her zaman erken kalkıyorum. Ben şunu düşünüyorum; erken kalkan her zaman erken yol alır. Ben geçen sene bunu kendim bizzat gördüm zaten. Sabah mesela ben gece 1’den 2’lere kadar ders çalışırdım, sabah da erken kalkardım. O yüzden de erken kalktığım için daha dingin oluyordu. Gün ışığı falan vesaire insana ekstradan motive veriyordu. Sabahın erken saatlerinde daha iyi çalışıyordum. 10 saatin verimini alıyordum*” sözleri ile belirtirken Ö12 geç kalktığını “*Sabah kalkarım kahvaltımı yaparım. Sabah derslere göre kalkarım ama çoğunlukta geç kalkarım, ayılamam, uyanırım ama ayılamam.*” şeklinde dile getirmiştir.

Öz-disiplin düzeyi yüksek olan öğrencilerin görüş belirttiği konulardan biri dakiklik iken, düşük puan alan öğrencilerin görüş belirttiği konulardan biri ertelemedir. Örneğin, Ö4 bu konudaki yaşantısını “*Randevularıma geç kalmam mesela. Diğerlerini hiç bekletmem. Derslerime elimden geldiği kadar çalışmaya çalışıyorum.*” şeklinde aktarırken Ö15 ise tersine erteleme davranışı sergilediğini şu sözlerle dile getirmiştir:

Ben sürekli görevlerimi erteliyorum. Sanırım en büyük sıkıntılarımın biri bu. Mesela bugün yapacağım şeyi diyorum yarın sonraki gün haftalarca aylarca erteleniyor ve bunlar bana sıkıntı yaratıyor, birikiyor. Akademik açıdan falan düşünecek olursak mesela konuları... Hep diyorum bugün bunu yapacağım yarın bunu yapacağım bitireceğim falan filan sürekli erteleniyor ve sınav döneminde çok sıkıntı yaratıyor ya da en basitinden temizlik konuları. Bugün diyorum odamı temizleyeceğim veya dolabımı temizleyeceğim ama birikince daha büyük sıkıntılar oluyor. Hepsi bir araya birikiyor günlük alandaki konularım ve daha büyük sıkıntılar yaratıyor.”

Öz-disiplin puanı yüksek öğrenciler yararlı alışkanlıklarını sürdürdüklerini ve sorumluluklarını yerine getirdiklerini vurgulamıştır. Örneğin, Ö1 deneyimlerini “*Kitap okuyorum düzenli olarak. Akşam yatmadan önce veya sabah kalktığında sürekli kitap okuyorum.*” şeklinde dile getirirken Ö3 “*İster istemez hayatımı her yönden etkilediği için yaşamımızı gerçekten şekillendiren bir şey. İnsanın aldığı kararları uygulayabiliyor olması, kendine verdiği sözleri ya da başkasına verdiği sözleri tutabiliyor olması, sorumluluk alabiliyor olması. Çünkü yaşamımızın birçok yeri sorumluluk*

gerektiriyor. Evleniyorsun sorumluluk gerektiriyor, öğrencisinin sorumluluk gerektiriyor. Girdiğimiz her bağlamda etkiliyor diyeyim.” diyerek ifade etmiştir.

Öz-disiplin puanı düşük öğrencilerden Ö11 dağınık olduğunu ve bu sebeple çevresinden olumsuz tepki aldığını “*Ailem beni öz-disiplinli bulmuyor. Her gün karşılaştığım şey sen hiç disiplinli değilsin. Hiç kendi kararlarına uymuyorsun ya da sen niye böylesin. Bunlarla karşılaşıyorum, günlük hayatta. En basiti annem mesela şey diyor; tertipli düzenli bir insan değilim, dağınık yaşıyorum. Toparla artık şu yukarıyı diyor. 4 tane kuşum var benim işte kuşlarımın tüylerini temizle diyor temizliyorum ama her kanat çırtığında tekrar döküldüğü için annem sürekli temizlememi falan bekliyor. Böyle minik tartışmalar yaşıyoruz günlük hayatta. Temizlik açısından, disiplinli olmamı bekliyorlar.*” şeklinde dile getirmiştir. Yine bu gruptaki öğrencilerden Ö16 öz-disiplinli bir yaşamın çok monoton ve sıkıcı bir yaşam olduğunu “*Hep aynı yemeği yiyorum sonra okula gidiyorum okuldan işte sonra gene eve geliyorum. Bu yani benim günüm. Şu an disiplinli gibi gözüküyorum çünkü aynı şeyi... Bunu bana zorluyorlar. Ben normal disiplini severim ama bunu bana zorladıkları için... Ama kafama eserse şunu da yaparım, bunu da yaparım. Kış olduğu zaman yapamıyorum tabii ama yaz olduğunda genelde gezen bir insanım. 2 ay boyunca 1 ay yatar 1 ay gezerim. Bana bırakılsa hepsinde gezerim. Komple gezmekte şöyle bir bakıma düşünüyorum maddi açıdan ve manevi açıdan gerçekten çok riskli. Çalışmak... En azından bir bakıma öğreniyorsun. Kaderim artık yapacak başka bir şey yok.*” sözleri ile dile getirmiştir.

4.2.7 Üniversite öğrencilerinin görüşlerine göre öz-disiplin sahibi olmanın hissettirdikleri

Tablo 23. Öz-disiplin sahibi olmanın hissettirdikleri temasına ilişkin kategoriler

Tema	Kategoriler	Kodlama Sayısı
Öz-disiplinli olmanın hissettirdikleri (öz-disiplin puanı yüksek öğrenciler)	Özgüven	4
	Huzur ve mutluluk	3
	İnsanlara faydalı olma	1
	Kendinden gurur duymak	1
Öz-disiplinli olmanın hissettirdikleri (öz-disiplin puanı düşük öğrenciler)	Huzur ve mutluluk	5
	Özgüven	3
	Bağımsızlık	1
	Monoton ve sıkıcı	1

Katılımcıların öz-disiplinli davranış sergilediklerinde nasıl hissettirdikleri sorusuna verilen yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların çoğunun olumlu duygular

hissettiği ancak katılımcılardan birinin negatif duyguları dile getirdiği görülmüştür. Her iki grup katılımcının hissetmiş olduğu ortak duygular özgüven, huzur ve mutluluktur (Tablo 23). Öz-disiplinin, katılımcıların kendilerine güvenini artırdığına ilişkin Ö8 ve Ö13'ün görüşleri sırası ile şu şekildedir:

“Öz-disiplinli olmak insana öz-güven verir. Çalışkan bir ruh yapısına kavuşturur.” (Ö8)

“Daha böyle bir özgüven verir bence insana. Ben bunu yapabiliyorum kararlarımın arkasında durabiliyorum. Bazı konularda daha sosyal olmasını sağlayabilir. Zaten ben bunu almıyorum deyip geri çekilmektense ben gerçekten disiplin sahibi bir insanım, ben bunu yapabilirim, başarabilirim diye görevi üstlenebilir.” (Ö13)

Huzur ve mutluluğa ilişkin görüş belirten katılımcılardan Ö6 ve Ö14'ün hissettiklerine ilişkin aktarımlar sırası şu şekildedir:

“Öz disiplinli olduğum zaman işlerim yoluna giriyor işte okumalarımı yapabiliyorum, namaz konusunda aynı şekilde, insan ilişkileri konusunda aynı şekilde ve bu bana kendimi iyi hissettiriyor. Hedeflediğim şeyleri yapabiliyorum ya da mesela ders konusunda bile olsa alanımla alakalı biraz daha yetismeye başladığımı hissettiğimde bu bana çok iyi geliyor. Sorumluluklarımı yerine getirdiğimde, işler tıkr tıkr işlediğinde öz-disiplin bana çok iyi geliyor, huzur veriyor.” (Ö6)

“Öz disiplin sağladığımız zaman tabii daha huzurlu oluyorum çünkü işimi yaptığım için veya işimi yetiştirdiğim için bir rahatlama oluyor. İçimdeki o stres kayboluyor ama normalde bir işi ertelediğim zaman veya bırakmam gereken bir şey bırakmadığımda o beni rahatsız ediyor. Uyuyamıyorum stresinden dolayı veya da bir işi yapıyorsam o işi düzgün yapamıyorum. Dolayısıyla aslında öz-disiplinli olmak bir nevi mecburiyet haline geliyor bir noktadan sonra ve orada sen tamam diyorsun. Bundan sonra artık kuralları koymam lazım diyorsun. Kısacası rahatlatıyor beni ve daha huzurlu olmamızı sağlıyor bu davranış.” (Ö14)

Öz-disiplin puanı yüksek katılımcılar bu duyguların yanı sıra insanlara faydalı olma ve kendinden gurur duyma gibi hislere kapıldığını Ö4 ve Ö2'nin ifadesi ile şu şekilde dile getirmişlerdir:

“Yani etrafıma karşı faydalı olduğumu hissediyorum. Mesela sizin de doktoranıza daha faydalı olduğumu düşünüyorum. Kendimi mutlu ederek etrafımdakileri de mutlu ettiğimi düşünüyorum.” (Ö4)

“Hocam zoru başarabildiği için bazen yani kendi ile gurur duyabiliyor insan.” (Ö2)

Puanı düşük olan öğrencilerden Ö9 bağımsızlığa ilişkin hislerini “*Bağımsızlık getirir*” sözleri ile belirtirken, Ö16 monoton ve sıkıcı bir özellik olduğunu “*Bence öz-disiplinli insanlar monoton insanlardır. Bir süre sonra onların da psikolojisinin bozulacağına inanıyorum yani. Çünkü hep aynı şeyi yapmak bir süre sonra sıkıcı oluyor. Tabii bazı insanlar belki benim için çok iyi diyordur ama mesela öz-disiplin ve zenginliği benzetirsek. Zengin insanlar hiçbir zaman mutlu değildir mutsuzdur. Öz-disiplinli insanlar bir süre sonra hep mutsuz olacaktır. Ben hep buna inanıyorum.*” şeklinde dile getirmiştir.

BÖLÜM 5

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, sırası ile nicel ve nitel araştırma bulguları literatürde bulunan kuramsal bilgiler ve araştırmalar ışığında tartışılmıştır. Daha sonra araştırmada elde edilen sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

5.1 Tartışma

5.1.1 Nicel bulgulara ilişkin tartışma

Araştırmanın birinci adımında üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde yetişkinlere yönelik olarak öz-disiplin ölçeği geliştirilmiştir. Bu kapsamda ölçek geliştirme adımları takip edilerek 13 madde ve iki alt boyuttan oluşan (sorumluluk ve öz-kontrol) öz-disiplin ölçeği geliştirilmiştir. İki farklı örneklem grubu üzerinde yapılan geçerlik (AFA/DFA, kriter geçerliği) ve güvenirlik analizleri (cronbach alpha katsayısı, madde toplam korelasyonu ve test-tekrar test) ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur.

Ulusal ve uluslararası literatüre baktığımızda öz-disiplini ve benzer kavramları ölçmeyi amaçlayan ölçeklerin bulunduğunu söylemek mümkündür. Tangney ve diğerleri (2004) üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde 36 madde uzun ölçek ve 13 maddeden oluşan kısa öz-kontrol ölçeği olmak üzere iki ölçek geliştirmiştir. Ölçeğin kısa formu daha yaygın olarak kullanılmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Nebioglu ve diğerleri (2012) tarafından yapılmış ve orijinal formu ile tutarlı olarak ölçeğin 13 madde ve iki alt boyuttan oluştuğu, Türk örneklemini için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür. Öz-disiplini ölçmek için kullanılan ölçeklerden bazıları; Eysenck ve diğerleri (1984) tarafından çocuklar için geliştirilen dürtüsellik (EJI) alt ölçeği (Ölçek 23 madde olup evet/hayır sorularından oluşmaktadır), Kirby ve diğerleri (1999) tarafından geliştirilen 27 maddelik hazzı erteleme ölçeği; ebeveyn ve öğretmenlerin çocuklar hakkındaki görüşlerini almaya yönelik olarak Kendall ve Wilcox (1979) tarafından geliştirilen 33 maddelik öz-kontrol derecelendirme ölçeğidir.

Beş faktörlü kişilik modeline dayalı olarak Costa ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilen ve 240 maddeden oluşan NEO Kişilik Envanteri (NEO-PI-R) uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge, dışa dönüklük ve deneyime açıklık boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyonu Gülgöz (2002) tarafından

gerçekleştirilmiştir. Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) beş faktörlü kişilik kuramının boyutlarına dayalı olarak Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) geliştirmiştir. 40 maddeden oluşan ölçek maddeleri iki uçlu sıfat çiftlerinden oluşmaktadır. Beş faktörlü kişilik boyutlarına 6. faktörün (dürüstlük-alçak gönüllülük) eklenmesi ile oluşturulan envanter HEXACO olarak adlandırılmaktadır. HEXACO Kişilik Envanteri 6 faktör altında 24 alt boyut içermektedir ve her alt boyut sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin sorumluluk faktörü çalışkanlık, düzenlilik, mükemmeliyetçilik ve tedbirlilik alt boyutlarından oluşmaktadır (Lee ve Ashton, 2004). Ölçek daha sonraki süreçlerde gözden geçirilmiş, 100 (Ashton ve Lee, 2008) maddeden ve 60 (Ashton ve Lee, 2009) maddeden oluşan kısa formları oluşturulmuştur. Ölçeğin 100 maddeden oluşan (HEXACO-KE-100-Tr) ve 60 maddeden oluşan (HEXACO-KE-60-Tr) Türkçe formu Tatar (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Beş faktörlü kişilik kuramının alt boyutlarından olan sorumluluk, (conscientiousness) Goldberg ve diğerleri (2006) tarafından 50 sorudan oluşan, kişinin kendi kendisini değerlendirdiği, uluslararası kişilik envanteri (IPIP) madde havuzundan elde edilen 10 madde ile ölçülmüştür. Ashton ve diğerlerinin (2007) bu envantere alternatif olarak geliştirdiği IPIP-HEXACO kişilik envanterinin 10 maddeden oluşan sorumluluk alt boyutu öz-disiplinin ölçülmesinde kullanılmıştır. Goldberg (1999; 2006) tarafından geliştirilen uluslararası kişilik envanterinin kısa versiyonunun Türkçe'ye uyarlanm çalışması Güneri-Yöyen tarafından 2016 yılında yapılmıştır. 50 maddeden oluşan ölçek geçerlik-güvenirlik analizlerinde 40 maddeye düşmüştür. Bir diğer benzer ölçek Jung (2013) tarafından uluslararası kişilik envanterinin (IPIP) sorumluluk alt boyutuna dayalı olarak geliştirilen akademik öz-disiplin ölçeğidir.

