

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EMEL GEDİKSİZ

MAYIS 2013

**T.C
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EMEL GEDİKSİZ

DANIŞMAN:

YRD. DOÇ. DR. MEHMET KAYA

MAYIS 2013

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.



EMEL GEDİKSİZ

'Alçakgönlülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi' başlıklı bu yüksek lisans tezi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan

Yrd. Doç. Dr. Mehmet Kaya

(İmza)

M. Kaya

Üye. Doç. Dr. Ahmet AKIN.....(İmza)

Doç. Dr. Ahmet AKIN

Akin

Üye. Doç. Dr. Esat ÇETİN.....(İmza)

Doç. Dr. Esat ÇETİN

Çetin

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

21/06/2013

İsmail Güleç

Doç. Dr. İsmail GÜLEÇ
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

İnsan doğasına yolculuk yapan psikolojinin, insanın karmaşık ve çok yönlü yapısını çözümleyebilmek için geçen zamanla birlikte ilgilendiği konularda değişmektedir. Pozitif psikoloji ile birlikte ilgilenilen kavramlardan biri olan alçakgönüllülük, insanın karmaşık iç dünyasıyla bağlantılı olduğu kadar, sosyal ilişkilerini ve iletişimini de etkilemektedir. İnsanın içsel ve dışsal olarak etkileyebilecek güce sahip olan bu kavram, özellikle sınırlı sayıda yapılan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda kavramın bilinmeyen yönlerine ışık tutmak yararlı olacaktır. Psikolojik iyi olma ise, insanın hayata bakışını etkileyen, güçlü ve zayıf yönleriyle kendisini kabul etmesini sağlayan, sağlıklı iletişim kurmasında etkili rol oynayan, sosyal yapıya bağımlı olmadan hareket etmesini sağlayan, kısaca bireyin tam olarak işlevselliğini vurgulayan bir kavramdır. İnsan yaşamındaki etkisi oldukça belirgin olan her iki kavramın da araştırmaya değer olduğu görülmektedir.

Beni bu heyecan verici serüvende yalnız bırakmayan, mükemmel donanımıyla, olağanüstü akılcılığı ve şefkati ile desteğini esirgemeyen tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Mehmet Kaya'ya, sağlam inancından, övgüye layık gayretinden etkilendiğim, hayatıma dönüm noktası koyan gönül insanı Doç. Dr. Ahmet Akın'a teşekkürü bir borç bilirim.

Çalışmama katkısı bulunan değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Ali Haydar Şar'a ve Arş. Gör. Hakan Sarıçam'a ve fikirleriyle destek veren arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Ve son olarak beni sevgi ışıklarıyla büyütüp yüreklendiren, fedakârca yanımda olan cesur anne ve babama teşekkürlerimi sunuyorum...

Emel GEDİKSİZ

ÖZET

ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Gediksiz, Emel

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,
Eğitimde Psikolojik Hizmetler Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mehmet Kaya

Mayıs, 2013. 122 Sayfa

Bu araştırmanın amacı alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı ise bu iki kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediklerini incelemektir.

Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini; 2011-2012 öğretim yılında Aksaray Üniversitesi, Sakarya Üniversitesi ve Nevşehir Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde lisans öğrenim görmekte olan 376 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak lisans öğrenimi gören öğrencilerin; cinsiyeti, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları hakkında bilgi toplamak amacıyla Bilgi Toplama Formu kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin alçakgönüllülük düzeylerini saptamak için Elliott (2010) tarafından geliştirilen ve Sarıçam, Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Alçakgönüllülük Ölçeği; psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için de Ryff (1989) tarafından geliştirilen, Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz, Eroğlu (2012) tarafından uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin (PİOÖ) 42 maddelik formu kullanılmıştır.

Veriler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, t testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda alçakgönüllülük ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin ise, cinsiyet ve ebeveyn tutumları açısından anlamlı

farklılıklar gösterdiği, gelir düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Elde edilen bulgular ışığında araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Alçakgönüllülük, Psikolojik İyi Olma, Üniversite öğrencileri

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN HUMILITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

Gediksiz, Emel

Master's Thesis, Institute of Educational Sciences, Department of Educational
Sciences, Subfield of Psychological Services in Education

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Mehmet Kaya

May, 2013. 122 Pages

The aim of this study is to investigate the relationship between humility and psychological well-being. A further aim of the study is to examine whether the relationship between these two concepts show significant difference in terms of the variables of gender, perceived income status and parental attitudes.

The research was conducted in accordance with the relational survey model. The sample of the study was composed of 376 undergraduates at various departments in Aksaray University, Sakarya University and Nevsehir University in 2011-2012 academic year. A Data Collection Form was used as the instrument of measurement so as to gather information concerning students' gender, perceived income status and parental attitudes. In addition, Humility Scale which was developed by Elliott (2010) and of which validity and reliability study was conducted by Sariçam, Akın, Gediksiz and Akın (2012) was used. Furthermore, in order to measure the levels of Psychological Well-Being, a 42-item form of Psychological Well-Being Scale, which was developed by Ryff (1989) and which was adapted by Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz, Eroğlu (2012) was used in this research.

Data were analyzed through Pearson Product Moment Correlation, t test in independent groups, ANOVA. As a result of this research, there was no significant relationship between humility and psychological well-being. It was found that the humility levels of students didn't show significant differences regarding the gender, perceived income status and parental attitudes. It was also found that the psychological well-being levels of students showed significant differences regarding the gender and parental attitudes, but no significant differences regarding perceived

income status. In the light of research findings, discussion upon the results was performed and some suggestions were offered for future research.

Keywords: Humility, Psychological well-being, University students

İÇİNDEKİLER

Bildirim	ii
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	iii
Önsöz.....	iv
Türkçe Özet	v
İngilizce Özet..	vii
İçindekiler.....	ix
Tablolar Listesi	xii
1.Bölüm, Giriş	1
1.1. Problem Cümlesi	2
1.2.Alt Problemler	2
1.3. Önem	4
1.4. Sayılılar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar.	6
2. Bölüm, Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar	7
2.1. Alçakgönüllülük.....	7
2.1.1. Alçakgönüllülüğün Tanımı.....	7
2. 1. 2. Alçakgönüllülüğün Tarihsel Gelişimi	12
2. 1. 3. Alçakgönüllülük ve Makyavelizm	13
2. 1. 4. Alçakgönüllülük Algısı	14
2. 1. 5. Alçakgönüllülük ve Gösterişsizlik..	15
2. 1. 6. Alçakgönüllülük ve Narsisizm.....	17
2. 1. 7. Alçakgönüllülük ve Öz-saygı	19
2. 1. 8. Bir Kişilik Özelliği Olarak Alçakgönüllülük.....	20
2. 1. 9. Alçakgönüllülük, Sosyal İlişki ve İlişki Kalitesi	22

2. 1.10 Alçakgönüllülük ve Liderlik	23
2. 1.11 Alçakgönüllülük ve Sağlık	25
2. 1.12 Alçakgönüllülük ve Din.....	26
2. 1.13 Alçakgönüllülük ve İslam.....	27
2. 1.14 Alçakgönüllülük ve Affedicilik	27
2. 1.15 Yapılan Araştırmalar	28
2. 2. Psikolojik İyi Olma	35
2.2.1 Pozitif Psikoloji ve İyi Olma	35
2.2.2.Psikolojik İyi Olma	38
2.2.3. Öznel İyi Olma	39
2.2.4.Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Modeli	41
2.2.5. Psikolojik İyi Olma ve İlgili Etmenler	44
2.2.5.1.Cinsiyet.....	44
2.2.5.2.Yaş.....	44
2.2.5.3. Evlilik	45
2.2.5.4.Kişilik	46
2.2.5.5. Kültür	47
2.2.6.İyi Olma ile İlgili Yapılan Çalışmalar	48
3. Bölüm, Yöntem	53
3.1 Araştırma Modeli	53
3.2 Araştırmanın Örneklemi	53
3.3 Veri Toplama Araçları	55
3. 3. 1. Bilgi Toplama Formu	55
3. 3. 2. Alçakgönüllülük Ölçeği	55
3. 3. 3. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ)	57
3.4. Verilerin Toplanması	58

3.5. Verilerin Analizi	58
4. Bölüm, Bulgular ve Yorum	59
4.1. Üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?	59
4.2. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından kız ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?	60
4.3. Alçakgönüllülük düzeyleri açısından kız ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?	62
4.4. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?.....	62
4.5. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre alçakgönüllülük düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?.....	68
4.6. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?.....	69
4.7. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre alçakgönüllülük düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?.....	77
5. Bölüm, Sonuç, Tartışma ve Öneriler	78
5.1. Sonuç ve Tartışma	78
5.2. Öneriler	84
5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	84
5.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	84
Kaynakça	85
Ekler	102
Özgeçmiş ve İletişim Bilgisi	108

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Araştırma Örnekleminin Sosyo-Demografik Özellikleri.....	52
Tablo 2: Üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu.....	57
Tablo 3: Kız ve erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin karşılaştırılması için t testi tablosu	58
Tablo 4: Kız ve erkek üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeylerinin karşılaştırılması için t testi tablosu	60
Tablo 5: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre özerklik puanlarının betimsel istatistikleri	60
Tablo 6: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre özerklik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	60
Tablo 7: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre çevresel hâkimiyet puanlarının betimsel istatistikleri.....	61
Tablo 8: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre çevresel hâkimiyet puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	61
Tablo 9: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre bireysel gelişim puanlarının betimsel istatistikleri	62
Tablo 10: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre bireysel gelişim puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	62
Tablo 11: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının betimsel istatistikleri.....	63
Tablo 12: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	63
Tablo 13: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre yaşam amaçları puanlarının betimsel istatistikleri.....	64
Tablo 14: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre yaşam amaçları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	64

Tablo 15: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre öz-kabul puanlarının betimsel istatistikleri	64
Tablo 16: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre öz-kabul puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	65
Tablo 17: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre toplam psikolojik iyi olma puanlarının betimsel istatistikleri.....	65
Tablo 18: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre toplam psikolojik iyi olma puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	65
Tablo 19: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre alçakgönüllülük puanlarının betimsel istatistikleri.....	66
Tablo 20: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre alçakgönüllülük puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	66
Tablo 21: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre özerklik puanlarının betimsel istatistikleri	67
Tablo 22: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre özerklik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	67
Tablo 23: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre çevresel hâkimiyet puanlarının betimsel istatistikleri.....	68
Tablo 24: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre çevresel hâkimiyet puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	68
Tablo 25: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre bireysel gelişim puanlarının betimsel istatistikleri.....	69
Tablo 26: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre bireysel gelişim puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	69
Tablo 27: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının betimsel istatistikleri.....	70
Tablo 28: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	70
Tablo 29: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre yaşam amaçları puanlarının betimsel istatistikleri.....	71

Tablo 30: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre yaşam amaçları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	71
Tablo 31: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre öz-kabul puanlarının betimsel istatistikleri.....	72
Tablo 32: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre öz-kabul puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	72
Tablo 33: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre toplam psikolojik iyi olma puanlarının betimsel istatistikleri.....	73
Tablo 34: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre toplam psikolojik iyi olma puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	73
Tablo 35: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre alçakgönüllülük puanlarının betimsel istatistikleri.....	74
Tablo 36: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre alçakgönüllülük puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	74

BÖLÜM I

GİRİŞ

21. yüzyılda insanların kapasitesini güçlendiren, gelişmesini sağlayan durumlar ve güçlü ve pozitif yönlerinin önemi giderek artmaktadır. Özellikle insanların olumlu yönlerine genişleyen ilgi yeni bilimsel yapıların ortaya çıkmasını ve psikoloji alanındaki popüler konuların değişmesini sağlamıştır. İnsan yaşamında önemli etkiye sahip olan bireyin kendini keşfetmesi (güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varması), uyumlu davranış gösterebilme, iletişim ve ilişki kurma becerileri, psikolojik rahatsızlıklar, sıkıntıya göğüs germe, yaşamla mücadele etme vb. konular göz önünde bulundurulduğunda insan gücünü açığa çıkaran bu değişimin psikoloji alanında bir çığ etkisi oluşturduğu görülmektedir. Buna bağlı olarak insaniliğin pozitif ve güçlü yönlerinin ele alınmasıyla birlikte iyi olma ve alçakgönüllülük psikolojik bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmada ele alınan alçakgönüllülük kavramına deneysel çalışmalarda doğrudan yer verilmemiş, kavram yüzeysel olarak ele alınmış ve kavramın etkileri göz ardı edilmiştir. Buna karşın Elliott (2010) pozitif psikolojinin birincil fonksiyonlarından birinin, insanın güçlü yönleriyle, erdemlerinin çalışılması olduğunu ve alçakgönüllülüğün de bunlardan biri olarak kabul edildiğini ifade etmiştir. Sadece din ile bağlantılı olduğu düşünülen alçakgönüllülük kavramının pozitif psikolojiyle birlikte araştırmalara yeni bir konu olarak girmesi, karmaşık yapısının çözülmesine katkıda bulunmuştur. Bu kavramın karmaşık ve zengin bir yapı olmasının temelinde ise insanların bakış açılarının, algılamalarının, bireysel farklılıklarının yattığı düşünülmektedir. Ayrıca bu kavramı açıklamaya çalışan tanımların birbirinden farklılık göstermesi, kavramın dini değerler içinde yer alması ve özellikle ilk yapılan çalışmaların sadece bu değerler içinde değerlendirilmesi, psikolojik bir nitelik olarak düşünülmemesi de bu kavramın anlaşılmasını güçleştirmiştir.

Alçakgönüllülüğe dair yapılan yaygın tanım (Tangney, 2002), alçakgönüllülüğü çoğunlukla küçük düşme, düşük öz-saygı ve kendini alçaltma ile ilişkilendirmektedir. Bu olumsuz çağrışıma karşılık yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde alçakgönüllülüğün olumlu bir yön olduğu ve faydalarının olduğu da görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında alçakgönüllülük küstah, ben-merkezci ya da kıskanç olmaktan daha çok tevazu sahibi olmayı, saygılı ve açık fikirli olmayı (Peters, Rowat ve Johnson, 2011), bir erdem ya da karakter gücünü (Exline, Campbell, Baumeister, Joiner, ve Krueger, 2004b; Tangney, 2002, 2009), kendi başarı ve yeteneklerini değerlendirmede ölçülü olmayı (Emmons, 1999), benliği (kimlik, güçlü yönler, sınırlar) anlama isteğini (Exline ve Geyer, 2004; Ryan, 1983; Tangney, 2000; Nielsen, Marrone ve Slay, 2010), evrenin büyüklüğü karşısında kendini unutmaya eğilimini (Tangney, 2000) ifade etmektedir.

Son yıllarda pozitif psikolojinin popüler kavramları arasında yer alan ve bu araştırmada da ele alınan diğer kavram psikolojik iyi olmadır. Ryff (1995) iyi olma modelinin anahtar boyutları kendini kabul, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurma, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşamın amacı olarak açıklamıştır. Kombinasyonda bu boyutlar kişinin geçmiş yaşamını ve kendini olumlu değerlendirmesini (kendini kabul), bir kişi olarak büyüme ve gelişmenin devam etmesini (bireysel gelişim), kişinin yaşamının amacının ve anlamının olduğuna inanmasını (yaşam amacı), başkalarıyla kaliteli ilişkilere sahip olmasını (diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma), çevresindeki dünyayı ve birinin hayatını etkileyici bir şekilde yönetmesini (çevresel hâkimiyet), kendi kendini yönetmesini (özerklik) içeren sağlığı baştan uca kapsar (Ryff ve Keyes, 1995).

1.1.PROBLEM CÜMLESİ

Bu çalışmanın amacı, alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından anlamlı ilişkiler var mıdır?

1.2.ALT PROBLEMLER

1.Üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

2. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından kız ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

- 2.1. Özerklik düzeyleri,
- 2.2. Çevresel hâkimiyet düzeyleri,
- 2.3. Bireysel gelişim düzeyleri,
- 2.4. Diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri,
- 2.5. Yaşam amaçları düzeyleri,
- 2.6. Öz-kabul düzeyleri

açısından kız ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

3. Alçakgönüllülük düzeyleri açısından kız ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

- 4.1. Özerklik düzeyleri,
- 4.2. Çevresel hâkimiyet düzeyleri,
- 4.3. Bireysel gelişim düzeyleri,
- 4.4. Diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri,
- 4.5. Yaşam amaçları düzeyleri,
- 4.6. Öz-kabul düzeyleri

açısından üniversite öğrencilerinin gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre alçakgönüllülük düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

6. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

- 6.1. Özerklik düzeyleri,
- 6.2. Çevresel hâkimiyet düzeyleri,
- 6.3. Bireysel gelişim düzeyleri,

6.4.Diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri,

6.5.Yaşam amaçları düzeyleri,

6.6.Öz-kabul düzeyleri

açısından üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

7.Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre alçakgönüllülük düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.3. ÖNEM

Erdem ve pozitif psikolojiye giderek artan ilgiden dolayı fiziksel, psikolojik enerji, kişisel güç ve psikolojik güç gibi terimler araştırılmaya ve tartışılmaya başlanmıştır. Bu açıdan bakıldığında hem psikolojik iyi olma hem de alçakgönüllülük kavramları önemli araştırma konuları arasındadır. Bu kavramların insan ilişkilerinin bütününde önemli bir noktada yer alıyor olmaları, içsel etkiye sahip olmaları da bu kavramların önemini artırmaktadır.

Alçakgönüllülüğün sadece dini bir kavram olarak düşünülmesi, sosyal ve psikolojik bilimlerde ihmal edilmesine ve hemen hemen hiçbir deneysel araştırmanın bu alanla doğrudan ilgilenmemesine neden olmuştur. Son yıllarda uluslararası literatürde alçakgönüllülüğün bilinmeyen yönlerini yavaş yavaş ortaya çıkarmaya çalışan araştırmaların olmasına karşılık, ülkemizde alçakgönüllülüğün muhtemel sosyal, psikolojik ve fizyolojik etkilerini inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Uluslararası literatürde Tangney (2002) bir araştırma konusu olarak alçakgönüllülüğün ihmal edilmesine yol açan iki etken göstermektedir. Birincisi, alçakgönüllülüğün dini değerlerle olan bağlantısıdır. Genel olarak bilimsel çalışmaya değmeyeceği korkusuyla ya da bilimsel çalışmanın ötesinde olduğu için psikoloji, dini değerlerle çok yakından bağlantılı olan erdemleri araştırma hususunda hep tereddütlü olmuştur. İkincil olarak alçakgönüllülük incelemesinde iyi yapılandırılmış bir ölçüm eksikliği vardır ve alçakgönüllülüğün bir erdem olarak ölçülmesi, onun utanç, suçluluk ve küçük düşmeyle olan bağlantısı tarafından engellenmektedir. Alçakgönüllülük

kavramının bu karmaşık yapısı düşünülduğünde bireysel görüşler, pozitif veya negatif olabilir.

Danışmanlık alanının en merkezi kavramları arasında yer alan psikolojik iyi olma, kişilik ve gelişim kuramlarının hem teorik hem de uygulamalı alanlarında önemli bir rol oynar; Psikopatoloji düzeyinin belirlenmesinde dayanak noktası oluşturur. Ayrıca klinik çalışmalar için rehber olarak hizmet veren psikolojik iyi olma danışanın içindeki potansiyeli iyi kullanmaktan doğan memnuniyeti ortaya çıkarma, amaç ve anlam belirlemesini sağlama ve sıkıntılarını hafifletme yönünde danışmanlık ile ilgili müdahaleler için amaç ve hedefleri bildirir (Christopher, 1999). Bununla birlikte alçakgönüllülüğün de profesyonel danışmanlık ve psikoterapi alanında önemli bir rol oynadığı da bilinmektedir.

Hem içsel hem de dışsal olarak insanı etkileyen bu iki kavram arasındaki ilişkinin ortaya konulmasının, karmaşık bir yapı olan alçakgönüllülüğün netleşmesini ve danışmanlık alanıyla yakından ilgili olan psikolojik iyi olma kavramı hakkında daha fazla bilgi edinilmesini sağlayarak hem pozitif psikoloji hem de psikolojik danışma alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. SAYILTILAR

Bu çalışmanın kavramsallaştırılması ve uygulanmasıyla ilişkili temel sayılıtlar; araştırma kapsamındaki tesadüfi olarak seçilen örneklemin evreni temsil ettiğinin kabul edilmesi ve araştırma grubunun, uygulanan ölçme araçlarını içtenlikle ve objektif olarak yanıtlamalarıdır.

1.5.SINIRLILIKLAR

1. Araştırmada belirlenen alçakgönüllülük ve psikolojik iyi olma düzeyleri “Alçakgönüllülük Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Algılanan ebeveyn tutumları ve gelir düzeyleri Kişisel Bilgi Formundan elde edilen bilgilerle sınırlıdır. Ayrıca araştırma cinsiyet, ebeveyn tutumu, gelir düzeyi değişkenleri ile sınırlı tutulmuştur.
3. Araştırmanın genellenebilirliği, yalnızca üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlı tutulmuştur.

1.6.TANIMLAR

Alçakgönüllülük: Kişinin özelliklerini doğru değerlendirmeyi, sınırlarını bilme yeteneğini ve kendini düşünmemeyi gerektirmesi olarak tanımlanmaktadır (Tangney, 2000). Bu çalışmada da alçakgönüllük açıklık, kendinden vazgeçme, alçakgönüllülikle kendini değerlendirme, diğerlerine odaklanma bileşenlerinden (Elliott, 2010) oluşan bir yapı olarak ele alınmıştır. Bu bileşenler kendi hatalarını kabul edebilmekle birlikte yeni fikirlere, çelişkili bilgilere ve tavsiyeye açık olma; nispeten düşük öz odaklanma, kendini düşünmeme; kişinin yeteneklerini ve başarılarını gösterişsiz bir şekilde değerlendirme ve onları bir bütün içinde tutma; ve son olarak başkalarının "çoğunluğun iyiliğine" katkıda buldukları pek çok farklı yolu takdir etme ile paralellik göstermektedir (Elliott, 2010).

Psikolojik İyi Olma: Kişinin benliğini olumlu algılaması, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendini olumlu algılaması, diğer bireylerle etkili iletişim kurabilmesi, çevresini istediği şekilde oluşturması, özerk ve bağımsız olabilmesi, yaşamının amacını ve anlamını kavraması, yetenek ve becerilerinin farkında olması ve kendini geliştirmesini ifade eder (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK

2.1.1.Alçakgönüllülüğün Tanımı

Alçakgönüllülüğün açıklanmasında oluşan engel, bu yapının değişik kavramlarla ifade edilmesidir. Alan yazın incelendiğinde alçakgönüllülük kavramına karşılık gelen farklı ifadelerin olduğu görülmektedir. Bu farklılık alçakgönüllülük kavramını karşılayan sözcüklerin İngilizcede farklı kavramlardan türemesinin bir sonucudur. Alçakgönüllülüğü ifade eden veya alçakgönüllülükle yakından ilişkili olan *meekness* (Krause, 2010), *modesty* (Hochschild, 1979; Tangney, 2000; Exline ve Geyer, 2004; Peterson ve Seligman, 2004; Exline ve Geyer, 2004; Morris, Brotheridge ve Urbanski, 2005; Gregg, Hart, Sedikides ve Kumashiro, 2008; Nielsen ve diğerleri, 2010; Elliott, 2010), *lowliness* (Morris ve diğerleri, 2005; Rowatt, Powers, Targhetta, Comer, Kennedy ve Labouf, 2006) kavramları bu çalışmada *alçakgönüllülük* (meekness), *gösterişsizlik* (modesty), *kendini hiç olarak görme* (lowliness) olarak ele alınmıştır.

Humility kelimesinin etimolojik kökeni, Latince *humilis* (yani ‘düşük, ezik; alçakgönüllü’ ya da tam anlamıyla ‘yerde’) ve *humus* (yani ‘toprak’) kelimelerinden gelmektedir. Bu sözlüksel kökenlerine bakıldığı zaman alçakgönüllülük (humility) ‘kendini hiç olarak görme, zayıflık ya da küçük düşürme’ ile eş anlamlı olup biraz olumsuz bir anlam çağrıştırabilir (Rowatt ve diğerleri, 2006). Tangney (2000) tarafından tarif edildiği gibi sözlük tanımları alçakgönüllülüğü çoğunlukla olumsuz bir açıdan gösterirler, onu kendini alçaltma ve düşük öz-saygıyla ilişkilendirirler. Yani bazı kişiler için alçakgönüllülük, hiç de erdemli bir özellik olmayabilir ve

onlara göre alçakgönüllülük, toplumdaki ‘ikinci sınıf’ statüsünü kabul etmiş boynu bükük hizmetçi imajını anımsatmaktayken, diğerleri için, kişisel beceri ve yetenek eksikliğini sürekli gözler önüne seren birinin özelliği olabilir (Elliott, 2010). Alçakgönüllülüğün bir değersizlik ve düşük öz-saygı duygusuyla eşdeğer görülmesine rağmen teorisyenlere göre alçakgönüllülük, kişinin özelliklerini doğru değerlendirmeyi, sınırlarını bilme yeteneğini ve kendini düşünmemeyi gerektiren zengin, çok yönlü bir yapıdır (Tangney, 2000).

Teoloji, felsefe ve sosyal psikoloji literatürü incelendiğinde göstermiştir ki, alçakgönüllülük, nispeten değişmez bir karakter özelliğini yansıtan insanî bir erdemdir (Vera ve Rodriguez-Lopez, 2004) ve pek çok kişinin gözlemlediğine göre alçakgönüllülük, ‘gerçekçi, makul’ ve ‘zihinsel olarak açık’ gibi olumlu çağrışımlara sahiptir (Richards, 1992). Peters ve diğerlerine (2011) göre ise, alçakgönüllülük; küstah, ben-merkezci ya da kıskanç olmaktan daha çok tevazu sahibi olmayı, saygılı ve açık fikirli olmayı ifade eder. Yani alçakgönüllülük, kibirlilik ve kendini hiç olarak görme arasındaki insan mükemmelliğinin zirve noktası olarak düşünülebilir (Morris ve diğerleri, 2005). Buna göre alçakgönüllülük sadece olumsuz özelliklerin olmaması değil aynı zamanda olumlu özelliklerin de bulunmasıdır (Davis, Worthington ve Hook, 2010; Landrum, 2011; Tangney, 2009; Peters ve diğerleri, 2011). Çünkü bütün erdemler, doğru ve iyi olanı yapmaya yönelik edinilmiş bir eğilimi temsil etmektedir (Peterson ve Seligman, 2004).

