

T. C.

**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**SABIR EĞİLİMİNİN ÖZ-BELİRLEME ÖZ-ANLAYIŞ VE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Doktora Tezi

Danışman

DOÇ. DR. COŞKUN ARSLAN

Hazırlayan

AYŞE ELİÜŞÜK

Konya – 2014



T. C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin

Adı Soyadı AYŞE ELİÜŞÜK

Numarası 108301053004

Ana Bilim / Bilim Dalı REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

Programı Tezli Yüksek Lisans Doktora

Tezin Adı SABİR EĞİLİMİNİN ÖZBELİRLEME-ÖZANLAYIŞ VE KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası
(İmza)



T. C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	AYŞE ELİÜŞÜK
	Numarası	108301053004
	Ana Bilim / Bilim Dalı	REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Coşkun ARSLAN
Tezin Adı	SABİR EĞİLİMİNİN ÖZBELİRLEME-ÖZANLAYIŞ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Sabir Eğiliminin Özbelirleme-Özanlayış Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi başlıklı bu çalışma 23/06/2014 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Doç. Dr. Coşkun Arslan		
Doç. Dr. Feridun Hançak		
Doç. Dr. Bülent Dikmeç		
Yrd. Doç. Dr. Hasan Yılmaz		
Yrd. Doç. Dr. Mustafa Uslu		

ÖNSÖZ

Günlük yaşamda bireyler can sıkıcı bir uyaran, sinir bozucu bir olay veya bekleme gibi durumlarla karşılaştıklarında olumsuz duygular yaşarlar. Bu olumsuz duygularla durumu ile baş etmede ve insanın yaşamını temelinde sabır önemli yere sahiptir. Çünkü sabır bireyleri bu olumsuz duygulardan kurtaran ve yaşam doyumlarını artıran bir etkiye sahiptir.

Yapılan çalışmalar sabrın; fiziksel sağlık, iyi oluş, öznel iyi oluş, pozitif başa çıkma, değerler ve değerlerin gelişimiyle; kişilik ve kişiliğin altındaki sosyal süreçler gibi değişkenlerle, ilişkili ve önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca sabrın yaşam kalitesini artırdığı da görülmüştür. Bu araştırmada ise sabrın, öz-anlayış, öz-belirleme ve kişilik özelliği üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Araştırma süresince desteklerini esirgemeyen çalışmama ışık tutan beni yönlendiren değerli hocam ve danışmanım, Sayın Doç Dr.Coşkun ARSLAN'a çok teşekkür ederim. Tez izleme komitesinde bulunan ve her zaman desteklerini gördüğüm hocalarım Doç.Dr. Erdal HAMARTA, Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ ve Yard. Doç. Dr. Zeliha TRAŞ'a teşekkür ederim.

Doktora ve tez süresince kendilerinin zaman zaman görüşlerine başvurduğum Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ, Prof. Dr. Firdevs GÜNEŞ ve Doç.Dr. Şahin KESİCİ'ye yaptıkları yardım, eleştiri ve yönlendirmelerinden dolayı teşekkür ederim.

Tez süresince benden desteklerini esirgemeyen ailem ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.



T. C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	AYŞE ELİÜŞÜK		
	Numarası	10830153004		
	Ana Bilim	PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK		
	Bilim Dalı			
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input type="checkbox"/>	Doktora	<input checked="" type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Coşkun ARSLAN		
Tezin Adı	SABIR EĞİLİMİNİN ÖZ-BELİRLEME ÖZ-ANLAYIŞ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ			

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin öz-belirleme, öz-anlayış ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olup öz-anlayış, öz-belirleme ve kişilik özelliklerinin sabır düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını, sabır puanlarının öğrencilerin cinsiyet ve yaş gibi özlük niteliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Öğrencilerin cinsiyet, öz-belirleme, öz-anlayış ve beş faktör kişilik özellikleri araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak alınmıştır. Bağımlı değişken ise üniversite öğrencilerinin sabır düzeyleridir.

Bu araştırmanın evrenini Bartın, Batman, Konya Necmettin Erbakan ve Selçuk Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreni Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi (Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi) Bartın Üniversitesi (Eğitim Fakültesi, Orman Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi) Batman Üniversitesidir (Meslek Yüksek Okulu, Fen Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi). Araştırma örneklemini bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1. 2. 3. ve 4. sınıf

öğrencilerinden tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırma örneklemini 704 kız ve 462 erkek olmak üzere toplam 1166 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı 17-30 ve yaş ortalaması 20.89'dur.

Öğrencilerin sabır puanlarını belirlemek için kullanılan yöntem Schnitker (2012) tarafından geliştirilen ve araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlanan sabır ölçeğidir. Öz-anlayış puanlarını belirlemek için Öz-Anlayış ölçeği (Deniz, Kesici & Sümer,2008), beş faktörlü kişilik özellikleri puanlarının belirlenmek için Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) (Bacanlı, İlhan & Arslan, 2009) ve öz-belirleme puanlarını belirlemek için Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği (Self-Determination Scale) (Ersoy & Güldü, 2008) kullanılmıştır. Sabır puanları ile cinsiyet değişkenine göre grupların ortalamaları arasındaki farkın önem kontrolü t testi ile yapılmıştır. Sabır, öz- anlayış, öz-belirleme ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin analiz edilmesinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Öz-belirleme, öz-anlayış ve beş faktörlü kişilik özelliklerinin sabrı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon analizi ile hesaplanmıştır.

Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir:

1. Kız ve erkek öğrencilerin sabrın yaşam zorluklarında sabır alt boyutunda kız öğrenciler yönünde anlamlı farklılık vardır.

2. Sabrın tüm alt boyutlarıyla öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sabrın alt boyutlarıyla öz-belirlemenin bireysel farkındalık alt boyutu arasında anlamlı ilişki vardır. Sabrın alt boyutları ile yumuşak başlılık deneyime açıklık ve sorumluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, duygusal dengesizlik ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Dışa dönüklük ile sabrın alt boyutlarından olan yaşam zorluklarında sabır arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

3. Öz-anlayış, öz-belirleme ve beş faktörlü kişilik özellikleri ile ayrı ayrı ve birlikte değerlendirildiğinde sabrın tüm alt boyutlarını yordadığı görülmektedir. Sabrın alt boyutlarından gündelik yaşamda sabrın en iyi yordayıcısı beş faktörlü kişilik özelliklerinin duygusal dengesizlik alt boyutudur. Yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabrın en iyi yordayıcısının ise öz-anlayış olduğu görülmüştür.



T. C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	AYŞE ELİÜŞÜK		
	Numarası	10830153004		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input type="checkbox"/>	Doktora <input checked="" type="checkbox"/>	
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Coşkun ARSLAN		
	Tezin İngilizce Adı	INVESTIGATION OF THE PATIENCE TENDENCY IN THE LIGHT OF SELF DETERMINATION, SELF COMPATION AND FIVE FACTOR PERSONALITY		

ABSTRACT

The purpose of the resaerch is to determine if university student's self-compassion, self determination and five factor personality traits scores predict their patience levels and if their patience score differentiate with respect to gender and age. The independent variables of the research were gender, age, self-compassion, self determination and five factor personality traits and dependent variable was patience levels of the university students.

The scope of this study was comprised of undergraduate students from different faculties Bartın University, Batman University, Konya Necmettin Erbakan University. The sample set of the research was composed of students from different faculties. (Batman university (Faculty of Education, Faculty of Literature and junior technical college), Bartın University (faculty of forestry, faculty of education, faculty of economics and administrative sciences), Konya Necmettin Erbakan University (Ahmet Keleşoğlu Faculty of education, Faculty of Literature)).

Participants of research were 1.,2.,3. and 4. grades university students from different faculties of Batman University, Bartın University and Konya Necmettin Erbakan University choosen by random cluster sampling method. Participants were

made up of totally 1166 students of which 704 were female and 462 males with ages ranging from 17-30, with a mean 20.89.

In order to determine the patience scores of students, Patience scale 3FPS (Schnitker, 2012), for Self compassion Scale (Deniz Kesici & Sümer, 2008), for personality scores Five Factor Personality scale (Bacanli, İlhan & Arslan, 2009) and for self determination scores self determination scale (Ersoy K. & Güldü, 2008) were employed.

The signification control of differentiation between the mean score of the patience and gender, age was made by t-test. Pearson Moments Multiplier Correlation Coefficient was used for the determination of relationship among patience, self compassion, five factor personality traits and self determination significantly predict patience.

Finding of research are given below;

1. There was a significant differentiation between patience mean scores with respect to gender variable. Patience mean scores of girl (female) students were significantly higher than boy (male) students.
2. There were significant and positive correlation between all dimensions of patience and self-compassion in addition to self-compassion and patience was seen that self-compassion significantly predicts patience.
3. There were significant and positive correlation between all dimensions of patience and self-determination and self-determination and patience was seen that with individual awareness dimension of self-determination significantly predicts patience. There was a significant negative correlation between the students' patience scores and neuroticism dimension of five factor personality traits, whereas there were significant positive relations between extraversion, openness to experiences, agreeableness and conscientiousness dimensions.

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Fakülte Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerine Göre Dağılımı	92
Tablo 2: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Gündelik Yaşamda Sabır Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	97
Tablo 3: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Zorluklarında Sabır Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	98
Tablo 4: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Kişiler Arası Sabır Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	98
Tablo 5: Öğrencilerin Gündelik Yaşamda Sabır Puanları ile Öz-belirleme Puanları Arasındaki İlişki	99
Tablo 6: Öğrencilerin Öz-Belirleme ve Sabır Puan Ortalamaları Ve Standart Sapmaları	100
Tablo 7: Öğrencilerin Yaşam Zorluklarında Sabır Puanları ile Öz-Belirleme Puanları Arasındaki İlişki	100
Tablo 8: Öğrencilerin Kişiler Arası Sabır Puanları ile Öz-Belirleme Puanları Arasındaki İlişki	101
Tablo 9: Öğrencilerin Gündelik Yaşamda Sabır Puanları ile Öz-Belirleme Puanları Arasındaki İlişki	102
Tablo 16: Öğrencilerin Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri ve Sabır Puan Ortalamaları Ve Standart Sapmaları	103
Tablo 11: Öğrencilerin Yaşam Zorluklarında Sabır Puanları İle Beş Faktörlü Kişilik Puanları Arasındaki İlişki	104
Tablo 12: Öğrencilerin Kişiler Arası Sabır Puanları İle Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Puanları Arasındaki İlişki	105
Tablo 13: Öğrencilerin Gündelik Yaşamda Sabır Puanları İle Öz-Anlayış Puanları Arasındaki İlişki	106
Tablo 14: Öğrencilerin Öz-Anlayış ve Sabır Puan Ortalamaları Ve Standart Sapmaları	107
Tablo 15: Öğrencilerin Yaşam zorluklarında sabır Puanları İle Öz-Anlayış Puanları Arasındaki İlişki	107

Tablo 16: Öğrencilerin Kişiler Arası Sabır Puanları İle Öz-Anlayış Puanları Arasındaki İlişki	108
Tablo 17: Öğrencilerin Öz-Belirleme Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Gündelik Yaşamda Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	109
Tablo 18: Öğrencilerin Öz-Belirleme Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Yaşam Zorluklarında Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	111
Tablo 19: Öğrencilerin Öz-Belirleme Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Kişiler Arası Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	112
Tablo 20: Öğrencilerin Öz-Anlayış ve Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Gündelik Yaşamda Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	114
Tablo 22: Öğrencilerin Öz-Anlayış Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Kişiler Arası Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	116
Tablo 23: Öğrencilerin Öz-Belirleme, Öz-Anlayış ve Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Gündelik Yaşamda Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	118
Tablo 24: Öğrencilerin Öz-Belirleme, Öz-Anlayış ve Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Yaşam Zorluklarında Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	120
Tablo 25: Öğrencilerin Öz-Belirleme, Öz-Anlayış ve Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Kişiler Arası Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	122

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖZET	ii
İÇİNDEKİLER	ix
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem durumu	1
1.2. Problem cümlesi :	5
1.2.1. Alt problemler:.....	6
1.3. Sınırlılıklar	7
1.4. Tanımlar	7
BÖLÜM II	10
KURAMSAL TEMEL	10
2.1. SABIR ÖZELLİĞİNİN (EĞİLİMİNİN) TANIMLANMASI:	10
2.1.1. Sabırın Zıttı Olarak Sabırsızlık	13
2.1.2. Sabır öz-anlayış ve Bilinçli Farkındalık	16
2.1.3. Hazzın Ertelenmesi ve Sabır:.....	17
2.1.4. A Tipi Kişilik ve Sabır:.....	18
2.1.5. Sabır ve Gecikme	20
2.1.6. Gecikmeni değerlendirilmesi	23
2.1.7. Gecikmenin sorumluluğunun değerlendirilmesi.....	24
2.1.8. Sabır ve Sosyal Gecikme	24
2.1.9. Sabır ve Öz-Düzenleme	26
2.1.10. Sabır ve Öz-Kontrol	27
2.1.11. Sabır ve İyi Oluş	28
2.1.12. Sabır ve Kişilik	30
2.1.13. Sabır ve dindarlık (burayaürkçe kaynak ekle)	31
2.1.14. Sabır ve Zaman	33

2.1.15. Sabır ve Duygu	35
2.1.16. Sabır ve Davranış.....	38
2.1.17. Sabır ve Ekonomi.....	39
2.1.18. Sabır ve Başarı	39
2.1.19. Sabır ve Tıp.....	40
2.2. KİŞİLİK	41
2.2.1. Kişilik Tanımlanması:.....	41
2.2.2. Kişiliğin Tarihçesi :	42
2.2.3. Kişilik sınıflandırmaları	50
2.3. Psikodinamik yaklaşım	51
2.3.1. Freud	51
2.3.2. Yapısal Model (id, ego, süper ego).....	52
2.3.3. Psikoseksüel Model (Oral, anal, fallik, gizil, genital)	53
2.3.4. Kişilik Özellikleri ve Durumları	55
2.3.5. Eysenck'in Biyolojik Temelli Yaklaşım.....	55
2.3.6. Gray's Kişilik Teorisi	56
2.3.7. Catell'in 16 faktörlü kişilik teorisi	58
2.3.8. Catell'in 16 Faktörü	59
2.3.9. Beş Faktörlü Kişilik Teorisi.....	60
2.3.10. Gelişimsel ve Kültürel Yaklaşım.....	63
2.3.11. İçe dönük ve dışa dönüklüğü açıklayan kuramlar	64
2.3.12. Gordon Allport:.....	65
2.3.13. Alfred Adler:	66
2.3.14. Treyt (Özellik) Kuramı	66
2.4. Cloninger	66
2.4.1. Mizacın Alt Boyutları :	66
2.4.2. Kişilikle ilgili yapılan çalışmalar	68
2.5. Öz-belirleme kuramı:	70

2.5.1. Öz- belirlemenin tanımlanması:.....	70
2.6. İhtiyaçlar:	73
2.7. Psikolojik ihtiyaçlar:	74
2.7.1. Özerklik:	74
2.7.2. Yetkinlik:	76
2.7.3. İlişkili olma:.....	77
2.7.4. Motivasyon (Güdülenme).....	78
2.7.5. İçsel Motivasyon:.....	79
2.7.7. Motivasyonsuzluk :.....	81
2.8. Öz-belirleme ile ilgili yapılan çalışmalar.....	81
2.8. Öz-anlayış	82
2.8.1. Öz-anlayışın tanımı.....	82
2.8.2. Öz-Şefkat (Self-Kindness):.....	84
2.8.3. Ortak Paydaşım: (CommonHumanity):.....	84
2.8.4. Bilinçli farkındalık : (Mindfulness)	85
2.8.5. Öz anlayışla ilgili araştırmalar :.....	86
BÖLÜM III.....	91
YÖNTEM	91
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	91
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	91
3.2.1. Kullanılacak Ölçme Araçları:	93
3.3. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ	96
3.3.1. Verilerin Toplanması	96
3.3.2. Verilerin Analizi	96
3.4. BULGULAR.....	97
TARTIŞMA VE YORUM.....	124
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	134
KAYNAKÇA	136

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Günlük yaşamda bireyler can sıkıcı bir uyarıcı, sinir bozucu bir olay veya bekleme gibi durumlarla karşılaştıklarında olumsuz bir takım duygular yaşarlar. Bu olumsuz duygularla baş etmede ve insan yaşamının temelinde gerekli olan sabırdır. Araştırmacılar kişilerin; bireysel farklılıkları göz önüne alındığında hayal kırıklığı, sıkıntı ve acı karşısında nasıl tepki verdikleri, ihtiyaçları yönünde nasıl karar verdiği üzerine çalışmışlardır. Günlük sorunların ve can sıkıcı durumların fiziksel sağlık ve iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri vardır. Bu konuda yapılan çalışmalarda sabrın özellikle yaşam için dönüm noktası olarak kabul edilen olaylarda daha olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür (DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman & Lazarus,1982). Sabrın öznel iyi oluş, pozitif başa çıkma, değerler ve değerlerin gelişimiyle olumlu yönde ilişki olduğu görülmüştür. Kişilik, kişiliğin altındaki sosyal süreçler, iyi oluş gibi değişkenlerle sabrın ilişkili ve önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur, ayrıca sabrın yaşam kalitesini artırdığı da görülmüştür (Schnitker & Emmons, 2007).

Sabır; tipik bir eğilim ya da kişilik özelliği olarak tanımlanabilir. Örneğin; bir kişiden bahsederken onun kişilik özelliği olarak kullanırız (O sabırlı bir kişidir gibi). Sabır ayrıca bir durumun tanımlanması olarak da görülebilir. Örneğin bir durumu tanımlarken de kullanabiliriz “sabırlı bir şekilde bekledi”. Bu iki kavram iç içe geçmiştir; sabır eğilimi yüksek olan bireyler sabır durumlarını daha yoğun yaşayacaklardır, bundan dolayı tanımlama yaparken hem durum hem de eğilim olan sabrı dikkate almak gerekir (Schnitker, 2012).

Sabır, psikolojide oldukça yeni bir kavram olduğu için sabrın kavramsallaştırılması ve tanımlanması oldukça zordur. Bilinen en temel anlamı hayal kırıklığı, sıkıntı ve acı karşısında bireyin sakince bekleme eğilimidir (Schnitker & Emmons, 2007). Blount & Janicik’e (2000) göre sabır gecikmeye verilen tepkidir; sakinlik, sempati ve empati gibi duyguları yansıtır. Schnitker (2012) sabrı hem durum

hem de özellik olarak tanımlamıştır. Sabır hem davranışsal olarak bekleme hem de duygusal olarak sakin olmayı içerir. Schnitker'ın hipotezine göre sabır düşük bir uyarılma etkisiyle sıkılma ve sınırlama gibi negatif bir uyarılma etkisinin birleşimidir. Kavramsallaştırma farklılıkları olmasına rağmen tanımlar birbirini tamamlar niteliktedir.

Sabrın gösterilmesi hem davranışsal "beklemek gibi" hem de duyuşsal "sakin kalabilmek gibi" ögelere bağlıdır. Sabrın hazsal iyi oluş ve mutluluk üzerindeki etkileri test edilmiştir. Bu iki kavram iyi bir yaşamın anlaşılması için birbiriyle ilişkili iki paradigmadır. Hazsal iyi oluş ve mutluluk sabrı olumlu şekilde yordadığı görülmüştür (Schnitker, 2007).

Hazsal iyi oluş; olumsuz duyguları alt düzeyde yaşamak ve iyi oluşu oluşturan rahatlık, mutluluk gibi duyguları üst düzeyde olması olarak ifade edilir (Ryan & Deci, 2001). Sabır hazsal iyi oluşu doğrudan etkiler, stresli durumlarda duygulara tampon görevi görür, bireyin can sıkıcı durumlarla kendini zorlamadan daha uyumlu başa çıkmasını, kişiler arası ilişkileri kolaylaştırıcı etki yapmasını sağlar. Fiziksel zevklerle, ilgili yanlış yorumlara rağmen, hazsal iyi oluş ayrıca hedeflerin başarılmasında oluşan mutluluğu da içerir, bundan dolayı hedef girişimlerini kolaylaştırdığından hazsal iyi oluşu dolaylı olarak etkiler, yaşam doyumu ve olumlu duyguları artırır (Diener, Sapyta & Suh, 1998).

İyi bir yaşam için Eudaimonic iyi oluş yaklaşımı değerlerin gelişimi ve insanın potansiyelinin farkında olmasının gerekliliğini savunur (Ryff & Singer, 1998). Öz-belirleme teorisi eudaimonic iyi oluşu; iç motivasyon, bütünleştirme, canlılık ve öz-uyum kavramlarıyla açıklar. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının yerine getirilmesi ile öz-belirleme gerçekleşir (Ryan & Deci, 2000). Sabır bu temel ihtiyaçların karşılanmasını destekler ve hedeflerin farkına varılmasını kolaylaştırarak eudaimonic iyi oluşu artırmayı amaçlar (Schnitker, 2012).

Sabır, öz-belirleme ile yakından ilgili bir kavramdır. Sabır için öz-belirleme kavramı tolerans durumlarında görülür. Bireylerin hedeflerinde sosyal algılamaları ve standartları kullanması gibi durumlarda ortaya çıkar. Tolerans durumlarında ise dikkat dağıtıcı unsurlar (gazete,dergi,vb.) önemli ve kaçırılmaması gereken ipuçları üzerinde durur. Örneğin; bir konuşma esnasında birey konuşmacının ne söylediğine odaklanmak

yerine bir sonraki personel toplantısının ne zaman olacağını bildirilmesi üzerinde durur (Blount & Janicik, 2000). Kurucuları Edward Deci & Richard Ryan (1985b) olan öz-belirleme kuramı, bilişsel değerlendirme kuramı (cognitive evaluation theory), organizmik bütünleşme kuramı (organismic integration theory), nedensellik yönelimi kuramı (causality orientations theory), temel ihtiyaçlar kuramı (basic needs theory) olmak üzere dört mini kuramdan oluşmuştur. Her bir kuram farklı konularda yapılan laboratuvar ve alan çalışmalarıyla desteklenmiştir (Deci & Ryan, 1985a).

Bireyin yaptığı seçimler; dıştan gelen güç, baskı ve ödüllerle değil bireyin kendi davranışlarıyla belirlenmektedir (Deci & Ryan, 1985a). Öz-belirleme; davranışların toplum normlarından, grup baskısından ziyade kişinin kendi kişisel inançlarıyla ve değer yargılarıyla belirlenmesi; kararlarını kendi başına vermesi olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 1985b). Öz-belirleme kuramı kişinin bir eylemi özgürce mi, kendini zorlayarak mı ya da mecbur hissettiği için mi yaptığının farkını açıklar. Öz-belirleme deyimi bir eylemi tümüyle istemek, seçmek ve kişisel onay anlamında kullanılır (Kraap, 2002). Öz-belirleme yaşantıları yaratıcılığı, kavramsal öğrenmeyi, duygusal durumu ve öz-saygıyı olumlu etkiler (Deci, Connell & Ryan, 1989).

Öz-belirleme, bireylerin kendi davranışlarını başlatmalarında ve düzenlemelerinde seçim duygusunu yaşamalarıdır (Deci, Connell & Ryan, 1989). Ayrıca öz-belirleme; bireyin kendi yaşamının sorumluluğunu alması ve yaşamında özgür seçimler yapması olarak da tanımlanabilir (Browder, Wood, Test, Karvonen & Algozzine, 2001).

Sabır sadece öz-belirleme ile değil aynı zamanda öz-anlayışla da yakından ilgili bir kavramdır. Blount & Janicik (2000) sabır ve öz-anlayış arasında orta derecede bir ilişki bulmuştur. Sabır ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi belirlemek için öz-anlayışın alt boyutlarından olan bilinçli farkındalıkla beraber değerlendirmek yerinde olacaktır (Collard, 2008). Bilinçli farkındalık; egzersizleri, yaratıcı düşünceleri, hafızayı ve sabrı artırır (Gardner, 2008). Bilinçli farkındalık ise son zamanlarda oldukça popüler olmuştur. Bu konudaki yayınlardan bazıları ise şunlardır: Thera, 1962; Kabat-Zinn, 1994, 2005; Hofmann & Asmundson, 2008; Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010; Roemer & Orsillo, 2009; Siegel, 2007. Farkındalık terapisinde, biçimsel pratiklerde,

meditasyonda sabır ve tevazuya ihtiyaç duyulur. Bilinçli bir şekilde yıkıcı alışkanlıkların farkına varmak yerine basitçe yeni alışkanlıklarla değiştirerek bilinci artırmak amaçlanır; ama bu durum zaman alır.

Öz-anlayış; bireylerin kendisine sıkıntıları ve acılarına karşı açık, duyarlı, nazik ve şefkatli olması diğer bireylerin başarısızlıklarını eleştirmemesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Öz-anlayış, bilişin tekrar yapılanması ve gelişmesine yardım eder (Gilbert, 2000). Öz-anlayış bir yetenektir, kendine kızgın ve eleştirel olmaktan ziyade kendine nazik davranmaktır. İnsan, yaşamının çeşitli bölümlerinde problemlerle karşılaştığında öz-anlayış sayesinde daha stressiz bir şekilde atlatabilir (Neff, 2003b). Öz-anlayışla bireyler alternatif bir biliş oluştururlar ve olayları mantıklı bir şekilde görebilirler. Yaşantılarını duygusal anlamda güvende hissedecek şekilde değil destekleyici ve yardım edici olarak, hissettiklerini yorumlayarak alternatif bir biliş geliştirirler (Gilbert, 2000). İçerdiği tekniklerle düşüncedeki, duygudaki ve davranıştaki stresi azaltmaya yardımcı olan bir yöntemdir (Goss & Gilbert, 2002). Öz-anlayışta sıkıntılar problemler ve acılar toplumun ortak deneyimi olarak kabul edilir (Neff, 2003b).

Araştırmalar; öz-anlayışı yüksek olan bireylerin, yaşam doyumu, sosyal ilişkiler, duygu durum ve mutluluk seviyelerinde artış olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca öz-anlayışa sahip olan bireylerin depresyon, kaygı, başarısızlık seviyeleri düşüktür ve zorlayıcı şartlarla yüzleştiklerinde daha zekice hareket ederler. Başarısızlıkların tüm insanlığa ait olduğunu kabul ederler (Barnard & Curry, 2011).

Psikolojide kişilik birçok çalışmada kullanılan bir değişkendir. Kişiliğin tanımlanmasında birçok yaklaşım vardır. Birinci temel yaklaşım; nomotetik ve idiografik paradigmalardır. Nomotetik paradigmalarda; bireysel farklılıklar tanımlanır, bireylerin özelliklerinin ve kriterlerinin bilinmesiyle, davranışın tahmin edebileceği ileri sürülür. Birçok bilim adamı beş faktörlü kişilik teorisinde uzlaşmışlardır. Beş faktörlü kişilik teorisinin temelini Lexical yaklaşımdan alır. Beş faktörlü kişilik teorisini savunan bilim adamları kişiliğin farklı boyutlarının dil sisteminden kaynaklandığını ileri sürerler. Ayrıca beş faktör kişilik teorisi uluslararasıdır. Kişilik teorisindeki beş boyut; nevrotiliklik, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluktur. Kelimelerin İngilizce karşılığı harflerin birleşmesiyle OCEAN terimi ortaya çıkmıştır (Burger, 2006).

Beş faktörlü kişilik özellikleri ve sabır arasındaki ilişkiye bakmadan önce, kişiliğin beş boyutunun incelenmesi gerekir. Beş boyut ise; Nevrotiklik boyutu: İnsanları duygusal kararlılık ve kişisel uyum sürekliliği üzerinde bir noktaya yerleştirir. Duygusal sıkıntı yaşayan ve duyguları aşırı değişiklik gösteren insanlar, nevroitiklik boyutunda yüksek puan alırlar. Dışa dönük bireyler oldukça sosyal aynı zamanda enerjik, iyimser, sıcakkanlı ve girişken kişilerdir. Açıklık boyutu; kişiler arası ilişkilerde açık olmaktan çok, yeni deneyimlere açık olmak anlamındadır. Bu boyutu oluşturan özellikler arasında güçlü bir hayal gücü, yeni görüşleri kabul etme isteği, çok yönlü düşünme ve zihinsel merak vardır. Uyumlu bireyler yardımsever, güvenilir ve şefkatlidirler. Bu boyutun diğer ucunda ise düşmanca ve kuşkulu insanlar vardır. Sorumluluk boyutu ne kadar kontrol ve disiplin sahibi olduğumuzu gösterir. Yüksek sorumluluğa sahip olan bireyler düzenli, plan doğrultusunda hareket eden, kararlı kişilerdir. Daha az sorumluluk sahibi olan bireyler ise dikkatsiz, dikkati kolay dağılan ve güvenilmez kişilerdir (Burger, 2006).

Sabır ve kişilik arasındaki ilişki sabrın belirlenmesinde ve bireysel farklılıkların öneminin anlaşılmasında katkı sağlar. Sabrın ortaya çıkabilmesi için zorlayıcı bir kişi, durum, olay ya da bekleme durumu oluşması gerekir. Bekleyen kişinin zaman algısı sabrın önemli belirleyicilerdendir. Geçmişteki olumlu ve olumsuz yaşantılar bireyin zorlayıcı bir durum ya da bekleme karşısında sabrını etkileyebilir. Geleceği ve geçmişi pozitif olarak algılayanlar şimdi “yaşanılan anda” daha sabırlı olma eğilimdedirler. Geçmişte olumsuz zaman algısına sahip olan bireyler daha az sabırlı ya da sabırsız olma eğilimi gösterirler. Sabırlı bireyler geleceği planlarken geçmiş yaşantılarında olumsuz yaşantılar yerine olumlu yaşantılara odaklanırlar ama yaşanılan anın da tadını çıkarırlar (Schnitker, 2012).

1.2. Problem Cümlesi:

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sabır (eğilimi) düzeylerinin; beş faktörlü kişilik özelliklerini, öz-anlayışlarını ve öz-belirleme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını ve ilişkili olup olmadığını belirlemektir. Üniversite öğrencilerinin sabır (eğilimi) puanlarının öğrencilerin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemektir.

Araştırmanın bağımsız değişkeni olarak cinsiyet, öz belirleme, öz anlayış ve beş faktörlü kişilik özellikleri alınmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise sabır özelliğidir (eğilimi).

1.2.1. Alt Problemler:

Sabır Davranışı (Eğilimi) ve Özlük Nitelikleri

1.0. Üniversite öğrencilerinin sabır (eğilimi) puanları öğrencilerin özlük niteliklerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.0. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sabır (eğilimi) puanları (gündelik yaşamda sabır, yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabır) ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Sabır Özelliği (Eğilimi) ve Öz-Belirleme

2.0. Üniversite öğrencilerinin sabır (eğilimi) puanları (gündelik yaşamda sabır, yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabır) ile öz-belirleme (bireysel farkındalık ve seçim hakkı) puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

2.1. Üniversite öğrencilerinin sabır (eğilimi) puanları (gündelik yaşamda sabır, yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabır) öz-belirleme (bireysel farkındalık ve seçim hakkı) düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Sabır Özelliği (Eğilimi) ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri

3.0 Üniversite öğrencilerinin sabır (eğilimi) (gündelik yaşamda sabır, yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabır) puanları ile beş faktörlü kişilik özellikleri alt boyutları (duygusal dengesizlik, deneyime açıklık, sorumluluk, uyumluluk, dışa dönüklük) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

3.1. Üniversite öğrencilerinin beş faktörlü kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, deneyime açıklık, sorumluluk, uyumluluk, dışa dönüklük) sabır (eğilimi) (gündelik yaşamda sabır, yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabır) anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Sabır (Eğilimi) ve Öz-Anlayış

4.0. Üniversite öğrencilerinin sabır (eğilimi) puanları(gündelik yaşamda sabır, yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabır) ile öz-anlayış puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır ?

4.1.Üniveriste öğrencilerinin sabır (eğilimi) puanları (gündelik yaşamda sabır, yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabır) öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Sabır (Eğilimi) Öz-Belirleme, Öz-Anlayış ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri

5.0.Öz-belirleme (bireysel farkındalık ve seçim hakkı), öz-anlayış ve beş faktörlü kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, deneyime açıklık, sorumluluk, uyumluluk, dışa dönüklük) hep birlikte sabır davranışı (eğilimi) (gündelik yaşamda sabır, yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabır) anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın verileri Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Bartın Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.

2. Araştırmanın verileri ‘ ‘ Kişisel Bilgi Formu’’, Öz-Anlayış Ölçeği, Sabır Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)’nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

3. Araştırmanın bulguları Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Bartın Üniversitesi ve Batman Üniversitesin’de öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden toplanan verilerle sınırlıdır.

1. 4. Tanımlar

Sabır: (patience) Hayal kırıklığı, sıkıntı ve acı karşısında bireyin sakince bekleme eğilimidir (Schnitker, 2012).

Sabırsızlık : (impatience) Olumsuz bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerdir ve gecikmenin sonuçlarına tepkidir.

Erteleme : (postponent): Bir hedefe doğru bir bireyin ilerlemesindeki kesintidir. Bu gecikme zaman geçişi içermelidir.

Ödülün gecikmesi (Delay of Gratification): Bir bireyden olumlu ödül beklemek.

Öz-Anlayış: Öz-anlayış bireyin kendi acılarına karşı açık ve duyarlı, kendine karşı nazik ve şefkatli olması, yaptığı hatalar karşısında affedici olurken başarısızlık ve yetersizlik karşısında yargılayıcı olmaması, yaşanan sıkıntı veren durumların insanlığın ortak deneyiminin bir parçası olduğunu kavraması ve içinde bulunulan anı yargılamadan olduğu gibi kabullenebilmesidir (Kesici & Sümer, 2008).

Kişilik: Bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçlerdir. Tutarlı davranış kalıbı ile her zaman ve her durum için benzer davranışların gözlenmesi anlaşılırken, kişilik içi süreçlerden maksat ise, nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, bilişsel ve güdüsel süreçleri ifade eder (Burger, 2000).

1.5. Araştırmanın Önemi

Bireyler can sıkıcı bir uyarın, sinir bozucu bir olay veya bekleme gibi durumlarla karşılaştıklarında olumsuz duygular yaşarlar. Bu olumsuz duygularla baş etmede ve insan yaşamının temelinde sabır önemli bir yere sahiptir çünkü sabır bireylerin bu olumsuz duygulardan kurtaran ve yaşam doyumlarını artıran bir yapı içerir. Yapılan çalışmalarda sabrın, fiziksel sağlık, iyi oluş, öznel iyi oluş, pozitif başa çıkma, değerler ve değerlerin gelişimiyle; kişilik ve kişiliğin altındaki sosyal süreçler gibi değişkenlerle ilişkili ve bu değişkenlerin önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca sabrın yaşam kalitesini artırdığı da görülmüştür. Bu araştırmada ise sabrın, öz-anlayış, öz-belirleme ve kişilik özelliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu süreçte Türkçe'ye uyarlanan sabır ölçeğinin uygulandığı ilk çalışma olması, araştırmanın önemli bir noktasıdır.

Bu araştırmanın bağımsız değişkenlerinden birisi olan kişilik özellikleri, özellikle kalıtım ve çevrenin etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Günümüzde beş faktörlü kişilik modeli kişilik araştırmalarının yaygın geçerliliği ve evrensel dilini temsil etmektedir. Beş faktörlü kişilik özelliklerinin kuramsal temeli göz önüne alındığında bireylerin sabır düzeyleri üzerinde önemli etki yaratabilir. Beş faktörlü kişilik özellikleri ve sabır arasındaki ilişkinin belirlenmesi açısından da bu araştırma önemli görülmektedir. Ayrıca öz-belirleme, öz-anlayış ve beş faktörlü kişilik özelliklerinin sabır üzerindeki etkisinin araştırıldığı bu çalışma bu konuda ülkemizde yapılan ilk çalışma olması nedeniyle de önemlidir. Bu çalışmanın özellikle bundan sonra ülkemizde yapılacak araştırmalara ışık tutacağı da beklenmektedir.

BÖLÜM II

KURAMSAL TEMEL

2.1. SABIR ÖZELLİĞİNİN (EĞİLİMİNİN) TANIMLANMASI:

Sabır, psikolojide oldukça yeni bir kavram olduğu için sabrın kavramsallaştırılması ve tanımlanması oldukça zordur. Bilinen en temel anlamı hayal kırıklığı, sıkıntı ve acı karşısında bireyin sakince bekleme eğilimidir (Schnitker, 2012). Blount & Janicik'e (2000) göre sabır gecikmeye verilen bir tepkidir; sakinlik, sempati ve empati gibi duyguları yansıtır. Mc Clough, Tsang & Emmons (2004)'a göre ise sabır tipik bir eğilim olarak tanımlanır "sabırlı bir kişi gibi"; ama aynı zamanda bir durum olarak da görülmektedir. Sabır kişilik özelliği ve durum arasındaki etkileşimde ortaya çıkan bir ürün olarak ifade edilir. Schnitker (2012) sabrın duyuşsal ve davranışsal özelliği olduğunu ifade eder. Sabır davranışsal olarak beklemeyi, duyuşsal olarak sakin olmayı içerir. Schnitker'e (2007) göre sabır; herhangi bir nesne ya da kişiyi bekleme esnasında sıkılma ve zorlayıcı bir durum karşısında sınırlanma gibi olumsuz uyarılmanın etkisinin birleşimidir. Kavramsallaştırma farklılıkları olmasına rağmen tanımlar birbirini tamamlar niteliktedir.

Sabır çeşitli zaman ve koşullar karşısında oluşan bir durum olarak kabul edilir. Örneğin uzun süren rahatsızlıklar karşısında ya da trafik sıkışıklığı gibi sıradan zamansal gecikmelerde sabır gösteririz. Sabır, genellikle zamansal bir bileşeni olduğu kabul edilmesine rağmen sadece zamana odaklanarak açıklanamaz (bir hastalıktan sonra kişinin iyi olmasını beklemek gibi). Zorlayıcı kişiler ve koşullarda uğraşma durumu olarak da kabul edilir. Ayrıca sabrın bilişsel ve duyuşsal özellikleri vardır. Bu da sabrın doğuştan değil sonradan kazanılan bir durum olduğunun göstergesidir (Blount & Janicik, 2000). Bir gecikme ya da zorlayıcı bir yaşantı karşısındaki tutum, bireysel farklılıklar gösterir. Bu bağlamda herhangi bir kişinin sabrının değerlendirilebilmesi için bireyin kendi tutum ve değerleriyle yorumlanması yerinde olacaktır. Sabır bilişsel tepkilerin yanı sıra duyuşsal tepkilerle birlikte değerlendirilir. Bireyin bekleme ve zorlayıcı şartlar karşısında geçmiş yaşantısındaki olumlu ve olumsuz duygularının, sabrın duyuşsal değerlendirilmesinde önemli bir yeri vardır (Dudley, 2003).

Mehriban (1999) sabrı, sınırlı kararlı ve planlanmış bir eğilim olarak tanımlar (sabır eğilimine sahip olan kişiler zorluklarla başa çıkabilirler ve hedefe ulaşana dek çalışırlar). Mehriban sabrı bir kişilik özelliği olarak da tanımlar. Ayrıca sabrı zamansal olarak da değerlendirir. Mehriban üç tip sabırdan bahseder.

1. Kısa süreli sabır: gündelik yaşamda sıkça karşılaşılan bekleme durumları olarak nitelendirir. Örneğin; Trafik sıkışıklığı, otobüs ya da uçak saatini ve restoranda sırada beklemek gibi.
2. Uzun süreli sabır: Bireylerin herhangi bir zorlayıcı yaşantı karşısında baş edebilme yeteneği olarak tanımlanır. Örneğin; uzun süren rahatsızlıklar, maddi problemler, yeni doğan bebeklere karşı annelerin tutumu gibi.
3. Kişiler arası sabır: bireyin sosyal ilişkilerinde diğer bireylere gösterdiği tahammül olarak tanımlanır. Örneğin; zorlu patronlar, ebeveynler, ergenler ya da öğrencilere karşı gösterilen sabır gibi.

Schnitker (2012) Mehriban'ın tanımına benzer bir tanım ortaya koymuştur ve sabrı üç grupta tanımlamıştır. Sabrın bir kişilik özelliği olduğundan sadece zamanla ya da davranışsal olarak açıklanamayacağından bahseder ve sabrı üç grupta inceler.

1. Gündelik yaşama sabır
2. Yaşam zorluklarında sabır
3. Kişiler arası sabır

Mehriban'ın kısa süreli sabır tanımlaması Schnitker'in gündelik yaşamda sabır tanımlanmasıyla aynıdır (Örneğin trafik sıkışıklığı, sırada bekleme gibi). Benzer şekilde Mehribanda uzun süreli sabrın karşılığı Schnitker'da yaşam zorluklarında sabır kavramıyla karşılar. Kişiler arası sabır tanımlanması ise her ikisinde de aynıdır.

Özellik olarak sabır ile ilgili araştırmalar, geçmişteki birçok araştırmayla konu bağlamında ilgilidir. Araştırmacılar sabır davranışını yüzeysel olarak ele almışlardır. Örneğin A tipi kişilik özelliğine sahip bireyler sabırsız olarak nitelendirilir ve bu bireylerin sabırsızlık özellikleri üzerinde çalışılmıştır. Doğal olarak sabrın yapısında muğlaklıklar vardır, net değildir (Schnitker, 2012) .

Carver, Scheier & Weintraub'ın (1989) başa çıkma envanteri (COPE) sabırla yakından ilgili olduğunu ifade eder. Envanter, hem aktif hem de pasif başa çıkma stratejilerini içerir ve stresörlere karşı davranışsal yanıtları ele alır. Sabırlı bireyler sorunlar karşısında olumlu tutum sergilerler ve bu olumlu tutumlar sorunla başa çıkmayı geliştirir. Sabırlı kişiler diğerlerine nazaran daha fazla optimist olurlar ve daha az kaygı yaşarlar. Ayrıca; sabırlı bireyler sabırsız bireylere oranla işbirliğine daha açıktırlar (Oliver, Curry, Michael, Price, Jade & Price, 2008).

Sabrın yapısına bakıldığında, ahlaki ve politik perspektifte kendine özgü bir niteliği olduğu söylenebilir. Sabır; bekleten, hızı yavaşlatan ve doğru şeyler yaptırmayı hedefleyen bir yapıdadır. Hristiyanlıkta iyi kötü arasında ayrımı sabırlı kişinin ayırt edebileceği vurgulanmıştır. Kişi iyiye ona iyilik tezahür edecektir. İyi kulun yapması gereken sabırla beklemek olacaktır. Sabır Hristiyan geleneğinde erdemlerin içerisinde yer almaz. İncil'e göre sabır bir kişilik özelliğidir. Felsefede ise sabır Platon'un cumhuriyetinde ölçülülük erdeminin içerisinde yer alır (Uday & Mehta, 2011).

Sabrın bir değer olup olmadığı ahlak felsefecileri arasında tartışma konusudur: Kierkegaard'ın sabır hakkında söyledikleri kendisini yansıtır. Zamansal açıdan düşünüldüğünde sabra önemli bir rol yüklemektedir. Karmaşıklık ve gerginlik gibi durumlarda sabrı bir karakter özelliği olarak sunar. Yeni ve çağdaş felsefenin egemen varsayımları analitik ve kıta geleneklerine bu yönüyle meydan okur (Rudd, 2008). Parry & Norling (2009) makalesinde hem sabrın hem de sabırsızlığın bir değer olduğunu ifade etmiştir. Yenileşme sürecinde yerinde ve zamanında kullanıldığında her ikisini de bir değer olarak tanımlar. Sabır bir değerdir. Ama yalnız kaldığında güçsüzdür. Augustin'e göre sabır "bilgelik arkadaşlığını" temsil eder. Pliay'a göre ise sabır "Adaletin büyük bir parçasıdır" ve bu iki felsefeci sabrın diğer değerlerden ayrıldığını söyler (Hayes, 1981). Anselm'in sisteminde sabır bir erdem olarak görülür. Anselm & Augustine sabır erdemine odaklanmışlardır. Onlara göre Tanrı insanları değerlendirirken sabırla bekler ve değerlendirir. Bundan dolayı sabır önemli bir erdemdir (Rogers, 2009).

Rosalind Hursthouse, Aristo'nun Nicomachean etiğini tartışmış ve sabrın bir erdem olmadığını, bir karakter özelliği olduğunu iddia etmiştir; yaşamı iyi, mutlu

başarılı bir şekilde geçirebilmek için gerekli olan bir karakter özelliği olarak görmüştür (Hursthouse 1999).

2.1.1. Sabrın Zıttı Olarak Sabırsızlık

Sabır, sıklıkla zamana odaklı tanımlanır ve onun bilimsel yapısı görmezden gelinmiştir. Sabır konusundaki araştırmalar sadece yüzeysel bilgiyi araştırmışlardır, bu eksikliğin birkaç sebebi vardır. İnsanlar düzenli olarak benzer durumlarda kişisel sabır sergileyebilirler. Örneğin; zorlu patronlarla çalışmak gibi. Sabır duyuşsal, davranışsal ve bilişsel temelleri olan bir yapıya sahiptir. Sabrın aynı zamanda dini bir yönü de bulunmaktadır ve neredeyse tüm dinlerde önemli bir değer olarak tanımlanmıştır. Sabrın bu çok boyutlu yapısı onun yüzeysel olarak değerlendirilmesine neden olmuştur. Bundan dolayı tanımlanması oldukça güçtür (Schnitker & Emmons 2012).

Sabrı anlamak için sabırsızlıkla ilgili bulgular üzerinde durulabilir. Ama sabır sabırsızlığın tam zıttı değildir. Sabır dengeli bir yapıya sahiptir yani fazla sabır birey için olumlu bir özellik değildir. Aynı şekilde sabırsızlık da birey için olumlu bir özellik taşımaz. Sabır bu iki kutubun ortasında bir yapıya sahiptir. Sabırsızlık ise sabrın yokluğunda ortaya çıkan bir durumdur. Aslında sabır bu davranış kutupları arasındaki ortalama olarak kavramsallaştırılmıştır. Aristo'ya göre sabrın çok fazla ya da çok az olması her zaman problemdir. Uyumlu davranışlar her zaman ortalama bir çizgiye sahiptir (Rorty,1980).