Mezo (2009) tarafından yetişkinlere yönelik olarak geliştirilen öz-kontrol ve öz-yönelim (SCMS) ölçeği 16 maddeden oluşan geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Ercoşkun (2016) tarafından yapılmış ve ölçeğin Türk üniversite öğrencileri örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür.

Araştırmanın üçüncü amacı öz-disiplin, azim, yaşam doyumu ve huzur değişkenleri üzerine kurulan modelleri test etmektir. Model denemesine geçilmeden önce değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve ölçüm modeli test edilmiştir. Yapılan korelasyon analizi değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu

göstermiştir. Ardından 3 adet model test edilmiş ve bunlardan ilki yollardan bazılarının anlamsız olması sebebiyle reddedilmiştir. İkinci ve üçüncü model kabul edilebilir olmakla birlikte uyum indeksi değerleri ve değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklama gücü en uygun olan 2. model tercih edilmiştir. Kurulan modelde öz-disiplin azim ve yaşam doyumunu doğrudan yordamakta, azim ve yaşam doyumuna da huzuru doğrudan yordamaktadır. Modelde azim ve yaşam doyumuna öz-disiplin ve huzur arasında tam aracılık yapmaktadır. Yani üniversite öğrencilerinin öz-disiplin düzeyi arttıkça azim ve yaşam doyumuna artacak ve böylece daha huzurlu hissedeceklerdir.

Geçmişten günümüze insanın iyi oluşuna ve mutluluğuna katkı sağlayan bileşenlerin neler olabileceği üzerinde duran çok sayıda felsefi yaklaşım, psikoloji kuramı ve empirik çalışma bulunmaktadır. Psikoloji kuramları açısından baktığımız zaman kimi kuram hazcı bakış açısını benimserken (Diener, 1984), kimi kuram da eudaimonik bakış açısını benimsemekte ve daha bütüncül bir yaklaşım ortaya koymaktadır (Ryff, 1989; Ryff, 1995). Bu araştırmada huzur eudaimonik mutluluğa karşılık olarak ele alınırken (Demirci ve Ekşi 2017), yaşam doyumuna hedonik mutluluk (Diener 1984; Vittersø ve Søholt 2011) bağlamında kullanılmıştır.

En güncel mutluluk kuramlarından biri olan PERMA modeli eudaimonik ve hedonik yaklaşımı bütünleştirmiş ve mutluluğun bileşenlerini anlam, başarı, pozitif duygular, bağlanma ve ilişkiler olarak ele almıştır. Psikoloji kuramlarından erek kuramı mutluluğun kaynağının amaç sahibi olmak ve amaca ulaşmak olduğunu vurgularken (Diener, 2000), etkinlik kuramı amaç yolunda çaba harcamak ve yolda olmak olduğunu savunmuştur (Csikszentmihalyi, 1990). Hedef ve hedefe ulaşma üzerinde gösterilen çabayı vurgulayan erek ve etkinlik kuramları öz-disiplin ve azmin mutluluğa katkısını açıklamada anlamlı bir çerçeve sunmaktadır. Nitekim öz-disiplin ve azmin en temel özelliği bir amaç sahibi olup amaç yolunda eylemde bulunmaktır (De Ridder ve Gillebaart, 2017; Duckworth ve Gross 2014). Mutluluk ve etkinlik arasındaki ilişkiyi en iyi açıklayan yaklaşım Csikszentmihalyi'nin akış teorisidir (akt., Diener, 1984). Akış deneyimi kişinin ilgisini çeken bir konu üzerinde yaşadığı derin bir konsantrasyon halidir. Akış bilincin uyanık olduğu zihinsel bir durumdur. Akış sürecinde insanlar pasif, rahat ve kabul edici olmaktan ziyade sahip oldukları kapasitelerini zorlar ve gönüllü olarak değer verdikleri bir amaç için çalışırlar (Csikszentmihalyi, 1990). Akış sürecindeki kişiler zorluk düzeyi yüksek olan görevlerde çalışmasına rağmen harcadığı

çaba üzerinde düşünmeksizin görevine devam eder. Kariyerini ustalar üzerine yapan önde gelen psikologlardan olan Csikszentmihalyi'ye göre bir ustayı usta yapan şey spontan bir hisse yol açan, tam odaklanma hali diyebileceğimiz akıştır (akt., Duckworth, 2018). Duckworth (2018) yaptığı araştırmalar neticesinde azimli insanların daha hedef odaklı uygulamalar yaptığı ve daha fazla akış hissettiği sonucuna ulaşmıştır. Amaç yönelimli davranışlarda ise eudaimonik mutluluk daha fazla ön plana çıkmaktadır (Joshano ve diğ., 2020).

Hedonik mutluluk kısa vadeli olup anlık zevkler ve mevcut ihtiyaçların karşılanması ile daha yakından ilgili iken eudaimonik mutluluk daha uzun soluklu olup anlık ödüllere ziyade uzun dönemli hedefler için çabalamak ve kararlılık göstermekle ilgilidir (Steger, 2016). Öz-kontrol davranışı çoğu zaman insanların sağlıklı beslenme, para biriktirme gibi uzun soluklu davranışları takip etmeleri gereken durumlarda gerçekleşir (De Ridder ve Gillebaart 2017; Laran, 2019). Joshano ve diğerleri öz-kontrol, azim, entellektüellik, heyecan arayışı ve plan yapma değişkenlerinin hedonik (psikolojik ve sosyal iyi oluş) ve eudaimonik mutluluk (yaşam doyumu, negatif duygular, pozitif duygular) üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürüttükleri çalışmada bu beş değişkenin eudaimonik mutluluğu yordama gücünün hedonik mutluluktan daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Briki (2017) tarafından yürütülen araştırmada, öz-kontrolün eudaimonik mutlulukla ilişkisi hedonik mutluluktan daha yüksek bulunmuştur.

Mutluluğun hedonik ve eudaimonik boyutları arasında güçlü bir ilişki vardır (Demirci ve Ekşi, 2018; Kashdan ve diğ., 2008; Waterman 1993). Ancak eudaimonik yaklaşımı benimseyen psikologlar insanın iyi oluş hali üzerine yaptıkları araştırmalarda anlam ve gelişime odaklanma eğilimindedir ve bu bakımdan eudaimonik yaklaşımın daha bütüncül bir bakış açısı sunduğunu savunmaktadır (Deci ve Ryan 2008; Kashdan ve diğ., 2008). Waterman (2008) bir kişinin eudaimonik bir yaşam sürdürdüğünde, mutlaka hedonik haz yaşadığını ancak bu durumun tersinin geçerli olmadığını; çünkü hedonik zevkin eudaimonik faaliyetler dışındaki kaynaklardan sağlanabileceğini ileri sürmüştür. Ayrıca hedonik mutluluk eudaimonik mutluluğu artıran bir işleve de sahiptir (Vittersø ve Søholt, 2011). Kurulan modelde hedonik mutluluğun bilişsel ögesi olan yaşam doyumu da öz-disiplinle huzur arasında aracı rol oynamıştır. Yani kuramsal

açıklamalardan da anlaşılacağı üzere öz-disiplin düzeyinin artması yaşam doyumunu artırmakta ve yaşam doyumunun artması da huzur düzeyini artırmaktadır.

Literatüre baktığımızda araştırma sonuçlarını destekleyen, öz-disiplinin insan psikolojisini olumlu yönde etkilediğine işaret eden çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar öz-kontrolün yaşam doyumunu, öznel iyi oluş, pozitif duygular gibi hedonik mutluluk (Hofmann, Luhmann, Fischer, Vohs ve Baumeister, 2013; Hong ve Cui, 2020; Ronen ve diğ., 2016; Cheung ve diğ., 2014) ve yaşamın anlamı, psikolojik iyi oluş gibi eudaimonik mutluluk (Briki 2017; Joshanloo ve diğ., 2020; Stavrova ve diğ., 2018) üzerinde önemli rolünün olduğuna işaret etmektedir. Nielsen ve diğerleri (2019) tarafından 4 farklı ülkeden 4036 katılımcı ile yapılan çalışmada dikkat geliştirme, yeniden değerlendirme ve engelleme öz-kontrol stratejileri aracılığı ile öz-kontrol ile iyi oluş arasında kurulan modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Stavrova ve diğerleri (2018) öz-kontrolün yaşamın anlamı algısı üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla yürüttüğü çalışmada öz-kontrolün yaşamın anlamının önemli belirleyicilerinden biri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca öz-kontrol yaşam doyumunu, yaşamın anlamı ve pozitif duygularla ilişkili bulunurken, negatif duygularla da ters yönde ilişkili bulunmuştur. Hong ve Cui'nin (2020) üniversite öğrencilerinin katılımı ile yürüttüğü çalışmada öz-kontrol; depresyon, anksiyete ve düşük yaşam doyumunu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ergenler üzerinde yapılan bir başka araştırmada öz-kontrol ve aile sosyal desteğinin öznel iyi oluş üzerinde yordayıcı rolünün olduğu görülmüştür (Ronen ve diğ., 2016). Benzer şekilde öz-kontrolün iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen De Ridder ve Gillebaart (2017) öz-kontrolün yaşam doyumunu ve mutluluk bağlamında iyi oluşa katkı sağladığını vurgulamıştır.

Öz-disiplin ile benzer bir kavram olan beş faktörlü kişilik özelliğinin sorumluluk alt boyutu, yapılan araştırmalarda öznel iyi oluş (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010), pozitif/negatif duygu, yaşam doyumunu (Joshanloo ve Afshari, 2011; Soto, 2013) ve mutluluk (Agbo ve Ngwu, 2017) gibi pozitif psikolojik sonuçlarla ilişkili bulunmuştur. McCrea ve Costa (1991) uyumluluk ve sorumluluk boyutlarının sosyal ortamlarda ve başarı gerektiren durumlarda pozitif deneyimlerin ortaya çıkma ihtimalini artırdığını ve böylece öznel iyi oluşu etkilediğini ileri sürmüştür. Özetle, öz-disiplin sahibi olmak doğrudan ya da dolaylı olarak iyi oluşu artırmaktadır. Bunun sebebi insanların kendilerini kontrol etmeleri, iradelerini kullanmaları ve sorumluluklarını yerine

getirmekten dolayı hissettikleri öz-saygı ve olumlu duygular olabileceği gibi hedefleri yolunda çaba harcamanın ya da hedefe ulaşmanın mutluluğu da olabilir.

Kurulan modelde öz-disiplin ve huzur arasındaki ilişkide aracılık yapan azim değişkeni, öz-disiplin ve motivasyon ile aynı psikolojik temellere dayanmaktadır (Doskoch ve Flora 2005). Uzun soluklu amaçlara ulaşabilmek için gösterilen tutku (aşırı istek) ve kararlılık (Duckworth ve diğ., 2007) olarak ifade edilen azim, öz-disiplinin devamı niteliğindedir. Nitekim bir görev üzerinde kararlılık göstermek öz-kontrol sahibi olmaya bağlıdır (Baumeister ve diğ., 1998; Muraven ve diğ., 1998). Azim kavramı çoğu zaman akademik başarı bağlamında ele alınsa da (Buzzetto-Hollywood ve Mitchell, 2019; Cross, 2014; Duckworth ve Peterson, 2007; Duckworth ve Quinn, 2009; Hodge ve diğ., 2018) pek çok pozitif psikolojik sonucun ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır. Singh ve Jha'nın (2008) üniversite öğrencilerinin pozitif duygular, mutluluk, yaşam doyumu ve azim düzeyi arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada her bir değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yoncalık'ın (2018) lise öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada azim düzeyinin yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Vainio ve Daukantaitė, (2016) üniversite öğrencileri ve mezun olan yetişkinler üzerinde azmin iyi oluşun çeşitli boyutları (psikolojik iyi oluş, yaşamda uyum ve yaşam doyumu) ile anlamlı ilişkisi olup olmadığını ve otantiklik ve tutarlılık duygusunun bu ilişkideki aracı rolünü incelemek amacıyla yürüttükleri çalışmada hipotezlerini doğrulamışlardır. Benzer şekilde Akbağ ve Ümmet'in (2017) üniversite öğrencilerinin azim düzeyinin psikolojik iyi oluşlarını yordama gücünü incelediği araştırmada, azim psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordamıştır. Kannangara ve diğerlerinin (2018) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada azim öz-kontrol, mental iyi oluş, kendini toparlama gücü ve gelişme eğilimli zihniyete sahip olmakla ilişkili bulunmuştur. Hill ve diğerleri (2016) üniversite öğrencilerinin katılımı ile yaptığı çalışmada azmin pozitif duygularla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yine literatüre baktığımızda azmin öz-disiplinle ilişkisine işaret eden çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Stewart (2015) tarafından yürütülen tez çalışmasında öz-kontrol, dürtü kontrolü ve sorumluluk (öz-disiplin) ile azmin alt boyutları çabada ısrar ve ilgide süreklilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Credé ve diğerlerinin (2017) azim ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada azmin öz-disiplin ve sorumluluk ile güçlü bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Eskreis-ve diğerlerinin (2014) farklı örneklem grupları ile yürüttüğü çalışmada azim, üniversite öğrencileri, çalışanlar ve evli bireyler örnekleminde sorumluluk ile ilişkili bulunmuştur. Duckworth ve diğerlerinin (2007) 25 yaş üstü yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada azim ile sorumluluk (öz-disiplin) arasında yüksek düzeyde, öz-kontrol arasında da orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Özetle, araştırma kapsamında kurulan modeldeki yolların anlamlı olması literatürdeki çalışmalarla örtüşmektedir.

5.2.2 Nitel bulgulara ilişkin tartışma

Nitel verilerin analizi neticesinde sırası ile ortaya çıkan temalar; huzurlu ve mutlu yaşam algısı, huzur ve mutluluğa ulaşma yolları, yaşam idealleri, yaşam ideallerine ulaşma yolları, öz-disiplinin yaşamdaki etkileri, öz-disiplinin günlük yaşamdaki rolü ve öz-disiplinin hissettirdikleridir.

