

Değer Temelli Rekreatif Mikro-Alışkanlıklar Yoluyla Yaşam Doyumunun Artırılması: Yarı Deneysel Bir Çalışma

Göknil Nur KOÇAK¹

Nigar KÜÇÜKKUBAŞ²

¹Mersin Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi, goknilkocak@hotmail.com, 0000-0002-1574-4403

²Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, nigar.kucukkubas@hotmail.com, 0000-0003-0886-8923

Özet: Sosyoekonomik ve kültürel koşullardaki değişimler, bireylerin yaşamlarına yön verirken içsel dayanak noktalarına duyulan ihtiyacı artırmaktadır. Bireyin kararlarını yönlendiren, davranış örüntülerini şekillendiren ve yaşamına anlam veren temel zihinsel yapılar olan değerler, kişisel ve toplumsal yaşamın merkezinde yer alır. Değerli yaşam kavramı, bireyin değerleri yalnızca soyut düzeyde benimsemesini değil, bu değerleri günlük davranışlarına ne ölçüde yansıttığını ifade eder. Rekreasyon, bireyin değerlerini eyleme dönüştürebileceği gönüllü ve doğal bir bağlam sunmasıyla dikkat çekmektedir. Rekreatif etkinlikler; öz-yönelim, gönüllülük, içsel motivasyon ve deneysel öğrenme temelleri üzerine kurulu olduğundan, bireyin değerlerini pratikleştirerek içselleştirmesi için güçlü bir ortam sağlayabilir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, değerleri günlük yaşama aktaran rekreatif etkinlikler aracılığıyla değer-davranış tutarlılığına yönelik girişimlerin yaşam doyumuna etkisini incelemektir. Tek gruplu ön test-son test yarı deneysel desene sahip çalışmada katılımcıların kişisel değerlerini tanımlaması, önceliklendirmesi ve bu değerlerle uyumlu rekreatif nitelikte bir mikro uygulamayı 7 gün sürdürmesi sağlanmıştır. Yirmi katılımcıdan müdahale öncesi ve sonrası toplanan veriler, değer temelli rekreatif aktivitelerin değerli yaşam algısı ve yaşam doyumunu üzerinde anlamlı artış yarattığını göstermiştir. Bulgular, değer temelli yaklaşımın rekreasyon alanındaki somut karşılığını ortaya koyarak bireylerin değerli yaşam algısı ve yaşam doyumuna ilişkin uygulamalı kanıt sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İçsel motivasyon, Davranışsal uyum, Kişisel değerler, Genç yetişkinlik, Davranışsal müdahale

Enhancing Life Satisfaction Through Value-Based Recreational Micro-Habits: A Quasi-Experimental Study

Abstract: Socioeconomic and cultural changes shape individuals' lives while increasing the need for internal reference points that they can rely on. Values, as fundamental mental structures that guide one's decisions, shape behavioral patterns, and give meaning to life, lie at the center of personal and social existence. The concept of a valued life refers not only to the abstract endorsement of personal values, but also to the extent to which individuals reflect these values in their daily behaviors. Recreation is noteworthy in that it provides a natural and voluntary environment in which individuals can translate their values into action. Since recreational activities are based on self-direction, voluntariness, intrinsic motivation, and experiential learning, they can offer a strong context for individuals to practice and internalize their values. In this framework, the aim of the study is to examine the effect of interventions targeting value-behavior consistency through recreational activities that enable the transfer of values into daily life on life satisfaction. In this single-group pretest-posttest quasi-experimental design, participants identified and prioritized their personal values and carried out a value-consistent recreational micro-practice for 7 days. Data were collected from a group of 20 participants before and after the intervention, and the impact of value-based recreational activities on perceived valued living and life satisfaction was examined. The findings reveal that perceptions of valued living and life satisfaction increased significantly following the micro-habit practice compared to before the intervention. The findings provide empirical evidence for individuals' perceptions of valued living and life satisfaction by demonstrating the concrete reflection of a value-based approach in the field of recreation.

Key words: Intrinsic motivation – Behavioral alignment – Personal values – Young adulthood – Behavioral intervention

1.GİRİŞ

Günümüz toplumlarında bireyler, hızla değişen sosyal, ekonomik ve kültürel koşulların etkisiyle, yaşamlarına yön verecek içsel dayanak noktalarına her zamankinden daha fazla ihtiyaç duymaktadır. Belirsizlik, yoğun rekabet ve artan beklentiler, özellikle genç yetişkinlerin kimlik oluşturma, yön bulma ve yaşam amaçlarını belirleme süreçlerini daha karmaşık hâle getirmektedir. Bu koşullar altında bireyin yaşamına anlam veren, kararlarını yönlendiren ve davranış örüntülerini şekillendiren

temel zihinsel yapılar olarak değerler, kişisel ve toplumsal yaşamın merkezinde yer almaktadır (Schwartz, 2012). Değerler, bireyin "nasıl bir yaşam sürmek istediğine" ilişkin temel ilkeleri belirleyerek hem davranışsal tutarlılığı hem de psikolojik dengeli destekleyen bir rehber işlevi görür. Özellikle üniversite dönemi gibi kimlik gelişiminin yoğun yaşandığı süreçlerde, değer yönelimlerinin bireyin yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşu üzerindeki rolü daha belirgin hâle gelmektedir (Arnett, 2014).