Psikolojide sabır yeni çalışılan bir kavram olmasına rağmen, sabırsızlık daha önceden çalışılmıştır. A tipi kişilik özelliğini tanımlayan psikologlar, sabırsızlığı bu kişilik özelliğini belirleyen bir faktör olarak görmüşlerdir. Spence Helmreich & Pred (1987); A tip kişilik özelliklerinden sabırsızlığı açıklarlar. A tipi kişilik özelliğine sahip bireylerin sabırsızlık, sinirlilik puanlarını daha yüksek bulmuşlardır. Jankins'in aktivite anketinde bu gruptaki bireylerin fiziksel şikayetlerinin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. A tipi kişilik özellikleri gösteren bireylerin tamamında sabırsızlığın yanında müdahalecilik ve sıkı çalışma özellikleri de görülmüştür. Landy, Restegora, Thayer & Clouin (1981) sabrın çok boyutlu doğasını ve zaman aciliyetini, gecikme boyutları arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Glass, Snyder & Hallis (1974); sabırsızlık sinirlilik faktörü, uyku alışkanlıkları, sindirim problemleri ve solunum rahatsızlıkları

arasında önemli bir ilişki bulmuşlardır. Bu ilişki mücadelecilikle ilgili de olabilir. Zaman aciliyeti, sağlık problemleri, zaman bilinci ve son tarih kontrolü arasında önemli bir ilişki bulmuştur. Ayrıca uyku problemleriyle sabır arasında düşük bir ilişki vardır (Landy, Rastegary, Thayer & Colvin, 1991).

Curry Price & Price (2008); sabırlı kişi tanımını bireyin beklemek için gücü olması olarak tanımlarlar. Gecikme memnuniyetinin de benzer yapıda olduğunu belirtir. Sabır; iyi oluş ile kıyaslandığında aralarında olumlu bir ilişki vardır.

Bir değer olarak sabrın tanımlanması ise 14. Yüzyıla dayanır. 14. yüzyılda oluşturulmuş mesneviler, dönemin sahip olduğu değerlerin de etkisiyle içerisinde birçok eğitim unsuru, değerler sistemi barındırmaktadır. Sabır da bu değerler arasında yer alır. Sabır acı, yoksulluk, haksızlık gibi üzücü durumlar karşısında ses çıkarmadan onların geçmesini bekleme erdemi, dayanç olarak tanımlanmıştır. Uludağ'a (2005) göre dayanma, dayanıklılık, başa gelen musibetlerden dolayı, Allah'tan başka kimseye şikâyetçi olmamak, sızlanmamak, yakınmamak, kendini arındırmaktır. Sabır musibetle karşılaşılan ilk anda söz konusu olur. Cebecioğlu (2005) sabır ile ilgili olarak: "sabır acı, meyvesi ise tatlıdır." atasözünde sabrın sonunda, mutlaka iyiliğe kavuşulacağına ancak bunun için biraz sıkıntı çekilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Sabır, feridin toplum hayatında uyum ve düzen açısından büyük önem arz eder. Mesnevide sabır değeri, şu sözlerle beyitlere yansıtılmıştır: "Sabrın sonu selamettir." ilkesiyle hareket etme, derdinden şikâyet etmeme, sabrı tavsiye etme, Allah'tan gelene sabretme, vatan topraklarının sabırla kazanıldığını bilme, "Sabreden derviş muradına ermiş.", Hz. Eyüp'ün sabrıyla anılması, gönül derdine sabretme, "Gülü seven dikenine katlanır.", hastalıklara tahammül gösterme, sabrın zor bir erdem olması, sevginin sabrı kolaylaştırdığını kavrama. "Katlanma, dayanma, nefesine hâkim olma anlamlarına gelen sabır, insanın acılar ve dertler karşısında dayanıklılığıdır (Çelik,1998).

Sabır ile hareket eden insanın iç dünyası tüm dertleri göğüsleyecek bir ruhi özellik gösterir. Klasik Türk şiirinde sabır denince ilk akla gelen, sıkça telmih yapılan Eyyûb peygamberdir. Allah insanlara sabır örneği olsun diye Eyyûb peygamberi yaratmıştır. "Eyyûb sabrı" çok sık dile getirilmiştir (Pala, 2005). Sabırlı olmak, acılara, sıkıntılara, felaketselere katlanmak, bunların sonuçlarından ötürü şikâyet etmemek, kazaya rıza göstermek demektir. Acele etmemek, olacak veya gelecek şeyi, telaş, endişe

ve çarpınma olmaksızın beklemesini bilmek demektir (Hayrani, 1987). Sabır, etkileyici, üzücü bir olay karşısında kendine hâkim olmak, kızgın davranışlara girmemek; dili şikâyetten, uzuvları yanlış hareketlerden korumaktır. Sabır, şikâyet ve feryatta bulunmadan, hoşnutsuzluk göstermeden, gelen belaya katlanmaktır. Kısacası sabrı, şikâyeti bırakmak olarak nitelendirebiliriz. Fuzuli'nin olaylar karşısında bedbin, kötümser bir çizgide yer almasının doğurduğu şikâyetçiler yönüne rağmen, yöneldiği şikâyet karşıtı açılımların başında “sabır” duygusu gelmektedir (Öztürk, 2000) . Fuzuli'nin özellikle kasidelerinde, kendisinin sabır ile murada erişeceğine sabrın sonunda selâmetin bulunduğu inarak Memduhları tarafından sabrının mükâfatlandırılacağına ümitlendiğini görmekteyiz.

Kunz (2002) Levinas etikte tevazu ve sadelik sabrın “pasif değerleri” üzerine yapılan araştırmaların eksikliğini tartışmışlardır. Levinas etik değerleri ve kendi üzerine odaklanmıştır. Kunz sabrı; stressiz ve şikayetsizliğin güçlendirilmesi olarak tanımlar ve onu böyle yorumlar.

Kişilik özelliği olarak sabrı Schnitker & Emmons (2007), Dudley (2005) ve Mehrabian (1999) ele almışlardır. Dudley (2005) sabır ölçeğinin altı alt faktöre ayırmıştır. Bunlar erteleme, soğukkanlılık, merhamet, zaman çokluğu ve toleranstan oluşmaktadır. Dudley'in çalışmasında sabırlı kişilerin özelliklerinin ne olduğunu belirtmiş ve diğer kavramlarla özellik olarak sabrın niteliklerini karşılaştırmıştır. Örneğin maddeler arasında “hızlı çalışırım”, “saçımı kestirmek için vakit bulabilirim”, “eğer istersem bazı şeyleri alırım” “bazı şeyleri yapmak için fazla zamanım vardır” bu maddelere sabrın ötesinde yoğunluk, meşguliyet gibi genel kavramlara yüklemeler yapılmıştır.

Kısa süreli sabrın düşük ya da yüksek olması bireyin durumsal özelliklerine bağlıdır. Eğer bireyin acelesi yoksa ve vakti varsa daha fazla hizmet beklentisi içerisine girecektir. Örneğin; bireyler alışveriş esnasında ya da trafik sıkışıklığında hizmetin kalitesi ya da niteliğinden ziyade hızlı olmasına özen gösterirler. Bu durum aynı zamanda bireyin kişilik özelliği olan sabırla da ilgilidir. Sabırlı kişiler daha fazla bekleme eğilimi gösterirken daha az sabra sahip olan bireyler aceleci davranır (Graten & Giliand, 2006).

Buna ek olarak bireylerin zaman tahmini yani bekleme süresini bilinmesi de bireyin sabırlı ya da sabırsız tepki vermesinde etkili olacaktır. Sırada beklemek gibi sıradan aktivitelerin yanı sıra ciddi bir rahatsızlık gibi kişinin yaşamında önemli bir yeri olan durumlarda bekleme süresinin bilinmesi sabırlı ya da sabırsız tepki vermede etkili olacaktır (Dudley, 2005) .

Zaman tahmininin yani bekleme süresinin bilinmesinin yanı sıra bireylerin iletişim süreçleri de sabırlı tepki vermelerinde etkilidir. Schnitker & Emmons'a (2007) göre bireylerin sosyal ilişkilerindeki iletişimleri, onların zaman algısı ve sabırlarını etkileyecektir. Minnettar olma durumu bireyin gecikme durumunda karşısındakine tepkisini belirleyecektir. Mc Clough, Tsang & Emmons'a (2004) göre minnettarlık yaşayan bireylerin neredeyse tamamına yakını minnettar olunan bireye karşı sabırlı olma eğilimi gösterirler.

Sabır, sabırlı hissetme, sakin kalabilme, davranış olarak bekleme gibi hem davranışsal hem de duyuşsal tepkileri içerir. Sabrın yapısıyla ilgili olarak bazı kavramlardan söz edilebilir. Bunlar; öz-düzenleme, hazzın ertelenmesi, zaman aciliyeti, A tipi davranış örüntüsü, bilinçli farkındalık, gecikme kavramlarıdır. Sabırla ilgili bu kavramların bileşenleri gözden geçirilecektir.

2.1.2. Sabır, Öz-anlayış ve Bilinçli Farkındalık

Blount & Janicik (2000) sabır ve öz-anlayış arasında ilişki bulmuştur. Sabır kavramı budist felsefenin temellerini oluşturduğu gibi bilinçli farkındalık terapilerinin temel tutumları arasında yer alır (Kabat & Zinn,1982). Bu tutumlar 7 kategoride sınırlandırılmıştır:

- 1) Yargılayıcı olmama
- 2) Sabır
- 3) Acemi zihni
- 4) Güven
- 5) Hırslanmamak
- 6) Kabul
- 7) Oluruna bırakmak (Kabat & Zinn 2009).

Sabır Budist felsefeye göre bilgeliğin bir türüdür. Sabır her şeyin bir vakti olduğunu kabul etmek ve anlamaktır. Bir çocuk kelebeğe kozasını açarak yardımcı olmaya çalışabilir. Genellikle bunun kelebeğe bir faydası olmaz; her yetişkin bilir ki kelebek sadece vakti gelince ortaya çıkar, dolayısıyla bu süreçte aceleci davranmamak gerekir. Kendimize de kelebeğe davrandığımız gibi davranmalıyız. Bazen daha iyi zamanlar tercih etmemiz gerekir. Bu zamanların her biri şu andaki yaşamımızdır. Çoğu zaman düşüncelerimiz şu anı algılamamızı etkiler ve şimdi ile bağlantımızın kesilmesine yol açar. Sabırlı olmak; her bir ana açık olmak, onu olduğu gibi kabul etmek ve tıpkı kelebek örneğinde olduğu gibi her şeyin bir zamanı olduğunu bilmek gibidir (Kabat & Zinn, 2009).

Sabrı geliştirmek bilinçli farkındalığın artırılmasıyla mümkün olabilir (Collard, 2008). Bilinçli farkındalık egzersizleri, yaratıcı düşünce, hafıza ve merak sabrı artırır (Gardner, 2008). Bilinçli farkındalık son zamanlarda oldukça popüler kavramlar arasında yer alır. Bu konudaki yayınlardan bazıları ise şunlardır: Thera, (1962); Kabat-Zinn, (1994, 2005); Hofmann & Asmundson, (2008); Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, (2010); Roemer & Orsillo, (2009) ; Siegel, (2007). Farkındalık terapisinde, biçimsel pratiklerde, meditasyonda sabır ve tevazuya ihtiyaç duyulur. Bilinçli bir şekilde yıkıcı alışkanlıkların farkına varmak yerine basitçe yeni alışkanlıklarla değiştirmek ve bilinci artırmak amaçlanır; ama bu durum zaman alır.

2.1.3. Hazzın Ertelenmesi ve Sabır:

Hazzın ertelenmesi, daha büyük bir ödüle karşın daha küçük bir ödül arasında açık bir seçim yapmak olarak tanımlanmıştır. Beklemekle ilgili olsun ya da olmasın herhangi bir seçimin bulunduğu yerde sabır faktöründen söz edilir (Schnitker, 2012).

Peinberg'in (2005) yaptığı boylamsal çalışmada çocukların ilkököl ve ergenlik döneminde hazzın ertelenmesi karşılaştırılmış ve ikisi arasında % 95 oranında korelasyon bulunmuştur. Bu çalışmaya göre hazzın ertelenmesi davranışının bilişsel ve sosyal temelleri ve stresin tolere edilmesi durumlarında ilkökulda yapılan ölçümlerle ergenlik döneminde yapılan ölçümler arasında tutarlılık vardır. Rachlin'in (2000) yaptığı çalışmada örneklem grubuna iki teklif sunulmuş ve aralarında seçim yapmalarını

istenmiştir: “ 30 gün içerisinde 10 dolar mı almak istersiniz yoksa 31. Gün 11 dolar mı almak istersiniz? “ sorusuna örneklem grubu yüksek oranda büyük ödülü tercih etmiştir. Farklı örneklem grubuna yapılan ikinci çalışmada: “Bugün 10 dolar mı almak istersiniz yoksa yarın 11 dolar mı almak istersiniz? “ sorusunda 10 doları bugün almak istemişler yarına 11 doları beklememeyi tercih ederek dürtüsel davranmışlardır. Bu çalışmalarda da gördüğümüz gibi bekleme değerlidir. Zamansal karar vermede gelecek için beklenen ödülün değerine ve öznelliğe göre çeşitlenir. Farklı görevlerde bu durumda ciddi değişiklikler görülür (Frederick & O’Donoghue, 2003). Levesque, Stanek, Zuehlke, & Ryan, (2004) şempanzeler üzerine yaptığı çalışmada benzer zamansal görevler kıyaslandığında şempanzelerin insanlardan daha sabırlı olduğunu bulmuşlardır. İnsanlar daha dürtüsel tercihler yapmışlardır. İnsanlar parasal ödüllerde daha aceleci ama biyolojik ödüllerde (yiyecek, içecek) daha sabırlı davranışlar göstermişlerdir.

2.1.4. Sabır ve A Tipi Kişilik :

Sabır kavramının tanımlamadan önce sabırsızlığın tanımlanması yerinde olacaktır. Schnitker’a (2012) göre sabır sabırsızlığın zıttı değildir. Birbiriyle paralel yapılarıdır. Sabırsızlık da A tipi, B tipi davranış kalıplarında kullanılan bir değişkendir. Özellikle A tipi kişilik yapısına sahip bireylerde sabırsızlık ve sinirlilik faktörleri gözlenmiştir. Spence, Helmreich & Pred (1987) yaptıkları çalışmada A tipi kişilerin sabırsız sinirli bireyler oldukları ve daha fazla fiziksel şikayetleri olduğunu bulmuşlardır. Jenkins aktivite ölçeği (Jenkins Activity Survey (JAS)) yapılan araştırmada B tipi kişilik özelliği gösteren kişilerin sabırlı oldukları, A tipi özellik gösteren kişilerin sabırsız olduklarını ifade etmişlerdir (Jenkins, Zyzanski & Rosenman, 1971).

Sabırsızlık sabrın yokluğunda ortaya çıkan bir özellik olarak nitelendirilir. Davidson & Hall (1995) çalışan erkeklerin koroner kalp rahatsızlıklarına eğilimi konusunda San Fransisco’da Mt Zion hastanesinde 378 kişi üzerinde yapılan çalışmada koroner kalp rahatsızlıklarına eğilimi olan kişilerin belirleyici özellikleri ortaya konmuştur. Bunlar; başarı için yoğun mücadele, rekabetçilik, sinirlilik, saldırganlık, mesleki verimlilik için baskılar, aşırı zaman aciliyeti, sabırsızlık ve huzursuzluk gibi

özelliklerdir. Bu özelliklere sahip olan kişileri de A tipi kişilik özelliğine sahip kişiler olarak tanımlanmıştır. Scheier & Bridges (1995) A tipi kişilik özellikleri gösteren bireylerle yaptıkları çalışmada 1967 yapılan araştırmayı destekler nitelikte bir sınıflama yapmışlardır. Sabırsızlık bu sınıflamada A tipi kişilik özellikleri arasında yer alır. Hagihara, Tarumi, Miller & Morimoto (1997). Sabırsızlık özelliğine sahip A tipi kişiler zihinsel stresi daha yoğun yaşadıkları için, iş yaşamının B tipi kişilik özelliğine sahip olanlardan çok daha fazla stresli olduklarını ortaya koymuşlardır. A tipi kişilerin stresli iş yaşamında kendilerini nasıl algıladıkları üzerine yapılan çalışmalarda da yine aynı bulgulara ulaşılmıştır. A tipi kişiler kendilerini sabırsız bulmuşlardır (David, Robert, Crenan & Matthew 2010).

A tipi kişilik yapısı ve güvensizlik arasındaki ilişkiyi ortaya koyan 3013 örnekleme geniş çapta yapılan araştırmada zaman aciliyeti ve serbest düşmanca davranışlar arasında güçlü pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Virginia,1995). A tipi kişiler, daha aceleci ve daha az sağlıklıdırlar (Wright, McCurdy & Rogoll, (1992) . A tipi kişiler daha fazla kronik sinirlilik hali, sürekli mücadele etmek ve daha az zamanda daha fazla iş yapmak gibi davranışlar gösterebilirler (Friedman & Rosenman, 1977). Zyzanski & Jenkins (1970) A tipi kişiler, mücadeleciler, kazanmak için çabalayan, sinirli, huzursuz, sabırsız, aşırı konuşan, yüz kasları gergin ve baskı altında sorumluluklara meydan okuyan kişiler olarak tanımlanmışlardır. Bundan dolayı A tipi kişilerde zaman önemli bir rol oynar ve onların zaman algısında olumsuzluklar vardır. Bireylerin tanımlanmasında B tipi kişilik özellikleri, A tipi kişilik özelliklerinin yokluğunda ortaya çıktığını ifade etmişlerdir (Zyzanski & Jenkins, 1970). B Tipi kişilik özelliği olan kişiler A tipi kişilik özelliklerinin tam zıttı olarak tanımlanabilirler (Friedman & Rosenman, 1977).

A tipi kişilik özelliğine sahip olan bireyler benzer davranış ve duygusal tepkiler verirler. Tett, Bobocal, Hafer, Lees, Smith & Jackson, (1992) tarafından yapılan çalışmada A tipi kişilerin iş yerindeki stresli uyaranlara karşı tepkilerini ölçmek için kullanılan bir ölçek tasarlamışlardır. B tipi kişilik özelliği ile ilgili toplam 18 davranış tanımlarlar örneğin saati izleme, hızlı konuşma, düşmanca tutum gibi. Tett & arkadaşları bu çalışmada A tipi kişilik özelliklerini gözlemlemek için iş yerindeki

davranışlarını kıyaslamışlardır. A tipi kişilik özelliğine sahip bireylerin çalışma stilleri ile sabırsızlık arasında önemli bir ilişki bulunmuştur.

Jenkins aktivite ölçeği (JAS), A tipi kişilik özelliklerinin ölçümünde sıklıkla kullanılır ve birey hakkında objektif bilgiler verir (Jenkins, Zyzanski & Rosenman, 1971). Orijinal versiyonu 1965'te 4 seçenekli toplam 61 maddeden oluşur. Jenkins, Rosenman & Friedman (1977) (JAS)' da A tipi davranış örnekleri yoluyla ölçüm yapmış kişilerin koroner kalp rahatsızlıklarına eğilimini bu yolla belirtmiştir. JAS'taki özel faktörler "sert sürüş" "iş katılımı" "hız ve sabırsızlık" olarak belirtilen faktörler ayrımı gözden geçirilmiştir (Zyzanski & Jenkins, 1970). Spence, Pred & Helmreich'in (1989) yaptığı çalışmada JAS'ın her biri diğerinden bağımsız iki alt boyuta sahip olduğuna işaret etmişlerdir. Rekabetçilikle ilgili olarak hem sabırsızlık hem de sinirlikle birlikte başarı mücadelesi alt boyutu da bulunmaktadır. Başarı mücadelesi faktörü aktivite seviyesi; çabalama, sabırsızlık, kızgınlık ve sinirlilik bileşenlerini yansıtır. İki alt boyut sağlığın zayıflığıyla ilgili başarı mücadelesi ölçeği işyeri ve okulda başarı motivasyonu ile ilgilidir (Conte, 1998).

Helmreich, Spence, & Pred (1988) A tipi davranış örneklerini zaman aciliyeti ve sürekli aktivite bileşenlerini açıklayan bir ölçek geliştirmişlerdir. Onlara göre B tipinin yokluğunda A tipi vardır "bu dışlama önemlidir". Jenkins, Rosenman & Friedman, (1967) sabrı; sabırsızlığın yokluğu olarak tanımlanmıştır. Price (1988) A tipi davranış örneklerinden bir model oluşturmayı amaçlamıştır. Price, bireylerin B tipi davranış örüntüsü ile onların konuşma ve dikkat yönetiminde bireysel bir rahatlama olacağını ve sakin hissedebileceğini belirtir. Düşmanlık, suçluluk ve sabırsızlık durumlarında yani A tipi kişilik özelliği gösteren durumlarda rahatlama görülmez dolayısıyla fiziksel sağlıkla ilgili sorunlar da yaşanacaktır.

2.1.5. Sabır ve Gecikme

Blount & Janicik (1999)'e göre hedefte gecikme olduğunda sabır oluşur. İki tip gecikmeden bahsedilir: Birinci tip gecikme;

a) Hedefin ertelenmesi Örneğin; hava alanında uçak geç kaldığında, restoranda oturma zamanının gecikmesi, bir bilgisayar programı ya da kitap basımı gecikmesi gibi durumlardır.

İkinci tip gecikme ise;

b) Hedeflere ulaşmada engellerle karşılaşıldığında ortaya çıkan gecikmelerdir. İkinci tip gecikmede bireylerin sabrı, engelleri algılama ve yorumlamalarında etkilidir. Blount & Janicik (1999) bu durumu (durmadan konuşan biri karşısında, yeni doğmuş bir bebek durmadan ağladığında veya bir araba alarmı gecenin ortasında kesintisiz çaldığında) “tolere edebilmesi ” olarak tanımlarlar.

Genel olarak, insanlar beklemeyi sevmezler. Bekleme algıları beklemenin sorumluluğunun nasıl değerlendirildiğine bağlıdır. Bireyler herhangi bir hizmet için beklemek zorunda kalabilirler örneğin bir restoranda oturma sırasında, banka memurunun hatlarda konuşması esnasında beklemek gibi. Genel olarak bireyler beklemeyi, olumsuz olarak değerlendirme eğilimindedirler (Taylor, 1994). Bireyler beklemeden, daha kısa zamanda hemen ödülü tercih etme eğilimindedirler. Zaman aciliyeti önemli bir tercih sebebidir. Ödülün değerine oranla bireylerin bekleme süreleri konusundaki isteklilikleri artar ya da azalır (Ainslie & Haslam, 1992).

Sabırsız bireyler beklemenin sorumluluğunu, kendilerinden çok başkalarına yüklemeye eğilimindedirler. Sabırlı bireylerin sabırsız bireylere göre daha fazla gecikme beklentisi vardır. Sabırlı ve sabırsız tepkiler verilmesinde gecikme süresinin uzunluğu, gecikme süresinin kesinliği ve dikkat dağıtıcının ulaşılabilirliğiyle ilgili yapılan çalışmalarda anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Blount & Janicik,2000).

Sabır; öfke, anksiyete, sakinlik ve merhamet duyguları açısından değerlendirilmiş bu kavramlarla sabır arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Gecikme konusunda nedensel yüklemenin etkilerine bakıldığında sabırsız katılımcıların, sabırlı katılımcılara göre daha fazla kendilerine sorumluluk aldıkları görülmüştür. Sabırlı ve sabırsız bireyler arasında yapılan çalışmalarda şans, kader, yaşam ve Tanrı gibi değişkenlere sorumluluk yüklenmesinde önemli farklılık bulunmuştur (Blount & Janicik, 2000).

Blount & Janicik (1999) sabır kavramının yapısını açıklamak için çok boyutlu bir model önerir. Önerdikleri bu model üç bileşenden oluşur: “

1. Gecikmenin anlaşılmasının açıklanması: Gecikmenin nedeninin ne olduğunun bilinmesi gerekir. Gecikme iki nedene bağlı olabilir bunlar yukarıda da belirttiğimiz gibi hedefin ertelenmesi ve hedefe ulaşmada engellerle karşılaşılmasıdır.

2. Gecikmenin sorumluluğu: gecikmede iki tip sorumluluktan bahsedilebilir. Bunlar öz-sorumluluk ve sorumluluğun herhangi bir nesne, kişi ya da Allah, kader gibi inançlara bağlanması olarak tanımlanır.

3. Gecikmenin sorumluluğunun değerlendirilmesi: Bu aşamada kişilik özellikleri önemlidir. Kişi sabırlı ise gecikmeyi daha çok öz-sorumlulukla değerlendirir. Sabırsız ise gecikmenin sorumluluğu konusunda kendisi dışındaki ögelere yüklemeye eğilimi gösterir. Ayrıca gecikme durumuna verilen duyuşsal, davranışsal ve bilişsel tepkileri de içerir.

Blount & Janicik'in (2000) modelinin temel özelliği gecikmenin zamansal yönüdür. Gecikmede zamanın miktarıyla ilgili bir değerlendirme ve kişilerin gecikmeye nasıl tepki verdiğiyle yönelik bir çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre gecikme iki kategoride tanımlanmıştır: *Erteleme* (bir şeye başlamak için bekleme) ve *tolerans* (bazı şeylerin sonlanması için bekleme). Erteleme durumunda, bireylerin ihtiyaç duyduğu zamanları beklemek, tolerans da ise zamansal gecikme gerektiren durumlarda dürtülerin kontrol edilmesini sağlamak amaçlanır (Çok acıkmak ya da uykuya acilen ihtiyaç duymak gibi). Bundan dolayı gecikme durumlarında gecikmenin yapısı ve gecikmenin yönetilmesinde farklılıklar gösterir. Schnitker & Emmos (2007) sabırlı kişiler günlük yaşamda daha dikkatli ve yoğun bir şekilde görevlerini yerine getirdiklerini belirtirler. Sabırlı kişiler gecikme olan durumlarda zamansal kaynak bulmaya çalışırlar ve yaşanan anın tadını çıkarabilirler. Sabırsız bireylerin düşünceleri bekleten nesne ya da kişinin yavaşlığıyla ilgilidir dolayısıyla anın tadını çıkaramazlar ve dikkatleri gecikmeye odaklıdır.

Blount & Janicik (2000) sabrı bir gecikme durumuna karşın bilişsel, davranışsal ve duyuşsal tepki olarak açıklar. Bireylerin içsel, kişisel gecikmelerini

kıyaslarlar. Yaptıkları araştırmanın soruları kimin sabırlı ve sabırsız olduğunu tespit etmeye yöneliktir. Bu çalışma ile katılımcıların neden sabırlı ya da sabırsız olduğu tanımlanmaya çalışılmıştır.

Verilen yanıtlardan yola çıkılarak sabırlı ve sabırsız özelliklerin sınıflanmasında öncelikle gecikme ve beklenti değerlendirilir. Blount & Janicik sabır ve sabırsızlık açıklamalarını üç kategoride belirtmişlerdir.

- a) Gecikmenin değerlendirilmesi
- b) Gecikmenin diğer sorumluluklarının belirlenmesi
- c) Duruma uyum sağlamak için öz-sorumluluğun belirlenmesi

Gecikme tipine ek olarak öğrenci ifadelerinden sabırlı ve sabırsız tepkilerin kriterleri belirlenmiştir. Cevapların zamanın rolüne işaret ettiği görülmüştür.

2.1.6. Gecikmenin Değerlendirilmesi

Sabır sadece gecikme olduğunda oluşabilir. Gecikme ve doğasının özellikleri gecikmeye tepkinin anlaşılmasında önemli bir faktördür. Gecikmeler birbirine benzemez. Gecikme süresi aynı olsa da iki birey aynı gecikme süresine farklı tepki verebilirler (Blount, 1995). Bireylerin zamana bakış açısının; zaman aciliyeti, zaman kıtlığı, gecikmenin uzun olup olmayışı ya da bilinip bilinmeyişi gibi farklı değişkenlerle ilgili olduğunu belirtmişlerdir (Blount & Janicik, 2001).

Gecikme, beklendik ya da beklenilenden daha uzun süren bir durumdur. Katılımcılar belirlenen zamandan daha uzun süren bir durumda daha sabırsız olduklarını belirtmişlerdir. Bireyler gecikme esnasında, zaman konusunda aceleci olduklarını, hızlı hareket ettiklerini hissetmezler. Sabırlı kişiler gecikme esnasında buldukları ortamda bir dikkat dağıtıcı arama eğilimi gösterirler ve bekleme durumundan daha az sıkılırlar. Sabırlı kişiler dikkat dağıtıcı bir unsurla bekleme sürelerini daha keyifli geçirirler, daha pozitif olurlar ve istenilen bir durum için gerekli bir adım olarak görürler (Blount, 1995). Bireyi meşgul edecek dikkat dağıtıcı unsurlar ne kadar fazla olursa, durumun sabredilebilir olarak değerlendirilmesi de o ölçüde artmaktadır.

Bireylerin zaman değerlendirmesi ve hedef değerlendirmesi arasındaki iletişimi şu şekilde açıklayabiliriz; beklenen nesne, kişi ya da olay ne kadar değerli ise tepkilerdeki sabırsızlık o kadar fazla olur. Burada Blount & Janicik (2001) sabrın zamansal ve bağlamsal doğasına işaret ederler. Özetle, gecikmenin değerlendirilmesiyle ilgili olarak bireylerin sabırlı olup olmaması önemli bir faktördür (Blount,1995).

2.1.7. Gecikmenin Sorumluluğunun Değerlendirilmesi

Blount & Janicik (1999) kuramının temel bileşenlerinden biri de gecikmenin sorumluluğudur. Sabırlı kişiler, gecikmenin nedenini ya da durumun sorumluluğunu kendisi alır, sabırsız bireyler ise diğer kişiler ya da ögeleri sorumlu tutarlar. Sabır ya da sabırsızlık gecikmeye tepki olarak kişinin sorumluluğunun değerlendirilmesidir. Sosyal gecikme durumlarında sabırsız bireyler öz-sorumluluklarına uyum sağlamakta zorluk ekerler. Sabırlı bireyler ise sosyal içsel normlara ve değerlere göre gecikme tepkisi verirler. Gecikmenin sorumluluğunu diğer bireylerde değil, kendi sorumluluklarında ararlar. Gecikmenin diğer sorumlulukları değerlendirilmesinde ise, bireyin dışsallığına dikkat çekmişlerdir (Blount,1995).

2.1.8.Duruma Uyum Sağlamak İçin z-Sorumluluğun Belirlenmesi

Bekleme duruma uyum sağlamak için öz-sorumluluğun belirlenmesi kategorisinde bireylerin sorumluluğu üzerinde durulmuştur. Sabırlı ve sabırsız bireylerin tutumları aynı statüde olmayabilir. Sabırsız bireyler bu durumdan diğer bireyleri sorumlu tutar ve suçlarlar. Diğer bireyleri, beceriksiz ya da davranış olarak yavaş hareket eden olarak nitelendirirler. Sabırlı bireyler ise empati, sempati ya da hedef dönüşümü üzerinde dururlar (Blount ,1995).

2.1.8. Sabır ve Sosyal Gecikme

Blount & Janicik (2000a) sosyal gecikmenin tanımlamasında sabrın bilişsel ve duyuşsal tepkilerini değerlendirmenin gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Zaman ve zaman algısının üzerinde özellikle durulmuştur. Zamanın algılamasında; gecikme süresinin kesinliği önemli olmasının yanı sıra gecikme esnasındaki koşullar ve dikkat dağıtıcı unsurlar (kitap, gazete dergi vs.) katkı sağlayabilir.

Blount & Janicik'in (2001) yaptıkları araştırmada hem sabırlı (%46) hem de sabırsız (%61) bireyler gecikmenin sorumluluğunu diğer bireylerde aramışlardır. Bundan dolayı sabrın içsel olmaktan çok dışsal kaynaklı olduğu düşünölebilir. Gecikmeye verilen tepkinin şekli bireylerin sabırlı ve sabırsız olup olmayışlarına göre değişir. Sabırlı ve sabırsız tepkilerde gecikmenin sorumluluğunu ya kader, Tanrı, şansa diğer insanlara ya da bunların dışında kalan sorumluluklara bağlıdır. Bu iki sorumluluk yüklemeleri arasında önemli bir farklılıklar bulunmuştur. Diğer sorumluluklarda sabırsız yanıtlar (%40) sabırlı yanıtlar (%15) olarak bulunmuştur. Nedensel tutumlarda ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Blount & Janicik, 2001).

Bu sonuçlardan yola çıkarak sabırlı yanıtların kişinin öz-sorumluluğunu ve öz tutumunu da ortaya koyabilir. Bekleme ya da gecikmenin tanımlanmasında hipotez bulgularının %66'sı erteleme durumunu destekler ve sadece %25'i tolerans durumlarını destekler. Bundan dolayı, erteleme daha durumsaldır, tolerans ise bunun tam tersidir. Bununla birlikte Blount ve Janicik sabırlı bireylerin daha fazla sorumluluk sahibi olduğunu bulmuşlardır. Sabırlı bireyler gecikme faktörünü sabırsızlara nazaran daha içsel yüklerle tanımlarlar (Blount & Janicik, 2001).

Blount & Janicik (2000b) modelinde sabrın gecikmenin sorumluluğunun değerlendirilmesinde önemli olduğunu belirtirler. Bundan dolayı sabırsız kişiler gecikmeye cevaben bireyleri suçlar ve bireylere öfke duyarlarken sabırlı insanlar sakin ve merhametlidirler. Psikolojik literatürde genellikle sabır, sadece sabırsızlığın tersi olarak düşünölmüştür. Blount & Janicik'in (2000a) 18- 65 yaş arası 305 yetişkin ile yaptıkları çalışmada, katılımcılar hangi durumda "özellikle sabırlı" ya da "özellikle sabırsız" hissettiklerini belirtmeleri istenmiştir. Gecikme üç durumda olabilir (trafik sıkışıklığında bekleme, sırada bekleme, bir arkadaşla ya da aile üyeleriyle konuşmayı bekleme gibi). Üçünün de sonucunda benzer sabır ve sabırsızlık faktörleri vardır.

Blount & Janicik (2000b) yaptıkları diğer araştırmada sabır tepkilerde sabırsız tepkilere göre gecikmeye daha fazla öz-sorumluluk yüklediklerini belirtmişlerdir. Sabırlı tepkiler bir başka deyişle öz-sorumluluğu yansıtır. Sabırsız bireylerde içsel normlar ve (ben henüz sabırlı bir kişi değilim) içsel kuralların eksikliği görülür. Bu da sabırsız bireylerde gecikmenin sorumluluğunu almayı ve gecikmeye uyum sağlamayı azaltabilir. Bireylerin sabır değerleri; öz-sorumluluk, sabırlı olma, kendi inanç ve

değerlerine karşı çıkma olarak tanımlanır. Burada gecikmede kaybedilen zaman, bireylerin ihtiyaç duyduğu zamandan daha değerli olduğu görülebilir.

Blount & Janicik'in (2000a) üçüncü çalışması; bir müzede sırada bekleyen ya da hava alanında sırada bekleyen kişiler üzerinde yapılmıştır. Bu bireylerde sosyal zamansal gecikme ve duygusal tutumların gecikmesinin ilişkisi üzerinde durulmuştur. Gecikme sırasında dikkat dağıtıcı unsurlar (gazete, dergi vs.) kullanılırsa bireylerin tepkileri farklılık gösterecektir. Daha uzun süre beklendiğinde bireyler gecikmeye daha güçlü tepki gösterirler (Kahneman & Miller, 1986). Bundan dolayı gecikmede sürenin uzunluğundan çok kişinin beklentileri önemlidir.

Gecikmenin tanımlanmasında; gecikmenin süresi, beklenti ve dikkat dağıtıcı unsurlar gibi kavramlar gecikmeyi açıklamakta sınırlı kalmıştır. Bu yüzden gecikme ve gecikme durumunun bilişsel ve duyuşsal yorumlanması daha önemlidir. Gecikmede farklı durumlar, zaman aciliyeti ve zaman kıtlığıyla ilgili olabilir. Gecikmenin zaman açısından uzunluğu bilinsin ya da bilinmesin önemli değildir (Blount &Janicik, 2001).

2.1.9. Sabır ve Öz-Düzenleme

Blount & Janicik (2000b) sabır davranışının anlaşılmasında üç mekanizmadan bahseder: Engellenmeden kaçınma, öz-düzenleme ve zamansal fedakarlık. Bireyler sabırsızlık hissettiklerinde olumsuz bir sonuçla karşılaşmamak için engellenmekten kaçınırlar. Kişiler beklemeye kendilerini hazırlarlar, bilişsel olarak engellemeyi azaltmaya çalışırlar. Olumsuz bir yaşantı sonunda bireysel sabırsızlık gösterebilirler. Bireyin beklemeye hazırlanması ya da bilişsel tekniklerle engellenme azaltılmaya çalışacaktır. Bilişsel yeniden yapılanma durumlarında, bireyler zihinsel olarak kendilerini hazırlarlar (Örneğin; gecikme olduğunda “bazen beklemek zorunda olabilirim). Duygusal başa çıkma stratejileriyle kendini sakinleştirme ve engelleme gibi durumlarda bireylerin sabırsızlıklarının daha da azaldığı görülmüştür. Ayrıca kitap, örgü ya da evrak gibi dikkatini dağıtacak durumlarda engellemeyi daha az yaşarlar. Zamansal fedakarlık ise diğerlerinin hedeflerinin gerçekleşmesine öncelik tanıyıp kendi hedeflerinin ertelemesidir.

Bir diğerk önemli mekanizma öz-düzenlemedir. Sabır için öz-düzenleme kavramı tolerans durumlarında görülür. Bireylerin hedeflerinde sosyal algılamalarında ve standartların kullanılması gibi durumlarda ortaya çıkar. Tolerans durumlarında oyalama önemli ve kaçırılmaması gereken ipuçları üzerinde durur. Örneğin; bir konuşma esnasında konuşmacının ne söylediğine odaklanmak yerine birey bir sonraki personel toplantısının ne zaman olacağına bildirilmesi üzerinde durur (Blount, 1995).

Öz-düzenleme iç standartlarını kapsayan bir motivasyon unsuru olarak tanımlanır. Öz-düzenlemeye sahip bireyler, nasıl davranmaları gerektiğini kendi davranışları için beklentilerinin neler olduğunu bilirler. Bireyler, standartlar ve şemalar üzerinden kendi davranış, duygu ve düşüncelerini düzenleyebilirler. Öz-düzenlemenin içsel süreçleri farklı biçimler alır. Öz-düzenleme sosyal algı, kabul edilir davranış ve kendi standartlarını sağlama yoluyla olabilir. Örneğin, bazı davranışlara daha yüksek tolerans beklentisi olabilir (askeriyede temel beceri eğitimi düşünülebilir) ve hedef soyuttur (Blount & Janicik, 2001).

Scnitker & Emmons (2007); sabrı öz-düzenlemeden ayırmışlardır. Özellik olarak sabrın öz-düzenlemenin bir parçası olduğunu ileri sürmüşlerdir. Blount & Janicik (2000b) modelinde de sabır, sorumluluk ve değerlendirmede sadece basit bir tutum değildir. Sabrın aynı zamanda bilişsel, davranışsal temelleri de vardır. Sabırlı insanlar daha sakin ve merhametli, sabırsız bireyler suçlayıcı ve sinirlidirler. Sabırlı insanlar ayrıca bilişsel ve davranışsal öz-düzenleme yapabilirler. Ya da problem durumunu yeni kolay bir biçimde değerlendirip gözden geçirebilirler.

2.1.10. Sabır ve Öz-Kontrol

Tangery Broumeuter & Boone (2004) sabır ve öz-kontrol arasında orta derecede bir ilişki bulmuşlardır. Sabır ve öz-kontrol arasında regresyon olmasına rağmen öz-kontrol, sabır puanlarının % 4'ünü oluşturur. Schnitker & Emmons (2007) öz-kontrol ve sabır arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır. Ayrıca öz-kontrol, sabır ve negatif duygulanım, yaşam doyumu ve depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

2.1.11. Sabır ve İyi Oluş

Schnitker & Emmons (2007) yaptıkları araştırmada sabırlı bireylerin daha az depresyona girdiklerini bulmuşlardır. Sabır ve iyi oluş arasında pozitif bir ilişki ortaya koymuşlardır. Peterson & Seligman (2001) sabrın olumlu sosyal özellikler ve erdemlerle ilişkili olduğunu ve sabırlı bireylerin daha empatik ve daha minnettar bir tutum sergilediğini ifade etmişlerdir. Sabır, aynı zamanda denge ve adalet gibi güçlü olan erdemleri içerir. Sabırlı insanlarda daha az olumsuz duygulanım, düşük depresyon daha az sağlık problemleri ve artan yaşam doyumu görülmüştür. Deneysel olarak sabrın, iyimserlik ve umut arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. Sabırlı bireyler oldukça kaderci bir zaman perspektifi içerisindedir (Schnitker, 2012).

Sabır ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelerken aradaki diğer değişkenleri de incelemek yararlı olacaktır. Daha önceki çalışmalarda sabır ve atılganlık arasındaki ilişki olumsuz çıkmıştır. Atılgan bireyler daha az sabırlı olurlar ve bu atılganlığın özellikleri arasında yer alır. Kişi daha düşük atılganlığa sahipse, sabrın daha olumsuz sonuçlarıyla yüzleşebilir. Sabrın 3 faktörü ve atılganlık arasındaki ilişki istatistikî anlamda önemli bir farklılık göstermiştir. Bu sabır ve atılganlığın bağımsız yapılar olduğunu ve tam tersine sabırlı bireylerin atılganlıklarının etkilediği anlamında değildir (Schnitker & Emmons, 2007).

Aşamalı olarak sabır ve yaşam doyumu arasındaki ilişki test edilmiştir. Sabır ve yaşam doyumu arasındaki ilişki önemli ölçüde yordayıcı bulunmamıştır. İkinci adımda sabırlı atılganlık terimi ilave edilmiştir. Atılganlığı yüksek kişilerde sabır ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. yaşam doyumu ve sabır arasında pozitif bir korelasyon varken; atılganlık ve sabır arasında negatif bir korelasyon bulunmaktadır. Ayrıca sabrı yüksek olan bireylerde yaşam doyumu arasında ortalama bir ilişki olduğu görülmüştür. Sabırla düşük atılganlık arasında negatif bir ilişki vardır. Düşük atılganlığa sahip olan bireylerde yüksek sabır bulunmuş ve yaşam doyumu daha düşük çıkmıştır. Hem düşük atılganlık hem de düşük sabrı olan kişilerde ise yaşam doyumu seviyesi düşük çıkmıştır. Ayrıca sabır ve adil dünya inancı arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Schnitker, 2012).

Sabırlı insanların yaşam memnuniyeti artarsa depresyon azalacaktır. Sabır ve diğer iyi oluş göstergeleri (depresyon, yaşam doyumu, yalnızlık ve benlik algısı) arasındaki ilişki anlamlı değildir (Schnitker & Emmons, 2007).

Sabrın hem hazla hem de mutlulukla ilgili olduğu ileri sürülmüştür. Bu iki unsur iyi oluşun iki köklü ayrımını ortaya koymuştur. Fizyolojik ve deneysel paradigmlar iyi bir yaşamı anlamak için gözden geçirilebilir. Hazcılık; Aristo, Hobs ve Bentham'a göre, olumsuz duyguları minimize edilmesi, mutluluk ve rahatlığın maksimize edilmesinden oluştuğunu belirtirler (Akt.Deci & Ryan, 2001) .

Hazsal iyi oluş ve sabır arasındaki ilişkiye bakıldığında sabırlı kişilerde; hazsal iyi oluşta artış görülmüştür, bu da sabrın olumlu duygularda doyumu artırdığını göstermiştir (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999) . sabır; Pozitif ilişkiler yaşam amacı, öz-kabul, bilişsel gelişim ve özerklik boyutlarında iyi yaşam ve iyi oluşla ilişkili olduğu bulunmuştur (Ryff & Singer1988) .

Campton Smith, Cornish & Qualls (1996) sabrı, hem hazzı ve mutluluğu hem de iyi oluşu içeren çok boyutlu bir model olarak tasarlamışlardır. Sabır, mutluluk ve iyi oluş arasında ortalama bir ilişki bulmuşlardır. Sabır hem mutluluk hem hazsal iyi oluş terimleriyle açıklanmıştır.

Sabırla iyi oluş, olumlu başa çıkma, erdem ve başarı arasında olumlu bir ilişki kurulmuştur. Schnitker & Emmons (2007) kişilik üzerine yaptıkları çalışmada; sabır ve iyi oluş arasındaki ilişkinin altındaki süreçler hem terapotik hem de terapotik olmayan nitelikleri geliştirmek için uygulanabileceğini belirtmişlerdir.

Schnitker'ın (2012) 1000 örnekleme yaptığı çalışmada, yetki ve sabır arasında önemli dolaylı bir etkinin olduğu görülmüştür. Sabırlı bireylerin yetki düzeyleri daha düşüktür.

Zana (2004), sabrın yararlı etkileri olmasına rağmen olumsuz sonuçlarının da olduğunu belirtmektedir. Bireylerin sabrı pozitif olarak nitelendirdiklerinden, çevreyi ve davranışlarını değiştirmek yerine, beklemeyi tercih ederler. Sabırlı oluşun da kişinin kendisini olumsuz yönde tetiklediğini iddia etmişlerdir. Sabır ikincil bir kontroldür. Sabır kişinin çevreye uyum ve değişim sağlamasını engeller. Sabırlı kişiler çevreye

daha fazla uyum sağlarlar ve çevreyi değiştirmenin beyhude bir çaba olduğu yönünde düşüncelere sahiptirler.

