

## Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ve farkındalıklarının mutluluk düzeylerini yordaması

Values and mindfulness among university students in the prediction of happiness

Sabire Kılıç<sup>1</sup>, Elvan Yıldız Akyol<sup>2</sup>, Orhan Yoncalık<sup>3</sup>

### Özet

Yakın zamana kadar psikoloji alanında yapılan araştırmalar sorunlar, sıkıntılar gibi bireylerin mutsuzluklarına neden olan faktörlere çok fazla odaklanmış ve mutluluk gibi olumlu özellikleri ihmal etmişlerdir. Pozitif psikoloji, alanyazına bu anlamda eleştiri getirmiş ve olumlu özelliklerin araştırılmasına katkı sağlamıştır. Bu sebeple, bu çalışma mutluluk alanyazınına katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Çalışma, üniversite öğrencilerinin değer yönelimlerinin ve farkındalığının öğrencilerin mutluluk düzeylerini yordamadaki rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. İlişkisel tarama modelinde yürütülmüş olan bu çalışmada araştırma grubu, 2015-2016 eğitim öğretim yılı Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören toplam 344 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma grubunda 251 kız öğrenci (%73,0) ve 93 erkek öğrenci (%27,0) bulunmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 20,72 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak ; “Portre Değerler Ölçeği (PDÖ)”, “Oxford Mutluluk Ölçeğinin Kısa Formu (OMÖ-K)”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)” ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Çoklu Regresyon Analizi ve t-testi kullanılmıştır. Bu çalışma sonucunda, farkındalık mutluluğun önemli ve anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunurken, mutluluğu anlamlı olarak yordayan değerlerin başında hazcılık değeri geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları kapsamında ilgili alanyazını tartışılmış ve gerekli görülen öneriler yapılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Değerler, mutluluk, farkındalık, üniversite öğrencileri

### Abstract

Until recently, research conducted in psychology literature is based mostly on the problems causing people's distress while neglecting the positive aspects like happiness. As a criticism against this traditional perspective, positive psychology promotes research to investigate positive factors in people's lives. In this respect, this current study aims to make a contribution to the happiness literature. It is conducted to investigate the role of values and mindfulness among university students in the prediction of their happiness. In the study, correlational design is used and participants were totally 344 students including 251 female (73.0 %) and 93 males (27.0 %), who are studying in Gazi Education Faculty at Gazi University in 2015-2016 education semester. The average age of participants is calculated at 20.72. As research instruments; 'Portre Values Scale (PVS)', 'Oxford Happiness Questionnaire –Short Form', 'Mindfulness Scale (MS)' and personal information form were used to collect data. Pearson Moments Correlation, Multiple Linear Regression and T-test were used to analyze the data of the study. At the end of the study, while mindfulness is found to be a significantly important predictor of happiness, hedonism is found to be one of the most leading values as the predictors of happiness. The results are discussed with respect to the relevant literature and accordingly some suggestions are made.

**Keywords:** Values, happiness, mindfulness, university students

---

<sup>1</sup> Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye. E-mail: sabirebahar@hotmail.com

<sup>2</sup> Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

<sup>3</sup> Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

Alındı: 22.10.2016 Kabul edildi: 29.09.2017

© The Journal of Happiness & Well-Being (JHW)

## Giriş

İkinci Dünya Savaşı sonrasında psikoloji alanyazını bireylerin kendilerini iyileştirmesine yönelik çalışmalara kaymıştır (Seligman, 2002). Pozitif psikoloji olarak adlandırılan bu alan insan davranışlarına hastalık veya patoloji odaklı bakış açısının kendini gerçekleştirme çabasında olan bireyi dışladığını belirterek psikolojinin odağını hayattaki olumsuzlukları düzeltmekten olumlu özelliklerin inşasına yönelen bir bakış açısı benimsemiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Buna karşın, yakın zamana kadar psikoloji alanında yapılan araştırmalar sorunlar, sıkıntılar gibi bireylerin mutsuzluklarına neden olan faktörlere çok fazla odaklanmış ve mutluluk gibi olumlu özellikleri ihmal etmişlerdir (Yetim, 2001; Linley ve ark., 2006). Pozitif psikoloji, geleneksel alanyazına bu anlamda eleştiri getirmiş ve katkı sağlamayı amaçlamıştır.

Pozitif psikoloji kapsamında mutluluk kavramı öznel iyi oluş kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılabilir. Öznel iyi oluş, yani mutluluk, bireylerin yaşam doyumlarına ve olumlu-olumsuz duygulanımlarına ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Diener, 1984).

Öznel iyi oluş bireylerin anlık ruhsal durumlarına değil, daha uzun dönemli duygu durumlarına odaklanmıştır. Bireylerin duygu durumlarının anlık olaylar ile değişiklik göstermesi mümkündür fakat öznel iyi oluş araştırmacıları kişilerin geniş zaman dilimindeki ruhsal durumları ile ilgilenir. Her bireyin bir öznel iyi oluş seviyesi vardır ve bilinçli olarak bunu düşünmeseler de psikolojik yapısı kişinin mutluluğunu gösterir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerde çoğunlukla, yaşam doyumu algısının yüksek olması, haz alma, hoşnut olma gibi olumlu duygu durumları içerisinde olması ve üzüntü, keder gibi olumsuz duyguları ise nadiren deneyimlemesi beklenirken; bunun tersine öznel iyi oluşu düşük olan bireylerde ise yaşam doyumunun olmaması, düşük düzeyde olumlu duygular ve haz yaşamaması ve sıklıkla öfke, gerginlik, üzüntü gibi olumsuz duyguları deneyimlemesi beklenir (Yetim, 2001).