Bu bağlamda değerli yaşam kavramı, bireyin sahip olduğu değerleri yalnızca soyut düzeyde

benimsemesi değil; bu değerleri günlük davranışlarına ne ölçüde yansıttığıyla ilgilidir. Değer-davranış tutarlılığı, bireyin kimlik bütünlüğünü, öz-farkındalığını ve yaşam yönelimini güçlendiren bir mekanizma olarak işlev görür. Hayes ve arkadaşları (2011), değerli yaşamı bireyin eylemlerinin kişisel değerlerle uyum derecesi şeklinde tanımlarken; sonraki çalışmalar bu uyumun psikolojik dayanıklılık, içsel uyum, öz-yeterlik ve anlamlı yaşam deneyimi gibi önemli çıktılarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Kashdan & Ciarrochi, 2013). Genç yetişkinlerde değerli yaşamın yüksek olması; davranışsal tutarlılık, amaç belirleme kapasitesi ve benlik bütünlüğünün güçlenmesiyle ilişkili bulunmuştur (Işık & Bilge, 2023). Bu nedenle değerli yaşam, lisans eğitimi alan katılımcıların kişisel gelişim süreçlerinin anlaşılmasında temel bir açıklayıcı yapı olarak öne çıkmaktadır.

Değerli yaşamla yakından ilişkili olan yaşam doyumu, bireyin yaşamını bilişsel bir değerlendirme süreciyle bütüncül olarak yorumlaması sonucu oluşan öznel iyi oluş bileşenidir (Diener et al., 1985). Yaşam doyumu; bireyin yaşam standartlarını, hedeflerine ulaşma düzeyini, sosyal ilişkilerini ve yaşamının genel niteliğini değerlendirdiği geniş bir çerçeveyi ifade eder. Araştırmalar, yaşam doyumunun yalnızca olumlu duygulanım ile değil; bireyin değerlerine uygun yaşama, yaşamda anlam bulma ve kişisel hedeflerle tutarlılık gibi daha derin psikolojik süreçlerle ilişkilendirildiğini göstermektedir (Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2011). Genç yetişkinlik döneminde yaşam doyumu, değer yönelimleri ve kişinin içsel tutarlılığıyla güçlü biçimde bağlantılıdır; değerleriyle uyumlu yaşayan bireylerin daha yüksek yaşam doyumu sergilediği pek çok çalışmada ortaya konmuştur (Galinha, 2023).

Yaşam doyumu ve değerli yaşam arasındaki ilişkiyi derinleştiren temel unsurlardan biri de bireyin önemseydiği alt değer alanlarıdır. Bu temel değerlerin her biri, bireyin psikolojik dengesini ve yaşam kalitesini farklı yönlerden besler. Örneğin adalet değeri, bireyin sosyal ilişkilerde hakkaniyet ve eşitlik beklentisini tanımlar ve adalet algısının yüksek olması bireyde güven, uyum ve sosyal bütünlük duygularını artırarak yaşam doyumunu güçlendirir (Dalbert, 2013). Dinî ve manevi değerler, bireyin yaşamda anlam, yön ve bağlılık duygusu geliştirmesine katkı sağlar; bu değerleri güçlü olan bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerinin yüksek olduğu ve yaşam doyumlarının arttığı gösterilmiştir (Steger & Frazier, 2005). Sağlık değeri hem fiziksel hem ruhsal iyilik hâlinin sürdürülebilirliğini temsil ettiği için yaşam doyumunun en doğrudan belirleyicilerinden biridir; sağlık değerini önceliklendiren bireylerin yaşam kalitelerinin daha

yüksek olduğu bilinmektedir (Molzahn et al., 2010). İrade ve öz-denetim, bireyin hedeflerine yönelik davranışlarında süreklilik ve kararlılık sağlayan düzenleyici bir mekanizmadır ve yüksek öz-denetim düzeyi yaşam doyumuyla güçlü bir şekilde ilişkilidir (Tangney et al., 2018). Kişisel gelişim değeri bireyin kendini yenileme, öğrenme, becerilerini geliştirme ve daha iyi bir benlik inşa etme motivasyonunu ifade eder; bu değer yönelimi bireyin yaşamında daha fazla amaç, kontrol ve anlam deneyimlemesine aracılık ederek yaşam doyumunu artırır (Ryff & Keyes, 1995). Sorumluluk ise bireyin kendine, çevresine ve topluma karşı yükümlülüklerini yerine getirme kapasitesini temsil eder; sorumluluk duygusu yüksek bireylerin öz-yeterlik ve kontrol algılarının daha güçlü olması yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkiler yaratır (McCrae & Costa, 2008). Bu değer alanlarının bütüncül işleyişi, bireyin kendini gerçekleştirme süreçlerini düzenleyerek hem değerli yaşamı hem de yaşam doyumunu doğrudan beslemektedir.