Ahlak filozofları özellikle son derece yüksek düzeyde olan sabrın olumsuz sonuçlara yol açacağını ifade etmişlerdir. Hem bekleme hem de eylem gerektiren durumlarda, fazla olan sabır kişilerin yaşamını kolaylaştırmaktan çok zorlaştırabilir. Ayrıca olması gerekenden fazla sabrın olduğu kişilerde karakter eksikliği olduğu düşünülür.

Corver, Scheler & Weintraub'ın (1989) sabrı “ beklemeyi, zamanından önce hareket etmeme” olarak tanımlarlar. Bu tanımın hem aktif hem de pasif başa çıkma stratejilerini temsil ettiğini belirtirler. Sabırlı bireylerin herhangi bir durum ya da olayı değerlendirmesinde daha az kaygı ve daha fazla huzurlu olduğunu belirtmişlerdir (Mischel, 1974).

Gecikmenin hazzı zaman aciliyetini etkileyecektir. Zaman aciliyeti bireylerin tüketiminde etkilidir. Bu konuda Mischel'in (1974) yaptığı çalışmada şimdi “1000 dolar almaktansa bir yıl sonra 2000 dolar almayı mı tercih edersiniz” sorusuna katılımcılar finansal faydayı gözetmeksizin şimdi 1000 dolar almayı tercih etmişlerdir. Mischel, Shoda & Peake (1988) diğer çalışmada istenen bir durumu bekleyen bireylerle; olumsuz bir durumu bekleyen bireyler arasında yaptıkları çalışmada olumsuz durumu bekleyenlerin bekleme süresini daha uzun algıladığını görmüşlerdir.

2.1.12. Sabır ve Kişilik

Schnitker & Emmons (2007) sabır ve beş faktörlü kişilik kuramı üzerinde yaptıkları çalışmada, sabır ve uyumluluk, sorumluluk, dışadönüklük deneyime açıklık arasında yüksek pozitif ilişki; duygusal dengesizlik arasında ise negatif yönde düşük bir ilişki bulmuşlardır.

Sabır ve çeşitli kişilik değişkenleri arasındaki ilişki sabrın belirlenmesinde katkı sağlayabilir. Bekleyen kişinin zaman algısı önemli belirleyicilerdendir. Geçmişteki pozitif ve negatif yaşantılar gelecekteki özellik olarak nitelenen sabrı etkileyebilir. Geleceği ve geçmişi pozitif olarak algılayanlar şimdi (yani yaşanan an) daha sabırlı olma eğilimdedirler. Geçmişte olumsuz zaman algısına sahip olan bireyler

daha az sabırlı ya da sabırsız olma eğilimi gösterirler. Sabırlı bireyler geleceği planlarken ve geçmişe döndüklerinde olumsuz yerine olumluya odaklanırlar ama şimdinin de tadını çıkarırlar.

Sabrın çeşitli faktörleriyle büyük beşli kişilik özellikleri arasında korelasyona bakıldığında 20 ilişki tespit edilmiştir. Uzun süreli ve kısa süreli sabırla uyumluluk arasında orta derecede pozitif korelasyon görülür. Kişiler arası sabır ve uyumluluk arasında pozitif güçlü bir korelasyon görülmektedir. Sorumluluk ve duygusal dengesizlik 3 faktör arasında da olumsuz yönde ilişki vardır. Kişiler arası sabır ve deneyime açıklık arasında orta düzeyde, uzun süreli ve kısa süreli sabır ve deneyime açıklık arasında küçük bir ilişki bulunmuştur. Son olarak dışa dönüklük ve sabır türleri arasındaki ilişki istatistiki açıdan anlamlı değildir (Schnitker, 2012).

Bu sonuçlardan yola çıkarak sabırlı bireyler uyumlu, sorumluluk sahibi ve deneyime açık bireyler olduğu söylenebilir. Olumsuz duygularda dışa açık olabilir ya da olmayabilirler. Büyük beşli ve üç faktörlü sabır arasındaki regresyona bakıldığında sabrın, büyük beşlinin önemli bir belirleyicisi olduğu görülmektedir. Uyumluluk ve duygusal dengesizlik arasında negatif yönde orta düzeyde, sorumluluk ve deneyime açıklık arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Dışa dönüklük ve sabır arasında ilişki bulunmamıştır (Schnitker & Emmons, 2007).

2.1.13. Sabır ve dindarlık

Neredeyse tüm dünya dinlerinde sabır temel bir erdemdir. Sabrın geliştirilmesi teşvik etmek istenir.

Kuranda 103 yerde geçen sabır her güzel ahlakın başıdır. Mesnevilerde sabrın önemi üzerinde durulmuş; insanların ulaşmak istedikleri güzel neticelere yalnızca sabrederek varabileceklerinden bahsedilmiştir. Dinî kavram ve sembollerin toplumsal bilinç ile ilişkisinin varlığı bilinmektedir. Din, her bir kavram ve sembole yüklenen anlam ile bir bireyi, bir toplumu, bir kültürü ve bir medeniyeti farklılaştırdığı gibi benzer özellikleri de oluşturabilir. Bu kavramların en önemlilerinden birisi sabırdır. Çünkü sabır bireyin ve toplumun yaşamında kendi kendisi olmasının bir ifadesidir. Diğer bir ifadeyle bireyin veya toplumların iyi yönde elde ettikleri başarının temelini oluşturur. Din; aynı zamanda birey ve toplum için gerekli olan birliğin kurulması ve

sürdürülmesini destekleyen bir olgudur. Sabır olgusuna bütün dinlerde önem verilmektedir. Özellikle kitabi dinlerde bu olguyla sembolleşen peygamberler inananlarına “model” olarak sunulmaktadır. Bilindiği gibi “bireysel ve toplumsal hafıza”; yitime uğradığı dönemlerde kutsal kitaplar aracılığıyla yeniden tazelenmiştir. Günümüzde, bu kutsal kitaplar inananları dünya nüfusunun büyük çoğunluğunu oluşturmaktadır (Azamat, 2004).

Sabır anlamının içeriği, aşağıda görüleceği gibi, batı Avrupa dillerinde bir tek kelimeyle karşılanamaz. Arap dil bilginlerine göre, mastarı sabır olan s-b-r kökü “alıkoymak” veya “bağlamak” anlamına gelmektedir (Selçuk, 2005).

İslamiyette sabır; elem, sıkıntı ve belalar karşısında sızlanmayı terk etmek veya nefse haz veren şeylerden uzaklaşmak olarak tanımlanmıştır (Uyguner, 1967) . Başka bir tanımda sabır, üzücü bir olay karşısında kendine hâkim olmak, kızgın davranışlara girmemek; dili şikâyetten, organları yanlış hareketlerden korumaktır (Gökyay,1946). Sabır, tıpkı bir ölü gibi, nefsin haz duyduğu şeylerden uzak kalması demektir (Timuçin, 1989). Hoca Ahmet Yesevi’ye göre makamların esası sekizdir. Bu sekiz makamdan biri olan sabirler makamının ustası Hz. Eyyûb’dür (Gökyay, 1946). Cüneyt Bağdadi de aynı şekilde makamların sekiz olduğunu ve Hz. Eyyûb’ün yaralarının kurtlanması imtihanına sabrettiğini belirtmektedir. Hatem-i Esam da “Allah’ın kıyamet günü dört kişi ile dört sınıf insana delil ve örnek göstereceğini; bunlarında zenginlere Süleyman (as.), fakirlere İsa (as.), kölelere Yusuf (as.) ve hastalara da Eyyûb (as.)” olduğunu belirtmektedir (Azamat,2004) .

Kur’an-ı Kerim sabrı; ahdi yerine getirme, sözden dönmeme, yakın akraba ve komsularla ilişkiyi sürdürme, her iş ve niyette Allah’tan korkma, namaz kılma, nifak, kötülüğü iyilik ve güzellikle uzaklaştırma hasletleri ile beraber ele almış ve bunları ilahi rızayı kazanma aracı saymıştır. Bu sıfatlara sahip olanları, tutum ve davranışlarında akıl ve hikmet sahibi kişiler olarak kabul etmiştir (Kuran-ı Kerim, Yazır, Rad Süresi, 13/19-22, ayet). Allah-u Teâlâ İyilik olarak vasıflandırdığı değerler içerisinde zorluklara karşı sabretmeyi de zikretmektedir. Nitekim bir ayeti kerimede mealen: “İyilik, yüzlerimizi doğu ve batı tarafına çevirmeniz değildir. Asıl iyilik, o kimsenin yaptığıdır ki, Allah’a, ahiret gününe, meleklere, kitaplara, peygamberlere inanır. Yakınlara, yetimlere, yoksullara, yolda kalmışlara, dilenenlere ve kölelere sevdiği maldan harcar, namaz kılar,

zekât verir, antlaşma yaptığı zaman sözlerini yerine getirir. Sıkıntı hastalık ve savaş zamanlarında sabreder işte doğru olanlar bu vasıfları taşıyanlardır. Muttakiler ancak onlardır” (Kuran-ı Kerim, Yazır, Bakara süresi, 2/177 ayet). Arap dilinde övgü şeklinde meydana gelen sıralamalarda irabın merfi halinin mensup olarak değişmesi, övgüye dikkat çekmek içindir. Ayet, İslam’ın özünü açıklamaktadır; zahiri hareketlerin gerisinde insanın bütün ruhu ile Allah’a imanı yoksa bir manasının olmadığını, esas kıymet ifade eden özelliğin ibadetlerin temelindeki niyet olduğu bildirilmektedir (Azamat, 2004).

“Hristiyanlıkta sabır ruhsal gelişimin bir sonucu olduğu söylenebilir. Ruhun meyvesi sevgi, sevinç, esenlik, şefkat, sabırdır. Sabır ve din konusunda Schnitker ve Emmons’un (2007) yaptıkları çalışmada sabır ve adil dünya inancı arasındaki ilişkinin ortalama puanın altında olduğu görülmüştür. Sabır ve adil dünya inancı arasındaki ilişki inanç moderatörlüğünde düşük çıkmıştır. Kişilerin sabır oranları yüksekse adil dünya inancı düşük, umutları çok yüksekse kişiler arası sabırları ve adil dünya inançları düşük ve umut seviyesi çok daha düşük çıkmıştır.

Ruhsal sabrın, bireylerin umutlarını önemli bir şekilde etkilediği düşünülür. Üç farklı sabırla umut test edilmiş, kişilerarası sabır ve kısa süreli sabırla benzer etki bulunmuştur. Uzun süreli sabırda önemli bir etkileşim gözlemlenmemiştir (Schnitker, 2012).

2.1.14. Sabır ve Zaman

Batı kültürlerinde zaman çok sınırlı bir kaynaktır. Zaman aciliyeti durumlarının bireyler hızlı karar verip bekleme süresine farklı yüklemeler yapabilirler. Eğer zaman sınırlıysa ve aciliyet varsa daha hızlı ve daha hararetli yüklemeler olabilir (Kruglanski & Webster, 1996). Sabırsız kişiler gecikme sorumluluğunun yargılanmasında daha acelecidirler. Sabırlı kişiler ise gecikme sorumluluğunun yargılanmasında inançları daha yoğun kullanırlar ve yüklemeleri inançları yönündedir. Sabırsız kişiler genellikle gecikmenin sorumluluğunu dış etkenlerde bulurlar (Blount & Janicik, 2000; Taylor, 1994).

Landy, Rastegary, Thayer & Colvin (1991).sabırsızlığın çok boyutlu bir yapısı olduğunu belirtirler. Sabırsızlık konusunda 7 davranışsal bağlantılı ölçek geliştirmişlerdir bunlar; 1) zaman bilinci. 2) yeme davranışı 3) planlama 4) kaygı (sınırlı) davranış 5) liste yapma 6) konuşma şekilleri 7) son tarih (gün, sınır) kontrolüdür. Süreçle ilgili olarak Landy ve arkadaşları (1991) zaman aciliyetinde en yaygın kullanılan dört maddeyi birleştirmişlerdir. Bortner ölçeği, Framingham ölçeği, Jenkins aktivite anketi (JAS) tek bir ölçek içerisinde yer alır (yinelenen maddeler kaldırılmıştır). Toplam 65 maddeden oluşan likert tipi yeni bir ölçek oluşturmuşlardır.

Sabırsız bireyler için zaman daha değerlidir (Howton, Lindoerfer & Marriott, 1998). Sabırsız bireylerde zaman kazanma girişimleri sosyal ilişkileri pahasına olabilir (Lauer, 1981). İnsanlar zamanın değerinin algılanmasında birbirlerinden ayrılabilirler (Fraisse, 1984). Zamanın önemi konusunda fikir ayrılıkları olabilir (Blount ve Janicik, 2001). Burnam, Pennebaker, & Glass (1975) A ve B tipi kişiler üzerinde yaptıkları çalışmada A tipi kişilerin 60 saniyelik zaman dilimini 60 – 52.6 saniyelik aralıkta, B tipi kişilerin ise aynı zaman dilimini 60 saniye ile 75 saniye arasında algıladıklarını ortaya koymuşlardır. Zaman algısıyla ilgili tartışmalarda Francis Smythe & Robertson (1999) zaman yönetiminin zaman algısıyla ilgili olduğunu açıklamışlardır. Onlara göre A tipi kişiler zamanı daha hızlı yaşarlar. Bu acelecilik yaşantısıyla da açıklanabilir. Zaman yönetimi; a)Şu andaki süre tahmini ne kadar uzun süreceğinin tahmin etme yeteneği, b) geleceğe yönelik süre tahmini halen devam eden zaman, c) geçmişe yönelik tahminler bazı şeylerin ne kadar zaman aldığı gibi konularda zaman yönetimiyle ilgili bileşenleri açıklamışlardır.

Zaman tahmin işlevi aslında herhangi bir zaman diliminin süresinin nasıl algılandığı olarak tanımlanabilir. Geçmişe yönelik görevlerde zamanlama kontrolü süresi uzun olabilir. Geleceğe yönelik zaman tahminlerinde ise zaman kontrolü daha kısadır (saatin durması saatin yüzünü örtüyle kaplanması gibi durumlarda ne kadar zaman geçtiğini tahmin etmeleri istenmiş bireyler daha sonra 10 dakika geçtiğini belirtmişlerdir). 48 kişiyle yapılan araştırmada zaman yönetiminde davranışın yanı sıra amaçsal zamanı kullanımı algısı da ölçülmüştür.

Zaman yönetiminde kendilerine hedefler koyan ve daha fazla zamansal rutine sahip olan bireyler farklı yüklemeler yaparak zamanın daha hızlı geçtiğini

algılayabilirler. Bundan dolayı sabırsız bireyler sabırlı bireylere göre daha hızlı hareket ederler (Francis-Smythe & Robertson, 1999).

Zaman konusunda aciliyet algısı deneyimler ve hedefi başarmak ile ilgilidir. Ayrıca gecikmenin uzunluğunun bilinip bilinmeyişi de bireylerin sabırlı olmasında önemli rolü vardır. Gecikmenin uzunluğu ödülün değerini önemli ölçüde büyütebilir. Sonuç olarak hedefe yaklaştığında zamanın değeri artar, bekleme azalacaksa bireylerin sabırlı olup olmasına göre zamanın değeri değişecektir.

Zaman tahmini kişilerin gelecekle ilgili planlarının ne kadarını gerçekleştirebildiğini anlamaya yöneliktir. Kişiler geçmişle ilgili zaman tahminleri gelecekteki tahminlerinden daha başarılı olduğu görülmüştür. Gelecekle ilgili tahminler normalin çok daha üzerinde olmuştur (Francis & Smythe, 1999). Bu noktada sabır, zamanın nasıl algılanacağı konusunda önemlidir.

Glicksohn (2001) zaman algısı üzerine yaptığı çalışmada zaman algısının nasıl oluştuğundan bahseder. “Bilişsel Zaman” olarak adlandırdığımız kişinin zamansal süreci öznel algısıdır. Bilişsel zaman modelinin temelini kişinin dikkati üzerinde önemli rol oynayan stresli uyarılma oluşturur. Kişinin zaman algısı kişisel özellikleriyle de ilgilidir.

2.1.15. Sabır ve Duygu

Sabır konusunda Blount & Janicik'in (1999) çalışmalarında davranışsal, duyuşsal ve bilişsel çok boyutlu bir model ortaya koyar. Katılımcılardan gecikme esnasında düşüncelerini, duygularını ve düşüncelerinin ne kadar değiştiğini belirtmeleri istenmiştir.

Çalışmaları 3 kategoriye içermektedir:

- a) Nedensel tutumlar tanımlanması (yüklemeler)
- b) Bilişsel değerlendirmeler (14 madde)
- c) Duyuşsal değerlendirme (16 madde).

Nedensel yüklemelerde beş tanımlama “ ne kadar uzun zamandır beklediği, beklenen bir gecikme mi olduğu , beklerken neye ihtiyacı olduğu ya da hoşlandığı bazı şeylerden neden hoşlandığı ve yolculuk için neden bugünün önemli olduğu” vardır. Sabırlı ve sabırsız değerlendirmeleri ayırt ediciliğini değerlendirmek için, 5 sorudan oluşan çalışmaya 2 madde daha eklemiştir ve güvenilirliği .85 olarak bulmuşlardır.

Literatürde dört tip yüklemenden bahsedilir; a) kendine, b) başka birine, c) bir başkasının olmayışı ve d) insansız (kader, şans, tanrı vs) yüklemelerdir. Bilişsel değerlendirmede ise ölçümler suçlama yanıtları, sempatinin değerlendirilmesi, tehdit ve meydan okumanın değerlendirilmesi olarak düzenlenmiştir. Meydan okumanın değerlendirilmesi; öz-yeterlilik algısı ya da durumsal kontrol için ihtiyaçlar gibi bileşiklerden oluşur. Bilişsel değerlendirme; faktörlerin tehdit, meydan okuma, suçlama şartları olarak değerlendirilir.

Çalışmanın sonunda araştırmacılar; sabrın; suçlama, tehdidin değerlendirilmesi ve meydan okumanın değerlendirilmesi regresyonu ve güvenilirliğiyle ilgili önemli bir fark bulmuşlardır. Ama sabır ve sempati arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Bilişsel değerlendirmenin, duyguların üzerindeki yüklemeleri (atıflar) orta derecede etkilediğini görülmüştür Bundan dolayı basit yükleme sürecinde önemli olan olayın değerlendirilmesidir. Bu yüzden de bilişsel değerlendirme duygu üzerine yüklemenin ortalama düzeyde etkili olduğu görülmüştür. Nedensel yüklemenin bilişsel değerlendirilmesi ve duygu üzerindeki değerlendirilmesi dikkate alındığında; bilişsel değerlendirme ve duygu değerlendirmesi arasında doğrudan bir ilişki bulunmuştur.

Özetle çalışma bulguları özellikle sakinlik ve merhamet duygularının önemli bir rol oynadığını destekler. Bilişsel değerlendirme; gecikme süresinin uzunluğu, beklenenin değeri, dikkat dağıtıcıların (gazete ve dergi vs.) kullanılabilirliği gibi özelliklerini için önemlidir. Bundan dolayı gecikmenin, bilişsel ve duyuşsal yorumlanması, gecikme durumu ve gecikmenin özellikleri açısından daha önemlidir.

Hava alanında bekleyen bireylere yapılan çalışmada tehdit etme, meydan okuma ve hava yollarını suçlamadaki şartların değerlendirilmesinde kullanılan bileşenler tarafından regresyon analizinde, gecikme olduğunda yükleme tepkilerini değerlendirmişlerdir. Bekleme olduğunda bireyler; sorumluluğun odağına içsel ve dışsal

insan hataları (ya benim hatam ya da senin hatan) ya da insan dışı faktörler yani Allah , kader, kötü şans gibi durumlara yüklemeler yaparlar (Blount, 1995).

Sabırsız bireyler gecikmenin sorumluluğunu diğer kişilere ve çevresel hatalara yüklerler. Gecikme tam olarak sabır ya da sabırsızlık olarak açıklanmaz. Sorumluluk, nedensellik ve amaçlılıkla bağlamsal olarak yorumlanır. Bu nedenle, gecikme tepkilerinde bir uçta sabırlı kişileri diğer uçta aşırı sabırsız kişileri içeren geniş bir yelpaze vardır (Taylor,1994).

Sorumluluğun dışsallaştırılması kızgınlık ve suçlama gibi olumsuz duygulara neden olabilir. Bunun yerine bireyler sempati ve empati kullanarak yaşam kalitelerini artırabilirler (Clark,1990). Duyguların düzenlenmesinden yüklemeler sorumludur. Batson, Duncan, Ackerman, Buckley & Birch (1981). merhameti, bireylerin haklar ve huzurundan vazgeçme durumu olarak tanımlarlar. Bireyler çocuklarının rahatı için isteklerini ve hedeflerini erteleyebilirler (Weiner, 1990).

Sabır sadece bir gecikme olduğunda değil aynı zamanda yaşam zorlukları gibi durumlarda da verilen tepkiler bireyin sabırlı ya da sabırsız olduğunu gösterir. Bireyler olumsuz durumlara kızgınlık ya da öfke tepkisi verirler. Öfkesini kontrol edenler yardım etme konusunda daha isteklidirler, öfke kontrolü olmayan bireyler ise yardım etme konusunda daha isteksizdirler (hastalara yapılan kötü muamelelerdeki gibi). Sabır bireylerin empati kurma becerileriyle de ilgilidir. Clark (1980), Duan & Hill (1996) empati ayrımında iki bakış açısından söz ederler; bilişsel empati (diğerlerinin ve kendinin rolünü algılama) ve etkileşimsel empati (diğerlerinin duygularıyla eşleşmesi) olarak tanımlanır. Davis (1983) Duan & Hill'de (1996) bilişsel empati; yardım etme davranışı ve etkileyicilerini empati ve davranış yüklemeleri olarak değiştirmişlerdir. Zamanın nasıl algılandığında empatinin önemli bir rolü vardır. Gerekenden fazla empati zararlı olabilir. Duan & Hill (1996) ve Wispe'e (1986) göre sempati diğerlerine tepki verirken kişilere merhamet gösterilmesi, empati ise onun olumlu ve olumsuz duygularını anlamaya çalışılması olarak tanımlamıştır. Psikoterapide kullanılan kişilerin bakış açılarından birisi de kişilerin ihtiyaçlarının anlaşılmasıdır. Herhangi bir bekleme durumunda bireyler gecikmenin sorumluluğunu bir nesneye ya da kişiye yükleyebilirler. Yükleme davranışında ise bireylerin empati kurabilme becerisi gecikmenin

sorumluluğunun algısında önemlidir. Batson'a (1987) göre merhametli bireyler daha fazla empatik becerilere ve dolayısıyla daha fazla sabra sahip bireylerdir.

2.1.16. Sabır ve Davranış

Sabrın bilişsel ve duyuşsal stratejilerle kıyaslandığında davranışsal stratejiler daha sınırlı bir alana sahiptir. Gecikmenin açıklanmasında bireylerin geçmiş yaşantıları önemlidir. Kişiler geçmişle ilgili olumlu zaman algılarına sahiplerse gecikmeye verdikleri davranışsal tepkiler daha olumludur (Francis Smythe & Robertson, 1999). Aynı zamanda gecikme esnasında dikkat dağıtıcı bir nesne ile meşgul olan bireyler hiç bir şey yapmayanlara nazaran daha olumlu tepkiler verdiklerini belirtmişlerdir.

Blount & Janicik (2000) gecikme esnasında bireyin dikkatinin dağıtacak herhangi bir unsurun zaman algısını nasıl etkilediği araştırmışlardır. Hava alanında bekleyen insanlar üzerinde yapılan araştırmada gazete, dergi, TV gibi dikkat dağıtıcı unsurların bulunması ya da dikkat dağıtıcı unsurların olmaması kıyaslanmış kişilerin verdikleri tepkiler ve bu tepkilerde zamanın hızının algılanması üzerine çalışmışlardır. Hava alanında beklerken bireylere seyahat kitapları vermiş ve oyalanmaları sağlanmıştır. Bireylerin zaman algısında olumlu yönde değişiklik olduğu gözlenmiştir. Bu durum bazı restoranlarda bireylerin oyalanmaları için neden günlük gazete, dergi gibi araçların konulduğunu daha iyi açıklayabilir. Sadece yetişkinler için değil çocuklar için de oyun mekanları bekleme süresinin algısını değiştirecektir. Özellikle ofiste gecikmenin ertelenmesi için günlük dergi gazete vs. kullanımı zamana algısını değiştirebilir. Zamanın hızlı geçmesini sağlayacak ve zaman algısını etkileyecek uğraşlardan bazıları örgü örme, insanları izleme ve daha az üretici olan aktivitelerde bulunma olabilir.

Meshler (1996) çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada çocuklarda gecikme süresi uzadığı zaman bazı stratejiler kullanabileceklerini belirtmişlerdir. Bunlar; şarkı söylemek, sözlü provalar, ödülleri hatırlatmak, oyunda uyuklamak gibi dikkat dağıtıcı unsurlardır ve dikkat dağıtıcı unsurları gözden geçirmemiz gerekir. Birçok sabır durumunun kullanılmasında sınırlı olabilen davranışsal sabır göstergelerine kendini oyalama örnek olarak gösterilebilir. Kitap okurken ya da hava alanında uçak beklerken

uyuklamamıza sebep olabilir, araç bekleme esnasında kişi uyuklayabilir ama o aracın hareket etme süresinde kişi benzer tepkiler (uyuyakalma) vermeyebilir. Buna ek olarak bekleme süresinin belirli oluşu, bekleme algısını etkilediği görülmüştür. Beklemeye hazırlıksız olma yani beklenecek sürenin bilinmemesi de kişinin zaman algısını etkileyecektir.

2.1.17. Sabır ve Ekonomi

Sabır, yatırımcılar için önemli bir değerdir. Ama birçok mali müşavir, istatistikçi ve yazar bunun böyle olduğunu düşünmezler. Bir çırpıda sonuç almayı hedeflemişlerdir ve birçok yatırımcı sabrın önemini deneyerek anlamışlardır (Peinherg, 2009). Sabır, ekonomide de kullanılan bir kavramdır. Sigorta satımı üzerine yapılan araştırmada sabırlı tüketicilerin daha garantili ve pahalı sigorta türlerini tercih ettiklerini, sabırsızların ise düşük kapsama alanlı sigortaları tercih ettiklerini bulmuşlardır (Sonnenholzner & Wambach, 2009). Ülkelerde de sabırlı oluş ve olmayışa göre ekonomik gelişmelerden söz edilebilir. Ülkelerin sanayileşme açısından gelişimine bakıldığında daha az sabra sahip ülkelerin sermaye yoğunluğuna dayalı bir ekonomik gelişmelerinin olduğu görülür. Sabrı fazla olan ülkelerde ise emek yoğunluğuna dayalı ekonomik gelişmenin varlığından bahsedilir (Yoshiyasuono, Akihisa ve Shibata, 2010).

David, Robert, Crenian & Matthew (2010) yaptıkları çalışmada sabırlı bireylerin yatırım hedeflerini gerçekleştirme konusunda daha istikrarlı olduğunu, sabırsız bireylerin (yönetici ve CİO) ise yatırım hedeflerini gerçekleştirme konusunda başarısız olduklarını ileri sürmüştür. Sabırsız yatırımcıları; açgözlü, korkulu, kısa vadeye odaklı olarak tanımlanır. Kazanan yatırımcılar, şartları zorlayabilen, tam bilgi ve daha az hareket ederek daha fazla kazandıklarını ifade etmişlerdir.

2.1.18. Sabır ve Başarı

Bireyler Başarılı olduklarında çoğu zaman kendi doğuştan getirdikleri yeteneklere yüklemeler yaparlar, başarısızlık olduğunda ise kişisel nedenlere yüklemeler yaparlar. Araştırmalar göstermiştir ki bireylerin başarıyı tanımlamada A Tipi kişilik özelliğine sahip olan kişiler sonuçlardan kendileri sorumlu tutar (içsel

odaklıdır) ve devam eden başarısızlık ise dış nedensel olarak tanımlanmıştır. Ayrıca A tipi kişilik özelliğine sahip olan erkeklerin büyük oranda kendilerine yüklem yaptıkları bulunmuştur (Leppin & Schwarzer, 1996).

Leppin & Schwarzer (1996) B tipi kişilerin başarısızlık sorumluluğu daha fazladır. Sorumluluğun odak noktası olarak negatif sonuçlardan çok pozitif sonuçlar üzerinde durulmuştur. Başarısızlıkla sonuçlanan davranışlarda bireyler kendi ve diğer bireylere, insan olmayan ajanlara yani kader, şans gibi inançlara yüklemeler yaparlar (Blount, 1995; Blount & Janicik, 2000). Bundan dolayı sabırsız bireyler gecikmenin nedenlerini dışsal olarak tanımlamışlardır. Başarısızlığın sonucunu kendinde aramaz. Bunun yerine sorumluluğu kendisi ve diğerleri dışında bir kaynakta arar (Baumann, 2010). Bireyler yeni ortamlara uyum sağlamak ve başarıyı elde etmek için başarısızlıklara rağmen sebat ve sabır gösterirlerse başarıyı elde ederler. Bauman araştırmasında sabrın orta düzeyde olduğunda başarıyı olumlu yönde etkilediğini ifade etmiştir. Yüksek düzeyde olan sabır ise bazen başarısızlığı beraberinde getirir. Yenileşmenin sağlanması için sabrın önemli bir araç olduğunu vurgulamıştır.

2.1.19. Sabır ve Tıp

Tıp alanında sabırla ilgili Mia, Brorsson, Wachtler & Troein (2011) yaptıkları çalışmada kronik ağrısı olan hastalarla ilgilenen hekimlerin zor durumlarla karşılaştıklarını, bazen çatışma yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu zor durumların aşılması aktif dinleme ve ekip çalışması gibi yöntemlerle kolaylaştırılmaya çalışılmıştır; fakat yine de zor durumda kalabilirler. Burada hem pratisyen hekimlere hem de çalışan hekimlere bu konuda grup eğitimlerinin verilmesi iyi sonuç verebilir. Burgess, Morris & Peingale (1987) kanser hastalarının anksiyete, depresyon ve sağlık denetim odağı ve klinik patolojik değişkenler üzerinde yaptıkları çalışmada 4 farklı başa çıkma tarzını ortaya koymuşlardır. Bunlar; 1.olumlu karşılama, 2.kadercilik, 3.umutsuz ve çaresizlik, 4.inkar ve kaçınmadır. Hastalığı olumlu karşılayanlarda yüksek iç kontrol odağı, umutsuz ve çaresiz karşılayanlarda, düşük içsel kontrol odağı, yüksek depresyon, ve anksiyete görülmüştür. Meme kanseri teşhisi konmuş bir kadın için sabır; umutsuzluk, çaresizlik ve kadercilik demek değildir (Schnitker & Emmons, 2007).

2.2. KİŞİLİK

2.2.1. Kişilik Tanımlanması:

Kişilik kelimesi Latince “persona” kökünden gelmektedir. Persona kelimesi ise Latince’ de maske anlamında kullanılmaktadır. İngilizce, Almanca ve İspanyolcadaki person kelimesinden türemiş bir kelimedir. Kişilik davranışlarımızın maskesi ya da duygu ve düşüncelerimizin maskesi olarak da tanımlanır. İngilizce’ de kişilik kelimesi birkaç anlamda kullanılsa da genel olarak benzer özellikleri vardır (Jung, 1992). Kişilik kelimesi, Türk Dil Kurumuna (TDK, 2012) göre “Bir kimseye özgü belirgin özellik, manevi ve ruhsal niteliklerin bütünü, şahsiyet” anlamlarına gelmektedir.

Kişilik ile ilgili birçok farklı kaynakta farklı tanımlar bulunur; kişilik kavramını tanımlamaya yönelik yapılan çalışmalar sonucunda araştırmacılar tek bir tanım üzerinde fikir birliğine varamamışlardır. Bunun sebebi, temel bilimler ve konuya farklı açılardan yaklaşımlardır. Freud’a (1920) göre; “Kişilik; id, ego ve süper ego arasındaki mücadelenin bir sonucudur. Hem doğuştan hem de sonradan gelen yapıları içerisinde barındırır.” Eric Ericson’a (1964) göre; “Hayat bir dizi psikolojik kriz içerisinde akıp gitmektedir ve kişilik bu krizlerin sonucunun bir fonksiyonudur”. Rogers (1977)’a göre; “Kişilik, herkesin kendine has olan, örgütlü, kalıcı olarak algılanan öznel deneyimlerin merkezinde yer alan bir varlıktır.” Allport (1937), kişiliği, kişinin çevreye uyumunu belirleyen, bireyin psiko-fiziksel sistemlerdeki dinamik örgütlenmesi olarak tanımlamıştır. Kişiliğin kendini yenileyen bir sistem olduğunu, sürekli gelişip değiştiğini vurgulayarak, dinamik bir yapılanması olduğunu ileri sürmüş ve kişiliği gruplara ayırmıştır. Buna göre; kişilik, tüm biyolojik yeteneklerin, iç tepkilerin, eğilimlerin, içgüdülerin ve kazanılmış deneyimlerin birlik ve bütünlüğüdür. Cattell & Butcher’a (1968) göre kişilik, bireyin karşısına çıkan bir durumda nasıl tepki vereceğinin tahmin edilmesini sağlayan özellikler bütünüdür. Öyle ki bu tanıma göre, durum değişkeni ne olursa olsun bireyin tanınırlığı itibarıyla, sahip olduğu özellikleri sayesinde onun karakteristikleri bilinmekte ve tepkisi de kestirilebilmektedir. Kişilik kavramı bugün, bireyin düşüncelerini ve duygularını anlamlandırabilme ve tahmin edebilme açısından psikoloji biliminde yaşamsal rol üstlenir (Nelson, 2011). Hogan

(1991) kişilik kavramı ile ilgili tanımlamaların iki farklı yönü olduğunu ifade etmiştir. Tanımın yönlerinden birincisi, bireyin dışarıdaki insanlar tarafından nasıl algılandığı ile ilgilidir. Bu yönün ortaya koyduğu sonuç, bireye ait kişilik kavramının sosyal bir yönü olduğudur. Kavramın ikinci yönü ise bireyin kendi şahsi özellikleri ile ilgilidir. Bu özellikler ki bireyin belirli olay veya durum karşısında ortaya koyduğu istikrarlı davranış modellerini ifade etmektedir. (Hogan, 1991). Cloninger , Svrakic & Przybeck (1993) kişiliği karakter ve mizacın bileşimi olarak tanımlamışlardır. Mizaç doğuştan getirdiğimiz özellikler, karakter ise etkileşim sonunda ortaya çıkan özellikler olarak tanımlanmıştır. Eysenck' e (1960) göre kişisel özellikler, bazı davranış özelliklerinin ortak değişkeni olarak tanımlanabilmektedir. Bu yüzden kişilik özelliklerine, genel olarak gözlenebilen insan davranışlarından çıkarılan sonuçların düzenlenmiş unsurları, denilebilir. Kişiler bu bağlamda saygılı, dürüst, mükemmeliyetçi gibi kavramlar kullanarak tarif edilebilmekte ve bu özellikler bireyin kişiliğinin bir parçası olarak görülmektedir.

Zimbardo & Gerrig (1996), kişilik kavramını, bireyin davranışlarına asli derecede yön veren, zaman ve mekân farklılıklarına, koşul farklılıklarına rağmen istikrar gösteren bireysel özellikler bütünü olarak tanımlamıştır. Morgan (1995) a göre; kişilikle ilgili genel tanımlar dikkate alındığı zaman, özellikle iki kavramın dikkat çektiği görülmektedir: Özgünlük ve devamlılık. Kişilik, bireyin özel ve ayırıcı davranışlarını içermektedir.

2.2.2. Kişiliğin Tarihçesi :

Kişiliğin tanımlamasını yaparken persona kökünden geldiğini belirtmiştik. Özellikle kişilik teriminin huy, mizaç, karakter ve benlik gibi terimlerle eş anlamlı olarak kullanılması bu karışıklığa yol açan önemli bir etkendir (Köknel, 2005). Kişilik konusunda ilk teoriyi Yunan filozofu olan Hipokrates ve Galen yapmıştır. Hipokrates ve Galen'in 4 tiplemesi vardır:

1) İyimser karakterdeki kişiler olumlu neşeli bireylerdir. Hayatla barışıktırlar. İyi fiziksel özelliklere ve sağlıklı bir zekaya sahiptirler

2) İkinci tipteki bireyler asabi, sinirli, agresif, değişken ve huysuz bireylerdir. Bu duruma “yellow bile” (sarı safranın) neden olduğuna inanılır.

3) Üçüncü karakter tipindeki bireyler soğuk ve duygusuz tiplerdir. Sakin ve rahat tavırlara sahiptirler. Latince kelimenin kökeni akciğer enfeksiyonu ve gripte kullanılan “phlegm” kelimesinden gelmektedir. Kişilerin bu sakin tavırlarının nedeni bu tarz enfeksiyon geçirmelerinden ya da rahatsızlıklarından kaynaklandığı düşünülür.

4) Dördüncü karakter tipi melankolik tiptir. Günlük dilde Türkçede de kullandığımız bir terimdir, genelde üzgün, depresif, karamsar olurlar. Melankolinin biyolojik kökeni ise arızalı organ olarak adlandırılan “black bile” siyah safrandan kaynaklandığı düşünülür.

Mitolojik olmasına rağmen, Eski Yunanların kişiliğin sınıflandırmasında modern çağa önemli katkıları olmuştur. Yunan sınıflandırılmasından en çok etkilenen psikolog Eysenck’tir (Chamorro & Premusic,2000). Eysenck (1960) biyolojik temelli kişilik yaklaşımını geliştirmiştir. Onun karakterleri sınıflandırması Hipokrat ve Galen’e oldukça benzer. Özellikle nevrozizm ve dışadönüklük boyutları benzerlik gösterir. Eysenck’in dışadönük tipi sinirli, asabi, ve iyimser kişilik tiplerinin kombinasyonudur. İçedönük kişilik tipi ise melankolik soğuk duygusuz tipi temsil eder. Bir başka teori ise Sheldon’un (2003) somatotip teorisidir. Fizyolojik özelliklerin dışadönük davranışları yansıttığını düşünür. Sheldon’un teorisinde 3 temel kişilik tipi vardır.

- Endomorf
- Mesomorf
- Ektomorf

Endomorfik kişilikteki bireyler genelde sosyal, barışçıl ve tolere edebilen kişilerden oluşurlar. Mesomorfik kişilikteki bireyler iddialı, coşkulu, güçlü ve kuvvetli kişilerdir. Ektomorfik kişiler hassas güvensiz ve sakin kişilerdir onlar ayrıca zayıf kas yapısına sahiptirler.

Diğer bir teori ise Carl Jung’a aittir. Jung(...) Sigmund Freud’un öğrencisidir. Teorisi fizyolojik ve mitolojik özelliktedir. Jung Freud’dan farklı olarak karmaşık

psikoanalitik paradigmaları geliştirir. Mitolojik özellikleri ve deneyi Freud'dan daha az kullanmıştır. Onun kişilik taksonomisini Myers & Briggs

1.içe dönük, dışa dönük, 2. sezgi ve duygu, 3.düşünme ve hissetme 4.yargılamak ve algılamak olarak kişiliğin 4 temel fonksiyonunu değerlendirmişlerdir. Kişilik tipleri ayrıca A Tipi ve B Tipi kavramlarını da içerir. A Tipi kişilik yapısına sahip bireyler başarıya ve uyum davranışına eğilimlidir. Onlar genelde işkolik tiplerdir. Kalp rahatsızlığı geçirmeye açık kişilerdir. B Tipi kişiler ise rahat ve sakin kişilerden oluşur. Cion olarak Block'un (1971) kişilik tipleri değerlendirilmesine bakıldığında; temelde uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki tip kişilik vardır. Daha sonra uyumsuz tipleri kendi içinde üst kontrol ve alt kontrol olarak ikiye ayırırlar. Uyumlular, insan ilişkilerinde esnek davranırlar. Uyumsuz üst kontrole sahip olan bireyler, tutucu, gergin ve zor kişilerdir. Uyumsuz alt kontrole sahip olan bireyler, zor risk alabilen, sinirli ve sosyal normlara saygılı kişilerdir.

Allport (1961)'a göre; kişilik kavramı ile ilgili olarak geliştirilmiş olan teorilerin psikolojiden ayrı olarak oldukça uzun bir tarihi vardır. İlk olarak Empedokles (M.Ö. 450), kişiliği hava, toprak, ateş ve su gibi kozmik elementlerle ilişkili bir kavram olarak tanımlamıştır. Littatuer & Littatuer (1992)'e göre, modern tıbbın babası ve antik çağ yunan filozofu Hipokrat ise, hastalarını gözlemlerken hastalarının birbirlerine benzer özellikler gösterdiğini, bazılarının ise, birbirlerinden tamamen farklı davranışlar sergilediklerini tespit etmiştir. Hipokrat, gözlemleri sonucunda hastalarını; belirgin özellikleri (yüksek sesle konuşmak ve geç kalmak..vs.) olan "optimist"ler, grup lideri olma eğiliminde olan "kolerik"ler, yaşamlarına düzen ve karamsarlık hâkim olan "melankolik"ler ve izlemeyi tercih ederek bir başkasının seçimi doğrultusunda her yöne gitme eğiliminde olan "soğukkanlı"lar olarak isimlendirmiştir. Modern tıp bilimi Hipokrat'ın bu analizini artık benimsemiyor olsa da, kişilik ile ilgili yapılan incelemelerin kökeni Hipokrat'ın bu dört mizaç modeline dayandırılmıştır (Camgöz, 2009).

Eski Yunandaki kişilik tipleri sınıflandırılmasında biyolojik farklılıkların psikolojik farklılıklara neden olabileceği ifade edilmiştir. Bu fikir daha sonra 19. yüzyılda William James(1842-1910) tarafından modern psikolojinin temelini atacaktır.

Kişiliği Oluşturan Faktörler

Kişiliğin oluşmasına etki eden bilişsel, duyuşsal ve psikolojik süreçlerin yanı sıra birçok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenleri biyolojik, kültürel, ailevi, sosyal ve durumsal faktörler başlığı altında incelemek mümkündür (Nair, 2010). Kişilik, karmaşık ve çok boyutlu bir olgudur.

Biyolojik faktörler:

Bireyi diğerlerinden ayıran özelliklerin önemli bir kısmının genetik miras yoluyla açıklanabildiği görülmektedir (Plomin & Nesselroade, 1990). Krueger & Johnson' a (2007) göre, genetik özelliklerin kişilik üzerine olan etkileri artık bilimsel bir gerçektir. Bilimsel çalışmanın sonuçları bireysel farklılıkların önemli bir kısmının genetik mirastan kaynaklandığını işaret etmektedir (Bouchard & Loehlin, 2001).

Kişiliği oluşturan ve farklılıklara neden olan diğer bir faktör de zekadır. Zeka; "sözel yetenek, problem çözme becerisi ve bunları günlük hayatımıza adapte edebilme yeteneğidir" (Halonen & Santrock, 1996). Galton (1982), bazı yetenek ve özelliklerin kişilere genetik yoldan geçtiğini kanıtlamak istemiştir. Sheldon, Beloff ve Eysenck'in çalışmalarının sonucu da düşünüldüğünde, genetik özelliklerle kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi daha açık bir biçimde görmek mümkün olmaktadır (Akt.Yakut, 2006). Kişiliğin genetik yollarla aktarımı üzerine bugüne dek yapılan çalışmalarda, iki grup alınmıştır. Birinci grup, aynı ailede birlikte yetiştirilen ikizler, ikinci grup ise farklı aileler tarafından yetiştirilen ikizler, yani evlat edinilen aileler ve evlat edindikleri çocuklar incelemeye alınmıştır. Son zamanlarda bir de tek yumurta ve çift yumurta ikizleri üzerine çalışmalar yapılarak kişilik ve genetik miras arasındaki ilişkiler incelenmeye çalışılmaktadır (Riemann, Angleitner & Strelau, 1997).

Genetik özelliklerin kişilik üzerine etkisi bireyden bireye farklılık arz etmektedir. Zihinsel özellikler ve bireyin davranışsal eğiliminde genetik faktörler önemli ölçüde etkilidir (Aktaş, 2006). Bireyin belirli bir durum karşısında sergileyeceği tutumun, ortaya koyacağı davranışın, uyum sağlayıcı nitelikte mi olacağı yoksa agresif bir nitelikte mi olacağı miras olarak edinmiş olduğu genlerle ilişkili bir durum olarak ele alınabilir. Özellikle anti-sosyal kişilik bozukluğu tanısı konulan kişilerin bu davranış

modelinde olmalarında kalıtsal miraslarının önemli bir rolü olduğu görölmektedir (Ferguson, 2010).

Kalıtsal faktörler bireyden bireye değişiklik göstermektedir (Güleç, 2010). İkizler üzerinde yapılan ve “Jim Twins” olarak adlandırılan araştırmada, doğumlarından sonra birbirinden ayrılarak farklı ailelerin vesayeti altına verilen iki kardeş, otuz dokuz yıl sonra bir araya getirildiğinde çarpıcı bilgiler elde edilmiştir. İkisinin de oğullarına benzer adları koydukları, köpeklerinin adlarının “toy” olduğu, aynı marka sigarayı içtikleri ve hemen hemen aynı zamanlarda migren ağrıları çektikleri, evlerinin bahçelerindeki ağaçların aynı cins olduğu ve neredeyse aynı şekilde dizildikleri görölmüştür (Nair, 2010).