Pozitif psikoloji kavramlarından bir diğeri olan farkındalık ise bir kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003). Temelini doğu meditasyon geleneğinden alan farkındalık bireylerin geçmiş ve gelecekleriyle, pişmanlıklarıyla, kaygılarıyla ve beklentileriyle uğraşan zihinlerinin uyanık olmasına ve ana odaklanmasına yardım eden bir dikkat yönlendirme yoludur (Bishop ve diğerleri, 2004). Farkındalığın artması bireyin sevgi, şefkat ve affedicilik duygularını besleyerek kişinin olumsuz duygu durumlarından daha az etkilenir hale gelmesini sağlar (Özyeşil, 2011). Farkında olmak uyanık olmak ve şu anda olan olayları duyumsamaktır fakat bireyler nadiren bilinçli farkındalık içindedirler. Bireyler genellikle ne düşündüklerinin, ne hissettiklerinin ve vücutlarında ne duyumsadıklarının farkında olmazlar ve kendilerini anda olan olaylar hakkındaki dikkat dağıtıcı düşünceler içinde bulurlar. Bu farkındalık halinin tam aksine bilinçsizlik (mindlessness) halidir (Germer, 2004). Tüm bilinçsizlik durumlarında deneyimlenen yaşantıların aksine farkındalık halinde kişinin dikkati geçmiş veya gelecekte değildir, kişi o anda yaşadığı şeyleri yargılamak ve reddetmek yerine sadece o andadır. Farkındalık becerisi herhangi birinin geliştirebileceği bir beceridir ve bireyin koşulların dışına çıkıp, olan biteni hemen görmesine yardımcı olur (Germer, 2004).

Bireylerin mutluluğuna farkındalık açısından bakıldığında ise; farkındalığı yüksek olan bireylerin özelliklerinde ana odaklanmak, kendini ve karşılaşılan durumları yargılamadan kabullenmek, geçmiş pişmanlıklar ve gelecek kaygıları ile meşgul olan zihinlerini sadece şimdiki zamanda yaşananlara odaklamak gibi özellikler göze çarpmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Ayrıca, farkındalık kişinin ızdırap ve acı veren, stres yaratan duygu ve düşüncelerini dengeli bir şekilde ve yargılamadan kabullenmesinde (Germer, 2009) ve bireyin olumlu duygularını besleyerek olumsuz duygu durumlarına karşı korunmasında (Özyeşil, 2011) etkili olduğundan bireylerin mutluluk düzeyleriyle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, Brown ve Ryan (2003) tarafından gerçekleştirilen bir dizi ilişkisel, yarı-deneysel ve laboratuvar deneyi araştırmaları

sonucunda farkındalığın iyi oluş değişkenlerinden olumlu duygulanım alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı, olumsuz duygulanım alt boyutu ile ise negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Alanyazında yapılan birçok farklı çalışma da bu sonuçları doğrular nitelikte olup farkındalığın, mutluluğu arttırıcı bir değişken olduğunu vurgulamaktadır (Akın & Akın, 2015; Goodman & Schorling, 2012; Shier & Graham, 2011).

Bu araştırmanın üç bileşeninden bir diğeri olan değerler, kişinin ya da diğer sosyal oluşumların hayatına yol gösterici ilkeler olarak tanımlanmaktadır (Schwartz, 1994). Değerler, bireylerin doğuştan getirdikleri üç evrensel gereksinimin bilişsel yansımalarıdır. Bu gereksinimlerden ilki biyolojik bir organizma olarak bireylerin temel ihtiyaçları, ikincisi kişilerarası başarılı bir etkileşimin gerektirdiği ihtiyaçlar ve üçüncüsü ise toplumların hayatta kalması için gereken ihtiyaçlardır. Bu üç gereksinimin çatısı altında Schwartz, Melech, Lehmann, Burgess, Harris ve Owens (2001), değerleri "10 Değer" başlığı altında toplamışlar ve bu 10 değeri "Portre Değerler" olarak adlandırmışlardır. Bu 10 değer ve tanımları şu şekildedir (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000, s.61):

**Güç (Power):** Sosyal statü ve prestij, insanlar ve kaynaklar üzerinde kontrol (sosyal güç sahibi olmak, otorite sahibi olmak, zengin olmak, toplumdaki görünümü koruyabilmek).

**Başarı (Achievement):** Toplumsal standartlara göre yetkinlik ve kişisel başarı (başarılı olmak, yetkin olmak, hırslı olmak, sözü geçen biri olmak).

**Hazcılık (Hedonism):** Keyif, hayattan tat alma (keyif, yaşamından tat alma, kendine yönelme).

**Uyarılım (Stimulation):** Heyecan, yenilik, değişiklik (girişken, atılgan, cesur, yaşamda değişiklik, heyecanlı bir yaşam).

**Özyönelim (Self-direction):** Bağımsız düşünmek, kendi eylemlerini seçmek, keşfetme, yaratma (yaratıcılık, özgürlük, bağımsızlık, merak, kendi amaçlarını seçebilme).