Bu kavramsal yapı içinde rekreasyon, bireyin değerlerini eyleme dönüştürebileceği doğal ve gönüllü bir öğrenme ortamı sunması bakımından dikkat çekicidir. Rekreasyonel etkinlikler; öz-yönelim, gönüllülük, içsel motivasyon ve deneyimsel öğrenme temelleri üzerine kurulduğu için bireyin değerlerini pratikleştirerek içselleştirmesi açısından güçlü bir bağlam sağlar (Henderson & Ainsworth, 2000). Literatürde rekreasyonun kişisel gelişimi desteklediği, öz-farkındalığı artırdığı, davranış değişikliğini kolaylaştırdığı ve yaşam doyumunu güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Eime et al., 2013). Bu açıdan rekreasyon, değer-davranış tutarlılığının geliştiği ve bireyin yaşam yönelimlerini deneyimsel olarak pekiştirdiği bir dönüşüm alanı olarak değerlendirilebilir.

Bu kuramsal çerçeve doğrultusunda mevcut araştırmanın amacı değerlerin günlük yaşama aktarılmasını sağlayan mikro alışkanlıklar yoluyla değer-davranış tutarlılığındaki değişimlerin yaşam doyumuna etkisini ortaya koymaktır. Çalışmada katılımcıların kişisel değerlerini tanımlaması, önceliklendirilmesi ve değerleriyle uyumlu rekreatif nitelikte bir mikro-uygulamayı 7 gün boyunca sürdürmesi sağlanmıştır. Katılımcılardan bu müdahale öncesi ve sonrası veri toplanmıştır. nicel değişimlerle nasıl bir yaşantısal dönüşüm yarattığını açıklamayı amaçlamaktadır. Bu yönüyle araştırma, değer temelli yaklaşımın rekreasyon alanındaki somut karşılığını göstererek üniversite gençliğinin yönelim arayışı, anlam ihtiyaçları ve yaşam doyumuna ilişkin önemli kuramsal ve uygulamalı katkılar sunmaktadır. Bu çalışmada, lisans eğitimi alan katılımcıların kişisel değerlerini belirleme, bu

değerleri mikro alışkanlıklar yoluyla günlük yaşantılarına aktarma ve bu süreçte değer–davranış tutarlılığı geliştirme deneyimlerinin, 7 günlük bir uygulama sonunda hem değerli yaşam düzeylerini hem de yaşam doyumlarını nasıl etkilediği incelenmiştir. Bu kuramsal çerçeve doğrultusunda çalışmada yanıtlanması hedeflenen araştırma soruları ve test edilmek üzere oluşturulan hipotezler aşağıda sunulmuştur.

Araştırma Hipotezleri

H1 Değerli yaşam algısı, mikro alışkanlık uygulaması sonrasında müdahale öncesine kıyasla anlamlı ölçüde artar

H2. Yaşam doyumunu düzeyleri, mikro alışkanlık uygulaması sonrasında müdahale öncesine kıyasla anlamlı ölçüde artar;

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, değer temelli bir rekreatif mikro-uygulama müdahalesinin katılımcıların değer yönelimli yaşam (engaged living) ve yaşam doyumunu düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tek gruplu ön test–son test yarı deneysel desen kullanılarak yürütülmüştür. Tek gruplu yarı deneysel desenler, kontrol grubunun bulunmadığı ancak katılımcıların müdahale öncesi ve sonrası ölçümlerinin karşılaştırıldığı deneysel yaklaşımlar arasında yer almaktadır (Campbell & Stanley, 2015; Shadish, Cook & Campbell, 2002).

Araştırma, lisans düzeyinde eğitim gören 20 gönüllü katılımcıyla yürütülmüştür. Katılımcıların 10 erkek ve 10 kadın olmak üzere yaşları 22 ile 23 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 22.27'dir ($SS = 0.46$). Veri hazırlama aşamasında katılımcı kimlikleri anonimleştirilmiş ve analizler yalnızca kişisel bilgi içermeyen kodlarla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yer alan hiçbir katılımcıdan hassas kişisel veri toplanmamıştır. Çalışmada nicel yöntem yaklaşımı benimsenmiştir; nicel analizler değer yönelimli yaşam ve yaşam doyumunu ölçeklerinin ön test–son test puanları üzerinden gerçekleştirilirken bulgular elde edilmiştir (Creswell & Plano Clark, 2017).

2.2. Veri Toplama Araçları

Işık ve Bilge (2023) tarafından Türkçeye uyarlanan Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği (Engaged Living Scale – ELS), bireylerin kişisel değerleri ile günlük davranışları arasındaki uyum düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir ölçme aracıdır. Ölçek, iki alt boyuttan oluşan

toplam 16 maddelik bir yapıya sahiptir. Ölçeğin ilk boyutu olan Değerlerle Uyumluluk (Valued Living), bireyin yaşamında önem atfettiği değerlerle sergilediği davranışların ne ölçüde örtüştüğünü değerlendirmektedir. Bu boyutta yer alan maddeler doğrudan (normal) kodlanmakta olup yüksek puanlar bireyin değer–davranış tutarlılığının güçlü olduğunu göstermektedir.