Tangney’e (2000) göre teolojik, felsefi ve psikolojik literatür, değersizlik ve düşük öz-saygıyı vurgulayan sözlük tanımlarının tam aksine alçakgönüllülüğü zengin ve çok boyutlu bir yapı olarak resmetmektedir ve spesifik olarak alçakgönüllülüğün kilit unsurları şunlardır:

- Kişinin yeteneklerini ve başarılarını doğru bir şekilde değerlendirmesi (düşük öz-saygı ya da öz aşağılama değil).
- Kişinin hatalarını, kusurlarını, bilgi eksikliklerini ve sınırlarını tanıma yeteneği (çoğunlukla “daha üst güç” ile karşılaştırıldığında)
- Yeni fikirlere, çelişkili bilgilere ve nasihate açık olmak
- Yetenek ve başarıları bir bütün içinde tutmak (örn., kişinin kendisini daha büyük bir ortamda sadece bir insan olarak görmesi.)
- Nispeten düşük öz odaklanma, kişinin kendisinin evrenin sadece bir parçası olduğunu fark ederken benliğini fazla düşünmemesi.

- Hem her şeyin değerini bilme hem de kişilerin ve şeylerin dünyaya pek çok farklı şekilde katkıda bulunmalarına değer verme.

Alçakgönüllülük, benliği (kimlik, güçlü yönler, sınırlar) anlama isteğini yansıtan istenir düzeydeki kişisel bir özelliktir ve benliğin diğerleriyle olan ilişkilerindeki perspektifle bağlantılıdır (yani kişinin evrenin merkezi olmadığına dair perspektif) (Nielsen ve diğerleri, 2010). Alçakgönüllülük duygusunu kazanmış bir kişi, fenomenolojik olarak artık kendi dünyasının merkezinde değildir. O kişinin odak noktası, kendisinin de parçası olduğu daha geniş olan toplumdur (Tangney, 2000). Alçakgönüllülük hem doğru bir kendini beğenme hem de ‘diğer insanların saygı gösterilmesi gereken pozitif bir değeri olduğu’ inancını gerektirir (Ben-Ze’ev, 2000: 520). Yani alçakgönüllülük, benlik hakkında olumsuz düşünmek değildir; benlik ve kişisel ihtiyaçlar hakkında daha az düşündürmektir (Ryan, 1983; Elliott, 2010). Emmons’ın (1999) ileri sürdüğüne göre, alçakgönüllü olmak, kişinin kendisine dair aşağılayıcı görüşler beslemesi demek değildir, aksine doğru bir şekilde kendisini değerlendirmesidir.

Alçakgönüllülük, benliği doğru görmek için savunma ihtiyacı duymayan bir istekliliği ve güçlü/zayıf yönleri içermektedir (Exline ve diğerleri, 2004b; Exline ve Geyer, 2004). Çünkü alçakgönüllülük hem güçlü yönleri hem de sınırlılıkları dâhil edip benliği doğru bir şekilde görmek için savunmacı olmayan bir isteklilik gerektirir (Peterson ve Seligman, 2004; Krause, 2010). Sandage (1999) benlik ve diğerlerine doğru gerçekçi bir yönelim için ego-alçakgönüllülük (ego-humility) terimini kullanmaktadır; bu yönelim de kişinin kendi güçlü yönlerini kabul edip, sınırlılıklarıyla yüzleşme isteğini içermektedir (Exline ve Geyer, 2004). Alçakgönüllü bireyler, bu yüzden hem kendi sınırlarını hem de kapasitelerini gerçekçi bir şekilde anlamak amacıyla diğerlerinin fikirlerini ve görüşlerini gayretli bir şekilde arayıp tamamen hesaba katacaklardır (Nielsen ve diğerleri, 2010). Çünkü alçakgönüllülük, kişinin olduğu ve olmadığı her şeyin farkında olmasıdır ve Comte-Sponville’nin ileri sürdüğüne göre, eğer insanlar, alçakgönüllülük erdemini gerçekleştirmek isterse, gerçeği kendilerinden daha çok sevmeliler; çünkü bütün bilgiler, egoya (benliğe) birer yaradır (Morris ve diğerleri, 2005). Böylece, hem güçlü hem de zayıf yönlerine yönelik bir farkındalık oluşturma eğilimiyle, alçakgönüllü insanlar, kendilerini ne olmadık şekilde büyükmeci (kibirli) ne de aşırı tevazu içinde görürler; bunun yerine kim olduklarına ve kapasitelerinin ne

olduğuna yönelik gerçekçi bir grŖe sahiptirler (Nielsen ve diğerleri, 2010). Yani doğru bir Ŗekilde z değerlendirmenin bir sonucu olarak alçakgönüllü kiŖiler, bazı alanlarda diğerlerinden daha aŖađıda olabileceklerini ve bazı alanlarda da diğerlerinden üstün olabileceklerini kabul ederler (Roberts, 1983). Bu anlayıŖtan ve alçakgönüllülük dŖncesinin zengin tarihinden yararlanılarak alçakgönüllülük, benliği doğru bir Ŗekilde görme isteği ve kendini bir bütün olarak değerlendirme eğilimi üzerine kurulu olan kiŖisel bir yönelim olarak tanımlanabilir (Morris ve diğerleri, 2005). Bu alçakgönüllülük anlayıŖında iki noktanın çok büyük önemi vardır: İlk olarak alçakgönüllülük kendini aŖađılamayı ya da olumsuzluğu içermez; sadece benliğe objektif bir Ŗekilde bakma arzusunu içerir; ikincil olarak da alçakgönüllülük, doğruluğun tam edinimini değil benliği doğru bir Ŗekilde görme isteğini belirtir (Peterson ve Seligman, 2004).

Means, Wilson, Sturn, Biron ve Bach'a göre (1990b) alçakgönüllülük: (a) kiŖinin kendi kusurlarını kabul etme istekliliği; (b) kiŖinin bütün sosyal karŖılaŖmaları kontrol edemeyeceğine dair farkındalık; (c) diğer insanlara karŖı sabır ve nezaket (d) diğerlerine karŖı empati duygusunu içerir. Tangney (2000) de alçakgönüllülüğe sadece dürüst bir kendini beğenme değil, aynı zamanda benliği unutup bütün Ŗeylere değer verme yeteneği olarak bakmıŖtır. Yani buna göre, alçakgönüllülük "baŖkalarına verilen değerin artması ve kiŖinin kendisine verdiği değerin azalmamasıdır" (Means ve diğerleri, 1990b:214). Alçakgönüllülük, derin bir öz-kabulün bir ifadesidir; nkn kiŖinin kendisini diğerlerine kanıtlamak gibi bir i ihtiyacı yoktur (Elliott, 2010). Alçakgönüllülük; baŖarı, grnŖ ya da sosyal onay gibi geçici, dıŖ kaynaklardan daha çok kiŖisel değer hislerinin sabit ve güvenilir kaynaklara dayandığı güvenlik hissinden ortaya çıkmaktadır (rn. Kayıtsız Ŗartsız aŖık olmak, hayata tamamen inanmak) (Crocker ve Wolfe, 2001).

Landrum'a göre (2002) alakgnlllkte açık fikirli olma, hataları kabul etme ve nasihat isteme ve öğrenme arzusu vardır (Exline ve Geyer, 2004). Alçakgönüllülüğün doğasında açık ve alıcı (algılayıcı) bir akıl yatmaktadır ve diğerlerinden bir Ŗeyler öğrenmemize ve meseleleri ve insanları sadece siyah beyaz görmememize imkân sağlar (Templeton, 1997; Tangney, 2000). Bu da göstermektedir ki alçakgönüllü olmak, yeni fikirlere ve yeni ğrenme Ŗekillerine açık olmaktır. Böylece alçakgönüllülük, diğerlerinden öğrenmeye istekli olmayı da

gerektirir (Morris ve diğeri, 2005) ve bu da alçakgönüllülüğün gelişmek için bir anahtar olduğunu vurgulamaktadır (Templeton, 1997; Tangney, 2000).

Morris ve diğeri (2005) alçakgönüllülüğün üç tane birbiriyle ilişkili; ancak farklı boyutlar içerdiğini ifade etmişlerdir: 1) öz-farkındalık, 2) açıklık, 3) aşkınlık. Öz-farkındalık; Alçakgönüllülüğün anahtar bir unsuru ve kişinin kendi güçlü ve zayıf yönlerini anlama kabiliyetidir. Bu kabul, alçakgönüllülük konusunda literatürdeki tutarlı bir temadır. Açıklık, diğlerinden bir şeyler öğrenmeye açık olmayı ifade ederken, kişinin “benlikten daha büyük bir şeyi kabul etmesini” tanımlamak için aşkınlık terimini kullanmıştır. Yani aşkınlık kavramına göre alçakgönüllülük, hayatta olan bitenin daha geniş bir açıdan yorumlanmasına imkân sağlamasıyla açıklanabilir (Ryan, 1983; Nielsen ve diğeri, 2010).

Myers (Buri, 1988; Tangney, 2000), alçakgönüllülükten şu şekilde bahsetmiştir:

Alçakgönüllülüğün özü, kişinin kendisini aşağılaması değildir... Alçakgönüllülük; yakışıklı insanların kendilerinin çirkin olduğuna inanması ve akıllı insanların salak olduklarına inanması değildir... Gerçek alçakgönüllülük, kendini değerlendirme gibidir... İnsanlara kendi özel yeteneklerine değer verme ve aynı dürüstlikle komşularının yeteneklerine değer verme fırsatı tanır (s. 93).

Elliott (2010) ise, alçakgönüllülükle ilgili görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir:

Alçakgönüllülük en çok, gururlu olmak için iyi bir sebebe sahip olanlar tarafından sergilendiğinde göze çarpar. Kendi uzmanlık alanlarında çokça başarı elde etmiş kişiler, akranları tarafından fark edilir; ama daha çok etkileyici olan, herhangi bir şekilde övgü beklemeden, havalı sözler istemeden büyük beceriler üretmeye devam edenlerdir. Tersinin de doğru olduğu söylenebilir. Başarısız olanların gösterdiği alçakgönüllülükten kimse hoşlanmaz; zira övünülecek bir yanı yoktur; oysa asıl kendisine hayran olunan şey ya da kişi alçakgönüllü bir başarı ya da alçakgönüllü bir kazanandır (s. 9).

17. yüzyıl özgürlük savunucusu John Seldon: “Alçakgönüllülük, herkesin tavsiye ettiği; ama kimsenin uygulamadığı bir erdemdir.” demiştir (Worthington, 2008). Çoğu insan, alçakgönüllülüğü kişisel, psikolojik bir güç olarak düşünmektedir ve ona değer vermektedir. Ancak alçakgönüllülük, bütün insan ve kültürlerde değer görmemektedir (Exline ve Geyer, 2004; Hareli ve Weiner, 2000; Landrum, 2004; Worthington, 2008). Buna karşın, alçakgönüllülük kavramını anlamadaki gerekli olan son nokta, evrensel bir bakış açısının gerekliliğidir (Elliott, 2010).

2.1.2. Alçakgönüllülüğün Tarihsel Gelişimi

Alçakgönüllülük çalışmasına nasıl yaklaşılabacağına dair daha iyi bir kavrayış elde etmek amacıyla bu kilit karakter gücünün entelektüel köklerini kısaca incelemek yararlı olur. Alçakgönüllülük hakkında bildiğimiz şeylere iki kaynak önemli miktarda katkıda bulunmuştur. Birincisi pozitif psikolojidir, ikincisi ise dindir (Krause, 2010).

Alçakgönüllülük üzerine yazılan ilk yazılardan bazıları, Yunan Stoik geleneğinden ve Budizm ve Taoizm'in öğretilerinden gelmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Budist ve Taoizm öğretileri alçakgönüllüğü insanın kusursuzluğunu tamamlayacak önemli, değerli bir unsur olarak görürler ve alçakgönüllülüğe benliğin yok edilmesi olarak yaklaşırlar (Morris ve diğerleri, 2005). Richardson'a (1996) göre, M.S 96 yılında Corinth'te bulunan kiliseye yazılan isimsiz bir mektup, elimizde bulunan en eski Hıristiyan belgesidir. Pek çok dini âlim, bu mektubun Roma'nın 3. Piskoposu olan Clement tarafından yazıldığına inanmaktadır. Bu belgede Clement (96, M.S; 1996) inananların alçakgönüllü olması için yalvarmaktadır: "İsa, alçakgönüllülere aittir, kendilerini göklere çıkararlara değildir. Tanrı'nın, İsa'nın asası gösterişle, kibirle, gururla gelmez o öyle yapmış olsa bile. Ama o, alçakgönüllülük ile geldi." Buna karşın ilk Yunan filozoflar, alçakgönüllüğü bir erdem (davranışta mükemmellik, kapasite ya da güç ve var oluş biçimi) olarak görseler de genel olarak bunu çok da vurgulamazlar (Sandage ve Wiess, 2001). Yani batı düşüncesi kişisel sınırları anlamaktan daha çok benliği serbest bırakıp daha büyük bir gerçeklikle bağlantı kurma ihtiyacı yönünden alçakgönüllülüğe yaklaşmışlardır (Peterson ve Seligman, 2004). Tevazu ve alçakgönüllülük, gerek Platon ve Aristoteles gibi antikçağ, gerekse Nietzsche gibi modern dönem filozoflarının çoğunun erdemler listesinde yer almıyorsa da (Macintyre, 2001) dinlerin ve özellikle Sufi veya mistik eğilimli düşünürlerin en fazla önemsedikleri erdemlerden birisi olmuştur (Akt. Yaran, 2007).

Alçakgönüllülüğün tarihsel gelişimi içerisinde Nietzsche, Spinoza ve Kant'ın görüşleri de dikkat çekmektedir. Morris ve diğerleri (2005) bu görüşleri şu şekilde ele almıştır: Nietzsche (1974), alçakgönüllülük kendini alçaltmayı gerektirdiği için alçakgönüllülüğün kölelerin özelliği olduğunu, insanın alçakgönüllülüğe ihtiyacı olmadığını düşünürdü. Buna karşın Spinoza (1994), aklın kendisine dair yeterince bilgi sahibi olduğu bir çerçevede alçakgönüllülüğün bir erdem olduğunu ileri

sürmüştür ve kendisinden büyük olan bir şeyin de var olduğunun farkına varmıştır. Kant (1964), bu türlü alçakgönüllülük anlayışına destek vermiştir ve gerçek alçakgönüllülüğün yasalara karşı kişinin ahlaki değerinin önemsizliğinin farkındalığı olduğunu düşünmüştür. Ayrıca Kant'a göre, kişinin kendisine dair eziklik düşüncesiyle, kendisini bir diğeri kadar değerli hissetme arasında ayırım yapmak gerekir. Birincisi bir erdem değildir, küçük bir ruhun ve ezik bir karakterin işaretidir (Ben-Ze'ev, 2000: 521).

Alçakgönüllülük (humility) kavramı önceleri din felsefesi ve din psikolojisinin (Emmons ve Paloutzian, 2003) inceleme konusu iken, son zamanlarda pozitif psikoloji (Rowatt ve diğerleri, 2006; Elliott, 2010), kendilik psikolojisi ve sosyal psikolojinin de (Emmons ve Paloutzian, 2003) ilgi alanına girmektedir. Pozitif psikoloji, tarihsel olarak karakter gücü ya da erdem olarak bilinen özellik de dâhil, pozitif bireysel özelliklerin incelenmesine odaklanmaktadır ve bunlardan birisinin alçakgönüllülük olduğu kabul edilmektedir (Elliott, 2010). Çünkü pozitif psikoloji, psikolojinin sadece patoloji, zayıflık ve zarar ile ilgili bir çalışma alanı olduğu fikrine karşı çıkmaktadır ve güçlülüğü ve erdemi de anlaması gerektiğini iddia eder (Snyder ve McCullough, 2000). Dolayısıyla pozitif psikoloji hareketi önem kazandıkça araştırmacılar, bir dizi yararlı özellik ve erdemi araştırmaya başlamıştır (Krause, 2010).

2.1.3. Alçakgönüllülük ve Makyavelizm

Morris ve diğerleri (2005) alçakgönüllülükle ilişkili olan makyavelizm kavramını şu şekilde açıklamıştır:

Makyavelizm, alçakgönüllülüğün yokluğuna ya da varlığına işaret edebilen başka bir kişisel farklılık değişkenidir.... Makyavelizm, kişinin her ne gerekliyse, iyi ya da kötü kendi istediği şekilde onu yapma isteğidir. Bu yüzden makyavelizmin en belirgin özelliği 'amacın yüceliği, kullanılan yöntemle geçerlilik kazandırır' düşüncesidir.... Yüksek düzeyde makyavelizm özelliklerine sahip insanlar ve bu insanların hangi şartlar altında başarılı oldukları mütevazî liderliğin özellikleri ve talepleri ile tam bir zıtlık içindedir. Makyavelist liderler her ne şekilde olursa olsun güç elde etme peşindedir ve bu doğrultudaki eylemlerinin başkaları üzerindeki sonuçları üzerinde herhangi bir düşünce içinde değildir. Eğer düşük seviyede üstünlük duygusu ve başkalarına karşı açık olmak alçakgönüllülüğün iki temel boyutuysa, şunu ifade edebiliriz: Makyavelizm, düşük seviyede alçakgönüllülüğe işaret eder(s. 1335-1336).

Christie ve Geis'e (1970) göre Makyavelist kişiler empati eksikliği içindedir, faydacı bir ahlak anlayışındadır, başkalarını kullanma fikrini benimserler ve düşük seviyede ideolojiye sahiptir (Morris ve diğerleri; 2005).

2.1.4. Alçakgönüllülük Algısı

İnsanlar, alçakgönüllülüğü bir zayıflık mı yoksa güçlü bir yön olarak mı algılar? (Exline ve Geyer, 2004). Tangney'in de (2000) dediği gibi insanlar, alçakgönüllülüğü olumsuz kendine bakış ve değersizlik hissi ile ilişkilendirebilirler. Diğer yandan alçakgönüllülük bir erdem ve güçlü bir yön olarak da çeşitli alanlarda yer almaktadır. Özellikle pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte psikolojideki son kavramsal eserlerde olumlu bir özellik olarak ele alınmıştır (Exline, Campbell, Baumeister, Joiner ve Kruger, 2004b; Emmons, 1999; Landrum, 2002; Sandage, 2001; Tangney, 2000, 2002). Ayrıca ilahiyatçılar ve dindar yazarlar, alçakgönüllülüğün esasları (örn., Casey, 2001; Mogabgab, 2000; Murray, 2001; Roberts, 1982; von Hildebrand, 1997) ve Yedi Ölümcül Günah'tan biri olarak görülen kibrin tehlikeleri (örn. Schimmel 1992) hakkında pek çok yazmışlardır (Akt. Exline ve Geyer, 2004). Buradan da anlaşılacağı üzere, alçakgönüllülüğü kavramsallaştırmak ve tanımlamak için var olan değişik yolları düşündüğümüz zaman bu yapının bireysel görüşleri, pozitif veya negatif olabilir (Exline ve Geyer, 2004).

Olumlu taraftan bakıldığında alçakgönüllü kişilerin, öz sınırlamalara kendi öz güvenlik, doğru bir benlik algısı ve savunmacı olmayan bir açıklığa dayanan kişilerarası düzenlemeler yapmasının daha olası olduğu gayet makul görünmektedir (Elliott, 2010). Ancak alçakgönüllülük kişinin kendi eksikliklerini hesaba katma arzusunu gerektirdiği için insanlar alçakgönüllülüğü, hatırlanması hoş olmayan başarısızlık tecrübeleriyle de ilişkilendirebilirler (Exline ve Geyer, 2004). Aşırı bir şekilde kendisini küçük gören kişinin bazı yönlerden alçakgönüllülükte eksik olarak görülebileceğini bu perspektiften anlayabiliriz. Sürekli "Sanatta iyi değilim, okulda da iyi değildim zaten. Yaptığım şu resme bakın, hiçbir şeye benzemiyor." diye isyan edip duran bir kişinin böyle görünürdeki alçakgönüllü serzenişleri, öz odaklanmayı olumsuz etkiler (Tangney, 2000). Oysa Elliott'a (2010) göre kişinin yeteneklerini değersizleştirmek ya da kişinin katkılarına minimize etmek yerine gerçekten alçakgönüllü bir kişi, hem güçlü hem de zayıf yönleri olduğunu kabul eder.

Exline ve Geyer (2004) yaptıkları çalışmada katılımcıların alçakgönüllülüğü bir zayıflık mı, yoksa güçlü bir yön olarak mı algıladıklarını test etmek amacıyla kendilerini alçakgönüllü hissettikleri durumları hatırlamalarını istemişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda alçakgönüllülüğün kişinin zayıf yönlerinden daha çok güçlü yönleri olarak gördükleri saptanmıştır. Çünkü kendilerini alçakgönüllü hissettikleri durumları düşündüklerinde katılımcılar tipik olarak başarı içeren durumları hatırlamışlardır. Benzer şekilde Rowatt ve diğerleri (2006: 210) alçakgönüllülüğün olumlu çağrışımlarını destekleyen kanıt bulmuştur ve “alçakgönüllülüğün benliğin olumlu bir bileşeniymiş gibi görüldüğü” sonucuna ulaşmıştır. Buna karşın kapsamlı bir sosyal psikolojik literatür, “kendini gerçekleştirme yanlılığı” yaygınlığının altını çizmektedir (Baumeister, 1998; Greenwald, 1980). Buna göre benlik, pozitif olanın önemini artırmada ve negatif olanın da yönünü olumluya çevirmede epey yeteneklidir (Tangney, 2000). İnsanlar, kendileri hakkındaki olumlu şeyleri daha fazla fark edip düşünüp hatırlama eğilimindedirler; olumsuz şeyler ise arada kaynarlar (Mischel, Ebbesen ve Zeiss, 1976; Tangney, 2000). Aslında kendini gerçekleştirme literatürü dikkatli bir şekilde incelendikten sonra alçakgönüllülüğün insanın doğasına tamamen zıt olduğu ileri sürülebilir (Tangney, 2000). Ayrıca Tice ve diğerleri (1995) tarafından yapılan bir dizi çalışma insanların kendini gerçekleştirme durumunu, buldukları sosyal ortamının doğasına göre ayarladıklarını ve arkadaşlarının yanlarında olduklarında kendi öz sunumlarında daha fazla gösterişsizliğin olduğunu belirtmişlerdir (Tangney, 2000). Bununla birlikte, alçakgönüllülük kişinin eksikliklerini kabul etme istekliliğini içerdiği için rekabetçi, bireyci bir kültürde insanlar için zararlı sonuçlar demek olabilir (Elliott, 2010). Benzer şekilde Exline ve Geyer (2004) kişinin kendisine olumlu bakmasına yönelik kültürel bakışlarını hesaba kattıklarında alçakgönüllülüğün pek de hoş görünmeyebileceğini ifade etmişlerdir. Yani kültürlerarası bakış açıları da alçakgönüllülüğün bir erdem veya güç olarak algılanmasını etkilemektedir.

2.1.5. Alçakgönüllülük ve Gösterişsizlik

İnsanların alçakgönüllülüğü gösterişsizlikle ilişkilendirmesi de muhtemeldir (Exline ve Geyer, 2004). Çünkü pek çok bilim adamına göre gösterişsizlik ve alçakgönüllülük birbirleriyle bağlantılı ama farklı yapılardır (Nielsen ve diğerleri, 2010; Tangney, 2000). Her iki nitelik de övünme ve kibirlenmenin karşısındadır ve benliğe gerçekten

alçakgönüllü bir bakış, gösterişsiz bir öz sunuma yol açabilir (Exline ve Geyer, 2004).

Gösterişsizlik “kişinin kendi erdem ve başarıları konusundaki makul fikirleri” olarak tanımlanmaktadır (Peterson ve Seligman, 2004: 463). Gösterişsizlik kavramı, kişinin kıymeti ve başarılarının ılımlı bir şekilde değerlendirilmesine odaklanır (Tangney, 2000). Yani insanlar gösterişsiz davranışlar sergileyerek çektikleri dikkatin miktarını azaltmaya çalışırlar (Morris ve diğerleri, 2005). Cialdini ve Nicholas (1989) gösterişsizliği başkalarını etkileme isteğinden kaynaklanan ve kasıtlı olarak bir şeyi olduğundan az gösterme şeklindeki dışa yönelik davranışlar olarak açıklamaya çalışmıştır (Akt. Nielsen ve diğerleri, 2010). Yani içsel olan alçakgönüllülüğün aksine gösterişsizlik dışsaldır (Peterson ve Seligman, 2004). Alçakgönüllülük ile gösterişsizlik arasındaki fark, hissedilen duygu ile sergilenen duygu arasındaki farkın nerdeyse aynısıdır (Hochschild, 1979). Bu, gösterişsizlikle alçakgönüllülüğün birbiriyle bağlantılı olmadığı anlamına gelmez. Aksine, gerçek bir alçakgönüllülük, gösterişsizliğe ait bazı görüntülerin ortaya çıkmasına yol açar. Örneğin; mütevazı insanlar yaptıkları katkıyı başkalarından bağımsız olmalarının ışığında algılar ve böylelikle kendi başarılarından söz ederken bu farkındalığı ve takdiri seslendirirler (Nielsen ve diğerleri, 2010). Tangney (2000) ise, alçakgönüllülük ve gösterişsizlik arasındaki ilişkiyi şöyle açıklamıştır:

“Gösterişsizlik” teriminin kullanımı, davranış ve kıyafetteki görgü kuralları meselesine kadar uzanmaktadır ki alçakgönüllülük bunlarla daha az ilgilidir. Bu yüzden gösterişsizlik, hem çok dardır (alçakgönüllülüğün temel bileşenleri olmaması açısından) hem de çok geniştir (görgü kurallarının bedensel ve diğer boyutlarıyla ilişkili olmasından). Gösterişsizliğe alçakgönüllülüğün bir bileşeni olarak, kişinin güçlü yönlerini doğru ve abartısız değerlendirme olarak bakılabilir. Ancak bütün hikâye bu değildir (s.74).

Dolayısıyla, bir kişi gösterişsizliğini dışa dönük davranışlarla ve başkalarına söyledikleriyle ortaya koyabilir ama bu hakiki anlamda alçakgönüllülüğün olduğu anlamına gelmez. Örneğin; bir kişi kendisinin güçlü yanlarının ve katkılarının grubun hedefine ulaşmasında gerekli olduğunu fark edemez ve bunun yerine açık bir şekilde başarıyı diğer grup üyelerine atfeder (Nielsen ve diğerleri, 2010). Daha açık bir örnekle, takım arkadaşlarına teşekkür eden ama gerçekte oyunun kazanılmasının kendisinden kaynaklandığını düşünen bir takımın en değerli oyuncusu, gösterişsizlik sergiliyordu; ama alçakgönüllülük noktasında eksikleri vardır. Oysa oyuna katkılarının gerçek boyutunu anlatan en değerli oyuncu, gösterişli görünebilir; ama

diğerlerinin katkılarından da bahsettiği sürece alçakgönüllü değil denemez (Morris ve diğerleri, 2005). Yani gösterişsizlik, kendini düşünmemek gibi alçakgönüllülüğün diğer kilit yönleriyle pek ilgilenmezken (Tangney, 2000), alçakgönüllülük, kişinin evrenin merkezi olmadığına dair kendi duyusuna gönderme yapar (Peterman ve Seligman, 2004: 138).