Her birey, insan türüne özgü kalıtımın yanı sıra, kendi soyuna ve ailesine ait bazı kalıtım özelliklerini de taşımaktadır. Göz rengi, ten rengi, boy gibi niteliklerde genetik özellikler görülebilir. Ancak kişiliğin gelişiminde genetik faktörlerin rolü çok daha karmaşıktır. Belirli bir kişilik özelliğini doğrudan doğruya kalıtıma, bir başka kişilik özelliğini ise çevresel etkenlere bağlamak imkânsızdır. Kalıtsal ve çevresel faktörler, kişiliğin oluşumunda ve gelişiminde etkileşim halindedir. Kalıtımla kuşaktan kuşağa aktarılan, kişilik yapısı ve davranışın kendisi olmayıp, bu üst yapıların üzerinde gelişip oluşacağı merkezi sinir sistemidir. Bu sistem, insanın içinde yaşadığı çevreyle durmaksızın sürüp giden etkileşimleri sonucunda ortaya çıkan davranışın niteliğini ve niceliğini saptar. Bu davranışların yinelenmesi, pekişmesi, birikimi, kişilik yapısını oluşturur (Girgin, 2007). Minnesota Üniversitesi tarafından 350 kişi üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda elde edilen veriler kalıtımın kişiliği etkilediğine dair bulguları desteklemiştir (Nair,2010).

Biyolojik geribildirim; 1990’lı yılların başında beyin dalga şekilleri, mide ve hormon salgıları, kan basıncındaki dalgalanmalar, vücut sıcaklığı gibi biyolojik olayların biyolojik geri bildirim teknikleriyle kontrol edilebileceği inancı temeline dayanır. İnsanların sevinç, kızgınlık, üzüntü gibi kişiliğini etkileyen psikolojik olayların biyolojik sebepleri, kabul edilebilecek vücut sıcaklığı, hormonal salgılar, kan basıncı vb. gibi faktörlerin kontrolü ile kişiliğin oluşmasına ciddi etkiler yapabilecektir (Hiriyappa, 2009).

Beden yapısıyla ilgili iskelet, boy, ağırlık, saç, göz ve ten rengi, zekâ durumu, heyecanlılık, duygusallık, karşı koyma, direnme ve dayanıklılık gibi çoğu bedensel, kısmen de zihinsel ve duygusal özelliklerde genetik faktörlerin payı oldukça yüksektir. Buna karşılık, bireylerin belirli bir sosyal yapı ve fiziki çevre içerisinde yaşamalarından dolayı sonradan öğrendikleri davranış kalıplarında genetik özelliklerin payı nispeten daha azdır (Can, 2007). Yapılan araştırmalar sonucunda uzun boylu kişilerin kısa boylulara nazaran daha otoriter oldukları ortaya konulmuştur (Isır, 2006).

Kulaksızoğlu'na (1998) göre ise bireyin kişiliğinin oluşumunda genetik faktörler ile çevresel faktörlerin etkilerini birbirinden ayırmak çok zor olmaktadır. Bireylerde gözlemlenen saldırganlık, sinirlilik, sosyal olma gibi bazı kişilik özelliklerinin genetik yapıdan etkilendiği bilinmektedir. Ayrıca yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, tek yumurta ikizlerinde de kişilik özellikleri çift yumurta ikizlerinininkine göre daha fazla benzerlikler göstermektedir. Kişilik özelliklerinin belirli bir kısmının genetik yol ile de geçtiği görülmektedir (Durmuş, 2006). Dış görünüş, fiziksel olarak bireyi diğerlerinden ayırmaktadır. Bir kişinin fiziksel görünümünün diğer insanlar üzerinde yaptığı etkiler nedeniyle davranışları etkilediği söylenebilir. Fiziksel görünüm, kişilik özelliklerini şekillendirmez; ancak, diğerlerinin bireye olan davranışlarını ve onun diğerleri ile ilişki kurma biçimini etkileyerek kişiliği şekillendirebilmektedir (Aktaş, 2006). Bu görüş aynı zamanda Hogan'ın (1961) ifade ettiği, kişiliğin iki ayrı tanımından ilki olan kişinin "namı"nın yani kişinin başkaları tarafından nasıl algılandığının kişilik üzerine olan etkisi görüşünü desteklemektedir.

Bireylerin dış görünüşleri, fiziksel olarak bireyi, diğer bireylerden ayırmaktadır. Fizyolojik etkenler; boy, sağlık ve cinsiyet gibi faktörleri kapsamakla birlikte kişiliğin şekillenmesinde sınırlayıcı bir etkiye sahiptir. Fiziksel görünüm, kişilik özelliklerini şekillendirmese de diğerlerinin kişiye olan davranışlarını ve onun diğerleri ile ilişki kurma biçimini etkileyerek kişiliği şekillendirebilmektedir (Erkoç, 2008).

Sosyo - Kültürel Faktörler

Bireyin kişiliğini anlamak için, onun geçmişte ve şimdiki zamanda içinde yer aldığı sosyal grupların yapısını bilmek önemlidir (Uysal, 2010). Kültürel faktörler kişiliğin oluşmasında etkin rol oynar. Kültür, geleneksel uygulamaların, normların,

kuralların, örf ve adetlerin birleşmesinden oluşmaktadır. Kültürün genel özelliklerini yansıtan bireysellik, işbirliği, pozitif düşünce vb. gibi değerler o kültür içinde yaşayanların kişiliğinin oluşmasına katkı sağlayan öğelerdendir (Hiriyappa, 2009). İnsanlar, üyesi olduğu toplumun kültürel değerlerinden etkilenirler, öyle ki kültürel faktörlerin kişiliğe etkisi biyolojik faktörlere göre daha fazladır (Erkoç, 2008). Schweder (1991)'e göre, kişiliğin oluşumunda kültürel faktörler, bireyin çocukluk döneminde çok önemli olmayan bir etkiye sahipken, bireyin ergenlik döneminde, kültürün kişilik üzerindeki etkisi daha net hissedilir. Isır (2006)'a göre de kültürel faktörlerin kişiliğe etkisi biyolojik faktörlere nazaran daha fazladır. Kültürel yapı ile sosyal öğrenme arasında büyük bir etkileşim vardır. Kültür insana ne öğreneceğinin ve nasıl öğreneceğinin yolunu gösterir ve daha da fazlası bireyi buna zorlar.

Isır (2006) bu bağlamda Avrupa'da bireysellik, Türklerin ise daha biz bilincinin yaşama yerleşmesini kültürle açıklar. Birey, yaşadığı sosyal çevreye yeterli ve etkili uyum sağlaması ancak algılama yoluyla gerçekleşebilmektedir. Algılama ise, duyu organları aracılığıyla elde edilen çeşitli veriler ile çevredeki nesnelere ve olaylara ait izlenimlerin tanınması durumudur (Girgin, 2007). Her toplumun kendine göre üretmiş olduğu belirli standartlar mevcuttur. İnsanlar da birer birey olarak bu standartları benimserler ve buna göre alışkanlıklar edinirler. Toplum içinde belli bir ortak kültür olmakla birlikte yine de çeşitli gruplara ait farklılıklar bulunmaktadır. Farklı yörelerde yaşayan insanların farklı kültürleri vardır (Durmuş, 2006). McCrae, Costa, Ostendorf, Angleitner & Hrebickova (2000) çalışmalarının sonuçlarına göre, kültür, bireyin kişiliğinin gelişiminde belirli bir etkiye sahipken, kişiliğin, duygusal denge, dışa dönüklük, açıklık, sorumluluk gibi faktörleri üzerinde belirli bir etkiye sahip değildir.

Ailevi Faktörler

Luthans'a (1992) göre, kişilik gelişiminde en önemli etkenler aile ve sosyalleşmedir. Kültür, değerleri belirlemiş olmasına rağmen bu değerlerin yorumlanması ve kişinin bu doğrultuda yönlendirilmesi, aile ve sosyal çevre tarafından gerçekleştirilir (Kumar, 2009). Aileden etkilenen bireylerin sonraki yaşamlarının karakteristik özellikleri de büyük ölçüde ailede şekillenmekte ve bireylerin kişilikleri, ağırlıklı olarak ailelerinin kişiliklerini de yansıtmaktadır (Yakut,2006). Bireylerin içinde

buldukları sosyal yapı ve sosyal sınıflar, eğitim ve yaşam standartlarını doğrudan etkiler, kişiliğin oluşmasında önemli bir faktörü oluşturur. Diğer bireylerle yoğun olarak bir ilişki yaşamaları, bireylerde kalıcı davranış değişikliklerine neden olur ve bu davranış değişiklikleri de zaman içinde tekrarlanan, sürekli bir davranışa dönüşür ve süreçte kişiliğin bir parçası haline gelebilir (Yılmaz & Eroğlu, 2008). Baldwin ve Kalhorn (2005) yaptıkları çalışmada anne ve babanın değişik davranış kalıplarına sahip olduğu çocukların da zamanla bilerek ya da bilmeyerek bu kalıpları benimsedikleri görülmüştür. Baba ve annenin demokratik bir yapıya sahip olmaları halinde çocuğun biraz daha rahat yetiştiği ve bu rahatlık sonucu objektiflik kazandığı rasyonel davranışlar sergilediği görülmüş ve zamanla daha aktif olduğu daha kolay sosyal ilişki kurduğu saptanmıştır. İlgisiz anne babanın çocukları kendini değersiz görmekte ve mutsuz olmaktadır. Anne babanın umursamadığı, dışladığı, değersiz bulduğu bir çocuğun kendine saygı duyması, sağlıklı bir kişilik oluşturması beklenemez. Çocuk, anne babanın ilgisiz davranmasını kendisindeki eksikliklere bağlar. Genç kendinin çevresi tarafından kabullenilmediği sonucuna varabilir. Ayrıca; anne ve babanın çocuğun zihinsel yapısını da şekillendirdiği saptanmıştır. Bu özellikler ile kişilik arasında önemli bir ilişki olduğuna göre aile yapısı da kişiliğin oluşmasında önemli bir faktör olarak görülecektir. Ayrıca aile bireyleri deneyimlerini çocuğa değişik yollarla aktardıklarına göre, ailenin yetiştirme şeklinin de kişiliğin belirleyicisi olduğu belirtilmiştir (Durmuş, 2003).

Diğer Faktörler

Durumsal faktörler, insanların çeşitli nedenlerle içinde bulunduğu ve etkilendiği, ortamın özellikleriyle ilgili şartlardır. Örneğin, günümüz iş şartlarında çok uzun süreli ve zor bir işte çalışmak, gittikçe artan bir çaba harcama ihtiyacı doğurmakta, bu da çalışanların kişilik ve davranışları üzerinde belirgin bir etki oluşturmaktadır (Luthans, 1992).

Bazı durumlarda sergilenen kişilik, bireyin hangi tip kişiliğe sahip olduğu ile değil hangi tip durumla karşılaştığıyla ilgilidir. Dolayısıyla kişinin farklı durumlarda ortaya koyduğu kişilik tarzı, sahip olduğu kişiliği etkilemektedir. Bir iş yerinde çok tembel ve isteksiz olarak görünen bir çalışan başka bir bölüme ya da başka bir işe yerleştirildiği zaman çok daha verimli, çalışkan ve çevresiyle uyumlu davranışlar

sergileyebilmektedir; bu da uzun vadede kişiliğin şekillenmesine etki etmektedir. Yöneticilerin kriz gibi yoğun duygular ve kişilerarası etkileşimlerin yaşandığı bir ortamda çok farklı bir karaktere bürünebilmeleri de durumsal faktörün bir göstergesidir (Kumar, 2009).

İklim, tabiat ve yaşanan bölgenin fiziki şartları da fertlerin kişilik özellikleri üzerinde belirgin etkileri vardır. Örneğin; soğuk iklim şartlarında yaşayan insanların daha sert ve donuk mizaçlı, buna karşılık sıcak iklim şartlarında yaşayan insanların çabuk değişen duygusal tutumları ve daha yumuşak mizaçları olduğu şeklinde genel bir kanaat vardır (Mete, 2006).

Kitle iletişim araçları kişiliğin şekillenmesinde belirgin bir yere sahiptir. Radyo, televizyon, video, kitap, gazete ve dergi gibi kitle iletişim araçları kişiliği etkileyebilmektedir. Bireyin gelişmekte olduğu yaş dönemlerinde, çevresinde bulunan yetişkinler grubu da kişiliğin oluşmasında önemli rol oynamaktadır. Kişiler bazı ideallerini, eğilimlerini, gelecekle ilgili tasarılarını, planlarını ve diğer davranış şekillerini belirleme sırasında, yakın çevresinde bulunan bazı yetişkinleri kendilerine örnek alabilirler. Ayrıca akran grupları, oyun arkadaşları, kardeşler arası ilişkiler ve okulda öğretmenler bireylerin kişilik gelişimi üzerinde etkili olabilmektedir (Morgan, 2005).

2.2.3. Kişilik sınıflandırmaları

Psikolojide kişilik farklı referanslarda ve zıt fikirlerde kullanılır. Aslında birçok yaklaşım vardır. Birinci temel ayırım: Nomotetik ve idiografik paradigmalardır. Nomotetik paradigmalarda bireysel farklılıkları tanımlar özelliklerin ve kriterlerin bilinmesinin, davranışı tahmin edebileceğini ileri sürerler. Her bir bireyin kişiliği farklı yollarla temsil edilebilir, tıpkı dünyadaki her bir şehrin enlem ve boylamla yerlerinin tespit edilebildiği gibi. İdiografik paradigmalarda der ki her bir birey eşsizdir. İki farklı kişi benzer içerik ve terimlerle tanımlanamaz. Aslında farklı yollar ya da koordinatlar hesaplamada her bir bireyin kişiliğine ihtiyaç duyulabilir. İdiografik yaklaşım psikodinamik teorisinin kalbidir. Psikanaliz gibi kişiliğin yaşam deneyimlerinden

oluşturduğunu, her bireyin yaşam deneyiminin farklı olduğunu, dolayısıyla bireylerin eşsiz olduğunu vurgular (McCrae & Costa ,1991).

Bir diğer ayırım disposizyonel yaklaşım ve durumsal yaklaşımdır. Bu iki yaklaşım temelde ayrılır. Disposizyonel yaklaşım: Kişiliğin büyük ölçüde değişmediği yönündedir. Durumsal yaklaşımlar ise her bireyi bir öz olarak tanımlar. Bireysel davranışları farklı içerikte ayırırlar. Bir kişinin psikolojik özellikleri o kişinin karakterinin çekirdeğidir. Yani kişiliğin her durumda değişmediği disposizyonel yaklaşımlar nomothetik yaklaşımlarla farklı terimlerle benzer şeyleri söylerler. Özellik ve tip olarak iki ayrı kavram karşımıza çıkar. Kişiliği sıralarlar (özellik) ya da kategorik (tipik) şekilde değerlendirirler. Örneğin; içe dönük ve dışa dönük ayırımı bir kategorik yani tip ayırımıdır. Ya da Catell'in kişilik teorisi gibi sıralama yöntemini kullanırlar (McCrae ve ark.,2000).

Kişilik yaklaşımları

2.3. Psikodinamik yaklaşım

2.3.1. Freud

1856-1939 yılları arasında yaşayan ünlü bilim adamı Sigmund Freud'un modern psikolojinin oluşumunda önemli etkileri olmuştur (Geçtan, 2002). Freud, kişiliği duygusal açıdan inceleyerek, kişilik denilen olgunun fertlerin duygu yapılarından kaynaklandığı görüşündedir. Freud'un en önemli özelliği konuşulması, yazılması ve hatta düşünülmesi bile iyi karşılanmayan, ayıp sayılan konuların, bilim dünyasında tartışılmasına fırsat vermesidir. Psikanalitik teorinin beş ana ögesi vardır:

- a. Topografik Model (Bilinç, bilinç öncesi, bilinçaltı)
- b. Yapısal Model (id, ego, süper ego)
- c. Psikoseksüel Model (Oral, anal, fallik, gizil, genital)
- d. Ekonomik Model
- e. Dinamik Model (Metz, 2006).

Topografik Model (Bilinç, bilinç öncesi, bilinçaltı)

Freud 1923 yılında ruhsal aygıtla ilişkin yapısal kuramını açıklayana dek topografik kişilik kuramıyla ilgilenmiştir (Geçtan, 2002). Bu kuramında kişiliği kapsayan üç ruhsal aygıttan bahsetmektedir. Bunlar bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışıdır. Freud daha sonraları bu kuramını terk ederek, 1926 yılında “Yapısal Kişilik Kuramını “ açıklamıştır (Geçtan, 1992). Bilinç; gerçeklik ilkesine uygun olan ve benliğin çevreye uyumunu sağlayan düşünce biçimidir. Dolayısıyla bilinç farkında olduğumuz yaşantıların bulunduğu yerdir (Yurtsever, 2009). Bilinç öncesi, o an farkında olunmayan ancak kendiliğinden ya da yeterli bir çaba ile bilince gelmesi mümkün olan yaşantıların ve bilgilerin bulunduğu katmandır (Dal, 2009). Bilinçdışı, bu içerik gerçekliğe ve mantığa uymayan ve insanın içinden geldiğince doyurulmak istenen dürtülerden oluşur (Geçtan, 2002).

2.3.2. Yapısal Model (id, ego, süper ego)

Freud, topografik modelin insan kişiliğine sınırlı bir açıklama getirdiğini fark etti ve buna ek olarak yapısal modeli oluşturdu (Metzger, 2006). Freud, yapısal kuramda kişiliği oluşturan üç temel benlik tipinden bahseder. Bunlar; benlik (ego), alt-benlik (id) ve üst-benliktir (süperego). Bu yapıların, bireylerin davranışlarına yön verdiğini ifade eder (Zel,1999). Kişinin davranışları bu üç birimin etkileşimiyle oluşur (Geçtan, 2002). İd; ruhsal enerjinin kaynağı olan ve içerisinde ilkel istek ve dürtülerle, güdülerin yer aldığı bölümdür. Kişiliğin diğer iki katmanının çalışması için gerekli olan gücü de yine id sağlamaktadır. Burada “haz ilkesi” egemendir (ikizler & Karagözoğlu, 1997). İd, arzularını hayal kurma ya da rüyalar yoluyla doyuma ulaştırabilir. Rüyalarda idin arzuları karışık simgeler kullanılarak giderilebilir. İdin biyolojik, hayvansal yaşam enerjisine libido denir. Ego, id denetim altında tutmaya çalışır, libidoyu sosyal ortama uygun biçimde davranmaya iter. Ego, mantığı ön planda tutar, gerçek dünyayla id arasında aracıdır, esas görevi idin arzularını mümkün olduğunca yerine getirmektir (Cüceloğlu, 1997). Süper ego; kişiliğin üçüncü bölümüdür. Eylemlerin doğru mu yoksa yanlış mı olduğunu yargılayan süper egodur. Ana baba tarafından aktarılan ve ödül-ceza uygulamaları ile pekiştirilen, geleneksel değerlerin ve toplum ideallerinin içsel temsilcisidir. Kişiliğin vicdani ve ahlaki yönüdür (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem & Nolen-Hoeksema, 1996).

2.3.3. Psikoseksüel Model (Oral, anal, fallik, gizil, genital)

Freud, yetişkin kişiliklerimizin yaşamımızın ilk beş ya da altı yılındaki deneyimlerimizle oluştuğunu savunur. Freud çocuğun psikoseksüel gelişiminin, (belli yaş dönemindeki hayal kırıklığı veya aşırı korunma) belli kişilik özelliklerini oluşturduğunu savunmaktadır. Ayrıca Freud, psikolojik olguları genellikle cinsel bir çerçevede yorumlamıştır. Freud'a göre her birimiz çocukluğumuzda bir takım gelişim dönemlerimizden geçimiz. Her dönemin ana belirleyici özelliği, cinsel yönden birincil derecede duyarlı bölgedir ve her evrenin yetişkin kişiliğine bir etkisi olduğu için bu dönemlere psikoseksüel gelişim dönemleri adı verilir (Cooper, 2002).

Freud'un kuramında psişik enerji; bir canlı türünün öğrenme gerekmeden örgütlü, sürekli olarak bir amaca yönelik davranmasını sağlayan içsel güce denir ve birbirini takip eden beş dönemden oluşur:

Oral Dönem (0-1,5 yaş): Bebeğin ihtiyaçları, algılamaları ağız bölgesinde odaklanır, bebek çevreyi tanımada ağızını kullanır. Bu dönemde meydana gelebilecek çeşitli saplantılar ileri yaşlarda oral karakter adı verilen bağımlılık, pasiflik, açgözlülük gibi bazı sendromların ortaya çıkmasına neden olur (Kentsu, 2007; Akt; Dede, 2009).

Anal dönem (1,5-3 yaş): Bu dönemde anüsü büzen kaslar olgunlaşır. Çocuk dışkısını tutmak ve boşaltmak işlevleri üzerinde denetim kurmayı öğrenir. Değerli bir nesne olarak gördüğü dışkısını tutabilir ya da annesine bir armağan gibi sunabilir. Her iki durumdan aldığı cinsel hazza 'anal erotizm' denmektedir (Yavuzer, 1984). Bu dönemde yaşanan çatışmalar müsrif, pis özellikler gösteren anal-itici yetişkinliğe veya aşırı düzenli, titiz ve kompulsif saplantılar gösteren anal-tutucu yetişkinliğe yol açabilir (Schultz & Schultz, 2001).

Fallik Dönemi (3-6 yaş): Süper egonun gelişmesinin son aşamasıdır. Süper ego gelişmediği takdirde, bireyde cinsel rahatsızlıklar, otorite sorunu veya alışlagelmiş kadın ve erkek rollerinin reddi gibi saplantılar oluşabilir (Ünlü, 2001).

Gizil (latent) (6-12 yaş): Bu dönemde çocuklarda hemcinslerine yakınlaşma görülür. Oynanan oyunların niteliği değişmiştir. Cinsel dürtülerin durgunluk dönemidir.

Çocuk cinsel ve saldırgan enerjisini öğrenme, oyun ve araştırma gibi önemli beceriler edinmekte ve diğer insanlarla etkin ilişkiler kurmakta kullanır (Yavuzer, 1984).

Genital Dönem (Ergenlik ve Sonrası): Bu dönem normal gelişimin nihai hedefidir ve gerçek olgunlaşmayı temsil eder. Ergenlik çağına girilmesiyle birlikte üreme organları olgunlaşır ve endokrin sistem, ikincil cinsiyet özelliklerinin ortaya çıkmasına neden olan hormonlar salgılamaya başlar. Bu değişiklikler ergenin cinsel heyecanlarının ve faaliyetlerinin artmasına neden olur. Gizil dönemde bastırılmış olan cinsel dürtüler uyanmış ve libido, karşı cinsten uygun bir sevgi nesnesine yöneltilmeye başlanmıştır. Diğer dönemlere takılma yaşanmamışsa, bu dönemde karşı cinse ve doyum sağlayacak olgun cinsel faaliyetlere aktarılmak için gerekli olan yeterli miktarda psişik enerji bulunacaktır.

Ekonomik Model:

Ruhsal aygıt içindeki yapıların, birbirleriyle çatışması veya karşılıklı olarak etkileşmesi önemli olmakla birlikte, ruhsal olayları anlamak için yeterli değildir. Belirli bir davranış ya da ruhsal durum, id, ego ve süper ego arasındaki güç dengesine bağlı olarak ortaya çıkacaktır. Bunların her birinin belirli bir miktar enerjisinin bulunduğu temeline ilişkin bilgiler, ekonomik öğretinin verileridir. Bu enerji miktarını arttıracak ya da azaltacak etkenleri göz önüne alıp hesaplar yaparak kişilerin tedavisine yöneliriz (Mete, 2006).

Dinamik Model:

Nevrotik, psikotik ve kötü uyumlu kişilerde, davranışın id, ego ve süper ego arasındaki dinamik etkileşiminde dengesiz uyumsuzluklar vardır. Dinamik öğretisi, ilk üç ile altmış hipotetik yapı arasında canlı bir etkileşimin bulunduğu ilk sağlıklı ve uyumsuz davranışların bu etkileşimlerle oluştuğu ile ilgilenmektedir. Bu görüş, psikanalize dinamik psikoloji adı verilmesine yol açmıştır (Mete, 2006).

2.3.4. Kişilik Özellikleri ve Durumları

İnsanlar farklı şekillerde hissederler, davranırlar ve düşünürler. Özellikleri temsil eden yaklaşım ise durumsal yaklaşımdır. Bazı psikolojik yaklaşımlarda Raymond Catell (1957) gibi kişilik özelliklerinin temelinde cinsel arzular, açlık ve saldırganlığın yattığını düşünürler. Disposizyonel ve durumsal yaklaşımlar 1960'ların sonunda tartışmalarını meta analizde yayınladılar. Meta analiz; daha önceki çalışmaların gözden geçirilip analiz edilmesi ve istatistiksel değerlendirilmelerin birleştirilmesini içerir. Meta analiz çalışmalarında kişilik özelliklerinin % 16'dan daha azının davranışı değiştirdiği hesaplanmıştır. Bu durum insan davranışını tanımlamakta ve tahmin etmekte kolaylıklar sağlar. Çalışmalar aynı zamanda farklı durumlarda farklı davranışlar gösterildiğini ortaya koyar. Örneğin kaygı durumunun stres üzerindeki etkisi gibi. Disposizyonel ve durumsal yaklaşımlar önemli bir durumda kişilik özelliklerinin davranışı % 98'in üstünde etkilidir. Bundan dolayı da psikometrik araçlar ortaya çıkmıştır. Psikometrik testler davranışları tahmin etmekte önemli olsa da bu anketler ve testlerin geçerliliği ve güvenilirliği düşüktür (Chamorro & Premusic,2008).

2.3.5. Eysenck'in Biyolojik Temelli Yaklaşım

Eysenck, kişilik özellikleri ve bireysel farklılıklar üzerine sistematik deneysel çalışmalar sonucunda 3 büyük kişilik tipi ortaya koyar. Eysenck (1991) teorisi kişiliği üç temel öğeyle sınırlandırmıştır.

Nevrotizm

Dışa dönüklük

Psikotizm

Eysenck 3 büyük sınıflandırmayı test edebilmek için çeşitli ölçekler kullanmıştır. (Moudsley Medical Questionnaire (MMQ) Eysenck kişilik envanteri (EPI) ve son zamanlarda tekrarı düzenlenen Eysenck Personality Questionnaire (EPQ_R) (Eysenck ve Eysenck. 1985) Eysenck'in kişilik envanteri (EPP)). Nevrotizm: duygusal bir şekilde kişiliğin kaygılı olma seviyesini yansıtır. Nevrotik bireyler endişeli,

karamsar, alıngan ve kaygılı olma eğilimindedirler. Nevrotik kişilik tipine sahip olan bireylerin duygusal durum özellikleri sürekli üzgün ve stresli olmalarıdır. Nevrotikler genellikle kaygılı, stresli, karamsar ve korkulu olma eğilimindedirler. Bu gruptaki kişiler düşük özgüvene sahiptirler. Nevrotizmi düşük olan kişilerde yukarıda söylediğimiz durumun tersi söz konusudur yani; sakin, durgun, umutlu ve iyimser bir tavra sahiptirler. Dışa dönük kişiler ise konuşkan, cana yakın ve enerjik bir yapıya sahiptirler. Dışadönük tiplerin bir diğer önemli özelliği duygularının ve hislerinin diğerlerine ifade etmeleridir. Onlar enerjik, güvenilir ve cana yakın olarak tanımlanır. Eysenck (1967) tam tersi durumu ise içe dönük (düşük dışa dönüklük) kişiler için geçerli olduğunu ifade eder. İçe dönükler kişilerarası ilişkilerde sessiz ve oldukça sakin bir yapıya sahiptirler ve özgüvenleri zayıftır. Psikotikler, duygusal olarak amaçsız, risk zorlayıcı ve heyecan arayan kişilerdir. Sosyopaturlar bu gösterir ki sosyal normlara çok az saygı duyarlar ve psikolojik olarak çekici değildirler. Psikoz durumları düşük olanlar daha fazla sosyal, yardım sever ve sorumluluk sahibi kişilerdir.

Kullanılan çeşitli ölçeklerle bireylere direkt olarak kendileri hakkında sorular sorulur. Kişilerin nevroitik, psikotik ya da dışadönük olduğu yönündeki durumu tespit edilmesi için kullanılabilen self-report envanterinin soruları, bireysel tercihleri, farklılıkları, eğilimleri ve davranışları hakkındadır. Eysenck'in teorisi; bireysel farklılıkları biyolojik temelli açıklar ve kişiliğin neden yaşam boyu değişmeden kaldığı konusunda eleştirilen bir kuramdır. Bireysel farklılıklar beyindeki uyarılabilirlik ya da geniş olarak beynin duygusal uyarımının gelişmesidir (Mc Crae & Costa, 1987).

2.3.6. Gray's Kişilik Teorisi

Bir başka kişilik teorisi Eysenck (1985)'in teorisini temel alan Jeffrey Gray (1981) tarafından geliştirildi. Eysenck'in teorisinde BAS yani davranışın aktivasyon sistemi olarak bilinen kavram Gray'in teorisinde BIS olarak, yani davranışın yasaklama sistemi olarak düşünülmüştür. Gray davranışın aktivasyon sistemini (BAS) davranışın yasaklama sistemi (BIS) olarak değiştirmiştir. Gray, modelini hayvan denekleriyle geliştirerek insanlar ve hayvanların uyaranlara aktif ve pasif şekilde cevap verdiklerini ifade etmiştir. Bireylerin davranışlarının temelinde biyolojik yapının olduğunu,

bunların; amigdala, ventrometial hipotalamus ve orta beynin merkezinde olduğunu ileri sürer. Gray (1991), kişilik teorisini davranışın üzerindeki prensipler ve şartlar yani ödüller ve cezalar üzerine temellendirmiştir. Gray, anksiyete üzerine odaklanmış ve şartların duygusal yaşantılara etkisini vurgulamıştır. Bundan dolayı Eysenck ve Gray benzer fenomenleri farklı şekillerde açıklarlar. Gray (1982), bireysel farklılıkların temelinde norobiyolojik süreçlerin olduğunu vurgular:

BAS (aktif davranış sistemi)

Aktiviteler:

Ödül arama

Olumlu duygular (umutluluk ve neşe)

Olumlu olaylara katılım

Yüksek uyarılma (sosyopati)

Düşük uyarılma

Duygusal düşüş depresyon

BIS(davranışların yasaklanma sistemi)

Cezadan kaçınma

Olumsuz duygular(kaygı,korku)

Olumsuz olaylara katılım

Yüksek kaygı (kaygı bozuklukları)

Duygusal durgunluk

Aşırı duygusallık depresyon (Gray, 1997).

Davranışın aktivasyon sistemi (BAS); bir kişinin davranışına neden olabilir, hedefe doğru yönelmeyi sağlayabilir. Davranışın yasaklama sistemi (BIS) başka bir deyişle anksiyete sistemi ise potansiyel olarak ceza ile ya da ödülün yokluğu ile davranışı engeller. Bundan dolayı davranışın yasaklama sistemi (BIS), davranışın

negatif sonuçlarını ve farkındalık seviyelerini artırarak bir kişinin olumlu ya da olumsuz davranışını engellemesini sağlar örneğin yılandan korkmak. Ona dokunmaya karşı yasaklardan dolayı bu korku devam eder ve koşma davranışına dönüşür. Davranışın yasaklama sistemi (BIS) aktivitesi nevrotik kaygı ve depresyon olarak ifade edilir. (Gray, Pickering & Gray,1994) . Davranışın aktivasyon sistemi (BAS) tarafından ödüllendirilen davranış, davranışın yasaklama sistemi (BIS) üzerinde olumlu etki eder. Başka bir deyişle bireylerin davranışın yasaklama sistemi (BIS) aktivitelerini azaltmak için programlanırlar ve tamamen davranış durdurmayı başarırlar. Cezanın ya da ödülün yoksunluğu, davranışı durdurmaya neden olur. Hatta yasaklamak için onların davranışı yasaklama sistemi (BIS)' nin aktivitelerini artıracaktır. Hem davranışın yasaklama sistemi (BIS) hem de davranışın aktivasyon sistemi (BAS) uyarılma mekanizmasıyla ilgilidir.

Ayrıca Gray'in teorisinin önemli bir diğer özelliği de kişilik sınıflandırmasıdır. Gray ikili bir sınıflandırma yapmıştır, iki boyut arasındaki ayrım, kaygı ve dürtüselliktir. Bu ayrım kıyaslanabilir ama eşit değildir. Gray ve Eysenck in teorileri arasındaki korelasyon kaygı düzeyinde negatiftir (Gray, 1997). Gerçi her ikisi de, hem dışa dönüklükte hem de psikotizmde birleşirler. Yani hem dışa dönük hem de psikotik kişiler dürtülere karşı eğilimlidirler. Psikotizm risk almayı karakterize eder. Nevrotizm ise bunun karşısında yer alır, riskten kaçınır (Gray, 1987). Bu fikir psikiyatrik rahatsızlıkları ikiye ayırır; nevroz ve psikoz. Gray'in teorisi hem dispozyonel hem de durumsal seviyededir.

2.3.7. Catell'in 16 fatörlü kişilik teorisi

Catell (1905) kişiliğin 16 boyutu olduğunu ifade eder. Catell'in kişilik modeli İngiliz dilinin sistematik analizi ve ayrıntılı bilgisinden türetilmiştir. Onun varsayımının temeli, bir bireyin kişiliğini kelimelerle tanımlanmasıdır (Catell, Eber & Tatsuoka,1970). Bu varsayım Lexical hipotez denir. Bu hipotez; kişiliğin temel boyutlarını herhangi bir dil sisteminin tanımlayıcılarından elde eder. Lexical hipotez ile ilgili ilk dökümanları Allport & Odbert (1936) ileri sürmüşlerdir. Onlar yaklaşık 17.953 psikolojik kelimeyi tanımladılar. Bu kelimeler kişilik sıfatları olarak düşünebilir.

"Mutlu", "ürkek", "sakin", "aptal", "sinirli" bu farklı kelimeler benzer ya da farklı özellikleri temsil eder ve kişiliğin tanımlanmasına yeni bakış açıları getirir. Tanımlayıcıların toplam sayısı esasında azalabilir. Başlangıçtaki listede 4500 kelime vardır. Catell 180'e daha sonra 42 ve 46'ya ve sonunda 16 kişilik özelliğini belirlemiştir.

Catell'in 16 Faktörü

Faktör A: Sıcaklık yakınlık (çekingen sıcak)

Faktör B: Mantıklı düşünme (mantıksızlık mantıklılık)

Faktör C: Duygusal durağanlık (tepkili vs. duygusal durgun)

Faktör E: Baskın (uyumlu baskın)

Faktör F: Canlılık (ciddi vs. hayat dolu neşeli)

Faktör G: Kural bilinci (uyumluluk vs. kural bilinci)

Faktör H: Sosyal girişimci (Utangaç vs. sosyal)

Faktör I: Hassaslık (faydacı vs. hassas)

Faktör L: İhtiyatlı (güvenme vs. ihtiyatlı)

Faktör M: Dalgın(pratik vs. dalgın hayalci)

Faktör N: Kapalı Gizlilik (açık sözlü vs. gizli)

Faktör O: Kaygılı (Endişeli vs. kendine güvenen)

Faktör Q1: Değişime açıklık (geleneksel vs. değişime açıklık)

Faktör Q2: Özgüven (grup yönlendirmesine açık vs. özgüvenli)

Faktör Q3: Mükemmelliyetçi (hataları tolere edebilir vs. mükemmelliyetçi)

Faktör Q4: Gergin (rahat vs. gergin) (Cattell,1987).

Geniş ölçüde davranışla ilgili olsa da Catell'in 16 faktörü ölçülü ve çok ilişkilidir. Bu faktörler daha da azaltılabilir ya da yükseltilebilir. Q1, Q2, Q8 maddeleri

geliştirilebilir. Çapraz rotasyonlar Cattell tarafından ileri sürülen teknik bir terimdir (Cattell, 1987). Bu teknik jargon farklı faktörlerle ilgili olabilir. Bu fikrin alt yapısı oldukça basittir. Çoğu değişkenler her gün olan olaylar ve eğilimlerle ilgilidir. Örneğin, ergenlerde alkol ve ilaç kullanımının farklı olması davranışlarla ilgilidir. Bir diğer örnek ise dini inanç ve politik görüştür. Q1 dış kanallı veya Q2 iç kanallı (kabullenme ve kaygı) bunlar nevrozizmle dışa dönüklükle kıyaslanabilir. Q8 ise süper ego gibi görünür. Eysenck' in psikotik özellikleri güçlü ego seviyesini ve disiplini temsil eder (Cattell, Eber & Tatsuoka, 1973) .

2.3.9. Beş Faktörlü Kişilik Teorisi

Francis Galton'un, insanların sergiledikleri bireysel farklılıkların dünyadaki bütün dillerde kodlanacağı ve kendilerini sözcükler halinde yansıttığı hipotezinden hareketle kişilik yapısını kapsayacak bir sınıflama (taksonomi) oluşturmaya çalışmışlardır. Bu nedenle 1920'lerden beri konuyla ilgilenen psikologlar, kişilerin fenotipik kişilik özelliklerini ayırt etmede bu zengin kaynağa yönelmişlerdir (Somer, 1998).

Beş faktörlü kişilik modelinin temeli lexical hipoteze dayanır. Kişiliğin farklı boyutlarının dil sisteminden kaynaklandığını ileri sürerler. Cattell'in başlangıçta Lexical temelli kişilik modelinden sonra Norman (1967)'a dayanarak Tupes & Christal (1961-1992) tanımladılar. 1431 temel tanımlayıcıyı beş sığata indirdiler. Bu görüş kişilikteki bireysel farklılıkların kelimelerle değerlendirilmesi ve kişilik özelliklerinin önemli bir sınıflamasını sunmaktadır (Goldberg, 1993). Büyük beşli kişilik modelinin teorik ve deneysel araştırmalardan ziyade istatistiksel sonuçları vardır. Nedensel sınıflama ve bireysel farklılıklardan ziyade bir tanımlama sistemidir. Kişiliğin boyutlarının temelinde beş faktörün tanımlanmasını desteklemek için deneysel kanıtlar ve fikir birliği vardır (Funder,2001). Farklı psikologlar büyük beşlinin psikometrik avantajlarını da gördüler.

Ayrıca beş faktör teorisi uluslararasıdır. Beş boyut: Nevrotiklik, Dışa dönüklük, Açıklık, Uyumluluk ve Sorumluluk kelimelerinin İngilizce karşılığı harflerin birleşmesiyle OCEAN terimi ortaya çıkmıştır (Burger,2006)

Beş faktör yapısı, insanı tanımlayan kişilik özelliklerini belirlemede önemli bir kaynaktır ve dikkate değer bir sınıflama vermektedir. Her bir dil bireysel farklılıkları tanımlayan pek çok terim içerir ve bunlar çok yakın anlamlıdır. Bu terimler arasındaki bağlantıları ortaya çıkarmak ve bunları özetleyen temel faktörleri belirlemek gerekir (Somer & Goldberg, 1999). İngilizcedeki (Peabody & Goldberg 1989) kişilik özelliklerini tanımlayan sıfatların ortak temsilcilerinin seçimi ile ilgili iki uygulama yaparlar bu iki uygulamada da benzer faktör yapılarını bulmuşlardır. Digman (1990) , Block (1995), Paunonen & Ashton (2001) ve McCrae & Costa (1991) farklı kültürlerde beş faktör kişilik modelini incelemişler ve bu modelinin insan davranışındaki değişimi, anlamada ve açıklamada önemli bir rol oynadığını ifade etmişlerdir.

Beş Faktörlü Kişilik Modelinin Boyutları

Nevrotiklik Boyutu:

Nevrotiklik boyutu: İnsanları duygusal kararlılık ve kişisel uyum sürekliliği üzerinde bir noktaya yerleştirir. Duygusal sıkıntı yaşayan ve duyguları aşırı değişiklik gösteren insanlar, nevroitiklik boyutunda yüksek bir puan alacaktır. Nevrotiklik düzeyi yüksek insanlar, düşük olan insanlara göre günlük olaylar karşısında daha sık stres yaşarlar (Gunthert, Cohen & Armeli, 1999). Üzüntü, öfke, kaygı ve suçluluk gibi pek çok olumsuz duygu çeşidi bulunsa da, araştırmalar bu olumsuz duygulardan birine eğilimi olan insanların genellikle diğerlerine de eğilimli olduğunu göstermiştir (Costa & McCrae, 1992). Nevrotiklik düzeyi düşük olan bireyler sakin, iyi uyum göstermiş, aşırı ve uyumsuz duygusal tepkilere yatkın olmayan kişilerdir.

Dışa Dönüklük Boyutu:

Dışa Dönüklük: Araştırmacılar, ikinci davranış boyutu olarak dışa dönüklüğü belirlemişlerdir. Bu boyutun bir ucunda aşırı dışa dönükler, diğer ucunda ise içe dönükler bulunur. Dışa dönükler oldukça sosyal kişilerdir; aynı zamanda enerjik, iyimser, sıcakkanlı ve girişkendirler. İçe dönükler genellikle bu özellikleri göstermezler ama asosyal ve enerjisi olmayan kişiler olduklarını söylemek de yanlış olur. Beş faktör araştırmalarına göre "İçe dönükler soğuk değil çekingen, izleyici değil bağımsız, uyuşuk değil ağır adımlı insanlardır" (Costa & McCrae, 1992).

Açıklık Boyutu:

Açıklık boyutu; kişilerarası ilişkilerde açık olmaktan çok, deneyimlere açık olmak anlamına gelmektedir. Bu boyutu oluşturan özellikler arasında güçlü bir hayal gücü, yeni görüşleri kabul etme isteği, çok yönlü düşünme ve zihinsel merak vardır. Açıklık boyutunda yüksek puan alan kişiler, gelenek dışı ve bağımsız düşüncelere sahiptir. Açıklık boyutu düşük olan kişiler ise daha gelenekseldir ve yenilikler yerine bilineni tercih ederler. Bu tanımları göz önünde bulundurduğumuzda, yenilikçi bilim adamlarının ve yaratıcı sanatçılarda açıklık boyutunun yüksek olduğunu kabul edebiliriz (Feist, 1998). Bazı araştırmacılar bu boyuta 'akıl' adını verir; ancak bununla kastedilen 'akıl' zekadan farklı bir kavramdır.

Uyumluluk Boyutu:

Uyumluluk boyutunda yüksek puan alan kişiler yardımsever, güvenilir ve şefkatlidir. Bu boyutun diğer ucunda ise düşmanca ve kuşkulu insanlar vardır. Uyumlu insanlar işbirliğini rekabete tercih eder. Uyumluluğu düşük insanlar, çıkarları ve inançları için kavgayı göze alır. Araştırmacılar uyumlu insanların, uyumsuzlara göre daha hoş sosyal ilişkileri olduğunu ve daha az kaygı yaşadıklarını belirtir (Berry & Hansen, 2000).

Sorumluluk Boyutu:

Sorumluluk boyutu ne kadar kontrol ve disiplin sahibi olduğumuzu gösterir. Bu boyutun yüksek ucunda yer alan kişiler düzenli, plan doğrultusunda hareket eden, kararlı kişilerdir. Düşük ucunda yer alanlar ise dikkatsiz, dikkati kolay dağılan ve güvenilmez kişilerdir. Sorumluluk boyutunda düşük uçta yer alanların daha sık trafik kazası yapması şaşırtıcı değildir (Arthur & Graziano, 1996). Sorumluluğu belirleyen özellikler, çoğu zaman başarı ya da iş durumlarında da ortaya çıktığı için, bazı araştırmacılar bu boyuta başarıya isteği ya da iş adını verir (Burger,2006).

Bu model beş yeni kişilik özelliğini tanımlar ve büyük beşlinin taksonomisini içerir. Eysenck'in modelinde bu yoktur. Özellikle Eysenck'in psikotizm fikri düşük uyumlu ve yüksek deneyime açıklık ve düşük sorumluluğu içerebilir ama Eysenck

açıklığı zekanın bir belirleyicisi olarak düşünmüştür. Uyumluluk; düşük psikotizm ve düşük nevrozizm yüksek dışa dönüklüğün kombinasyonudur (Goldberg, 1982).

Nevrotizm ve dışa dönüklük boyutları beş faktör ve üç büyük sistemlerinin her ikisinde de ortak boyutlardır. Ancak sorumluluk ve uyumluluk sadece psikotizmle bağdaşım gösterir. Açıklık ise psikotizmle uyumlu değildir. Bu yüzden her iki sistem de dışa dönüklük ve nevrozizm özelliklerini değerlendirmede farklılık gösterir. Beş faktör modeli sorumluluk, açıklık, sevimlilik, hoşluk kişilik özelliklerinin altında yatan doğal süreci ve gelişmeyi teorik olarak eksik açıkladığı için eleştirilmiştir. Bu nedenle beş faktörü doğru tanımlasalar bile özellik farklılıklarının nerede olduğu bilinemez (Matthews & Deary,1998).

2.3.10. Gelişimsel Yaklaşım

Gelişimsel yaklaşımda (sosyobiyojik yaklaşım); davranışın ve kişiliğin altında çeşitli biyolojik ve sosyal özelliklerin olduğuna dayanan bir yaklaşımdır. Bu tür gelişimsel yaklaşımlar, benzerlikler yerine farklılıklarla daha fazla ilgilidirler. İnsan davranışını, düşüncesinin ve duygularının altında yatan nedenleri ve bireysel farklılıklar üzerine bilgi edinmeyi sağlayan yaklaşımlardır. Gelişim teorileri bireysel farklılıkları sınırlandırmak için faydalıdır. İnsan davranışının biyolojik ve sosyal kökenini dikkatle inceleyen bir yaklaşımdır (Mc Crae & Costa, 1987).