İkinci boyut olan Yaşam Doyumu (Life Satisfaction) ise bireyin öznel yaşam değerlendirmesini, yaşamından aldığı memnuniyet düzeyini ve yaşamın genel kalitesine ilişkin algısını ölçmektedir. Bu boyuttaki maddeler de doğrudan kodlanmakta olup yüksek puanlar bireyin öznel yaşam doyumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçekte 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (Tamamen katılmıyorum) aralığında değişen 5' li Likert derecelendirme kullanılmaktadır. Her iki boyut için yüksek puanlar, bireyin değerlerine bağlı, anlam yönelimli ve doyum düzeyi yüksek bir yaşam sürdürdüğünü göstermektedir.

Ölçeğin psikometrik yeterliklerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik analizlerinde her iki alt boyut için yüksek düzeyde iç tutarlılık elde edilmiştir. Değerlerle Uyumluluk boyutunun Cronbach alfa katsayısı .89, Yaşam Doyumu boyutunun alfa katsayısı ise .81 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin maddeleri arasında güçlü bir uyum bulunduğunu ve Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği'nin hem teorik yapıyı hem de bireylerin öznel değerlendirmelerini güvenilir biçimde ölçtüğünü göstermektedir.

2.3. Mikro Alışkanlık Uygulamasında Kullanılan Teknikler

Katılımcıların kişisel değerlerini günlük yaşantıya aktarmalarını kolaylaştırmak amacıyla müdahale sürecinde davranış bilimi ve öz-düzenleme literatüründe önerilen çeşitli mikro alışkanlık tekniklerinden yararlanılmıştır. Mikro alışkanlık yaklaşımı, davranışın küçük ve uygulanabilir adımlarla başlatılmasının sürdürülebilir alışkanlık oluşumunu desteklediğini öne sürmektedir (Fogg, 2020; Lally et al., 2010). Bu doğrultuda yapılandırılan müdahale programı, katılımcıların seçtikleri değeri davranışsal bir pratikle eşleştirmelerini amaçlamıştır.

(1) Günlük öz farkındalık kaydı: Öğrenciler, gün sonunda kısa yansıtıcı notlar yazarak duygu durumlarını ve değer–davranış tutarlılığını değerlendirmiştir. Yansıtıcı farkındalık, öz-düzenleme kapasitesini ve içsel uyumu artıran etkili bir strateji olarak tanımlanmaktadır (Brown & Ryan, 2003).

(2) Mini hedef belirleme: Her katılımcı seçtiği değeri temsil eden son derece küçük ve uygulanabilir bir mikro davranış oluşturmuştur. "Tiny habits" yaklaşımına göre davranışın düşük eforlu küçük adımlarla başlatılması alışkanlık oluşumunu hızlandırmaktadır (Fogg, 2020; Wood & Neal, 2016).

(3) İçsel hatırlatıcılar (çapa tekniği): Mikro alışkanlıklar günlük rutindeki bir davranışa bağlanarak tetikleyici (cue) oluşturulmuştur. Bu çapa (habit stacking) tekniği, davranışın otomatikleşmesinde etkili bir yöntemdir (Duhigg, 2012; Fogg, 2009).

(4) Davranış izleme çizelgesi: Öğrenciler, bir hafta boyunca davranışın gerçekleşme durumunu bir çizelge ile takip etmişlerdir. Davranış izleme, davranış değişikliği teknikleri arasında kanıt temelli bir müdahale olarak gösterilmektedir (Michie et al., 2013; Bandura, 1991).

(5) Engel analizi ve çözüm stratejisi üretme: Katılımcılar süreçte karşılaştıkları engelleri belirleyerek çözüm yolları üretmiştir. Engelleri tanımlayıp düzenleme stratejisi geliştirmek öz-düzenleme döngüsünün temel bileşenlerindedir (Baumeister & Vohs, 2007).

(6) Kısa yansıtıcı notlar: Yazılı yansıtma pratikleri bireyin içsel süreç farkındalığını güçlendirerek değerli yaşam davranışının anlamlandırılmasını kolaylaştırmaktadır (Neff, 2003).

Bu teknikler, katılımcıların değer farkındalığı geliştirmesini, değerleriyle uyumlu mikro adımlar oluşturmasını ve davranış döngüsünü sürdürülebilir hâle getirmesini desteklemiştir. Müdahalenin esnek ve bireysel uyarlanabilir yapısı, katılımcıların deneyimsel sürece aktif katılımını desteklemiştir.

2.4. Veri Toplama Prosedürü

Bu çalışmada, değer temelli mikro-alışkanlık müdahalesinin etkilerini incelemek amacıyla veriler iki farklı zaman noktasında—müdahale öncesi (ön test) ve müdahale sonrası (son test)—toplanmıştır. Veri toplama sürecinde, katılımcıların kişisel değerlendirmelerini ve algılarını en doğal biçimde yansıtmasını sağlamak amacıyla kağıt-kalem yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmanın ilk aşamasında, mikro-alışkanlık uygulaması başlamadan önce, katılımcılara bireysel olarak dağıtılan formlar aracılığıyla Değerli Yaşam ve Yaşam Doymu ölçekleri uygulanmış ve katılımcıların müdahale öncesi değer yönelimli yaşam ile yaşam doymu düzeyleri belirlenmiştir.