2.1.6. Alçakgönüllülük ve Narsisizm

Alçakgönüllülüğü olduğu gibi ölçmek zor olduğu için bazıları, onu ne olmadığına dayanarak değerlendirmeyi önermişlerdir (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell ve Finkel, 2004a). Narsisizmin antitezi alçakgönüllülük olarak görünmektedir (Morris ve diğerleri, 2005). Ancak narsisizmin yokluğu, alçakgönüllülüğün varlığı mıdır belli değildir (Tangney, 2000). Peterson ve Seligman (2004) narsisizmin eksikliğini alçakgönüllülüğün potansiyel varlığına bir delil olabileceğini açıklamışlardır.

Narsisizm ben-merkezli, abartılı, baskın ve kişiler arası manipülatif davranışla ilişkilendirilen bir kişilik özelliğidir (Emmons, 1984). Exline ve diğerlerine (2004a) göre narsisizm, şatafatlı ve şişkin bir benlik algısıyla karakterize edilir. Narsistik kişiler, kendilerini her zaman olumlu bir tutum içinde görme ve tanıtmayla meşguldürler (Exline ve Geyer, 2004) ve bunlara birlikte yaygın bir öz-odaklanma, öz-meşguliyet ve diğerlerine odaklanamama ve diğerleriyle empati kuramama eşlik eder (Tangney, 2000). Buna karşın alçakgönüllülüğün doğasında göreceli bir öz odaklanma ve öz meşguliyet eksikliği vardır (Tangney, 2000). Yani mütevazı kişi kendini inceleyip daha sonra elde ettiği sonuçları geniş çerçevede uygulamasına rağmen, narsist kişi öz-odaklanmaya sabitlenir ya da ben perspektifi dışında bir gelişme sağla(ya)maz (Coutu, 2004).

Narsisizmi kavramsallaştırırken sosyal psikologlar, narsistin görkemliliğine, abartılı gurur anlayışına ve yeteneklere aşırı değer vermeye odaklanmaktadırlar (Tangney, 2000). Psikoanalitik teoriye göre, narsisizm benliğe ait abartılı bir görüşten daha fazlasıdır (Morris ve diğerleri, 2005). Normal veya klinik olmayan narsisizm (örn. Patoloji veya kişilik bozukluğu seviyesinin altında olan narsisizm) kendini beğenme, gurur, göstermecilikten oluşan çok yönlü bir yapıyı ifade ederken (Raskin ve Terry, 1988), klinik kuramcılar ise, “nesne ilişkilerinin” uzunca tarihinden yararlanarak

değişen öz-saygı ve öz odaklanmanın patolojik formuna gönderme yapmak amacıyla narsisizm terimini kullanmaktadırlar (Kohut, 1971). Klinikçiler narsistlerden bahsederken akıllarına, DSM kişilik bozukluğuyla bir arada olan yaygın uyum zorlukları yaşayan ciddi rahatsız bireyler gelmektedir (Tangney, 2000). DSM-IV (Amerika Psikiyatri Derneği, 1994) narsistlerin şu durumlara eğilimli olduklarını ifade etmiştir: gösteriş yapma, aşırı takdir ve dikkat çekme arayışı ve ihtiyacı, başkalarından farklı ve üstün olduklarına inanma, empati eksikliği, başkalarının başarılarını ve yeteneklerini kıskanma ve genellikle istismarcı davranma.

Narsistlerin şişirilmiş mükemmellik algıları, boşluk ve korku dolu kendinden nefret etme duygularını gizler (Tangney, 2000). Narsist kişiler kendilerine aşık oldukları izlenimini verseler de aslında tam bir eksiklik duygusu içindedirler (Phillips, 2001; Morris ve diğerleri, 2005). Çünkü eksik ve hasarlı bir benlik algısına sahiptirler ve bu benlik, narsistlerin umutsuz ve etkisiz bir şekilde gerçek dışı mükemmellik fantezileriyle desteklemeye çalıştıkları benliktir (Tangney, 2000). Narsistik tutum içinde olma benliğe ait algıda açık bir boşluğun semptomları olabilir (Phillips, 2001; Morris ve diğerleri, 2005). Bu eksiklikle birlikte kendini geniş çerçevede görememek de söz konusudur (Morris ve diğerleri, 2005). Kişilerarası ilişkilerde onlar için önemli olan hâkimiyettir (Emmons, 1984; Raskin, Novacek, ve Hogan, 1991; Raskin ve Terry, 1988; Exline ve Geyer, 2004). Oysaki mütevazî kişi kendi durumunu başkalarıyla olan ilişkileri doğrultusunda geniş planda görebilir (Morris ve diğerleri, 2005).

Yüksek düzeyde narsizmden etkilenen bir kişinin davranışları genellikle yüksek düzeydeki alçakgönüllülükten kaynaklanan davranışların zıt kutbundaki davranışlardır ve yüksek düzeyde narsisizm, başkalarının pahasına başkalarını iyileştirmekten çok benliğin iyileştirilmesini hedefleyen davranışla sonuçlanır (Morris ve diğerleri, 2005). Narsistler, rekabetçilik (Watson, Morris ve Miller, 1997), dominantlık (Emmons, 1984) ve üstünlük (Bushman ve Baumeister, 1998) ölçümlerinde yüksek puan çıkarmışlardır (Akt. Elliott, 2010). Narsistler üstünlüklerini sergileyemediklerinde, başkalarının başarısından kendilerine pay çıkarırlar ve başarısızlık durumunda da başkalarını suçlarlar (Gosling, John, Craik ve Robins, 1998; Sedikides, Campbell, Reeder ve Elliott, 2002). Övgü için her türlü fırsatı değerlendirmeye çalışan narsistler başkaları tarafından

kişisel üstünlüğünün kabul edildiği durumlarda daha iyi bir performans sergilemeye çalışırlar, ama sıradan, etkileyici olmayan durumlarda performansları zayıftır (Wallace ve Baumeister, 2002). Ayrıca Paulhus'a göre (1998) narsistler kendinden emin olarak görülmektedir ki bu durum, liderlik konumunda bulunanlarda güçlü bir yön olarak görülebilir. Akranları onları eğlenceli ve zeki olarak değerlendirmektedir; ama bu yüzde oranları, zamanla azalmaktadır (Exline ve Geyer, 2004).

2.1.7. Alçakgönüllülük ve Öz-saygı

Tangney (2000) tarafından tarif edildiği gibi sözlük tanımları alçakgönüllülüğü çoğunlukla olumsuz bir açıdan gösterirler, onu kendini alçaltma ve düşük öz-saygıyla ilişkilendirirler. Alçakgönüllülüğün “düşük öz-saygı” kavramı sadece sözlüklerde değil pek çok psikolog arasında da çok yaygındır (Klein, 1992; Knight ve Nadel, 1986; Langston ve Cantor, 1988; Weiss ve Knight, 1980; Tangney, 2000). Alçakgönüllülüğü ilgilendiren belki de en büyük karmaşıklık, onun düşük öz-saygıyla olan bağlantısıdır (Elliott, 2010). Bundan ötürü düşük öz-saygının alçakgönüllülüğün eşdeğeri olmaktan çok onun yordayıcısı olarak düşünülmesi en güzelidir (Morris ve diğerleri, 2005).

Öz-saygı, bireylerin kendilerine dair olumlu ya da olumsuz görüşlerinin derecelerini yansıtır (Brockner, 1988; Morris ve diğerleri, 2005). Düşük öz-saygının alçakgönüllülük ile karıştırılması (Roberts, 1983) alçakgönüllülüğe sınırlı yeteneklerin ya da tekrar eden başarısızlıkların sebep olduğu bir şey gözüyle bakmanın sonucu olabilir. Brockner (1988), düşük öz-saygılı kişilerin davranışsal esnekliği için birkaç sebep öne sürerek açıklamıştır: eylemlerinin doğruluğuna yönelik daha büyük belirsizlik, olumsuz geri dönüte karşı daha fazla hassasiyet ve diğerleri tarafından onaylanmaya daha fazla ihtiyaç (Akt. Morris ve diğerleri, 2005). Alçakgönüllülük insanların zihninde sıklıkla düşük öz-saygıyla ilişkilendirilip sadece diğerlerinin isteklerine boyun eğen, iradesiz, kendini alçaltan imajlar sunuyor olsa da gerçekte alçakgönüllülük, bu karikatürün anti tezidir (Emmons, 1998). Önceden tanımlandığı gibi alçakgönüllü kişilerin mutlaka düşük öz-saygıya sahip olmaları ya da kendilerini küçük görmeleri düşünülemez; aksine alçakgönüllü kişiler kendilerini doğru bir şekilde değerlendirirler ve kişinin yeteneklerini değersizleştirmek ya da

kişinin katkılarına minimize etmek yerine hem güçlü hem de zayıf yönleri olduğunu kabul eder (Elliott, 2010).

Yüksek öz-saygı ile alçakgönüllülük arasındaki ilişki, bireyin öz-saygısının gerçek ve savunur şekilde yüksek öz-saygıyı yansıtılabildiği miktara bağlıdır (Greenier, Kernis, McNamara, Waschull, Berry, Herlocker ve Abend, 1999). Yüksek düzeyde öz-saygı, alçakgönüllülük için bir katalizör görevi görürken kendini tanıma yoluyla onaylanma ihtiyacını ortadan kaldırır (Morris ve diğerleri, 2005). Bununla birlikte, savunmacı bir şekilde yüksek öz-saygıya sahip olan kişiler şiddete daha fazla meyillidirler (Baumeister, Smart ve Boden, 1996). Bundan dolayı alçakgönüllülük, yüksek öz-saygının zıddı olmadığı gibi tam olarak düşük öz-saygıyla da tanımlanamaz (Elliott, 2010). Yani ne savunur şekilde yüksek öz-saygı ne de aşırı düşük öz-saygı, alçakgönüllülüğün belirtisi olabilir (Richards, 1992). Çünkü alçakgönüllü kişiler, hayatta olan biteni bir bütün halinde değerlendirir (Morris ve diğerleri, 2005).

2.1.8. Bir Kişilik Özelliği Olarak Alçakgönüllülük

Son zamanlarda sosyal ve kişilik psikologları tarafından, alçakgönüllülük bir erdem ya da kişisel güç olarak incelenmeye başlanmıştır. Peterson ve Seligman (2004) ve Tangney'e (2000, 2002) göre, alçakgönüllülük en iyi, hem sabit hem de dayanıklı pozitif bir insan özelliği olarak ele alınır. Benzer şekilde Lee ve Ashton (2004) alçakgönüllülüğü, kişiliğin altı boyutundan biri olarak tanımlamaktadır. Sonuç olarak alçakgönüllülük erdemi ya da özelliğine birkaç yönden ve belli davranış eğilimleri açısından bakılabilir (Peters ve diğerleri, 2011).

Alçakgönüllü olabilecek kişiler ilk olarak bir şeyde başarılı veya usta olmalıdırlar. Alçakgönüllülük bu kişiye, bir başarıyı elde etmiş olma; ama bu başarıdan övünme ihtiyacını ifade etmeme imkânı tanır (Elliott, 2010). Böylece alçakgönüllülük, olumsuz izlenim oluşturabilecek olan yersiz övünme ve görünür şekilde büyüklenmeci tavırların her ikisinin de tehlikelerinden kaçınmalarında insanlara yardımcı olur (Colvin, Block ve Funder, 1995; Leary, Bednarski, Hammon ve Duncan, 1997). Alçakgönüllü kişilerin büyük bir kısmı, görünüşlerinde ve sosyal davranışlarında da gösterişsizlik sergilerler (Tice, Butler, Muraven ve Stillwell, 1995; Rowatt ve diğerleri, 2006). Bunun sebebi alçakgönüllü kişilerin kendilerini

daha az (niteliksiz) olarak düşünmeleri değil, bundan ziyade kendilerini daha az düşünmeleridir (Elliott, 2010). Yani bu kişiler niteliksiz, başarısız, silik oldukları için alçakgönüllü değillerdir, sadece kendilerini daha az düşünürler, önemserler ve ön plana çıkarırlar. Ayrıca alçakgönüllü insanlar, durum müsait olduğunda (örn. İş görüşmesi veya liderlik rolünde) kendi güçlü yönlerini ele alma hususunda istekli olsalar bile eğer kişinin güçlü yönleri hemen oracıkta görünmeyecekse (Aronson, Willerman ve Floyd, 1966) ya da eğer dinleyiciler, hatasız ve kendinden emin öz-sunuma sahip insanları tercih ediyorsa, kişinin sınırlılıklarını açıkça konuşma isteği zararlı olacaktır (Akt. Exline ve Geyer, 2004). Eğer alçakgönüllü kişiler, hatalarını hakiki manada görüp başarılarını da doğru ve uygun bir şekilde kabul edebilirlerse, kendilerini savunan veya öven fiziksel ya da psikolojik enerjiyi tüketmek zorunda kalmayacaklar (Elliott, 2010).

Alçakgönüllü kişiler, kendi imajlarını savunmak, onarmak ya da onaylamak için gerekli olan bilgileri kasten çarpıtmazlar (Peterson ve Seligman 2004: 463). Gerçekten alçakgönüllü olan insanlar, saygıdeğerlilik, kusurları kabul etme istekliliği ve kendine odaklanma eksikliği ya da kendine hizmet eden yanlılık sergilerler (Emmons, 2000; Exline ve diğerleri, 2004; Myers, 1995; Peterson ve Seligman, 2004; Rowatt, Ottenbreit, Nesselroade Jr ve Cunningham, 2002; Tangney, 2002; Rowatt ve diğerleri, 2006). Ayrıca alçakgönüllü insanların ayakları yere basar (yani kiminle ilişki içinde olacağını bilir), alçakgönüllü insanlar sınırlarını kabul eder, bencil değildir (Emmons, 2000; Exline ve diğerleri, 2004; Myers, 1995; Rowatt ve diğerleri, 2006; Peters ve diğerleri, 2011).

Ryan'a (1983) göre, "alçakgönüllü bir insan benlik hakkında yeni bilgilere açıktır, onaylamaya karşı bir direnç yoktur, kayda değer başarıları inkâr etmek için acele etmez ve eleştiriye karşı benliği savunma ihtiyacı hissetmez" (s. 298; Akt. Nielsen ve diğerleri, 2010). Bu durum, alçakgönüllü kişilere öğretilen bir öze (ruha) sahip olma imkânı tanır ki böylece alçakgönüllü insanlar kendi hatalarını ve bilgi eksikliklerini kabul ederler ve sonra da yeni fikirlere ve kendisinden üstün olanların öğütlerini almaya açık olurlar (Tangney, 2002). Çünkü alçakgönüllü kişiler, hataların hayatın bir parçası olduğunu bilirler ve bunları düzeltmek için gereken yardımı almaya açıktırlar (Elliott, 2010).

Alçakgönüllülüğün zıttı, kibirdir ve kibir, literatürde zararlı bir özellik olarak görülmektedir (Krause, 2010). Kibirli kişiler, benlik odaklıdır; grup ya da örgütün

refahına katkıda bulunmaları ya da diğerlerinin iyiliği için çalışmaya istekli olmaları daha az olasıdır (Elliott, 2010). Templeton'a (1997) göre kibirlenme, topluluktan daha çok bireyselliği ön plana çıkarır ve bir şeyler öğrendiğimiz kişilerle bizim aramızda tuğladan bir duvar gibi görünürken (Akt. Tangney, 2000), Lewis (1942/2001) kibrin ruhsal bir kanser olduğunu ve aşkı, memnuniyet ve hatta sağduyu bile yiyip bitirdiğini ileri sürmüştür (Krause, 2010). Oysa alçakgönüllü kişiler, diğerlerine daha fazla odaklanmıştır ve böylece diğerlerinin ihtiyaçlarının daha fazla bilincindedirler ve o ihtiyaçları karşılama hususunda da doğal olarak daha olumlu tepkiler verirler (Kunz, 2002). Çünkü alçakgönüllüler kendilerinin bütününü sadece bir parçası olduğunu bilirler ve bu yüzden de kibirlilerin gösterdiği egosantrik endişeleri göstermezler (Elliott, 2010).

2.1.9. Alçakgönüllülük, Sosyal İlişki ve İlişki Kalitesi

Alçakgönüllülük pozitif içsel etkiler üretmesine rağmen muhtemelen en büyük etkisi, kişilerarası ilişkiler üzerinde olacaktır (Elliott, 2010). Baumeister ve Exline (1999), insanların ait olma ve ilişkiler içinde olma ihtiyacı olduğunu ileri sürerek, alçakgönüllü bir tutumun, kişilerarası ilişkileri daha sağlıklı ve daha canlı hale getirebildiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Means ve diğerleri (1990b) alçakgönüllülükle ilişki kalitesinin neden bağlantılı olabileceğini inceledikleri bir araştırmada, alçakgönüllülüğün kişinin bütün sosyal olayları kontrol edememe durumunu, diğer insanlarla olan ilişkilerde sabır-kibarlık tavrı ve empati gibi önemli ilişkisel karakteristikleri içerdiğini açıklamışlardır. Bu özellikler sayesinde alçakgönüllü insanlar kaliteli ilişkilere zemin hazırlayabilirler (Peters ve diğerleri, 2011). Ayrıca Alçakgönüllü kişilerin, diğer küstah arkadaşlarından daha çok sevilmesi, ilişki kalitesini etkileyebilir (Landrum, 2011). Alçakgönüllü insanların 'sevilebilir' olduğunu tahmin etmek de mantıklıdır (Exline ve Geyer, 2004). Çünkü yapılan bir çalışmada çok alçakgönüllü bir insanı tanımlamaları istendiğinde ve o kişinin neden alçakgönüllü olarak görüldüğü sorulduğunda katılımcıların büyük bir çoğunluğu alçakgönüllü bireylerin kibarlığından ve diğerlerine olan sevgilerinden bahsetmişlerdir (Exline ve Geyer, 2004). Başka bir çalışmada ise üniversite öğrencileri; alçakgönüllü insanların özelliklerini sevdiklerini (Landrum, 2004; Rowatt ve diğerleri, 2006) bildirmişlerdir. Yani alçakgönüllülük iş birliği yapmayı, paylaşmayı ve kendisi dışında başkalarıyla da ilgilenmeyi kolaylaştırdığı nispette

insanlar da arkadaşlar, aile ve romantik kişiler gibi yakın ‘diğerlerinde’ki alçakgönüllülüğü beğenebilir (Friesen, 2001; Exline ve Geyer, 2004).

Alçakgönüllülük ile toplum yanlısı nitelikler arasında da ilişkisel iyi olma halini yükseltebilecek bağlar vardır (Peters ve diğerleri, 2011). Tangney’e (2000) göre alçakgönüllülüğün önemli bir kısmı, “diğerleri” yönelimidir. Daha özel olarak belirtmek gerekirse alçakgönüllülük anlayışına sahip birinden bahsettiğimizde onun odak noktası, kendisinin de bir parçası olduğu toplumun büyük kesimidir (s.72). Yani onların kendine bakışı, diğerlerinden bağımsız olmaktan çok diğerleriyle karşılıklı dayanışmaya odaklanmaktadır (Nielsen ve diğerleri, 2010). Alçakgönüllülük sadece yakın, aile ilişkileri için yarar sağlamaz, aynı zamanda iş gibi diğer türdeki ilişkileri de güçlendirip devam ettirebilir (Elliott, 2010). Sosyal olarak problemleri pek çok iş ve eylem, öz-denetim başarısızlıklarından kaynaklanmaktadır; ama alçakgönüllü olma özelliği oldukça yüksek ve etkili bir öz-denetim içermektedir (Baumeister ve Exline, 1999). Buna karşın insanlar alçakgönüllülüğü kişilerarası risklerle de ilişkilendirebilirler. Mesela rekabetçi durumlarda ya da bir hayli agresif ve dominant kişilerle muhatap olurken kendilerini tanıtmakta ya da üstünlüklerini göstermekte başarısız olanlar, aldatılmakla/kandırılmakla karşı karşıya kalırlar (Exline ve Geyer, 2004). Sonuç olarak açıkça görülmektedir ki bilimsel tanımlara göre kişinin kendisini bütünle ilişki içinde görmesi, alçakgönüllülüğün vazgeçilmez bir bileşenidir (Nielsen ve diğerleri, 2010).

2.1.10. Alçakgönüllülük ve Liderlik

Alan yazın incelendiğinde, liderlikle ilgili olarak alçakgönüllü kişiler, liderlik ve baskınlık (hâkimiyet) gerektiren rollerde de başarılı olur mu?, Farklı türdeki rollerde –askeri veya iş liderleri gibi kendilerinden güçlü, kararlı bir liderlik beklenen insanlarda alçakgönüllülük istenen bir özellik midir?, Liderlik yapması beklenen ya da diğerlerinin önünde performans sergilemesi beklenen kişilerde alçakgönüllülük zararlı mıdır?, Alçakgönüllülük ‘güven’le mi yoksa ‘liderlik’le mi ilişkilidir? (Exline ve Geyer, 2004), soruları dikkat çekmektedir. Ayrıca yapılan araştırma bulguları bu konuyla ilgili farklı bakış açıları sunmaktadır.

Alçakgönüllülük üzerine yazılan ilk yazıların rastlandığı Taoizm’de alçakgönüllülüğe özellikle değer verilmiştir; çünkü lider etkililiğinin Tao ile uyum sağlamak amacıyla liderin serbest bırakma yeteneği ile belirlendiğine inanılırdı. Mesela, Tao Te Ching’in 66. Bölümü (Mitchell çevirisi, 1988: 66; Morris ve diğerleri, 2005), aşağıdaki gibidir:

Bütün sular denize akar
Çünkü deniz onlardan aşağıdadır.
İnsanlık ona gücünü verir.
Kendini insanlardan aşağı koy ki
Onlara hükmedebilesin
Takip etmeyi öğren ki
Liderlik yapabilesin...

Ayrıca alçakgönüllüğü öz-farkındalık, açıklık ve aşkınlık kavramının birbiriyle ilişkisi olarak açıklayan Morris ve diğerleri (2005), alçakgönüllülüğün bu üç boyutlu kavramsallaştırılmasının liderliğe uygulandığında, alçakgönüllü bir liderin üç boyutta birden eşit bir şekilde güçlü olmasını gerektirmediğini, ama öz-farkındalığın, açıklığın ve aşkınlığın en azından düşük düzeyde olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Liderlerin özelliklerini şu şekilde açıklamışlardır:

Mesela, yüksek düzeyde öz-farkındalığa sahip; ama az ya da hiç açıklığa sahip olmayan liderler, gerçek manada alçakgönüllü sayılmazlar. Gerçek manada alçakgönüllü liderler, güçlü ve zayıf yönlerini ve sınırlarını anlarlar ve kendileri dışındaki güçlere ne kadar bağımlı olduklarını bilirler. Böyle bireyler, bütün cevaplara sahip olmadıklarını ve bu yüzden de bireysel sınırlılıklarını aşma aracı olarak diğerlerinin katkılarını etkin bir şekilde aradıklarını bilirler. Basitçe belirtmek gerekirse, diğerlerinden yardım isteme ve bu yardımı kullanma arzusu ile birleşen kişisel güçlü yönlerin ve sınırlılıkların kabul ederek bu davranışlarında kararlılık gösterirler(s.1332).

Exline ve Geyer’e (2004) göre liderlik stillerinde açıkça farklar olmasına rağmen (örn. Yönlendirici/paylaşımçı; Janis, 1982), prototip bir lider imajı, insanların alçakgönüllülük ile şiddetle ilişkilendirdiği bir imaj olmayabilir. İnsanlar alçakgönüllülüğe en çok dindar kişilerde değer verdiği için çoğu insan, liderlerinin azizler gibi alçakgönüllü olmalarını isterler; ama bazıları, liderlerinde samimi bir güven ve hatta neredeyse kibirlilik görmek isterler (Worthington, 2008). Benzer şekilde Exline ve Geyer (2004) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcılar, alçakgönüllülüğü örneklenirilmiş bütün sosyal roller içinde güçlü bir yön olarak görmüş olsalar da, alçakgönüllük en çok dindar kişilerin, en az ise lider veya göstericilerin (eğlendiricilerin) niteliği olarak görülmüştür. Ayrıca bu çalışmanın

sonucunda katılımcıların alçakgönüllülüğün kişisel olarak iyi uyum sağlamayla ilişkili olduğuna açıkça inanmalarına rağmen, liderlik ve güven gerektiren alanlarda alçakgönüllülüğün faydalı olup olmadığı hususunda kararsız kaldıkları saptanmıştır. Ayrıca katılımcılardan çeşitli sosyal rollerde bulunan alçakgönüllü insanları düşünmeleri istendiğinde, göstericilerde ve liderlerde alçakgönüllülüğü güçlülükten daha çok zayıflık olarak gördükleri belirlenmiştir.

2.1.11. Alçakgönüllülük ve Sağlık

Peterson ve Seligman'a (2004) göre alçakgönüllülük, hem kusurları hem de güzellikleri dâhil ederek benliği doğru bir şekilde değerlendirmeye yönelik savunmacı olmayan bir isteklilik gerektirmektedir. Bu yapılan tanım, sağlık ve din üzerine yapılan araştırmalar dâhilinde alçakgönüllülüğü araştırmak için bir hareket noktası olarak kullanılmaktadır ve bu noktadan hareket edildiğinde alçakgönüllü kişilerin, alçakgönüllü olmayan kişilere göre daha sağlıklı olmaları düşünülebilir (Krause, 2010). Ayrıca Krause (2010) alçakgönüllülüğün sağlığı etkileyebileceği fikrinin, yüzyıllardır söylendiğini ileri sürerek 17. Yüzyılın sonlarında yaşamış ünlü bir İngiliz papaz Matthew Henry'in, 1699'da alçakgönüllülük üzerine verdiği vaazında şunları ifade ettiğini belirtmiştir:

“Alçakgönüllülük sağlığımız üzerinde iyi bir etkiye sahiptir. Eğer kıskançlık vücudun iskeletinin bozulması ise, alçakgönüllülük vücudun iskeletinin korumasıdır. Aşırılıklar ve sinir fazlalığı o kötü huyları iyice karıştırır; bu kötü huylar da öldürücü hastalıkları fazlaca artırır; ama alçakgönüllülük bu huyları yönetir ve bu yüzden de vücudun bütünlüğüne ve iyi huya ciddi manada katkıda bulunur.” (Line Text Creation Project üzerine eski İngilizce Kitaplar, 2004, s. 65).