**Evrenselcilik (Universalism):** İnsanları anlama, değer verme, koruma, hoşgörülü olma, insanların iyiliğini isteme ve doğayı koruma (geniş fikirli olma, bilgelik, sosyal adalet, eşitlik, dünyada barış isteme, güzel bir dünya isteme, doğayla bütünlük içinde olma, çevreyi koruma).

**İyilikseverlik (Benevolence):** Yakın ilişkide olunan kişilerin iyiliğini isteme, refahını koruma ve geliştirme (yardımsever, dürüst, bağışlayıcı, vefalı, sorumluluk sahibi).

**Geleneksellik (Tradition):** Geleneksel kültüre ya da dine ait olan geleneklere ve düşüncelere saygı duymak, kabul etmek ve bağlanmak (alçak gönüllü olma, hayatın kendine verdiklerini kabullenme, dindar olma, geleneklere saygılı olma, ılımlı olma).

**Uyma (Conformity):** Başkalarına zarar verebilecek ve toplumsal normları ihlal edebilecek eylemlerden sakınma ve kendini denetleme (kibarlık, itaatkâr olma, kendini denetleyebilme, anababaya ve yaşlılara değer verme).

**Güvenlik (Security):** Toplumun, ilişkilerin ve kişinin kendi benliğinin güvenliği, bütünlüğü ve dengeli olması (aile güvenliği, toplumun güvenliği, toplumsal düzenin sürmesini isteme, temiz olma, bağlılık duygusu).

Bireylerin mutluluğuna değerler açısından bakıldığında; bireylerin mutluluklarının ilişkili olduğu değerlerin kültürlere göre farklılık gösterebileceğinden söz edilebilir. Nitekim bu kapsamda kültürle ilgili psikoloji alanında yapılan çalışmalar bireylerin psikolojik işleyişlerinin içinde yaşadıkları kültürde yaygın olan kültürel göstergelerden etkilendiğini göstermektedir (Triandis, 1995). Alanyazında en yaygın olarak kullanılan ve kültürel göstergelerden biri olan bireycilik-toplulukçuluk kümeleri kapsamındaki birçok araştırma; batı toplumlarında daha çok hazcılık, öz-yönelim, başarı gibi "kendi kendini yönetme" değerlerine yönelimin fazla olduğunu; doğu toplumlarında ise yönelimin genel olarak, iyilikseverlik, geleneksellik ve uyma gibi daha toplumsalca değerlere olduğunu göstermektedir (Heine, Lehman, Markus ve Kitayama, 1999; Kitayama ve Markus, 2000). Bireylerin kültüre dayalı değer yönelimlerinin farklılaşmasının yanında, kültür tarafından şekillenen sosyal yapı ve etkileşimlerden mutluluk kavramına atfedilen anlam da etkilenmekte ve kültürlerarasında farklılık göstermektedir (Oatley, Keltner, ve Jenkins,

2006). Uchida ve Ogihara (2012) tarafından yapılan derleme çalışmasında; Avrupa ve Amerika gibi bireycilik boyutu yüksek kültürlerde mutluluğun yüksek öz-güven sahibi olma, bireysel başarı elde etme ve kendilik duygusu açısından ele alındığı, toplulukçuluk boyutu yüksek Doğu Asya kültürlerinde ise mutluluğun tutarlı sosyal destek sahibi olma, olağan bir bireysellik sergileme, ilişkisel uyum gibi daha ilişkisel temelde ele alındığı belirtilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda; bireylerin içinde yaşadıkları kültürel ortamın, onlar için hangi değerlerin önemli olduğunu etkilediği ve bireylerin psikolojik işleyişlerinde rol oynayan bu değerlerin onların mutluluğu anlamlandırmalarında ve deneyimlemelerinde rol oynadığı söylenebilir.

Bireyler için mutlu olmanın önemli bir yaşam amacı olduğu düşünüldüğünde (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010) mutluluğun araştırılması ve mutluluğu etkileyen değişkenlerin incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Alanyazında mutluluk kavramına yönelik araştırmalara rastlanılmasına rağmen bireylerin mutluluk düzeylerini farkındalık düzeyleri ile ve kültür temelinde değer yönelimleri ile ele alan çalışmalar kısıtlıdır. Özellikle kültürlerarası farklılıkları ele alan çalışmaların yetersizliğine yönelik eleştiri alan pozitif psikoloji (D’raven ve Pasha-Zaidi, 2014) mutluluk kavramını tüm boyutları ile ele alan çalışmalara ihtiyaç duymaktadır. Bu bilgiler ışığında alana katkı sağlamak amacıyla, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin değer yönelimlerinin ve farkındalıklarının mutlulukları ile ilişkisi ve bu değişkenlerin bireylerin mutluluklarını ne derece yordadığı incelenmiştir.

## Yöntem

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde değerler, farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. İlişkisel araştırma yöntemi iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelenmesini sağlar (Cresswell, 2005).