Ölçeklerin iki kez uygulanmasının katılımcıların yanıt verme biçimlerinde farkındalığa dayalı değişiklikler yaratmış olmasını engellemek amacıyla ilk toplanan veriler araştırmacı tarafından muhafaza edilmiştir. Uygulamanın başında katılımcılara mikro alışkanlık uygulamasında kullanabilecekleri tekniklere dair bilgi verilmiştir. Ön test uygulaması tamamlandıktan sonra, öğrenciler seçtikleri bir kişisel değer doğrultusunda belirledikleri rekreatif bir mikro-alışkanlığı yedi gün boyunca günlük yaşamlarında düzenli olarak uygulamış ve uygulamayı günlük olarak görsellerle kayıt altına almıştır. Bu kayıtlar araştırmacıya teslim edilmiş ve uygulamaların gerçekliğini teyidi amacıyla dikkate alınmıştır.

Mikro-alışkanlık süreci tamamlandığında, aynı ölçekler yeniden uygulanarak son test verileri elde edilmiştir. Böylece katılımcıların değer uyumu ve yaşam doyumundaki değişimlerin doğrudan müdahale ile ilişkili olarak ölçülmesi amaçlanmıştır. Veri toplama ortamı, katılımcıların rahat ve dikkatleri dağılmadan form doldurabilmelerini sağlayacak şekilde düzenlenmiş; tüm veriler araştırmacı gözetiminde toplanmıştır. Uygulama ve veri toplama sürecinin tamamı gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüş, katılımcılardan elde edilen tüm bilgiler gizli tutulmuş ve kimlik bilgilerinin anonimleştirilmesine özen gösterilmiştir. Sürecin sonunda ön test ve son test verileri karşılaştırılarak mikro-alışkanlık müdahalesinin katılımcıların değerli yaşam ve yaşam doymu düzeyleri üzerindeki etkisi analiz edilmiş ve elde edilen bulguların güvenilirliği, ölçümlerin aynı bireylerden iki zamanlı olarak alınması sayesinde güçlendirilmiştir.

3. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada yer alan ölçek boyutlarının dağılımlarının normalliği Shapiro–Wilk testi ile çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Örneklem grubunun küçük olması sebebiyle Shapiro-Wilk normallik testi, Kolmogorow-Smirnov testinden daha güvenilir görülerek araştırmanın normallik testi Shapiro-Wilk ile yapılmıştır. Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği'nde ön test ($S-W = .92$; $p = .14$) ve son test puanları ($S-W = .97$; $p = .92$) için elde edilen p değerlerinin .05'ten büyük olması, ilgili değişkenlerin normal dağılım varsayımını sağladığını göstermektedir. Buna ek olarak, çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde bulunması, dağılımların normalliğini desteklemektedir.

Tablo 1: Ölçek boyutları üzerinden normallik testi (Shapiro-Wilk, Skewness ve Kurtosis) sonuçları

Shapiro-Wilk						
		Statistic	df	p	Çarpıklık	Basıklık
Değerli Yaşam	Ön test	.92	19	0.14	.03	.93
	Son test	.97	19	0.92	-.03	-.10
Yaşam Doyumu	Ön test	.96	19	0.74	.06	-.60
	Son test	.88	19	0.02	-1.29	1.76

P<0.05

Yaşam Doyumu Ölçeği'nde ön test için Shapiro–Wilk istatistiği .96 olup $p = .74$ 'tür; bu değer dağılımın normal olduğu yönündeki varsayımı doğrulamaktadır. Son test puanları için Shapiro–Wilk değeri .88 ve $p = .02$ olarak hesaplanmış olup, $p < .05$ olması normal dağılımdan sapmayı işaret etmektedir. Ancak büyük örneklerle yapılan çalışmalarda normallik testlerinin aşırı duyarlı olması nedeniyle (Ghasemi & Zahediasl, 2012), dağılımın çarpıklık (-1.29) ve basıklık (1.76) değerlerinin **± 2 kabul edilebilir aralığında** bulunması (George & Mallery, 2024; Tabachnick & Fidell, 2013), Yaşam Doyumu son test puanlarının **yaklaşık normal dağılım sergilediğini** göstermektedir.

Bu doğrultuda, ilgili değişkenlerin Shapiro–Wilk testine ilişkin bazı farklılıklara rağmen, çarpıklık–basıklık katsayılarının önerilen sınırlar içinde olması nedeniyle tüm değişkenlerin parametrik analizler için yeterli düzeyde normalliğe sahip olduğu söylenebilir. Bu nedenle analizlerde parametrik istatistiksel yöntemlerin kullanılması uygun görülmüştür.