Öz-disiplin düzeyi yüksek ve düşük olan üniversite öğrencilerinin huzurlu ve mutlu bir yaşama ilişkin algıları; aile ve sevdikleriyle birlikte olmak, yaşam amaçlarını gerçekleştirmek, inancının gereğini yerine getirmek, özgür olmak, sağlıklı kişilerarası ilişkiler, doğa ile ilgilenmek, yeni bir güne uyanmak, sevdiği işi yapmak, hayattaki sorunların üstesinden gelmek, zengin olmak, yaşamda hedeflere sahip olmak ve meşguliyet, sağlıklı bir yaşam, özgür olmak şeklinde sıralanabilir. Öz-disiplin düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerin huzurlu ve mutlu bir yaşama ilişkin görüşlerinde ciddi farklılıklar görülmezken huzur ve mutluluğa nasıl ulaşacaklarına ilişkin görüşlerinde farklılıklar olduğunu söylemek mümkündür. Nitekim öğrencilerin huzurlu ve mutlu bir yaşama nasıl ulaşabileceklerine ilişkin görüşlerine baktığımız zaman öz-disiplin düzeyi yüksek olan öğrencilerin en çok vurguladığı görüş çalışmak ve çabalamak iken öz-disiplin düzeyi düşük öğrencilerin en çok vurguladığı görüş aileyi ve diğer insanları mutlu etmektir. Yine puanı düşük öğrencilerin en çok vurguladığı konulardan biri de para kazanmaktır. Öğrencilerin diğer görüşlerini hayata pozitif bakmak, kendini tanımak, ideal eşini bulmak, hayal kurmak, sakin bir yerde yaşamak, sosyal çevreyi genişletmek şeklinde sıralanabilir. Özetle, öğrenciler öz-disiplinin huzur ve mutluluğa ulaştırıcı bir kaynak olduğunu doğrudan ifade etmese de öz-disiplin özelliğine işaret eden davranışlara değinmişlerdir. Literatürde mutluluğun kaynağına ilişkin yapılan araştırmalara baktığımızda ortak temaların elde edildiğini görebiliriz. Örneğin, Demirci ve Ekşi (2018) tarafından yürütülen araştırmada huzur ve mutluluğun kaynakları; ilişkiler ve güven, kişisel erdemler, toplumsal erdemler, kabul, maneviyat,

sorunların geliştirici gücü, iyimserlik, doğa, sağlık, ekonomik durum, etkinlikler ve yüzeysel çözümler olarak ifade edilmiştir. Lu ve Shih'in (1997) mutluluğun kaynağını ortaya çıkarmak için 54 farklı ülkeden katılımcı ile yürüttüğü nitel araştırmada, mutluluğun kaynaklarının saygınlık ihtiyacının tatmini, uyumlu kişilerarası ilişkiler, maddi ihtiyaçların giderilmesi, iş başarısı, öz-kontrol duygusu, kendini gerçekleştirme, zevk ve pozitif duygular, sağlık, rahat bir yaşam ve diğerlerinin sahip olmadığı şeylere sahip olmak olduğu görülmüştür.

Araştırmanın nitel aşamasında üniversite öğrencilerinin yaşam ideallerine ulaşmalarında öz-disiplinin rolünü ortaya koyabilmek için yaşam ideallerinin neler olduğu ve bunlara nasıl ulaşabilecekleri, ulaşmak için neler yaptıkları sorularına verilen yanıtlar kategorize edilerek karşılaştırılmıştır. İnsanların kendini kontrol etmesinde amaçlar en önemli motivasyon kaynağıdır. Laran (2020) farklı olsalar da öz-kontrol ve amaçları takip etmenin çoğu zaman aynı şey olarak görüldüğünü ifade etmiştir. Öz-kontrol kişinin kısa ve uzun vadede anlık hazlarından ve kararlarından kaçınmasını sağlayan, uzun dönemde amaçlarına ulaşmasında önceliklerini belirleyen bir motivasyon kaynağı ve beceridir (De Ridder, Van der Weiden, Gillebaart, Benjamins ve Ybema, 2019; Laran, 2020). Kişilerin amaçları; başarı, başkalarını etkileme ve insanlarla iletişim kurma gibi profesyonelliğe yönelik davranışları içerebilir. Ancak bu amaçların zaman zaman yanlış öz-kontrol davranışına yol açtığı durumlar da olabilir. Örneğin, insanlarla yakınlaşmak için fazla alkol almak gibi. Elbette, hedefler kendini kontrol etme başarısı için oldukça etkili olabilir; çünkü doğru hedefleri benimsemek insanları kendi kendini kontrol etmesi için doğru yola sevk edebilir (Laran, 2020). Öğrencilerin cevaplarına baktığımız zaman çoğu iyi ve severek yaptıkları bir meslek idealine sahiptir. Öz-disiplin puanı yüksek ve düşük olan her iki grup öğrenci de aile ile birlikte yaşamayı yaşam ideallerinden biri olarak görmektedir. Öz-disiplin düzeyi yüksek öğrencilerin diğer yaşam idealleri; yüksek yaşam standardı, iyi nesiller yetiştirmek ve yaptığı her işin hakkını vermek iken öz-disiplin düzeyi düşük öğrencilerin diğer yaşam idealleri kaygısız mutlu bir yaşam, gezmek, eğitimi artırmak, ekonomik olarak bağımsız bir yaşam şeklinde sıralanmıştır. Her iki grubun yaşam idealleri karşılaştırıldığında göze çarpan farklılık, öz-disiplin düzeyi yüksek öğrencilerin daha çalışma odaklı, kendilerinin aktif çalıştığı idealler iken öz-disiplin düzeyi düşük öğrencilerin daha konforlu ve rahat bir yaşam tarzı ile ilgili ideallerdir. Öğrencilerin yaşam ideallerine ulaşmak için yapmaları gerekenlere bakıldığında her iki grubun

görüşlerinde büyük bir farklılık göze çarpmamaktadır. Öğrenciler hedefledikleri yaşamlarına ulaşmak için okul derslerine çalışmak, mesleki beceriler edinmek, okumak/araştırma yapmak, yabancı dil öğrenmek, sürekli yeni hedefler koymak, maddi birikim yapmak, kendini tanımak, aktivitelere katılmak, stres ve kaygı unsurlarını azaltmak yanıtlarını vermiştir. Bu bağlamda dikkat çeken husus üniversite öğrencilerinin ideallerine ulaşmak için aslında ne yapmaları gerektiğini bildikleridir. Ancak bu noktada önemli olan bu bilgilerini harekete geçirip geçirmediği, ideallerine ulaşmak için bunları yapıp yapmadıkları meselesidir.

Öz-disiplin puanı yüksek ve düşük olan öğrencilerin görüşlerine göre öz-disiplinin sosyal, akademik, sağlık, bağımlılıklar, ahlaki ve psikolojik açıdan yaşamlarında olumlu ve olumsuz anlamda nasıl bir etkisi olduğu incelenmiştir.

Akademik açıdan bakıldığında öz-disiplin düzeyi yüksek olan öğrenciler birey/grup çalışmalarının başarılı olması, çalışmaları yönlendirmesi, hedefe daha kolay ulaşmak gibi olumlu görüşler belirtirken puanı düşük öğrenciler başarılı olmanın yanı sıra sürekli ders odaklı olmak, robot gibi yaşamak gibi olumsuz görüşler de belirtmiştir. Literatüre bakıldığında öz-disiplin üzerine yapılan çalışmaların büyük kısmının akademik başarıya odaklandığı söylenebilir (Duckworth ve Seligman, 2005; Duckworth ve Seligman, 2006; Durrant, 2010; Gong ve diğ., 2009; Mbaluka, 2017; Tangney ve diğ., 2004; Zhao ve Kuo, 2015; Zimmerman ve Kitsantas, 2014). Nitekim akademik başarıya ulaşmada öz-disiplin IQ'dan daha etkili bir özelliktir (Duckworth ve Seligman, 2005; Duckworth ve Seligman, 2006). Öz-disiplin çeşitli eğitim kademelerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik başarısının (Duckworth ve Seligman, 2005; 2006; Tangney ve diğ., 2004; Zhao ve Kuo, 2015; Zimmerman ve Kitsantas, 2014), bilgileri öğrenmelerinin (Gong ve diğ., 2009), eğitim aktivitelerinde çaba gösterme ve akademik katılımının (Hagger ve Hamilton, 2019) önemli bir unsuru olarak bulunmuştur.

Sağlık açısından verilen yanıtlara bakıldığında öğrenciler öz-disiplinin fiziksel sağlık ve ruh sağlığı açısından olumlu yönlerine dikkat çekmiştir. Üniversite öğrencilerinin sağlıkla ilgili davranışlarında öz-kontrol ve öz-kontrol inançlarının rolünü incelemek amacıyla bir araştırma yürüten Sirikulchayanonta, Ratanopas, Temcharoen ve Srisorrachatr (2011) hipotezlerini destekleyen sonuçlara ulaşmışlardır. Araştırma sonunda içsel öz-kontrol ile dürtüsel içme, dürtüsel yeme ve alkol tüketimi arasında negatif ilişki, egzersiz davranışı ile de pozitif ilişki bulunmuştur. Ancak öz-kontrol inançları ile sağlıkla ilgili davranışlar arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmüştür. Yapılan yol analizi öz-kontrol inançlarının öz-kontrol ve sağlıkla ilgili

davranışlar arasında aracı rolü olduğunu göstermiştir. Bangkok'ta 4-6. sınıf eğitim kademesinde öğrenim gören öğrencilerin obezite ve öz-disiplin düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 140 normal kiloda olan, 140 obez olan çocuk ve 30 ebeveynin katılımıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçları, çocukların yüksek kiloları ile düşük öz-disiplin arasında para yönetimi, kötü zaman yönetimi, kötü bir ev ortamı ve uzun televizyon izleme süresi açısından pozitif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Gerdtham, Wengström ve Östervall (2019) tarafından yürütülen araştırmada, öz-kontrolün hem günlük egzersizleri hem de egzersiz yapma hırsı üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Sosyal açıdan öz-disiplinin yaşamdaki etkileri incelendiği zaman puanı yüksek öğrencilerin görüşleri sözünde durmak ve randevulara uymak, saygınlık kazanmak, insanların takdirini kazanmak, en zor işleri yapmak zorunda kalmak, toplumsal sorumluluklarını yerine getirmek şeklinde kategorize edilirken puanı düşük öğrencilerin görüşleri iletişim problemleri, saygınlık kazanmak, randevulara uymamak ve insanlara güven vermek olarak kategorize edilmiştir. Öz-disiplinli insanlar zaman zaman iş ortamında diğerlerinden daha fazla iş yüküne sahip olsa da öz-disiplin sosyal bağlamda sahip olunmak istenen bir özelliktir. Toplumda etkili bir şekilde yaşamak, toplumu oluşturan bireylerin çoğunun arzularını ve dürtülerini dizginlemesini gerektirir (Baumeister ve Exline, 1999). Teorik yaklaşımlar ve empirik çalışmalar öz-kontrolün toplum içerisinde insanların öne çıkmasına yardımcı olduğuna ve toplumda daha etkili işlev gösterdiğine işaret etmektedir (Uziel ve Baumeister, 2017). Ayrıca sosyal normlara uymak için sosyal açıdan uygun olmayan ve aykırı davranışlardan kaçınmak öz-kontrol gerektirmektedir. Sosyal normlar insanların toplum içerisinde belli durumlarda nasıl davranması gerektiğini belirleyen, süpermaketteki kasiyere merhaba demekten hırsızlık yapmamaya kadar uzanan davranış kurallarını ifade eder. Pek çok norm otomatik olarak gerçekleşse de bazı normların yerine getirilmesi öz-kontrol gerektirir (DeBono ve diğ., 2011). DeBono ve diğerlerinin (2011) yürüttükleri 2 deneysel çalışma toplum normlarına uygun davranış sergilemede öz-kontrolün önemli bir katkı sağladığı ortaya koyulmuştur.

Psikolojik açıdan bakıldığında öz-disiplin sahibi olmanın huzurlu ve mutlu hissetmek, kendini topluma faydalı bir birey hissetmek, kendine yetebilen birey olmak, kişisel doyum, özsaygının artması gibi olumlu yönleri bulunmaktadır. Ancak öz-disiplinin çok fazlası bunalmışlık hissi yaratabilmektedir. Duygusal ve bilişsel açıdan insanı etkileyen öz-disiplinin, terapi sürecinde de göz önünde bulundurulmasında yarar

vardır. Günlük yaşamdaki hedefler olsun, terapötik hedefler olsun danışanların hedeflerine ulaşmalarında öz-disiplin problemlerinin olup olmadığının ortaya çıkarılmasında yarar vardır. Hedeflere ulaşmada başarısızlık yaşamının pek çok sebebi olsa da danışanların öz-disiplin seviyesini artırmak belirledikleri hedeflere ulaşma şansını artırabilir (Tung, 2013). Nielsen, Bauer ve Hofmann'ın (2020) 4 farklı ülkeden katılımcı ile yürüttüğü araştırmada, öz-kontrol ile stres arasında negatif ilişkiler bulunmuştur. 2 farklı ülkeden 594 katılımcıya 2 hafta süre boyunca günlük yazdıran araştırmacılar aynı şekilde günlük stres ile öz-kontrol arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bağımlılıklar açısından bakıldığında öz-disiplin sahibi olmanın teknolojinin kötüye kullanımı ve sigara/alkol bağımlılığına ilişkin farkındalıkla yakından ilgili olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalarda düşük öz-kontrol madde bağımlılığı (Tibbetts ve Whittimore, 2002), online oyun ve internet bağımlılığı (Teng, Li ve Liu, 2014), akıllı telefon bağımlılığı (Kim, Min, Min, Lee ve Yoo, 2018) ile ilişkili bulunmuştur. Mills ve Allen (2020) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada, düşük öz-kontrol ile problemlerli internet kullanımı ve video oyunları motivasyonu ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde Cudo, Torój, Demczuk ve Francuz'ın (2019) facebook bağımlılığı üzerine yürüttükleri çalışmada, öz-kontrolün dürtüsellik boyutu, davranış kontrolü, facebookta harcanan zaman, facebook uygulamasını kullanmak ve facebook bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur. Özellikle yüksek düzeyde dürtüsellik, facebookta daha fazla zaman harcama ve facebook bağımlılığının önemli yordayıcılarıdır.

Katılımcıların görüşlerine göre öz-disiplin sahibi olmanın ahlâkî açıdan katkısı ise toplumsal değerler, insanların hakkını gözetmek, ideal insan profili, sözünde durmak ve dini değerler bağlamında önemlidir. Ahlâk insanların bir arada uyum içinde yaşamasını sağlayan birtakım kurallar iken erdem ahlakın içselleştirilmesidir. Erdem anti-sosyal ve bencilce dürtülerin grup veya toplumun yararı adına üstesinden gelinmesidir. Dolayısı ile en büyük erdem öz-kontrol becerisidir. Öz-kontrolün başarısız olması günah ve kötülük gibi erdemın karşıtı olan durumların temel sebebidir (Baumeister ve Exline, 1999). Dinlerin çoğunda ahlâkî anlamda öz-kontrol becerisi sergilemek temel bir erdem olarak görülmektedir (Koole, McCullough, Kuhl ve Roelofsma 2010). McCullough ve Willoughby (2009) din, öz-kontrol ve sorumluluk arasındaki bağlantıları incelemek amacıyla yaptığı derleme çalışmasında dinin öz-kontrol ve kişilik özelliği olan uyumluluk ve sorumluluk alt boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve dinin insanların amaçlarını seçmede, amaçları doğrultusunda

ilerlemede ve amaçlarını yönetmede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca namaz, kutsal kitap okuma ve meditasyon gibi dini ritüeller öz-düzenlemeyi teşvik etmektedir. Suç uzmanlarının öz-kontrol ve ahlaki inançların suç işleme davranışını azalttığı yönündeki vurgusundan yola çıkan Schoepfer ve Piquero (2006) düşük öz-kontrolün antisosyal davranışlar üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda, öz-kontrol ve antisosyal davranışlar arasındaki ilişkide ahlaki inançların aracı rolünün olduğu görülmüştür. Bununla birlikte katılımcıların da ifade ettiği gibi öz-disiplin temel değerlerden biridir. Dilmac, Arıcak ve Cesur (2014) öz-disiplini insani değerlerden biri olarak ele almış ve geliştirmiş oldukları değerler ölçeğinde öz-disipline de yer vermişlerdir.