Benzer şekilde Scherwitz ve Canick, (1988) sağlık alanında, alçakgönüllülük eksikliği ya da narsistik eğilimlerin eşlik ettiği aşırı bir şekilde kendine odaklanmanın, koroner kalp rahatsızlıkları için bir risk faktörü olduğunu açıklamışlardır (Akt. Elliott, 2010). Klinikçiler de, aşırı öz odaklanmayla bir grup psikolojik semptomlar (endişe, depresyon, sosyal fobiler vb.) arasında bir bağ kurmuştur (Tangney, 2000). Bazı araştırmacılar alçakgönüllülüğün önemli bir rol oynadığı özel bir alanın ise, profesyonel danışmanlık ve psikoterapi olduğunu belirtmişlerdir (Jennings, Sovereign, Bottorff, Mussell ve Vye, 2005; Means, Wilson, Sturm ve Biron, 1990a; Zausner, 2003; Elliott, 2010) ve Elliott'a (2010) göre;

....Bu nitelik, profesyonel yardımcıları, sürekli öğrenmeye ve teşvik etmeye sevk eder; sağlıksız bir profesyonel kibirlilik oluşturmaz. Danışmanlar, terapötik iç görü paylaştıklarında ve müdahale kullandıklarında eğer bunu alçakgönüllülükle yaparlarsa çok daha faydalı olur ki bu, danışanlara teklif edilen yardımı kabul veya reddetmelerinde tercihlerinin rolünü anlamada imkân sağlar(s. 12).

2.1.12. Alçakgönüllülük ve Din

Pek çok dini gelenek de alçakgönüllülüğü ruhani olarak (manevi olarak) olgun bir özellik olarak değerlendirmektedir (Chittister, 1991). Yani alçakgönüllülük, çoğunlukla din ile ilişkilendirildiği için (Morgan, 2001; Murray, 2001), dini kişiliklerde olumlu bir nitelik olarak görülebilir (Akt. Exline ve Geyer, 2004). Benzer şekilde Tangney (2000) yaptığı çalışmada katılımcılar; diğer alanlara göre dini lider ve kişilerde alçakgönüllülüğü daha önemli bir güç olarak görmüşlerdir. Çünkü gurur ve bencillik çeşitli dinlerde kötü olarak algılanan bir özellikken; alçakgönüllülük çokça takdir edilen bir özelliktir (Elliott, 2010).

Çoğu din, alçakgönüllülüğü bir erdem olarak tanır ve diğerlerinin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının üstünde tutup insanları bencil hırslarından vazgeçmelerine teşvik etmektedir (Sandage ve Wiens, 2001). Buna paralel olarak, dindarlık, alçakgönüllülüğü etkilemekle birlikte; benliğin diğer insanlarla ilişkisindeki değerini de ortaya koymaktadır (Morris ve diğerleri, 2005). Karşılıklı dayanışmanın öneminin vurgulanıyor olması, alçakgönüllülük ile çoğu dünya dini arasındaki bağlantıyı da gösterir ve alçakgönüllülük, kişinin dünyayla olan ilişkisi ve onun tüm koşullarına bağlanmışlığına yönelik temel bir farkındalık ifade eder (Elliott, 2010).

Tangney (2000) çalışmasının sonunda katılımcılar alçakgönüllü kişilerin büyük ihtimalle dindar olduklarını bildirmiştir. Ayrıca katılımcıların kendi dinsel düzeyleri, alçakgönüllülük görüşleriyle ilişkilendirilmiştir – daha çok dinselğin; daha alçakgönüllü olmayla, iyi uyum sağlama, güven ve liderlikle bağlantısı kurulmuştur ve alçakgönüllülük diğer insanlarda bir güç olarak görmeyle ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte alçakgönüllülüğe pek çok din tarafından değer verilmesine rağmen, alçakgönüllülük sadece din ile sınırlı bir erdem değildir (Elliott, 2010).

2.1.13. Alçakgönüllülük ve İslam

İslam dinine göre bir kula yakışan en güzel vasıflardan biri alçakgönüllülüktür. Dini terimler sözlüğünde alçakgönüllülük: “İnsanın Allah karşısında gerçek yerinin şuur ve bilincinde olup, ona göre davranması ve halk arasındaki durumunu da bu anlayış çerçevesinde değerlendirip, kendini insanlardan bir insan veya varlığın herhangi bir parçası olduğunu kabul etmesi” şeklinde tanımlanmıştır (Canbulat, 2006).

Hökekleli (2007) ise, “hem kendimizden daha büyük olan bir şeye karşı bağlılığımızın hem de insanlarla ve hayatın tümüyle olan karşılıklı bağlılığımızın farkındalığıdır” şeklinde tanımladığı alçakgönüllülüğü şu şekilde açıklamıştır:

Alçakgönüllülük, doğamızın-yapımızın eksikliğinin ve kişiliğimizin yetersizliğinin farkına varmanın bir sonucudur. Öyle ki alçakgönüllülük önceden yapmış olduğumuz gibi şimdi ve gelecekte de yapabileceğimiz, başkalarının da yapabileceği yanlış ve kusurlar üzerine gerçekçi bir düşünceye dayanır. Kendi dışımızda var olan sonsuz varlık ve hakikat karşısında kendi küçüklüğümüzü, sınırlı varlığımızı ve gücümüzü ya da insani zaaflarımızı anlamaya bağlı olarak gelişen bir fikir ve tutumdur... Mütevazı olmak hakikati kendinden çok sevmektir(s. 114).

İslam anlayışına göre alçakgönüllülük kavramı gurur ve kibir denilen manevi hastalıkları tedavi eden, bu hastalığı meydana getiren mikropları öldüren ilaç ve güzel ahlak örneklerinin biri olarak tanımlanmıştır (Demir, 2010). Peygamber Efendimiz (sav), Cenab-ı Hakk'ın alçakgönüllülük hususundaki bir emrini şöyle bildirmiştir: ‘Allah Teâlâ bana: «O kadar mütevazı olun ki, kimse kimseye böbürlenmesin; kimse kimseye zulmetmesin!» diye bildirdi.’ (Müslim, Cennet, 64; Akt. Topbaş, 2010). Ayrıca ‘Bahar mevsiminde bir taş yeşerir mi? Toprak gibi mütevazı ol ki, senden renk renk güller ve çiçekler yetişsin!’ diyen Mevlana'nın görüşünü Topbaş (2010) şu şekilde açıklamıştır:

Hayvanlar, insanlar ve daha birçok canlı familyası toprağa basar, ezer, geçer ve onu çoğu zaman kirletir ve zarar verir. Fakat toprak, o kadar alçakgönüllüdür ki o pisliğin hepsini temizler ve sonrasında türlü türlü güzellikte bitkiler bitirerek kendisine zulüm eden canlılara besin kaynakları oluşturur. İşte salih bir kulun gönlü de toprak gibi olmalı, kalbindeki bütün güzellikler insanlara hatta tüm canlılara yansımalıdır(s.20).

2.1.14. Alçakgönüllülük ve Affedicilik

Bireyin kendisini inciten kişiye bağışlama, iyilik, merhamet, duyarlılık ve sevgi hisleriyle bakmaya çalışarak, kendi sahip olduğu duygulanım ve yargıları da inkâr etmeden, inciten kişiye karşı sahip olduğu olumsuz duygu ve hükümlerin üstesinden

gelmeye çalışma olarak tanımlanan affedicilikle (Enright, Gassin, ve Wu, 1992), alçakgönüllülük arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da alan yazında mevcuttur. Bu çerçevede yapılan araştırmalar affetme sürecinde gurur ve kibrin olumsuz; alçakgönüllülük, anlayışlı ve merhametli olmanın olumlu rolünün olduğu belirtilmiştir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998; Powers, Nam, Rowatt ve Hill, 2007; Taysi, 2007; Ayten, 2009; Çardak, 2013). Benzer şekilde Worthington (1998) da alçakgönüllülüğün, bir aile üyesini affetme sürecinde çok öneme sahip olduğunu açıklamıştır. Elliott (2010) ise alçakgönüllülük ve affedicilik arasındaki bağlantıyı şu şekilde ifade etmiştir: Alçakgönüllülük ve empati, affetmeyi ve uzlaşmayı mümkün kılarak çatışmaları çözmek için bir yol sağlayabilir. Affetmenin bir parçası olarak alçakgönüllülük, küsmüş (gücenmiş) tarafın affetme için kendi geçmiş ihtiyaçlarını anlaması amacıyla ona bilişsel bir çerçeve sunabilir; bu da onun acısını çıkarma olasılığını artırır. Buna karşın narsistik kişiler, kendi kişisel çıkarlarını koruyup ilerletme çabası içindedirler ki bu da affetme ve affedilme durumunu engeller (Sandage, Worthington, Hight ve Berry, 2000).

2.1.15.Yapılan Araştırmalar

Alçakgönüllülükle ilgili yapılan çalışmalar “Alçakgönüllülük bir karakter gücü mü yoksa bir zayıflık belirtisi mi?” (Exline ve Geyer, 2004), “Alçakgönüllülük bir erdem mi?” (Worthington, 2008) soruları çevresinde toplanmaktadır. Bununla birlikte, alçakgönüllülüğün narsisizm, sosyal roller, ilişki kalitesi, öz-saygı (Exline ve Geyer, 2004), din (Elliott, 2010; Exline ve Geyer, 2004), din ve sağlık (Krause, 2010) ve gösterişsizlikle (Gregg ve diğerleri, 2008; Exline ve Geyer, 2004) ilişkisini inceleyen ve alçakgönüllülüğün kişilik faktörü olduğunu (Ashton, Lee, Perugini, Szarota, de Vries, Di Blas, Boies ve De Raad, 2004) savunan çalışmalar da literatürde yer almaktadır. Alçakgönüllülük üzerine az miktarda deneysel çalışma yapılmış olmasına rağmen, son çalışmalar, bu karmaşık yapının bilinmeyenlerini yavaş yavaş ortadan kaldırmaktadır (Nielsen ve diğerleri, 2010) ve çoğu kişi, alçakgönüllülüğün olumlu bir nitelik olarak yorumlanmasını destekliyormuş gibi görünmektedir (Rowatt ve diğerleri, 2006).

Exline ve Geyer (2004), insanların alçakgönüllülük algısını ve alçakgönüllülüğün bütün insan tiplerinde bir özellik olarak değerlendirilip değerlendirilmediğini incelemeye çalışmıştır. Ayrıca dinsel, narsisizm ve öz-saygıdaki bireysel

farklılıkların alçakgönüllülük algısıyla ilişkili olup olmadığını da araştırmışlardır. Araştırmanın yapıldığı esnada güvenilir ve geçerli bir ölçek olmadığı için likert tipi oranlamanın yanı sıra bazı açık uçlu sorulara da araştırmacılar yer vermiştir.

Alçakgönüllülük algısını değerlendirmeye çalışan Exline ve Geyer (2004), alçakgönüllülük kelimesini duyunca akıllarına ilk gelen şeyi yani alçakgönüllülükle ilgili çağrışımları değerlendirmiştir. “Daha az alçakgönüllü olsan bunun ne derece iyi olacağını düşünürsün?” ve “Daha fazla alçakgönüllü olsan bunun ne derece iyi olacağını düşünürsün?” soruları sorularak katılımcılardan alçakgönüllülüğü açık uçlu bir şekilde tanımlamaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında görülmektedir ki; katılımcıların hemen hemen yarısı (%44), tanımlarında ‘gösterişsizlik’ (modesty) kelimesini kullanmıştır ya da kibirlenmeme veya başarılarından övünmeme gibi gösterişsiz davranışlara gönderme yapmışlardır. Alçakgönüllülük ile ilişkilendirilen diğer özellikler, cömertlik (%17), gurur ve kibrin olmayışı (%19) ve pozitif nitelik veya yeteneklerin var olmasıdır (%17). Alçakgönüllülüğü eksikliklerle oyalanmak olarak etiketlemek yerine katılımcılar, alçakgönüllülüğü kişinin pozitif nitelikleriyle ilişkilendirmişlerdir. Genel olarak bu iyimser görüşlere rağmen bazı katılımcılar alçakgönüllülüğü, utanma, mahcubiyet ya da küçük düşme (%10) veya teslimiyetçi ya da pasif tavır (%5) ile ilişkilendirmiştir.

Araştırma sonuçları göstermektedir ki öğrencilerin alçakgönüllülüğe genel olarak bakışı, olumludur. Diğer bir sonuç ise, katılımcıların daha az yerine daha çok alçakgönüllü olmayı istediklerini belirtmeleri olmuştur. Ayrıca sözlük tanımlarının aksine alçakgönüllülük düşük öz-saygı ile benzer görülmemiştir. Bu çalışmanın bulgularına paralel olarak, Rowatt ve diğerleri (2006:210) üniversite öğrencilerinden yola çıkarak alçakgönüllülüğün olumlu çağrışımlarını (yan anlamlarını) destekleyen kanıt bulmuştur ve “alçakgönüllülüğün benliğin olumlu bir bileşeniymiş gibi görüldüğü” sonucuna ulaşmışlardır.

Exline ve Geyer (2004), katılımcılardan geçmişte kendilerini alçakgönüllü hissettikleri anları ve o anlarda yaşadıkları duyguları hatırlamalarını ve o durumda neden alçakgönüllü hissettiklerini, yaşadıkları duyguların neler olduğunu kısaca tarif etmelerini istemişlerdir. Kendilerini alçakgönüllü hissettikleri gerçek yaşam durumlarını hatırlayan katılımcılar, memnuniyetsizlikten daha çok yüksek düzeyde memnuniyet hissettiklerini bildirmişlerdir. Yukarıda bildirilen pozitif alçakgönüllülük görüşleriyle tutarlı olarak katılımcıların büyük çoğunluğu, beceri

veya başarı içeren tecrübeleri hatırlamıştır (iyi şeyler yapmak, övgü almak, başarmak ya da kazanmak, hak edilenden fazla övgü almak). Katılımcıların az bir kısmı (%24), benliğin küçük düşürüldüğü durumları ifade etmişlerdir (yani başarısızlık ya da kayba maruz kalma, aşırı şişirilmiş benliğin düzeltilmesi). Beceri ya da başarıların olduğu hadiseleri hatırlayan katılımcılar, olumsuzdan daha çok olumlu etki bildirmişlerdir.

Exline ve Geyer'in (2004) çalışmasında katılımcılara sorulan diğer açık uçlu soru ise; alçakgönüllü olarak gördükleri bir kişiyi düşünmeleri ve o kişiyi kısaca tarif edip onu neden alçakgönüllü gördüklerini açıklamaları yönündedir. Katılımcılar, arkadaşları, sınıf arkadaşları ya da oda arkadaşlarını (%41), akrabalarını (%22), dini liderler, İsa ya da azizler gibi popüler dini kişilikleri (%13), ünlüleri (%13) ve rahip ve papaz gibi kişisel dini liderleri (%3) seçmişlerdir. Kişiyi ve/veya o kişinin neden alçakgönüllü görüldüğü tarif etmeleri istendiği zaman katılımcılar; diğerlerine karşı kibarlık gibi olumlu özellikleri (%56), övünmekten kaçınmayı (%55), başarı ya da zekâyı (%47) ve cömert ya da fedakâr tutumu (%21) belirlemişlerdir. Ancak, bazı bireyler (%14), alçakgönüllülüğün potansiyel zararlarına dikkat çekmiştir; alçakgönüllü kişinin, çekingen, sessiz ya da güvensiz olduklarını bildirmişlerdir.

Araştırmada farklı sosyal rollerde alçakgönüllülüğün genellikle güçlü bir yön olduğu; ama yakın diğerlerinde veya emir altındakilerden daha çok dini kişilerde alçakgönüllülüğün güçlü bir yön olduğu sonucuna ulaşmakla birlikte alçakgönüllü insanlar, genel olarak iyi uyum sağlayan ve kibar olarak görülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına paralel olarak üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada katılımcılar alçakgönüllü insanların özelliklerini sevdiklerini belirtmişlerdir (Landrum, 2004; Rowatt ve diğerleri, 2006). Benzer şekilde Hareli ve Weiner (2000) yaptıkları çalışmada katılımcılar gösterişsiz açıklamalar yapan kişilere hayran olduklarını ifade etmişlerdir.

Öz-saygıyı, narsisizm ve sosyal istenirliğin değerlendirildiği araştırmalar da alan yazında yer almaktadır. Exline ve Geyer (2004) tarafından yapılan araştırmanın sonucuna göre, alçakgönüllülüğün iyi uyum sağlama ve güvenle örtüştüğü inancıyla narsisizm negatif korelasyon halindedir. Öz-saygı, alçakgönüllülük görüşleriyle tutarlı çağrışımlar göstermemiştir. Ancak, katılımcıların yüksek öz-saygıya sahip oldukları ölçüde, alçakgönüllülüğü iyi uyum sağlamayla ilişkilendirmedi daha fazla, utanma, mahcubiyet ve küçük düşme ile ilişkilendirmedi ise daha az eğilime sahip

oldukları görülmüştür. Bu sonuçlar, öz-saygı ve narsisizmin alçakgönüllülük ile ilişki açısından birbirlerinden ayrıldıklarını göstermiştir. Bu çalışmaya ek olarak Exline ve Geyer (2004) narsisizm ve öz-saygının katkılarını incelemek amacıyla yaptıkları bir dizi eş zamanlı çoklu regresyon analizi sonucunda narsisizm ve öz-saygının alçakgönüllülük ile farklı bağlantılarını gösterdiğini saptamışlardır. Buna göre en olumlu alçakgönüllülük görüşlerine sahip bireylerin, narsisizmde düşük seviyede; ama öz-saygıda üst seviyelerde olduğunu bildirmişlerdir.

Alçakgönüllülükle sosyal istenirlik arasındaki ilişkiye bakıldığında çalışma sonuçlarının farklı olduğu görülmektedir. Landrum (2011) yaptığı çalışmada alçakgönüllülüğün sosyal istenirlikle ilişkili olmadığını saptarken, Exline ve Geyer (2004) anlık çağrışımlar, alçakgönüllülüğü güven ve liderlikle ilişkilendirme ve alçakgönüllülüğü iyi uyum sağlama ile ilişkilendirme açısından sosyal istenirlikte yüksek puan çıkaran katılımcıların, alçakgönüllülüğe dair daha olumlu görüşlerinin olduğunu bildirmiştir.

Son zamanlarda kişilik araştırmaları dâhilinde bir dürüstlük-alçakgönüllülük faktörü ortaya çıkmıştır (Lee ve Ashton, 2004). Ashton ve diğerleri (2004) kişilik yapısının 8 bağımsız psiko-leksikal çalışmasından elde edilen 6-faktör yapısını (dışadönüklük, uygunluk, sorumluluk, dürüstlük-alçakgönüllülük, akıl/hayal) 7 farklı dilde incelemişlerdir. Bu çalışmada 5. faktör olarak etiketlenen dürüstlük-alçakgönüllülük en yeni olan kategoridir ve bu faktör en iyi, dürüstlük, samimiyet, adillik, sadakate ve gösterişsizliğe karşı aldatma, ikiyüzlülük, kıskançlık, utangaçlık, gösterişçilik ve aç gözlülük terimleriyle tanımlanmaktadır. Araştırma bulgularına dayanarak Ashton ve diğerleri (2004), dürüstlük-alçakgönüllülük faktörünün geleneksel Beş Büyük kişilik modeline eklenmesini şiddetle desteklemektedir (Akt. Elliott, 2010).

Farklı bir çalışmada Gregg ve diğerleri (2008), alçakgönüllülükle gösterişsizlik ilişkisini göstermişlerdir. Gregg ve diğerleri (2008) gösterişsizliğin günlük kavramını karakterize etmek için üç çalışma gerçekleştirmiştir. Bu üç çalışmanın sonucunda görülmüştür ki, gündelik örneklerle tanımlandığı haliyle gösterişsizliğe olumsuzdan daha çok olumlu gözle bakılmaktadır. Gösterişsizliğin hem intrapsişik (iç ruhsal) hem de kişilerarası yönünün olduğu da teyit edilmiştir. Genel olarak bulgular göstermektedir ki gösterişsiz insanlar, kişilerarası olarak cana yakın görülmektedir; ama sosyal olarak da mütevazı (göze çarpmayan) olarak kalmaktadırlar. Buna ek

olarak gösterişsiz insanların gururlanmaya eğilimleri yoktur ve etraflarındaki kişiler için gerçek sevgi gösterebilirler.

Gösterişsizliğin ele alındığı diğer bir çalışmada alçakgönüllülüğü açık uçlu bir şekilde tanımlayan katılımcıların hemen hemen yarısı (%44), tanımlarında ‘gösterişsizlik’ (modesty) kelimesini kullanmıştır ya da kibirlenmeme veya başarılarından övünmeme gibi gösterişsiz davranışlara gönderme yapmışlardır (Exline ve Geyer, 2004). Bu sonuca göre alçakgönüllülüğün gösterişsizlikle ciddi bir şekilde örtüştüğü söylenebilir. Elliott’a (2010) göre gösterişsizlik ve alçakgönüllülük kavramları arasında hatırı sayılır bir örtüşme vardır; benzer şekilde Gregg ve diğerlerinin (2008) yaptığı araştırmada gösterişsizlik için bulunan pozitif sonuçlar alçakgönüllülük için de eşit derecede mümkün görünmektedir. Bununla birlikte Gregg ve diğerleri (2008) yaptıkları çalışmada gösterişsizliğin alçakgönüllülükle çoğunlukla uyduğunu kabul etmişler ama gösterişsizliğin daha fazla çalışmayı hak edecek kadar farklı olduğunu da ileri sürmüşlerdir.

Alçakgönüllülüğün dindarlık ile ilişkisini ele alan çalışmalara bakıldığında Elliott (2010), %74 gibi büyük çoğunluğu Protestanların, %23’ünü Katoliklerin ve %3’ünü diğerlerinin oluşturduğu 249 lisans öğrencisiyle bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada katılımcılardan kendilerinin ve diğerlerinin 12 İncil emrine ne kadar uyduklarını derecelendirmeleri istenerek, katılımcıların alçakgönüllülük seviyelerini değerlendirmek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre ortalama olarak üniversite öğrencileri İncil’in kurallarına kendilerinin ($M = 6.22$, $SD = 1.24$), diğerlerinden ($M = 3.28$, $SD = 1.25$) daha çok uyduğunu düşünmektedir. Örneklemin sadece %2’si, diğerlerinin kendilerinden daha çok İncil’in emirlerine uyduğuna inanmaktadır. Yüksek iç dinselikle ‘daha düşük alçakgönüllülük’ arasındaki bu ilişki beklenmeyen, şaşırtıcı bir sonuç olmuştur.

191 lisans öğrencisiyle yaptığı diğer bir çalışmada Elliott (2010) her bir katılımcıdan, kendilerinin, üniversite arkadaşlarının ve ortalama bir insanın 12 İncil Emrine ne derece uyduklarını ve 8 olumlu 8 de olumsuz özellik üzerinden 3 kişiyi değerlendirmelerini istemiştir. Bu çalışmanın sonucunda katılımcılar, diğerlerinin düşük ve orta düzeydeki iç dinsel gruptakilerden daha az kurallara uyduklarını ifade etmişlerdir. Bu yüksek öz değerlendirme ve diğerlerini düşük değerlendirme modeli, içsel olarak dindar olanlar arasındaki düşük alçakgönüllülüğün kanıtıdır.

Exline ve Geyer'in (2004) çeşitli dinlere mensup Protestan(%30), Katolik(%29), Yahudi(%5), Hindu(%2), Budist(%2), Taoist(%2), İslam(%2) ve ateist/agnostik ya da hiç dini olmayan(%20) öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada katılımcılar ilk olarak alçakgönüllü kişilerin büyük ihtimalle dindar olduklarını bildirmiştir. Araştırmanın sonucuna göre dinsellik, pozitif alçakgönüllülük anlayışıyla örtüşmektedir. Bu ağırlıklı olarak Hıristiyan örneğinde alçakgönüllülük oranlarıyla açık ve tutarlı bağlantılar göstermiştir. Çeşitli rollerde bulunan (emir altındakiler, dindarlar / dini liderler, yakın diğerleri) kişilerde güçlü bir yön olarak ele alınan alçakgönüllülük görüşüyle, alçakgönüllülüğün iyi uyum sağlama ve güvenle ilişkili olduğu inancıyla dinsellik, daha alçakgönüllü olma arzusuyla örtüşmüştür. Ayrıca katılımcıların alçakgönüllülükle ilgili yaşadıkları deneyimlere bakıldığında dinsellik, daha fazla pozitif duygu ve daha az olumsuz duygu ile ilişkilendirilmiştir.

Alçakgönüllülük, din ve sağlık arasındaki arabirim üzerine özel olarak odaklanan herhangi bir çalışma bulunmadığından yola çıkarak Krause (2010) kilise tabanlı sosyal destek, alçakgönüllülük ve algılanan sağlık durumu arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla örneklemini yaşlı insanların oluşturduğu latent (örtük) bir değişken modeli geliştirmiştir. Krause (2010) alçakgönüllülük hislerinin nasıl ortaya çıktığını ve kilisede (dinde) nasıl devam ettirildiğini göstermek ve alçakgönüllülüğün fiziksel sağlıkla ilişkilendirilip ilişkilendirilmediğini değerlendirmek amacıyla nispeten anlaşılır bağlantı seti oluşturmuştur. Bu çekirdek hipotezler şu şekildedir: (1) ibadete katılan yaşlı insanlar, kilise üyelerinden daha fazla ruhani (manevi) destek aldıklarını bildireceklerdir, (2) kendi cemaat üyelerinden daha fazla ruhani (manevi) destek alan daha yaşlı yetişkinler, daha alçakgönüllü olacaklardır (3) daha alçakgönüllü hisseden daha yaşlı kişiler muhtemelen kendi sağlıklarını daha iyi bir şekilde değerlendireceklerdir. Bu ilişkiler için teorik gerekçe ele alınmadan önce manevi destek, kilise cemaatinden bir kimsenin davranışını, inançlarını ve dini bağlılığını artırmak amacıyla olan yardıma gönderme yapmaktadır. Bu da demektir ki manevi destek, kardeş kilise üyesinin dini inançlarını günlük hayata uygulamalarında yardımcı olmayı içerir ve onlara problemlerine çözüm bulma hususunda yardımcı olur.

Krause (2010) mevcut çalışmadaki temel bir dayanağı şu şekilde açıklar: kilise üyeleri kendi başlarına kaldıklarında ne alçakgönüllü olmanın değerini tam olarak anlayabilirler ne de daha alçakgönüllü olabilecekleri yolların farkında olabilirler.

Yani bu bireyler, kendileriyle aynı kafada olan başkalarıyla etkileşimde kalarak alçakgönüllülüğe karşı daha fazla anlayış kazanabilirler. Krause (2010) bu görüşlerinin temelini de Berger ve Pulberg (1965) ve Stark ve Finke'nin (2000) prensiplerine dayandırarak açıklamıştır: Berger ve Pulberg (1965) insanların yaşadıkları sosyal dünyaları ortaklaşa inşa etmelerini ele alır. Stark ve Finke'ye (2000) göre ise, bir bireyin dini açıklamalara olan güveni, diğerlerinin o açıklamalara olan güvenini ifade ettiği ölçüde güçlüdür. Bu prensipler göstermektedir ki kardeş kilise üyeleri, daha yaşlı kişilerin daha alçakgönüllü olmalarında etkili olabilirler; ama bu çabalar, alçakgönüllülüğü ele alan dini prensipler, sürekli manevi destek tarafından defalarca onaylanırsa başarılı olabilir. Krause'a (2010) göre kardeş kilise üyelerinden gelen manevi desteğin fazla olmasının, daha fazla alçakgönüllülük ile ilişkilendirilmesinin sebebi budur.