4. BULGULAR

Katılımcıların kendi seçimleriyle uyguladıkları rekreatif mikro alışkanlıklar şu şekilde özetlenebilir:

Egzersiz rutini	5 katılımcı
Kitap okumak	3 katılımcı
İbadet	2 katılımcı
Enstrüman çalmak	2 katılımcı
Kendine özel aktivite saati	2 katılımcı
Yaratıcı el işi	2 katılımcı
Meditasyon	2 katılımcı
Günlük dijital detoksla kendine yönelme	1 katılımcı
Öz-gözlem günlüğü tutma	1 katılımcı

Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği'nin ön test ve son test uygulamalarından elde edilen puanlar arasındaki farkı incelemek amacıyla bağımlı örneklem t testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, katılımcıların ön test puanlarının ($\bar{X} = 3.83$, $SS = 0.43$) son test puanlarına ($\bar{X} = 4.18$, $SS = 0.38$) kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. Ölçümler arasındaki korelasyon katsayısı $r = .68$ olarak hesaplanmış olup, bu değer ön test ve son test puanları arasında orta-yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır; dolayısıyla ölçümlerin istatistiksel olarak karşılaştırılmasına yönelik yeterli doğruluk ve tutarlılığın sağlandığı görülmektedir.

Tablo 2: Değerlere bağlı Yaşam Ölçeği Ön test ve Son test puanlarına ilişkin bağımlı örneklem t testi sonuçları

		\bar{X}	N	SS	r	Paired differences	sd	t	p	Cohens'd
Değerlere Bağlı Yaşam	Ön test	3.83	20	0.43	0.68	-0.35	19	-4.93	< .001	0.86
	Son test	4.18	20	0.38						

P<0.05

Bağımlı örneklem t testi sonuçları, ön test ve son test arasındaki ortalama farkın -0.35 olduğunu ve bu

farkın anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ($t(19) = -4.93$, $p < .001$). Ayrıca etki

büyükliğini belirlemek amacıyla hesaplanan Cohen's d değeri 0.86 olarak bulunmuş olup, müdahalenin yüksek düzeyde bir etki yarattığını göstermektedir. Bu sonuçlar, ölçümlerin istatistiksel olarak karşılaştırılmasına yönelik yeterli doğruluk ve tutarlılığın sağlandığını ve müdahalenin değerlerle uyumlu yaşam düzeyini anlamlı biçimde artırdığını ortaya koymaktadır. Elde edilen bu bulgu, uygulanan programın katılımcıların değerlere bağlı yaşam düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı

ve olumlu bir etki yarattığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, son test puanlarındaki anlamlı artış, müdahalenin bireylerin değer yönelimlerini güçlendirdiğini ve değer temelli yaşam eğilimlerini geliştirdiğini göstermektedir.

H1. Değerli yaşam algısı, mikro alışkanlık uygulaması sonrasında müdahale öncesine kıyasla anlamlı ölçüde artar; hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 3: Yaşam doyumu ölçeği Ön test ve Son test puanlarına ilişkin bağımlı örneklem t- Testi sonuçları

		\bar{X}	N	SS	r	Paired differences	sd	t	p	Cohens'd
Yaşam Doyumu	Ön test	3.23	20	0.74	0.62	-.54	19	-4.10	< .001	0.81
	Son test	3.77	20	0.59						

P<0.05

Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ön test ve son test uygulamalarından elde edilen puanlar arasındaki farkı incelemek amacıyla bağımlı örneklem t testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, katılımcıların ön test puanlarının ($\bar{X} = 3.23$, $SS = 0.74$) son test puanlarına ($\bar{X} = 3.77$, $SS = 0.59$) kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. Ölçümler arasındaki korelasyon katsayısı $r = .62$ olarak hesaplanmış olup, ön test ve son test puanları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır; dolayısıyla ölçümlerin istatistiksel olarak karşılaştırılmasına yönelik yeterli doğruluk ve tutarlılığın sağlandığı görülmektedir.

Bağımlı örneklem t testi sonuçları, ön test ve son test arasındaki ortalama farkın -0.54 olduğunu ve bu farkın anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ($t(19) = -4.10$, $p < .001$). Ayrıca etki büyüklüğünü belirlemek amacıyla hesaplanan Cohen's d değeri 0.81 olarak bulunmuş ve bu değer müdahalenin yaşam doyumu üzerinde büyük düzeyde bir etki oluşturduğunu göstermiştir. Bu bulgular, müdahalenin katılımcıların yaşam doyumu düzeylerini anlamlı ve güçlü bir şekilde artırdığını desteklemektedir. Elde edilen bu bulgu, uygulanan programın katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etki yarattığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, son test puanlarındaki anlamlı artış, müdahalenin bireylerin yaşamlarına yönelik genel doyum düzeylerini güçlendirdiğini göstermektedir.

H2. Yaşam doyumu düzeyleri, mikro alışkanlık uygulaması sonrasında müdahale öncesine kıyasla anlamlı ölçüde artar; hipotezi desteklenmiştir.