Üniversite öğrencilerinin günlük yaşamında öz-disiplinin rolünün nasıl olduğuna bakıldığında, öz-disiplin puanı yüksek ve düşük olan öğrencilerin görüşlerinde büyük farklılaşmalar olduğu dikkat çekmektedir. Puanı yüksek öğrenciler öz-disiplinli olmalarının kendilerine planlı ve düzenli bir hayat, yararlı alışkanlıkları sürdürmek, sabah erken kalkmak, sorumlulukları yerine getirmek ve dakiklik gibi katkıları olduğunu dile getirmiştir. Kannangara ve diğerlerinin (2018) yürüttüğü benzer bir araştırmada, üniversiteden başarılı bir şekilde mezun olan 10 öğrenci ile görüşme yapılmıştır. Görüşmelerden elde edilen sonuçlara göre başarılı öğrenciler günlük yaşamlarında öz-kontrol sahibi olup zaman yönetimi, görev önceliklerini belirleme, öz-farkındalık ve güçlü/zayıf yönlerinin farkında olma konusunda başarılıdır.

Öz-disiplin, insanların kısa süreli zevklerinden ziyade uzun soluklu hedefleri doğrultusunda davranışları ile gerçekleşir (Duckworth ve Seligman, 2006). Anlık hazzardan kaçınmak çoğu zaman zor olsa da bunlara düşkünlük göstermek zararlı sonuçlara yol açabilir (Laran, 2020). Nitekim, öz-disiplin düzeyi düşük olan öğrenciler öz-disiplinsiz olmanın günlük yaşamlarında sabah geç kalkmak, iradesizlik, günlük planlara uymamak, ertelemek, monoton bir hayat ve dağınıklık gibi olumsuz sonuçlara yol açtığını dile getirmiştir. Öz-kontrol ve öz-düzenleme becerisi zayıf olan insanlar istenmeyen sonuçlara yol açacağını bilmelerine rağmen engellenmeler ve zevk veren çevresel uyaranlar karşısında daha duyarlı olup kısa süreli arzu edilebilen zevkler uğruna görevlerini erteleme eğiliminde olmaktadır (Ramzi ve Saed, 2019).

Öz-disiplin davranışı sergilemenin nasıl hissettirdiğine ilişkin görüşlere baktığımızda pozitif duyguların öne çıktığını görmemiz mümkündür. Öğrenciler öz-disiplinli olduklarında kendilerini daha iyi hissettiklerini özgüven, huzur ve mutluluk, insanlara faydalı olma, kendinden gurur duyma ve bağımsızlık duyguları ile dile

getirmiştir. Benzer şekilde Finley ve Schmeichel (2019) yaptıkları çalışmada öz-kontrolün pozitif tepkiselliği artırdığını bulmuştur. Ayrıca katılımcılar öz-kontrol içeren günlük durumlarda genellikle pozitif duyguların negatif duygulardan daha yararlı olduğunu ifade etmiştir. Yani öz-kontrol insanların bir sonraki görev için motivasyonunu ve pozitif olaylara olan yönelimini tetiklemektedir. Öz-kontrol pozitif duyguları artırdığı gibi pozitif duygular da öz-kontrolü artırmaktadır. Tornquist ve Miles (2019) öz-kontrol gerektiren günlük durumlarda insanların pozitif duyguların negatif duygulara göre çok daha yararlı olduğu inancına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Fakat bu durum bireysel farklılıklar ve öz-kontrol gerektiren durumlara göre değişkenlik gösterebilir. Öz-kontrol düzeyi yüksek bireyler pozitif duyguların öz-kontrolü sağlamada yardımcı olduğunu ancak negatif duyguların daha az yararlı olduğunu ifade etmiştir (Tornquist ve Miles, 2019). Ancak literatürdeki bu bulgulardan farklı olarak araştırmaya katılan ve öz-disiplin düzeyi düşük olan öğrencilerden biri olumsuz değerlendirme yaparak öz-disiplini monoton ve sıkıcı duygularla eşleştirmiştir. Bu görüş farklılığı öğrencinin yaşama ilişkin değerlendirmelerinin farklı olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca literatüre baktığımızda öz-kontrol duygularının çok yüksek olmasının çeşitli davranışsal bozukluklara (Polivy, 1998), patolojik durumlara yol açabileceği (Tangney ve diğ., 2004) vurgulanmaktadır. Nitekim aşırı öz-disiplin kişinin esneklikten yoksun olmasına ve yaşamından doyum alamamasına sebep olabilir.

5.2 Sonuç

Bu bölümde sırası ile araştırmanın nicel ve nitel ve genel sonucuna yer verilmiştir.

5.2.1 Nicel bulgulara ilişkin sonuçlar

1. Yetişkinlere yönelik olarak geliştirilen öz-disiplin ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Ölçek 2 alt boyut (öz-kontrol-sorumluluk) ve 13 maddeden oluşan 5'li likert tipte bir yapıya sahiptir.
2. Öz-disiplin, azim, huzur ve yaşam doyumu değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.
3. Öz-disiplin, azim, yaşam doyumu ve huzur değişkenleri arasındaki modeli test etmek amacıyla kurulan model denemeleri neticesinde değişkenler arasındaki bağlantı katsayı değerleri anlamlı olan ve uyum indeksi değerleri en uygun olan Model 2 kabul

edilmiştir. Modele göre modelde öz-disiplin azim ve yaşam doyumunu doğrudan yordamakta, azim ve yaşam doyumu da huzuru doğrudan yordamaktadır. Ayrıca kurulan modelde azim ve yaşam doyumunun öz-disiplin ve huzur arasındaki ilişkide tam aracılık rolü bulunmaktadır.

5.2.2 Nitel bulgulara ilişkin sonuçlar

1. Nitel verilerin içerik analizi ve betimsel analize tabi tutulması neticesinde 7 tema ortaya çıkmış ve bu temaların altında kategoriler oluşmuştur.

2. Üniversite öğrencilerinin huzurlu ve mutlu yaşam algısı teması altında ortaya çıkan kategoriler öz-disiplin düzeyi yüksek öğrenciler için aile ve sevdikleriyle birlikte olmak, yaşam amaçlarını gerçekleştirmek, inancının gereğini yerine getirmek, özgür olmak, sağlıklı kişilerarası ilişkiler, doğa ile ilgilenmek, yeni bir güne uyanmak şeklinde iken öz-disiplin düzeyi düşük öğrenciler için; aile ve sevdikleriyle birlikte olmak, sevdiğin işi yapmak, hayattaki sorunların üstesinden gelmek, para kazanmak, yaşamda hedeflere sahip olmak ve meşguliyet, sağlıklı bir yaşam, özgür olmak şeklindedir.

3. Üniversite öğrencilerinin huzur ve mutluluğa ulaşma yolları teması altında ortaya çıkan kategoriler öz-disiplin düzeyi yüksek öğrenciler için; çalışmak çabalamak, aileyi ve diğer insanları mutlu etmek, hayata pozitif bakmak, kendini tanımak, ideal eşini bulmak, hayal kurmak, sakin bir yerde yaşamak ve sosyal çevreyi genişletmek iken öz-disiplin düzeyi düşük öğrenciler için; aileyi ve diğer insanları mutlu etmek, para kazanmak, çalışmak çabalamak ve sosyal çevreyi genişletmektir.

4. Üniversite öğrencilerinin yaşam idealleri teması altında ortaya çıkan kategoriler öz-disiplin düzeyi yüksek öğrenciler için; iyi ve sevebileceğim bir meslek, yüksek yaşam standardı, iyi nesiller yetiştirmek, yaptığım her işin hakkını vermek, aile ile birlikte mutlu bir yaşam iken öz-disiplin düzeyi düşük öğrenciler için; iyi ve sevebileceğim bir meslek, aile ile birlikte mutlu bir yaşam, kaygısız mutlu bir yaşam, gezmek, eğitimi artırmak, ekonomik olarak bağımsız bir yaşam şeklinde sıralanabilir.

5. Üniversite öğrencilerinin yaşam ideallerine ulaşma yolları teması altında ortaya çıkan kategoriler öz-disiplin düzeyi yüksek öğrenciler için; okul derslerine çalışmak, mesleki beceriler edinmek, okumak/araştırma yapmak, yabancı dil öğrenmek, sürekli yeni hedefler koymak iken öz-disiplin düzeyi düşük öğrenciler için; okumak/araştırma

yapmak, mesleki beceriler edinmek, maddi birikim yapmak, kendini tanımak, aktivitelere katılmak, stres ve kaygı unsurlarını azaltmak ve yabancı dil öğrenmektir.

6. Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplinin etkileri teması akademik açıdan, sağlık açısından, sosyal açıdan, psikolojik açıdan, bağımlılıklar açısından, ahlaki açıdan kategorilerinden oluşmakta olup bu kategoriler de kendi arasında alt kategorilere sahiptir.

7. Üniversite öğrencilerinin günlük yaşamında öz-disiplinin rolü teması altında ortaya çıkan kategoriler öz-disiplin düzeyi yüksek öğrenciler için; planlı ve düzenli bir hayat, yararlı alışkanlıkları sürdürmek, sabah erken kalkmak, sorumlulukları yerine getirmek ve dakiklik iken öz-disiplin düzeyi düşük öğrenciler için; sabah geç kalkmak, iradesizlik, günlük planlara uymamak, ertelemek, monoton bir hayat ve dağınıklık şeklinde sıralanabilir.

8. Üniversite öğrencilerinin görüşlerine göre öz-disiplin sahibi olmanın hissettirdikleri teması altında ortaya çıkan kategoriler öz-disiplin düzeyi yüksek öğrenciler için; özgüven, huzur ve mutluluk, insanlara faydalı olmak, kendinden gurur duymak şeklinde sıralanırken öz-disiplin düzeyi düşük öğrenciler için; huzur ve mutluluk, özgüven, bağımsızlık, monoton ve sıkıcı şeklindedir.

5.3.3 Genel Sonuç

Nicel ve nitel sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, nicel aşamada ortaya çıkan bulguların nitel bulgular ile desteklendiği ve açıklandığı söylenebilir. Araştırmanın nicel aşamasında öz-disiplinin huzurlu bir yaşama katkı sağlayan bileşenlerden biri olduğu görülmüştür. Kurulan modelde ise öz-disiplin ve huzur arasındaki ilişkide azim ve yaşam doyumu tam aracı role sahiptir. Yani üniversite öğrencilerinin öz-disiplin düzeyinin artması daha azimli olmalarını ve daha yüksek doyum elde ettikleri bir hayata ulaşmalarını sağlayacak ve böylece daha huzurlu olmalarına yol açacaktır. Nitel aşamada da katılımcıların görüşlerinin bu sonucu doğruladığı görülmüştür. Katılımcılar hedef koydukları, hedeflerine ulaştıkları, kendilerini hedefleri doğrultusunda meşgul ettikleri ve çalışıp çabaladıkları zaman huzurlu hissettiklerini ifade etmiştir. Katılımcılar öz-disiplini hedefe ulaşmayı kolaylaştıran, işlerinin yolunda gitmesini sağlayan böylece stresin azalmasına ve huzurun, mutluluğun ve kişisel doyumun artmasına hizmet eden bir özellik olarak görmektedir. Ancak fazla öz-disiplin sahibi olmak kimi zaman

bunaltmakta, katılımcıların kendini yorgun hissetmesine ve kendilerini sıkıntıya sokmalarına sebep olabilmektedir. Bunlarla birlikte öz-disiplin, üniversite öğrencilerinin yaşamının çoğu yönünü olumlu olarak etkilemektedir. Örneğin, günlük yaşamları daha kaliteli hale gelmekte; akademik, sağlık, sosyal, psikolojik, ahlaki ve bağımlılıklar açısından yaşama olumlu bir etkisi bulunmaktadır.

5.3 Öneriler

5.3.1 Uygulayıcılara yönelik öneriler

1. Araştırmada edindiğimiz sonuçlara göre öz-disiplin, üniversite öğrencilerinin akademik başarısından günlük yaşamına, ruh sağlığından sosyal ilişkilerine kadar tüm alanlarda pozitif etkiler yaratan bir özelliktir. Bu bağlamda üniversitelerin öğrencilerin öz-disiplin becerisi edinmesi yönünde faaliyetler ve uygulamalar yapması yararlı olabilir. Bu faaliyetlere örnek olarak verebileceğimiz çalışmalar; öğrenci topluluklarını daha aktif hale getirmek, öğrencilerin sorumluluk alabileceği etkinliklerin sayısını artırmak ve gerekirse öz-disiplin seminerleri vermek olabilir.
2. Öğretim elemanlarının üniversite öğrencilerini öz-disiplinli ve azimli olmaları konusunda teşvik etmesi yararlı olabilir.
3. Üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezleri öz-disiplin psiko-eğitim programları geliştirerek öğrencilerinin daha sağlıklı psikolojik çıktılar elde etmelerine yardımcı olabilir.
4. Araştırma kapsamında öz-disiplinin mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmede önemli bir rolü olduğu görülmüştür. Bu bakımdan psikolojik danışmanlar, danışanlarının öz-disiplin becerisini geliştirmesi konusunda yardımcı ve destekleyici olabilirler.

5.3.2 Araştırmacılara yönelik öneriler

1. Yetişkinlere yönelik olarak geliştirmiş olduğumuz öz-disiplin ölçeği yeni bir ölçek olduğundan dolayı psikometrik özelliklerinin farklı yetişkin örneklem grupları üzerinde test edilmesinde yarar vardır.
2. Öz-disiplin ölçeğinin psikometrik özelliklerinin ergenler ve diğer yaş grupları için uygun olup olmadığını tespit etmek için çeşitli gruplar üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılabilir.