Cinsiyet değişkenini ele alan araştırmalara bakıldığında kadınlar, erkeklere göre daha gösterişsiz davranmaktadır (Heatherington, Burns ve Gustafson, 1998; Heatherington, Daubman, Bates, Ahn, Brown ve Preston, 1993). Exline ve Geyer (2004) de yaptıkları çalışmada cinsiyetin, alçakgönüllülükle uygun, tutarlı çağrışımlar göstermediğini saptamışlardır. Erkeklere göre kadınların, alçak gönüllülüğü dindarlarda ve dini liderlerde güçlü bir yön olarak görme ihtimali daha fazladır. Kadınlar, erkeklere göre alçakgönüllülüğü, iyi uyum sağlama ile daha çok ilişkilendirmiştir. Bu yüzden kadınların alçakgönüllülüğe karşı tavırları, erkeklere göre biraz daha iyidir. Ancak kendilerini alçakgönüllü hissettikleri durumları tarif etmeleri istendiğinde kadınlar daha çok, olumsuz duygu bildirmişlerdir. Benzer şekilde kadınlar, alçakgönüllü hissettikleri başarılı durumları hatırladıklarında erkeklere göre daha fazla utanma eğilimi gösterdikleri de görülmüştür.

Başka bir çalışmada Rowatt ve diğerleri (2006) alçakgönüllülük ve kişisel nitelikler arasındaki herhangi bir korelasyonu ve psikolojik yararları keşfetmek amacıyla alçakgönüllülük - Örtük Çağrışım Testi (IAT)'nin geçerlilik ve güvenilirliği test etmeye çalışmışlardır. Katılımcılar, birbiriyle uyuşan şartta (benlik + alçakgönüllülük, diğerleri + kibirlilik) birbiriyle uyuşmayan şarttan (benlik + kibirlilik, diğerleri + alçakgönüllülük) alçakgönüllülük IAT'ını daha çabuk kategorize etmişlerdir. Rowatt ve diğerlerinin (2006) yaptığı bu çalışmada da dolaylı alçakgönüllülük puanları hem erkekler için (M=0.41, SD=0.38) hem de kadınlar için (M=0.43, SD=0.34) benzer bulunmuştur.

2.2. PSİKOLOJİK İYİ OLMA

2.2.1. Pozitif Psikoloji ve İyi Olma

20. yüzyılda psikolojinin uygulamalı alanındaki (klinik, danışmanlık ve okul gibi) psikologların çoğu “İnsanların sorunu ne?” sorusunu düşünmeye yönelmiştir. İnsanların hata yapabileceği göz önüne alındığında, bu sorunun insanın karanlık yüzünü anlamaya çalışması bir çığ etkisi oluşturmaktadır. 21. Yüzyılda ise, “İnsanlarla ilgili iyi olan şey nedir?” sorusu sorulmaya başlanmış ve bu soru, insanların gücünü açığa çıkaran ve bunların olumlu işleyişini destekleyen, bilimsel ve uygulamalı bir yaklaşım olan pozitif psikolojinin gelişmeye başladığı yer olmuştur (Snyder ve Lopez, 2007). Özellikle Abraham Maslow’un, “Freud bize insanın karanlık yarısını tanıttı, bize düşen ise sağlıklı yarısını anlamaktır” sözünden sonra yeni bir çığırın açıldığı ve pozitif psikoloji akımıyla birlikte araştırmaların bireyin olumlu yönlerini daha fazla anlamaya çalıştığını söylemek yanlış değildir (Tütüncü, 2012). Bu değişiklik aynı zamanda psikoloji alanındaki popüler konulardan etkilenmiştir, kişilik özellikleri, vatandaşlık erdemleri, iyi olma, yaşam doyumu, umut, iyimserlik, mutluluk, cesaret, maneviyat ve hoşgörü gibi bazı olumlu yaşantılar pozitif psikoloji alanında listelenmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Psikoloji sadece zayıflık ve zarar veren durumlar üzerinde çalışma yapmaz, aynı zamanda güç ve erdem üzerinde de çalışır (Seligman, 1998). Bu durumu Snyder ve Lopez (2007) “Şüphesiz, negatiflik insanoğlunun bir parçasıdır ama sadece bir parçasıdır” diye açıklar. Buna paralel olarak Seligman ve Csikszentmihalyi’ye (2000) göre pozitif psikolojinin amacı, sadece olumsuz durumları onarmakla meşgul olan psikoloji odağını aynı zamanda olumlu niteliklerin geliştirilmesi üzerine de yoğunlaştırmaktır.

Pozitif psikoloji hastalıklar ya da insanın eksik yanları üzerinde durmak yerine insanı güçlendirme ve insanın kapasitesini geliştirme üzerinde durur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bundan dolayı psikoloji disiplini (ve ek olarak ekonomi, sosyoloji, antropoloji ve hatta doğal bilimler gibi bilimsel araştırmanın diğer alanlarında) pozitif psikoloji bakış açısı bilimsel araştırmaların odak noktasıdır

ve kaybetmeden, acı, hastalık ve buna bağı olarak oluşan sıkıntı, içindeki potansiyelini iyi kullanmaktan doğan memnuniyet, sağlık ve iyi olmaya kadar insan yaşantısının tüm genişliğini anlamayla ilgilenir (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006).

Ruh sağlığının olumlu yönlerine genişleyen ilgi yeni bilimsel yapıların gelişmesine yol açtığından (Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, ve Croudace, 2010) “iyi olma” kavramı da ön plana çıkmıştır. İyi olma, Çalışmaya ve eğlenmeye aktif bir şekilde katılma, başkaları ile anlamlı ilişkiler oluşturma, özerklik algısı ve yaşam amacı geliştirme, pozitif duygular yaşama kapasitesidir (Hatch, Huppert, Abbott, Croudace, Ploubidis, Wadsworth, Richards, ve Kuh, 2007; Akt. Gürel, 2009). Başka bir tanımda, iyi olma insanların fiziksel, duygusal ve psikolojik sağlığı anlamında kullanılmıştır ve buna paralel olarak, en geniş anlamıyla sağlıkla yakından ilişkili olan iyi olma kimlik gelişimi, kişisel hedeflere ulaşma, manevi anlam arayışı, uyumsuz davranışların önlenmesi, yetkinliklerini ve becerilerini geliştirme ve sosyal desteğin varlığını içerir (Doyle ve Gough 1984, 1991; Kagan, 2007).

Huppert, Baylis ve Keverne (2004) iyi olmayla ilgili başka bir tanım sunmuşlar ve iyi olmayı bireylerin, grupların veya milletlerin büyüüp gelişmesini sağlayan olumlu ve devam ettirilebilir bir durum olarak açıklamışlardır. Bu belirgin bir şekilde olumlu olan psikolojik, fiziksel ve sosyal durumları ifade eden iyi olmanın bireyin seviyesinde olduğu anlamına gelir. Pozitif psikolojik durumlar, mutluluk, memnuniyet gibi duygular, cömertlik ve empati gibi tutumlar, ve bilişsel yeterlik, ilgi ve motivasyon gibi zihinsel süreçlerle örneklendirilebilir. Pozitif sosyal durumlar doyurucu sosyal bağları ve sevgi ilişkilerini içerirken, pozitif fiziksel durumlar canlılık ve fiziksel yeterlikle tanımlanır.

İyi olmayı bir durum olmaktan çok bir anlam verme süreci olarak tanımlayan Haworth ve Hart (2007), kötü olma dönemleri ile yaşamı zenginleştirmenin bir bütün olarak yaşamda var olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda iyi olma ve çevrenin birbirine yakından bağlantılı olduğu kabul etmiş ve iyi olmanın karmaşık ve çok yönlü olduğunu ve farklı biçimlerde ifade edildiğini belirtmiştir.

Son yıllarda eğitimciler, politika yapımcılar ve politikacılar mutluluk, doyum, zevk, memnuniyet, sorumluluk ve bunları yerine getirme veya tüm bunların kombinasyonu ve diğer hedonik ve eudaimonik faktörlerle değişik biçimlerde incelenen iyi olmayla doğrudan ilgilenmişlerdir (Haworth ve Hart, 2007). Ryan ve Deci (2001) iyi olmayı

anlamak için hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonik) yaklaşımlarını tanımlamışlardır. Bu iki yaklaşım insan doğasına farklı yaklaşım üzerine kurulmuştur (Deci ve Ryan, 2008).

Hazcı iyi olma mutluluğa odaklanır, zevke ulaşma ve acıdan kaçmayı tanımlar. Bu yaklaşımın temeli Aristippus'un görüşlerine dayanmaktadır. Aristippus'a göre, mutluluk kişinin haz duyduğu anların toplamıdır ve yaşamın amacı ise en üst düzeyde zevki deneyimlemektir. Bu görüşten etkilenen Bentham gibi faydacı filozoflar da iyi bir toplumu oluşturmanın ve zevki ve kendi çıkarlarını en yüksek seviyeye çıkarmaya çalışmanın bireylerin aracılığıyla olduğunu savunmuşlardır (Ryan ve Deci, 2001). Yani kişinin kendisi ve sahip olduğu değerler iyi olmanın tek ölçüsüdür (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999; Kuzucu, 2006).

İyi oluşa ikinci bakış açısı olan psikolojik işlevsellik (eudaimonik) ise, tam kapasitede olma ve kendini gerçekleştirme kavramına göre iyi oluşu tanımlamaktadır (Waterman, 1993, Akt. Gülaçtı, 2009). Eudaimonik iyi olma hayatın işlevsellik seviyesine ve anlamına, insan potansiyeline odaklanır (Ryan ve Deci, 2001). Eudaimonik terimi, insan davranışlarıyla ulaşılabilen bütün niteliklerin en iyisinin mutluluk olduğunu bildirir (Ryff, 1989). Bu yaklaşımın temeli Aristoteles'in görüşlerine dayanmaktadır. Ryff ve Singer (2008), Aristoteles'in çalışmalarını incelemiş ve onun sadece bedensel zevkleri ve acıyı dikkate almadığı, fakat kendini gerçekleştirme ve gelişmeyi vurguladığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte aynı zamanda bu bağlantıyı eleştiren Waterman'ın görüşü gibi başka bakış açıları da vardır. Waterman (1984) eudaimoniayı 'davranışlar doğrultusunda eşlik eden duygular ve bunların birbirleriyle tutarlı olması, kişinin gerçek potansiyeli' olarak daha açık bir şekilde tanımlamıştır (Akt. Ryff, 1989).

Eudaimonia sadece Aristoteles'in en yüksek insan iyiliğini içeren erdem ve insanların potansiyellerini gerçekleştirme görüşünden değil, aynı zamanda Jung (1933), Maslow (1968), Allport (1961), ve Rogers (1962) gibi psikodinamik ve hümanistik odaklı psikologların görüşlerinden de kaynaklanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Maslow'un "kendini gerçekleştirme" kavramı, Rogers'ın "tam işlev yapan insan" görüşü, Jung'ın "bireyselleşme süreci" ve Allport'un "olgunlaşma" kavramı psikolojik işlevsellik üzerinde etkili olmuştur (Ryff, 1995).

Hedonia ve eudaimonia ayrı kavramlar olmakla birlikte, iyi olma kavramı düşünüldüğünde bu iki kavram birbirinden bağımsız değildir; Waterman, Schwartz

ve Conti (2008) kendi potansiyellerini geliştirirken aynı zamanda hazcı mutluluğu da yaşarken kişilerin yaşantıları eudaimonia olarak vurgularlar. Başka bir ifadeyle hazcı mutluluk eudaimonia için yeterli bir koşul olmasa bile eudaimonia hazcı mutluluğa yol açar (Akt. Gürel, 2009).

Psikoloji biliminin ilk günlerinden bu yana bilinçli olmanın temel bir unsuru olarak tanımlanan haz duygusu genellikle akademik araştırmalarda ‘psikolojik iyi olma’ ya da ‘öznel iyi olma’ olarak ifade edilmektedir (Warr, 2007). Mutluluğa odaklanan hazcı yaklaşım iyi olmayı genellikle olumlu duygulanımların varlığı ve olumsuz duygulanımların yokluğu olarak tanımlanır. Eudaimonik yaklaşım tamamen ve derinden doyum alacak şekilde hayatı yaşamaya odaklanır ve bu yaklaşımlar birlikte düşünüldüğünde psikolojik iyi olma eudaimonik yaklaşımla eşleşip, insanın sahip olduğu potansiyelleri kullanmasını vurgularken, öznel iyi olma hedonik yaklaşımla örtüşür ve mutluluğu vurgular (Deci ve Ryan, 2008).

2.2.2. Psikolojik iyi olma

Bireyin psikolojik olarak iyi olmasına yönelik yapılan araştırmalar, birbiriyle ilişkili olan iki farklı kavram üzerine odaklanmıştır; Öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma (Akın, 2009). Psikolojik iyi olma hakkında ilk çalışma Bradburn (1969) tarafından yapılmıştır. Bradburn olumlu ve olumsuz duygulardan bahseden mutlulukla psikolojik iyi olmayı birbirlerinin yerine kullanmıştır. Psikolojik iyi olmaya bu açıdan bakıldığında olumlu duyguların olumsuz duygular üzerine baskın olduğu görülmektedir. Bradburn bu iki duygunun birbirinden bağımsız olmasına rağmen olumlu ve olumsuz duyguların çoğunlukla psikolojik iyi olma düzeyini belirlediğini vurgulamıştır. Bradburn’ün ele aldığı anlamda psikolojik iyi oluş günümüzde öznel iyi oluş kavramına daha yakındır (Timur, 2008). Ryff öznel iyi oluş kavramının olumlu psikolojik işlevselliği yeterince ifade etmediğini ileri sürmüştür ve buna karşılık olarak “psikolojik iyi oluş” kavramını önermiştir (Ryff, 1989). Psikolojik iyi olmaya zayıf veya mükemmel diye tek bir bakış açısından bakmak psikolojik iyi olmayı tam olarak ifade etmez (Ryff, 1995).

Ryff (1995) iyi olmanın hasta olmaktan değil daha çok olumlu öz-saygı, yeterlik, diğer insanlarla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve anlamı, devam eden büyüme ve gelişme hislerinden elde edildiğini açıklamıştır. Bu tanımdaki önemli olan nokta, iyi

olma halinin yalnızca ruhsal hastalıkların yokluğu ile tanımlanmaması, olumlu psikolojik bir durumu ihtiva ettiğinin özellikle belirtilmesidir (Ryan ve Deci, 2001). Bundan dolayı olumlu ruh sağlığı (örneğin; mutluluk ve yaşam doyumu) ve ruh hastalıkları (Örn; anksiyete ve depresyon) psikolojik iyi olmanın ölçülmesi ve değerlendirilmesinde dikkate alınmaktadır (Tang, 2008).

2.2.3.Öznel İyi olma

Öznel iyi olma kavramına ilk kez geniş bir şekilde Wilson (1967) değinmiştir. Wilson'ın ileri attığı görüş iki kapsamlı sonucu içerir. Wilson en çok avantajları olanların en mutlu olduklarını ifade etmiştir. Daha geniş anlamda her iki cinsiyet için genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, yüksek gelirli, iyimser, itibarlı birisiyle evlilik, yüksek iş doyumu, alçakgönüllülük arzusu olan insanları mutlu olarak tanımlamıştır (Akt. Diener, 1984). Öznel iyi olmanın psikolojide şekillenmesini sağlayan Diener (2000) ise öznel iyi olmayı duyuşsal ve bilişsel olarak insanların kendi hayatlarını değerlendirmeleri olarak tanımlamıştır. Bu tanıma paralel olarak, Lyubomirsky ve Dickerhoof ise (2006) öznel iyi oluşu “insanların kendi yaşamları hakkındaki günlük duyguları ve değerlendirmeleri” olarak ifade etmektedir (Akt; Türkmen, 2011). Başka bir tanımda ise bireyin yaşamı hakkındaki olumlu düşünce ve duygularının üstünlüğü olarak açıklanmıştır (Myers ve Diener, 1995: 11). Yani öznel iyi olma, İnsanların duygusal tepkilerini, doyum alanlarını, yaşam doyumuyla ilgili genel yargılarını içeren olguların geniş bir bölümüdür (Diener ve diğerleri, 1999).

Çok yönlü ve ayrıştırılabilir öğeleri içeren iyi olmanın (Lucas ve Diener, 2004), iki büyük bileşeni; yaşam doyumu ve duygulanım dengesidir (Diener, 1984; Diener ve Larsen, 1993). Yaşam doyumu, insanların yaşadıkları durumlara karşı bireylerin ifade ettiği tutumlardır (Firouzabadi, Hosseini, Soroush, 2011). Diener, Emmons, Larsen, Griffin (1985) ise yaşam doyumunu bilişsel yargılama süreci olarak ifade etmişlerdir. Buna göre yaşam doyumu durumsal bir değerlendirmeden çok kişinin genel olarak tüm yaşamını, bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını kapsar (Kabasakal ve Uz-Baş, 2013). Yani yaşam doyumu, hayattan, işten, evlilikten, okuldan ve geçmiş yaşam deneyimleri ya da geçmiş anılara dayanan ve ayrıca belirgin hedefleri, değerleri ve standart karşılaştırmalarda alınan doyuma ilişkin genel ve özel yargıları içerir (Biswas, Diener ve Tamir, 2004). Bunun bir sonucu olarak kişilerin yaşamlarını değerlendirmesi olarak tanımlanan yaşam doyumu, iyi olmanın yaygın

olarak kullanılan bir göstergesidir (Edwards ve Lopez, 2006). Duygulanım dengesi ise hoş olmayan duygusal deneyimlerle baskın olan memnuniyet durumunun karşılaştırılmasını ifade eder (Suh, Diener, Oishi, Triandis, 1998).

Olumlu duygulanım, kişinin kendini hevesli, aktif ve canlı hissetme düzeyini yansıtır (Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Başka bir ifadeyle bireyin başkalarına (yakınlık) ve etkinliklere karşı olumlu tepkilerini (ilgi ve sorumluluk gibi) ve genel olumlu ruh halini (sevinç gibi) içerir (Diener, 2006). Yüksek olumlu duygulanım yüksek enerji, tam konsantrasyon ve işten keyif alma durumuyken düşük olumlu duygulanım, üzüntü ve atalette tanımlanır (Watson ve diğerleri, 1988). Olumsuz duygulanım ise insanların yaşamlarının, sağlıklarının, olayların ve koşulların bir sonucu olarak insanların yaşadığı hoş olmayan ve olumsuz tepkileri içeren ruh halini ve duyguları yansıtır (Diener, 2006) ve öfke, aşağılama, nefret, suçluluk, korku ve sinirlilik gibi çeşitli itici duygu durumlarını kapsayan öznel sıkıntı ve işten keyif alamamanın genel bir boyutunu oluşturur (Watson ve diğerleri, 1988). Olumsuz duyguların fazla yaşanması, yaşamdan keyif alamamanın yanı sıra yaşamın etkin işleyişini etkileyebilirken (Diener, 2006), düşük olumsuz duygulanım ise sakinlik ve huzur durumunu ifade eder.

Öznel iyi olma hem şimdi hem de geçen yıllardaki uzun sürede insanların hayatlarını nasıl değerlendirdiğinin analizinden oluşmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Bu analizde sadece insanların yaşayabileceği olumsuz faktörlerin olmamasına değil, aynı zamanda olumlu bilişsel ve ruhsal özelliklerin bulunmasına da dikkat çekmektedir (Diener, 1984). Duygulanım olarak nitelendirilen Ruh hali ve duyguların her ikisi de insanların hayatlarında meydana gelen olaylarla ilişkili değerlendirmelerini gösterir (Diener ve diğerleri, 1999). Bu değerlendirmeler olaylara insanların duygusal tepkileri, ruh halleri, yaşam doyumları, başarıları hakkındaki yargıları, evlilik ve iş gibi alanlardaki memnuniyetlerini içerir (Diener ve diğerleri, 2003). Bundan dolayı öznel iyi olmanın bir dizi ayrılabilir bileşenleri vardır: yaşam doyumunu(yaşamla ilgili genel kararlar), önemli alanlarla ilgili doyum (örneğin; iş tatmini), olumlu etkiler (çok hoş duygu ve düşüncelere sahip olma), olumsuz etkilerin düzeyini azaltma(hoş olmayan duygu ve düşüncelere az sahip olma) (Diener, 2000). Duygu bileşenleri anlık hislerden oluşan bir duruma işaret eder, buna karşın bilişsel bileşen ise daha kalıcıdır, çünkü bilişsel bileşen yaşam doyumuna dayanır (Fischer, 2009). Öznel iyi olmanın bilişsel yargılayıcı bileşeni olarak ele alınan yaşam doyumunu, iyi olmanın

duygulanım bileşenlerinden (olumlu ve olumsuz duygulanım gibi) ayırt edilebilir, bundan dolayı yaşam doyumu ruh halini etkilemenin ötesine geçer (Diener ve diğerleri, 1999)

Öznel iyi olma, bireyin yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini içermektedir (Bradburn, 1969; Diener, 1984). Diener'e (1984) göre bu değerlendirmeler farklılıklar içeriyor gibi görünselerde birbirini tamamlarlar ve yapılan değerlendirmeler yaşamın tamamına yönelik olabileceği gibi sadece bir kısmını da kapsayabilir.

2.2.4.Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Modeli

Ryff öznel iyi oluş kavramının olumlu psikolojik işlevselliği yeterince ifade etmediğini ileri sürmüştür ve buna karşılık olarak “psikolojik iyi oluş” kavramını önermiştir (Ryff, 1989). Robbins ve Kliwer'e (2000) göre psikolojik iyi olma yaklaşımının en önemli varsayımı, öznel iyi olmanın psikolojik sağlık için gerekli olmadığıdır. Buna bağlı olarak psikolojik iyi olma yapısını daha geniş bağlamda ele almak ve netleştirmek için Ryff, mevcut psikolojik iyi olma literatürünü sentezlemiş ve işlevselliğin pozitif yönlerini aydınlatmıştır (Akt. Akın, 2009). Ryff'a (1995) göre iyi olma modelinin anahtar boyutları kendini kabul, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurma, özerklik, çevre hâkimiyeti, bireysel gelişim, yaşamın amacıdır. Psikolojik iyi olmanın altı boyutta ele alındığı bu model; tam ve verimli psikolojik işlevselliği, pozitif psikolojik sağlık ölçütlerini temel almakta ve yaşam boyu gelişim teorilerine dayanmaktadır (Tütüncü, 2012).

Keyes, Shmotkin ve Ryff'a (2002) göre psikolojik iyi olman her boyutu, insanların olumlu yaşama isteklerine karşın kısıtlılıkları sıkıntılarla ilgilidir. Bu boyutlardan biri olan kendini kabul kişinin geçmiş yaşamını ve kendini olumlu değerlendirmesini ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff ve Singer (1996) ise öz- kabulü, kendini gerçekleştirme, optimal işlevsellik ve olgunluk özelliklerinin yanı sıra ruh sağlığının temel bir özelliği olarak tanımlar bundan dolayı birilerine karşı olumlu davranışlar pozitif psikolojik işlevselliğin temel bir özelliği olarak ortaya çıkar. Yani öz- kabul, kendini gerçekleştirme, sahip olunan potansiyeli en üst düzeyde kullanabilme ve olgunluk kavramları için önemli bir özelliktir (Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999).

Diğer boyut psikolojik iyi olmanın sosyal ve kişilerarası yönüyle ilişkili olan (Keyes ve Ryff, 2002) diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurmadır. Ryff (1989: 1072) olumlu ilişkileri, başkaları ile sıcak, doyurucu, güvenilir ilişkiler kurmak, güçlü empati, sevgi, samimiyet, ve bu ilişkiyi anlamayla ilgili olarak tanımlamıştır. Yani başkalarıyla kaliteli ilişkilere sahip olmayı ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilen bireyler, ilişkilerin tek taraflı olmadığını ve karsıdaki bireyin de düşünülmesi gerektiğinin farkındayken, diğerleriyle olumlu ilişkiler kuramayan bireyler ise kişiler-arası ilişkilerde yalnızlık, izolasyon ve hayal kırıklığı yasayarak arkadaşlık bağlarını sürdürmede başarısız olmakta, kendilerini diğer bireylere açmamakta, içe kapanık bir yaşam sürdürmekte ve bu bireylerin çevresinde iletişim kurabileceği çok az sayıda birey bulunmaktadır (Akın, 2009).

Psikolojik iyi olmanın diğer boyutu olan özerklik, “Özgür irade, bağımsızlığı ve davranışın içsel düzenlenmesi gibi nitelikleri” içermektedir. (Ryff, 1989:1071). Özerklik, Her ne kadar bağımsızlığı içeren bir kavram olsa da bağımsızlıktan ayrılan özellikleri de vardır. Bağımsızlık başkalarına güvenmemek anlamına gelirken, özerklik seçim yaparak hareket etme anlamına gelir ve özerklik için başkalarına güvenmek bağımsız hareket etmekten daha önemlidir (Deci ve Ryan, 2008). Ayrıca özerklik kavramı kültürlere göre değişiklik gösterir ve özellikle batı psikolojisinde sık ele alınan bir kavramdır. Özerklik Batı ve Avrupa merkezli kültürün bir özelliği olması ve kolektif kültürlerde yaşayan bireylerin özerklik düzeylerinin düşük olmasına rağmen psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olabilmektedir (Ryff, 1995). Buna bağlı olarak yüksek düzeyde özerkliğe sahip bireyler, sosyal geleneklere uygun düşünme ve davranma zorunluluklarının olmadığını düşünürken, özerklik düzeyi düşük olan bireyler kendilerini sosyal baskılara uyma, diğerlerinin kendilerine yönelik yargı ve değerlendirmelerini önemseme ve karar verirken diğer bireylerin görüşlerini alma zorunda hissederler (Akın, 2009). Buna karşın kendini gerçekleştiren ve potansiyellerini kullanabilen bireyler, topluma bağımlı olmadan da yaşayabilirler (Ryff ve Essex, 1992).

Psikolojik iyi olmanın belirleyicisi olan diğer bir boyut, “çevre hâkimiyeti” dir. Ryff (1989: 1071) çevre hâkimiyetini “Ruh sağlığının bir özelliği olan bireyin psişik koşullarına uygun çevreyi oluşturma ve seçme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Başka bir ifadeyle bireyin, yaşamını etkin bir şekilde yönlendirebilmesini içerir (Doğan, 2012). Zihinsel ve fiziksel aktiviteler aracılığıyla çevrelerini değiştirebilen

kişiler etkileşimlerini kontrol edebilir ve bu çevresine hâkimiyet kuran kişi, sürekli değişen çevreyle başa çıkabilir, uyum sağlayabilir ve işlevini yerine getirebilir.(Cooper, Okamura ve McNeil, 1995: 396).