## Araştırma Grubu

Bu çalışmada veriler ulaşılabileni örnekleme yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Ulaşılabileni örnekleme; bir bölge söz konusu olmadığı durumlarda, araştırmacının yakın çevresinde bulunana, ulaşılması kolay, araştırmaya katılmaya gönüllü bireyler ile çalıştığı örneklem türüdür (Erkuş, 2011). Araştırma grubu, 2015-2016 eğitim-öğretim yılı içerisinde Ankara ilinde Gazi Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan toplam 344 öğrenciden oluşmaktadır. Bu öğrencilerden 251'i kız (%73,0), 93'ü ise erkektir (%27,0). Öğrencilerin yaş ortalaması 20,72 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin 98'i (%28,5) birinci sınıf, 60'ı (%17,4) ikinci sınıf, 82'si (%23,8) üçüncü sınıf, 103'ü (%30,0) ise dördüncü sınıf ve üstü olan sınıf düzeyinde eğitim görmektedirler. Öğrencilerin 41'i (%11,9) köyde, 15'i (%4,4) kasabada, 87'si (%25,3) ilçede, 107'si (%31,1) şehirde, 94'ü (%27,3) büyükşehirde büyüdüklerini belirtmişlerdir.

## Veri Toplama Araçları

*Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF)*: Bu çalışmada katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemek için Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Oxford Mutluluk Ölçeğinin Kısa Formu (OMÖ-KF) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal hali 8 maddeden oluşan 6'lı Likert tarzı bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe formu ise 7 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tarzıdır (1-Tamamen katılmıyorum, 5-tamamen katılıyorum). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması sırasında, OMÖ-KF'nun psikometrik özellikleri madde analizi, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, benzer ölçek geçerliği, iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Buna göre açımlayıcı faktör analizi sonucu öz-değeri 2.782 olan ve toplam varyansın % 39,74' ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. OMÖ-KF'nin tek faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri ( $\chi^2/df=2.77$ , AGFI=.93, GFI=.97, CFI=.95, NFI=.92, IFI=.95,

RMSEA=.074) olarak bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliği kapsamında OMÖ-KF ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. OMÖ-KF ile Zung Depresyon Ölçeği arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık ve test tekrar test güvenilirlik katsayıları sırasıyla. 74ve. 85 olarak saptanmıştır.

*Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ):* Bu çalışmada, katılımcıların farkındalık düzeyleri Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) yardımıyla ölçülmüştür. BİFÖ, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve güvenilirlik, geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu üzerinde faktör analizleri yapılmıştır. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre, uyum indeksleri BİFÖ'nun tek faktörlü yapı gösterdiği ( $c2/sd=189.57/90$ , GFI=.92, CFI=.91, RMSEA=.058) sonucunu ortaya koymuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyonu ise .86'dır. BİFÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliliği için Beş Büyük Kişilik Özelliği, Sürekli Duygu Durum Ölçeği, Bilinçli Farkındalık-Farkındasızlık Ölçeği ve Özbilinç Ölçeği kullanılmış, korelasyon analizleri sonucunda aralarında anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır ve 6'lı Likert tarzındadır (1- Hemen hemen her zaman; 6- Hemen Hemen hiçbir zaman).

*Portre Değerler Ölçeği (PDÖ):* Bu çalışmada, katılımcıların değer tercihlerini belirlemek amacıyla Schwartz ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen Portre Değerler Ölçeği (PDÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek Demirutku ve Sümer (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 40 maddeden oluşmaktadır. 6'lı Likert tarzındadır (1- Bana çok benziyor; 6- Bana hiç benzemiyor). Ölçek 10 boyut içermektedir (1-Güç, 2- Başarı, 3- Hazcılık, 4-Uyarılım, 5- Özyönelim, 6-Evrensellik, 7- İyilikseverlik, 8- Geleneksellik, 9-Uyma ve 10- Güvenlik) ve ölçeğin her bir maddesi bu 10 boyuttan biriyle ilişkilidir. Her bir boyuta 2 ile 6 arasında madde düşmektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. On değer tipi için hem iç tutarlık hem de test tekrar test güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Birinci uygulamadaki iç tutarlık katsayıları .58 ile .82, ikinci uygulamadaki iç tutarlık katsayıları .61 ile .84 ve test tekrar test güvenilirlikleri de .65 ile .82 arasında değişmiştir. Gümüş (2009) ölçeğin geçerliği konusunda bilgi edinebilmek için madde çözümlenmesi yapmıştır. Ölçeğin ayırt edici ve benzeşik maddelerden oluşmasını sağlamak amacıyla yapılan madde çözümlenmesi için, t testinden ve madde test korelasyonundan yararlanılmıştır. Yapılan t testi ile deneklerin, ölçekten en düşük puan alan %27'si ile en yüksek puan alan %27'si karşılaştırılmıştır. Bu şekilde en düşük ve en yüksek puan alan deneklerin değerler açısından farklılaşıp farklılaşmadıkları belirlenmiştir. Karşılaştırma, toplam puan açısından grup ortalamaları arasında anlamlı fark bulunduğunu göstermiştir. Ölçekten en düşük puan alan grubun ortalaması 102.08, standart sapması 13.05; en yüksek puan alan grubun ortalaması 167.39, standart sapması 9.56'dır.

## Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında veriler araştırmacılar tarafından, 2015-2016 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. Dersin öğretim üyesinden gerekli izinler alınarak, öğrencilere çalışma ile ilgili açıklama yapılmış ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerle uygulama yapılmıştır. Uygulanan formlar kâğıt kalem testidir ve uygulama süresi 20-30 dakika sürmektedir. Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS 22 programı kullanılarak yapılmıştır.