3. Bu araştırma kesitsel bir araştırmadır. Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplinin rolünü ve öz-disiplinin huzurlu bir yaşama olan katkısını inceleyen boylamsal araştırmaların yapılması konuyu daha iyi aydınlatılabilir.
3. Öz-disiplin konusunda öğrencilere, çalışanlara ve hatta halkın her kesiminden bireylere yönelik eylem araştırmaları yürütülebilir.
4. Öğrencilerin öz-disiplin becerisinin artırılmasına yönelik eğitim programları hazırlanıp deneysel araştırmalar yürütülebilir.
5. Yetişkinlerin yanı sıra çocuk ve ergenlerin katılımı ile öz-disiplin düzeyinin artmasını sağlayan faktörleri (Örn, amaca yönelim, motivasyon, öz-disiplin inançları vb.) inceleyen tarama çalışmalarının yapılması yararlı olabilir.
6. Literatürde öz-disiplin ve azim kavramlarının pozitif ruh hali üzerindeki rolünü ele alan çalışma sayısı sınırlıdır. Bu bakımdan bu konuya yönelik nicel, nitel, karma desenli ve boylamsal araştırmaların yapılmasında fayda vardır.
7. Nitel görüşmelerde katılımcılar fazla öz-disiplinin bunalıcı, kaygı yaratan ve kimi zaman da robot gibi bir yaşama yol açabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda fazla öz-disiplinin olumsuz yönlerinin neler olabileceğini aydınlatmaya yönelik çalışmalar yürütülebilir.

KAYNAKÇA

- Abdi Golzar, F. (2006). *İlköğretim 5. Sınıf öğrencilerine yönelik sorumluluk ölçeğinin geliştirilmesi ve sorumluluk düzeylerinin cinsiyet, denetim odağı ve akademik başarıya göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Agbo, A. A. ve Ngwu, C. N. (2017). Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Personality and Individual Differences*, 111, 227-231. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.010>
- Akarsu, B. (1998). *Mutluluk ahlakı*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Akbag, M. ve Ümmet, D. (2017) Predictive role of grit and basic psychological needs satisfaction on subjective well-being for young adults. *Journal of Education and Practice*, 8(26), 127-135.
- American Psychological Association [APA]. (2012). *What you need to know about willpower: The psychological science of self-control*. <https://www.apa.org/helpcenter/willpower.pdf>
- Ameriks, J., Caplin, A., Leahy, J. ve Tyler, T. (2004). *Measuring self-control*. Cambridge, MA: National Bureau of Economic Research. <https://www.nber.org/papers/w10514.pdf>
- Anderson, J. C. ve Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411. [https://doi.org/0033-2909/88/\\$00.75](https://doi.org/0033-2909/88/$00.75)
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). New York: Routledge
- Aristoteles (2017). *Nikomakhos'a etik* (F. Akderin, Çev.). İstanbul: Say Yayınları
- Ashton, M. C., Lee, K. ve Goldberg, L. R. (2007). The IPIP-HEXACO scales: An alternative, public-domain measure of the personality constructs in the HEXACO model. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1515-1526. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.027>
- Ashton, M. C. ve Lee, K. (2008). The prediction of honesty-humility-related criteria by the HEXACO and Five-Factor Models of personality. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1216-1228. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.03.006>
- Ashton, M. C. ve Lee, K. (2009). The HEXACO-60: A short measure of the major dimensions of personality. *Journal of Personality Assessment*, 91(4), 340-345. <https://doi.org/10.1080/00223890902935878>
- Attas, M. N. (2011). *İslam'da mutluluğun anlamı ve tecrübesi* (A. Ş. Düzgün, Çev.). *Kelam Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 219-238.
- Bacanlı, H. (2016). Nasıl huzurlu olunur? Benlik açısından huzur modeli. Uluslararası Manevi Danışmanlık Kongresinde sunulan bildiri, Temmuz 2016, İstanbul, Türkiye.

- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The executive of control*. New York: Freeman
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 161-180.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Başaran, İ. E. (1971). *Eğitim psikolojisi* (2. bas.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Baumeister, R. F. ve Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, 8, 115-130. <https://doi.org/10.1080/15298860802501474>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Baumeister, R. F. ve Exline, J. (1999). Virtue, personality, and social relations: Self-control as the moral muscle. *Journal of Personality*, 67(6), 1165-1194. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00086>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Baumeister, R. F. ve Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. New York: Penguin.
- Bazelaïs, P., Lemay, D. J. ve Doleck, T. (2016). How does grit impact college students' academic achievement in science?. *European Journal of Science and Mathematics Education*, 4(1), 33-43.
- Bear, G. (2010a). Discipline: Effective school practices. *National Association of School Psychologists*, 1-5.
- Bear, G. G. (2010b) *School discipline and self-discipline: A practical guide to promoting prosocial student behavior*. New York: The Guilford Press.
- Bear, G. G. (2009). The positive in positive models of discipline. In R. Gilman, E. S. Huebner ve M. J. Furlong (Ed.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 305-321). New York: Taylor & Francis.

- Bear, G. G. ve Duquette, J. F. (2008). Fostering self-discipline. *Principal Leadership*, 9(2), 10-14.
- Bear, G. (2011). Positive psychology and school discipline: Positive is not simply the opposite of punitive. *Communique*, 39(5), 8-9.
- Bernecker, K. ve Job, V. (2015). Beliefs about willpower moderate the effect of previous day demands on next day's expectations and effective goal striving. *Frontiers in Psychology*, 6, 1469. . <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01496>
- Bernecker, K. (2016). *Implicit theories about willpower and their consequences for achievement, health, and well-being*. (Unpublished doctoral dissertaion). University of Zurich, Switzerland.
- Bircan, H. H. (2014). Ahlak: Mutluluk ve erdem. M. C. Kaya (Ed.), *İslam felsefesi tarih ve problemler içinde* (s. 655-684). İstanbul: İSAM Yayınları
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R. ve Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: a primer. *Frontiers in Public Health*, 6, 149. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>
- Bolay, S. H. (1990). *Felsefi doktrinler ve terimler sözlüğü*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Briki, W. (2017). Passion, trait self-control, and wellbeing: Comparing two mediation models predicting wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 8, 841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00841>
- Bronson, M. B. (2000). Recognizing and supporting the development of self-regulation in young children. *Young Children*, 55, 32-37.
- Brooks, R. ve Goldstein, S. (2007) *Raising a self-disciplined child*. New York: McGraw-Hill.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burkhart, R. A., Tholey, R. M., Guinto, D., Yeo, C. J. ve Chojnacki, K. A. (2014). Grit: a marker of residents at risk for attrition?. *Surgery*, 155(6), 1014-1022. <https://doi.org/10.1016/j.surg.2014.01.015>
- Butler, J. ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Buzzetto-Hollywood, N. ve Mitchell, B. C. (2019). Grit and persistence: Findings from a longitudinal study of student performance. *Issues in Informing Science and Information Technology*, 16, 377-391. <https://doi.org/10.28945/4375>

- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (17. bas.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. bas.). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cambridge Dictionaries Online. (2018). *Meaning of “self-discipline” in the English dictionary*. Cambridge: Cambridge University Press. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-discipline> adresinden alınmıştır.
- Can, A. (2013). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Car, A. (2016). *Pozitif psikoloji: Mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi*. (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cervone, D. ve Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi kuram ve araştırma*. (M. Baloğlu, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ceschi, A., Sartori, R., Dickert, S. ve Costantini, A. (2016). Grit or honesty-humility? New insights into the moderating role of personality between the health impairment process and counterproductive work behavior. *Frontiers in Psychology*, 7, 1799. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01799>
- Cevizci, A. (2012). *Felsefe sözlüğü* (3. bas.). İstanbul: Say Yayınları.
- Cheung, T. T., Gillebaart, M., Kroese, F. ve De Ridder, D. (2014). Why are people with high self-control happier? The effect of trait self-control on happiness as mediated by regulatory focus. *Frontiers in Psychology*, 5, 722. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.0072>
- Chipperfield, J. G. ve Havens, B. (2001). Gender differences in the relationship between marital status transitions and life satisfaction in later life. *Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(3), 176-186. <https://doi.org/10.1093/geronb/56.3.P176>
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152
- Christopher, J. C. ve Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & Psychology*, 18(5), 563-589. <https://doi.org/10.1177/0959354308093396>
- Christopoulou, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E. ve Stalikas, A. (2018). The role of grit in education: A systematic review. *Psychology*, 9(15), 2951-2971. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.915171>
- Chong, S. T., Rahim, S. A., Teh, P. S. ve Tong, K. (2014). Parental controlling affects negative emotion and self-discipline on at-risk adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 140(22), 333-336.

- Cihangir-Çankaya, Z. (2008). Bazı insanlar neden daha mutludur? Öznel iyi olma sürecinde psikolojik ihtiyaçların rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 13(13), 29-36.
- Cirhinlioğlu, F. ve Ok, Ü. (2010). İnanç ya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(1), 1-8.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. ve Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Combs, A. (1985) Achieving self-discipline: Some basic principles, *Theory into Practice*, 24(4), 260-263.
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R. ve Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 887-898. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90177-D](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90177-D)
- Credé, M., Tynan, M. C. ve Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492-511. <https://doi.org/10.1037/pspp0000102>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative research methods: Choosing among five approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cresswell, J. W. (2017a). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi* (H. Ekşi, Çev. Ed.). İstanbul: Edam Yayıncılık.
- Cresswell, J. W. (2017b). *Karma yöntem araştırmalarına giriş* (M. Sözbilir, Çev.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cresswell, J. W. ve Plano Clark, V. L. (2014). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi* (Y., Dede ve S. B. Demir, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cross, T. M. (2014). The gritty: Grit and non-traditional doctoral student success. *Journal of Educators Online*, 11(3), 1-30.
- Cudo, A., Torój, M., Demczuk, M. ve Francuz, P. (2019). Dysfunction of self-control in facebook addiction: Impulsivity is the key. *Psychiatric Quarterly*, 91, 91-101. <https://doi.org/10.1007/s1126-019-09683-8>
- Çağrıçı, M. (2008). Saadet. M. A. Aydın (Ed.). *Türkiye Diyanet Vakfı İslam ansiklopedisi* 35. Cilt içinde (319-322). İstanbul: TDV Yayıncılık
- Çivitçi, D. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (5. bas.). Ankara: Pegem Akademi.
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M. ve King, R. B. (2015). Perseverance counts but consistency does not! Validating the short grit scale in a collectivist setting. *Current Psychology*, 35(1), 121-130. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9374-2>
- DeBono, A., Shmueli, D. ve Muraven, M. (2011). Rude and inappropriate: The role of self-control in following social norms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(1), 136-146. <https://doi.org/10.1177/0146167210391478>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- De Klerk, J. ve Rens, J. (2003). The role of values in school discipline. *Koers: Bulletin for Christian Scholarship*, 68(4), 353-371.
- Demirci, İ. (2017). *Huzurlu ve mutlu yaşamın değerler ve karakter güçleri bağlamında karma bir araştırmayla incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Demirci, İ. ve Ekşi, H. (2017). Huzur ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(33), 39-60.
- Demirci, İ. ve Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18, 279-330. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>
- De Ridder, D. ve Gillebaart, M. (2017). Lessons learned from trait self-control in well-being: Making the case for routines and initiation as important components of trait self-control. *Health Psychology Review*, 11(1), 89-99. <http://dx.doi.org/10.1037/mot0000158>
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, M. ve Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 76-99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- De Ridder, D., van der Weiden, A., Gillebaart, M., Benjamins, J. ve Ybema, J. F. (2019). Just do it: Engaging in self-control on a daily basis improves the capacity for self-control. *Motivation Science*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/mot0000158>
- Dew, T. ve Huebner, E. S. (1994). Adolescents' perceived quality of life: An exploratory investigation. *Journal of School Psychology*, 32(2), 185-199. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(94\)90010-8](https://doi.org/10.1016/0022-4405(94)90010-8)
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 151-157.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. UK: Blackwell Publishing.
- Diener, E. ve Diener, R. B. (2000). New directions in subjective well-being research: the cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27(1), 21-33.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 63-73.
- Diener, E., Oishi, S. ve 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., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* içinde (pp. 62-73). New York, NY: Oxford University Press.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302
- Diestel, S. ve Schmidt, K. H. (2009). Mediator and moderator effects of demands on self-control in the relationship between work load and indicators of job strain. *Work & Stress*, 23(1), 60-79. <https://doi.org/10.1080/02678370902846686>
- Dilmaç, B., Arıca, O.T. ve Cesur, S. (2014) A validity and reliability study on the development of the values scale in Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(5), 1661-1671. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.5.2124>
- Disabato, D. J., Goodman, F. R. ve Kashdan, T. B. (2019). Is grit relevant to well-being and strengths? Evidence across the globe for separating perseverance of effort and consistency of interests. *Journal of Personality*, 87(2), 194-211. <https://doi.org/10.1111/jopy.12382>

- Doskoch, P. ve Flora, C. (2005). The winning edge. *Psychology Today*, 38, 42-52.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Durrant, J. E. (2010) *Positive discipline in everyday teaching: Guideline for educators*. Bangkok: Save the children Sweden.
- Duckworth, A. L. (2006). *Intelligence is not enough: Non-IQ predictors of achievement*. (Unpublished doctoral dissertation). University Pennsylvania, United States.
- Duckworth, A. L. (2009). Self-discipline is empowering. *Phi Delta Kappan*, 90(7), 536-536.
- Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2639-2640. <https://doi.org/10.1073/pnas.1019725108>
- Duckworth, A. (2018). *Azim sabır, tutku ve kararlılığın gücü* (Ö. Taner, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları
- Duckworth, A. L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G. ve Gollwitzer, P. M. (2011). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intentions. *Educational Psychology*, 31(1), 17-26. <https://doi.org/10.1080/01443410.2010.506003>
- Duckworth, A. ve Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H. ve Ericsson, K. A. (2011). Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the national spelling bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 174-181. <https://doi.org/10.1177/1948550610385872>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. ve Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L. ve Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Duckworth, A. L. ve Seligman, M. E. P. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 198-208. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.198>
- Duckworth, A. L. ve Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short gritscale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166-174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>

- Duckworth, A. L., Quinn, P. D. ve Tsukayama, E. (2012). What no child left behind leaves behind: The roles of IQ and self-control in predicting standardized achievement test scores and report card grades. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 439-451. <https://doi.org/10.1037/a0026280>
- Dumfart, B. ve Neubauer, A. C. (2016). Conscientiousness is the most powerful noncognitive predictor of school achievement in adolescents. *Journal of Individual Differences*, 37(1), 8-15. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000182>
- Dunn, K. M. (2018). *Investigating parenting style and college student grit at a Private Mid-Sized New England University*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Johnson & Wales University, Rhode Island.
- Enç, M. (1990). *Ruhbilim terimleri sözlüğü*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Ercoşkun, M. H. (2016). Adaptation of self-control and self-management scale (SCMS) into Turkish culture: A study on reliability and validity. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16, 1125-1145. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.4.2725>
- Erdem, H. (2003). *Ahlak felsefesi* (2. bas.). Konya: Hü-er Yayınları
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Journal of Kırsehir Education Faculty*, 11(3), 189-203.
- Eskreis-Winkler, L., Duckworth, A. L., Shulman, E. P. ve Beal, S. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5, 36. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Eysenck, S. B., Easting, G. ve Pearson, P. (1984). Age norms for impulsiveness, venturesomeness and empathy in children. *Personality and Individual Differences*, 5, 315-32.
- Farrington, C.A., Roderick, M., Allensworth, E., Nagaoka, J., Keyes, T.S., Johnson, D.W. ve Beechum, N.O. (2012). *Teaching adolescents to become learners. The role of noncognitive factors in shaping school performance: A critical literature review*. Chicago: University of Chicago Consortium on Chicago School Research.
- Fazal, S., Hussein, S., Majoka, M. I. ve Masood, S. (2012). The role of study skills in academic achievement of students: A closer focus on gender. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27(1), 37-51.
- Finley, A. J. ve Schmeichel, B. J. (2019). After effects of self-control on positive emotional reactivity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(7), 1011-1027. <https://doi.org/10.1177/0146167218802836>
- Fitch, J. L. (1998). *A longitudinal study of the intention-behavior relationship: effects of willpower, goals, attributions, and responses to feedback*. (Unpublished doctoral dissertation). University of South Carolina, United States.