5. TARTIŞMA SONUÇ

Bu araştırmada, değer temelli bir mikro-alışkanlık müdahalesinin lisans eğitimi alan katılımcıların değer yönelimli yaşam (engaged living) ve yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla tek grulu yarı deneysel bir desen kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, yedi gün süresince uygulanan rekreatif nitelikteki mikro-alışkanlık programının katılımcıların hem değerli yaşam algısı hem de yaşam doyumlarında anlamlı bir artış sağladığını göstermiştir. Bu sonuçlar, değer farkındalığına dayalı küçük ölçekli davranış değişikliklerinin bireylerin psikolojik iyilik hâlini güçlendirmede etkili bir araç olabileceğini ortaya koymakta ve değer odaklı müdahalelerin davranışsal ve duygusal gelişimi desteklediğini bildiren literatürle uyumluluk göstermektedir (Hayes et al., 2011; Kashdan & Ciarrochi, 2013). Özellikle bireylerin seçtikleri kişisel değerle uyumlu bir mikro-alışkanlığı düzenli olarak uygulamalarının, değer-davranış tutarlılığını artırdığı ve bunun da yaşam doyumu gibi öznel iyi oluş göstergelerine olumlu biçimde yansıdığı anlaşılmaktadır. Bu durum, günlük yaşamda küçük ancak sürdürülebilir davranışların bireylerin genel mutluluğu ve yaşamla ilgili olumlu değerlendirmeleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu öne süren araştırma bulgularıyla örtüşmektedir (Lyubomirsky & Layous, 2013; Fogg, 2020).

Araştırmanın bulguları, değer yönelimli yaşam ile yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiyi gösteren çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Değerlerle tutarlı davranmanın bireyin yaşam anlamını, hedef yönelimini ve psikolojik esnekliğini güçlendirdiğini ortaya koyan çalışmalar (Steger et al., 2008; Vowles & Thompson, 2011), bu araştırmada elde edilen sonuçların kuramsal

temelini desteklemektedir. Bununla birlikte bazı araştırmalar, öznel iyi oluşun kısa süreli müdahalelere her zaman güçlü yanıt vermeyebileceğini ve davranışa dönüşen değişimin daha uzun süreli süreçler gerektirdiğini belirtmektedir (Diener et al., 2018). Ancak mevcut araştırmada kısa süreli mikro-alışkanlık uygulamasının dahi anlamlı bir fark yaratmış olması, müdahalenin katılımcıların ilgisini çeken, kişisel anlam taşıyan ve günlük hayata kolayca entegre edilebilen rekreatif bir yapıda olmasından kaynaklanmış olabilir. Katılımcılardan alınan sözel geri bildirimler de bu değerlendirmeyi desteklemekte; katılımcıların seçtikleri değerle duygusal bir bağ kurduklarını, mikro-alışkanlıklarını gerçekleştirirken farkındalık kazandıklarını ve engeller karşısında çözüm üretme konusunda motive olduklarını göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırma değer-temelli mikro-adım uygulamalarının lisans eğitimi alan katılımcıların değer uyumluluğunu ve öznel yaşam değerlendirmelerini güçlendirmede etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Müdahale süresinin kısa olmasına rağmen etkili sonuçların ortaya çıkması, küçük ölçekli ama düzenli davranışların yaşam doyumu puanlarındaki artıştan hareketle psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı önemini bir kez daha teyit etmektedir. Bu bulgular, yükseköğretim ortamlarında katılımcıların kişisel gelişimlerini desteklemeye yönelik değer odaklı mikro-alışkanlık programlarının uygulanabilir, etkili ve sürdürülebilir bir müdahale alternatifi olabileceğini göstermektedir. Müdahalenin yarattığı olumlu etkiler, değer temelli yapılandırılmış rekreatif uygulamaların kişisel gelişime yönelik katkılar sağlayabileceğine işaret etmektedir.

5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada elde edilen bulgular önemli olmakla birlikte bazı metodolojik sınırlılıklar dikkate alınmalıdır. İlk olarak, çalışma kontrol grubu bulunmayan tek gruplu ön test-son test yarı deneysel bir tasarımla yürütülmüştür. Bu durum tarihsel etki, olgunlaşma ve test etme etkisi gibi iç geçerlik tehditlerinin ölçümler üzerinde etkili olma ihtimalini artırmaktadır. Müdahale sürecinde katılımcıların gündelik yaşam olayları veya duygusal durumlardaki değişimler sonuçları etkilemiş olabilir.

Örneklem büyüklüğünün 20 katılımcı ile sınırlı olması bulguların genellenebilirliğini azaltmaktadır. Müdahale süresinin yalnızca yedi gün olması değer temelli davranış değişikliklerinin uzun vadeli etkilerini değerlendirmeyi sınırlandırmaktadır. Verilerin öz-bildirim ölçekleriyle toplanması yanıltıcı hatası sorununa neden olabilir.

Bu sınırlılıklar çalışma bulgularının yorumlanırken temkinli olunmasını gerektirmektedir; ancak araştırmanın değer temelli mikro alışkanlık uygulamalarının kısa süreli etkilerine ilişkin ön bulgular sunması açısından önemli bir katkısı vardır.