Verilerin analizinde değişkenlerin birbiri ile ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılarak incelenmiştir. Daha sonra bu ilişkiye dayanarak değişkenlerin birbirini yordayıp yordamadığı, yorduyor ise ne derece yordadığını incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

## Bulgular

### Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri, Farkındalık ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiyi görmek, yorumlamalara ve regresyon analizi değerlendirmelerine katkıda bulunmak amacıyla korelasyon analizine yer verilmiştir. Değerler, farkındalık ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile incelenmiştir. Yapılan analiz bulguları Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1. Mutluluğun Değer Yönelimleri ve Farkındalık ile olan İlişkisi**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
OMÖ(1)	1.00											
Farkındalık (2)	.35**	1.00										
Güç (3)	-.00	-.01	1.00									
Başarı (4)	.04	-.05	.58**	1.00								
Hazcılık (5)	.14**	-.00	.45**	.67**	1.00							
Uyarılma (6)	.08	-.04	.42**	.63**	.83**	1.00						
Öz-yönelim (7)	.09	-.00	.37**	.63**	.82**	.83**	1.00					
Evensellik (8)	.05	.04	.21**	.59**	.76**	.71**	.85**	1.00				
İyilikseverlik (9)	.11*	-.02	.19**	.58**	.77**	.74**	.85**	.90**	1.00			
Geleneksellik (10)	.06	.03	.10**	.46**	.51**	.47**	.58**	.71**	.75**	1.00		
Uyma (11)	.03	.06	.23**	.56**	.61**	.57**	.67**	.80**	.83**	.80**	1.00	
Güvenlik (12)	-.00	.05	.28**	.65**	.71**	.65**	.79**	.88**	.85**	.76**	.83**	1.00

$p < .05$ ,  $p < .01$ \*\*

OMÖ: Oxford Mutluluk Ölçeği

Tabloda belirtilen bulgulara bakıldığında farkındalık ve mutluluk değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Mutluluk ile değer yönelimlerinden hazcılık ve iyilikseverlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Farkındalık ( $r = .35$ ,  $p < .01$ ), Hazcılık ( $r = .14$ ,  $p < .01$ ) ve İyilikseverlik ( $r = .11$ ,  $p < .05$ ), mutluluk ile pozitif yönde ilişkilidir.

### Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ve Farkındalık Düzeylerinin Mutluluğun Anlamlı bir Yordayıcısı Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Değer yönelimleri ile farkındalık düzeylerinin mutluluğu yordamasına ilişkin bulgular çoklu regresyon analizi kullanılarak elde edilmiş ve Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2. Mutluluk Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Model	Değişken	R	R <sup>2</sup>	Uyarlanmış R <sup>2</sup>	Standart Hata	$\beta$	t
1	(SABİT)	.3	.12	.12	.59		
	BF	5				.35	7.012**
2	(SABİT)	.3	.14	.14	.58		
	BF	8				.35	7.098**
	HAZCILIK					.14	2.857**
3	(SABİT)	.4	.18	.17	.57		
	BF	2				.37	7.535**
	HAZCILIK					.33	4.717**
	GÜVENLİK					.26	-3.748**
4	(SABİT)	.4	.21	.20	.56		
	BF	6				.39	8.151**
	HAZCILIK					.19	2.572*
	GÜVENLİK					-.52	-5.586**
	İYİLİKSEVERLİ					.42	4.080**

		K					
		(SABİT)	.48	.23	.22	.55	
	BF					.38	7.948**
	HAZCILIK					.22	2.908*
5	GÜVENLİK					-.56	-6.003**
	İYİLİKSEVERLİ					.40	3.930**
	K						
	CİNSİYET					-.13	-2.748*

P < .05\*, p < .01\*\*

BF: Bilinçli Farkındalık

Tablo 2 incelendiğinde ilk modelin, bilinçli farkındalık düzeyi ile oluştuğu görülmektedir. Model 1 olarak adlandırılan bu eşitliğe bakıldığında bilinçli farkındalık düzeyinin tek başına mutluluğun gözlenen varyansının %12'ini açıkladığı görülmektedir. Model 2'ye bakıldığında eşitliğe değer yönelimlerinden hazcılığın eklendiğinde, bilinçli farkındalık ve hazcılık değer yöneliminin birlikte mutluluğun %14'ünü açıkladığı görülmektedir. Model 3'de, bilinçli farkındalık ile birlikte hazcılık ve güvenlik değer yönelimlerinin mutluluğun %18'ini açıkladığı görülmüştür. Model 4'de ise, eşitliğe değer yönelimlerinden iyilikseverlik değer yönelimi eklendiğinde mutluluğun % 21'ini açıkladıkları gözlenmiştir.

Son model incelendiğinde (Model 5), bilinçli farkındalık ve değer yönelimlerinin yanında cinsiyet demografik değişkeni eşitliğe eklendiğinde bilinçli farkındalık düzeyi, hazcılık, güvenlik, iyilikseverlik değer yönelimleri ve cinsiyetin birlikte mutluluğun % 23'ünü açıkladıkları görülmüştür.