Psikolojik iyi olmanın tüm boyutları arasında Aristo'nun "eudaimonia" anlamına en yakın ve bireyin kendini gerçekleştirmeyle açıkça ilgili olan boyutu bireysel gelişimdir (Ryff ve Singer, 2008). Bireysel gelişim, tam olarak işlevsel olması ve kendini geliştirme ifadesini ifade etmektedir (Ryff ve Essex, 1992). Bireyin kendine ve geçmiş yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmeleri bireysel gelişime uygun bir örnek olarak verilebilir (Tatlıoğlu, 2012). Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan bireyler, gelişimlerini optimize etmek için yeni deneyimler kazanmaya açık ve isteklidirler. Bu bireyler kendilerini sürekli olarak gelişen ve büyüyen, öz-bilgileri doğrultusunda değişim sergileyen bir varlık olarak algılar ve zamanla kendilerinde meydana gelen gelişimleri gözlemleyebilirler. Bireysel gelişim düzeyi düşük olan bireyler ise kişisel anlamda durgunluk yaşar, kendilerinde zamanla hiçbir değişim olmadığını düşünür, yaşam ilgisinden ve davranış ve tutumlarını geliştirme isteğinden yoksun olurlar (Akın, 2009).

Psikolojik iyi olmanın başka bir boyutu olan yaşam amacı; kişinin yaşamının amacının ve anlamının olduğuna inanmasını ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Bu boyut varoluşsal bakış açıları, özellikle Frankl'ın "anlam arayışı" görüşü üzerinde durmaktadır ve Frankl'ın Logoterapi diye adlandırdığı bu görüşü, insanların anlam arayışı yaşamlarındaki zorlukların ve çektikleri acıların anlamını ve amacını bulmaları konusunda insanlara yardımcı olmasıyla doğrudan ilgilidir (Ryff ve Singer, 2008). Klinger (1977), insanlara "Yaşamınızdan doyum almanızı ne sağlar?" diye sorulduğunda, insanların çoğunlukla yaşam amaçlarından, geleceğe yönelik isteklerinden ve gelecek odaklı hayallerinden söz ettiklerini belirtir (Akt. Eryılmaz, 2011). Yaşam amacı olan bireyler geçmiş ve şimdiki yaşamlarının bir anlamı ve yaşamın bir amacı olduğuna inanır, geçmişleri ve mevcut konumlarının anlamlı olduğunu ve yaşamın amaçsız bir yolculuk olmadığını düşünürler. Öte yandan yaşam amaçları belli olmayan bireylerin, yaşamlarını anlamlı kılacak herhangi bir inançları olmadığı için yaşamın boş olduğunu düşünme olasılıkları oldukça yüksektir (Akın, 2009).

2.2.5.Psikolojik İyi Oma İle İlgili Etmenler

2.2.5.1.Cinsiyet

Üzüntü, anksiyete veya korku, antisosyal kişilik bozuklukları ve madde bağımlılığı ve bu bozuklukları yönlendirme konusunda cinsiyetler arasında tutarlı farklılıklar içeren birtakım ruh hali ve davranışlar söz konusudur ve bunlara ek olarak daha az tutarlı olsa da öfkeli ruh hali, günlük agresif davranışlar, düşmanlık ve pozitif ruh hali de vardır (Nolen-Hoeksema ve Rusting, 1999). Buna paralel olarak psikolojik iyi olma bakımından cinsiyet değişkenine göre elde edilen araştırma bulguları birbirinden farklılık göstermektedir. Wood, Rhoades ve Whelan (1989) iyi olmada cinsiyet farklılıklarını test etmek için yayınlanan tüm araştırmalarda kadınların erkeklerden daha çok mutlu oldukları ve yaşam doyumu aldıklarını saptamışlardır. Yani kadınların erkeklere göre daha hoş duygular yaşadığı ifade edilmiştir (Broadly ve Hall, 1993; Lucas ve Gohm, 2000: 292). Bununla birlikte psikolojik iyi olmanın alt ölçeklerinden diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim açısından cinsiyetler arası farklılıklar saptanmıştır (Ryff, 1989). Başka bir çalışmada da kadınların, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmada ve bazen de bireysel gelişimde erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Ryff ve diğerleri, 1999). Bu çalışmalardan elde edilen bulgulara karşın Haring, Stock ve Okun (1984) yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha iyi bir konumda olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bütün bu çalışmaların yanında literatürde psikolojik iyi olmanın cinsiyetlere bağlı olarak değişiklik göstermeyen araştırmalar da (Hori, 2010; Kirkcoldy, Furnham ve Siefen, 2010; Timur, 2008; Wang ve Sound, 2008; Tartakovsky, 2009; Tütüncü, 2012) bulunmaktadır.

2.2.5.2.Yaş

Psikolojik iyi olma açısından yaş değişkenine göre ilk yapılan çalışmalarla son yıllarda yapılan çalışmalar farklılıklar göstermektedir. İlk olarak Wilson (1967) en büyük iyi olmaya sahip olanların gençler olduğunu vurgularken (Akt. Koenig, King, ve Carson, 2012), Diener ve Suh (1998), yaşla birlikte psikolojik iyi olma seviyelerinde bir artma meydana geldiğini belirtmişlerdir. Psikolojik iyi olmanın yaşla birlikte azaldığını belirten araştırmaların sonucuna göre, gençlikten sonraki yaşamda rol kaybının yaşanmasının, mutlulukta azalmaya neden olan sosyal aktivitelerin düşüşünün bir sonucu olduğu düşünülmektedir (Tallmer ve Kutner,

1970). Buna karşın Avrupa ve Kuzey Amerika'daki daha karmaşık bir modelde fiziksel sağlıktaki düşüşe rağmen, yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmüştür (Okun ve Stock, 1984; Camfield ve Skevington, 2008). Yani yaşın artmasıyla birlikte psikolojik iyi olmanın gerçekleştiği düşünülmektedir.

Psikolojik iyi olmayı yaş değişkenine göre ele alan ilk çalışmalar gençlerin yaşlı insanlardan daha mutlu olduklarını bildirmiştir (Diener, 1984). Bu durum ise Koenig ve diğerlerinin gençlik tanımıyla açıklanabilir. "Kuşkusuz gençlik, sağlık, güzellik ve gücün zirvede olduğu, korku, endişe ve dikkatle genellikle az ilgilenilen, ve gelecekteki imkanların neredeyse sınırsız ve sonsuz yaşam gibi görünüyordu olduğu yaşama başlangıç zamanı" dır (Koenig ve diğerleri, 2012: 124). Bununla birlikte yaşam doyumunun yaşla birlikte arttığını, yaşlı olan insanların yaşam doyumunun daha fazla olduğunu ifade eden araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Herzog ve Rodgers, 1981; Horley ve Lavery, 1995). Bu durum da Duygusal kontrolün yaşla birlikte artmasıyla açıklanabilir (Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Gottestam, Hsu, 1997). Ayrıca kişinin şu an içinde bulunduğu andan ve geçmiş yaşantısından doyum alması ve mutlu olması olarak tanımlanan başarılı yaşlanma, yaşam doyumunun, yaşam doyumu ise başarılı yaşlanmanın en önemli göstergesidir (Havighurst, 1963).

2.2.5.3.Evlilik

Psikolojik iyi olma açısından medeni durumu inceleyen araştırmalar, evliliğin psikolojik iyi olmaya katkı sağladığını göstermektedir (Lamb, Lee, ve DeMarris, 2003; Ross, Mirowsky, ve Goldsteen, 1990; Gove, Hughes ve Style, 1983; Kim ve Mckenry, 2008; Burton, 1998; Glenn ve Weaver, 1988; Kim ve McKenry, 2002; Hawkins ve Booth, 2005; Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Evlilik, güçlü bir kimlik duygusunun, öz değer ve otoritenin oluşmasında önemli rol oynamaktadır (Gove ve Umberson, 1985; Diener ve diğerleri, 2000). Evlilikte duygusal destek, kişinin kendini sevilen, sayılan ve değerli bir kişi olarak hissetmesini ve eşlerin birbirlerini ve sorunlarını önemsemelerini sağlar (Ross, Mirowsky ve Goldsteen, 1990). Bundan dolayı duygusal destek depresyonun ve diğer ruhsal rahatsızlıkların daha az yaşanmasını sağlar (Ross ve diğerleri, 1990). Buna bağlı olarak da evli olan kişilerin evli olmayanlara göre, daha yüksek düzeyde duygusal destek gördükleri bildirilmiştir (Stack ve Eshleman, 1998). Bu bulgu ile tutarlı olarak, evlilik ilişkileri

duygusal destek, yaşam için bir anlam ve iyi olma duygusunu artırır ve iki taraf arasında karşılıklı olarak sorumluluklarını yerine getirmeleri ve birbirlerini güçlendirmelerini sağlayarak psikolojik bozukluklara olan yatkınlığı azaltmaya çalışan koruyucu bir etki yapar (Gove, Style ve Hughes, 1990; Ren, 1997; Kim ve McKenry, 2002). Her ne kadar araştırmalar evliliğin psikolojik iyi olma üzerindeki olumlu etkisinden bahsetse de iyi gitmeyen bir evlilik ilişkisi psikolojik iyi olma üzerinde olumsuz etki yapmaktadır (Hawkins ve Booth, 2005). Buna bağlı olarak mutsuz bir evliliği bitirirken, boşanmanın psikolojik iyi olma üzerindeki olumsuz etkilerinin azaldığı görülür (Williams ve Dunne-Bryant, 2006: 1179).

2.2.5.4. Kişilik

Ne tür insanların iyi ve mutlu olma olasılığı vardır? Mutlu ve iyi olarak nitelendirilebilen insanlar var mıdır? Soruları birbiriyle yakından ilişkili sıkça sorulan sorulardır. Başka bir ifadeyle iyi olmayla tutarlı bir şekilde ilgili olan kişilik faktörleri var mıdır ve kişiliğin bir değişkeni olarak iyi olma düşünülebilir mi? (Ryan ve Deci, 2001: 149). Bu sorulara yanıt bulmak için genel anlamda insanın doğası gereği çoğu kez ne iyi ne de kötü olan kararlı davranış kalıpları ve düşüncelere karşı bireysel eğilimleri tanımlayan kişilik özelliklerinin (Schmutte ve Ryff, 1997: 551) pek çok çalışmada iyi olma üzerindeki etkisi araştırılmıştır (Diener ve diğerleri, 2003). Yapılan çalışmalar, mutlu bireylerin dört temel özelliği sergilediklerini göstermiştir. Bunlar, öz-saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışa dönüklüktür (Myers ve Diener, 1995). Ayrıca kişiliğin etki alanının iki boyutla karakterize edildiği görülmektedir: Dışadönüklük ve nevrozizm (Eysenck, 1967; Gross, Sutton ve Ketelaar, 1998). Yüksek aktivite, sosyallik ve olumlu duygulara yönelik bir eğilim olarak tanımlanan dışadönüklük (Costa ve McCrae, 1992) psikolojik iyi olma ile olumlu yönde ilişkilidir (Cooper ve diğerleri, 1995). Buna karşın nevrozizm daha güçlü olarak sıkıntı ve düşük iyi olma ile ilgili olan bir özelliktir (Deneve ve Cooper, 1998; Diener ve Lucas, 1999; McCrae ve Costa, 1991; Schmutte ve Ryff, 1997; Bardi ve Ryff, 2007). Yapılan çalışmaların büyük kısmı olumsuz duygulanım ile nevrozizm ve dışadönüklükle olumlu duygulanım arasındaki ilişkileri açıkça göstermiştir (Costa ve McCrae, 1980; Emmons ve Diener, 1985, 1986a, 1986b; Tellegen, 1985; Warr, Barter, ve Brownbridge, 1983; Watson ve Clark, 1984, 1992; Gross ve diğerleri, 1998). Bu çalışmalara paralel olarak

Francis (1999: 6) “mutluluk sürekli dışadönüklük olarak isimlendirilebilecek bir şeydir” diyerek mutluluk ve dışadönüklük arasındaki güçlü ilişkiyi ifade etmiştir (Akt. Cenkseven ve Akbaş, 2007).

2.2.5.5.Kültür

Psikolojik iyi olma modeli, genellikle kültürel yanlılığa sahip olduğu için eleştirilmiştir (Akın, 2009). Psikolojik iyi olmayı anlamak için kültüre özgü olan ve kültüre yerleşmiş olan ahlaki görüşleri ele almak gerekir. Bu noktalar dikkate alınmadan, toplumların ahlaki görüşleri tekrar yorumlanmadan evrensel psikolojik gerçeklerin keşfedileceğinin düşünülmesi, diğer insanların, etnik azınlıkların ve kadınların psikolojik olarak daha az sağlıklı görülmesi riskinin oluşmasına neden olur (Christopher, 1999). Çünkü paylaşılan kültürel değerler, bireylerin psikolojik fonksiyonlarında ve özellikle duygusal yaşantılarında önemli bir rol oynamaktadır (Basabe, Paez, Valencia, Gonzalez, Rime ve Diener, 2002). Dolayısıyla bir toplumun psikolojik iyi olma kavramının içeriğini nasıl doldurduğunu anlamak için kültürel zeminini iyi okumak gereklidir (Akın, 2009).

Bireyci kültürler, bireylerin ihtiyaçlarını ve seçme özgürlüklerini vurgular ve ayrıca yaşam doyumu hakkında bilgi veren duyguların da bireyci kültürlerde önemli bir yeri vardır (Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi, 2002). Buna karşın toplulukçu kültürler psikolojik iyi olmayı, bireyin sosyal ilişkilerindeki uyumu olarak algılamaktadır (Akın, 2009). Benzer şekilde duyguları ifade etmede de farklılıklar görülmektedir. Bireyci kültürlerde duyguları ifade etmek iyi insan ilişkilerini sürdürmede çoğulcu kültürlerle oranla daha önemlidir (Kang, Shaver, Min ve Jing, 2003). Çoğulcu toplumlar üyelerinin kendi duygularını ifade etmeye odaklanmaktan ziyade diğerlerinin duygularına duyarlı olmasına önem verdikleri için, bu toplumların üyeleri duygu ifadelerini kontrol etmeye yönelik sosyalleşmektedir (Kuzucu, 2006). Bireylerin davranış ve yaşam stillerinin kültürleriyle uyumlu olmaları bireylerin iyi olmalarını etkilediği için (Dalal, 2000) toplulukçu kültürlerin bu özellikleri, bireylerin iyi olma düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Schimmack ve diğerleri; 2002). Bireyci-toplulukçu kültür sendromu (Triandis, 1996) kültürler arasında en önemli kültürel farklılık olarak görülür (Akt. Triandis, 2001).

2.2.6. İyi Olma ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Psikolojik iyi olma alanında yapılan çalışmalar farklı değişkenler üzerine odaklanmış ve psikolojik iyi olma ile aralarındaki ilişkilere bakılmıştır. Yapılan bu çalışmaların bulguları, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olmayla hem pozitif ilişkili hem de negatif ilişkili olan değişkenlerin varlığını göstermektedir. Ayrıca bazı değişkenlerin psikolojik iyi olma veya öznel iyi olma ile doğrudan ilişkili olduğu saptanırken, bazı araştırmalarda bir ilişki bulunamamıştır.

Doğan ve Eryılmaz (2012) akademisyenlerin iş yaşamında temel psikolojik ihtiyaç doyumları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada bireylerin ihtiyaçlarını doyumalarına paralel olarak, öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur. Benzer şekilde Gündoğdu ve Yavuzer (2011) eğitim fakültesi öğrencilerinin öğrenim görülen lisans programı ve cinsiyet değişkenlerine göre öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının incelemiş ve araştırma sonucunda öğrenim görülen lisans programının ve cinsiyetin öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş puanları üzerindeki temel etkilerini anlamlı bulmuştur. Başka bir çalışmada Cihangir-Çankaya (2009a), öz-belirleme kuramına dayanan, temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ilişkin öz-belirleme modeli test ederek ve modelin Türk kültürüne ne düzeyde uygun olduğunu araştırmıştır. Yapılan analiz sonrasında, modelde bağımlı değişken olan öznel iyi olmaya bağımsız değişkenlerin (ihtiyaç doyumunu ve özerklik desteği) ve ihtiyaç doyumunu değişkenine özerklik desteğinin doğrudan ve dolaylı etkileri ortaya konmuştur. Diğer bir ifadeyle araştırmanın sonucunda, bireylerin aile ve arkadaş çevresinden aldıkları özerklik desteğinin, onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu etkilediği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun da öznel iyi olmayı olumlu etkilediği bulunmuştur. Cihangir-Çankaya (2009b) başka bir çalışmada öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu düzeylerini incelemiş ve her bir temel psikolojik ihtiyacın doyumunun iyi olmanın anlamlı birer yordayıcısı olduğunu bulmuştur.

Bilinçliliği dikkatlilik ve şimdiki zamanda olan olayların farkında olma hali olarak tanımlayan Brown ve Ryan (2003) bilinçlilik çeşitlerinin psikolojik iyi olma üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Yaptıkları bir dizi çalışma sonucunda bilinçliliğin pozitif iyi olma ile daha çok ilişkili olduğunu, bilişsel ve duygusal rahatsızlıklarda da daha az ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca paralel

olarak Falkenström (2010), bilinçli farkındalığın iyi olma hali ile olumlu yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Özen (2010) yapmış olduğu sosyal psikolojik bir değerlendirmede kişisel sorumluluk olarak öznel ve psikolojik iyi olmayı ele almış ve bireyin öznel ve psikolojik iyi olma halinin tamamen bireyin sorumluluğu içerisinde olduğunu belirtmiştir. Bedene ve sağlığa yönelik kişisel sorumluluğun, kişinin tercihlerinin sağlığı üzerindeki sonuçlarını üstlenmek (örneğin, sigara- kanser bağlantısını bilmek ve kabul etmek), kazalardan korunmak, düşünmeden hareket etmenin sorumluluğunu ve sonuçlarını üstlenmek, tercihlerinin bedelini ve tedavi giderlerini üstlenmek olarak tanımlandığını ve sağlıklı olmanın (fiziksel iyi olma) da kişinin kendi sorumluluğunda olduğunu açıklamıştır. Buna paralel olarak başka bir çalışmada Bireyin sorumluluğu altında olan psikolojik iyi olma ile fiziksel sağlığın doğrudan birbiriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Heidrich ve Ryff, 1993). Headey, Kelly ve Wearing (1993) ise psikolojik sağlığın farklı yönlerini incelemiş, yaşam doyumu, olumlu duygulanım, anksiyete ve depresyonla psikolojik iyi olmanın ilişkili olduğunu saptamıştır.

Schmutte ve Ryff (1997), orta yaş döneminde bulunan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada kişilikle psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiş, öz-kabul, çevresel hâkimiyet ve yaşam amaçlarının; nörotizm, dışadönüklük ve öz-denetim/sorumlulukla, bireysel gelişimin; deneyime açıklık ve dışadönüklükle, diğerleriyle olumlu ilişkilerin; yumuşak başlılıkla, özerkliğin ise nörotizmle ilişkili olduğunu göstermiştir. Sarıcaoğlu (2011) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada psikolojik iyi olma, kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmıştır. Araştırmanın sonucu; psikolojik iyi olma ile kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkinin olduğunu, sadece özerklik ile yumuşak başlılık arasında ilişkinin olmadığını, kişilik özelliklerinin duygusal dengesizlik/nevrotizm alt boyutu ile psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları arasında negatif yönlü ilişkinin olduğunu göstermiştir. Psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun en önemli yordayıcısının kişilik özelliklerinden dışa dönüklük olduğu saptanmıştır. Ayrıca Psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile öz-anlayış arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır ve psikolojik iyi olmanın özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının öne çıkan yordayıcısı öz-

anlayıştır. Bireysel gelişim alt boyutunu en iyi yordayan değişken ise kişilik özelliklerinden deneyime açıklıktır.

Cenkseven (2004) çalışmasında üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarının dışadönüklük, nevrozizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeyleri, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumu tarafından ne oranda yordandığını belirlemeye çalışmıştır. Öznel iyi olmayı yordayan değişkenleri saptamak amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonucunda açıklanan toplam varyansa katkılarına göre ilk olarak nevrozizm, sonra dışadönüklük, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk, öğrenilmiş güçlülük, ebeveyni ve flörtü ile ilişkisinden algılanan hoşnutluk, sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, algılanan sağlık durumu, dış kontrol odağı inancı, boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenleri öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcıları iken, psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları sırasıyla öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük, nevrozizm, flört ve arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet, ebeveynle ilişkilerinden ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenleridir.

Başka bir çalışmada Hills ve Argyle (1998), dört yaygın boş zaman etkinliğinden (spor/egzersiz, müzik, kiliseye gitme ve televizyon izleme) kaynaklanan pozitif duygulanımın mutluluk ve kişilik ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda her bir boş zaman etkinliğinin olumlu duygulanımın anlamlı kaynakları oldukları görülmüştür. Emmons ve Diener (1985) kişilik ile öznel iyi olmanın boyutları olan olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırma sonucunda kişilerarası becerilerin olumlu duygulanım ile içsel duygusal durumun (kaygı, duygusallık, dürtüsellik) ise olumsuz duygulanım ile güçlü ilişkiyi gösterdiği, yaşam doyumunun ise hem kişilerarası beceriler hem de içsel duygusal durum ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Pavot, Fujita ve Diener (1997), benliğin yönlerinin (gerçek, ideal ve olması gereken benlik) uyumu, öznel iyi olma ve kişilik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, gerçek ve olması gereken benlik arasındaki uygunluğun öznel iyi olma ve yaşam doyumu ölçümleri ile pozitif yönde, nevrozizm ile negatif yönde ilişkili olduğunu ve gerçek ve ideal benliğin uyumunun öznel iyi olma anlamlı ilişkisinin olduğu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Güler-Edwards (2008) de, benlik

yönelimleri ile psikolojik iyi olmanın ilişkili olduğunu açıklamıştır. Ayrıca benlik saygısı yaşam doyumunun ve mutluluk arasındaki ilişkiye bakılmış ve benlik saygısı yüksek olan bireylerin daha mutlu oldukları ve hayattan daha fazla zevk aldıkları belirlenmiştir (Wilson ve Peterson, 1988).

Kuyumcu (2012) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme puanlarının ülke ve cinsiyete göre nasıl farklılık gösterdiğini incelemek için Türk ve İngiliz üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda duygusal farkındalık, duyguları ifade etme ve psikolojik iyi oluş düzeyi İngiliz ve Türk üniversite öğrencileri arasında farklılık olduğu, İngiliz üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, duyguları ifade etme ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin Türk öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Duyguları fark etme ve ifade etme cinsiyete göre farklılık göstermezken, İngiliz kız öğrencilerin Türk kız öğrencilere göre ve İngiliz erkek öğrencilerinin Türk erkek öğrencilerine göre duygularını fark etme ve ifade etme ve psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Kuzucu (2006) ise duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarına etkisini incelemek için deneysel bir çalışma yapmış ve duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psiko-eğitim programına katılan kişilerin, plasebo ve kontrol gruplarındakilere kıyasla, psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir yükselme olmadığını göstermiştir.

Dini yönelimler ve inançların psikolojik iyi olma üzerindeki etkisini araştırıldığı çalışmalar da alan yazında bulunmaktadır. Ekşioğlu (2011) üniversite öğrencilerinin inanç veya dünya görüşleri ile psikolojik iyi olma durumları arasındaki ilişkiyi incelemiş, bireyin psikolojik iyi olma hali ile yüksek düzeyde olumlu veya olumsuz ilişkili bir inanç stiline bulunmadığını ortaya koymuşlardır. İyi olma durumu ile kesin inanç stilleri arasında önemli, anlamlı bir ilişki yoktur. Ancak göreceli, esnek ve gerilimli inanç/dünya görüşü ile iyi olma hali arasında düşük seviyede anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir çalışmada ise, Allah inancına, ahiret inancına ve kader inancına sahip olan bireylerin, şüphe içerisinde olan veya inanmayan bireylere göre yaşam doyumlarının ve öznel iyi olma hali seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Balcı, 2011). Göcen (2012) ise şükür, psikolojik iyi olma ve dini yönelim arasındaki ilişkileri inceleyerek şükürün psikolojik iyi olma ve dini yönelim arasındaki ilişkiyi değerlendirmeye çalışmış ve hem bireyin dini yöneliminin şükretmesi ve

psikolojik iyi olması hem de Şükür ve takdir etmenin psikolojik iyi olma arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca araştırma bulguları Bireyin Şükür ve takdir etmesindeki artışın, kendini kabul, bireysel gelişim ve hayatın anlamlılığını etkilediğini fakat özerklik ve çevresel hâkimiyet boyutlarında herhangi bir farklılığın olmadığını göstermiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ayrıca öğrencilerin alçakgönüllülük ve psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet, gelir düzeyleri, ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermedikleri de incelenmiştir. Araştırmanın yöntemi kapsamında, araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması ve veri analiz teknikleri tanımlanacaktır.

3.1.ARAŞTIRMA MODELİ

Tarama modelleri, geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu araştırmada iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modellerinden biri olan “karşılıklı ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Bu model, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir (Karasar, 2005).

3.2.ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Bu araştırmanın örneklemini Aksaray Üniversitesi, Sakarya Üniversitesi ve Nevşehir Üniversitesi’nde çeşitli bölümlerde öğrenim görmekte olan ve uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 376 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem yaş aralığı 17-31

arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 21'dir. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler ise Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Araştırma Örnekleminin Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişken	n	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kız	216	57
Erkek	160	43
<i>Üniversite</i>		
Aksaray Üniversitesi	273	73
Sakarya Üniversitesi	73	19
Nevşehir Üniversitesi	30	8
<i>Bölüm</i>		
Antrenörlük	102	27
Beden Eğitimi Öğretmenliği	48	13
Matematik Öğretmenliği	74	20
Sınıf Öğretmenliği	49	13
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	31	8
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	31	8
Fen Bilgisi Öğretmenliği	11	3
İşletme	15	4
İktisat	13	4
<i>Ebeveyn Tutumu</i>		
İlgisiz	46	12
Demokratik	118	31
Otoriter	36	10
Koruyucu	175	47
<i>Algılanan Gelir Düzeyi</i>		
Yetersiz	81	22
Orta	214	57
İyi	80	21

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya örneklemin büyük bir kısmını oluşturan (%73) 273 öğrencinin Aksaray Üniversitesi'nden, 73 öğrencinin Sakarya Üniversitesi'nden ve 30 öğrencinin Nevşehir Üniversitesi'nden katıldığı görülmektedir. Örneklem olarak seçilmiş öğrencilerin 102'si Antrenörlük, 48'i Beden Eğitimi Öğretmenliği, 74'ü Matematik Öğretmenliği, 49 Sınıf Öğretmenliği, 31'i Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 31'i Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, 11'i Fen Bilgisi Öğretmenliği, 15'i İşletme, 13'ü İktisat bölümlerinde öğrenim görmektedir. 216'sı kız ve 160'ı erkek öğrenciden oluşan örneklemin 175'i koruyucu, 118'i demokratik, 46'sı ilgisiz, 36'sı

otoriter ebeveyn tutumları algısı bildirmiştir. Ayrıca bu öğrencilerin 214'ü orta düzey, 81'i yetersiz, 80'i de iyi düzeyde gelire sahip olduklarını belirtmişlerdir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada verilerin toplanmasında katılımcıların alçakgönüllülük düzeylerine ilişkin verileri elde etmek için “Alçakgönüllülük Ölçeği”(AÖ), psikolojik iyi olma yapılarını belirleyebilmek için “Psikolojik İyi Olma Ölçeği”(PIO) kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin demografik özellikleri “Bilgi Formu (BF)” ile elde edilmiştir.