İnsan davranışına benzer şekilde hayvan davranışını da açıklar. Hayvanlar bölgelerini, çocuklarını, diğer hayvanlara ya da varlıklara karşı koruma eğilimindedirler. Sosyo-biyolojik varsayım kültürel ya da sosyal olarak kabul edilir. Örneğin kadınlar zengin erkeklere eğilimlidirler. Erkekler sadık bayanları tercih eder. Bu durum biyolojik içgüdüden ziyade kültürel normlarla ilgilidir (Bussy,1989). Çalışmalar insandaki kişiliğin boyutlarını; dışa dönüklük gibi, kişilik özelliklerinin hakimiyetini doğru tanımlamak için bireysel farklılıklar kullanırlar. Gelişim teorileri kişilik araştırmalarında kişilerarası ilişkilerde ve evlilik durumlarında, evlenmeye eğilim ve kişilik arasındaki ilişkilerin altında yatan gen farklılıklarının aracılık ettiğini iddia eder. Bu farklılıklar gelişimsel ya da sosyo-biyolojik terimlerin anlamını açıklayabilir. Örneğin erkekler için

evlilik hakimiyetin ifadesi olabilir. Kadınlar içinse bağımlı olma durumu ya da korunma girişimidir (Buss, 1987).

2.3.11. İçe Dönük ve Dışa Dönüklüğü Açıklayan Kuramlar

Jung: Jung'a (1964) göre her insan hem içe dönük, hem de dışa dönük özelliklerin birisini bünyesinde taşır. Jung'un tipolojisi, psişe içinde libido akışının olduğu varsayımına dayanır. Ona göre enerji, bir yandan dışarıya, dış yaşama doğru, diğer yandan içeriye öznel yaşantılara doğru akabilir. Jung, içe dönüklük ve dışa dönüklüğün, bireyin gelişmesinde hem iyi ve sağlıklı, hem de kötü ve sağlıksız sonuçlar doğurabileceği görüşündedir (Akt.Chamorro & Premusic,2000). Psişe kavramıyla Jung, insanı bir bütün olarak ele alır ve kişiliğin birbirinden farklı yapıda parçaların bir araya gelmesinden oluştuğunu kabul etmez. Gerçekte insan bütünleşmek için çaba göstermez; buna zaten sahiptir, onunla birlikte doğmuştur. Ancak yaşamı boyunca bu bütünlüğe yeni boyutlar katmaya ve onu birbirine karşıt çalışan parçalara bölünmekten korumaya çalışır. Jung, bireyin gelişirken hem iyi ve sağlıklı, hem de kötü ve sağlıksız sonuçlar doğurabileceği görüşündedir. Jung, içe dönüklük ve dışa dönüklük kavramlarını, bunlarla ilişkili olduğunu düşündüğü dört ayrı kavramla birlikte anmaktadır. Bunlar: Duyum (sensing), düşünce (thinking), duygu (feeling) ve sezgidir (intuting). Duyum, fenomenlere ilişkin ilk yaşantılardır, burada değerlendirme yoktur. Düşünme, bu sürece akıl ve muhakeme olgusunu katarak olayları yorumlamaktadır. Yorumlamanın aynı zamanda duygu boyutu da vardır. Sezgi durumunda ise yorumlama ve mantığın en az düzeyde yer verilmesi söz konusudur. Jung, içe dönük ve dışadönük kişilik yapısını yukarıda sıralanan dört kavramla ilişkilendirerek çeşitli tipleri ayırmıştır (Akt., Chamorro & Premusic,2008).

İçe Dönük Düşünme Tipi: İçe dönük düşünme tipindeki bireylerde tıpkı dışa dönükler gibi düşüncelere önem verir ve düşünsel süreçlerden etkilenirler. Ancak, dışa dönük bireylerin eylem ve değerlendirmelerinin temelinde, kendi öznel algılarına dayanma söz konusudur.

Dışa Dönük Duyumsal Tip: Jung, dışadönük duyumsal tipe erkeklerin iyi örnek olduğunu belirtmektedir. Ona göre, bu tipe özgü bireyler temelde pratik gerçeklere odaklanıp derin düşüncelerden kaçınırlar.

İçe Dönük Duyumsal Tip: Jung'a göre, içe dönük duyumsal tipteki kişiler, nesnel uyarıcılar tarafından heyecanlanan, öznel duyuların yoğunluğu tarafından yönlendirilen irrasyonel, mantıksız tiplerdir. Bu kişiler dış uyarımlara aşırı duyarlı ve aşırı tepkili kişiler olarak görülmektedir. Başkaları tarafından pek de rahatsız edici ve incitici olmayan yorum ve eleştiriler karşısında bile incinebilir ve bunları olumsuz biçimde değerlendirebilirler (Jung, 1992).

Dışa Dönük Sezgisel Tip: Dış olanakları değerlendirmede olağanüstü başarıları, dışa dönük sezgisel tipin en temel özelliğidir. Jung, bu kişilerin her türlü yeniliğe açık ve yeni şeylere çok meraklı olduklarını belirtmektedir. Politikacılar, iş adamları, müteahhitler, borsa spekülörleri ve her türlü girişimciler bu tipin uygun örnekleri arasında sayılabilir (Jung, 1992).

İçe Dönük Sezgisel Tip: İçe dönük sezgisel tipteki bireylerde yoğun sezgi durumunun yaşanması bu kişilerin sıkça dış gerçeklikten uzaklaşmalarıyla sonuçlanır. Bu nedenle, bu kişiler etkili iletişim kuramaz, yakın arkadaşları tarafından bile kolayca anlaşılmazlar. Çeşitli araştırma bulgularını özetleyen Myers & McCaulley (1985), üniversite öğrencilerinin mesleki ilgileri ile Jung'un tipoloji kuramı arasında bir ilişki gözlemiştir. Bu araştırmalarda, sezgisel tipteki kişilerin müzisyenlik, psikologluk, sanatçılık, yazarlık ve fotoğrafçılık mesleklerine; duyum tipindeki kişilerin yemek servisi, polis, dedektif türü işler ve el sanatlarına; düşünme tipindeki bireylerin hukuk, tıp ve diş hekimliği mesleklerine, duygu tipindeki bireylerin ise okul öncesi öğretmenliği, hemşirelik ve din adamlığı mesleklerine daha eğilimli olduklarını saptamıştır (Jung, 1992)

2.3.12. Gordon Allport:

Allport (1997) Sözlüğü taramış ve kişilik özelliği tanımlayan 18000 sözcük bulmuştur. Ayırıcı özellikler sinir sisteminde bulunan ve farklı durumlarda davranışı tutarlı bir biçimde yönlendiren yapılardır. Her bireyde özgün bir bütün oluştururlar. Allport'un bulduğu sözcüklerin 2800'ü psikologların kişilik özelliği tanımına uymaktadır. Eşanlamlılar çıkarılınca 200 sözcük elde edilmiştir.

Ayırıcı özellik yaklaşımı zamana ve duruma göre değişmeyen, kararlı bireysel davranış farklılıklarını belirleyebileceğimizi söyler. Ayırıcı özellik kuramcılarını bir

kişinin değil, bir özellik sürekliliğinin değişik noktalarda bulunan insan davranışlarını tanımlamaya çalışır. Allport (1961), bilinen ilk ayırıcı özellik kuramcısıdır. Alana yaptığı katkılar temel ve ikincil ayırıcı özelliklerdir ve bireyi grup normlarına göre ya da kendi içinde inceleme, işlevsel otonomi ve benlik kavramlarıyla ayırımının sağlanabileceğini ileri sürer.

2.3.13. Alfred Adler:

İnsanın temel dürtüsünün üstünlük elde etmek olduğuna inanır. Yaşamın temel amacının kişinin benliğini en mükemmel duruma getirmek ve çocukluğunda elde ettiği aşağılık duygusundan kurtarmak olduğunu söyler. Satın alınan evler, arabalar benliği mükemmel kılmaya ve başkalarına göre daha az aşağılık duymaya yöneliktir. Psiko-analitik ve davranışçı yaklaşıma tepki olarak 1950-1960 yıllarda çıkmıştır. Pek çok psikoterapi yaklaşımı insancıl olarak tanımlansa da bu yaklaşımı tanımlayan dört ölçüt vardır. Bunlar; kişisel sorumluluk vurgusu, şimdi ve burada vurgusu, bireyin fenomenolojisine odaklanma vurgusu ve kişisel gelişim vurgusudur. Carl Rogers potansiyelini tam kullanan insan kavramını ortaya koymuştur. Bu kurama göre, hepimiz yaşamın engelleri tarafından, önümüz kesilmediği sürece bir başarıya ve mutluluk konumuna doğru ilerleriz. Kendilik kavramıyla çelişen bir bilgiyle karşılaşan insanlar, ortaya çıkabilecek kaygıdan kaçınmak için genellikle çarpıtma ve ikna yöntemini kullanırlar. Koşullu olumlu kabul gören ailelerde büyümüş insanlar, kendilerinin bazı yönlerini inkar etmeyi öğrenebilirler. Rogers, bu inkarı yenmek için anne babaya koşulsuz olumlu kabul göstermeyi önerir (Chamorro & Premusic,2008).

2.4. Cloninger

2.4.1. Mizacın Alt Boyutları :

Mizaç özellikleri, algıya dayalı huylar ve becerilerde bireysel farklılıkları yansıtır. Ayrıca, genetik olarak homojen ve birbirinden bağımsız olarak kalıtımsaldır (Köse, Sayar, Kalelioğlu, Aydın, Ak , Kirpınar , Reeves, Przybeck & Cloninger 2004) Mizaç, öğrenme ve duygulanımdaki kalıtsal eğilimler olarak kavramsallaştırılır ve bu dört temel mizaç boyutu, dört temel duygu ile ilişkilendirilmiştir:

- Zarardan Kaçınma (Harm Avoidance) : Korku
- Yenilik Arayışı (Novelty Seeking) : Öfke

- Ödül Bağımlılığı (Reward Dependence) : Bağlılık
- Sebat Etme (Persistence) : Hükmetme

Bir bireyi önemli ölçüde farklı kılan “kişilik”, deneyim yoluyla uyumu sağlayan psiko-biyolojik sistemlerin dinamik organizasyonudur. İki temel bileşeni vardır: ”Mizaç” bireyin doğuştan getirdiği duygusal yatkınlığı iken, “karakter” bireyin kendisinin oluşturduğu bir yapıdır (Mete, 2006).

Mizaç, duyguların ve alışkanlıkların altında yatan duyuşsal ve motivasyonel süreçlerle, karakter ise kavramsal olarak sembollerle öğrenmedir. Kısacası kişilik mizaç (kişiliğin duygusal özü) ve karakterden (kişiliğin kavramsal özü) oluşur.

Mizaç (temperament) tabiat, yaratılış, huy anlamında kullanılmaktadır. Uyarılara doğuştan yapısal olarak belli bir şekilde tepki gösterme eğilimidir. Mizaç, antik çağda “benlik ve özelliklerinin bireysel ve biricik oluşunun biyolojik temeli” olarak tanımlanmıştır (Akt., Arkar, 2004). Psiko-sosyal araştırmalara göre mizaç kişiliğin, kalıtsal olarak geçen (Cloninger, Przybeck, Svrakic & Wetzel 1994). gelişimsel olarak sabit olan, duygusal temelli ve sosyo-kültürel öğrenmeden etkilenmeyen, kişilik içerikleri olarak kabul edilmektedir (Goldsmith,1987). Genetik faktörler mizaç tipini belirler (Akiskal & Akiskal, 1992).

Mizacın 4 boyutundan bahsedilir.

1. Yenilik Arama: Bu mizaç yapısına sahip olan bireyler dürtüsel, araştırmacı, kararsız, çabuk fikir değiştiren, kolay heyecanlanıp çabuk tahrik olabilen, çabuk sinirlenen ve hiddetlenen, müsrif, düzensiz ve sistemsiz kişiler olarak karakterize edilmektedir.

2. Zarardan Kaçınma: Bu mizaç yapısına sahip olan bireyler ihtiyatlı, tedbirli, gergin, vesveseli, korkak, utangaç, kolayca yorulan kişiler.

3. Ödül Bağımlılığı: Bu mizaç yapısına sahip olan bireyler yardımsever, başkalarını memnun etmeye çok istekli, çalışkan, sempatik, duygusal, sosyal uyarılara duyarlı, ödüllendirilme beklentisiyle doyumlarını erteleyebilen kişiler olarak karakterize edilmektedir.

4. *Sebat Etme*: Sebat Etme (Persistence), engellenme ve yorgunluğa karşı sebat etmeye olan kalıtsal eğilimdir. Sebat eden bireyler insanı engelleyen ödül yokluğu durumlarıyla karşılaştıklarında bu davranışın sönmesine karşı direnç sergilerler.

Cloninger & ark. (1993) karakter gelişimi, içgörü öğrenmesine veya kendilik kavramlarının yeniden organizasyonuna göre tanımlanmaktadır. Karakter, çocuğun büyürken kullandığı savunma mekanizmalarının, çevresel etki ve değişimlerine adaptasyonunun bir sonucudur. Karakterin kalıtımı daha zayıftır ve sosyo-kültürel öğrenmeden ılımlı düzeyde etkilenir (Cloninger, 1998). Karakterin 3 boyutu vardır. Bunlar:

1. *Kendini Yönetme*: Kendini yönetmenin temel kavramı, öz belirleme (self-determination) irade veya bir insanın bireysel olarak seçilmiş hedefler ve değerler doğrultusunda davranışını kontrol etme, düzenleme ve adapte etme yeteneğine işaret etmektedir.

2. *İşbirliği Yapma*: İşbirliği Yapma (cooperativeness), diğer insanlarla özdeşim kurma ve diğer insanları kabuldeki bireysel farklılıklara göre formüle edilmiştir. Kabullenme, kabul gösterme ya da bencilce saldırganlık ve düşmanlık ile bağlantılı olarak karakterin farklı yönlerini ölçmek için tasarlanmıştır.

3. *Kendini Aşma*: Kendini aşmış kişilerin gözlenebilir davranışları her gün dua etme veya meditasyon ve benzeri faaliyetlerde bulunma gibi davranışlardır. Hakkındaki bilgilerin çoğu, mistik, aziz ve kendini gerçekleştirmiş kişilerin hayatlarına dayalı olarak yazılanlardan elde edilmiştir.

2.4.2. Kişilikle İlgili Yapılan Çalışmalar

Alan yazını incelendiğinde sabır ve beş faktörlü kişilik ile ilgili yapılan iki çalışma vardır. Bunlar Schnitker'in yaptığı çalışmalardır.

Schnitker & Emmons (2007) sabır ve beş faktörlü kişilik kuramı üzerinde yaptıkları çalışmada, sabır ve uyumluluk, sorumluluk, dışadönüklük, deneyime açıklık

arasında yüksek pozitif ilişki; duygusal dengesizlik arasında ise düşük bir ilişki bulunmuştur.

Schnitker & Emmons (2007) sabır ve çeşitli kişilik değişkenleri arasındaki ilişki sabrın belirlenmesinde katkı sağlayabilir. Bekleyen kişinin zaman algısı önemli belirleyicilerdendir. Geçmişteki pozitif ve negatif yaşantılar gelecekteki özellik olarak nitelenen sabrı etkileyebilir. Geleceği ve geçmişi pozitif olarak algılayanlar şimdi (yani yaşanılan an) daha sabırlı olma eğilimindedirler. Geçmişte olumsuz zaman algısına sahip olan bireyler daha az sabırlı ya da sabırsız olma eğilimi gösterirler. Sabırlı bireyler geleceği planlarken ve geçmişe döndüklerinde olumsuz yerine olumluya odaklanırlar ama şimdinin de tadını çıkarırlar.

Sabrın çeşitli faktörleriyle büyük beşli kişilik özellikleri arasında korelasyona bakıldığında çeşitli ilişkiler tespit edilmiştir. Uzun süreli ve kısa süreli sabırla uyumluluk arasında orta derece pozitif korelasyon görülürken, kişiler arası sabır ve uyumluluk arasında pozitif güçlü bir korelasyon görülmektedir. Üç faktörlü sabır ölçeğinin yapı geçerliliği destekler yöndedir. Sorumluluk ve duygusal dengesizlik üç faktör arasında da negatif yönde ilişkilidir. Kişilerarası sabır ve deneyime açıklık arasında orta düzeyde; uzun süreli ve kısa süreli sabır ve deneyime açıklık arasında düşük düzeyde bir korelasyon vardır. Son olarak dışa dönüklük ve sabır türleri arasındaki ilişki istatistiki açıdan anlamlı değildir.

Bu sonuçlardan yola çıkarak sabırlı bireyler uyumlu, sorumluluk sahibi ve deneyime açık bireylerdir. Olumsuz duygularda dışa açık olabilir ya da olmayabilirler. Büyük beşli ve üç faktörlü sabır arasındaki regresyona bakıldığında sabrın, büyük beşlinin önemli bir belirleyicisi olduğu görülmektedir. Uyumluluk ve duygusal dengesizlik arasında orta düzeyde sorumluluk, deneyime açıklık arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Dışa dönüklük ve sabır arasındaki ilişki kontrol edildiğinde aralarında ilişki bulunmamıştır.

Schnitker (2012) sabır ve beş faktör kişilik özelliklerini değerlendirdiği ikinci çalışmada sabrın üç boyutu ile beş faktörlü kişilik özelliklerinin uyumluluk, sorumluluk, nevrozizm ve deneyime açıklık boyutlarıyla ilişkili olduğu saptamıştır. Kişiler arası

sabır ve uyumluluk arasında güçlü bir ilişki varken yaşam zorluklarında sabır ve günlük olaylarda sabır ile ortalama bir ilişki vardır. Kişiler arası sabır beş faktörlü kişilik özelliklerinin tüm faktörlerini önemli bir yordayıcısıdır. Kişiler arası sabır uyumluluk güçlü bir şekilde yordar, nevrozizmle daha küçük bir ilişkisi vardır. Yaşam zorluklarında sabır nevrozizm ve sorumluluk boyutunun önemli yordayıcılarıdır. Günlük yaşamda sabır beş faktörlü kişiliğin deneyime açıklık hariç tüm boyutlarını yordamaktadır.

2.5. Öz-Belirleme Kuramı:

2.5.1. Öz- Belirlemenin Tanımlanması:

White'ın (1959) çalışmalarının üzerine inşa edilen öz-belirleme kuramı genel bir kişilik ve motivasyon kuramıdır. İlk çalışmaları Edward Deci 1970'li yıllarda başlatmıştır. Kuramın en önde gelen temsilcileri Edward Deci ve Richard Ryan'dır. Kuram kapsamında son 30 yıldır dört mini kuram geliştirilmiştir. Her bir kuram farklı konularda yapılan laboratuvar ve alan çalışmalarıyla desteklenmiştir. Bu teoriler aşağıda kısaca açıklanmıştır (Deci & Ryan, 1985a).

Öz belirleme kuramı her biri farklı bir bakış açısı olan 4 mini teoriden oluşur:

Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory): Deci & Ryan (1985b) tarafından öz-belirleme kuramının bir alt kuramı olarak ortaya konulmuştur. Bu alt kuram, içsel güdülenmeyi ve türlerini açıklar. Bu kurama göre bireyler doğuştan içsel güdülenme eğilimine sahiptir. Doğuştan gelen bu özellik çevresel faktörlerin etkisiyle artar, azalır ya da içsel güdülenmeyi ortaya çıkarabilir (Deci & Ryan, 1985a). İçsel güdülenme çevresel şartlar izin verdiği sürece gelişmeye devam eder. Özerklik, ilişkili olma ve yeterlik duygusu içsel güdülenmeyi artırmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a). Bilişsel değerlendirme kuramında içsel güdülenmenin olabilmesi için temel psikolojik ihtiyaçlardan olan yeterlik duygusu özerklik duygusundan bağımsız hareket edemez (Ryan, 1982).

Organizmik Bütünleşme Kuramı (Organismic Integration Theory): Bu alt kuram dışsal güdülenmeye odaklanmaktadır. Organizmik bütünleşme alt kuramında

dışsal güdülenme bir miktar özerkliğe sahiptir ve değişebilmektedir. Bireylerin davranışlarını açıklamada içsel güdülenmenin önemli bir yeri vardır (Ryan & Connell, 1989). Bu kuram dışsal güdülenmeyi, yani ebeveyn, öğretmen, amir, lider, gibi bireyin yaşamında önemli rolleri olan kişilerin bireyin davranışlarını geliştirmek için çaba gösterdiğini (daha sonra bu kavram detaylı tanımlanacaktır) ve bireyin ne kadar içselleştirdiğini tanımlar. Organizmik bütünleşme kuramı davranışları yönlendiren dışsal güdülenmenin tamamen bağımlı mı yoksa özgür seçim mi, olduğu arasındaki değişiklikleri inceler. Bu ayrım pratikte; öz-belirlenmiş davranışlara zıt olan kontrollü davranışların ayrımını yapmak için önemlidir (Deci, 2002).

İçsel ya da dışsal güdülenmeler istenen davranışı oluşturarak, davranışın değerler ve düzenlemelerle bütünleşmesini sağlamaktadır. İçselleştirme ve bütünleştirme kavramları daha sonra detaylı açıklanacaktır. Bu iki kavramın oluşmasında çocukluk dönemindeki sosyalleşmenin de önemli bir yeri vardır. Çocukluk döneminden sonraki yaşantılarda içselleştirme ve bütünleştirme, çevresel şartları düzenlerken yaşamda, değerlerin ve davranışların önceden belirlenmesini sağlar (Ryan & Deci, 2000).

Nedensellik Yönelimi Kuramı (Causality Orientations Theory): Kişi, karşılaştığı durumlar içerisinde ihtiyaç ve amaçları doğrultusunda seçimler yaparak öz-belirleyici davranışını düzenlemektedir. Birey, daha önceki yaşamı ve çevreden aldığı bilgileri ihtiyaçlarını karşılama ve amaçlarına ulaşmak için kullanır (Deci & Ryan, 1985b). Sosyal çevrenin değer, norm ve kültürel özellikleri bireyin davranışını ya ödüllendirir ya da cezalandırır. Buna rağmen kişi toplum tarafından cezalandırılan davranışı seçiyorsa, amaçları ve ihtiyaçları doğrultusunda seçim yapmıştır (Deci & Ryan, 1985a). Bu kurama göre kişiler olayları değerlendirirken yaratıcılığı ortaya çıkarma, yeni durumları değerlendirme gibi öz-belirleyici yaklaşımda bulunmaktadır. Bireylerin öz-belirleyici davranışlarını sergilemesine yardımcı olan nedensellik yönelimi kuramında üç yönelim yer alır; bu çevrenin bilgilendirici, güdüleyici ve kontrol edici olmasıdır. Nedensellik yönelimi kuramında bu kavramlar özerklik, kontrol, bireysel olmayan yönelim olarak tanımlanır. Bireyler bu üç yönelimi içinde barındırır ve ilişkilerinde kullanırlar (Deci & Ryan, 2000).

Temel İhtiyaçlar Kuramı (Basic Needs Theory): Öz-belirleme kuramına göre bireyler doğuştan sosyalleşme eğilimine sahiptirler. Sosyalleşme sırasında diğer insanlarla iletişim kurarken özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar (Deci ve Ryan, 1985). Bu sosyal ihtiyaçlar bireysel farklılıkları ortaya koyan değişkenlerdir. Bireylerin psikolojik ihtiyaçları detaylı olarak açıklanacaktır. İnsanların içinde buldukları çevre özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları üzerinde etkilidir. Bu ihtiyaçlar, bireylerin bir davranışı yapmasında istekli olma durumunda yani güdülenme üzerinde de etkilidir (Ryan, Sheldon, Kasser & Deci, 1996).

Öz-belirleme, başlangıçta kişiliği daha sonra da eğitim, spor, beslenme ve diğer alanlarda kullanılan güdülenmeyi açıklamıştır (Browder, Wood & Test, 2001). Öz-belirleme; bireylerin kendi davranışlarını başlatmalarında, devam etmeleri ve düzenlemelerinde seçim duygusunu yaşamalarıdır (Deci, Cannell & Ryan, 1989). Ayrıca öz-belirleme; bireyin kendi yaşamının sorumluluğunu alması ve yaşamında özgür seçimler yapması olarak da tanımlanabilir (Browder, Wood, Test, Karvonen & Algozzine, 2001).

Öz-belirleme, motivasyonu doğuştan gelen bir güç olarak ele almaktadır. İnsan doğuştan itibaren karşılaştığı her türlü olgu, olay ve nesneyi anlamaya çalışır ve bunu yaparken haz duyar. Bireyin başarılarının temelinde bu duygu ve eylemler vardır. Bireyin davranışlarını çevrenin etkileriyle ve bu durumu içselleştirerek düzenler (Deci & Ryan 1985a). İçselleştirmenin olabilmesi için en üst aşamasında davranışların ilgi çekici ve önemli olması gerekir. Kişi bu davranışı sergilerken haz duyar, en alt aşamada ise dış etkenlerin zorlaması vardır. Birey cezadan kaçtığı için o davranışı sergiler (Boiche & Sarrazin, 2007).

Bireyin yaptığı seçimler; dıştan gelen güç, baskı ve ödüllerle değil, bireyin kendi davranışlarıyla belirlenmektedir (Deci & Ryan, 1985a). Öz-belirleme; davranışların toplum normlarından, grup baskısından vb. ziyade, kişinin kendi kişisel inançlarıyla ve değer yargılarıyla belirlenmesi; kararlarını kendi başına vermesi olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 1985b). Öz-Belirleme Kuramı kişinin bir eylemi özgürce mi yoksa kendini zorlanmış ya da mecbur hissettiği için yapması gerektiği arasındaki farkı açıklar (Kraap, 2002). Öz-belirleme yaşantılarının yaratıcılığı, kavramsal öğrenmeyi, duygusal durumu ve özsaygıyı olumlu etkiler (Deci, Connell &

Ryan, 1989). Bireyler davranışlarını isteyerek yaptıklarında, davranışları kişisel özgürlüğün ve özerkliğin bir sonucu olmaktadır (Whetten & Cameron, 1995).

Bireylerin içinde buldukları ortama göre, iletişim kurdukları kişiler farklılaşmaktadır. Bireyin bulunduğu ortamın sağladığı özerklik desteğinin derecesi, öz-belirleme düzeylerini etkiler. Bireyler, kontrol edilir baskı ve zorlama hissedersen bireylerin öz-belirleme seviyesi düşecektir. Özetle; bireylerin seçim duygusunu ve özerkliği yaşamaları, onların içinde buldukları ortamın özerkliği destekleyici olmasına bağlıdır (Deci & Ryan, 1985b).

Öz-belirleme kuramının amacı, bireyin gelişim koşullarını belirleyerek, büyüme, bütünleşme ve iyi oluş faktörlerini tanımlamaktır (Ryan & Deci, 2000a). Kuramda insanlar; özünde tutarlı bir benliğe sahip, psikolojik gelişme eğilimleri olan, yaşantılarını bütünleştirmek ve problemleri çözebilen, aktif organizmalar olarak görülür (Deci & Ryan,2002).

İnsan doğasında sadece biyolojik özellikler değil mizacın yanı sıra çevrenin de etkisi vardır. Öz-belirleme kuramına göre bireyler, etkinliklere katılmaya, kapasitelerini ortaya koymaya, diğer bireylerle ilişkilerini sürdürmeye, kişiler arası ve bireyin kendi iç yaşantısını bütünleştirmeye çalışırlar (Deci & Ryan, 2000). Bütünleştirme eğilimi doğuştan gelir (Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000). Öz-belirleme kuramında bütünleştirme eğilimin temel ihtiyaçları; yeterlik (competence), özerklik (autonomy) ve ilişkili olma (relatedness) olarak adlandırılan üç temel psikolojik ihtiyaçtır (Deci & Ryan, 1985).

2.6. İhtiyaçlar:

Öz-belirleme kuramında ihtiyaçlar, doğuştan gelen psikolojik gereksinimler olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 2000). Öz-belirleme kuramında bahsedilen temel psikolojik ihtiyaçlar kişisel büyüme, bütünleşme ve öznel iyi oluş için gereklidir (Ryan & Brown, 2003). Ayrıca ihtiyaç, hayatı sürdürme, gelişme ve sağlık için gereklidir (Kasser & Ryan, 1999). İhtiyaç doyumundaki çeşitlilik kişinin kendini motive etmesi, uyum sağlaması ve bütünleşmesi için önemlidir (Deci & Ryan, 2000). Öz-belirleme kapsamında ele alınan ihtiyaçlar iç içe yapıdadır. Bu ihtiyaçlar birey için farklılık gösterir, doyurma güdüsü ve onu algılama düzeyi farklıdır. Bireysel farklılıkların yanı sıra kültürel farklılıklar da bireylerin ihtiyaç doyumu ve algılama

düzeşini değiştirir. Kişilerin ilişkilerde değişen güç dengeleri karşısında psikolojik ihtiyaçlarının bu durumdan nasıl etkilendiği önem taşımaktadır (Sheldon & Bettencourt, 2002). Dolayısıyla, bu ihtiyaçlar yalnızca kişinin kendi deneyimlerinden değil, aynı zamanda çevresel faktörlerden de etkilenmektedir (Reeve & Sickenius, 1994). Biyolojik gereksinimler, kişinin doğal ihtiyaçlarıdır. Psikolojik gereksinimler ise kişinin bir nesne ile etkileşimini sürdürebilmesi için gereklidir. Doyurulmayan psikolojik ihtiyaçlar ruhsal rahatsızlıkları ortaya çıkarmaktadır (Ryan & Deci, 2000). Bu ihtiyaçlar hayatı sürdürme, gelişme ve sağlık için gereklidir (Kasser & Ryan, 1999). Öz-belirleme kuramının merkezinde kişinin gelişimini sağlamak için öncelikle onun psikolojik ihtiyaçlarının anlaşılması gerekir. Psikolojik ihtiyaçların doşurulması öznel iyi oluşu etkiler (Sheldon & Bettencourt, 2002).

2.7. Psikolojik İhtiyaçlar:

2.7.1. Özerklik:

Özerklik Ericson'un psikososyal gelişim kuramında ikinci dönemde kazanılan bir özelliktir. Çocukta bir yandan özerk olma gereksinimi varken, diğer yandan suçluluk ve kuşku duyguları yaşanmaktadır. Çevresindeki bireylerin ona suçluluk ve utanç duygularını yaşatmaması önemlidir. Bu dönemde çevre çocuğun özerkliğini destekleyici bir biçimde davranırsa, kazanacağı özerklik; kuşku ve utanç duygularıyla uzak güvenli bir özerklik olacaktır (Ericson, 1984). Ne yiyeceklerine, ne giyeceklerine kendileri karar vermek isterler. Eğer ana babalar çocuklarına kendi davranışlarını yönetme olanağı verirse çocukta sağlıklı bir özerklik duygusu gelişebilecektir. Eğer çocuğa fırsat verilmeyerek, onun özerkliği engellenirse; başkalarıyla baş etmede utanç duygusu ve kendisine ilişkin şüphe geliştirecektir (Onur, 2003).

Özerklik ihtiyacında birey, kendi duygularıyla hareket etmek ister ve kendisi bir işe girişme veya işi başlatma arzusunu duyar. Özerlik, bireyin özgür seçim yapması olarak ele alınmaktadır. Bireyin kendi davranışlarını tamamıyla kabul etmesi, onaylaması ve arkasında durması olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 1985b). Özgürlük, bağımsızlık, kontrol gibi kavramlarla bazen eş anlamlı olan özerklik kavramı, dışsal kontrolden kısmen bağımsız olmak şeklinde tanımlanmaktadır. (Deci & Ryan, 2000). Özerklik, öz-belirleme kuramı çerçevesindeki kendi davranışlarını düzenleme

(self-regulation) ve kendi kendini yönetme (self-governance) olarak tanımlanır (Deci & Ryan, 1987). Özerklik dışsal kontrolden yani toplumsal zorlamalardan kısmen bağımsızdır (Hergenhahn & Olson, 2003). Özerklik ihtiyacı, kişinin etkinliklerini kendisinin yönlendirmesini sağlamasıdır (Sheldon, 2000). Özerkliğin diğer üç psikolojik ihtiyaç arasında daha çok öneme sahip olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Deci & Ryan, 1985b).

Özerk olan bir birey davranışlarını kendisi yönetir ve seçer yani kontrol kendi elindedir. Özerk insanlar; kendilerine özgü ilgileri, değerleri ve istekleri doğrultusunda davranırlar (Kasser & Ryan, 1999). Güçlü bir özerklik yönelimi, bireylerin var olan durumlarını sorgulamalarında, davranışların sınırlamalarında kişisel amaç ve ilgileri doğrultusunda davranmalarını sağlar. Başkalarını umursamadan kendi seçimleriyle davranışlarını belirlemesi ve düzenlemesi, onların gelişimlerine katkıda bulunur (Deci & Ryan, 1985b). Özerklik, doğuştan gelen bir ihtiyaçtır (Deci & Ryan, 1985a). Özerklik, bir bütünlük teşkil ederek kişinin kendi yaşamındaki söz sahibi olma ve kullanma yetisidir. Ancak, bu yeti başına buyrukluğa değil, kişinin kendi değerler sistemi çerçevesinde, gerçeklik düzleminden kopmayan bir varoluş biçimi olmaktadır (Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000). Özerklik, bireyin etkinliklerini içsel olarak onaylanması anlamına gelir. Burada belirtilen seçim, sadece bilişsel bir seçim olmaktan ziyade, davranışsal, duyuşsal ve değer seçenekleri arasından birine karar vererek onu gerçekleştirme olarak ele alınmaktadır (Deci & Ryan, 1987).

Özerklik; davranışsal, duyuşsal ve değerler olmak üzere üç türde ele alınmaktadır. Duygusal özerklik, duygusal yakınlığın olduğu ailelerde daha iyi gelişmektedir. Dolayısıyla bireyin duygusal özerkliğini kazanması için, ailesinden duygusal olarak kopuk, uzak olmaması gerekir. Gencin ailesiyle olan duygusal yakınlığı duygusal özerkliğin gelişimini desteklemektedir (Steinberg, 1993).

Davranışsal özerklik: Bireylerin kendi davranışlarını ilgi, yetenek ve tutumları yönünde kontrol etmesi olarak tanımlanır. Daha gerçekçi ve doğru davranabilmek için yardım istemek, gerektiğinde işbirliği yapmak da bu kapsamda ele alınır.

Değerlerde özerklik: ise, bireyin büyüdüğü çevrenin zorlamalarından bağımsız, kendi değerlerini oluşturmasıdır. Ergenlerin ahlaki, siyasi, ideolojik konularda düşünceleri, kendi görüşlerini, kararlarını oluşturmalarıdır (Steinberg, 1993).

Literatürde özerklik ve bağımsızlık aynı biçimde tanımlanabilmekte; ancak öz-belirleme kuramında bu iki kavram farklı kullanılmaktadır (Ryan & Lynch, 1989). Öz-belirleme kuramında özerklik; bağımsızlık, bencillik ve kopuş anlamına gelmemektedir (Ryan & Deci, 2000).

Bağımlı olan birey, başkalarından yardım ve destek beklentisini içerisindedir. Bağımsızlık ise bağımlılığın tam tersidir, başkalarının desteğine ve yardımına güvenmemektir. Özerklik, bireyin kendi etkinliklerini kendisinin yönetmesidir, yani bağımlı ya da bağımsız olma değildir. Özerk olan bir birey davranışlarını kendisi yönetir ve seçer. Kısaca davranışlarının kontrolü kendisindedir. Özerkliğin zıttı heteronomidir. Bireyin davranışlarına kendi dışındaki kaynakların neden olması, davranışların onlar tarafından düzenlenmesidir (Chirkov, 2001). Bireyin baskı hissetmeden, bağımsız olarak bir deneyim yaşama beklentisi vardır. Özerklik gereksiniminde; kişi diğer insanlardan bağımsız olarak düşünülmemelidir. Özerklik özgür hissetmek ve istekli olmak olarak tanımlanır (Kraap, 2005).

Özerk davranışlar iyi oluşla yakından ilgilidir (Ryan & Deci, 2001). Özerkliğin engellenmesi, kültürel yabancılaşmaya ve hasta olmaya (İll-Being) yol açar (Deci & Ryan, 2000). Özerklik, teorik olarak isteklerini uygularken kişinin kendini onaylaması, uygulamada ise özgürlük ve bireysellik olarak tanımlanmaktadır. Burada sözü edilen bireysellik yabancılaşmayı yansıtmamaktadır. Hem bireysel hem de kolektif toplumlarda bireyler özerklik ihtiyacı duyarlar (Ryan & Lynch, 1989).

2.7.2. Yeterlilik:

Yeterlilik kavramında iki önemli noktadan bahsedilebilir; birincisi bir bireyin bir işi yapabilme gücüne sahip olması, diğeri ise bir işi yapabilme inancına sahip olmasıdır (Deci & Ryan 2000) .Yapabilme gücüne ve inancına (Williams, Levesque, Zeldman,Wright & Deci (2003), sahip olan birey, sosyal çevresini etkileyecek ve bireylerin çevreyle etkileşimlerini ve uyumunu artıracaktır (Deci & Ryan, 1985a). Birey

herhangi bir iş ya da eylemde ancak başarabileceği inancına sahipse önüne hedefler koyar. Hedeflere ulaşırken bireyin yeterlilik duygusu gelişir ve içsel motivasyonun oluşması sağlanır. Yeterliliğin artması bireyin iş, eğitim ve sosyal hayattaki performanslarını etkiler (Krapp, 2005). İçsel motivasyonun sağlanmasında sadece yeterlilik duygusunun karşılanmasıyla olmaz; bunun yanında özerkliğin de hem çevre hem de kişi tarafından desteklenmesi gerekir.

Yeterlik ihtiyacı, bireyin yapacağı görevleri nasıl ve ne şekilde yapacağı ve bunları yaparken sağladığı doyum üzerinde durur (Deci & Ryan, 1985b). Birey yaşamı boyunca kurulan ilişkilerle, temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılar. Bireyler kendilerini sürekli eleştiren kişilerle kurdukları ilişkilerde bağlılık geliştirememektedirler (Ryan & Deci, 2000).

Ericson'un psiko-sosyal gelişim kuramında orta çocukluk döneminde yeterliliğin gelişmesi beklenir. Bu dönemde, evde ve özellikle okulda başarı duygusunu yaşayan, çabaları ödüllendirilen, görevlerini yerine getirirken desteklenen, çocuklar yeterlik ihtiyacını karşılamaktadırlar. Yeterlik, öz-belirleme kuramında psikolojik ihtiyaç olarak ele alındığından, bireyin bu ihtiyacının her dönemde karşılanması bireyin kişilik gelişiminde olumlu sonuçlar doğurur (Hergenhahn & Olson, 2003).

2.7.3. İlişkili olma:

Bireyin, kalıtsal olarak bir gruba dâhil olma duygusu içerisindeydir. Her insanın sosyal etkileşimde olma ihtiyacı vardır ve bu ihtiyaç kişinin akıl sağlığı için bir gereklilik olarak belirtilmektedir. Bireyin ailesi, yakın çevresi, bir grup ya da toplulukla iletişim halinde olduğunu hissetmesi gerekir ve ilişki kurma isteği duyar (Ryan & Deci, 2000). İlişkili olma, bireyin yaşamındaki önemli diğer kişilerle ilişkili olması ve sosyal çevresine aidiyet hissederek yaşamasıdır (Kowal & Fortier, 1999). Birey çevresi ile kurduğu ilişkilerde ihtiyaçlarına doyum sağlamak ve güvende olmak ister. Birey ilişki ihtiyacını giderirken özerk ve en önemlisi de ilişkinin başlamasını ve ilişkinin kontrolünü kendi elinde bulundurmaya ister (Ryan & Deci, 2006).

Kişinin bir etkinliğe karşı dışsal motivasyon sağlaması, gerekli olan ihtiyaçtır. Fakat kişinin aidiyet gereksiniminden önce bir şeye motivasyonunun

sağlaması için daha öncelikli ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Bunlar; özerklik ve yeterlik duygusudur (Deci & Ryan 1985b). Bireyler sosyalleşme sürecinde bulunurken özerkliğini destekleyecek ilişkiler kurarak kendi oyun alanını genişletmeye çalışmalıdır (Levesque, Stanek, Zuehlke, & Ryan , 2004).

İlişkili olma ihtiyacı aidiyet ihtiyacı olarak da tanımlanır. İlişkili olma çatışmadan uzak durma ve iş birliği gibi etkinlikleri içermektedir (Baumeister & Leary, 1995). İlişkili olmanın gelişimi incelendiğinde; ilişkili olma ihtiyacının doyumunun, bebeklikte bakıcıyla olan ilişkiyle başladığı görülmektedir (Andersen, 2000).

İlişkili olma iki şekilde ele alınmıştır. Birincisi sergilenen davranışın sonunda kazanılan başarı ya da olumlu dönüt, ikincisi ise sosyalleşmedir. İlişkili olma duygusunu etkileyen otoriteler (öğretmen ve aile) bu ortamın kalitesi için önemlidir (Krapp, 1993). İnsanların düşünce ve davranışlarını herhangi bir otorite tarafından kontrol edildiğinde ilgileri zedelenir ve dışsal motivasyon ortaya çıkar. Kendi özgür seçimleriyle sosyal bağlam içine girdiklerinde özerkliğini destekleyerek içsel motivasyon sergilerler (Deci, 1992). İlişkili olma gereksiniminin kalitesi motivasyon ve psikolojik gelişim üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Ryan ve Deci, 2000). İlişkili olma iyi oluşla yakından ilişkilidir. Bakım evinde kalan yaşlılarla yapılan bir çalışmada kişilerin özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyurulması, bu bireylerde iyi oluş düzeylerini artırmıştır (Kasser & Ryan 1999). İletişiminde doyum sağlayan kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarının daha iyi olduğu belirtilmiştir (Ryff, 1995).

2.7.4. Motivasyon (Güdülenme)

Bireyi ihtiyaçları doğrultusunda harekete geçiren güç olarak tanımlanabilir (Öztürk, 2000). Birey davranışlarını kendi istek ve ihtiyaçlarıyla yönlendiriyorsa içsel güdülenmeden; başkalarının isteğiyle, baskısıyla yönlendiriyorsa dışsal güdülenmeden söz edilmektedir (Deci & Ryan, 1985a). İçsel güdülenme ve dışsal güdülenme detaylı olarak açıklanacaktır

2.7.5. İçsel Motivasyon:

İçsel güdülenme; özümseme, hâkim olma, içten gelen ilgi, araştırma, keşfe ve kişiye haz sağlama eğilimidir (Ryan, 1995). İçsel güdülenmeyi sürdürebilmek ve geliştirmek için destekleyici durumlar gerekir. Özerkliği desteklemeyen çevre içsel güdülenmeyi de desteklemez. Öz-belirleme kuramının içerisinde yer alan bilişsel değerlendirme kuramı içsel güdülenmeyi konu alır (Deci & Ryan 1985b). İçsel güdülenme özerklik ve yeterlik temel ihtiyaçlarından beslenir. Ayrıca ödüller, geri bildirimler ve ilişkiler içsel güdülenmenin üzerinde etkili olan dışsal olaylardır (Ryan ve Deci, 2000).

Mutluluk ve haz duydukları davranışı sergileyen bireyler içsel güdülenmişlerdir (Rigby & Przybylski, 2009). İçsel güdülenme bireyde kalıtsal olarak var olan özerklikten beslenir (Boiche & Sarrazin, 2007). Eğer bir çocuk zevk alarak ders çalışıyorsa içsel olarak motive olmuş demektir. Aile öğretmen gibi bir otorite baskısından dolayı ders çalışıyorsa dışsal olarak motive olmuş demektir.

İçsel güdülenme davranışı, sadece o aktiviteden alınan zevk için ilgilenme dürtüsüdür. İçsel olarak motive olduğumuzda hedef davranışa karşı samimi bir ilgimiz vardır (Deci & Ryan, 2000b). İçsel motivasyon, yüksek kalitede öğrenmeyi de beraberinde getirir. İçsel motivasyon ilgili kişide daha fazla öğrenme ve katılma isteğinin, bir tek öğrenme durumunda olmamasıdır. Bu bireysel ilgi olarak da adlandırılabilir. Artık kontrol kişidedir ve kendi seçimleri doğrultusunda öğrenmesine yön verir (Schick & Schewedes, 1999).

İçsel güdülenmenin bilmek, başarmak ve aktifleşmek olmak üzere üç boyutu vardır. İçsel güdülenmenin bilme boyutunda bireyler öğrenme ve yeni şeyler keşfetmekten zevk alırlar. Bir görevi en iyi ve nitelikli şekilde yapma içsel güdülenmenin başarma boyutuyla ilgilidir. Son olarak aktifleşmek bireylerin hoşlandığı heyecan duyduğu ve zevk aldığı uyarımlarla etkileşime geçip davranışlarını bu yönde sergilemesidir. Bu boyutta sosyal ilişkiler ve etkileşim söz konusudur (Vallerand & Ratelle, 2002).

Ödüllerin yanında tehditler, zaman sınırlaması, yönergeler, baskı altında değerlendirilme ve dışarıdan dayatılmış amaçlar da içsel güdülenme üzerinde güdülenmeyi düşürücü etkiler yaratmaktadır. Seçim, duyguların onay görmesi, fırsatların değerlendirme şekline kişinin kendi karar vermesi yüksek düzeyde özerklik duygusu yaratacağından içsel güdülenmeyi kuvvetlendirmektedir (Grolnick & Ryan, 1987). Kişiler arası ilişkilerde güvenlik ve ilişkili olma boyutlarının da içsel güdülenmede etkilidir (Ryan & Deci, 2000).

2.7.6. Dışsal Motivasyon :

Öz-belirleme kuramında içsel motivasyondan daha az etkili olan diğer bir motivasyon türü dışsal motivasyondur. Daha az etkili olmasına rağmen bireyin davranışlarının şekillenmesinde önemli rol oynar. Dışsal motivasyonun cezadan kaçınma ve ödüle yaklaşma gibi nitelikleri içinde barındırır. Dışsal motivasyon bir kefalet ödeme şekli olarak nitelendirilebilir (Noels, Pelletier, Clément & Vallerand, 2000).