- Fitzgerald, C. (2016). Helping students enhance their grit and growth mindsets. *Educația Plus*, 14(3), 52-67.
- Francis, Z. ve Job, V. (2018). Lay theories of willpower. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(4), e12381. <https://doi.org/10.1111/spc3.12381>
- Fujita, F. ve Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 158-164. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.158>
- Gable, S. L., ve Haidt, J. (2005). What (andwhy) is positive psychology? *Rev.Gen.Psychol*, 9, 103-110.
- Gailliot, M. T. ve Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 11(4), 303-327. <https://doi.org/10.1177/1088868307303030>
- Gerdtham, U. G., Wengström, E. ve Wickström Östervall, L. (2019). Trait self-control, exercise and exercise ambition: Evidence from a healthy, adult population. *Psychology, Health & Medicine*, 25(5), 583-592. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1653475>
- Glover, J.(1970). *On responsibility*. New York: Humanities Press.
- Gorbunovs, A., Kapenieks, A. ve Cakula, S. (2016). Self-discipline as a key indicator to improve learning outcomes in e-learning environment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 231, 256-262.
- Goldberg, L. R. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. *Personality Psychology in Europe*, 7(1), 7-28.
- Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M. C., Cloninger, C. R. ve Gough, H. G. (2006). The international personality item pool and the future of public-domain personality measures. *Journal of Research in Personality*, 40(1), 84-96. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.007>
- Gong, Y., Rai, D., Beck, J. E. ve Heffernan, N. T. (2009). Does self-discipline impact students' knowledge and learning?. *International Working Group on Educational Data Mining*. 61-70.
- Goodman, M. E. (2001) *The caring teacher's guide to discipline: Helping young students learn self-control, responsibility and respect* (2nd ed.). California: Corwin Press.
- Gordon, T. (2002). *Çocukta dış disiplin mi iç disiplin mi?* (E. Aksay, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gough, H. G. (2006). The international personality item pool and the future of publicdomain personality measures. *Journal of Research in Personality*, 40, 84-96. <http://dxdoi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.007>

- Grasmick, H. G., Tittle, C. R., Bursik Jr, R. J. ve Arneklev, B. J. (1993). Testing the core empirical implications of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 30(1), 5-29.
- Gülcan, A. ve Bal, P. N. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Güler, M. ve Çetin, F. Örgütsel Davranış Araştırmalarında Madde Parselleme: Yöntem ve Uygulama. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-71.
- Gülgöz S. (2002) Five-Factor Model and NEO-PI-R in Turkey. In R. R., McCrae ve J. ve Allik (Eds.). *The five-factor model of personality across cultures. international and cultural psychology series*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0763-5_9
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Güneri Yöyen, E. (2016). A Turkish adaptation of short Version of International Personality Inventory-IPI: Reliability and validity analysis. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1308-1321
- Güneş, K. (2010). *Arapça-Türkçe sözlük*. İstanbul: Mektep Yayınları.
- Hagger, M. S., Gucciardi, D. F., Turell, A. ve Hamilton, K. (2019). Self-control and health-related behavior: The role of implicit self-control, trait self-control, and lay beliefs in self-control. *British Journal of Health Psychology*, 24(4), 764-786. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12378>
- Hagger, M. S. ve Hamilton, K. (2019). Grit and self-discipline as predictors of effort and academic attainment. *British Journal of Educational Psychology*, 89, 324-342. <https://doi.org/10.1111/bjep.12241>
- Halama, P. (2010). Hope as a mediator between personality traits and life satisfaction. *Studia Psychologica*, 52(4), 309-314.
- Haktanir, A., Lenz, A. S., Can, N. ve Watson, J. C. (2016). Development and evaluation of Turkish language versions of three positive psychology assessments. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 38(4), 286-297. <https://doi.org/10.1007/s10447-016-9272-9>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression based approach*. New York: Guilford Press.
- Headey, B. (2006). Subjective well-being: Revisions to dynamic equilibrium theory using national panel data and panel regression methods. *Social Indicators Research*, 79(3), 369-403. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5381-2>

- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. Berkshire, England: Open University Press, McGraw-Hill Education.
- Hill, P. L., Burrow, A. L. ve Bronk, K. C. (2016). Persevering with positivity and purpose: An examination of purpose commitment and positive affect as predictors of grit. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 257-269. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9593-5>
- Hodge, B., Wright, B. ve Bennett, P. (2018). The role of grit in determining engagement and academic outcomes for university students. *Research in Higher Education*, 59(4), 448-460. <https://doi.org/10.1007/s11162-017-9474-y>
- Hofmann, W., Friese, M. ve Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162-176. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fischer, R. R., Vohs, K. D. ve Baumeister, R. F. (2013). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality*, 82, 265-277. <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Hong, P. ve Cui, M. (2020). Helicopter parenting and college students' psychological maladjustment: The role of self-control and living arrangement. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 338-347. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-019-01541-2>
- Hong, S. M. ve Giannakopoulos, E. (1994). The relationship of satisfaction with life to personality characteristics. *The Journal of Psychology*, 128(5), 547-558.
- Ho, R. (2006). *Handbook of univariate and multivariate data analysis and interpretation with SPSS*. London & New York: Chapman and Hall/CRC Taylor and Francis Group.
- Hosseinkhanzadeh, A. A. ve Taher, M. (2013). The relationship between personality traits with life satisfaction. *Sociology Mind*, 3(01), 99-105. <http://dx.doi.org/10.4236/sm.2013.31015>
- Howell, A. J. (2009) Flourishing: achievement-related correlates of students' wellbeing. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/17439760802043459>
- Huebner, E. S., Funk III, B. A. ve Gilman, R. (2000). Cross-sectional and longitudinal psychosocial correlates of adolescent life satisfaction reports. *Canadian Journal of School Psychology*, 16(1), 53-64. <https://doi.org/10.1177/082957350001600104>
- Huebner, E. S., Suldo, S., Valois, R. F., Drane, J. W. ve Zullig, K. (2004). Brief multidimensional students' life satisfaction scale: Sex, race, and grade effects for a high school sample. *Psychological Reports*, 94(1), 351-356. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.1.351-356>

- Ivcevic, Z. ve Brackett, M. (2014). Predicting school success: Comparing conscientiousness, grit, and emotion regulation ability. *Journal of Research in Personality*, 52, 29-36. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.06.005>
- Job, V., Dweck, C. S. ve Walton, G. M. (2010). Ego depletion-Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological Science*, 21(11), 1686-1693. <https://doi.org/10.1177/0956797610384745>
- Janoff-Bulman, R. ve Brickman, P. (1982). Expectations and what people learn from failure. In N. T. Feather (Ed.), *Expectations and action: Expectancy-value models in psychology* (pp. 207-272). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Johnson, R. B. ve Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33(7), 14-26. <https://doi.org/10.3102/0013189X033007014>
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475-493. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9431-1>
- Joshanloo, M. ve Afshari, S. (2011). Big Five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 105-113. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9177-y>
- Joshanloo, M., Jovanović, V. ve Park, J. (2020). Differential relationships of hedonic and eudaimonic well-being with self-control and long-term orientation. *Japanese Psychological Research*. <https://doi.org/10.1111/jpr.1227>
- Jung, K. R. (2013). *The mediational effect of academic self-discipline (ASD) between academic self-efficacy (ASE) and college GPA*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Minnesota, USA.
- Jung, K. R., Zhou, A. Q. ve Lee, R. M. (2017). Self-efficacy, self-discipline and academic performance: Testing a context-specific mediation model. *Learning and Individual Differences*, 60, 33-39. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.10.004>
- Kanfer, F. H. ve Karoly, P. (1972). Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den. *Behavior Therapy*, 3(3), 398-416.
- Kang, S.-M., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K.-H. ve Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1596-1608. <https://doi.org/10.1177/0146167203255986>
- Kannangara, C. S., Allen, R. E., Waugh, G., Nahar, N., Khan, S. Z. N., Rogerson, S. ve Carson, J. (2018). All that glitters is not grit: three studies of grit in university students. *Frontiers in Psychology*, 9, 1539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01539>
- Karagöz, Y. (2016). *SPSS ve AMOS23 uygulamalı istatistiksel analizler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. ve King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Kendall, P. C. ve Wilcox, L. E. (1979). Self-control in children: Development of a rating scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 1020-1029.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kesik, F. (2018). *Karl Marx'ta mutluluk kavramı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Keyes, C. L. ve Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Khan, B. M. ve Khan, A. M. (2017). Grit, happiness and life satisfaction among professionals: a correlational study. *J Psychol Cognition*, 2(2), 123-132. <https://doi.org/10.35841/psychology-cognition.2.2.123-132>
- Kline, P. (2000). *The handbook of psychological testing*. London: Taylor & Francis Group.
- Kline, R. B. (2019). *Yapısal eşitlik modellemesinin ileri uygulaması* (S. Şen, Çev.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kilpatrick, J. (1960). *The Q-sort: an evaluation of its effectiveness in assessing certain aspects of self-discipline among high school girls*. (Unpublished doctoral dissertation). Pennsylvania State University, USA.
- Kim, H-J., Min, J-Y., Min, K-B., Lee, T-J., & Yoo, S. (2018) Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PLoS ONE* 13(2), e0190896. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896>
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. ve Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261-300. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-7226-8>
- Kirby, K. N., Petry, N. M. ve Bickel, W. K. (1999). Heroin addicts have higher discount rates for delayed rewards than non-drug-using controls. *Journal of Experimental Psychology: General*, 128, 78-87.

- Kohn, A. (2008). Why self-discipline is overrated: The (troubling) theory and practice of control from within. *Phi Delta Kappan*, 90(3), 168-176.
- Kondu, C. ve Yıldız Z. (2009). *Bilişaltı teknikleri ile motivasyon-iç disiplin ve özgüven*. İstanbul: Akis Kitap
- Koole, S. L., McCullough, M. E., Kuhl, J. ve Roelofsma, P. H. (2010). Why religions burdens are light: From religiosity to implicit self-regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 95-107. <https://doi.org/10.1177/1088868309351109>
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Laran, J. (2020). Self- control: Information, priorities, and resources. *Consumer Psychology Review*, 3(1), 91-107. <https://doi.org/10.1002/arcp.1058>
- Layous, K. ve Lyubomirsky, S. (2012). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. In J. Gruber ve J. Moskowitz (Eds.), *The light and dark side of positive emotions* (473-495). New York: Oxford University Press
- Lee, K. ve Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of the HEXACO personality inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 39(2), 329-358. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3902_8
- Lee, Y. C., Lin Y. C., Huang C. L. ve Fredrickson B. L. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies*, 14, 571-590. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9343-5>
- Leung, J. P. ve Leung, K. (1992). Life satisfaction, self-concept, and relationship with parents in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(6), 653-665.
- Lincoln, Y. S. ve Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G. ve Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151-173. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_1
- Lopez, S. J. ve Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment*. Washington: APA.
- Lounsbury, J. W., Saudargas, R. A., Gibson, L. W. ve Leong, F. T. (2005). An investigation of broad and narrow personality traits in relation to general and domain-specific life satisfaction of college students. *Research in Higher Education*, 46(6), 707-729. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4140-6>
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events?. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x>

- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527>
- Lu, L. (2001). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2(4), 407-432. <https://doi.org/10.1023/A:1013944228205>
- Lu, L. ve Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, 137(2), 181-187.
- Lufi, D. ve Cohen, A. (1987). A scale for measuring persistence in children. *Journal of Personality Assessment*, 51(2), 178-185.
- Lungka, P. (2014). *The development of teachers' knowledge and behaviours in promoting preschoolers' self-discipline*. (Unpublished doctoral dissertation). Liverpool John Moores University, Spanish.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M. ve Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99-128. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3901_4
- Mallard, A. G., Lance, C. E. ve Michalos, A. C. (1997). Culture as a moderator of overall life satisfaction-life facet satisfaction relationships. *Social Indicators Research*, 40(3), 259-284. <https://doi.org/10.1023/A:1006812301761>
- Markus, H. R. ve Hamedani, M. G. (2007). Sociocultural psychology: The dynamic interdependence among self systems and social systems. In S. Kitayama ve D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 3-39). New York: Guilford Press.
- Marshall, M. (1998). Fostering social responsibility and handling disruptive classroom behavior. *NASSP Bulletin*, 82(596), 31-39.
- Mbaluka, S. N. (2017). *The impact of student self-discipline and parental involvement in students' academic activities on student academic performance*. (Unpublished doctoral dissertation). Andrews University, Berrien Springs MI
- McClelland, D. C., Koestner, R. ve Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, 96(4), 690-702. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.690>
- McCrea, R. R. ve Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood*. New York: Guilford Press

- McCullough, G., Huebner, E. S. ve Laughlin, J. E. (2000). Life events, self- concept, and adolescents' positive subjective well- being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290.
- McCullough, M. E. ve Willoughby, B. L. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69-93. <https://doi.org/10.1037/a0014213>
- McGonigal, K. (2012). *The willpower instinct: How self-control works, why it matters, and what you can do to get more of it*. New York: Penguin.
- McMahon, D. M. (2006). *Happiness: A history*. New York: Atlantic Monthly Press
- Meriac, J. P., Slifka, J. S. ve LaBat, L. R. (2015). Work ethic and grit: An examination of empirical redundancy. *Personality and Individual Differences*, 86, 401-405.
- Mens, T. (2016). *Synchronic self-control and the nature of willpower*. (Unpublished master's thesis). Utrech University, Utrech, Netherlands.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma yöntemi* (S.Turan, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları* (2. bas.). Ankara: Detay yayıncılık.
- Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(2), 83-93.
- Miles, M. B. ve Huberman, A.M. (2019). *Nitel veri analizi* (S. Akbaba Altun ve A. Erson, Çev. Ed.). Ankara: Pegem Akademi.
- Mills, D. J. ve Allen, J. J. (2020). Self-determination theory, internet gaming disorder, and the mediating role of self-control. *Computers in Human Behavior*, 105, 106209. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106209>
- Morgan, G. A. ve Leech, N. L., Gloeckner, G. W ve Barrett, K. C. (2004). *SPSS For Introductory Statistics: Use and interpretation* (2nd ed.). London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Muammar, O. M. (2015). Intelligence and self-control predict academic performance of gifted and non-gifted students. *Turkish Journal of Giftedness & Education*, 5(1), 67-81.
- Muraven, M., Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774-789. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- Muraven, M., Baumeister, R. F. ve Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of Social Psychology*, 139(4), 446-457.

- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-17.
- Nakumura, J. ve Csikszentmihalyi, M.(2009). Flow theory and research. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 62-73). New York, NY: Oxford University Press.
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S. ve Eroglu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the brief self-control scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351. <https://doi.org/10.5455/bcp.20120911042732>
- Nelson, S. M. (2016). *Grit, student engagement, and academic performance at a historically black community college*. (Unpublished doctoral dissertation). Walden University, Minneapolis.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Nielsen, K. S., Bauer, J. M. ve Hofmann, W. (2020). Examining the relationship between trait self-control and stress: Evidence on generalizability and outcome variability. *Journal of Research in Personality*, 84, 103901. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103901>
- Nielsen, K. S., Gwozdz, W. ve De Ridder, D. (2019). Unravelling the relationship between trait self-control and subjective well-being: The mediating role of four self-control strategies. *Frontiers in Psychology*, 10, 706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00706>
- O'Brien, L. (1999). *Discipline that builds student self-discipline*. (Unpublished master dissertation). Rowan University, Glassboro.
- Oishi, S. (2018). Culture and subjective well-being: Conceptual and measurement issues. In E. Diener, S. Oishi ve L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 1-15). Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. ve Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67(1), 157-184.
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S. ve Galinha, I. (2013). Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 559-577. <https://doi.org/10.1177/0146167213480042>
- Onur, B. (1979). Disiplin kavramı. *Eğitim ve Bilim*, 3(17), 25-33.
- Özen, Y. (2015). *Sorumluluk eğitimi*. Ankara: Vize yayıncılık.
- Özgüngör, S. (2009). Postmodernizm, identity status and life satisfaction. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 32-42.
- Özok, H. İ. (2018). *Kültüre duyarlı stres programının yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve stres düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- Parlak Rakap, A. (2011). *In-Service early childhood teachers' perceptions about their roles in the development of self-discipline in children*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (M. Bütün ve B. Demir, Çev.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R. ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self reported measures of subjective well being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Pavot, W. ve Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Pepper, F. C. ve Henry, S. L. (1985). Using developmental and democratic practices to teach self- discipline. *Theory into Practice*, 24(4), 264-270.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Polivy, J. (1998). The effects of behavioral inhibition: Integrating internal cues, cognition, behavior, and affect. *Psychological Inquiry*, 9(3), 181-204.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Rachlin, H. (2000). *The science of self-control*. United States of America: Harvard University Press.
- Ramzi, F. ve Saed, O. (2019). The Roles of self-regulation and self-control in procrastination. *Psychol Behav Sci Int J*, 13(3), 555863. <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.13.555863>
- Reed, J., Pritschet, B. L. ve Cutton, D. M. (2013). Grit, conscientiousness, and the transtheoretical model of change for exercise behavior. *Journal of Health Psychology*, 18(5), 612-619. <https://doi.org/10.1177/1359105312451866>
- Rimfeld, K., Kovas, Y., Dale, P. S. ve Plomin, R. (2016). True grit and genetics: Predicting academic achievement from personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(5), 780-789. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000089>
- Roberts, B. W., Chernyshenko, O. S., Stark, S. ve Goldberg, L. R. (2005). The structure of conscientiousness: An empirical investigation based on seven major

- personality questionnaires. *Personnel Psychology*, 58(1), 103-139.
<https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2005.00301.x>
- Robert, B. W., Jacson, J. J., Fayard, J. V., Edmonds, G. ve Meints, J. (2009). Conscientiousness. In M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 369-381). New York: The Guilford Press.
- Roberts, B. W., Lejuez, C., Krueger, R. F., Richards, J. M. ve Hill, P. L. (2014). What is conscientiousness and how can it be assessed?. *Developmental Psychology*, 50(5), 1315. <https://doi.org/10.1037/a0031109>
- Robinson, W. L. (2015). *Grit and deomgraphic characteristics associated with nursing student course engagement*. (Unpublished doctoral dissertation). Indiana University, Indiana, USA.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.
- Rogers, C. R. (1964). Toward a modern approach to values: the valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(2), 160-167.
- Rogus, J. F. (1985). Promoting self- discipline: A comprehensive approach. *Theory into Practice*, 24(4), 271-276.
- Rojas, J. P., Usher, E. L. ve Toland, M. D. (2012). Creativity and grit as predictors of mathematics achievement in early adolescence. *Race/Ethnicity*, 8(5), 1-2.
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M. ve Mishely-Yarlap, A. (2016). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 81-104.
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9585-5>
- Ryan, N. (2012) Willpower: Rediscovering the greatest human strength by Roy F. Baumeister and John Tierney. *The Journal of Positive Psychology*, 7(5), 446-448. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.711350>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sarıçam, H., Çelik, İ. ve Oğuz, A. (2016). Kısa azim (sebat) ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 5(2), 927-935.
- Sasson, R. (2003). *Will power and self discipline*. New York: SC Pub.
- Sasson, R. (2018). What is self-discipline? Definitions. <http://www.successconsciousness.com/blog/innerstrength/what-is-self->
- Scachetti, E. F. (1959). *Good discipline is self-discipline*. (Unpublished master dissertation). Newark State College, United States.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M. ve Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1062-1075. <https://doi.org/10.1177/0146167204264292>
- Schimmack, U. ve Oishi, S. (2005). The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 395-406. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.395>
- Schoepfer, A. ve Piquero, A. R. (2006). Self-control, moral beliefs, and criminal activity. *Deviant Behavior*, 27(1), 51-71. <https://doi.org/10.1080/016396290968326discipline-definitions>
- Schroder, K. E. E., Ollis, C. L. ve Davies, S. (2013). Habitual self-control: A brief measure of persistent goal pursuit. *European Journal of Personality*, 27(1), 82-95. <https://doi.org/10.1002/per.1891>
- Seçer, İ. (2015). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Seligman, M. (2002a) Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. ve Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Sheehan, K. (2014). *Storm clouds in the mind: A comparison of hope, grit, happiness and life satisfaction in traditional and alternative school students*. (Unpublished doctoral dissertation). Hofstra University, New York, USA.
- Singh, K. ve Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40-45.
- Sintemaartensdijk, I. ve Righetti, F. (2019). Who does most of the work? High self-control individuals compensate for low self-control partners. *Journal of Theoretical Social Psychology*, 3(4), 209-215. <https://doi.org/10.1002/jts5.47>
- Sirikulchayanonta, C., Ratanopas, W., Temcharoen, P. ve Srisorrachatr, S. (2011). Self discipline and obesity in Bangkok school children. *BMC Public Health*, 11(1), 158. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-158>
- Shechtman, N., DeBarger, A., Dornsife, C., Rosier, S. ve Yarnall, L. (2013). *Promoting grit, tenacity, and perseverance: Critical factors for success in the 21st century*. US Department of Education Office of Educational Technology. Retrieved from Office Educational Technology. <https://www.sri.com/publication/promoting-grit-tenacity-and-perseverance-critical-factors-for-success-in-the-21st-century1>
- Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of Personality*, 83(1), 45-55. <https://doi.org/10.1111/jopy.12081>
- Strack, F. ve Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 8(3), 220-247. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0803_1
- Stavrova, O., Pronk, T. ve Kokkoris, M. D. (2020). Finding meaning in self-control: The effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity*, 19(2), 201-218. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1558107>
- Steger, M. F. (2016). Hedonia, eudaimonia, and meaning: Me versus us; fleeting versus enduring. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 175-182). Cham, Switzerland: Springer International.
- Stewart, S. B., (2015). *Grit and self-control as predictors of first-year student success USA*. (Unpublished doctoral dissertation). The University of Southern Maine, Portland, USA. <http://digitalcommons.usm.maine.edu/etd/166>
- Striker, G. (1990). Ataraxia: Happiness as tranquillity. *The Monist*, 73(1), 97-110.

- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. ve Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493.
- Suldo, S. M., Minch, D. R. ve Hearon, B. V. (2015). Adolescent life satisfaction and personality characteristics: Investigating relationships using a five factor model. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 965-983. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9544-1>
- Tabachnick, G. T. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloglu, Çev.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 272-322.
- Tatar, A. (2018). Gözden Geçirilmiş Uzun ve Kısa Form Altı Faktörlü Kişilik Envanteri (HEXACO-PI-R) Türkçe Formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(Özel sayı), 5-13.
- Taylı, A. (2013). Sorumluluğun bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30, 68-84.
- Taylor, A. F., Kuo, F. E. ve Sullivan, W. C. (2002). Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology*, 22(1-2), 49-63.
- Teddle, C. ve Tashakkori, A. (2015). *Karma yöntem araştırmalarının temelleri*. (Y. Dede ve S. B. Demir, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Telfer, E. (1980). *Happiness*. New York: St. Martin's Press.
- Tendhar, T. (2014). *Inner-peace and physical health: peace of mind and physical health among rhode island older adults*. (Master's dissertation, University of Rhode Island- Rhode Island). ProQuest Dissertations and Theses Global. <https://digitalcommons.uri.edu/theses/30>
- Teng, Z., Li, Y. ve Liu, Y. (2014). Online gaming, internet addiction, and aggression in Chinese male students: The mediating role of low self-control. *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), 89. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v6n2p89>
- Terry, T. ve Huebner, E. S. (1995). The relationship between self-concept and life satisfaction in children. *Social Indicators Research*, 35(1), 39-52.
- Tibbetts, S. G. ve Whittimore, J. N. (2002). The interactive effects of low self-control and commitment to school on substance abuse among college students. *Psychological Reports*, 90(1), 327-337. <https://doi.org/10.2466/pr0.2002.90.1.327>

- Tominey, S. L. ve McClelland, M. M. (2011) Red light, purple light: Findings from a randomized trial using circle time games to improve behavioral self-regulation in preschool. *Early Education and Development*, 22(3), 489-519. <https://doi.org/10.1080/10409289.2011.574258>
- Tornquist, M. ve Miles, E. (2019). Trait self- control and beliefs about the utility of emotions for initiatory and inhibitory self- control. *European Journal of Social Psychology*, 49(6), 1298-1312. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2581>
- Tough, P. (2012). *How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Tsai, J. L. (2007). Ideal affect: Cultural causes and behavioral consequences. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 242-259.
- Tuncer, M. (2006). *Aristo ve Farabi'de mutluluk düşüncesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Tung, D. (2013). *Identifying patterns of cognition and emotion in self-discipline: A meta-analysis* (Order No. 1522703) [Unpublished master dissertation, Pacifica Graduate Institute]. ProQuest Dissertations and Theses Global. <https://search.proquest.com/docview/1354442724?accountid=159111>
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2019). Azim. <http://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2019). Huzur. <http://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Türk Dil Kurumu [TDK] (2019). Doyum. <http://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2019). Mutluluk. <http://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], (2019). *Bitirilen eğitim düzeyine göre nüfusun dağılımı*. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1018 adresinden alınmıştır.
- Xu, W., Rodriguez, M. A., Zhang, Q. ve Liu, X. (2015). The mediating effect of self-acceptance in the relationship between mindfulness and peace of mind. *Mindfulness*, 6(4), 797-802. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0319-x>
- Uziel, L. ve Baumeister, R. F. (2017). The self-control irony: Desire for self-control limits exertion of self-control in demanding settings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(5), 693-705. <https://doi.org/10.1177/0146167217695555>
- Veenhoven, R. (1996). The study of life-satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel ve B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Hungary: Eötvös University Press.
- Vela, J. C., Lu, M. T. P., Lenz, A. S. ve Hinojosa, K. (2015). Positive psychology and familial factors as predictors of Latina/o students' psychological grit. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 37(3), 287-303. <https://doi.org/10.1177/0739986315588917>

- Vittersø, J. ve Søholt, Y. (2011). Life satisfaction goes with pleasure and personal growth goes with interest: Further arguments for separating hedonic and eudaimonic well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 326-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.584548>
- Von Culin, K. R., Tsukayama, E. ve Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 1-7. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898320>
- Walton, J. ve Dweck, C. (2011). Willpower: It's in your head. *November*, 26, 1-3.
- Waterman, A. S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *The Journal of Mind and Behavior*, 11(1), 47-73.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
- Wayson, W. W. (1985). Opening windows to teaching: Empowering educators to teach self- discipline. *Theory Into Practice*, 24(4), 227-232.
- William P. ve Diener, E. (2008) The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2) 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Yang, C., Nay, S. ve Hoyle, R. H. (2010). Three approaches to using lengthy ordinal scales in structural equation models: Parceling, latent scoring, and shortening scales. *Applied Psychological Measurement*, 34(2), 122-142. <https://doi.org/10.1177/0146621609338592>
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2016). *Kişilik kuramları* (12. bas.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde bilimsel araştırma yöntemleri* (9. bas.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yoncalık, O. (2018). *Lise öğrencilerinde azim, mutluluk, umutsuzluğun yaşam deneyimlerine ve akademik başarılarına etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Zhang, J. W. ve Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits?. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1261-1266. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.021>
- Zhao, R. ve Kuo, Y. L. (2015). The role of self-discipline in predicting achievement for 10th graders. *International Journal of Intelligent Technologies and Applied Statistics*, 8(1), 61-70.