## Tartışma

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ve farkındalık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bireylerin mutluluk düzeylerini yordayan faktörlerin anlaşılmasına katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Araştırma bulgularına bakıldığında, üniversite öğrencilerinde farkındalık ve mutluluk değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve farkındalığın bireylerin mutluluk düzeyini yordayan önemli bir değişken olduğu görülmüştür. Bu bulgu pozitif psikoloji alanyazını ile tutarlı bir bilgi sağlamaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Goodman ve Schorling (2012) tarafından sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir çalışmada mutluluk ve farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Pozitif yönlü bu ilişki alanyazında birçok farklı çalışma tarafından da desteklenmiştir (Brown ve diğerleri, 2009), Collard vd. (2008), Lan vd. (2014), Shier ve Graham, 2011) Ayrıca bu bulgulara benzer olarak, farkındalığın öz şefkat aracı değişkeniyle (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011) ve başa çıkma becerisi aracı değişkeniyle ( Akın ve Akın, 2015) bireyin mutluluğunu yordamada önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Farkındalık temelli yaklaşım ve müdahalelerin depresyon ve stres düzeyini azaltmakta (Demir, 2014) ve bireylerin mutluluğunu arttırmakta etkili olduğunu (Bellin, 2015) ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalara ek olarak, farkındalığın bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olmasını yordayan önemli faktörlerden biri olduğunu (Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015) ve aktif stresle başa çıkma yöntemleri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu (Ülev, 2014) gösteren çalışmalar da vardır. Aktif stresle başa çıkmanın yaşam doyumunu olumlu etkilediği (Gümüşbaş, 2008) ve mutluluğun yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Gülcan, 2014) düşünüldüğünde bu çalışma bulgularının tutarlı sonuç sağladığını söylemek mümkündür.

Çalışmanın diğer bir bulgusu ise mutluluk ile değer yönelimlerinden hazcılık ve iyilikseverlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Ye, Ng ve Lian (2015) çalışmalarında kültürün bireylerin mutluluğunu etkileyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuşlardır. Değerlerin bireylerin içinde bulunduğu kültürden etkilendiği ve kültüre ve topluma anlam veren

ölçütler olduğu düşünüldüğünde (Fichter, 1996) bu bulgunun tutarlı bilgi sağladığını söylemek mümkündür. Benzer bir şekilde, Özdemir ve Koruklu (2011) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada mutluluğu yordayan en önemli değer yönelimlerini hazcılık, evrenselcilik ve iyilikseverlik olarak bulmuşlardır.

Bulgularda elde edilen değer yönelimlerinden iyilikseverliğin bireylerin mutluluğuna etkisini açıklama da Türk kültürünün etkisini ele almak gerekmektedir. Yakın ilişkide olunan kişilerin iyiliğini isteme, refahını koruma ve geliştirme olarak tanımlanan iyilikseverlik (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000) alanyazındaki birçok çalışmada toplulukçu yönelimi yüksek toplumlarda önemli bir değer olarak ortaya çıkmaktadır (İmamoğlu, 1987; Kağıtçıbaşı, 1984). Örneğin, Markus ve Kitiyama, (1991) başkalarıyla bütünleşmenin, aile bağlarına önem vermenin ve bağlılık kurmanın doğu toplumlarında önemli kültürel amaçlar olduğunu belirtmiş ve bu toplumlarda mutluluğa giden yolun daha çok toplumsal olarak çizilen rolleri yerine getirmekten geçtiğini savunmuşlardır. Nitekim alanyazında yapılan birçok çalışma toplulukçu toplumlarda bireylerin bireysel işleyişlerini yerine getirebilmek için sosyal grup içinde olma, yakın çevre ile ilişki geliştirme ve yaşadıkları çevreye bağlılık gibi konuları öncelikli olarak önemsediklerini göstermektedir (Brannan ve diğerleri, 2013, Mortazavi ve diğerleri, 2009, Ratzlaff ve diğ., 2000). Bu açıdan bakıldığında Türk kültürünün toplulukçu bir kültür yapısına yakın olması ve dolayısıyla yakın kişilerarası ilişkilerin bireylerin yaşamında önemli rol oynaması (İmamoğlu, 1987; Kağıtçıbaşı, 1984) temelde yakın ilişkide olunan kişilerin iyiliğini isteme değerinin bireylerin mutlulukları üzerindeki etkililiğini açıklar niteliktedir.

Bu çalışmada elde edilen diğer bir bulgu olarak, değer yönelimlerinden özellikle hazcılık değerinin mutluluk ile ilişkili olduğu bulgusu tartışılması gereken önemli bir konudur. Türkiye, kültür bağlamında yapılan çalışmalarda toplulukçu olarak sınıflandırılmıştır (Triandis, 1995, Hofstede, 2001). Bu sebeple toplulukçu değer yönelimlerinin (güç, uyma vb.) etkisinin daha fazla olması beklenebilir gözükmektedir. Ancak, Kwan Bond ve Singelis (1997) yaptıkları çalışmada hızlı sosyo-kültürel değişimlerin yaşandığı toplumlarda değişen kültürel değerlerle birlikte hem bireyci değerlerin hem de toplulukçu değerlerin kişilerin mutlulukları üzerinde önemli rol oynadığını bulmuşlardır. Bu bulgulara paralel olarak, Türkiye’de liberalleşme ve globalleşme yönünde gelişmeler yaşanması (Karakitapoğlu ve İmamoğlu, 2002) ve geleneksellikten modernliğe dönüşümü içeren toplumsal değişim (Gümüş, 2009) düşünüldüğünde bireyselci olarak sınıflandırılabilen hazcılık değerinin önemli bulunmasını anlamlı gözükmektedir. Çalışma sonucunda, toplulukçu bir değer olarak iyilikseverlik ve bireyselci bir değer olarak hazcılık değerlerinin birlikte bireylerin mutluluklarını yorduyor olması Türkiye’deki değer yapısının sosyo-kültürel değişimlerin yaşandığı diğer kültürlerde olduğu gibi hem bireyselci hem de toplulukçu özellikler taşıdığını (Gümüş, 2009; Kağıtçıbaşı, 1984) açıklar niteliktedir.