Organizmik bütünleştirme teorisi dışsal motivasyonun dört tipinden bahseder. Birincisi dışsal düzenlemedir. Bu düzenleme tipi ödülü alabilmek için olumsuz durumlardan kaçınmayı içerir. İkincisi içsel düzenlemedir. Bu içselleştirmenin birinci adımını yansıtır. Burada bireyler içsel motivasyonlarını destekleyecek ortamlara girerler. Bu davranış öz-belirlenmiş bir davranış değildir. Çünkü insanlar utanacakları ve içsel baskı yapan davranışlardan kaçınırlar (Vallerand & Ratelle, 2002). Dışsal düzenlemenin üçüncü tipi; düzenlemenin tanımlanmasıdır. Bireysellik önemli olduğundan bu davranış, kısmen öz-belirlenmiş bir davranış olarak nitelendirilir.

Dışsal motivasyonun dördüncü tipi bütünleştirilmiş düzenlemedir. Davranışı bireylerin kendi seçimlerini, diğerlerinin seçimlerinden daha fazla önemsedığı bir alandır ve bu tip dışsal motivasyonun en çok öz-belirlenmiş şeklidir (Vallerand & Ratelle, 2002). İçsel ve dışsal motivasyonun temelinde davranışın ödüllendirilmesi yatar (Deci,1981).

2.7.7. Motivasyonsuzluk :

Deci & Ryan (1985b) tarafından yapılan bir diğer tanım motivasyonsuzluktur. Bireyler davranışları ve davranışının sonuçlarını arasında hiçbir ilişki görmüyorlarsa ya da davranışlarını içsel ya da dışsal herhangi bir motivasyon kaynağı yoksa motivasyonsuzluktan söz edilebilir (Poulsen, Rodger, Ziviani & Jenny, 2006). Hiçbir aktivitenin faydalı olduğuna inanmazlar. Doğal olarak motivasyonsuzluk davranışı öz-belirleme içermez (Vallerand & Ratelle, 2002). Motivasyonsuz bireylerin öz-belirleme, başarı gelişim ve iyi oluşları düşüktür. Motivasyonsuz bireylerin davranışlarının sebebi belirsizliktir (Finney & Barron, 2005).

2.8. Öz-belirleme ile ilgili yapılan çalışmalar

Öz-belirleme motivasyonu doğuştan gelen bir güç olarak ele almaktadır. İnsan doğuştan itibaren karşılaştığı her türlü olgu, olay ve nesneyi anlamaya çalışır ve bunu yaparken haz duyar. Bireyin başarılarının temelinde bu duygu ve eylemler vardır. Bireyin davranışlarını çevrenin etkileriyle ve bu durumu içselleştirerek düzenler (Deci & Ryan 1985a). Dolayısıyla öz-belirlemenin olabilmesi için öz-düzenlemenin olması gerekir. Sabırla ilgili literatüre bakıldığında öz-belirleme ile ilgili herhangi bir çalışma yapılmamıştır fakat öz-düzenlemeyle ilgili Blount & Janicik'in (2000) yaptığı çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

Blount & Janicik (2000) sabır davranışının anlaşılmasında üç mekanizmadan bahseder: Engellenmeden kaçınma, öz-düzenleme ve zamansal fedakarlık. Bireyler sabırsızlık hissettiklerinde olumsuz bir sonuçla karşılaşmamak için engellenmeden kaçınırlar. Kişiler beklemeye kendilerini hazırlarlar, bilişsel olarak engellemeyi azaltmaya çalışırlar. Olumsuz bir yaşantı sonunda bireysel sabırsızlık gösterebilirler. Örneğin; gecikme olduğunda “bazen beklemek zorunda olabilirim” diyerek bilişsel olarak kendilerini hazırlarlar. Duygusal başa çıkma stratejileriyle kendini sakinleştirme, engelleme durumunda bireylerin sabırsızlıklarının daha da azalmasını sağlayacaktır. Ayrıca bireyler kitap, örgü ya da evrak gibi dikkatini dağıtacak durumlarda engellemeyi daha az yaşarlar. Zamansal fedakarlık ise diğerlerinin hedeflerinin gerçekleşmesine empati kurarak onlara öncelik tanıyıp kendi hedeflerini ertelemesidir.

Bir diğerk önemli mekanizma öz-düzenlemedir. Sabır için öz-düzenleme kavramı tolerans durumlarında görülür. Bireylerin hedeflerinde sosyal algılamaları ve standartları kullanılması gibi durumlarda ortaya çıkar. Tolerans durumlarında oyalama önemli ve kaçırılmaması gereken ipuçları üzerinde durur. Örneğın; bir konuşma esnasında konuşmacının ne söylediğine odaklanmak yerine, birey bir sonraki personel toplantısının ne zaman olacağıın bildirilmesi üzerinde durur.

Öz-düzenleme iç standartlarını kapsayan bir motivasyon unsuru olarak tanımlanır. Bireyler, nasıl davranmaları gerektiğini kendi davranışları için beklentilerinin neler olduğunu bilirler. Bireyler, standartlar ve şemalar üzerinden kendi davranış, duygu ve düşüncelerini düzenleyebilirler.

Öz-düzenlemenin içsel süreçleri farklı biçimler alır. Öz-düzenleme sosyal algı, kabul edilir davranış ve kendi standartlarını sağlama yoluyla olabilir. Örneğın, bazı davranışlara daha yüksek tolerans beklentisi olabilir (askeriyede temel beceri eğitimi düşünülebilir) ve hedef soyuttur.

Scnitker (2012); sabrı öz-düzenlemeden ayırmıştır. Özellik olarak sabrın öz-düzenlemenin bir parçası olduğunu ileri sürmüştür. Blount & Janicik (2000) modelinde de sabır sorumluluk ve değerlendirmede sadece basit bir tutum değildir. Sabrın aynı zamanda bilişsel, davranışsal temelleri de vardır. Sabırlı insanlar daha sakin ve merhametli, sabırsız bireyler suçlayıcı ve sinirlidirler. Sabırlı insanlar ayrıca bilişsel ve davranışsal öz-düzenleme yapabilirler ya da problem durumunu yeni kolay bir biçimde değerlendirip gözden geçirebilirler.

2.8. Öz-anlayış

2.8.1. Öz-anlayışın tanımı

Öz-anlayışı tanımlayabilmek için öncelikle anlayış kavramının tanımlanmak gerekir. Anlayış birinin sıkıntısına, ıstırabına ve acı çekmesine, ortak olmak olarak tanımlanır (Germen, 2009). Neff'e (2003a) göre ise diğerklerinin sıkıntıları karşı açık ve duyarlı olmak olarak tanımlanır. Latince kökene sahip bu kavram "com" birliktelik ve

“pati” sıkıntı çekmek kelimelerinin birleşiminden oluşur. Türkçe literatürde ise “anlayış” olarak tanımlanır.

Öz-anlayış ise bireylerin kendisine sıkıntıları ve acılarına karşı açık, duyarlı, nazik ve şefkatli olması diğer bireylerin başarısızlıklarını eleştirmemesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003b). Öz-anlayış bilişin tekrar yapılanması ve gelişmesine yardım eder (Gilbert, 2000). Öz-anlayış bir yetenektir; kızgın ve eleştirel olmaktan ziyade kendine nazik davranmaktır. Bireyler, yaşamının çeşitli bölümlerinde problemlerle karşılaştığında öz-anlayış sayesinde daha stressiz bir şekilde atlatabilirler (Neff, 2003b) Öz-anlayışla bireyler alternatif bir biliş oluştururlar ve mantıklı bir şekilde görebilirler. Yaşantılarını duygusal anlamda güvende hissedecek şekilde değil destekleyici ve yardım edici olarak hissettiklerini yorumlayarak alternatif bir biliş geliştirir (Gilbert, 2000). İçerdiği tekniklerle düşünce, duygu ve davranıştaki stresi azaltmaya yardımcı olan bir yöntemdir (Goss & Gilbert, 2002). Öz-anlayışta sıkıntılar problemler ve acılar toplumun ortak deneyimi olarak kabul edilir (Neff, 2003a).

Araştırmalar işaret etmiştir ki daha fazla öz-anlayışa sahip bireylerin, yaşam doyumunu, sosyal ilişkiler, duygu durum ve mutluluk seviyelerinde artış olmuştur. Ayrıca depresyon, kaygı, başarısızlık seviyeleri düşüktür. Öz-anlayışa sahip olan bireyler acıyı kabullenicidirler, zorlayıcı şartlarla yüzleştiklerinde, daha zekice hareket ederler. Başarısızlıkların tüm insanlığın olduğunu kabul ederler (Barnard & Curry, 2011 Neff, 2003b; Akın, 2009).

Yüksek düzeyde öz-anlayışa sahip olan bireyler her zaman kendilerini severler, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kendilerini ya da diğerlerini suçlamazlar. Bireyler sorunlarla karşı karşıya kaldıklarında kabul edebilir ve iyi bir şekilde çözebilirler. Bundan dolayı bireyler birçok sorunun ortasında olmasına rağmen elindeki olanaklarla mutlu olacaklardır. Yüksek seviyede öz-anlayışa sahip olan bireyler aynı zamanda yüksek seviyede yaşam doyumuna da sahiptirler (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007).

Öz-anlayış üç temel ögeye ayrılmıştır. a) Kendine Şefkat (Self Kindness), b) Ortak Paydaşım (Common Humanity) ve c) Bilinçli Farkındalık (Mindfulness). Bu bileşiklerin karşılıklı etkileşimi öz-anlayışın temel öğelerini oluşturur (Gilbert & Procter, 2006).

2.8.2. Öz-Şefkat (Self Kindness):

Zorlu yaşantılarla baş etmede kendine şefkatin zıttı, kendini yargılamadır. Kendine şefkat; acı, başarısızlık ve yetersiz hissettiğimiz zaman kendimizi eleştirmekten ve cezalandırmaktan ziyade anlamak ve kendimize sıcak davranmaktır (Gilbert,2000). Ne yazık ki birçok kişi sert ve eleştirel bir dil kullanır “sen aptal ve tembelsin, senden utanıyorum” yakın arkadaşlarımıza hatta herhangi bir yabancıya da böyle şeyler söyleyebiliriz. Sorduğumuzda çoğu insan kendinden daha çok diğerlerine nazik davrandıklarını belirtmişlerdir. Diğerlerini alışılmadık bir şekilde nazik ve kibar davranırken kendilerine karşı acımasız olduklarını ifade etmişlerdir. Problemlerimiz bizim kontrolümüz dışında olsa bile, biz işimizi kaybetmek ya da araba kazası gibi benzer durumda olan bir arkadaşımıza yaklaştığımız gibi kendimize aynı sempatiyle yaklaşmayız. Oldukça sert ve küçümseyici olmaktan ziyade daha nazik bir iç konuşma geliştiririz. Açıkça kendi problemlerimizi ve eksikliklerimizi biliriz, kendimizi yargılamadan yardım ederiz (Neff, 2003a).

Bireyin öz eleştiri süreci iki süreçten oluşur. Birinci süreçte bireyin kendinden nefret etmesi, tiksinişi; ikinci süreçte ise kendini yönetme hissindeki yetersizlik süreci olarak tanımlanabilir (Gilbert & İrons, 2004). Bireylerin kendileri hakkında yanıldıkları en önemli ön yargı kendilerini normal bir bireyden daha yeterli görmeleridir. İnsanlar tüm boyutlarda kendilerini ortalama bireyden daha nitelikli görürler. Bu yargı onların kendileriyle çatışmasına ve mutsuz olmalarına neden olur (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007).

2.8.3. Ortak Paydaşım: (CommonHumanity):

Ortak paydaşım izolasyonun tam zıddıdır. Ortak paydaşım insanların kusursuz olmadığı tanımını içerir. Bireyler acı çekerken yalnız değildir. Biz her zaman isteklerimizi elde edemeyebiliriz. Biz her zaman istediğimiz gibi biri olamayabiliriz. İnsanların yaşam deneyimleri gezegendeki diğer bireylerle yaşanan bir gerçektir. Biz kusurlarımızda da yalnız değilizdir. Bizim kusurlarımız insan ırkının bir üyesi

olduğumuzdan genetik özelliklerimizden gelir. Ancak çoğu zaman olumsuz durumlar karşısında bizim mücadele ve başarısızlıklarımız göz önüne alırız ve sadece benim başıma geliyor gibi bir düşünceyle mantıksız davranırız. Bir şeyler yanlış gittiğinde anormal bir durum olarak algılarız (Germer & Neff, 2013).

Bu kısa tünelin içerisinde olan biteni izlerken acılar ve kötü durumlar karşısında kendimizi yalnız hissederiz. Kusursuzluk ve başarısızlığın aslında normal bir durum olduğunu unuturuz. Ancak öz-anlayışla hayatımızı geniş bir bakış açısıyla gözümüzün önünde canlandırır, kendimize ve diğerlerine daha şefkatli yaklaşmaya çalışırız. Bu yaşantıların insanlarla ortak yaşantımız olduğunu hisseder ve acılar karşısında daha az izole edilmiş hissederiz. Bundan dolayı öz-anlayış kendine acıaktan oldukça farklıdır. Kendine acıma bireyin kendi sorunlarına odaklanması ve başkalarının benzer sorunları olduğunu unutarak kendine acımasıdır. Öz-anlayışta ise birey acısının farkındadır ve bundan dolayı diğerlerinin dahil ettiği bir düşünce geliştirir (Germer & Neff, 2013).

Ortak paydaşımın anlaşılması, yalnızlık ve yalıtılmışlık duygularının anlaşılmasına çözüm bulur (Germer, 2000). Bireyin bulunduğu acı, sıkıntı ve başarısızlık gibi olumsuz duyguları olumluya ve kendi lehine çevirir. Ortak paydaşım ilham kaynağını değerler, kültür, adalet, eşitlik bağımsızlık ve hoş görüden alır (Neff, 2001).

2.8.4. Bilinçli farkındalık : (Mindfulness)

Bilinçli farkındalığın tersi acı yaşantılarını aşırı algılanması olarak tanımlanır. Bilinçli farkındalık acı düşüncelerini ve duygularını, bastırmadan, kaçınmadan olduğu gibi kendine çevirmeyi içerir. Acıyı görmezden gelmez, reddetmez ve aynı zamanda merhamet hisseder. Elbette acı kör edici derecede görülebilir. Ama birçok kişi aynaya baktığında görüntüden hoşlanmaz. Benzer şekilde hayat tersine gittiğinde acıyı problemi anlamadan ya da problemin zorluklarıyla karşılaştığımızda kendimizi rahatlatıp durumu tanımlamadan acilen çözüme eğilimi gösteririz. Bizim acılarımızın bilincinde olmamız bundan dolayı öz-anlayış için çok gereklidir. Ayrıca bilinçli farkındalık, aşırı olumsuz düşünce ve duyguların tespiti ve bizim caydırıcı

tepkilerimizin silip süpürülmesi için gereklidir (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody ve Devins, 2004). Olumsuz duygular üzerinde düşünüp durmamız bizim odağımızı daraltır (Frederickson, 2003). Bu durum sonunda biz aşırı olumsuz bir benlik kavramı oluştururuz (Nolen-Hoeksema, 1991). Bu zihinsel alan bizim duygusal zorluklarımızın bilinçli olarak yaklaşmamızı ve daha açık, ağırbaşlı bir tavır takınmamızı sağlar (Baer, 2003).

Bilinçli farkındalık yaşadığımız anda her ne oluyorsa yargılamadan ya da çözüm aramadan farkında olmaktır (Stahl & Goldstein,2010). Bilinçli farkındalığın temelinde, olan bitenin farkında olmak yatar. Kalplerimizi açmadan bilincimizin açılması gerektiğini belirtir (Brown & Ryan, 2003). Bireyin olumsuz duygulardan uzaklaşabilmesi için duygusal bilince sahip olması gerekir. Problemi çözebilmek için öncelikle yargılayıcı olmadan, eleştiriyi azaltarak kendini anlama özelliğimizi artırır (Neff ,2003a).

2.8.5. Öz-Anlayışla İlgili Araştırmalar :

Öz-anlayışla ilgili 2003'den bu yana 200'den fazla araştırma yapılmıştır. İlk yıllarda Öz-anlayışla ve onun ölçümüyle ilgili iki makale yayınlanmıştır. Araştırma sonuçlarında öz-anlayışın daha az depresyon, anksiyete ve daha fazla yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Neff, 2003a; Neff,2003b). Ayrıca Öz anlayışın duygusal odaklı başa çıkma stratejileriyle olumlu kaçınan başa çıkma stratejileriyle olumsuz ilişkisi olduğu ortaya koyulmuştur (Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005).

Barnard ve Cury (2011) yaptığı araştırmada öz-anlayış arttıkça psikopatolojik bulguların azaldığını bulmuştur. Kirkpatrick (2005) öz-anlayışın sosyal bağları, yaşam doyumu, benlik saygısı, özerklik, kişisel gelişim, mutluluk ve iyimserliklerini artırırken, öz eleştiri nevrozizm, anksiyete, depresyon, nevrozik mükemmeliyetçilik gibi olumsuzlukları azalttığını bulmuştur. Bu çalışma deneysel bir çalışmadır.

Stres, depresyon, kaygı ve öz-anlayış arasındaki bağlantı üzerine yapılan çalışmalarda oldukça fazla ilişki bulunmuştur (MacBeth & Gumley, 2012). Öz-anlayış

olumsuz olaylara insanların verdiği tepkiyi azaltarak insanları daha dirençli hale getirmiştir.

Leary & arkadaşlarının (2007) lisans öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada başarısızlık, kayıp, utanç verici bir durum gibi rahatsız edici olayları hatırlanması istendi. Sonuçlar gösterdi ki öz-anlayışı daha yüksek olan bireyler aşırı tepkileri daha az verdiler, daha az olumsuz duyguya kapılıp, daha fazla kabullenici düşünce geliştirdiler. Ayrıca kendi problemlerinin sorumluluğunu kabullendiler. Sbara (2012) evlilik ve ayrılma üzerine yaptığı çalışmada öz-anlayışın olumlu yönde önemli bir rol oynadığını bulmuşlardır. Araştırmacılar öz-anlayışa sahip bireylerin psikolojik uyumunun daha fazla olduğunu ama bu etkinin 9 ay boyunca devam ettiğini bulmuşlardır.

Neff, Kirkpatrick & Rude, (2006) öz-anlayış ve iyi oluş düzeylerinin arttığını bulmuştur. Öz-anlayış yaşam mücadelesinde bireylere yardım ederken caydırıcı olumsuz duyguları itmez. Öz-anlayış olumsuz duyguları kucaklayarak, olumsuz duyguları olumlu duygulara çevirir. Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008) yaptığı çok kültürlü çalışmada öz-anlayışın her kültürde iyi oluşla olumlu ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz-anlayışla mutluluk, iyimserlik, bilgelik, merak ve keşfetme, kişisel inisiyatif ve duygusal zeka arasında ilişki bulunmuştur (Heffernan, Griffin, McNulty ve Fitzpatrick, 2010; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

Gilbert, Mc Ewan, Matos & Ravis, (2011) yaptığı çalışmada öz-anlayışın motivasyonu artırdığını bulmuştur. Öz-anlayışın standart performansa uyum seviyesiyle ilişki bulunamamış, mükemmeliyetçilik ve uyumsuzluk arasında olumsuz ilişki bulunmuştur. Ayrıca Gilbert & Procter (2006) yaptıkları diğer çalışmada öz-anlayışlı hastaların depresyon, anksiyete öz-eleştiri, utanç, aşağılık duygusu ve itaat davranışlarında anlamlı düzeyde azalma, kendini yatıştırabilme ve kendini sakinleştirme becerilerinde artış görülmüştür. Neff & Vonk'un (2009) yaptığı çalışmada öz-anlayışın öfke, sosyal kıyas, öz-farkındalık, öz-düşüncelere kapılma arasında olumsuz ilişkinin narsizimle ilişkili olmadığı bulunmuştur. Öz-anlayışlı bireyler diğer bireylere nazaran başarısızlıktan daha az korkarlar ve başarısızlıkları olduğu zaman tekrar deneme gayreti içerisindedirler (Neff , Hsieh & Dejjitterat, 2005). Breinesand & Chen (2012) öz-anlayışa sahip olan kişilerin zayıflıkları, başarısızlıkları ve geçmişteki ahlaki sorunları değiştirmek için daha fazla motivasyona sahiptirler ayrıca daha yoğun öğrenmeye

çalışarak hataları tekrar etmekten kaçınırlar. Benzer şekilde öz-anlayışa sahip olan bireyler sigarayı bırakma, diyet, rejim ve spor gibi sağlıkla ilgili davranışlarda daha fazla motivasyona sahip olduğu görülmektedir (Magnus, Kowalski, & McHugh, 2010). Öz-anlayış sadece bireyin kendisini değil kişiler arası ilişkilerini de geliştirir. Raes (2010) öz-anlayışı depresyon ve anksiyete üzerinde koruyucu etkisi olduğu bulmuşlardır. İskender (2009) öz-anlayışın boyutlarından biri olan öz-şefkat ile öz-yeterlilik arasında olumlu; öz-yargılama ve öz-yeterlilik arasında olumsuz yönde ilişki bulmuştur. Yalıtım ve öz-yeterlilik ve öz-şefkat arasında olumsuz, bilinçli farkındalık yalıtım öz-yargılama arasında olumsuz ilişki bulmuştur. Aşırı özdeşleştirme ve öz-yeterlilik, öz-şefkat arasında olumlu; öz-yargılama ve yalıtım arasında olumsuz bir ilişki bulmuştur.

Öz-anlayışa sahip olan bireyler özerklik desteği, kabulleniş duygusal bağlanmaları daha fazla iken öz-anlayışı eksik olan bireylerin daha sınırlı kontrollü ve sağlıksız ilişkiler kurdukları görülmektedir (Neff & Beretvas, 2012). Öz-anlayışa sahip olan öğrencilerin sosyal destek sağlama eğilimi olan ve kişiler arası güveni teşkil eden ilişkileri olduğu bulunmuştur (Crocker & Canevello, 2008). Gotheim (2009) öz-anlayışın başarısızlıkla olumlu baş etme stratejileri geliştirdikleri, saldırganlık eğilimlerinin azaldığı görülmüştür. Çatışma durumlarında uzlaşma olasılığı daha yüksek çeşitli ilişkilerde iyi oluş algıları daha yüksektir (Yarnell & Neff, 2013). Öz-anlayış daha empatik başkaları hakkında anlayışlı, diğerlerini affedicilikle ilişkilidir (Neff & Pommier, 2012). Kelly, Zuroff, Foa & Gilbert (2010)öz-anlayışın sigara içme oranlarını azalttığı görülmüştür.

Rockcliff, Gilbert, McEwan, Lightman & Glover (2008) bireylere kısa süreli öz-anlayış eğitimi vererek stres hormonu olan kortizonun azaldığını görmüşlerdir. Stres karşısında kendini sakinleştirme yeteneğine sahip olan bireylerin kalp frekanslarında artış olduğu görülmüştür (Porges, 2007). Hefferman, Griffin, McNuty, & Fitzpatrick (2010) öz-anlayış ve duygusal zeka arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Wei, Liao, Ku & Shaffer, (2011). Öz-anlayışı eksik olan bireylerin eleştirel anne oldukları görülür. Yine aynı araştırmacılar öz-anlayışın, bağlanma anksiyetisi, öznel iyi oluş ve duygusal empati dolaylı olarak etkilediği görülmüştür (Wei & ark, 2010).

Çocukken istismara uğramış bireylerin daha az öz-anlayışa sahip oldukları görülür (Tanaka & ark. , 2011).

Blount & Janicik (2000) sabır ve öz-anlayış arasında orta derecede bir korelasyon bulmuştur. öz-anlayışın üç temel bileşeninden biri olan bilinçli farkındalık arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sabır kavramı Budist felsefenin temellerini oluşturduğu bilinçli farkındalık terapilerinin temel tutumları arasında yer alır (Kabat & Zinn,1982). Bu tutumlar 7 katagoride sınırlanmıştır, yargılayıcı olmama, sabır, acemi zihni, güven, hırslanmamak, kabul ve olurlu bırakmaktır (Kabat & Zinn 2009).

Sabır bilgeliğin bir türüdür. Sabır her şeyin bir vakti olduğunu kabul etmek ve anlamaktır. Bir çocuk kelebeğe kozasını açarak yardımcı olamaya çalışabilir. Genellikle bunun kelebeğe bir faydası olmaz; her yetişkin bilir ki kelebek sadece vakti gelince ortaya çıkar, dolayısıyla bu süreçte aceleci davranmamak gerekir. Kendimize de kelebeğe davrandığımız gibi davranmalıyız. Bazı zamanlarda daha iyi zamanlar tercih etmememiz gerekir. Bu zamanların her biri şu andaki yaşamamızdır. Çoğu zaman düşüncelerimiz şu anı algılamamızı etkiler ve şimdi ile bağlantımızın kesilmesine yol açar. Sabırlı olmak; her bir ana açık olmak, onu olduğu gibi kabul etmek ve tıpkı kelebek örneğinde olduğu gibi her şeyin bir zamanı olduğunu bilmek gibidir (Kabat & Zinn, 2009).

Sabrı geliştirmek için bilinçli farkındalıkla beraber değerlendirmek gerekir (Collard,2008). Bilinçli farkındalık egzersizleri yaratıcı düşünce, hafıza, merak ve sabrı artırır (Gardner, 2008). Bilinçli farkındalık son zamanlarda oldukça popüler olmuştur. Bu konudaki yayınlardan bazıları ise şunlardır: Thera, (1962); Kabat & Zinn, (1994), (2005); Hofmann & Asmundson, (2008); Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010; Roemer & Orsillo, (2009); Siegel, (2007).Farkındalık terapsinde biçimsel pratiklerde meditasyonda sabır ve tevazuya ihtiyaç duyulur. Bilinçli bir şekilde yıkıcı alışkanlıkların farkına varmak yerine basitçe yeni alışkanlıklarla değiştirmek, bilinci artırmak amaçlanır; ama bu durum zaman alır.

Blount & Janicik(2000) modelinde sabır basit bir tutum değildir duygusal ve davranışsal tepkileri içerir. Bundan dolayı sabırlı kişilerin daha sakin ve anlayışlıdır. Sabırsız kişiler ise suçlama ve sinirlenme tepkileri gösterirler. Sabırlı kişiler ayrıca

başkalarının davranışlarına bilişsel ve davranışsal tepkiler verirken durumları tekrar düşünür, gözden geçirir ve öz-düzenlemeyi gerçekleştirirler. Sabırlı kişiler ile anlayış ve sakinlik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur ($p < .001$).

Gecikme değerlendirilmesinin tanımlanması ile ilgili sabırlı kişiler sabırsız kişilerden daha fazla beklenti içerisindedirler. Sabırlı ve sabırsız kişiler arasında anlayışlılık, sakinlik, kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık yoktur ($p > .05$)

Blount ve Janicik'in hava alanında bekleyen bireylerin verdiği duyuşsal ve bilişsel tepkilerin değerlendirilmesiyle ilgili yaptıkları çalışmada tehdit, meydan okuma ve özel olarak hava yollarını suçlama ve hava şartlarını suçlama arasında anlamlı düzeyde ilişki bulmuşlardır. Sabırlı kişilerin bekleme tepkilerinin daha anlayışlı oldukları görülmüştür.

Blount & Janicik (2000) gecikme yaşanan durumlarda nedensel yüklemeler , (herhangi bir nesne, kişi, kader şans veya tanrı gibi unsurlara yapılan yüklemeler) gecikmenin tolere edilmesi gibi durumlarda sabırlı kişilerin sabırsız kişilere oranla daha anlayışlı olduklarını belirtmişlerdir. Deniz & Sümer (2010) yaptığı çalışmada öz-anlayışa sahip olan bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu bulmuşlardır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Üniversite öğrencilerinin öz-belirleme, öz anlayış ve beş faktörlü kişilik özelliklerinin sabır düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı, sabır ile öz-anlayış, öz-belirleme ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı ve üniversite öğrencilerinin sabır puanlarının öğrencilerin, özlük niteliklerine (cinsiyet ve yaş) göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla araştırma verileri toplanmıştır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evreni Bartın Üniversitesi, Batman Üniversitesi ve Konya Necmettin Erbakan ve Konya Selçuk Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreni Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi (Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi) Bartın Üniversitesi (Eğitim Fakültesi, Orman Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi) Batman Üniversitesi (Meslek Yüksek Okulu, Fen Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi)' dir. Araştırma örnekleme bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1.2.3.4. Sınıf öğrencilerinden tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Araştırma örnekleme 704' kız ve 462erkek olmak üzere toplam 1166 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı 17-30 ve yaş ortalaması 20.89'dur. Örnekleme oluşturan öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Fakülte Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerine Göre Dağılımı

	Cinsiyet	15-19 yaş arası	20 yaş ve üzeri	Toplam
Bartın Eğitim Fakültesi	Kız	71	42	104
	Erkek	33	38	80
Bartın Orman Fakültesi	Kız	29	7	54
	Erkek	25	12	19
Bartın İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	Kız	100	58	128
	Erkek	27	39	97
Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi	Kız	89	48	141
	Erkek	51	37	85
Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi	Kız	53	32	73
	Erkek	20	25	57
Selçuk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi	Kız	37	22	56
	Erkek	18	21	43
Batman Meslek Yüksek Okulu	Kız	16	4	43
	Erkek	27	7	11
Batman Fen Edebiyat Fakültesi	Kız	65	31	75
	Erkek	10	19	50
Batman Mühendislik Fakültesi	Kız	19	12	30
	Erkek	11	8	20

N=1166

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formunun yanında aşağıda verilen ölçekler kullanılacaktır.

3.2.1. Kullanılacak Ölçme Araçları:

3.2.1.1.Sabır ölçeği (Schnitker ve Emmons,2007)

Schnitker ve Emmons (2007) tarafından geliştirilen Eliüşük, Arslan (2014) tarafından uyarlama çalışması yapılmıştır. Sabır ölçeği, bireylerin sabrın önemi hakkındaki inançlarını ve sabır davranışının sabrın öz-değerlendirilmesi için kullanılmaktadır. Ölçekte kişilerarası, uzun süreli ve kısa süreli olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. Ölçekte toplam 11 madde bulunmaktadır. 1. 4. 7. 9. 11. maddeler kişiler arası sabrı, 2. 5. 8. maddeler uzun süreli sabrı (yaşam zorluklarına yönelik), 3. 6. 10. maddeler kısa süreli sabrı (gündelik sıkıntılar) ölçmektedir yedili likert tipi bir ölçektir (1= tamamen benim gibi değil ve 7= tamamen benim gibi).Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80'dir. Sabır ölçeği beş büyük kişilik modelinin tüm boyutlarıyla, bağlanma, farkında oluş, Öznel iyi oluşla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Sabır ölçeği üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin dil geçerliliği için İngilizce öğretmenliği ana bilim dalında okuyan öğrenciler karşılıklı olarak (İngilizce-Türkçe; Türkçe-İngilizce) çeviriler uygulanmış İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif anlamlı korelasyonlar ($r=.95, p<.01$; $r=.95, p<.01$) bulunmuştur. Sabır ölçeğinin faktör yapılarını belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin üç boyutlu olduğu doğrulanmıştır. Sabır ölçeğinin yapılan madde toplam korelasyonunda ölçeğin bütün maddeleri .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. Sabır ölçeğinin her bir madde için madde faktör yükleri .50 ile .84 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .82 ve test tekrar test korelasyon .81 olarak hesaplanmıştır. Sabır ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda; öğrencilerin sabır ölçeğinden

aldıkları puanlar kendini toparlama, sosyal öz-yeterlilik, kişiler arası problem çözmenin alt boyutu sebatkar yaklaşım alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

3.2.1.2. Öz-Anlayış Ölçeği (Deniz, Kesici & Sümer, 2009).

Self CompassionScale (SCS) 26 maddelik 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” arasında değişen 5' li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Neff (2003b) tarafından geliştirilen SCS'nin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici & Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği'nin (ÖAÖ) orijinalinde farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30' altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği ise, SCS ile RSES arasında $r=.62$; SWLSarasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r=-.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

3.2.1.3.Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) (Bacanlı, İlhan & Arslan, 2009).

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Bacanlı & İlhan ve Arslan (2009) tarafından geliştirilmiştir. SDKT beş alt boyuttan oluşmaktadır (duygusal dengesizlik/nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk). SDKT'nin yapı geçerliğini test etmek için 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde Temel Bileşenler Faktör Analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda beş faktörün SDKT'ye ait varyansın % 52.63'ünü açıkladığı görülmüştür. SDKT'nin uyum geçerliğini sınamak için Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Genel olarak incelendiğinde, SDKT'nin boyutlarının uyum geçerliği için kullanılan ölçeklerle orta düzeyde ve anlamlı bir yapı ortaya koyduğu ve bu sonuçların uyum geçerliği açısından önemli olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

SDKT'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde aracın iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve 90 katılımcıya ise iki hafta arayla SDKT uygulanmıştır. SDKT' nin boyutlarının iç tutarlık katsayılarının .73 ile .89 aralığında değiştiği görülmüştür. SDKT test tekrarına ilişkin bulgular incelendiğinde en yüksek ilişkiyi Yumuşak Başlılık ($r=.86^{**}$, $p<.01$), en düşük ilişkiyi ise Deneyime Açıklık Boyutunun ($r=.68^{**}$, $p<.01$) ortaya koyduğu görülmüştür.

3.2.1.4.Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği (Self-DeterminationScale)(Ersoy K. & Güldü, 2008)

Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği, Sheldon & Deci (1996) tarafından özerk karar vermedeki bireysel farklılıkları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Özerklik Benlik Yönetimi ölçeği, Ersoy K.& Güldü (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 10 maddeden oluşan ölçek, “bireysel farkındalık” (self-contact) ve “seçim hakkı” (choicefulness) olmak üzere iki faktöre sahiptir. Katılımcılardan ölçekte verilen ifade çiftlerinden onlara göre en doğru görüneni belirlemeleri istenmektedir. Örneğin “Duygularım bazen bana yabancı gibi görünür” ifadesine karşı, “Duygularımın daima bana ait olduğunu düşünürüm” ifadesi “bireysel farkındalık” koşulunu simgeler; “Yaptığım şey çoğunlukla yapmayı seçtiğim şey değildir” ifadesine karşı “Karar verdiğim her şeyi yapmakta özgürüm” ifadesi “seçim hakkı” koşuluna işaret etmektedir. Katılımcılar bu belirlemeyi “sadece A ifadesi tamamen doğru” dan “sadece B ifadesi tamamen doğruya” uzanan likert tipi dokuz basamaklı ölçeğe göre yapmaktadırlar. Puanlama sonrası hem toplam özerk karar verme puanı elde edilebilmekte, hem de iki alt boyuta ait puanlara ulaşılabilir. Ölçeğin uyarlanma çalışmasında uygulandığı birçok örnekte, alfa değerlerinin. 85 - .93 arasında bir dağılım göstermesi, ölçeğin iyi bir iç güvenilirliğe sahip olduğuna işaret etmektedir. Test-tekrar test güvenirliliği, 8 haftalık arayla uygulandığında. 77 olarak bulunmuştur. Bu ölçek ile kendini gerçekleştirme, empati ve yaşam doyumunu içine alan psikolojik sağlık ölçütleri arasında ve yaratıcılık, akran baskısına direnme ve otonomi arasında da güçlü bir ilişki bulunmuştur (Sheldon, Ryan, Deci & Kasser, 1996). Ancak uyarlanma çalışması öncesi yapılan deneme uygulamasında dokuz basamaklı yanıt formunun, Türkçe için pek uygun olmadığı, katılımcıların yargılarını derecelendirme orta nokta tespitinde zorlandıkları ve çoğunun ölçeği yanıtsız bıraktıkları görülmüştür.

3.3. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

3.3.1. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplamak amacıyla daha önce tesadüfi olarak belirlenen örneklem grubuna ölçeklerin uygulanacağı saatler önceden bildirilmiştir. Kararlaştırılan saatlerde “Sabır Ölçeği” “Öz-Anlayış Ölçeği” “ Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)” “ Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği” ve Kişisel Bilgi Formu birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş, uygulamayla ilgili bilgi verilmiş ve uygulamayla ilgili sorusu olan öğrencilerin soruları yanıtlanmıştır. Uygulamalar yaklaşık 35-40 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

3.3.2. Verilerin Analizi

İlk aşamada ölçekler ayrı ayrı numaralandırılmıştır. İlk incelemede ölçekleri eksik ya da yanlış dolduran 44 öğrenci örneklemden çıkarılmıştır.

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri öz-anlayış, beş faktörlü kişilik özellikleri, öz-belirleme, cinsiyet ve yaş değişkenlerinden oluşmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkendi ise sabır eğilimidir. Dört ölçekten elde edilen puan dağılımları ve diğer bağımsız değişkenler bilgisayara kodlanarak girilmiştir. Kodlama işleminden sonra verilerin analizi için SPSS 16.0 paket programı kullanılmıştır.

Sabır puan ortalamalarının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre grupların ortalamaları arasındaki farkın önem kontrolü t testi ile yapılmıştır. Sabır, öz anlayış, beş faktörlü kişilik özellikleri, öz-belirleme arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır.

Öz-anlayış, öz-belirleme, beş faktörlü kişilik özelliklerinin sabrı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ise çoklu regresyon ve aşamalı regresyon analizleri ile hesaplanmıştır.

3.4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Sabır ve Özlük nitelikleri

1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sabır puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre sabır puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Gündelik Yaşamda Sabır Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

		N	X	Ss	t	p
Gündelik yaşamda sabır	Kız	692	17.27	4.15	-43	.66
	Erkek	457	17.38	3.67		

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin gündelik yaşamda sabır puan ortalamalarının 17.27 (Ss 4.15) iken erkek öğrencilerin puan ortalamalarının ise 17.38 (Ss 3.67) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla t testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından gündelik yaşamda sabır puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır.

Tablo 3: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Zorluklarında Sabır Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

		N	X	Ss	t	P
Yaşam zorluklarında sabır	Kız	692	10.69	2.66	2.40	.04
	Erkek	457	10.35	2.88		

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin yaşam zorluklarında sabır puan ortalamalarının 10.69 (Ss 2.66) iken erkek öğrencilerin puan ortalamalarının ise 10.35 (Ss 2.88) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla t testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından yaşam zorluklarında sabır puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur.

Tablo 4: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Kişiler Arası Sabır Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

		N	X	Ss	t	P
Kişiler arası sabır	Kız	692	8.52	2.62	1.63	.10
	Erkek	457	8.26	2.61		

Tablo 4 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin kişiler arası sabır puan ortalamalarının 8.52 (Ss 2.62) iken erkek öğrencilerin puan ortalamalarının ise 8.26 (Ss 2.61) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla t testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından kişiler arası sabır puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır.

Sabır ve Öz-belirleme

Üniversite öğrencilerinin sabır puanları ile öz-belirleme puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sabır puanları ile öz-belirleme puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5: Öğrencilerin Gündelik Yaşamda Sabır Puanları ile Öz-belirleme Puanları Arasındaki İlişki

		Bireysel Farkındalık	Seçim Hakkı
Gündelik	r	.15**	-.02
yaşamda sabır	P	.000	.36

Tablo 5’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin gündelik yaşamda sabır puanları ile bireysel farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r=.15$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerinin gündelik yaşamda sabır puanları ile seçim hakkı puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. ($r=-.029$, $p>.001$).

Üniversite öğrencilerinin öz-belirlemeleri gündelik yaşamda sabır düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin öz-belirleme ve sabır puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6: Öğrencilerin Öz-Belirleme ve Sabır Puan Ortalamaları Ve Standart Sapmaları

	X	ss
Gündelik yaşamda sabır	17.26	4.08
Yaşam zorluklarında sabır	10.54	2.79
Kişilerarası sabır	8.40	2.63
Bireysel Farkındalık	17.49	5.09
Seçim Hakkı	9.55	3.80

Üniversite öğrencilerinin öz-belirlemeleri yaşam zorluklarında sabır düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin yaşam zorluklarında sabır puanları ile öz-belirleme puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyonu tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7: Öğrencilerin Yaşam Zorluklarında Sabır Puanları ile Öz-Belirleme Puanları Arasındaki İlişki

		Bireysel Farkındalık	Seçim Hakkı
Yaşam zorluklarında sabır	r	.12**	.02
	P	.00	.45

Tablo 7’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin yaşam zorluklarında sabır puanları ile bireysel farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r= .12, p<001$). Üniversite öğrencilerinin yaşam zorluklarında sabır puanları ile seçim hakkı puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ($r= .02, p>001$).

Üniversite öğrencilerinin öz-belirlemeleri kişilerarası sabır düzeylerini anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin kişiler arası sabır puanları ile öz-belirleme puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyonu tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Öğrencilerin Kişiler Arası Sabır Puanları ile Öz-Belirleme Puanları Arasındaki İlişki

	Bireysel Farkındalık	Seçim Hakkı
Kişiler arası sabır		
r	.18**	.02
P	.00	.45

Tablo 8’ de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin kişiler arası sabır puanları ile öz-belirleme ölçeğinin alt boyutlarından bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r= .18, p<001$). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası sabır puanları ile öz-belirleme ölçeğinin alt boyutlarından seçim hakkı puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ($r=.13, p>001$).

Sabır ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri

Üniversite öğrencilerinin günlük yaşamda sabır puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin gündelik yaşamda sabır puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını

belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 9’de verilmiştir.

Tablo 9: Öğrencilerin Gündelik Yaşamda Sabır Puanları ile Öz-Belirleme Puanları Arasındaki İlişki

		Duygusal dengesizlik	Dışa dönüklük	Deneyime açıklık	Yumuşak başlılık	Sorumluluk
Günlük yaşamda sabır	r	-.43**	.02	.06*	.23**	.18**
	P	.00	.52	.04	.00	.00

Tablo 9’da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin gündelik yaşamda sabır puanları ile duygusal dengesizlik puanları arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.433$, $p < .001$). Gündelik yaşamda sabır puanları ile dışa dönüklük puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ($r = .020$, $p > .005$). Gündelik yaşamda sabır puanları ile deneyime açıklık puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r = .064$ $p < .005$). Gündelik yaşamda sabır puanları ile yumuşak başlılık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .228$, $p < .001$). Gündelik yaşamda sabır puanları ile sorumluluk puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .185$, $p < .001$).

Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri gündelik yaşamda sabır düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri ve gündelik yaşamda sabır puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 16: Öğrencilerin Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri ve Sabır Puan Ortalamaları Ve Standart Sapmaları

	X	ss
Gündelik yaşamda sabır	17.26	4.08
Yaşam zorluklarında sabır	10.54	2.79
Kişilerarası sabır	8.40	2.63
Duygusal dengesizlik	24.49	7.25
Dışa dönüklük	44.85	10.10
Deneyime açıklık	36.52	6.68
Yumuşak başlılık	48.55	9.63
Sorumluluk	37.22	7.50

Üniversite öğrencilerinin yaşam zorluklarında sabır puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin yaşam zorluklarında sabır puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Öğrencilerin Yaşam Zorluklarında Sabır Puanları İle Beş Faktörlü Kişilik Puanları Arasındaki İlişki

		Duygusal dengesizlik	Dışa dönüklük	Deneyime açıklık	Yumuşak başlılık	Sorumluluk
Yaşam zorluklarında sabır	r	-.36**	.09**	.12**	.24**	.23**
	P	.00	.00	.00	.00	.00

Tablo 11’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin yaşam zorluklarında sabır puanları ile duygusal dengesizlik puanları arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.360$, $p < .001$). Yaşam zorluklarında sabır puanları ile dışa dönüklük puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .091$, $p < .005$). Yaşam zorluklarında sabır puanları ile deneyime açıklık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. ($r = .125$, $p < .001$). Üniversite öğrencilerinin yaşam zorluklarında sabır puanları ile yumuşak başlılık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .243$, $p < .001$). Yaşam zorluklarında sabır puanları ile sorumluluk puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .230$, $p < .001$).

Üniversite öğrencilerinin kişiler arası sabır puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin kişiler arası sabır puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Öğrencilerin Kişiler Arası Sabır Puanları İle Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Puanları Arasındaki İlişki

		Duygusal dengesizlik	Dışa dönüklük	Deneyime açıklık	Yumuşak başlılık	Sorumluluk
Kişiler arası	r	-.27**	.05	.03	.23**	.09**
sabır	P	.00	.10	.36	.00	.00

Tablo 12’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin kişiler arası sabır puanları ile duygusal dengesizlik puanları arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.272$, $p < .001$). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası sabır puanları ile dışa dönüklük puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ($r = .049$, $p > .001$). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası sabır puanları ile deneyime açıklık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ($r = .028$, $p > .001$). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası sabır puanları ile yumuşak başlılık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .228$, $p < .001$). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası sabır puanları ile sorumluluk puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .090$, $p < .005$).

Sabır ve Öz-Anlayış Özellikleri

Üniversite öğrencilerinin gündelik yaşamda sabır puanları ile öz-anlayış puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin gündelik yaşamda sabır puanları ile öz-anlayış puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13: Öğrencilerin Gündelik Yaşamda Sabır Puanları İle Öz-Anlayış Puanları Arasındaki İlişki

		Öz-anlayış
Gündelik	r	.32**
yaşamda sabır	p	.00

Tablo 13’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin gündelik yaşantıda sabırpuanları ile öz-anlayış puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.324$, $p < .001$).