- Zimmerman, B. J. (1990) Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.
https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2
- Zimmerman, B. J. (2001). Theories of self-regulated learning and academic achievement: an overview and analysis. In B. J. Zimmerman ve D. H. Schunk, (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement* (pp. 1-39). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Zimmerman, B. J. ve Kitsantas, A. (2014). Comparing students' self-discipline and self-regulation measures and their prediction of academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 39(2), 145-155.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.03.004>

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar, doktora tez çalışmasının gereği olarak bir araştırma yapmaktayım. Araştırmanın gerçekleştirilmesi ve sonuçlara ulaşılabilmesi için sizlerin verilerine ihtiyaç duymaktayım. Elde edilen verilerden ve sonuçlardan yalnızca araştırma amaçlı yararlanılacak ve bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Ekte verilen ifadelerle bağlı olarak cevabınızın yanındaki () içine X işareti koyunuz. Hiçbir sorunun doğru ve yanlış cevabı yoktur ve lütfen soruları boş bırakmayınız. Kimliğinizi belirtmeden en doğru bilgiyi vermeniz araştırmanın bilimselliği ve gerçekçi sonuçları ortaya koyması açısından önem taşımaktadır.

İçten vereceğiniz yanıtlarla yapacağınız katkılar için şimdiden teşekkür ederim.

Danışman: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Araştırmacı: Zeynep ŞİMŞİR

Telefon numarası: (Telefon numarası sadece araştırmanın 2. Aşaması için istenmektedir. Araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır.)					
1. Cinsiyet	☐ Kadın	☐ Erkek			
2. Yaşınız:					
3. Hangi üniversitede okuyorsunuz?:					
4. Fakülteniz:	Bölümünüz:				
5. Sınıf Düzeyi:	☐ 1. Sınıf	☐ 2. Sınıf	☐ 3. Sınıf	☐ 4. Sınıf	☐ 5. Sınıf

EK-2: Öz-disiplin Ölçeği

Açıklama: Aşağıdaki ölçek yaşamınızdaki öz-disiplinin yerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Her cümlenin yanında cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 5 ‘e kadar rakamlar verilmiştir. Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birini okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne kadar iyi betimlediğini derecelendiriniz.		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Kendime verdiğim sözü tutarım	1	2	3	4	5
2	Bir işe/göreve başlamakta zorluk çekerim	1	2	3	4	5
3	İradesiz bir insanım	1	2	3	4	5
4	Kararlarımı erteleme eğilimindeyim	1	2	3	4	5
5	Uzun vadeli hedefler üzerinde çalışma konusunda başarılıyım	1	2	3	4	5
6	Yaptığım işe odaklanırım	1	2	3	4	5
7	Bazen davranışımın yanlış olduğunu düşünsem de kendimi kontrol edemem	1	2	3	4	5
8	Bir işi yaparken sıkılırsam bırakmak için bahaneler üretirim	1	2	3	4	5
9	Amaçlarıma ulaştıracak adımları planlamada sorun yaşarım	1	2	3	4	5
10	Davranışlarımın sonuçlarını kabul ederim	1	2	3	4	5
11	Üzerime düşen görevi hakkıyla yerine getiririm	1	2	3	4	5
12	Başkasına yük olmaktansa kendi işimi kendim yapmayı tercih ederim	1	2	3	4	5
13	Randevulara uymaya özen gösteririm	1	2	3	4	5

EK-3: Azim Ölçeği

Açıklama: Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Bana Hiç Uygun Değil” ile “5= Bana Tamamen Uygun” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Aksilikler cesaretimi kırmaz.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3	Sıkı çalışırım.	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6	Gayretliyim.	1	2	3	4	5

EK-4: Yaşam Doyumu Ölçeği

Açıklama: Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlelerin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 7 ‘ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlelerin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlelerin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2.	1	2	3	4	5	6	7
3.	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5.	1	2	3	4	5	6	7

EK-5: Huzur Ölçeği

Açıklama: Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Bana Hiç Uygun Değil” ile “5= Bana Tamamen Uygun” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Genellikle kendimi huzurlu hissederim.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3	Hayatım bütün yönleriyle uyum içindedir.	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Çoğu zaman kendimi gergin hissederim.	1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7	Genellikle kendimi vicdanen rahat hissederim.	1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5

EK-6- Fakülte ve Üniversitelerden Alınan Araştırma İzni Belgeleri



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 25669789-044/E. 17273
Konu : Anket İzni (Zeynep ŞİMŞİR)

10/09/2019

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 29/08/2019 tarihli, 14933 sayılı yazı

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Zeynep ŞİMŞİR'in " Huzur ve Yaşam Doyumunun Öz- Disiplin ve Azim Açısından Karma Bir Araştırmayla İncelenmesi" adlı tez çalışması kapsamında Üniversitemiz Edebiyat, Fen, iletişim, Veteriner ve Ziraat Fakültelerinde öğrenim gören lisans öğrencilerine uygulama yapma isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ahmet Kağan KARABULUT
Rektör a.
Rektör Yardımcısı



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Ereğli Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 20057280-200-E.94493

13/11/2019

Konu : Araştırma İzni (Arş. Gör. Zeynep
ŞİMŞİR)

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 26/08/2019 tarihli ve 71052239-100-E.66106 sayılı yazınız.

İlgi yazınız gereği Enstitünüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora programı öğrencisi Zeynep ŞİMŞİR'in Fakültemiz bölümlerinde 'Huzur ve Yaşam Doyumunun Öz-Disiplin ve Azim Açısından Karma Bir Araştırmayla İncelenmesi' adlı tez önerisi için araştırma yapması Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ
Dekan V.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 19087896-100-E.66693
Konu : Araştırma İzni Hakkında (Zeynep
ŞİMŞİR)

27/08/2019

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 26/08/2019 tarihli ve 71052239-100-E.66106 sayılı yazınız.

Enstitünüz öğrencisi Zeynep ŞİMŞİR'in "Huzur ve Yaşam Doyumunun Öz-Disiplin ve Azim Açısından Karma Bir Araştırmayla İncelenmesi" konulu araştırmasını Fakültemiz öğrencilerine yapması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Gereğini rica ederim.

e-imzalıdır

Prof.Dr. Mahmut BAYKAN
Dekan V.

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
AHMET KELEŞOĞLU EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
FAKÜLTE YÖNETİM KURULU KARARI

TOPLANTI SAYISI:37

KARAR TARİHİ :27.08.2019

KARAR NO:2019/529-Eğitim Bilimleri Bölümü Doktora Öğrencisi Zeynep ŞİMŞİR'in Araştırma İzni ile ilgili Eğitim Bilimleri Enstitüsünün yazısı görüşüldü.

Eğitim Bilimler Enstitüsü Doktora Programı öğrencisi Zeynep ŞİMŞİR'in "Huzur ve Yaşam Doyumunun Öz-Disiplin ve Azim Açısından Karma Bir Araştırmayla İncelenmesi" adlı tezi kapsamında Fakültemizde anket çalışması yapmasının uygunluğuna;

Oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Sadrettin BAŞKURKÇU
Fakülte Sekreteri



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 32956752-100-E.16574
Konu : Zeynep ŞİMŞİR Araştırma İzni

24/02/2020

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 26/08/2019 tarihli ve 71052239-100-E.66106 sayılı yazınız.

İlgi yazınız kapsamında Enstitü Yönetim Kurulunuzun 21.08.2019 tarih ve 32/4 sayılı kararı kapsamında Zeynep ŞİMŞİR'in Fakültemizde araştırma yapması uygun bulunmuştur.
Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Caner ARABACI
Dekan V.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 10419229-100-E.67261
Konu : Zeynep ŞİMŞİR Aratırma İzin
Dilekçesi

28/08/2019

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 26/08/2019 tarihli ve 71052239-100-E.66106 sayılı yazınız.

Enstitünüz öğrencisi Zeynep ŞİMŞİR'in "Huzur ve Yaşam Doyumunun Öz-Disiplin ve Azim Açısından Karma Bir Araştırmayla İncelenmesi" adlı tezi için araştırma yapması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır

Prof.Dr. Mehmet GAVGALI
Dekan V.

EK-7: Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Kararı



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Toplantı Sayısı	:	73	Toplantı Tarihi	:	25.6.2020
Karar Sayısı	:	2020/54			

Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Arş. Gör. Zeynep ŞİMŞİR'in, Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ danışmanlığında hazırlayacağı “Üniversite Öğrencilerinin Yaşamında Öz-disiplin: Azim, Yaşam Doyumu ve Huzur Bağlamında Karma Bir Araştırma” adlı doktora tezi araştırma önerisi için etik kurul onayı talepli başvurusu ve ekleri, kurul üyesi Prof. Dr. Coşkun ARSLAN'ın 24.03.2020 tarihli raporu dikkate alınarak görüşülmüştür. Başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, araştırmanın gerçekleştirilmesinde etik sakınca bulunmadığına ve araştırmaya etik kurul onayı verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Zekeriya MIZIRAK
Etik Kurulu Başkanı

4. Şimşir, Z., Dilmaç, B. ve Özteke Kozan, H. İ. (2018). Posttraumatic growth experiences of Syrian refugees after war. *Journal of Humanistic Psychology*, 0022167818801090.
5. Simsir, Z. ve Dilmac, B. (2018). Predictive relationship between war posttraumatic growth, values, and perceived social support. *Illness, Crisis & Loss*, 1054137318788655.
6. Simsir, Z. ve Dilmac, B. (2018). Experiences of posttraumatic growth in witnesses to the July 15 coup attempt in Turkey. *Illness, Crisis & Loss*, 1054137318803848.
7. Şimşir, Z., Seki, T., Dilmç, B., Bircan, H. H. ve Baykan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin fakülte yaşamının nitelikleri, akademik özyeterlikleri ve öznel iyi oluşları arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 48(48), 164-178.
8. Şimşir, Z., Seki, T. ve Dilmaç, B. (2019). Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: Bir meta analiz çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 615-637.

Kitap Bölümü

- 1.Şimşir Z. ve Dilmaç B. (2020). Değerlerin sınıflandırılması. H. Ekşi ve A. Katılmış (Eds.), *Karakter ve değerler eğitimi* (s. 57-71) içinde. Ankara: Nobel Yayıncılık
2. Şimşir Z. ve Dilmaç B. (2018). Eğitim kurumlarında değerler. M. Şeker, Y. Bulduklu ve B. Dilmaç (Eds.), *Kurumlarda değerler* (s. 31-46) içinde. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Kültür Yayınları.
3. Şimşir Z. ve Dilmaç B. (2018). Psiko-sosyal hizmetler. M. Şeker ve Y. Bulduklu (Eds.), *Tıbbi ve psiko-sosyal hizmet* içinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
4. Şimşir Z. ve Dilmaç B. (2017). Examination of relationship between human values and the level of forgiveness of teacher candidates. M. Gammone, M. A. Icbay ve H. Arslan (Eds.), *Developments in education* (pp. 381-388) içinde. İstanbul: International Association of Social Science Research.
5. Şimşir Z. ve Dilmaç B. (2016). Ailede değerler eğitimi. H. H. Bircan ve B. Dilmaç (Eds.), *Değerler bilançosu sarı kitap* içinde. Konya: Çizgi Kitabevi
6. Şimşir Z. ve Dilmaç B. (2016). Okullarda değerler eğitimi. H. H. Bircan ve B. Dilmaç (Eds.), *Değerler bilançosu beyaz kitap* (s. 185-208) içinde. Konya: Çizgi Kitabevi

Bildiri

- 1.Şimşir Z., Arslan C. ve Dilmaç B. (2019). Üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının doyumu ölçeğinin (ÜÖTİDÖ) Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi, İstanbul. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).

2. Şimşir, Z. (2019). Travma sonrası büyüme konusunda Türkiye’de yazılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. 5. Uluslararası Eğitim Bilimleri ve Uygulamaları Kongresi (INCSOS), Üsküp, Makedonya. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
3. Şimşir Z. ve Dilmaç B.(2018). Predictive relationship between war post traumatic growth, values and perceived social support. 5th International Conference on Social Sciences Education Research, Antalya. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
4. Şimşir, Z. ve Dilmaç, B. (2018). Positive consequences following the traumatic event: positive psychology perspective. 5th International Conference on Social Sciences Education Research, Antalya. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
5. Dilmaç, B., Seki, T. ve Şimşir, Z. (2017). The relationships between adolescents’ spiritual well-being and perceived social support: The role of values. XIV. European Conference on Social and Behavioral Sciences, Odessa, Ukrayna. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
6. Şimşir, Z., Seki, T. ve Dilmaç, B.(2017). Predictive relationships between university students’xx internet addiction, happiness and meaning of life. XIV. European Conference on Social and Behavioral Sciences, Odessa, Ukrayna. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- 7.Seki, T., Şimşir Z., Dilmaç, B. (2017). Predictive relationships between university students’xx smartphone addiction, burnout and life satisfaction. XIV. European Conference on Social and Behavioral Sciences, Odessa, Ukrayna. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- 8.Seki, T., Şimşir Z., Dilmaç B., Ekşi, F. (2017). Öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler, yaşam doyumu ve affedicilik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. 2nd Eurasian Congress of Positive Psychology, İstanbul. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)
9. Şimşir, Z. ve Dilmaç, B. (2017). Experiences of Posttraumatic Growth in Witnesses to the July 15 Coup. 2nd Eurasian Congress of Positive Psychology, İstanbul. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
10. Şimşir, Z., Dilmaç, B. ve Özteke Kozan H. İ. (2017). Posttraumatic growth: The views of Syrian refugees in Turkey. 2nd Eurasian Congress of Positive Psychology, İstanbul. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
11. Seki T., Şimşir Z., Dilmaç B., Bircan, H. H. ve Baykan, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin fakülte yaşamının nitelikleri, akademik öz yeterlikleri ve öznel iyi oluşları arasındaki yordayıcı ilişkiler. 2nd Eurasian Congress of Positive Psychology, İstanbul. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
12. Şimşir, Z. ve Dilmaç, B., (2017). Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Eğitim Gördüğü Okullarda Öğretmenlerin Karşılaştığı Sorunlar ve Çözüm Önerileri. 2nd International Scientific Researches Congresson Humanities and Social Sciences (IBAD), İstanbul. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
13. Dilmaç B., Ekşi, F. ve Şimşir, Z., (2016). Psikolojik danışma deneyimi yaşayanların dini başa çıkma, psikolojik iyi olma ve affetme düzeyleri arasında

yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi. I. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi, İstanbul. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).

Proje

1. İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Değerlerin Rolü. Yükseköğretim Kurumları Tarafından Destekli Bilimsel Araştırma Projesi. Araştırmacı: Şimşir Z. ve Seki T. Yürütücü: Dilmaç B., 09/04/2018 - 08/10/2018 (Ulusal)

2. Savaş Travması Sonrası Büyüme, Değerler ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkiler, Yükseköğretim Kurumları Tarafından Destekli Bilimsel Araştırma Projesi. Araştırmacı: Şimşir Z. Yürütücü: Dilmaç B. 10/11/2016 - 07/07/2017 (Ulusal)

Kurs

Bilişsel ve Davranışçı Psikoterapi Kuramsal Eğitimi, 50 saatlik teorik eğitim, Ankara, Kurs, 11.06.2019 -16.06.2019 (Ulusal)