6. ÖNERİLER

Araştırmanın bulguları doğrultusunda, değer temelli mikro-alışkanlık uygulamalarının bireylerin değer yönelimli yaşam düzeylerini ve yaşam doyumlarını geliştirmede etkili bir yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, mikro-alışkanlık temelli öğrenme yaklaşımlarının üniversite düzeyindeki ders içeriklerine entegre edilmesi önerilmektedir. Böyle bir entegrasyon, katılımcıların yalnızca akademik yeterliklerini değil, aynı zamanda kişisel farkındalık, öz-yönetim, anlam yönelimi ve yaşam kalitesi gibi psikolojik boyutlarını da destekleyebilir. Değerlere dayalı mikro uygulamalar, bireylerin günlük yaşam pratiklerinde küçük fakat sürdürülebilir değişimler oluşturmalarını sağlayarak uzun vadeli davranışsal dönüşüme katkı sunabilir (Fogg, 2020; Lyubomirsky & Layous, 2013). Bu tür uygulamaların yalnızca üniversite eğitim ortamlarıyla sınırlı kalmayıp, gençlik çalışmaları, spor kulüpleri, toplumsal gelişim programları ve çalışanlara yönelik kişisel gelişim modülleri gibi çeşitli alanlarda da kullanılabileceği düşünülmektedir. Özellikle değer farkındalığı, öz-düzenleme ve öz-yeterlik gibi değişkenlerin iş yaşamında performans, iletişim ve tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, mikro-alışkanlık temelli kısa müdahalelerin insan kaynakları ve kurumsal eğitim programlarına dahil edilmesi faydalı olabilir (Kashdan & Ciarrochi, 2013).

Bununla birlikte, araştırmada müdahale süreci yedi günle sınırlı tutulmuş olup, etkinin yalnızca kısa vadeli sonuçları değerlendirilmiştir. Rekreatif mikro uygulamalarının etkilerininne kadar sürdüğünün, yani kalıcılığının belirlenmesi için uzunlamasına izleme ve değerlendirme çalışmaları yapılması önerilmektedir. Müdahalenin etkilerinin kalıcılığını incelemek, programların uygulanabilirliğini ve sürdürülebilirliğini değerlendirmek açısından önem taşımaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmaların farklı demografik gruplar üzerinde yürütülmesi, değer yönelimli yaşam ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini genellemeyi destekleyebilir. Mikro-alışkanlık içeriklerinin bireysel ihtiyaçlara duyarlı, esnek ve modüler şekilde tasarlanması; katılımcıların kişisel değerlerine göre özelleştirilmiş uygulamalar geliştirilmesine olanak sağlamaktadır. Özellikle kişisel anlam üretme, öz-düzenleme, hedef yönetimi ve davranış sürekliliği gibi alanlara yönelik

içeriklerin çeşitlendirilmesi, katılımcıların kendi potansiyellerini daha etkili biçimde kullanmalarını destekleyebilir (Hayes et al., 2011).

Son olarak, değer farkındalığını ve yaşam doyumunu destekleyen bu tür müdahale programlarının yaygınlaştırılması için eğitim politikalarının ve kurumsal stratejilerin geliştirilmesi önem taşımaktadır. Ayrıca üniversiteler, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları arasında kurulacak iş birlikleri, bireylerin değerlerini keşfetmelerine, yaşam kalitelerini artırmalarına ve toplumsal katılımlarını güçlendirmelerine yardımcı olacak sürdürülebilir müdahale modellerinin oluşturulmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- 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(4), 822–848.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (2015). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Ravenio books.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE.
- Dalbert, C. (2013). The justice motive as a personal resource: Dealing with challenges and critical life events. Springer Science & Business Media.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260.
- Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98.
- Fogg, B. J. (2009). A behavior model for persuasive design. In *Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology* (pp. 1–7). ACM.
- Fogg, B. J. (2020). *Tiny habits: The small changes that change everything*. Harvest.
- Galinha, I. C., Oishi, S., Pereira, C. R., et al. (2023). Personal values and life domain satisfaction predict global life satisfaction differently across cultures. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(10), 3319–3343.
- George, D., & Mallery, P. (2024). *IBM SPSS statistics 29 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Henderson, K. A., & Ainsworth, B. E. (2001). Researching leisure and physical activity: Addressing questions of gender. *Leisure Sciences*, 23(1), 21–34.
- Işık, H. R., & Bilge, Y. (2023). Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlama Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği*.
- Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. (Eds.). (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. Context Press/New Harbinger.
- Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European journal of social psychology*, 40(6), 998–1009.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 159–181). Guilford Press.
- Michie, S., Van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6, 42.
- Molzahn, A. E., Skevington, S. M., Kalfoss, M., & Schick-Makaroff, K. (2010). The importance of facets of quality of life to older adults: An international investigation. *Quality of Life Research*, 19(2), 293–298.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), Article 11.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shadish, W. R. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Wadsworth Cengage Learning.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574–582.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22–42.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less

pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173-212). Routledge.

Vowles, K. E., & Thompson, M. (2011). The role of emotional context in acceptance and values-based action. *Behaviour Research and Therapy*, 49(12), 838–846.

Wood, W., & Neal, D. T. (2016). Healthy through habit: Interventions for initiating and maintaining health behavior change. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.