3.3.1. Bilgi Toplama Formu

Katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için bilgi toplama formu kullanılmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, bölüm, anne-baba eğitim durumu, anne-baba mesleği, ailenin gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumlarını vb. belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır (Ek 1).

3.3.2. Alçakgönüllülük Ölçeği

Bireylerin alçakgönüllülük düzeyini ölçmek amacıyla Elliott (2010) tarafından geliştirilen ve geçerlik ve güvenirlik çalışması Sarıçam, Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından yapılan Alçakgönüllülük Ölçeği kullanılmıştır (Ek 2).

Alçakgönüllülük Ölçeği “açıklık (3), kendinden vazgeçme (3), alçakgönüllülükle kendini değerlendirme (4), diğerlerine odaklanma (3)” olmak üzere toplamda 13 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek “1 hiç katılmıyorum”, “2 katılmıyorum”, “3 kararsızım”, “4 katılıyorum” ve “5 tamamen katılıyorum” şeklinde 5’li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Her bir maddenin puanları 1 ile 5 arasında değişmektedir. 1., 2., 3., 4., 5., 6. maddeler puanlanırken ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 60’tır. Bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi esasına dayalı olan Alçakgönüllülük Ölçeği’nde alt boyutlardan alınan puanlar yükseldikçe bireyin ilgili boyutlara ait özelliklere yüksek düzeyde sahip olduğu söylenebilir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde alçakgönüllülüğü göstermektedir.

Alçakgönüllülük Ölçeği' nin uyarlanan formunun geçerlik ve güvenilirliği

Alçakgönüllülük Ölçeğini Türkçeye uyarlama ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerini 2 üniversiteden (289 + 359) toplam 648 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin psikometrik özellikleri, test-tekrar test, iç tutarlık, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleriyle incelenmiştir.

Öncelikle ölçek İngiliz Dili ve Edebiyatı ve Filoloji bölümü mezunu 5 dil uzmanı tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra bu Türkçe formlar tekrar İngilizceye çevrilerek İngilizce ve Türkçeyi bilen 23 kişiye uygulanarak iki form arasındaki tutarlılık incelenmiştir. İngilizce ve Türkçeyi çok iyi bilen 23 kişinin İngilizce form puanları ile Türkçe form puanları arasındaki korelasyon katsayısı açıklık alt boyutu için $r=.94$, kendinden vazgeçme alt boyutu için $r=.95$; alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutu için $r=.94$; diğerlerine odaklanma alt boyutu için $r=.96$, ölçeğin bütünü için $r=.95$ olarak bulunmuştur.

Açıklayıcı faktör analizi sonucu KMO örneklem uygunluk katsayısı .714, Barlett testi χ^2 değeri 478,827 ($p < .001$, $sd = 78$) bulunmuştur. Analiz sonucunda faktör yükleri .29 ile .58 arasında değişmekte olup; alt boyutlar toplam varyansın sırasıyla açıklık alt boyutu % 9,36'sını, kendinden vazgeçme alt boyutu % 12,78'ini, alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutu % 22,74'ünü, diğerlerine odaklanma alt boyutu % 14,81'ini, ölçeğin tüm alt boyutları % 59,69'unu açıklamaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formla tutarlı olarak 13 maddenin dört boyutta uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2=153.37$, $sd=56$, $RMSEA=.069$, $CFI=.91$, $IFI=.91$, $GFI=.94$, $SRMR=.080$).

Alçakgönüllülük Ölçeğinin ölçüt (uyum) geçerliliği tespit etmek için Berry, Worthington, O'Connor, Parrot III ve Wade (2005) tarafından geliştirilen, Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Affedicilik Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda alçakgönüllülük ile affedicilik (trait forgiveness) arasında pozitif ($r=.53$) ilişki olduğu görülmüştür.

Güvenirlik çalışması için Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayıları açıklık alt boyutu için .63, kendinden vazgeçme alt boyutu için .67, alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutu için .72, diğerlerine odaklanma alt boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği için ölçek 21 gün ara ile aynı çalışma grubundan 71 kişiye tekrar uygulandığında, iki uygulama arasındaki

korelasyon katsayısı açıklık alt boyutu için $r=.94$, kendinden vazgeçme alt boyutu için $r=.88$; alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutu için $r=.34$; diğerlerine odaklanma alt boyutu için $r=.33$, ölçeğin bütünü için $r=.63$ olarak bulunmuştur.

Yapılan madde analizi sonucunda ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları .33 ile .67 arasında sıralanmaktadır. Ayrıca toplam puanlara göre belirlenmiş % 27'lik alt ve üst grupların madde puanlarındaki farklara ilişkin t (sd=286) değerlerinin ise 2.15 ile 20.59 arasında değiştiği görülmüştür.

3.3.3. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ)

Katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla Ryff (1989) tarafından geliştirilen, Ryff ve Keyes (1995) tarafından revize edilen, Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz, Eroğlu (2012) tarafından uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin (PİÖÖ) 42 maddelik formu (Ek 3) kullanılmıştır.

Psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan ölçek, her biri 7 madde olan 6 alt boyuttan (özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz-kabul) ve 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçek "1 hiç katılmıyorum- 6 tamamen katılıyorum" şeklinde 6'lı likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Öleekten alınabilecek en yüksek puan 294, en düşük puan 42'dir. Bireyin her bir alt öleekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt öleegin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca öleek toplam bir psikolojik iyi olma puanı da vermektedir. Öleekte yer alan 3., 5., 8., 10., 13., 14., 15., 16., 17., 18., 19., 23., 26., 27., 30., 31., 32., 34., 36., 39., ve 41. maddeler ters puanlanmaktadır.

Psikolojik İyi Olma Öleeklerinin-42 uyarlanan formunun geçerlik ve güvenilirliği

1048 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada yapı geçerliliğini belirlemek için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde 6 boyutlu modelin uyum indeksi değerleri: $\chi^2= 2689.13$, $sd= 791$, $RMSEA= .048$, $NFI= .92$, $NNFI= .94$, $CFI= .95$, $IFI= .95$, $RFI= .92$, $GFI= .90$, $SRMR= .048$ olarak bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı öleegin bütünü için .87 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik İyi Olma Öleeklerinin 42 maddelik formunun alt öleekler için ve öleegin

tamamı için alınan toplam puanlara göre belirlenmiş %27' lik alt ve üst grupların madde puanlarındaki farkların anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.001$).

3.4.VERİLERİN TOPLANMASI

Veriler 2012 yılı Nisan-Mayıs aylarında üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir. Katılımcılara kendi haklarında bilgi vermelerine dayanan (self-report) ve 3 bölümden oluşan uygulama formu dağıtılmış ve formları doldurmaları istenmiştir. Üç farklı üniversitede uygulanan formlardan 376'sı analize dahil edilmiştir. Bu formlardaki bilgiler kodlanarak SPSS 11.5 paket programına veri olarak girilmiştir.

3.5.VERİLERİN ANALİZİ

Bu araştırmanın amacı alçakgönüllülikle psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu düzeylerin cinsiyet, gelir durumu ve ebeveyn tutumları açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ve alçakgönüllülük düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla bir korelasyon yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyine ve ebeveyn tutumlarına göre hem alçakgönüllü olma düzeyleri hem de psikolojik iyi olma düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Alçakgönüllülük ve psikolojik iyi olma açısından cinsiyete göre farklılıklar ise t testi ile incelenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

4.1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİ ARASINDA ANLAMLI İLİŞKİLER VAR MIDIR?

Üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyondan elde edilen bulgular Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu

Faktör	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Özerklik	—							
2. Çevresel hâkimiyet	.335**	—						
3. Bireysel gelişim	.331**	.533**	—					
4. Diğerleriyle olumlu ilişkiler	.241**	.506**	.504**	—				
5. Yaşam amaçları	.332**	.463**	.553**	.529**	—			
6. Öz-kabul	.476**	.490**	.480**	.511**	.585**	—		
7. Psikolojik iyi olma	.592**	.738**	.765**	.761**	.786**	.797**	—	
8. Alçakgönüllülük	-.038	-.035	.026	.073	.040	.027	.025	—
Ortalama	27,73	28,68	29,87	32,27	30,86	30,09	179,50	41,37
Standart Sapma	4,83	4,78	5,28	6,12	5,50	5,34	23,66	4,50

** $p < .01$

Tablo 2’ye göre üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmektedir.

4.2. PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİ AÇISINDAN KIZ VE ERKEK ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLILIK FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından cinsiyet farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 3. Kız ve erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin karşılaştırılması için t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Özerklik	Erkek	160	27,88	4,37	.522	374	.602
	Kız	216	27,62	5,15			
Çevresel hâkimiyet	Erkek	160	28,06	4,51	-2,199	374	.029
	Kız	216	29,15	4,93			
Bireysel gelişim	Erkek	160	29,12	4,94	-2,411	374	.016
	Kız	216	30,43	5,45			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Erkek	160	30,76	5,81	-4,231	374	.000
	Kız	216	33,40	6,11			
Yaşam amaçları	Erkek	160	29,98	5,58	-2,693	374	.007
	Kız	216	31,51	5,36			
Öz-kabul	Erkek	160	29,51	5,02	-1,821	374	.069
	Kız	216	30,52	5,54			
Toplam psikolojik iyi olma	Erkek	160	175,29	23,12	-3,002	374	.003
	Kız	216	182,62	23,63			

Tablo 3’de cinsiyet değişkenine göre kız ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarına ait ortalamalar ve standart sapmalar görülmektedir. Tabloya bakıldığında,

üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve toplam psikolojik iyi olma puanları açısından farklılaştığı görülmektedir. Çevresel hâkimiyet açısından ele alındığında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ($t_{0.05: 374} = -2,199$). Bu farklılık kız öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 29.15$, $S_s = 4,93$), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 28,06$, $S_s = 4,51$) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha fazla çevresel hâkimiyete sahip oldukları söylenebilir. Bireysel gelişim açısından ele alındığında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ($t_{0.05: 374} = -2,411$). Bu farklılık kız öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 30.43$, $S_s = 5,45$), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 29,12$, $S_s = 4,94$) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha fazla bireysel gelişime sahip oldukları söylenebilir.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler açısından ele alındığında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ($t_{0.05: 374} = -4,231$). Bu farklılık kız öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 33,40$, $S_s = 6,11$), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 30,76$, $S_s = 5,81$) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla diğerleriyle olumlu ilişkilere sahip oldukları söylenebilir.

Yaşam amaçları açısından ele alındığında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ($t_{0.05: 374} = -2,693$). Bu farklılık kız öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 31.51$, $S_s = 5,36$), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 29,98$, $S_s = 5,58$) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla yaşam amaçlarına sahip oldukları söylenebilir.

Toplam psikolojik iyi olma açısından ele alındığında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ($t_{0.05: 374} = -3,002$). Bu farklılık kız öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 182.62$, $S_s = 23,63$), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 175,29$, $S_s = 23,12$) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla toplam psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

4.3. ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK DÜZEYLERİ AÇISINDAN KIZ VE ERKEK ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ANLAMLI FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Alçakgönüllülük düzeyleri açısından cinsiyet farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 4. Kız ve erkek üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeylerinin karşılaştırılması için t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Alçakgönüllülük	Erkek	160	41,56	4,25	.725	374	.469
	Kız	216	41,22	4,68			

Tablo 4’de cinsiyet değişkenine göre kız ve erkek öğrencilerin alçakgönüllülük puanlarına ait ortalamalar ve standart sapmalar görülmektedir. Tabloya bakıldığında, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre alçakgönüllülük açısından farklılaşmadığı görülmektedir ($t_{0,05:376} = ,469$).

4.4. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELİR DÜZEYLERİNE GÖRE PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİ ARASINDA ANLAMLI FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre, psikolojik iyi olma puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Bu farkı irdelemek için yedi alt soru sorulmuştur:

1. Özerklik açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Özerklik açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 5 ve tablo 6’da gösterilmektedir.

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre özerklik puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	81	27,33	4,82
Orta	214	27,77	4,81
İyi	80	28,04	4,95
Toplam	375	27,73	4,83

Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre özerklik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	20,951	2	10,476	,447	.640
Grup içi	8718,736	372	23,437		
Toplam	8739,688	374			

Tablo 5’de yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin özerklik puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 6’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin özerklik puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin özerklik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2-372}=,447, p>.05$).

2. Çevresel hâkimiyet açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Çevresel hâkimiyet açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 7 ve tablo 8’de gösterilmektedir.

Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre çevresel hâkimiyet puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	81	27,84	4,95
Orta	214	28,76	4,66
İyi	80	29,45	4,75
Toplam	375	28,71	4,76

Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre çevresel hâkimiyet puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>Sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	104,728	2	52,364	2,325	.099
Grup içi	8377,144	372	22,519		
Toplam	8481,872	374			

Tablo 7’de yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin çevresel hâkimiyet puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 8’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin çevresel hâkimiyet puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin çevresel hâkimiyet puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2,372}=2,325, p>.05$).

3. Bireysel gelişim açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Bireysel gelişim açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 9 ve tablo 10’da gösterilmektedir.

Tablo 9. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre bireysel gelişim puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	<i>Ss</i>
Yetersiz	81	29,28	5,06
Orta	214	30,10	5,37
İyi	80	29,95	5,24
Toplam	375	29,89	5,27

Tablo 10. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre bireysel gelişim puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>Sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	40,101	2	20,050	.721	.487
Grup içi	10347,817	372	27,817		
Toplam	10387,917	374			

Tablo 9’da yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin bireysel gelişim puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 10’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin bireysel gelişim puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin bireysel gelişim puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2,372}=,721, p>.05$).

4. Diğerleriyle olumlu ilişkiler açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Diğerleriyle olumlu ilişkiler açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 11 ve tablo 12’de gösterilmektedir.

Tablo 11. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	81	31,00	6,26
Orta	214	32,54	6,21
İyi	80	32,84	5,65
Toplam	375	32,27	6,13

Tablo 12. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	173,221	2	86,611	2,324	.099
Grup içi	13866,026	372	37,274		
Toplam	14039,248	374			

Tablo 11’de yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 12’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları

arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2,372}=2,324, p>.05$).

5. Yaşam amaçları açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Yaşam amaçları açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 13 ve tablo 14’de gösterilmektedir.

Tablo 13. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre yaşam amaçları puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	81	30,89	5,06
Orta	214	30,84	5,54
İyi	80	30,91	5,91
Toplam	375	30,87	5,51

Tablo 14. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre yaşam amaçları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	.271	2	.135	.004	.996
Grup içi	11343,366	372	30,493		
Toplam	11343,637	374			

Tablo 13’de yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin yaşam amaçları puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 14’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin yaşam amaçları puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin yaşam amaçları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2,372}=,004, p>.05$).

6. Öz-kabul açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öz-kabul açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 15 ve tablo 16’da gösterilmektedir.

Tablo 15. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre Öz-kabul puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	81	28,94	4,70
Orta	214	30,22	5,47
İyi	80	30,92	5,50
Toplam	375	30,09	5,35

Tablo 16. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre Öz-kabul puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	165,385	2	82,692	2,922	.055
Grup içi	10528,599	372	28,303		
Toplam	10693,984	374			

Tablo 15’de yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin Öz-kabul puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 16’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin Öz-kabul puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin Öz-kabul puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2,372}=2,922, p>.05$).

7. Toplam psikolojik iyi olma açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Toplam psikolojik iyi olma açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 17 ve tablo 18’de gösterilmektedir.

Tablo 17. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre Toplam psikolojik iyi olma puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	81	175,28	21,94
Orta	214	180,24	24,19
İyi	80	182,10	23,67
Toplam	375	179,56	23,67

Tablo 18. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre Toplam psikolojik iyi olma puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2099,130	2	1049,565	1,883	.154
Grup içi	207360,300	372	557,420		
Toplam	209459,431	374			

Tablo 17’de yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin Toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 18’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin Toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin Toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2,372}=1,883, p>.05$).

4.5. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELİR DÜZEYLERİNE GÖRE ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK DÜZEYLERİ ARASINDA ANLAMLİ FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre, alçakgönüllülük puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Alçakgönüllülük açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla

yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 19 ve tablo 20’de gösterilmektedir.

Tablo 19. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre alçakgönüllülük puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	81	41,13	4,47
Orta	214	41,35	4,23
İyi	80	41,60	5,20
Toplam	375	41,35	4,50

Tablo 20. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre alçakgönüllülük puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	8,696	2	4,348	.214	.808
Grup içi	7571,421	372	20,353		
Toplam	7580,117	374			

Tablo 19’da yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin alçakgönüllülük puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 20’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin alçakgönüllülük puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin alçakgönüllülük puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2-372}=.214, p>.05$).

4.6. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EBEVEYN TUTUMLARINA GÖRE PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİ ARASINDA ANLAMLILIK FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre, psikolojik iyi olma puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Bu farkı irdelemek için yedi alt soru sorulmuştur:

1. Özerklik açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Özerklik açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 21 ve tablo 22’de gösterilmektedir.

Tablo 21. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre özerklik puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	Ss
İlgisiz	46	27,36	5,08
Demokratik	118	28,23	4,70
Otoriter	36	27,00	5,05
Koruyucu	175	27,62	4,81
Toplam	375	27,72	4,83

Tablo 22. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre özerklik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	57,684	3	19,228	.823	.482
Grup içi	8671,813	371	23,374		
Toplam	8729,497	374			

Tablo 21’de ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin özerklik puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 22’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin özerklik puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin özerklik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-371}=.823, p>.05$).

2. Çevresel hâkimiyet açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Çevresel hâkimiyet açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 23 ve tablo 24’de gösterilmektedir.

Tablo 23. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre çevresel hâkimiyet puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	Ss
İlgisiz	46	28,40	5,54
Demokratik	118	28,76	4,44
Otoriter	36	27,48	4,78
Koruyucu	175	28,96	4,81
Toplam	375	28,68	4,79

Tablo 24. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre çevresel hâkimiyet puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	69,397	3	23,132	1,009	.389
Grup içi	8506,501	371	22,929		
Toplam	8575,897	374			

Tablo 23’de ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin çevresel hâkimiyet puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 24’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin çevresel hâkimiyet puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin çevresel hâkimiyet puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-371}=1,009, p>.05$).

3. Bireysel gelişim açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Bireysel gelişim açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 25 ve tablo 26’da gösterilmektedir.

Tablo 25. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre bireysel gelişim puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	Ss
İlgisiz	46	28,35	5,42
Demokratik	118	30,68	4,99
Otoriter	36	29,07	6,00
Koruyucu	175	29,92	5,20
Toplam	375	29,89	5,28

Tablo 26. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre bireysel gelişim puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	207,660	3	69,220	2,517	.058
Grup içi	10203,812	371	27,504		
Toplam	10411,471	374			

Tablo 25’de ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin bireysel gelişim puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 26’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin bireysel gelişim puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin bireysel gelişim puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-371}=2,517, p>.05$).

4. Diğerleriyle olumlu ilişkiler açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Diğerleriyle olumlu ilişkiler açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 27 ve tablo 28’de gösterilmektedir.

Tablo 27. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	Ss
İlgisiz	46	29,83	6,21
Demokratik	118	32,56	5,87
Otoriter	36	30,06	6,46
Koruyucu	175	33,19	5,97
Toplam	375	32,28	6,13

Tablo 28. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	608,360	3	202,787	5,604	.001
Grup içi	13425,708	371	36,188		
Toplam	14034,068	374			

Tablo 27’de ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 28’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{3-371}=5,604$, $p<.05$). Bu farklılığın hangi ebeveyn tutumlarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın ebeveyn tutumları otoriter ($\bar{X}=30,06$) ile ebeveyn tutumları koruyucu ($\bar{X}=33,19$) olan öğrencilerin puanları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulguya göre ebeveyn tutumları otoriter olan öğrencilerin, ebeveyn tutumları koruyucu olanlara göre daha az diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

5. Yaşam amaçları açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Yaşam amaçları açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 29 ve tablo 30'da gösterilmektedir.

Tablo 29. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre yaşam amaçları puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	<i>Ss</i>
İlgisiz	46	28,04	5,48
Demokratik	118	31,55	5,49
Otoriter	36	29,25	5,63
Koruyucu	175	31,43	5,24
Toplam	375	30,84	5,50

Tablo 30. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre yaşam amaçları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>Sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	571,655	3	190,552	6,570	.000
Grup içi	10760,372	371	29,004		
Toplam	11332,027	374			

Tablo 29'da ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin yaşam amaçları puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 30'da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin yaşam amaçları puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin yaşam amaçları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{3-371}=6,570$, $p<.001$). Bu farklılığın hangi ebeveyn tutumlarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın ebeveyn tutumları ilgisiz ($\bar{X}=28,04$) ile ebeveyn tutumları demokratik ($\bar{X}=31,55$) olan öğrencilerin puanları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulguya göre ebeveyn tutumları ilgisiz olan öğrencilerin, ebeveyn tutumları demokratik olanlara göre daha az yaşam amaçları düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

6. Öz-kabul açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öz-kabul açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 31 ve tablo 32’de gösterilmektedir.

Tablo 31. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre öz-kabul puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	S_s
İlgisiz	46	28,96	5,35
Demokratik	118	30,49	5,09
Otoriter	36	28,84	5,55
Koruyucu	175	30,39	5,44
Toplam	375	30,10	5,35

Tablo 32. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre öz-kabul puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	S_d	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	150,317	3	50,106	1,764	.154
Grup içi	10535,291	371	28,397		
Toplam	10685,608	374			

Tablo 31’de ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin öz-kabul puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 32’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin öz-kabul puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin öz-kabul puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-371}=1,764, p>.05$).

7. Toplam psikolojik iyi olma açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Toplam psikolojik iyi olma açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 33 ve tablo 34’de gösterilmektedir.

Tablo 33. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre toplam psikolojik iyi olma puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	Ss
İlgisiz	46	170,94	27,14
Demokratik	118	182,26	22,38
Otoriter	36	171,69	23,12
Koruyucu	175	181,51	23,03
Toplam	375	179,51	23,69

Tablo 34. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre toplam psikolojik iyi olma puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	7174,250	3	2391,417	4,375	.005
Grup içi	202777,406	371	546,570		
Toplam	209951,656	374			

Tablo 33’de ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 34’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{3-371}=4,375$, $p<.01$). Bu farklılığın hangi ebeveyn tutumlarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın ebeveyn tutumları ilgisiz ($\bar{X} =170,94$) ile ebeveyn tutumları demokratik ($\bar{X} =182,26$) olan öğrencilerin puanları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulguya göre ebeveyn tutumları ilgisiz olan öğrencilerin, ebeveyn tutumları demokratik olanlara göre daha az toplam psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

4.7. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EBEVEYN TUTUMLARINA GÖRE ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK DÜZEYLERİ ARASINDA ANLAMLI FARKLILIKLAR VAR MIDIR?

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre, alçakgönüllülük puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Alçakgönüllülük açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 35 ve tablo 36'da gösterilmektedir.

Tablo 35. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre alçakgönüllülük puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	Ss
İlgisiz	46	40,98	3,76
Demokratik	118	41,14	4,57
Otoriter	36	41,36	4,53
Koruyucu	175	41,61	4,65
Toplam	375	41,36	4,50

Tablo 36. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre alçakgönüllülük puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	23,209	3	7,736	.380	.768
Grup içi	7556,909	371	20,369		
Toplam	7580,117	374			

Tablo 35'de ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin alçakgönüllülük puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 36'da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin alçakgönüllülük puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin alçakgönüllülük puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3,371}=.380, p>.05$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar ve tartışma:

Birinci alt problemde üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma düzeyleri incelenmiştir. Bu düzeyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyondan elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile alçakgönüllülük düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığını göstermiştir (Tablo 2). Elde edilen bu bulguya dayanarak alçakgönüllülük düzeyinin psikolojik iyi olma düzeyi ile ilişkili olmadığı söylenebilir.

Bu araştırmada alçakgönüllülüğün sağlık (Scherwitz ve Canick, 1988; Krause, 2010), din (Sandage ve Wiens, 2001; Chittister, 1991), kişilerarası ilişkiler (Baumeister ve Exline, 1999), profesyonel danışmanlık ve psikoterapi (Jennings, Sovereign, Bottorff, Mussell ve Vye, 2005; Means ve diğerleri, 1990a; Zausner, 2003) gibi alanlarda olumlu bir yön olarak ele alınmasından ve araştırmalarının sonucunda alçakgönüllülüğü güçlü, yararlı ve erdemli bir özellik olduğunu tespit eden araştırmacıların (Emmons, 1999; Landrum, 2002, 2004; Hareli ve Weiner 2000; Sandage, 2001; Tangney, 2000, 2002; Exline ve Geyer, 2004; Exline, Campbell, Baumeister, Joiner, ve Kruger, 2004b; Vera ve Rodriguez-Lopez, 2004; Rowatt ve diğerleri, 2006) araştırma sonuçlarından ve düşüncelerinden yola çıkılarak alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca güç ve erdem üzerine çalışan pozitif psikolojinin (Seligman,1998) alçakgönüllülüğü ve psikolojik iyi olmayı ele alması da bu düşüncenin oluşmasında etkili olmuştur.

Alan yazına bakıldığında, Elliott (2010) revize edilen Alçakgönüllülük Ölçeğinin güvenilirlik ve geçerliğini test ettiği çalışmada özellikle diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişimi içine alan psikolojik iyi olma ile alçakgönüllülüğün ilişkili olabileceğini düşünerek çalışmasına Psikolojik İyi Olma Ölçeğini eklemiştir. Çalışmasının sonucunda ise Alçakgönüllülük Ölçeğinin Ryff'ın Psikolojik İyi Olma alt ölçek puanlarıyla ilişkili olmadığını bulmuştur. Bu araştırmanın sonucu da Elliott'un (2010) çalışmasıyla tutarlılık göstermektedir.