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin mutluluğu ile ilişkili olan faktörleri incelemeye çalışmış ve farkındalık ve değer yönelimlerini bireylerin mutluluğunu yordayan önemli etkenler olarak ortaya koymuştur. Bu çalışma sonucunda yapılabilecek önerilerden en önemlileri, bireylerin mutluluğunu açıklamada değer yönelimlerinin dikkate alınması gerektiği ve mutluluğu arttırmaya yönelik yapılacak programlarda hem hazcılık gibi bireyselci değerlerin hem de iyilikseverlik gibi toplulukçu değerlerin işlenmesi önerilmektedir. Bunun yanında mutlulukla ilgili yapılacak müdahalelerde farkındalık temelli yaklaşımların kullanılmasının etkili olacağı söylenebilir. Çalışmanın kısıtlılıklarının giderilebilmesi için çalışma grubunun, özellikle değer yönelimlerinin farklılaşabileceği varsayılan farklı kuşaklardan ve farklı eğitim düzeylerinden bireylerin katılımı ile oluşturularak yapılması önerilebilir.

## Kaynakça

Akin, A., & Akin, U. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicológica*, 22(1), 37-43.



- Bellin, Z. J. (2015). The meaning connection between mindfulness and happiness. *The Journal of Humanistic Counseling, 54*(3), 221-235.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241.
- Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C., Mortazavi, S., & Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *Journal of Positive Psychology, 8*, 65-75.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, P. A., & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective wellbeing. *Journal of Research in Personality, 43*(5), 727-736.
- Collard, P., Avny, N., & Boniwell, I. (2008). Teaching mindfulness based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of mindfulness and subjective well-being. *Counselling Psychology Quarterly, 21*(4), 323-336.
- Creswell, J. W. (2005). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi*. Doktora Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirutku, K., & Sümer, N. (2010). Temel değerlerin ölçümü: Portre değerler anketinin Türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları, 13*(25), 17-25.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 93*, 542-575.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24*, 25-41.
- Doğan, T., & Çötök, A. N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(36), 165-172.
- D'raven, L. L., & Pasha-Zaidi, N. (2014). Happiness strategies among Arab university students in the United Arab Emirates. *The Journal of Happiness & Well-Being, 2*(1), 131-144.
- Erkuş, A. (2011). *Bilimsel araştırma sarmalı*. İstanbul: Seçkin.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal, 22*, 24-29.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Goodman, M. J., & Schorling, J. B. (2012). A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers. *The International Journal of Psychiatry in Medicine, 43*(2), 119-128.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüş, Ö. D. (2009). *Kültür, değerler, kişilik ve siyasal ideoloji arasındaki ilişkiler: Kültürler arası bir karşılaştırma*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Fichter, J. (1996). *Sosyoloji nedir*. (N. Çelebi, Çev.). Ankara: Attila.
- Heine, S.J., Lehman, D.R., Markus, H.R., & Kitayama, S. (1999). Culture and the need for

- positive self-regard. *Psychological Review*, 106, 766–794.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Thousand Oaks, Calif: Sage.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- İmamoğlu, E. O. (1987). An interdependence model of human development. Ç. Kağıtçıbaşı (Ed.), *Growth and progress in cross-cultural psychology* içinde (s. 104-112). Lisse, Holland: Swets & Zeitlinger.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1984). Sex roles, value of children and fertility in Turkey. Ç. Kağıtçıbaşı (Ed.), *Sex roles, family and community in Turkey* içinde (s. 151–180). Bloomington: Indiana University.
- Karakitapoğlu Aygün, Z., & İmamoğlu, E.O. (2002). Value domains of turkish adults and university students. *The Journal of Social Psychology*, 142(3), 333–351.
- Kitayama, S., & Markus, H.R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and wellbeing. E.Diener & E.M. Sul (Ed.), *Culture and subjective well-being* içinde (s. 113-162). Cambridge, MA : The MIT.
- Kuşdil, M. E., & Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Türk öğretmenlerin değer yönelimleri ve Schwartz Değer Kuramı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 45, 59-76.
- Kwan, V.S.Y., Bond, M.H., & Singelis, T.M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038–1051.
- Lan, H. K., Subramanian, P., Rahmat, N., & Kar, P. C. (2014). The effects of mindfulness training program on reducing stress and promoting well-being among nurses in critical care units. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 31(3), 22-31.
- Linley, A. P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. J. Tangney & J. E. Maddux (Ed.), *Social psychological foundations of clinical psychology* içinde (s. 229-244). New York: Guilford.
- Markus, H.R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implication for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Mortazavi, S., Pedhiwala, N., Shafiro, M., & Hammer, L. (2009). Work-family conflict related to culture and gender. *Community, Work and Family*, 12(2), 251-273.
- Oatley, K., Keltner, D., & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions*. Malden, MA: Blackwell.
- Özdemir, Y., & Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz- Anlayış ve bilinçli farkındalık*. Ankara: Maya Akademi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36, 224-235.
- Ratzlaff, C., Matsumoto, D., Kouznetsova, N., Raroque, J., & Ray, R. (2000). Individual psychological culture and subjective well-being. E. Diener & E.M. Sul (Ed.), *Culture and subjective well-being* içinde (s.37-60). Cambridge, MA: The MIT.

- Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social Issues*, 4, 19-45.
- Schwartz, S. H., Melech, G., Lehmann, A., Burgess, S., Haris, M., & Owens, V. (2001). Extending the cross-cultural validity of the theory of the basic human values with a different method of measurement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 519-542.
- Seligman, M. E. P. (2002) Positive psychology, positive prevention and positive therapy. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.) *Handbook of positive psychology* içinde (s.3-9). Oxford:Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Shier, M. L., & Graham, J. R. (2011). Work-related factors that impact social work practitioners' subjective well-being: Well-being in the workplace. *Journal of Social Work*, 11(4), 402-421.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Boulder, CO: Westview.
- Uchida, Y., & Oghara, Y. (2012). Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective. *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 354-369.
- Ülev, Esra (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ye, D., Ng, Y. K., & Lian, Y. (2015). Culture and happiness. *Social Indicators Research*, 123(2), 519-547.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam.
- Yıkılmaz, M. & Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.

## Extended Abstract

### Values and mindfulness among university students in the prediction of happiness

#### Introduction

Positive psychology has gained importance after the World War Two and with the help of this tendency, many researchers have motivated to investigate not only abnormal or insane behavior in populations but also the self-actualization and positive attributions of people (Seligman, 2002). When it comes to this issue, it is understood that psychology literature is based on mostly the pathology and the concepts such as happiness are highly neglected (Linley and al., 2006). However, in psychology, since the main objective is to improve one's psychological well-being, the issues with positive aspects should also be given attention in the related literature (Seligman, 2002).

Happiness can be defined as the self-evaluation of positive or negative affectivity and one's life satisfaction (Diener, 1984). Happiness is not one person's immediate psychological status. On the contrary, it is about longer or comprehensive emotional situations that people have. Like happiness, mindfulness is another concept that can be seen as one person focuses on his/her present environment with a whole acceptance, not making any judgment. As Özyeşil (2011) states, when mindfulness increase, individual becomes more open to feel love, affection and forgiveness and start to be less directed by the negative affective situations. Considering this information, it is possible to think a relation between happiness and mindfulness.

Additionally, regarding the concept of psychological wellbeing, it is important to include cultural and social elements to gain a more comprehensive perspective. Values can be defined as principles that lead one's life (Schwartz, 1994).

In literature, some of which has mentioned above, there are studies about happiness, mindfulness and values. However, the issue that culture can be effective (Kitayama and Markus, 2000) in one's happiness is mostly neglected and while some suggestions are made to increase mindfulness practices to increase one's happiness (Brown and Ryan, 2003), there is not enough body of literature to answer important questions about happiness. In this respect, this study aims to investigate the role of values and mindfulness among university students in the prediction of their happiness.

## **Method**

In the study, the relational research technique is used and using the convenience sampling method, 344 university students (251 female, 93 male) were reached as participants of the study. Portre Values Scale (PVS)', 'Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)', and 'Mindfulness Scale (MS)' were used to collect data. Oxford Happiness Questionnaire was originally developed by Hills and Argyle (2002) and adapted to Turkish by Doğan and Çötök (2011). Mindfulness Scale was developed by Brown and Ryan (2003) and adopted to Turkish by Özyeşil, Arslan, Kesici and Deniz (2011). Lastly, Portre Values Scale was developed by Schwartz and his associates (2001) and adopted to Turkish by Demirutku and Sümer (2010).

In the analysis of the obtained data, Pearson Moments Correlation, Multiple Linear Regression and T-test were utilized with the help of the SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences).

## **Results and Discussion**

The purpose of this study is to examine the relationship among happiness, mindfulness and values. In this respect, the study findings show that there is a statistically significant relation between happiness and mindfulness ( $r=.35, p<.01$ ). This finding is relevant to the positive psychology literature (Brown and Ryan, 2003). Some interventions based on mindfulness practices are found to increase people's life satisfaction (Yıkılmaz and Demir Güdül, 2015), which is positively related to happiness (Gülcan, 2014) and help people to cope with stress in a healthy way (Ülev, 2014).

Another important finding of the study shows that among the values in the Portre Values Scale, hedonism ( $r=.14, p<.01$ ) and benevolence ( $r=.11, p<.05$ ) are observed to be in a statistically significant positive relationship with happiness. Similarly, Ye, Ng and Lian (2015) stated that culture and values are very effective factors in one's happiness. Moreover, Özdemir and Koruklu (2011), in their studies with university students, found that hedonism, universalism and benevolence are found to be statistically significant in predicting the university students' happiness.

## **Recommendations**

The present study aims to give information about happiness of university students. In this respect, the results of the study show that mindfulness practices are found to be effective. Furthermore, mindfulness practices should be given attention to increase students' happiness. Additionally, it is found that values are also important in the concept of happiness. However, it also should be mentioned that this study has many limitations with respect to its sample. Therefore, further studies should be conducted with the samples from different generations to understand the predictive power of values and mindfulness in terms of happiness.