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları gündelik yaşamda sabır düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış özellikleri ve gündelik yaşamda sabır puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 14’te verilmiştir. Öz-anlayış sabrı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları ise tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 14: Öğrencilerin Öz-Anlayış ve Sabır Puan Ortalamaları Ve Standart Sapmaları

	X	ss
Gündelik yaşamda sabır	17.26	4.08
Yaşam zorluklarında sabır	10.54	2.79
Kişilerarası sabır	8.40	2.63
Öz-anlayış	17.26	4.07

Üniversite öğrencilerinin yaşam zorluklarında sabır puanları ile öz-anlayış puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin yaşam zorluklarında sabır puanları ile öz-anlayış puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15: Öğrencilerin Yaşam zorluklarında sabır Puanları İle Öz-Anlayış Puanları Arasındaki İlişki

		Öz-anlayış
Yaşam	r	.33**
zorluklarında sabır	P	.00

Tablo 15’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin yaşam zorluklarında sabır puanları ile öz-anlayış puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .330, p < .001$).

Üniversite öğrencilerinin kişiler arası sabır puanları ile öz-anlayışları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin kişiler arası sabır puanları ile öz-anlayış puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 16'da verilmiştir

Tablo 16: Öğrencilerin Kişiler Arası Sabır Puanları İle Öz-Anlayış Puanları Arasındaki İlişki

		Öz-anlayış
Kişiler	r	.24**
arası		
sabır	P	.00

Tablo 16'da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin kişiler arası sabır puanları ile öz-anlayış puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur (r=.243, p<001).

Sabır ve Öz-Belirleme, Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri

Üniversite öğrencilerinin öz-belirleme ve beş faktörlü kişilik özellikleri birlikte gündelik yaşamda sabrı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Öz-belirleme ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte gündelik yaşamda sabrı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17: Öğrencilerin Öz-Belirleme Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Gündelik Yaşamda Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Mod		R	R ²	ΔR^2	F	Df	Beta	β	P
	Sabit							14,698	.00
1	Bireysel farkındalık	.22a	.05	.04	21.074	2/1163	.20	.16	.00
	Seçim hakkı						-.04	-.05	.24
	Sabit							17.179	.00
2	Duygusal dengesizlik	.51b	.26	.26	43.382	7/1158	-.41	-.23	.00
	Dışa dönüklük						-.03	-.01	.48
	Deneyime açıklık						-.05	-.03	.17
	Yumuşak başlılık						.17	.07	.00
	Sorumluluk						.09	.05	.02

Tablo 17 incelendiğinde öz-belirleme ve kişilik özelliklerinin gündelik yaşamda sabrı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Öz-belirlemenin gündelik yaşamda sabrı yordaması incelendiğinde öz-belirlemenin tek başına gündelik yaşamda sabrı % 5’ini açıkladığı ve gündelik yaşamda sabrın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (R=.22, ΔR^2 =.05, F=21.074, p <001). Öz-belirleme bireysel farkındalık alt boyutu (β =.20, p<.001) önemli bir yordayıcısı olduğu

görülmüştür. Modele ikinci adımda öz-belirleme ile birlikte beş faktörlü kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, öz-belirleme ve kişilik özellikleri birlikte gündelik yaşamdaki sabrın %26'sını açıkladığı görülmüştür. Gündelik yaşamda sabrı kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik ($\beta=.41$, $p<.001$) yumuşak başlılık ($\beta=.17$, $p<.001$), sorumluluk ($\beta=.09$, $p<.01$) en iyi yordayan maddelerdir.

Üniversite öğrencilerinin öz-belirleme ve beş faktörlü kişilik özellikleri birlikte yaşam zorluklarında sabrı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Öz-belirleme ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte yaşam zorluklarında sabrı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18: Öğrencilerin Öz-Belirleme Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Yaşam Zorluklarında Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Mod		R	R ²	ΔR^2	F	Df	Beta	β	P
	Sabit							8.70	.00
1	Bireysel farkındalık	.18a	.03	.03	14.4	2/116	.18	.10	.00
					61	3			
	Seçim hakkı						.01	.01	.77
	Sabit							7.69	.00
2	Duygusal dengesizlik	.47b	.22	.22	35.2	7/115	-.33	-.13	.00
					25	8			
	Dışa dönüklük						-.08	-.02	.06
	Deneyime açıklık						.06	.02	.15
	Yumuşak başlılık						.13	.04	.00
	Sorumluluk						.18	.07	.00

Tablo 18 incelendiğinde öz-belirleme ve kişilik özelliklerinin yaşam zorluklarında sabrı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Öz-belirlemenin yaşam zorluklarında sabrı yordaması incelendiğinde öz-belirlemenin

tek başına yaşam zorluklarında sabrın % 5'ini açıkladığı ve yaşam zorluklarında sabrın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=18$, $\Delta R^2=.03$, $F=14.461$, $p < .001$). Öz-belirleme bireysel farkındalık alt boyutu ($\beta=.18$, $p<.001$) seçim hakkı ($\hat{\alpha}=.01$, $p>.005$). Modele ikinci adımda öz-belirleme ile birlikte beş faktörlü kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, öz-belirleme ve kişilik özellikleri birlikte yaşam zorluklarında sabrın %22'sini açıkladığı görülmüştür. Yaşam zorluklarında sabrı kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik ($\beta= -.33$, $p<.001$) yumuşak başlılık ($\beta=.13$, $p<.001$), sorumluluk ($\beta=.18$, $p<.01$) en iyi yordayan maddelerdir.

Üniversite öğrencilerinin öz-belirleme ve beş faktörlü kişilik özellikleri birlikte kişiler arası sabrı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Öz-belirleme ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte kişiler arası sabrı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19: Öğrencilerin Öz-Belirleme Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Kişiler Arası Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Mod		R	R ²	ΔR^2	F	Df	Beta	β	P
	Sabit							6.41	.00
1	Bireysel farkındalık	.15a	.02	.02	9.763	2/116	.11	.06	.00
	Seçim hakkı					3	.14	.09	.00
	Sabit							6,797	.00
2	Duygusal dengesizlik	.44b	.19	.18	29.474	7/115	-.13	-.11	.00
	Dışa dönüklük					8	-.02	.02	.02
	Deneyime açıklık						.02	-.03	.07
	Yumuşak başlılık						.04	.07	.00
	Sorumluluk						.07	-.02	.17

Tablo 19 incelendiğinde öz-belirleme ve kişilik özelliklerinin kişiler arası sabrı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Öz-belirlemenin kişiler arası sabrı yordaması incelendiğinde öz-belirlemenin tek başına kişiler arası sabrı % 2'ini açıkladığı ve kişiler arası sabrın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=15$, $\Delta R^2=.02$, $F=9.763$, $p < .001$). Öz-belirleme ölçeğinin bireysel farkındalık alt boyutu ($\beta=.11$, $p<.001$), seçim hakkı alt boyutu ($\beta=.14$, $p<.001$) önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Modele ikinci adımda öz-belirleme ile birlikte beş faktörlü kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, öz-belirleme ve kişilik özellikleri birlikte kişiler arası sabrın %18'ini açıkladığı görülmüştür. Kişiler arası sabrı kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik ($\beta=-.13$, $p<.001$) dışa dönüklük ($\beta=-.02$, $p<.05$) yumuşak başlılık ($\beta=.04$, $p<.001$) en iyi yordayan maddelerdir.

Sabır ve Öz-Anlayış, Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve beş faktörlü kişilik özellikleri birlikte gündelik yaşamda sabrı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Öz-belirleme ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte gündelik yaşamda sabrı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20: Öğrencilerin Öz-Anlayış ve Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Gündelik Yaşamda Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Mod	R	R ²	ΔR ²	F	Df	Beta	β	P	
Sabit							8.81	.00	
1	.35a	.13	.12	113.119	2/116 3	.35	.09	.00	
Sabit							13,71	.00	
2	.52b	.27	.26	47.335	7/115 8	-.33	.02	.00	
Dışa dönüklük							-.05	.02	.24
Deneyime açıklık							-.05	.03	.21
Yumuşak başlılık							.14	.02	.00
Sorumluluk							.12	.02	.00

Tablo 20 incelendiğinde öz-anlayış ve kişilik özelliklerinin gündelik yaşamda sabrı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Öz-anlayışın gündelik yaşamda sabrı yordaması incelendiğinde öz-anlayışın tek başına gündelik

yaşamda sabrı % 12'sini açıkladığı ve gündelik yaşamda sabrın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=35$, $\Delta R^2=.13$, $F=113.119$, $p < .001$). Modele ikinci adımda öz-anlayış ile birlikte beş faktörlü kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, öz-anlayış ve kişilik özellikleri birlikte gündelik yaşamdaki sabrın %26'sını açıkladığı görülmüştür. Gündelik yaşamda sabrın kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik ($\beta=-.33$, $p<.001$) yumuşak başlılık ($\beta=.14$, $p<.001$), sorumluluk ($\beta=.12$, $p<.01$) en iyi yordayan maddelerdir.

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve beş faktörlü kişilik özellikleri birlikte yaşam zorluklarında sabrı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Öz-anlayış ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte yaşam zorluklarında sabrı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları tablo 21 'de sunulmuştur.

Tablo 21: Öğrencilerin Öz-Anlayış ve Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Yaşam Zorluklarında Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Mod		R	R ²	ΔR^2	F	Df	Beta	β	P
	Sabit							4.75	.00
1	Öz-anlayış	.37a	.14	.14	128.619	2/1163	.37	.06	.00
	Sabit							5.27	.00
2	Duygusal dengesizlik	.50b	.25	.24	43.238	7/1158	-.23	-.09	.00
	Dışa dönüklük						-.07	-.02	.09
	Deneyime açıklık						-.00	-.00	.95
	Yumuşak başlılık						.10	.03	.00
	Sorumluluk						.21	.08	.00

Tablo 21 incelendiğinde öz-anlayış ve kişilik özelliklerinin yaşam zorluklarında sabrı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Öz-anlayışın yaşam zorluklarındaki sabrı yordaması incelendiğinde öz-anlayışın tek başına yaşam zorluklarında sabrın % 14' ünü açıkladığı ve yaşam zorluklarında sabrın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=37$, $\Delta R^2=.14$, $F=128.619$, $p < .001$). Modele ikinci adımda öz-anlayış ile birlikte beş faktörlü kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, öz-anlayış ve kişilik özellikleri birlikte yaşam zorluklarındaki sabrın % 24 'ünü açıkladığı görülmüştür. Yaşam zorluklarındaki sabrı kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik ($\beta=-.23$, $p<.001$) yumuşak başlılık ($\beta=.10$, $p<.005$), sorumluluk ($\beta=.21$, $p<.001$) en iyi yordayan maddelerdir.

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve beş faktörlü kişilik özellikleri birlikte kişiler arası sabrı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Öz-anlayış ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte kişiler arası sabrı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları tablo 22'de sunulmuştur.

Tablo 22: Öğrencilerin Öz-Anlayış Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Kişiler Arası Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Mod		R	R ²	ΔR^2	F	Df	Beta	β	P
	Sabit							3.75	.00
1	Öz-anlayış	.31a	.09	.09	85.198	2/1163	.30	.05	.00
	Sabit							5.35	.00
2	Duygusal dengesizlik	.43b	.18	.18	29.964	7/1158	-.19	-.07	.00
	Dışa dönüklük						.05	.01	.27
	Deneyime açıklık						-.11	-.04	.01
	Yumuşak başlılık						.24	.07	.00

Sorumluluk	-.04	-.01	.31
-------------------	------	------	-----

Tablo 22 incelendiğinde öz-anlayış ve kişilik özelliklerinin kişiler arası sabrı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Öz-anlayış kişiler arası sabrı yordaması incelendiğinde öz-anlayışın tek başına kişiler arası sabrın % 9'unu açıkladığı ve kişiler arası sabrın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=31$, $\Delta R^2=.09$, $F=85.198$, $p<001$). Modele ikinci adımda öz-belirleme ile birlikte beş faktörlü kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, öz-belirleme ve kişilik özellikleri birlikte kişiler arası sabrın %18'ini açıkladığı görülmüştür. Kişiler arası sabrı kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik ($\beta=-.19$, $p<.001$) yumuşak başlılık ($\beta=.24$, $p<.001$), deneyime açıklık ($\beta=-.11$, $p<.05$) en iyi yordayan maddelerdir.

Sabır ve Öz-Belirleme, Öz-Anlayış Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri

Üniversite öğrencilerinin öz-belirleme, öz-anlayış ve beş faktörlü kişilik özellikleri birlikte gündelik yaşamda sabrı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Öz-belirleme, öz-anlayış ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte gündelik yaşamda sabrı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları tablo 23’de sunulmuştur.

Tablo 23: Öğrencilerin Öz-Belirleme, Öz-Anlayış ve Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Gündelik Yaşamda Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Mod	R	R ²	ΔR ²	F	Df	Beta	β	P	
Sabit							14.91	.00	
1	Bireysel farkındalık	.21a	.05	.04	18.321	2/1163	.19	.16	.00
	Seçim hakkı						-.04	-.05	.26
Sabit							8.01	.00	
2	Öz-anlayış	.37b	.14	.14	41.291		.33	.09	.00
Sabit							12.80		
3	Duygusal dengesizlik	.53c	.29	.28	38.062	7/1158	-.35	-.19	.00
	Dışa dönüklük						-.05	-.02	.27
	Deneyime açıklık						-.06	-.04	.14
	Yumuşak başlılık						.14	.06	.00
	Sorumluluk						.12	.07	.00

Tablo 23 incelendiğinde öz-belirleme, öz-anlayış ve kişilik özelliklerinin gündelik yaşamda sabrı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Öz-belirleme gündelik yaşamda sabrı yordaması incelendiğinde öz-belirlemenin tek başına gündelik yaşamda sabrı % 4'ünü açıkladığı ve gündelik yaşamda sabrın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=21$, $\Delta R^2=.05$, $F=18.321$, $p<001$). Modele ikinci adımda öz-belirleme ile öz-anlayışın da modele anlamlı katkısının olduğu, öz-belirleme ve öz-anlayış birlikte gündelik yaşamdaki sabrın %14'ünü açıkladığı görülmüştür. Modele üçüncü adımda öz-belirleme ve öz-anlayışla birlikte beş faktörlü kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, öz-belirleme, öz-anlayış ve kişilik özellikleri birlikte gündelik yaşamdaki sabrın %28' ini açıkladığı görülmüştür. Gündelik yaşamda sabrın kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik ($\beta=-.35$, $p<.001$) yumuşak başlılık ($\beta=.14$, $p<.001$), sorumluluk ($\beta=-.12$, $p<.005$) en iyi yordayan maddelerdir.

Üniversite öğrencilerinin öz-belirleme, öz-anlayış ve beş faktörlü kişilik özellikleri birlikte yaşam zorluklarında sabrı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Öz-belirleme, öz-anlayış ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte yaşam zorluklarında sabrı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları tablo 24’de sunulmuştur.

Tablo 24: Öğrencilerin Öz-Belirleme, Öz-Anlayış ve Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Yaşam Zorluklarında Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Mod	R	R ²	ΔR ²	F	Df	Beta	B	P	
Sabit							9.19	.00	
1 Bireysel farkındalık	.17a	.03	.02	11.007	2/1163	.16	.09	.00	
Seçim hakkı							-.02	-.02	.54
Sabit							4.14	.00	
2 Öz-anlayış	.38b	.14	.14	43.003	3/1162	.36	.06	.00	
Sabit							4.70		
3 Duygusal dengesizlik	.50c	.25	.24	32.576	7/1158	-.24	-.09	.00	
Dışa dönüklük							-.08	-.02	.05
Deneyime açıklık							.00	.00	.95
Yumuşak başlılık							.10	.03	.00
Sorumluluk							.21	.08	.00

Tablo 24 incelendiğinde öz-belirleme, öz-anlayış ve kişilik özelliklerinin yaşam zorluklarında sabrı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

verilmiştir. Öz-belirleme yaşam zorluklarında sabrı yordaması incelendiğinde öz-belirlemenin tek başına yaşam zorluklarında sabrı % 2'sini açıkladığı ve yaşam zorluklarında sabrın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=17$, $\Delta R^2=.03$, $F=18.321$, $p < .001$). Modele ikinci adımda öz-belirleme ile öz-anlayışın da modele anlamlı katkısının olduğu, öz-belirleme ve öz-anlayış birlikte yaşam zorluklarındaki sabrın %14'ünü açıkladığı görülmüştür. Modele üçüncü adımda öz-belirleme ve öz-anlayışla birlikte beş faktörlü kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, öz-belirleme, öz-anlayış ve kişilik özellikleri birlikte yaşam zorluklarındaki sabrın %24'ünü açıkladığı görülmüştür. Yaşam zorluklarında sabrı kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik ($\beta=-.24$, $p<.001$) yumuşak başlılık ($\beta=.10$, $p<.005$), sorumluluk ($\beta=.21$, $p<.005$) en iyi yordayan maddelerdir.

Üniversite öğrencilerinin öz-belirleme, öz-anlayış ve beş faktörlü kişilik özellikleri birlikte kişiler arası sabrı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Öz-belirleme, öz-anlayış ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte kişiler arası sabrı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları tablo 25’de sunulmuştur.

Tablo 25: Öğrencilerin Öz-Belirleme, Öz-Anlayış ve Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Kişiler Arası Sabrı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Mod	R	R ²	ΔR ²	F	Df	Beta	B	P
Sabit							6.37	.00
1 Bireysel farkındalık	.14a	.02	.02	8.516	2/1163	.12	.06	.00
Seçim hakkı						.14	.10	.00
Sabit							1.78	.00
2 Öz-anlayış	.35b	.12	.12	37.734	3	.34	.06	.00
Sabit							3.77	
3 Duygusal dengesizlik	.46c	.22	.21	27.293	8/1158	-.23	-.08	.00
Dışa dönüklük						.06	.01	.20
Deneyime açıklık						-.08	-.03	.07
Yumuşak başlılık						.22	.06	.00
Sorumluluk						-.06	-.02	.13

Tablo 25 incelendiğinde öz-belirleme, öz-anlayış ve kişilik özelliklerinin kişiler arası sabrı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Öz-belirleme kişiler arası sabrı yordaması incelendiğinde öz-belirlemenin tek başına kişiler

arası sabrın % 2'sini açıkladığı ve kişiler arası sabrın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=14$, $\Delta R^2=.02$, $F=8.516$, $p < .001$). Modele ikinci adımda öz-belirleme ile öz-anlayışın da modele anlamlı katkısının olduğu, öz-belirleme ve öz-anlayış birlikte kişiler arası sabrın %12'sini açıkladığı görülmüştür. Modele üçüncü adımda öz-belirleme ve öz-anlayışla birlikte beş faktörlü kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, öz-belirleme, öz-anlayış ve kişilik özellikleri birlikte kişiler arası sabrın %21'ini açıkladığı görülmüştür. Kişiler arası sabrı kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik ($\beta=-.23$, $p < .001$) yumuşak başlılık ($\beta=.22$, $p < .005$) en iyi yordayan maddelerdir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde denenceler ile ilgili olarak sabır, öz-belirleme, öz- anlayış ve beş faktör kişilik özellikleri ile ilgili bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumlanması, denencelerin inceleme sıralamasına uygun olarak yapılmıştır.

Sabır, yaş ve cinsiyet değişkeni ile ilgili olarak

Öğrencilerin sabırlı olup olmamaları açısından cinsiyet değişkeni ile ilgili sonuçlar incelendiğinde “yaşam zorluklarında sabır” puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. “gündelik yaşamda sabır” ve “kişiler arası sabır” puan ortalamaları arasındaki fark ise anlamlı değildir.

Bu sonuç kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yaşam zorluklarında sabır puanları arasında anlamlı farklılık olacağına ilişkin denencenin kabul edildiğini göstermektedir. Bu denence kurulurken cinsiyet değişkeninin sabır değişkenini etkileyebileceği düşünülmektedir. Elde edilen bulgu kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yaşam zorluklarına karşı daha sabırlı olduklarını ortaya koymuştur. Bu sonuç sabır konusunda kadınların erkeklere oranla fedakarlık, duygusal yoğunluğunun, sakin ve soğukkanlılıklarının daha fazla olmasıyla açıklanabilir.

Farber & Burge-Callaway'ın (1998) yaptığı çalışmada gecikmenin değerlendirilmesinden erkekler daha çok duygusal kaynaklarla ilgilenirken, kadınlar ise daha empatik davrandıklarını bulmuşlardır. İstatistiksel olarak ise küçük ($r = .977$ erkek, $r = .876$ kadın) bir anlamlılık düzeyine sahiptir. A tipi kişilik tiplerinde yapılan araştırmada ise erkeklerin kadınlardan daha sabırsız oldukları bulunmuştur. Ayrıca Mehrabian & Epstein (1972) empatiyi kullanabilme ve duygusallıkta kadınlar ve erkekler arasında ilişkiye bakmışlar kadınlar yönünde önemli bir farklılık bulmuşlardır.

Duan & Hill (1996) yaptıkları çalışmada kadınların empatik duygularla ilgili olarak daha fazla cinsiyet uyumu sergilediklerini bulmuşlardır. Bu araştırmalar kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yaşam zorluklarında karşı daha sabırlı oldukları ile ilgili bulguyu destekler niteliktedir.

Cinsiyet farklılıkları ve sabır arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında; araştırma bulgumuzun tersi yönünde sonuçlara da rastlanmıştır. Herhangi bir olay karşısında erkeklerin, kadınlardan daha fazla sabır gösterdikleri yönünde sonuçlara ulaşmışlardır. Cinsiyet farklılıkları ile ilgili yaptığı araştırmada Dudley (2003) erkeklerin daha sabırlı, soğukkanlı ve sakin oldukları ile ilgili sonuçlar bulmuştur. Ayrıca Davidson & Hall, (1995) yaptığı çalışmada A tipi kişilik özelliklerinin değerlendirildiği sabırsızlıkla anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yine aynı çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha sakin ve soğukkanlı olduklarını vurgulamışlardır. A tipi kişilik özelliğine sahip sabırsız kişilerde yapılan çalışmada sosyalleşme sürecinde kızların erkeklerden daha fazla sinirlilik gösterdikleri görülmüştür. Düşmanca tutum sergileme davranışlarında ise; kadınların erkeklere nazaran daha az düşmanca tutum sergiledikleri görülmüştür. Benzer şekilde Further & Brody'in (1985) yaptıkları çalışmada kızların erkelere göre daha fazla sinirlilik davranışı sergilediklerini ve yetişkinlerde kadınların, erkeklerden daha az düşmanca tavır sergilediklerini ifade etmişlerdir. Dudley'in (2005) yaptığı araştırmada dört haftalık sabır eğitimi sonunda erkekler kadınlardan daha sabırlı olduğu bulunmuştur. Sabır gerektiren bir durum karşısında erkekler kadınlardan daha fazla bilişsel esnekliğe sahiptirler. Erkekler yeteneklerini daha fazla abartırlarken kadınlar daha gerçekçi bir değerlendirme yaparlar. Erkeklerin duygusal değerlendirmeleri kadınlarınkinden daha yüksektir.

Sabır ve öz-belirleme ile ilgili olarak

Araştırmanın bu denencesinde sabrın öz-belirleme ile ilişkili olup olmadığı ve açıklama gücü test edilmiştir. Analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin öz-belirleme ölçeğinin bireysel farkındalık alt boyutu ile sabır ölçeğinin gündelik yaşamda sabır, yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabır puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öz-belirleme ölçeğinin seçim hakkı alt boyutuyla ise ile sabır ölçeğinin gündelik yaşamda sabır, yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabır puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca öz-

belirleme ölçeğinin alt boyutlarından bireysel farkındalık alt boyutunun, gündelik yaşamda sabrı, yaşam zorluklarında sabrı ve kişiler arası sabrı anlamlı bir şekilde açıkladığı, seçim hakkı alt boyutunun ise yaşam zorluklarında ve kişiler arası sabrı açıkladığı görülmüştür.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, öz-belirlemenin gündelik yaşamda, yaşam zorluklarında ve kişiler arası sabrı açıklama gücü , % 2 olarak bulunmuştur.

Araştırmanın 2.0. denencesinde sabır (gündelik yaşamda sabır, yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabır) puanları ile öz-belirleme puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, sabır puanları ile öz-belirleme puanları arasında gündelik yaşamda sabır puanları ile öz-belirleme ölçeğinin bireysel farkındalık alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r=.15$, $p<001$). Gündelik yaşamda sabır puanları ile seçim hakkı puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ($r=-.029$, $p>001$). Yaşam zorluklarında sabır puanları ile öz-belirleme ölçeğinin bireysel farkındalık alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r= .12$, $p<001$). yaşam zorluklarında sabır puanları ile seçim hakkı puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ($r= .02$, $p>001$). Kişiler arası sabır puanları ile öz-belirleme ölçeğinin alt boyutlarından bireysel farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r= .18$, $p<001$). Kişiler arası sabır puanları ile öz-belirleme ölçeğinin alt boyutlarından seçim hakkı puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ($r= .13$, $p>001$).

Bu sonuç bireyin sabır düzeyi yükseldikçe bireysel farkındalıklarının da yükseldiğini göstermektedir. Sabır olumsuz olaylar karşısında sakin kalabilme, tolere edebilmeyi içeren bir kavramdır (Schnitker, 2012). Bireysel farkındalık ise bireyin psikolojik ihtiyaçların farkına varması ve ihtiyaçları gidermesi yönünde adım atması olarak tanımlanabilir. Ayrıca bireysel farkındalık bireyin kendi duygularını tanıyıp kontrol edebilmesini de içerir (Deci & Ryan,1985a). Her iki kavramda da duyguların kontrolü söz konusu olduğundan sabır ve öz-belirleme ölçeğinin alt boyutlarından olan bireysel farkındalık arasında bu şekilde bir ilişki ortaya çıkmış olabilir.

Öz-belirleme ölçeğinin alt boyutlarından seçim hakkı ile sabır puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Seçim hakkı bireylerin özerklik ihtiyacının karşılanmasına yöneliktir. Bir kişi eylemini “isteyerek” gerçekleştiriyor ve bu eylemleri “tamamen onaylıyor” ise özerk olarak kabul edilir (Ryan & Deci,2000). Dolayısıyla birey davranışı üzerinde inisiyatif sahibi olduğunu hissetmekte ve yaptıklarının savunucusu olmaktadır. Sabırlı bireyler ise savunucu olmak yerine sakince olayların düzelmesini beklerler. Bu noktadan hareketle seçim hakkına sahip olmayan bireyler daha az özerk olduğu söylenebilir. Bu nedenle öz-belirleme ölçeğinin alt boyutlarından seçim hakkı ve sabır puanları arasında bu şekilde bir ilişki ortaya çıkmış olabilir.

Deci & Ryan (1985) motivasyonu doğuştan gelen bir güç olarak ele almaktadır. İnsan doğuştan itibaren karşılaştığı her türlü olgu, olay ve nesneyi anlamaya çalışır ve bunu yaparken haz duyar. Bireyin başarılarının temelinde bu duygu ve eylemler vardır. Dolayısıyla Öz-belirlemenin olabilmesi için öz-düzenlemenin olması gerekir. Sabırla ilgili literatüre bakıldığında öz-belirleme ile ilgili herhangi bir çalışma yapılmamıştır fakat öz-düzenlemeyle ilgili Blount & Janicik (2000)’in yaptığı çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

Blount & Janicik (2000) sabır davranışının anlaşılmasında üç mekanizmadan bahseder: Engellemeden kaçınma, öz-düzenleme ve zamansal fedakarlık. Bireyler sabırsızlık hissettiklerinde olumsuz bir sonuçla karşılaşmamak için engellemeden kaçınırlar. Zamansal fedakarlık ise diğerlerinin hedeflerinin gerçekleşmesine empati kurarak onlara öncelik tanıyıp kendi hedeflerinin ertelemesidir. Bir diğer önemli mekanizma öz-düzenlemedir. Sabır için öz-düzenleme kavramı tolerans durumlarında görülür. Bireylerin hedeflerinde sosyal algılamalarının kullanılması gibi durumlarda ortaya çıkar. Tolerans durumlarında oyalama önemli ve kaçırılmaması gereken ipuçları üzerinde durur. Örneğin; bir konuşma esnasında konuşmacının ne söylediğine odaklanmak yerine birey bir sonraki personel toplantısının ne zaman olacağını bildirilmesi üzerinde durur. Yani başka bir deyişle sabırlı bireylerin öz-belirleme kavramının altında yer alan öz-düzenleme davranışıyla yakından ilgili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Blount & Janicik’in bulguları araştırmamız bulgularını doğrular niteliktedir.

Öz-düzenleme ve sabır arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırma ise; Scitker & Emmons'un (2010) çalışmasıdır. Onlar sabrı öz-düzenlemeden ayırmışlardır. Özellik olarak sabrın öz-düzenlemenin bir parçası olduğunu ileri sürmüşlerdir. Blount & Janicik (2000) modelinde de sabır, sorumluluk ve değerlendirmede sadece basit bir tutum değildir. Sabrın aynı zamanda bilişsel, davranışsal temelleri de vardır. Sabırlı insanlar daha sakin ve meraklı, sabırsız bireyler suçlayıcı ve sinirlidirler. Sabırlı insanlar ayrıca bilişsel ve davranışsal öz-düzenleme yapabilirler. Ya da problem durumunu yeni kolay bir biçimde değerlendirip gözden geçirebilirler.

Sabır ve öz-anlayışla ilgili olarak

Araştırmanın bu denencesinde sabrın öz-anlayış ile ilişkili olup olmadığı ve sabrı açıklama gücü test edilmiştir. Analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının; sabır ölçeğinin gündelik yaşamda sabır, yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabır puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öz-anlayış, gündelik yaşamda sabrı, yaşam zorluklarında sabrı ve kişiler arası sabrı anlamlı bir şekilde açıkladığı, görülmüştür.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, öz-anlayışın gündelik yaşamda sabrı açıklama gücü %10.5, öz-anlayışın yaşam zorluklarında sabrı açıklama gücü % 11 ve kişiler arası sabrı açıklama gücü , % 6 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar denence 4.0., 4.1.'i destekler niteliktedir. Bu denence kurulurken sabrın, öz-anlayışı etkileyeceği ve öz-anlayışı yüksek olan bireylerin sabırlı davranacakları düşünülmüştür. Elde edilen bulgular, öz-anlayışı yüksek olan bireylerin gündelik yaşamda, yaşam zorluklarında ve kişiler arası sabır puanlarının yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Üniversite öğrencilerinin gündelik yaşamda sabır puanları ile ($r = -.324, p < .001$) yaşam zorluklarında sabır puanları ($r = .330, p < .001$), kişiler arası sabır puanları ile öz-anlayış puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .243, p < .001$).

Araştırmanın 4.0. Denencesinde sabır puanları ile öz-anlayış puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, sabır puanları ile öz-anlayış puanı arasında .001 anlamlılık düzeyinde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç bireyin öz-anlayış düzeyi yükseldikçe daha sabırlı davranışlar sergilediğini göstermektedir.

Sabır kavramı Budist felsefenin temellerini oluşturduğu bilinçli farkındalık terapilerinin temel tutumları arasında yer alır (Kabat & Zinn,1982). Bu tutumlar 7 kategoride sınırlandırılmıştır: Yargılayıcı olmama, Sabır, Acemi zihni, Güven, Hırslanmamak, Kabul, Oluruna bırakmak (Kabat & Zinn 2009).

Sabır bilgeliğin bir türüdür. Sabır her şeyin bir vakti olduğunu kabul etmek ve anlamaktır. Bir çocuk kelebeğe kozasını açarak yardımcı olamaya çalışabilir. Genellikle bunun kelebeğe bir faydası olmaz; her yetişkin bilir ki kelebek sadece vakti gelince ortaya çıkar, dolayısıyla bu süreçte aceleci davranmamak gerekir. Kendimize de kelebeğe davrandığımız gibi davranmalıyız. Bazı zamanlarda daha iyi zamanlar tercih etmemiz gerekir. Bu zamanların her biri şu andaki yaşamamızdır. Çoğu zaman düşüncelerimiz şu anı algılamamızı etkiler ve şimdi ile bağlantımızın kesilmesine yol açar. Sabırlı olmak; her bir ana açık olmak, onu olduğu gibi kabul etmek ve tıpkı kelebek örneğinde olduğu gibi her şeyin bir zamanı olduğunu bilmek gibidir (Kabat & Zinn, 2009). Dolayısıyla sabır öz-anlayış kavramının altında yer alır ve öz-anlayış arttıkça sabırın da artmasından söz edilebilir.

Yapılan araştırmalarda bizim araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Blount & Janicik (2000) sabır ve öz-anlayış arasında orta derecede bir korelasyon bulmuştur. Öz-anlayışın üç temel bileşeninden biri olan bilinçli farkındalık arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sabrı geliştirmek için bilinçli farkındalıkla beraber değerlendirmek gerekir (Collard, 2008). Bilinçli farkındalık egzersizleri yaratıcı düşünce, hafıza ve sabrı artırır (Gardner,2008). Farkındalık terapisinde biçimsel pratiklerde meditasyonda sabır ve tevazuya ihtiyaç duyulur. Bilinçli bir şekilde yıkıcı alışkanlıkların farkına varmak yerine basitçe yeni alışkanlıklarla değiştirmek, bilinci artırmak amaçlanır; ama bu durum zaman alır. Blount & Janicik (2000) modelinde sabır basit bir tutum değildir duyuşsal ve davranışsal tepkileri içerir. Bundan dolayı sabırlı kişilerin daha sakin ve anlayışlıdır. Sabırsız kişiler ise suçlama ve sinirlenme tepkileri gösterirler. Sabırlı kişiler ayrıca başkalarının davranışlarına bilişsel ve davranışsal tepkiler verirken durumları tekrar düşünür gözden geçirir ve öz-düzenlemeyi

gerçekleştirirler. Sabırlı kişiler ile anlayış ve sakinlik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$). Blount & Janicik'in(1999) hava alanında bekleyen bireylerin verdiği duyuşsal ve bilişsel tepkilerin değerlendirilmesiyle ilgili yaptıkları çalışmada tehdit, meydan okuma , özel olarak hava yollarını suçlama ve hava şartlarını suçlama arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuşlardır. Sabırlı kişilerin bekleme tepkilerinin daha anlayışlı oldukları görülmüştür. Blount & Janicik (2000) gecikme yaşanan durumlarda nedensel yüklemeler, “herhangi bir nesne, kişi, kader şans veya tanrı gibi unsurlara yapılan yüklemeler” gecikmenin tolere edilmesi gibi durumlarda sabırlı kişilerin sabırsız kişilere oranla daha anlayışlı olduklarını belirtmişlerdir.

Sabır ve beş faktör kişilik özellikleri ile ilgili olarak

Araştırmanın bu denencesinde bireylerin sabır puanlarının beş faktörlü kişilik özelliklerini açıklama gücü test edilmiştir. Analiz sonucunda sabrın beş faktörlü kişilik özelliklerini anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur.

Elde edilen bulgular incelendiğinde beş faktörlü kişilik özelliğinin gündelik yaşamda sabrı açıklama gücü %21, yaşam zorluklarında sabrı açıklama gücü % 21 ve kişiler arası sabrı açıklama gücü % 17 olarak bulunmuştur. Bu sonuç denence 3.1.'i destekler niteliktedir. Dolayısıyla bireylerin kişilik özelliklerine bakılarak sabır düzeyleri ile ilgili yordamalarda bulunulabilir.

Araştırmanın 3.0. denencesinde sabır puanları ile beş faktörlü kişilik özellikleri puanları arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin gündelik yaşamda sabır puanları ile duygusal dengesizlik puanları arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r= -.433, p<001$). Gündelik yaşamda sabır puanları ile dışa dönüklük puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ($r= .020, p>005$). Gündelik yaşamda sabır puanları ile deneyime açıklık ($r= .064 p<005$), yumuşak başlılık ($r= .228, p<001$), sorumluluk puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r= .185, p<001$). Yaşam zorluklarında sabır puanları ile duygusal dengesizlik puanları arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r= -.360, p<001$). Yaşam zorluklarında sabır puanları ile dışa dönüklük ($r=.091, p<005$), deneyime açıklık ($r=.125, p<001$), yumuşak başlılık puanları ($r= .243, p<001$),

sorumluluk puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .230, p < 001$). Kişiler arası sabır puanları ile duygusal dengesizlik puanları arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.272, p < 001$). Kişiler arası sabır puanları ile dışa dönüklük puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ($r = .049, p > 001$). Kişiler arası sabır puanları ile deneyime açıklık ($r = .028, p > 001$), yumuşak başlılık ($r = .228, p < 001$), sorumluluk puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .090, p < 005$).

Bu sonuçlardan yola çıkarak sabırlı bireyler uyumlu, sorumluluk sahibi deneyime açık ve dışa dönük bireylerdir. Büyük beşli kişilik ve üç faktörlü sabır arasındaki regresyona bakıldığında sabrın, büyük beşlinin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Sabrın üç boyutunda da (gündelik yaşamda sabır, yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabır) beş faktörlü kişilik teorisinin duygusal dengesizlik boyutu arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sabırlı bireyler olumsuz durumlar karşısında sakince bekleyebilirler ve daha az kaygılanırlar beş faktörlü kişilik kuramının duygusal dengesizlik boyutuna sahip olan bireyler ise daha az duygusal kararlılık ve kişisel uyum sürekliliği gösterdikleri görülmüştür. Duygusal sıkıntı yaşayan ve duyguları aşırı değişiklik gösteren insanlar, duygusal dengesizlik boyutunda yüksek bir puan almışlardır (Burger,2006). Bu noktada bireyin sabır düzeyi arttıkça duygusal dengesizliğinin azalacağı ortaya çıkar.

Sabrın alt boyutlarından gündelik yaşamda sabır ve kişiler arası sabır ile dışa dönüklük arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaşam zorluklarında sabır boyutunda ise orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Dışa dönük bireyler oldukça sosyal; aynı zamanda enerjik, iyimser, sıcakkanlı, atılgan ve girişkendirler. Dışa dönük bireyler duygularını hemen ifade etme konusunda acelecidirler. Sabırlı bireyler ise daha sakin ve ilişkilerden emin olmayı beklerler. Bundan dolayı aralarında ilişki bulunamamış ya da orta düzeyde bir ilişki bulunmuş olabilir.

Alan yazınında beş faktörlü kişilik özellikleri ve sabır üzerine yapılan iki çalışma göze çarpmaktadır. Schnitker ve Emmons (2007) sabır ve beş faktörlü kişilik kuramı üzerinde yaptıkları çalışmada, sabır ve uyumluluk, sorumluluk, dışadönüklük ve

deneyime açıklık arasında yüksek pozitif ilişki; duygusal dengesizlik arasında ise düşük bir ilişki bulmuşlardır.

Schnitker (2007) sabır ve çeşitli kişilik değişkenleri arasındaki ilişki sabrın belirlenmesinde katkı sağlayabilir. Bekleyen kişinin zaman algısı önemli belirleyicilerdendir. Geçmişteki pozitif ve negatif yaşantılar gelecekteki bireylerin olaylar karşısında sabırlı tepkiler verip vermemesini etkiler. Geleceği ve geçmişi pozitif olarak algılayanlar şimdi “yani yaşanan an” daha sabırlı olma eğilimindedirler. Geçmişte olumsuz zaman algısına sahip olan bireyler daha az sabırlı ya da sabırsız olma eğilimi gösterirler. Sabırlı bireyler geleceği planlarken ve geçmişe döndüklerinde olumsuz yerine olumluya odaklanırlar ama şimdinin de tadını çıkarırlar.

Sabrın çeşitli faktörleriyle büyük beşli kişilik özellikleri arasında korelasyona bakıldığında 20’ ilişki tespit edilmiştir yaşam zorluklarında ve gündelik yaşamda sabırla uyumluluk arasında orta derece pozitif korelasyon görülür. Kişiler arası sabır ve uyumluluk arasında pozitif güçlü bir korelasyon görülmektedir. Sorumluluk ve duygusal dengesizlik üç faktörlü sabır ölçeği arasında da olumsuz yönde ilişki vardır. Kişilerarası sabır ve deneyime açıklık arasında orta düzeyde, uzun süreli ve kısa süreli sabır ve deneyime açıklık arasında pozitif yönde orta derecede bir korelasyon vardır. Son olarak dışa dönüklük ve sabır türleri arasındaki ilişki istatistik açıdan anlamlı değildir (Schnitker & Emmons ,2007).

Bu sonuçlardan yola çıkarak sabırlı bireyler uyumlu, sorumluluk sahibi ve deneyime açık bireylerdir. Olumsuz duygularda dışa açık olabilir ya da olmayabilirler. Büyük beşli ve üç faktörlü sabır arasındaki regresyona bakıldığında sabrın, büyük beşlinin önemli bir belirleyicisi olduğu görülmektedir. Uyumluluk ve duygusal dengesizlik arasında orta düzeyde sorumluluk ve deneyime açıklık arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Dışa dönüklük ve sabır arasında ilişki bulunmamıştır.

Schnitker (2012) sabır ve beş faktör kişilik özelliklerini değerlendirdiği ikinci çalışmada sabrın üç boyutu ile beş faktörlü kişilik özelliklerinin uyumluluk, sorumluluk, nevrozizm ve deneyime açıklık boyutlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişiler arası sabır ve uyumluluk arasında güçlü bir ilişki varken yaşam zorluklarında sabır ve gündelik yaşamda sabır ile ortalama bir ilişki bulunmuştur. Kişiler arası sabır beş

faktörlü kişilik özelliklerinin tüm faktörlerinin önemli bir yordayıcısıdır. Kişiler arası sabır, uyumluluğu güçlü bir şekilde yordar duygusal dengesizlik arasında orta düzeyde bir ilişkisi vardır. Yaşam zorluklarında sabır, duygusal dengesizlik ve sorumluluk boyutunun önemli bir yordayıcısıdır. Gündelik yaşamda sabır beş faktörlü kişiliğin deneyime açıklık hariç tüm boyutlarını yordamaktadır. Bu sonuçlar bizim araştırmamızı destekler niteliktedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

1. Kız ve erkek öğrencilerin sabrın yaşam zorluklarında sabır alt boyutunda kız öğrenciler yönünde anlamlı farklılık vardır.

2. Sabrın tüm alt boyutlarıyla öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sabrın alt boyutlarıyla öz-belirlemenin bireysel farkındalık alt boyutu arasında anlamlı ilişki vardır. Sabrın alt boyutları ile yumuşak başlılık deneyime açıklık ve sorumluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, duygusal dengesizlik ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Dışa dönüklük ile sabrın alt boyutlarından olan yaşam zorluklarında sabır arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

4. Öz-anlayış, öz-belirleme ve beş faktörlü kişilik özellikleri ile ayrı ayrı ve birlikte değerlendirildiğinde sabrın tüm alt boyutlarını yordadığı görülmektedir. Sabrın alt boyutlarından günlük yaşamda sabrın en iyi yordayıcısı beş faktörlü kişilik özelliklerinin duygusal dengesizlik alt boyutudur. Yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabrın en iyi yordayıcısının ise öz-anlayış olduğu görülmüştür.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir.

1. Bireylerin sabır puanları ile öz-anlayış, öz-belirleme ve kişilik özellikleri arasında ilişki olduğu ve etkilediğine dair bulgu bireylerin sabır ve öz-anlayış düzeylerini geliştirmeye yönelik gerek bireysel gerekse grupta psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarının üniversite öğrencilerinin sabır düzeylerini artırmaya yönelik katkı sağlayacağını göstermektedir. Bu öneri özellikle üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde ve genç yetişkinlere yönelik olarak çalışan psikolojik danışmanlar için önem taşır.

2. Kişilik özelliklerinin bireylerin sabır düzeyleri üzerindeki etkisi dikkate alındığında ebeveynlere çocuklara ve ergenlere kişilik gelişimleri konusunda seminer düzenlenebilir.

3. Bireylerin yaşam zorlukları, gündelik yaşamda ve kişiler arasında sabrını geliştirmek ve sabrını yükseltmek için yapılacak uygulamalar bireylerin yaşamlarına olumlu katkıları bulunacağı ve onların değişim ve gelişimlerine neden olacağı düşünülmektedir.

4. Mevcut araştırma ülkemizde sabır konusunu içeren ilk araştırma olup, Türkçe' ye uyarlanmış olan sabır ölçeği yapılacak ilerideki araştırmalara katkıda bulunabilir.

5. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında okullarda psikolojik danışmanlar tarafından, sabır ve öz-anlayışını yükseltmek için yapılacak uygulamaların rehberlik programlarına dahil edilmesi öğrencilerin bu becerilerini geliştirmelerinde faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

- Ainslie, G., & Haslam, N. (1992). Hyperbolic Discounting. In, G. Loewenstein & J. Elster (eds.) *Choice Over Time*, New York: Sage.
- Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Education and Science*, 34, 138-147.
- Akiskal, H. (1994). The temperamental borders of affective disorders. *Acta Psychiarrica Scandinavica Supplement*, 379, 32-37.
- Aktaş, A. (2006). “Farklı Kültürlerdeki Yöneticilerin Kişilik Özelliklerine Dayanarak Liderlik Anlayışlarının Belirlenmesi: Türk ve Amerikan Otel Yöneticilerinin Karşılaştırmalı Analizi.”(Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Rosati, G. R., Stevens, J. R., Hare, B. & Hauser, M. D. (2007). The evolutionary origins of human patience: temporal preferences in chimpanzees, bonobos, and human adults, *Current Biology*, 17, 1663–1668.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: Psychological Interpretation*. Holt, Rinehart and Winston: New York.
- Allport, G.W. (1961). *Pattern And Growth in Personality*. Holt, Rinehart ve Winston: New York.
- Andersen, S. M. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 269-276.
- Peinberg, A. (2005). *Walter Smith why patience matters*. Washington:Washington editör inc .
- Arkar, H. (2004). “Cloninger’in Psikobiyolojik Kişilik Kuramının Türk Örnekleminde Sinanması,” (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Atkinson, R., Atkinson, R.C. & Hilgard, E. R. (1995). *Psikolojiye Giriş II*. İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. & Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Psikolojiye Giriş*. Çev: Alagon, Y. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Azamat, N. (2004). *Melâmet*. TDV İslam Ansiklopedisi içinde (Cilt 29). Ankara: TDV Yayınları:
- Baer, R. A. (2010). *Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based treatments*. In R. A. Baer (Eds.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Barling, J.& Charbonneau, D. (1992). Disentangling the relationship between the achievement striving and impatience- irritability dimensions of type A behavior, performance and health. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 369-377.
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, ve interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289–303.
- Batson, C. D. (1987). Prosocial motivation: Is it ever truly altruistic? *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 65-121.
- Batson, C. D., Duncan, B. D., Ackerman, P., Buckley, T. & Birch, K. (1981). Is empathic emotion a source of altruistic motivation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 40 (2), 290-302.
- Baumann, O. (2010). Search, failure and the value of moderate patience. *Moderate patience sbr*, 62,(july), 234-259.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of Life*. New York: The Guilford Press.
- Bayram, Ç., (1998). “Fuzuli'nin Leyla ve Mecnun Mesnevisi il Hamdullah Hamdî'nin Yusuf u Züleyha Mesnevisindeki İnsan Psikolojisi”. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- 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.
- Blount, S. (1995). When social outcomes aren't fair: The effect of causal attributions on preferences. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 63 (2), 131-144.
- Blount, S. & Janicik, G. A. (1999). *Comparing social accounts of patience and impatience*. Unpublished manuscript, University of Chicago.
- Blount, S. & Janicik, G. A. (2000). *What makes us patient? The role of emotion in sociotemporal evaluation*. Unpublished manuscript: University of Chicago.
- Blount, S. & Janicik, G. A. (2001). *Can you spare a minute? Examining how people value time in work organizations*. Unpublished manuscript: University of Chicago.
- Boekaerts, M., Pintrich, P.R. & Zeidner, M. (2000). *Handbook of self-regulation*. New York: Academic Press: Printed in the United States Of America.
- Boiché, J. & Sarrazin, P. (2007). Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et assiduité envers la pratique d'une activité physique: une étude prospective sur six mois. *Psychologie Française*, 52, 417- 430.
- Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. 33,312-340
- Browder, D., Wood, W. & Test, D. (2001). Reviewing Resources on self- determination: A map For Teachers. *Remedial and special education*, 22, 233-244.
- 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.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (1.Baskı). İstanbul: Kaktüs Yayınları.

- Burgess, C., Morris, T. & Petingale, K. W. (1988). Psychological response to cancer diagnosis. Evidence for coping styles (coping styles and cancer diagnosis). *Journal of Psychosom Research*, 32 (3), 263-272.
- Burnam, M. A., Pennebaker, J. W. & Glass, D. C. (1975). Time consciousness, achievement striving, and the Type A coronary prone behavior pattern. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 76-79.
- Buss, D. M. & Craik, K. H. (1985). Why not measure that trait? Alternative criteria for identifying dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (4), 934-946.
- Camgöz, S. M. (2009). “Kişilik Özellikleri ile Finansal Performans Arasındaki İlişkiler: A Tipi Yatırım Fonu Yöneticileri Üzerinde Bir Değerlendirme”. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Can, Y. (2007). “A Tipi ve B Tipi Kişilikler Bakımından Mobbing Kişilik İlişkisinin İncelenmesi ve Bir Uygulama”. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge. UK: Cambridge University Press.
- Cattell, R. B. & Kline, P. (1977). *The Scientific Analysis of Personality and Motivation*. Academic Press: New York.
- Cattell, H. E. P. & Mead, A. D. (2007). The Sixteen Personality Factor Questionnaire (16 PF)” ed.: Boyle, G.; Matthews, G.; Saklofske, D.H., *The Sage Handbook of Personality Theory and Assessment: Personality*, 136-159.
- Cattell, R. B. & Butcher, H. J. (1968). *The Prediction of Achievement and Creativity*. Bobbs- Merrill: Oxford.

- Cattell, R. B., Sealy, A. P. & Sweney, A. B. (1966). What Can Personality and Motivation Source Trait Measurements Add to The Prediction of School Achievement? *British Journal Of Educational Psychology*, 36 (3), 280-295.
- Cattell, R. B. (1947). Confirmation and clarification of primary personality factors. *Psychometrica*, 12 (3), 197-220.
- Cebecioğlu, E. (2005). *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. İstanbul. Anka yayınları.
- Chamorro-Premuzic, T., Furnham, A. & Ackerman, P. L. (2006). Ability and non-ability correlates of general knowledge. *Personality and Individual Differences*, 41, 419-429.
- Chamorro-Premuzic, T. (2008). *Personality and Intellectual Competence*. Mahwah, NJ, USA Lawrence Erlbaum Associates Incorporated. <http://site.ebrary.com/lib/hacettepe>.
- Chamorro-Premuzic, T. & Furnham, A. (2004). A possible model to understand the personality-intelligence interface. *British Journal of Psychology*, 95, 249-264.
- Chamorro-Premuzic, T. & Furnham, A. (2005). *Personality and intellectual competence*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Chamorro-Premuzic, T. & Furnham, A. (2006). Intellectual competence and the intelligent personality: A third way in differential psychology. *Review of General Psychology*, 10, 251-267.
- Chirkov, V. I. (2009). A cross-cultural analysis of autonomy in education: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7 (2), 253-262.
- Chirkov, V. I. & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 32 (5), 618-35.

- Clark, K. B. (1980). Empathy: A neglected topic in psychological research. *American Psychologist*, 35 (2), 187-190.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M. & Przybeck, T. R. (1993). A Psychobiological model of temperament and character. *Arch Gen Psychiatry*, 50, 975-990.
- Cloninger, C. R. (1994). Temperament and character inventory (TCI): A guide to its development and use. *Center for Psychobiology of Personality St.Louis. Washington University*. 25,120-125
- Cloninger C.R. (1987). A Systematic method for clinical description and classification of personality variants. *Arch Gen Psychiatry*, 50, 573-588.
- Cloninger C.R., Przybeck T.R., Svrakic D.M. & Wetzel R.D. (1994). The temperament and character inventory (TCI): a guide to its development and use. First Published, St. Louis, MO: *Center for Psychobiology of Personality, Washington University*. 67-81.
- Cloninger, S. (2009) *Conceptual Issues in Personality Theory*. P.J. Corr, G. Matthews (Ed), *The Cambridge Handbook of Personality Psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Coleman, P.,(2000). Aging and the satisfaction psychological needs psychological Inquiry, *Psychobiology of Personality*. 11(4), 291-294.
- Conrad, D. &Hedin, D. (1981). *Instruments and scoring guide of the Experiential Education Evaluation Project*. St. Paul MN: Center for Youth Development and Research: University of Minnesota.
- Conte, J. M., Mathieu, J. E. & Landy, F. J. (1998). The nomological and predictive validity of time urgency. *Journal of Organizational Behavior*, 19 (1), 1-13.
- Cooper, C. (2002). *Individual Differences*. New York: Oxford University Press.
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1992). *NEO-PIR, Professional Manual*. Florida. Psychological Assessment Resources, Inc.

- Crocker, J. & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555-575.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı*. (4. Baskı). İstanbul. Remzi Kitapevi,
- Curry O. S., Price M.E. & Price J.G. (2008). Patience is a virtue: *Cooperative people have low discount rates Personality and Individual Differences*, 44, 780–785.
- Dal, V. (2009). *Farklı Kişilik Özelliklerine Sahip Bireylerin Risk Algılarının Tüketici Davranışları Açısından İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Dalai L. (2002). Dialogues, part II: Pragmatic extensions and applications. In R. Davidson ve A. Harrington (Eds.), *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature* . Oxford: Oxford University Press.
- David L., Robert, D., Crenian, A. & Matthew H. (2010). Scanlanın patience a virtue? The unsentimental case for the long view in evaluating returns, *the journal of portfolio management: 1 (fall)*,47-62
- Davidson, K. & Hall, P. (1995). What does potential for hostility mean? Gender differences in the expression of hostility. *Journal of Behavioral Medicine*, 18 (3), 233-247.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1), 113-126.
- Davis, M. A. (1996). *Empathy: A social psychological approach*. Boulder, CO: Westview Press.
- Deci E.J. Connell & R. Rayn (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of applied psychology*, 74 (4), 580-590

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985b). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*, 109–134.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York : Plenum Press.
- Deci, E. L., Connell, J. P. & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology, 74*, 580-590.
- Deci, E. L., Driver, R. E., Hotchkiss, L., Robbins, R. J. & Wilson, I. M. (1993). The relation of mothers' controlling vocalizations to children's intrinsic motivation. *Journal of Experimental Child Psychology, 55*, 151-162.
- Deci, E. L., Nezlek, J. & Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology, 40*, 1–10.
- Deci, E. L. & Flaste, R. (1995). *Why we do what we do: Understanding self-motivation*. New York: Penguin Books.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 1024-1037.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 1024-1037.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester: The University of Rochester Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology, 49* (3), 182–185.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985b). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E., Koestner R. & Ryan, R M.(2001). Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: Reconsidered once again. *Review of Educational Research*, 71, 1-27.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227–268.
- Deci. E. L. (1992). The relation of interest to the motivation of behavior: A selfdetermination theory perspective. In K. A. Renninger, S. Hidi ve A. autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1586.
- Dede, B.,(2009) “*Kişilik Özelliklerinin Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerindeki Etkileri: Bankalar Örneği*” (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Delongis, A., Coyne, J.C., Dakof, G., Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1, 119–136.
- Deniz, M. Engin., Kesici S. & Sümer S. (2008). The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale. *An International Journal of Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151–1160.
- Dickman, S. J. (2000). Impulsivity, arousal, and attention. *Personality and Individual Differences*, 28, 563-581.
- Diener, E., Sapyta, J.J. & Suh, E. (1998). Subjective wellbeing is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33–37.
- Digman, J. M. (1990).”Personality Structure: Emergence of the Five Factor Model”, *Annual Reviews of Psychology*,41, 417-440.

- Duan, C. & Hill, C. E. (1996). The current state of empathy research. *Journal of Counseling Psychology*, 43 (3), 261-274.
- Dudley, K. C. (2005). Empirical development of a scale of patience. *Dissertation Abstracts International*, 54 (8), 4332
- Durmuş, A. (2003). *Çocuğumu Gençliğe Ve Hayata Hazırlıyorum*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Durmuş, R. (2006). “3-6 Yaş Arası Çocuğu Olan Ebeveynlerin Kişilik Özellikleri ile Anne – Baba Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul,
- Edmonds, E. M., Cahoon, D., & Bridges, B. A. (1981). The estimation of time as a function of positive, neutral, or negative expectancies. *Bulletin of Psychon Society*, 17, 259-260.
- Eliüşük. A. & Arslan.C. (2014). *Sabır Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama, güvenilir ve geçerlik çalışması*, ICEC 2014, İstanbul. International counseling and education conference,
- Erikson, K. (1986). “On Work and Alienation”, *American Sociological Review*, 51,(1).1–8.
- Erikson, E.H. (1984). *İnsanın sekiz çağı* (Çev. Bedirhan Üstün & Vedat Şar) Birey ve Toplum: Ankara.
- Erkoç, T., (2008). “*Kişilik Özelliklerinin Örgütsel İletişime Etkisi ve Bir Araştırma*”, (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul,
- Eysenck H.J. & Wilson G. (1996) *Kişiliğinizi Tanıyın* (2. Baskı). İstanbul, Remzi Kitabevi. 35-36.
- Eysenck, H. J. (1947). *Dimensions of personality*. New York: Praeger.
- Eysenck, H. J. (1957). *The dynamics of anxiety and hysteria*. London: Routledge Si Kegan. Paul.

- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Eysenck, H. J. (1976). The learning theory model of neurosis: A new approach. *Behaviour Research and Therapy*, *14*, 251-267.
- Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of personality: 16, 5, or 3? Criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and Individual Differences*, *12*, 773-790.
- Eysenck, H. J. (1992). Four ways five factors are not basic. *Personality and Individual Differences*, *13*, 667-673.
- Eysenck, H. J. (1994). Personality: Biological foundations. In P. A. Vernon (Ed.), *The neuro-psychology of individual differences*. San Diego, CA: Academic Press.
- Eysenck, H. J. (1995). Can we study intelligence using the experimental method? *Intelligence*, *20*, 217-228.
- Eysenck, H. J. (1999). *Personality and creativity*. In M. A. Runco (Ed.), *Creativity research handbook*. Cresskill, NJ: Hampton Press.
- Eysenck, H. J. (Ed.). (1982). *A model for intelligence*. New York: Springer.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. (1978). *Manual Of The Eysenck Personality Questionnaire (Junior and Adult)*, London, Hodder and Stoughton.
- Eysenck, H. J. (1996). Personality and The Experimental Study of Education, *European Journal of Personality*, *10*, 427-439.
- Eysenck, H. J. & Cookson, D. (1969). Personality in primary school children: Ability and achievement. *British Journal of Educational Psychology*, *39*, 109-130.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. New York: Plenum Press.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the Eysenck Questionnaire*. San Diego, CA: Edits.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. (1976). *Psychoticism as a dimension of personality*. London: University of London.

- Eysenck, H. J. & Furnham, A. (1993). Personality and the Barron-Welsh Art Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 76, 838.
- Eysenck, H. J. (1953). *The Structure of Human Personality*, London, Methuen and Co.
- Eysenck, H.J. (1960). *The Structure of Human Personality* (2. Baskı). New York:Wiley.
- Eysenck, H.J. (1990). *Biological Dimensions of Personality*. L.A. Pervin (Ed.) *Handbook of Personality: Theory and Research*. New York: Guilford Press.
- Eysenck, H.J. (1997). *The Dimensions of Personality*, London.Kegan Paul, Trench, Trubner, and Co:
- Eysenck, H.J. & Wilson, G. (1995). “*Kişiliğinizi Tanıyın*”. İstanbul. Remzi Yayınevi,
- Feist, G. J. (1998). A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2, 290-309.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2006). *Theories of Personality*, Sixth Edition, Singapore. The McGraw-Hill Companies.
- Ferguson, C. J. (2010), Genetic Contributions to Anti-Social Personality and Behavior: A Meta- Analytic Review from an cilt: Utionary Perspective, *The Journal of Social Psychology*, 150 (2), 160-180.
- Fraisse, P. (1984). Perception and estimation of time. *Annual Review of Psychology*, 35,1-36.
- Francis-Smythe, J. A. & Robertson, I. T. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British Journal of Psychology*, 90, 333-347.
- Francis-Smythe, J. A. & Robertson, I. T. (1999). Time-related individual differences. *Time and Society*, 8 (2), 272-292.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personal and Social Psychology*, 95, 1045-1062.

- Freud, S. (1964). *Leonardo Da Vinci and a Memory of His Childhood*. New York: Norton.
- Freud, S. (1999). *The interpretation of dreams* (akt. Joyce Crick). Oxford. Oxford University Press. (Original work published 1900)
- Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1977). The Key Cause- Type A Behavior Pattern. In A. Monal ve R. S. Lazarus (Eds.) *Stress and Coping: An Anthology*. New York: Columbia University Press.
- Geçtan E. (1992). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençtan, E. (2002). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Germer C. K. & Neff K. D. (2013). Self-compassion in Clinical Practice. *Journal Of Clinical Psychology: In Session*, 69 (8), 856–867 .
- Germer, C. K. (2005). *Mindfulness: What is it? What does it matter?* In C. Germer, R. Siegel & P. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York, Guilford Press.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, Guilford Press.
- Germer, C. K. (2012). Cultivating compassion in psychotherapy. In C. Germer ve R. Siegel (Eds.), *Wisdom and compassion in psychotherapy*. New York, Guilford Press.
- Gilbert, P. (2000). Social mentalities: Internal "social" conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. In P. Gilbert, ve K. G. Bailey (Eds.), *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy*. Hove: Brunner Routledge.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London, UK: Constable.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353–379.

- Gilbert, P., Baldwin, M., Irons, C., Baccus, J. & Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20 (2), 183-200.
- Gilbert, P., Mc Ewan, K., Matos, M., & Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice.*, 84, 239-255.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 13, 353–379
- Girgin, B. (2007). “Beş Faktör Kişilik Modelinin İş Yerinde Duygusal Tacize (Mobbing) Etkileri” (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Glass, D. C. (1977). *Behavior patterns, stress, and coronary disease*. California .Lawrence Erlbaum.
- Glass, D.C., Snyder, M.D. & Hollis, J.F. (1974). Time urgency and the Type A coronary prone behavior pattern. *Journal of Applied Social Psychology*, 4, 125-140.
- Glicksohn J. (2001). Temporal Cognition and the Phenomenology of Time: A *Multiplicative Function for Apparent Duration, Consciousness and Cognition*, 10, 1–25.
- Gökyay, O. S. (1946). Fuzûlî`de Siir, *Yücel Aylık Sanat ve Fikir Mecmuası*, 2, 108-113.
- Goldberg, L. R. (1992).The Development of Markers for the Big-Five Factor Structure, *Psychological Assessment*. 4,(1), 26-42.
- Goldberg, L. R. (1993). The Structure of Phenotypic Personality Traits, *American Psychologist* 48,(1), 26-34.

- Goldberg, L. R. (1990). An Alternative Description of Personality: The Big Five Factor Structure. *Journal of Personality and Social Psychology* .59,(6), 1216- 1229.
- Goldsmith, H. (1987). Roundtable: what is temperament? Four approaches. *Child Development*, 58, 505-529.
- Goldsmith, H. H. (1983). “Genetic Influences on Personality from Infancy to Adulthood”, *Child Development*, 54, 331-355.
- Goss, K. & Gilbert, P. (2002). *Eating disorders, shame and pride: A cognitive behavioural functional analysis*. In P. Gilbert, & J. Miles (Eds.), *Body shame: Conceptualisation, research and treatment*. Hove, UK: Brunner- Routledge.
- Gottheim, C. Pharr (2009). “*Self Esteem, Self- Compassion, Defensive Self- Esteem, And Related Features of Narcissim As Predictors of Aggression*” . (Doctor of Psychology). Submitted to the University at Albany: State University of New York
- Grolnick, W. S., Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family:The self-determination theory perspective. In J. E. Grusec ve L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* . New York: Wiley.
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Güleç, E., (2010). “*Kişilik Yapısı ve Örgüt İçerisindeki Güç Mesafesi*” (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu
- Hagihara, A., Tarumi, K., Miller, A. S. & Morimoto, K. (1997). Type A and Type B behaviors, work stressors, and social support at work. *Preventive Medicine*, 26, 486-494.

- Hagihara, A., Tarumi, K., Miller, A. S. & Morimoto, K. (1997). Type A and Type B behaviors, work stressors, and social support at work. *Preventive Medicine, 26*, 486-494.
- Halonen, J.S. & Santrock, J.W. (1996). *Psychology*. New York: McGraw-Hill Inc.
- Hayes S.C. & Garcia S. (1981). The power of patience, memo for management, *american management associations, Nisan, 2-5*.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy, 35*, 639–665.
- Hefferman, M., Quinn Griffin, M.T., Mc Nulty, S.R. & Fitzpatrick, J.J. (2010). Self compassion and emotional intelligence in nurses. *International journal of nursing Practice. 16(4)*, 366-373
- Helmreich, R. L., Spence, J. T. & Pred, R. S. (1988). Making it without losing it: Type A, achievement motivation, and scientific attainment revisited. *Personality and Social Psychology Bulletin, 14 (3)*, 495-504.
- Hergenhahn & Olson, (2003). *An Introduction to Theories of Personality. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall*.
- Hiriyappa, B. (2009). *Organizational Behavior*. Delhi: New Age International Press.
- Hoffmann, L. (2002). Promoting girls' interest and achievement in physics classes for beginners. *Learning and Instruction, 12*, 447–465.
- Hofmann, S. G., Asmundson, G. J. & Beck, A. T. (in press). The science of cognitive therapy. *New York: Behavior Therapy. 17 (1)*, 212-223
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*, 169–183.
- Hofmann, S. G. & Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review, 28*, 1–16.

- Hogan, R.,(1991) “Personality and Personality Measurement”, *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*, 2, 873-919.
- Holland, J. L. (1973). *Making Vocational Choices: A Theory of Careers*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Howton, M. F., Lindoerfer, J. S. & Marriott, R. G. (1998). Time urgency and imagery in the type A behavior pattern. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 1323-1334.
- İkizler C. & Karagözoğlu C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Isır, T. (2006). *Örgütlerde Personel Seçim Süreci: Bir Kamu Kuruluşundaki Yönetici Personelin Kişilik Özelliklerinin Tespit Edilerek Personel Seçim Sürecinin İyileştirilmesi Üzerine Bir Araştırma* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. [Çevrimiçi sürüm]. *Social Behavior and Personality*, 37 (5), 711 – 720.
- Janisse, M. P., Yerama, C., Yeh, E., Moser, C. G. & Dyck, D. G. (1991). *Type A behavior and the processing of causal attributions of success and failure*. In, D. G.n Forgays, T. Sosnowski, ve K. Wrzesniewski (eds.) *Anxiety: Recent Developments in Cognitive, Psychophysiological, ve Health Research*,. Washington D.C: Hemisphere Publishing. .
- Jenkins, C. D., Zyzanski, S. J. & Rosenman, R. H. (1971). Progress towards validation of a computer-scored test for the Type A coronary-prone behavior pattern. *Psychosomatic Medicine*, 33, 193-202.
- Jung, C. (1992). *Two Essays on Analytical Psychology*, London: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York, NY: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York, NY: Hyperion
- Kahneman, D. & Miller, D. T. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93(2), 136-153.
- Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Karahan, A. (1958). *Mevlana ve Fuzûlîde Ask*, Ankara ,Çağrı , 11,28-42.
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The Relation of Psychological Needs for Autonomy and Relatedness to Vitality, Weil-Being, and Mortality in a Nursing Home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29 (5), 935-954.
- Katherin A. Rogers (2009). Anselm on Forgiveness, Patience, and Free Will *The Saint Anselm Journal* 6.2 (Spring)
- Kelly, A.C., Zuroff, D.C., Foa, C.L. & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self regulation? Study of smoking reduction. *Journal of social and Clinical Psychology*, 29(7),727-755
- Kentsu, J. (2007) “Okul Yöneticilerinin Kişilik Özelliklerinin Örgütsel Etik Üzerine Etkisi” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). “Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention”, (yayınlanmamış doktora tezi), University of Texas at Austin,.

- Kocatürk, S. (2006). *Mevlâna'nın Mânevi Sahsiyetinin oluşumu ve Mevlâna'nın Siirinde Ask, Mâneviyat ve Yeniden Doğuşu*, Uluslararası Mevlâna Bilgi Söleni, Ankara, Kültür Bakanlığı Yayınları,
- Koçin, A. (2003). Divân Şiirinde Şairlerin Aska Yaklaşımları, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 11 (2), 58-74.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kisilik* (17. Basım). İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Köknel, Ö., Özüğurlu, K., Bahadır G.A. (1993). "Davranış Bilimleri", Yaylım Matbaası, İstanbul.
- Köse S., Sayar K., Kalelioğlu U., Aydın N., Ak I., Kirpınar I., Reeves RA., Przybeck TR. & Cloninger C.R. (2004). *The Turkish version of the TCI: reliability, validity, and factorial structure. Bull Clin Psychopharmacol*, 14:107-131.
- Köse, E. (2006). "Liseli Ergenlerde Kişilik ve Sosyal Desteğin Yalnızlığa Olan Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul,
- Krapp, A. (2008). *The role of interest in learning and development*. NJ: Erlbaum, Hillside.
- Krapp, A. (1993). The construct of interest: Characteristic of individual interest and interest-related actions from the perspective of a person-object theory, *Studies in educational psychology*, 4, 128-139.
- Krapp, A. (2002a). Structural and dynamic aspects of interest development: theoretical considerations from an ontogenetic perspective, *Learning and Instruction*, 383-409.
- Krapp, A. (2002b). *An educational-psychological theory of interest and its relation to self-determination theory*, In: E. Deci ve R. Ryan (Eds), *The handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press.

- Krapp, A. (2005). Basic needs and the development of interest and intrinsic motivational orientations, *Learning and instruction*, 15, 381–395.
- Krueger, R. F. & Johnson, W. (2007). *Behavioral Genetics and Personality: A New Look at The Integration of Nature and Nurture*. In O. P. John, R.W. Robins, ve L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3. Baskı), New York, Guilford Press.
- Kruglanski, A. W. & Webster, D. M. (1996). Motivated closing of the mind: "Seizing" and "Freezing". *Psychological Review*, 103(2), 263-283.
- Kulaksızoğlu, A. (1998) ,*Ergenlik Psikolojisi*. (1.Baskı), İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Kumar, K. & Bakhshi, A. (2010). The Five-Factor Model of Personality and Organizational Commitment: Is There Any Relationship? *Humanity ve Social Sciences Journal*, 5 (1), 25-34
- Kumar, N. (2009). *Organizational Behaviour; A New Look: Concept, Theory and Cases*. Mumbai: Himalaya Publishing House.
- Kunz, G. (2002). Simplicity, humility, patience. In E.E. Gantt ve R.N. Williams (Eds.), *Psychology for the Other: Lévinas, Ethics and the Practice of Psychology*, Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S. & Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behavior Research and Therapy*, 48, 1105–1112.
- Landy, F.J., Rastegary, H., Thayer, J. & Colvin, C. (1991). Time urgency: The construct and its measurement. *Journal of Applied Psychology*, 76, 644-657
- Lauer, R. H. (1981). *Temporal Man: The Meaning and Uses of Social Time*. New York: Praeger.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of

- treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- Leppin, A. & Schwarzer, R. (1996). *Attributions of Type A individuals in an experimental academic stress situation*. In, D. G. Forgays, T. Sosnowski, ve K. Wrzesniewski (eds.) *Anxiety: Recent Developments in Cognitive, Psychophysiological, ve Health Research*, Washington D.C.: Hemisphere Publishing.
- Littauer, F. & Littauer M. (1992). *Personality Puzzle: Understanding The People You Work With*, Fleming: Revell.
- Luthans, F. (1992). *Organizational Behavior*. New York, McGraw Hill Co.
- MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion ve psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545–552.
- Magnus, C., Kowalski, K. & McHugh, T. (2010). The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. *Self ve Identity*, 9, 363–382.
- Mason, M. F., Norton, M. I., Van Horn, J. D., Wegner, D. M., Grafton, S. T. & Macrae, C. N. (2007). Wandering minds: The default network and stimulus-independent thought. *Science*, 315, 393–395.
- Matthews, G., Deary, I. J. & Whiteman, M. C. (2003). *Personality traits*. Cambridge, Cambridge University Press.
- McCrae R.R. & Costa, P.T. (1991). The NEO Personality Inventory: Using the five factor model in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 4(69), 367-372
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Ostendorf, F., Angleitner, A. & Hrebickova, M. L. (2000). "Nature Over Nurture; Temperament: Personality and Lifespan Development", *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 173-186.

- Mc Crae, R. R. & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1, 81-90.
- Mc Crae, R. R. & John, O. P. (1992). An Introduction To The Five Factor Model And Its Applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- Mehrabian, A. (1999). *Manual for the Revised Achieving Tendency (MACH) and Disciplined Goal Orientation (CGO) Scales*. Monterey, California: Alta Mesa
- Mete, C. (2006). “İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri ile İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mia H. K., Brorsson A., Wachtler C. & Troein M. (2011). Pain, power and patience - a narrative study of general practitioners' relations with chronic pain patients, *kristiansson et al. bmc family practice* 12:31 <http://www.biomedcentral.com/1471-2296/12/31> s 1-8
- Michael S. & Achim W. (2009). On the role of patience in an insurance market with asymmetric information, *the journal of risk and insurance*, 76,(2), 323-341.
- Mischel, W. (1974). Process in delay of gratification. In, D. Berkowitz (ed.) *Advances in Experimental Social Psychology*, 7, 249-292.
- Mischel, W. (1996). *From good intentions to willpower*. In, P. W. Gollwitzer ve J. A. Bargh (eds.), *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior*. New York: Guilford Press.
- Mischel, W. & Baker, N. (1975). Cognitive appraisals and transformations in delay behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(2), 254-261.
- Mischel, W., Shoda, Y. & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 687-696.

- Morgan, C. T. (2005). *Psikolojiye Giriş*. (Çev: Karakaş, S., Eski, R.), Ankara, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Morgan, J.C. (1995)“*Psikolojiye Giriş*”, (Editör ve Çeviren: Sibel Karataş), Ankara, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Nair, S.R. (2010). *Organizational Behaviour*. Mumbai: Himalaya Publishing House.
- Neff, K. D. (2001). Judgements of Personal Autonomy and İnterpersonal Responsibility in the Context of Indian Spousal Relationships: An Examination of Young Peoples Reasoning in Mysore, India. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 233-257.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion*. New York, NY: William Morrow.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. [Çevrimiçi sürüm]. *Self and Identity*, 9, 222-240.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139- 154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. & Hsieh, Y. P. (2008). Self-Compassion and selfconstrual in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267–285.
- Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. doi:10.1080/15298868.2011.639548.

- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful selfcompassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*, 28–44.
- Neff, K. D., ve Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908– 916.
- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*, 1.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K.L. & Rude, S.S. (2006). Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in personalty,41*,139-154
- Nelson, K. W. (2011). “Motivation and Personality: An Examination of the Big Five Personality Trait Factors and Their Relationship with Sales Performance in a Non-Cash Incentive Program”, (yayınlanmamış doktora tezi), Capella University, Minnesota.
- Noels, K. A., Pelletier, L. G., Clément, R. & Vallerand, R. J. (2000). Why are you learning a second language? Motivational orientations and self-determination theory. *Language Learning, 50* (1), 57-85.
- Nolen-Hoeksema, S. & Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science, 6*, 589-609.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effect on the duration of depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology. 100*, 569-582.
- Norling, P. M. (2009). Innovation is patience a virtue, *Research Technology Management Industrial Research Institute. Inc.* 0895-6308/09
- Norman, W. T. (1967). *2800 personality trait descriptors: Normative operating characteristics for a university population*. Ann Arbor: University of Michigan, Department of Psychological Sciences.

- Norman, W. T. (1963). "Toward an Adequate Taxonomy of Personality Attributes: Replicated Factor Structure in Peer Nomination Personality Ratings", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 574-583.
- Ono, Y. & Shibata A. (2010) time patience and specialization patterns İn the presence of asset trade, *journal of money, credit and banking*, 42,(1) (february) .
- Öztürk, M. (2005). "Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi" (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Programı, Ankara.
- Öztürk, M. (2007). "Fuzûlî Divanı'nda Sikâyet" (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ,
- Öztürk, O. M. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Pala, İ. (2005). Ansiklopedik Divan Siiri Sözlüğü, İstanbul.
- Pala, İ. (2000). Fuzuli Tecerrüd Âleminde, *Türk Edebiyatı*, 317, (Mart),425-443.
- Parry M. & Norling, (2009). Innovation is patience a virtue, *Research Technology Management Industrial Research Institute*. Inc. 0895-6308/09
- Peabody, D. & Goldberg, L.R. (1989). Some determinants of factor structures from personality-trait descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3 (57), 552-567.
- Peinberg A. (2005). *Walter Smith why patience matters*, Washington D.C.Washington editör inc .Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 890-902.
- Pertev, E. (2006). "A Tipi ve B Tipi kişilik özellikleri ile stres arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma" (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.

- Piedmont, R.L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality*, 67, 985-1013.
- Plomin, R. & Nesselroade, J. R., (1990), Behavioral Genetics and Personality Change, *Journal of Personality*, 58,(1),191-220.
- Poulsen, Anne A., Rodger, Sylvia & Ziviani, Jenny M., (2006). “Understanding children’s motivation from a self-determination theoretical perspective: implications for practice”, *Australian Occupational Therapy Journal*, 53, 78-86.
- Price, V. A. (1988). *Research and clinical issues in treating Type A behavior*. In, K. B. Houston ve C. R. Snyder (Eds.), *Type A behavior pattern: Research, theory, and intervention*. Wiley series on health psychology/behavioral medicine. New York, NY: John Wiley ve Sons.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between selfcompassion and depression and anxiety. [Çevrimiçi sürüm]. *Personality and Individual Differences*, 48, 757 – 761.
- Raskin, R. & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 890-902.
- Raskin, R. & Terry, H. (1988). *A principal-components analysis of the Narcissistic*. New York. Guilford press
- Reeve, J. (2006). Teachers as facilitators: What autonomy-supportive teachers do and why their students benefit. *The Elementary School Journal*, 106 (3), 225-236.
- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44, 159-178.
- Reeve, J. & Sickenius, B. (1994). Development and validation of a brief measure of the three psychological needs underlying intrinsic motivation: The AFS scales. *Educational and Psychological Measurement*, 54, 506-515.

- Reeve, J., Bolt, E. & Cai, Y. (1999). Autonomy-supportive teachers: How they teach and motivate students. *Journal of Educational Psychology*, *91*, 537–548.
- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S., & Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion*, *28*, 147-169.
- Reeve, J. & Jang, H. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology*, *98*, 209-218.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. & Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26* (4), 419–435.
- Riemann, R., Angleitner, A. & Strelau, J., (1997). “Genetic and Environmental Influences on Personality: A Study of Twins Reared Together Using the Self – and Peer Report NEO-FFI Scales”, *Journal of Personality*, *65*, (3), 449-475.
- Rigby, S. C. & Przybylski, A. K. (2009). Virtual worlds and the learner hero: How today's video games can inform tomorrow's digital learning environments. *Theory and Research in Education*, *7*, 214-223.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S. & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry*, *5*, 132–139.
- Roemer, L. & Orsillo, S. M. (2009). *Mindfulness- ve acceptance-based behavioral therapies in practice*. New York, NY: Guilford.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework*. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* . New York: McGraw-Hill.

- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1947). Some Observations on the Organization of Personality, *American Psychologist*, 2, 358-368.
- Rohner, R. P. (1999). *Handbook for the study of parental acceptance and rejection*. University of Connecticut: Center for the Study of Parental Acceptance and Rejection.
- Rorty, A. (1980). *Essays on Aristotle's Ethics*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Rudd, A. (2008). Kierkegaard on patience and the temporality of the self the virtues of a being in time, *The journal of religious ethics*, .36.(3):491-509.
- Ryan, R. M. (2009). Self-determination theory and wellbeing. *California, Wellbeing Developing Countries- Wed Research Review 1*.
- Ryan, R. M. & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: Basic needs, mindfulness, and the authentic self. *Psychological Inquiry*, 14, 71- 76.
- Ryan, R. M. & Deci E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52 (1), 141-167
- Ryan, R. M. & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.
- Ryan, R. M., Kuhl, J. & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9, 701-728.

- Ryan, R. M., La Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V. & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and culture. *Personal Relationships*, *12*, 146-163.
- Ryan, R. M., Rigby, S. & King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientation and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 586-596.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T. & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. New York: Guilford.
- Ryan, R. M. & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(5), 749-761.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*, *52*, 141-166.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ryan, R.M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: an extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*. *43*: 450-461.
- Ryan, R.M. & Deci, E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*, 54–67.

- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative process. *Journal of Personalit*, 63 (3), 397–427.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2006). Self-Regulation and The Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1586.
- Ryan, R.M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65.
- Ryan, R.M. & Frederick, C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston, MA: Shambala.
- Sbarra, D.A., Smith,H.L. & Mehl,M.R. (2012).When leaving your Ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23 (3), 261–269.

- Scheier, M.F. & Bridges, M.W. (1995). Person variables and health: Personality predispositions and acute psychological states as shared determinants for disease. *Psychosomatic Medicine*, 57, 255-268.
- Scheier, M.F. & Bridges, M.W. (1995). Person variables and health: Personality predispositions and acute psychological states as shared determinants for disease. *Psychosomatic Medicine*, 57, 255-268.
- Schick, A. & Schwedes, H (1999). The Influence of Interest and Self-Concept on Students' Actions in Physics Lessons. *Annual meeting of the national association for research in science teaching*.
- Schnitker S. A. (2012). An examination of patience and well-being, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7:4, 263-280
- Schnitker, S. A. & Emmons, R.A. (2007). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 177–207.
- Schultz D. P. & Schultz, S. E., (2002). “*Modern Psikoloji Tarihi*”, Çev: Yasemin Aslay, İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Schultz, P. A. & Pekrun, R. (Eds.). (2007). *Emotions in education*. New-York: Academic Press/Elsevier.
- Schwarzer, R. (1992). *Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviours: Theoretical approaches and a new model*. In R. Schwarzer (ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* Bristol, PA: Taylor ve Francis.
- Schweder, R. A. (1999). “Rethinking Culture and Personality Theory, Thinking Through Cultures”(Yayınlanmamış Doktora Tezi) , MA Harvard University
- Selçuk, B. (2005). *Fuzûlî’de Gözyası*, *Ekev Akademi Dergisi*, 9,(25) 112-124.
- Sheldon, K. M. & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological needs and subjective well-being in social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25-38.

- Sheldon, K.M., Ryan, R.M., Deci, E.L. & Kasser, T. (1996). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486.
- Sheldon, K. (2005). Positive value change during college: normative trends and individual differences. *Journal Research in personality*, 39, 209-223.
- Siegel, D. (2007). *The mindful brain: Reflections on attunement in the cultivation of well-being*. New York, NY: Norton.
- Somer, O. (1998). *Türkçe'de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve besfaktör modeli*. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42), 17-312.
- Somer, O. (2008) Türkçe'de Kişilik Özelliğini Tanımlayan Sıfatların Yapısı ve Bes Faktör Modeli, *Türk Psikoloji Dergisi*, 13, 42, 17-32.
- Somer, O. & Goldberg, L.R. (1999). The structure of turkish trait descriptive adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 431-450.
- Sonnenholzner, M. & Wambach, A. (2009). On the role of patience in an insurance market with asymmetric information, *The journal of risk and insurance*, 76, (2), 323-34.
- Spence, J. T., Helmreich, R. L. & Pred, R. S. (1987). Impatience versus achievement strivings in the Type A pattern: Differential effects on students' health and academic achievement. *Journal of Applied Psychology*, 72 (4), 522-528.
- Spence, J. T., Pred, R. S. & Helmreich, R. L. (1989). Achievement strivings, scholastic aptitude, and academic performance: A follow-up to "Impatience versus achievement strivings in the Type A pattern. *Journal of Applied Psychology*, 74(1), 174-176.
- Stahl, B. & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness- based stress reduction workbook*. Oakland:New Harbinger Publications.
- Steinberg, L. (1993). *Adolescence*. New york:Mcgraw-hill.

- Stevens, J. (1996). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. Mahwah New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F. & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-322.
- Taylor, S. (1994). Waiting for service: The relationship between delays and evaluations of service. *Journal of Marketing*, 58, 56-69.
- Tett, R. P., Bobocal, R., Hafer, C., Lees, M. C., Smith, C. A. & Jackson, D. N. (1992). The dimensionality of Type A Behavior within a stressful work simulation. *Journal of Personality*, 60 (3), 533-551.
- Thera, N. (1962). *The heart of Buddhist meditation*. York Beach, Maine: Weiser.
- Timuçin, A. (1989) . *Fuzûlî'nin Ask Dolu Dünyası*, İstanbul,Varlık yayınları.
- Tupes, E, C., & Christal, R. E. (1992). Recurrent personality factors based on trait ratings. *Journal of Personality*, 60, 225-251.
- Uday S. & Mehta (2011). Patience, inwardness, and Self-knowledge In gandhi's Hind swaraj Public culture, *Copyright duke university press*, 23(2).doi 10.1215/08992363-1161976
- Uludağ, S. (2001). *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Ünlü, S. (2001). *Psikoloji*, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi
- Uyguner, M.,(1946). *Fuzûlî'nin Dünyası* , İstanbul,Varlık yayınları.
- Uysal, M., (2010). “*Hemşirelerin Kişilik Özellikleri ile Karar Stratejilerinin İlişkisi*”, (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high-school drop out. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1161-1176.

- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L. & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotional regulation difficulties? *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480–491.
- Virginia A. (1995). Relation between insecurity and type A Behavior American heart journal march, 129, (3) 45-53.
- Wegner, D.M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- Wei,M., Liao, K.Y.-H., Ku,T.-Y. & Shaffer, P.A. (2011). Attachment, self compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*,23, (1),48-59
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. Newyork, Guilford press.
- Whetten, D. & K.Cameron (1995). Developing Management Skills. Newyork, Guilford press.
- Williams, G. C., Levesque, C. S., Zeldman, A., Wright, S. & Deci, E. L. (2003). Health care practitioners' motivation for tobacco-dependence counselling. *Health Education Research*, 18, 538-553.
- Williams, G. C., Saizow, R., Ross, L. & Deci, E. L. (1997). Motivation underlying career choice for internal medicine and surgery. *Social Science and Medicine*, 45, 1705-1713.
- Williams, G. C., Wiener, M. W., Markakis, K. M., Reeve, J., & Deci, E. L. (1994). Medical student motivation for internal medicine. *Journal of General Internal Medicine*, 9, 327-333.
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M. & Fraser, S.N. (2002). Examining the psychometric properties of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 6: 1- 21.

- Wispe, L. (1986). The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a word is needed. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (2), 314-321.
- Wright, L. (1988). The Type A behavior pattern and coronary artery disease. *American Psychologist*, 43, 2-14.
- Wright, L., McCurdy, S. & Rogoll, G. (1992). The TUPA scale: A self-report measure for the Type A subcomponent of time urgency and perpetual activation. *Psychological Assessment*, 4(3), 352-356.
- Yakut, Ö. (2006). “Eğitim Yöneticilerinin Liderlik Davranışları ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*, İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yarnell, L. M. & Neff, K. D. (in press). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and wellbeing. *Self and Identity*. doi:10.1080/15298868.2011.649545
- Yavuzer, H. (1984). *Çocuk Psikolojisi*. (1. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Yazgan-İnanç, B. & Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Yurtsever, H. (2009). “Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Zel, U. (1999) “Kişiliğin Yönetim Performansına Etkileri, Örgüt Ortamında Kullanılması Ve Ülkeler/Sektörler Arasında Karşılaştırmalı Bir Uygulama,” (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zimbardo, P. G. & Gerrig, R.J. (1996). *Psychology and Life* (14.baskı). New York, Harper Collins

Zyzanski, S. J. & Jenkins, C. D. (1970). Basic dimensions within the coronary-prone behavior pattern. *Journal of Chronic Diseases*, 22, 781-795.

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz : Kız () Erkek ()

2. Sınıfınız : 1. () 2. () 3. () 4. ()

3. Yaşınız:

4. Fakülte ve Bölümünüz:.....

Ek 2.

SABIR ÖLÇEĞİ

	Tamamen benim gibi değil	Benim gibi değil	Kararsızım	Benim gibi	Tamamen benim gibi
1.Arkağaşlarım çok sabırlı biri arkadağ olduğumu söylerler.					
2.Zor zamanlarda beklemeyi bilirim.					
4.Başkalarına karşı sabırlıyımdır					
6.Genel olarak sırada beklemek canımı sıkmaz.					
9.Birisi yeni bir şeyi öğrenmede zorluk çekiyorsa sinirlenmeden ve yılmadan yardımcı olabilirim.					

Ek 3.

ÖZERK BENLİK YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ

MADDELER		Sadece A ifadesi tamamen doğru					Sadece B ifadesi tamamen doğru
		1	2	3	4	5	
1	A. Yaptığım şeyler her zaman kendi seçimimdir. B. Bazen yaptığım şeylerin gerçekte kendi seçimim olmadığını düşünürüm.						
3	A. Kendimi nadiren "kendim" gibi hissederim. B. Her zaman kendimi "kendim" gibi hissederim.						
6	A. Karar verdiğim her şeyi yapmakta özgürüm. B. Yaptığım şey çoğunlukla yapmayı seçtiğim şey değildir.						
9	A. Bazen aynaya bakıyorum ve bir yabancı görüyorum. B. Aynaya baktığımda kendimi görürüm.						

EK 4.

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Cevaplamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemenher Zaman
	1	2	3	4	5
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

Ek 5.

SDKT ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfat çifti için bir tek daireyi doldurunuz. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Bunu dikkate alarak cevaplamaya çalışınız. Cevaplarınızı aşağıdaki örneklere göre belirtiniz.

	Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
İçedönük	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük
İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Dışadönük
İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük

Bu örneklerde,

1. Örnek kişi kendini oldukça içedönük olarak görmektedir,
2. Örnek ise kişi kendini çok dışadönük olarak görmektedir,
3. Örnek ise kişi bu boyutlarda kararsızdır veya her iki sıfatı da kendine uzak veya yakın görmektedir, anlamına gelmektedir.

		Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
	Sakin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sinirli
	Sabırlı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sabırsız
	Silik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Atak
	Hoşgörürsüz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hoşgörülü
	Donuk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Coşkulu



T. C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Ayşe Eliüşük	İmza:	
Doğum Yeri:	Konya Meram		
Doğum Tarihi:	09.05.1981		
Medeni Durumu:	Bekar		

Öğrenim Durumu

Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	Zafer ilköğretim		Konya	1993
Ortaöğretim	Muhittin güzel kılınc		Konya	1996
Lise	Zeki özdemir lisesi		Konya	1999
Lisans	Selçuk Üniversitesi	Sosyoloji	Konya	2003
Yüksek Lisans	Selçuk Üniversitesi	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	Konya	2008

Becerileri:	
İlgi Alanları:	Sabı, öz- belirleme, öz-anlayış, kişilik
İş Deneyimi:	Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi araştırma görevlisi
Aldığı Ödüller:	
Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:	Prof. Dr. Firdevs GÜNEŞ Doç Dr Coşkun ARLAN Doç. Dr. Erdal HAMARTA
Tel:	0530 306 03 99
Adres	Taşcamiii Uzunharmanlar cad. Gazanfer Mah. No:251 Meram /KONYA