Araştırma sonucunun alçakgönüllülük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki olmadığını göstermesinin nedeni olarak da söylenebilir ki: alçakgönüllülüğü her ne kadar olumlu ve güçlü bir yön olarak ele alan çalışma sayısı fazla olsa da olumsuz ifadeler ve düşük öz-saygıyla ilişkilenen sözlük tanımlarının olması ve düşük öz-saygı ile eş değer görülmesi, kavramı daha da karmaşık hale getirmektedir. Alçakgönüllülüğün karmaşık yapıya sahip olması ilişki bulunmamasını doğrular niteliktedir.

Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından kız ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığıyla ilgili sonuçlar ve tartışma:

İkinci alt problemde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri açısından cinsiyete göre farklılıkları incelenmiştir. Araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve toplam psikolojik iyi olma puanları açısından farklılaştıklarını ortaya koymuştur (Tablo 3). Elde edilen bulguya göre kız öğrencilerin çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve toplam psikolojik iyi olma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi olma açısından cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalardan elde edilen bulguların birbirlerinden farklılık gösterdiği görülmektedir. Wood, Rhoades ve Whelan (1989) iyi olmada cinsiyet farklılıklarını test etmek için yayınlanan tüm araştırmalarda kadınların erkeklerden daha çok mutlu oldukları ve yaşam doyumunu aldıklarını saptamışlardır. Haring, Stock ve Okun (1984) yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha iyi bir konumda olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bütün bu çalışmaların yanında literatürde psikolojik iyi olmanın cinsiyetlere bağlı olarak değişiklik göstermeyen araştırmalar da (Hori, 2010;

Kirkcoldy, Furnham ve Siefen, 2010; Timur, 2008; Wang ve Sound, 2008; Tartakovsky, 2009; Tütüncü, 2012) bulunmaktadır.

Alçakgönüllülük düzeyleri açısından kız ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığıyla ilgili sonuçlar ve tartışma:

Üçüncü alt problemde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri açısından cinsiyete göre farklılıkları incelenmiştir. Bu farklılığı test etmek amacıyla yapılan “t” testi sonucunda üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre alçakgönüllülük açısından farklılaşmadığı görülmektedir (Tablo 4). Elde edilen bulgulara dayanarak kız ve erkek üniversite öğrencileri arasında alçakgönüllülük açısından bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

Alan yazında alçakgönüllülüğün cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Ancak bu çalışmaların sonuçları tutarsızlık göstermektedir. Exline ve Geyer (2004) yaptıkları çalışmada cinsiyetin, alçakgönüllülükle uygun, tutarlı çağrışımlar göstermediğini saptarken, Rowatt ve diğerleri (2006) yaptıkları çalışmada alçakgönüllülük puanlarını hem erkekler için hem de kadınlar için benzer bulmuştur. Ayrıca Cinsiyet değişkenini ele alan araştırmalara bakıldığında kadınlar, erkeklere göre daha gösterişsiz davranmaktadır (Heatherington ve diğerleri, 1998; Heatherington ve diğerleri, 1993). Bu araştırmadan elde edilen bulgular da Rowatt ve diğerlerinin (2006) elde ettiği bulgularla paralellik göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığıyla ilgili sonuçlar ve tartışma:

Dördüncü alt problemde üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre psikolojik iyi olma düzeyleri incelenmiştir. Algılanan gelir düzeyleri(yetersiz, orta, iyi) özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz-kabul, toplam psikolojik iyi olma açısından yedi alt soru sorularak irdelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre tüm alt boyutlar(özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz-kabul) ve toplam psikolojik iyi olma düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Elde edilen bu bulguya dayanarak, üniversite öğrencilerinin algıladıkları gelir düzeylerinin yüksek, orta düzey veya düşük olması özerklik,

çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz-kabul ve toplam psikolojik iyi olma düzeylerini etkilemediği söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde gelir düzeyini ele alan araştırmalarda farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Cenkseven (2004) üniversite öğrencilerinin “yaşam doyumu”, “insanlarla olumlu ilişkiler”, “kendini kabul” ve “psikolojik iyi olma” puanlarının, yüksek sosyoekonomik düzey lehinde farklılaştığını belirlemiştir. Kaplan, Shema ve Leite, (2008) ise, yüksek ortalama düzeydeki gelirin yüksek çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amaçları, öz-kabul ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Buna karşın, Biswas, Diener ve Tamir (2004) de, gelir düzeyinin artışıyla isteklerin, amaçların ve yaşam standartlarının arttığını, beklentilerin farklılaştığını ve bu nedenle yüksek gelir düzeyinde olan bireylerde en yüksek seviyede iyi oluşun görülmediğini belirtmektedir. Easterlin (2003: 11180) ise bu görüşü, yaşam döngüsü içerisinde, bir noktaya kadar gelirdeki artış ile mutluluktaki artış paralel ilerlemesi fakat bir noktadan sonra durmasıyla açıklamıştır. Bu araştırmanın bulguları da Biswas ve diğerlerinin görüşüyle benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre alçakgönüllülük düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığıyla ilgili sonuçlar ve tartışma:

Beşinci alt problemde üniversite öğrencilerinin algılanan gelir düzeyleri açısından alçakgönüllülük düzeyleri incelenmiştir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin alçakgönüllülük puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin alçakgönüllülük puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Tablo 19 ve 20). Elde edilen bulgulara dayanarak algılanan gelir düzeyinin (yetersiz, orta, iyi) alçakgönüllülük düzeyini etkilemediği söylenilebilir.

Alan yazına incelendiğinde gelir düzeyi ile alçakgönüllülük düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre gelir düzeyleri ile alçakgönüllülük arasında ilişki bulunmamasının nedeni alçakgönüllülüğün kişiliğin altı boyutundan biri olarak ele alınmasıyla (Lee ve Ashton, 2004) ve alçakgönüllülüğün içsel bir boyut olmasıyla açıklanabileceği gibi maddi zenginlikler yerine ilim zenginliğine verilen değer zamanla artıyor olmasıyla da açıklanabilir.

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığıyla ilgili sonuçlar ve tartışma:

Altıncı alt problemde üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre psikolojik iyi olma düzeyleri incelenmiştir. İlgisiz, demokratik, otoriter, koruyucu olarak nitelendirilen ebeveyn tutumları özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz-kabul, toplam psikolojik iyi olma açısından yedi alt soru sorularak irdelenmiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, öz-kabul ile ebeveyn tutumları (ilgisiz, demokratik, otoriter, koruyucu) arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve toplam psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Elde edilen bu bulgulara dayanarak ebeveyn tutumları otoriter olan öğrencilerin, ebeveyn tutumları koruyucu olanlara göre daha az diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyine sahip oldukları, ebeveyn tutumları ilgisiz olan öğrencilerin, ebeveyn tutumları demokratik olanlara göre daha az yaşam amaçları düzeyine sahip oldukları ve son olarak da ebeveyn tutumları ilgisiz olan öğrencilerin, ebeveyn tutumları demokratik olanlara göre daha az toplam psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Alan yazına bakıldığında doğrudan psikolojik iyi olma ile ebeveyn tutumlarını ele alan çalışmalara rastlanılmamaktadır. Ancak dolaylı olarak ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi olmayla ilişkili olabileceğini düşündüren araştırmalar mevcuttur. Öznel iyi oluşla ana-baba tutumlarını inceleyen bir araştırmada anlamlı bir farklılık belirlenmiştir (Tuzgöl-Dost, 2006). Bu bulguya göre demokratik anne-baba tutumları algısına sahip öğrencilerin aşırı koruyucu ve çekingen anne-baba tutumları algısına sahip öğrencilerden daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları saptanmıştır. Yaşam doyumu ile ebeveyn tutumlarını ele alan araştırmalara bakıldığında anne ve babalarının tutumlarını “anlayışlı-demokratik” olarak algılayan öğrencilerin yaşam doyumları “ilgisiz” ve “baskıcı-otoriter” olarak algılayanlara göre daha fazla bulunmuştur (Çivitçi, 2009).

Karar stratejilerine ilişkin ebeveyn tutumlarına yönelik yapılan karşılaştırmada ebeveynlerinin demokratik tutum sergilediğini düşünen -algılayan- bireylerin mantıklı; ebeveynlerinin demokratik ve ilgisiz tutum sergilediğini düşünen -algılayan- bireylerin bağımsız; ebeveynlerinin ilgisiz, tutarsız ve otoriter tutum

sergilediğini düşünen -algılayan- bireylerin kararsızlık puanları ortalamalarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu görülmektedir (Erözkan, 2011). Kaya, Bozaslan ve Genç (2012) tarafından yapılan başka bir çalışmada demokratik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının akademik başarılarının ve problem çözme becerilerinin yüksek olduğu ve sosyal kaygılarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca tutarsız ve ilgisiz anne-baba tutumlarına sahip anne-babaların çocuklarının akademik başarılarının ve problem çözme becerilerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ise yüksek olduğu bulunmuştur. Otoriter tutum sergileyen anne babaların çocuklarının sosyal kaygı düzeyinin ve akademik başarılarının yüksek olduğu ve koruyucu tutum sergileyen anne babaların çocuklarının da problem çözme becerilerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Scott ve Bruce (1995) da yaptıkları çalışmada anne babalarını demokratik olarak algılayan ergenlerin mantıklı ve bağımsız karar vermeleri arasında olumlu ilişki olduğunu açıklamışlardır. Alan yazındaki çalışmalar ve yapılan bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi olma düzeyi ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre alçakgönüllülük düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığıyla ilgili sonuçlar ve tartışma

Yedinci alt problemde üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre alçakgönüllülük düzeyleri incelenmiştir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin alçakgönüllülük puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin alçakgönüllülük puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Tablo 35 ve 36). Elde edilen bulgulara dayanarak algılanan ebeveyn tutumlarının (ilgisiz, demokratik, otoriter, koruyucu) alçakgönüllülük düzeyini etkilemediği söylenilebilir.

Alan yazına incelendiğinde ebeveyn tutumları ile alçakgönüllülük düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmada alçakgönüllülük ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamasının nedeni olarak alçakgönüllülüğün içsel bir kavram olması, ebeveyn tutumlarının dışsal bir uyarıcı olmasıyla açıklanabilir.

5.2.ÖNERİLER

5.2.1.Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Alçakgönüllülükle ilgili literatürdeki çalışmalar son zamanlarda artmakla birlikte, alçakgönüllülük kavramını açıklayabilmek için bu çalışmaların yeterli olmadığı görülmektedir. Oldukça zengin ve çok yönlü bir yapıya sahip olan alçakgönüllülüğü daha net anlayabilmek, kavramın bilinmeyen yönlerini aydınlatmak, özellikle de psikolojik bir yapı olarak ele almak bu karmaşık yapının çözümlenebilmesi için gereklidir. Bunun için sosyal bilimcilerin, psikologların vb. meslek gruplarının farklı araştırma yöntemleriyle bu kavramı açıklamaya çalışmalarının kavramın netlik kazanması açısından önemlidir.

5.2.2.İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmanın farklı örneklem grubuna ve/veya geniş bir örnekleme uygulanması çalışma sonuçlarının genellenebilirliğini artırabilir.
2. Farklı araştırma yöntemlerinin kullanılması yeni bakış açılarının veya daha farklı sonuçların çıkmasını sağlayabilir.
3. Kompleks bir yapı olan alçakgönüllülüğün daha iyi açıklanabilmesi için nasıl algılandığına, bireylerin ne tür durumlarda alçakgönüllülük sergilediklerine, alçakgönüllülüğün yararları ve zararlarına yönelik yapılacak çalışmaların etkili olacağı düşünülmektedir.
4. Alçakgönüllülüğün sağlık, kişilerarası ilişkiler, iletişim açısından sonuçlarının incelenmesi alçakgönüllülüğün farklı boyutlarına ışık tutulmasını sağlayabilir.
5. Alçakgönüllülüğü yordadığı düşünülen narsisizm, öz-saygı, gösterişsizlik gibi kavramların ulusal literatürde ele alınması alçakgönüllülüğün bilinmeyen bir yönünü daha aydınlatılabilir.
6. Alçakgönüllülükle öz-aşkınlık, empatik eğilim, özgecilik, dindarlık ve liderlik gibi kavramlarla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili görünmektedir. Bu alanda yapılacak çalışmaların alandaki boşluğu dolduracak nitelikte olduğuna inanılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Abbott, R., Ploubidis, G., Huppert, F., Kuh, D., ve Croudace, T. (2010). An Evaluation of the Precision of Measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales in a Population Sample. *Social Indicators Research*, 97 (3), 357-373.
- Akın, A.(2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma Ve Öz-duyarlık Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya
- Akın, A., Akın, U. ve Gediksiz, E. (3-5 May 2012). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Forgivingness Scale. *Paper Presented at the International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012)*, İstanbul, Turkey.
- Akın, A., Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E. ve Eroğlu, N. (3-5 May, 2012). The Short form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): The Validity and Reliability of The Turkish Version. *Paper presented at the International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012)*, İstanbul, Turkey.
- Amerika Psikiyatri Derneği, (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *M.Ü. İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine bir İnceleme*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bursa.
- Bardi, A. ve Ryff, C. D. (2007). Interactive Effects of Traits on Adjustment to a Life Transition. *Journal of Personality*, 75, 1-29.
- Basabe, N., Paez, D. ve Valencia, J. (2002). Cultural Dimensions, Socioeconomic development, climate, and emotional hedonic level. *Cognition and Emotion*, 16(1), 103-125.

- Baumeister, R. F., Exline J. J., Sommer K. L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory and Two Dimensions of Forgiveness. In Worthington E. L., Jr. (Ed.), *Dimensions of Forgiveness* (pp. 79-104). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Baumeister, R. F., ve Exline, J. J. (1999). Virtue, Personality and Social Relations: Self-control as The Moral Muscle. *Journal of Personality* 67, 1165-119.
- Baumeister R. F., Smart, L., ve Boden, J. M. (1996). Relation of Threatened Egotism to Violence and Aggression: The Dark Side Of High Self-Esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr., Parrott, L., III, O'Connor, L.E. ve Wade, N. G. (2001). Dispositional Forgiveness: Development and Construct Validity of the Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277-1290.
- Biswas-Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M.(2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Daedalus*, 133(2), 18-26.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*, Chicago: Aldine.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Burton, R. P. D. (1998). Global Integrative Meaning as a Mediating Factor in the Relationship Between Social Roles and Psychological Distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 39, 201-215.
- Camfield, L. ve Skevington, S. M. (2008). On Subjective Well-Being and Quality of Life. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 764-775.
- Canbulat, M. (2006). *Dini Kavramlar Sözlüğü*, Ankara: DIB Yayınları.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Öznel ve Psikolojik İyi Olmalarını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27, 43-65.
- Chittister, J. D. (1991). *Wisdom Distilled from the Daily. Living the Rule of St. Benedict Today*. San Francisco: Harper Collins.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009a). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009b). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Colvin, C. R., Block, J., ve Funder, D. C. (1995). Overly Positive Self-Evaluations and Personality: Negative Implications for Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1152 – 1162.
- Cooper, H., Okamura, L., McNeil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Costa, P. T. Jr., ve McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory and NEO Five-Factor Inventory. Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Coutu, D. (2004). Putting Leaders on the Couch. A Conversation with Manfred F.R. Kets de Vries. *Harvard Business Review*, 82(1), 65–71.
- Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling and Development*, 77, 141-152.
- Crocker, J., ve Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of Self-Worth. *Psychological Review*, 108, 593 – 623.
- Çardak, M. (2013). The Relationship Between Forgiveness and Humility: A Case Study for University Students. *Educational Research and Reviews*, 8(8), 425-430.

- Çivitci, A. (2009). İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.
- Dalal, F. (2000). Ethnic Tradition: A Source of Emotional Well-Being or a Cause of Emotional Pain?. *European Journal of Psychotherapy, Counseling, ve Health*, 3(1), 43-60.
- Davis, D. E., Worthington, E. L. ve Hook, J. N. (2010). Humility: Review and Measurement Strategies and Conceptualization as Person-ality Judgment. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 243-252.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Demir, M. (2010). *Kur'an'da Tevazu Kavramı*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Applied Research In Quality Of Life*, 1, 151-157.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E. ve Oishi, S. (2000). Similarity of The Relations Between Marital Status and Subjective Well-Being Across Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-436.
- Diener E.ve Larsen R. J. (1993). The Experience of Emotional Well Being. InLewts M., Haviland, J. M., (Eds.), *Handbook of Emotions* (p. 404-415). New York: Guilford Press.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Culture, Personality, and Subjective Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E. ve Suh, E. (1998). Age and Subjective Well-Being: An International Analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.

- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. ve Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Doğan, T. (31.08.2012). *Psikolojik İyi Oluş ve Esenlik Terapisi*. Erişim Tarihi: 28.02.2013, <http://www.internethaber.com/psikolojik-iyi-olus-ve-esenlik-terapisi>.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12(3), 383-389.
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining Happiness. *Proceeding of the National Academy of Sciences*, 100, 11176-11183.
- Edwards, L. ve Lopez, S., J.(2006). Perceived Family Support, Acculturation, and Life Satisfaction in Mexican American Youth: A MixedMethods Exploration. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 279-287.
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilgiler Enstitüsü: Sivas.
- Elliott, J. C. (2010). *Humility: Development and Analysis of a Scale*. Unpublished doctoral dissertation. University of Tennessee.
- Emmons, R. A. (1984). Factor Analysis and Construct Validity of the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 48, 291 – 300.
- Emmons, R. A. (1999). *The Psychology of Ultimate Concerns*. New York: Guilford.
- Emmons, R. A. (2000). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition and The Psychology of Ultimate Concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 3–26.
- Emmons, R. A. ve Diener, E. (1985). Personality Correlates of Subjective Well Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89-97.
- Emmons, R. A.ve Paloutzian, R. F. (2003). The Psychology of Religion. *Annual Review of Psychology*, 54, 377-402.
- Enright, R.D., Gassin, E.A., ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A Developmental View. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.

- Erözkan, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60-74.
- Eryılmaz, A.(2011). Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma ile Yaşam Amaçlarını Belirleme Açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 44-51.
- Exline, J. J., Baumeister, R., Bushman, B., Campbell, W. K. ve Finkel, E. (2004a). Too Proud to Let Go: Narcissistic Entitlement as a Barrier to Forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 894-912.
- Exline, J. J., Campbell, W. K., Baumeister, R. F., Joiner, T. ve Krueger, J. (2004b). Humility and Modesty. In C. Peterson ve M. Seligman (Eds.), *The Values In Action (VIA) classification of strength*.(p.461-476) Cincinnati, OH: Values in Action Institute.
- Exline, J. J. ve Geyer, A. L. (2004). Perceptions of Humility: A Preliminary Study. *Self and Identity*, 3, 95-114.
- Falkenström, F. (2010). Studying Mindfulness in Experienced Meditators: A Quasi-Experimental Approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310.
- Firouzabadi,S. A., Hosseini, S. R. ve Soroush, S. (2011). Life Satisfaction and Social Trust among Villagers A Case of Three Villages in Iran. *European Journal of Social Sciences*, 22(2), 156-164.
- Fischer, J. (2009). Subjective Well-Being as Welfare Measure: Concepts and Methodology. *Munich Personal RePEc Archive*, 1-42.
- Gosling, S. D., John, O. P., Craik, K. H. ve Robins, R. W. (1998). Do People Know How They Behave? Self-Reported Act Frequencies Compared with On-Line Coding by Observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1337-49.
- Gove W. R., Hughes, M. ve Style, B. C. (1983). Does Marriage Have Positive Effect on the Psychological Well-Bieng of the Individual?. *Journal of Health and Behavior*. 24, 122-131.

- Göcen, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Greenier, K., Kernis, M., McNamara, C., Waschull, S., Berry, A., Herlocker, C. ve Abend, T. (1999). Individual Differences in Reactivity to Daily Events: Examining the Roles of Stability and Level of Self-Esteem. *Journal of Personality*, 67(1), 186–208.
- Greenwald, A. G. (1980). The Totalitarian Ego: Fabrication and Revision of Personal History. *American Psychologist*, 35(7), 603-618.
- Gregg, A. P., Hart, C. M., Sedikides, C. ve Kumashiro, M. (2008). Everyday Conceptions of Modesty: A Prototype Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 978-992.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J. L., Gottestam, K., ve Hsu, A.Y.C. (1997). Emotion and Aging: Changes in Experience, Expression, and Control. *Psychology and Aging*, 12, 590-599.
- Gross, J. J., Sutton, S. K. ve Ketelaar, T. (1998). Relations Between Affect and Personality: Support for the Affect-Level and Affective-Reactivity Views. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 279-288.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Erzurum.
- Güler-Edwards, A. (2008). *Relationship Between Future time Orientation, Adaptive Self-regulation, and Well-being: Self-type and Age Related Differences*. Unpublished Doctoral Dissertation. Middle East Technical University Institute of Social Sciences: Ankara.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (27-29 Mayıs 2011). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi. *Uluslararası Yükseköğretim Kongresi: Yeni Yönelişler ve Sorunlar (UYK-2011) Bildiri Kitabı*, İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi, İstanbul.

- Gürel, N. A. (2009). *Effects Of Thinking Styles and Gender On Psychological Well-Being*, Unpublished Master Dissertation. Middle East Technical University Institute of Social Sciences: Ankara.
- Hareli, S. ve Weiner, B. (2000). Accounts for Success as Determinants of Perceived Arrogance and Modesty. *Motivation and Emotion*, 24, 215-236.
- Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being. *Human Relations*, 37, 645–657.
- Havighurst, R. J. (1963). Successful Aging. In Williams, R. H., Tibbits, E., ve Donahue, W. (Eds.), *Processes of Aging: Social and Psychological Perspectives* (p. 299–320). NY: Atherton Press.
- Hawkins, N. D. ve Booth, A. (2005). Unhappily Ever After: Effects of Long-Term, Low Quality Marriages on Well-Being. *Social Forces*, 84(1), 446-465.
- Haworth, J. ve G. Hart (2007). *Well-being: Individual, Community and Social Perspectives*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Headey, B., Kelley, J., ve Wearing, A. (1993). Dimensions of Mental Health: Life Satisfaction, Positive Affect, Anxiety, and Depression. *Social Indicators Research*, 29, 63–82.
- Heatherington, L., Burns, A. B. ve Gustafson, T. B. (1998). When Another Stumbles: Gender and Self-Presentation to Vulnerable Others. *Sex Roles*, 38, 889 – 913.
- Heatherington, L., Daubman, K. A., Bates, C., Ahn, A., Brown, H. ve Preston, C. (1993). Two Investigations of “Female Modesty” in Achievement Situations. *Sex Roles*, 29, 739 –754.
- Heidrich, S. M. (1993). The Relationship Between Physical Health and Psychological Well-Being in Elderly Women: A Developmental Perspective. *Research in Nursing ve Health*, 16, 123–130.
- Herzog, A. R. ve Rodgers, W. L. (1981). The Structure of Subjective Well-Being in Different Age Groups. *Journal of Gerontology*, 36(4), 472–479.

- Hills, P. ve Argyle, M. (1998). Positive Moods Derived From Leisure and Their Relationship to Happiness and Personality. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523-535.
- Hochschild, A. R. (1979). Emotion, Work, Feeling Rules, and Social Structure. *American Journal of Sociology*, 85, 551-75.
- Hori, M. (2010). *Gender Differences and Cultural Contexts: Psychological Well-Being in Cross-National Perspective*, Dissertation for the degree of doctor of philosophy, Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Horley, J., ve Lavery, J. J. (1995). Subjective Well-Being and Age. *Social Indicators Research*, 34, 275-282.
- Hökelekli, H. (2007). Bir Değer: Alçakgönüllülük (Tevazu). *DEM Dergisi*, 1(2), 114-119.
- Huppert, F. A., Baylis, N. ve Keverne, B. (2004). Introduction: Why do We Need a Science of Well-Being. *Philosophical Transactions of Royal Society B*, 359, 1331-1332.
- Jennings, L., Sovereign, A., Bottorff, N., Mussell, M. P., ve Vye, C. (2005). Nine Ethical Values of Master Therapists. *Journal of Mental Health Counseling*, 27, 32-47.
- Kabasakal, Z. ve Uz-Baş, A.(2013). Öğretmen Adaylarında Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.
- Kagan, C. (24th May 2007). Pillars of Support for Well-Being in the Community: The Role of the Public Sector. *Paper Presented at the Wellbeing and Sustainable Living Seminar*, Manchester Metropolitan University, Manchester.
- Kang, S., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K. ve Jing, H. (2003). Culture-Specific Patterns in the Prediction of Life Satisfaction: Roles of Emotion, Relationship Quality, and Self-Esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1596-1608.

- Kaplan, G. A., Shema, S. J. ve A Leite, C. M., (2008). Socio-economic Determinants of Psychological Well-Being: The Role of Income, Income Change, and Income Sources During the Course of 29 Years, *AEP*, 18(7), 531-537.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Arastırma Yöntemi Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, A., Bozaslan, H. ve Genç, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygı Düzeylerine ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.
- Keyes, C. L. ve Ryff, C. D. (2002). Psychological Well-Being in Midlife. In S. L. Willis ve J. D. Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (p. 161–180). San Diego, CA: Academic Press.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kim, H. K. ve McKenry, P. C. (2008). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being: A Longitudinal Analysis. *Journal of Family Issues*. 23, 885-911.
- Kim, H. K. ve McKenry, P. C. (2002). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885–911.
- Kirkcaldy, B., Furnham, A. F. ve Siefen, R. G. (2010). The Effects of Gender on Physical and Psychological Well-Being and Life Satisfaction Among an Adult Population. *International Journal of Child Health and Human Development*, 3(3), 307-320.
- Koenig, H. G., King, D. E. ve Carson, V. B. (2012). *Handbook of Religion and Health*. NY: Oxford University Press.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of Self*. New York: International Universities Press.
- Krause, N. (2010). Religious Involvement, Humility, and Self-Rated Health. *Social Indicators Research*, 98, 23–39.

- Kunz, G. (2002). Simplicity, Humility, and Patience. In R. N. Williams ve E. E. Gantt (Eds.), *Psychology for the other: Levinas, ethics and the practice of psychology* (p. 118-142). Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlar Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*, Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Landrum, E. (2011). Measuring Dispositional Humility: A First Ap-Proximation. *Psychological Reports*, 108, 217-228.
- Lamb, K. A., Lee, G. R. ve DeMarris, A. (2003). Union Formation and Depression: Selection and Relationship Effects. *Journal of Marriage and Family*, 65(4), 953–962.
- Leary, M. R., Bednarski, R., Hammon, D. ve Duncan, T. (1997). Blowhards, Snobs, and Narcissists: Interpersonal Reactions to Excessive Egotism. In R. M. Kowalski (Ed.), *Aversive interpersonal behaviors* (p. 111 – 131). New York: Plenum.
- Lee, K. ve Ashton, M. C. (2004). Psychometric Properties of the HEXACO Personality Inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 39, 329-358.
- Linley, A. C., Joseph, S., Harrington, S. ve Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future. *Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Lucas, R. E. ve Diener, E. (2004). Encyclopedia of Applied Psychology. In C. Spielberger (Eds.), *Well-Being* (s. 669-676). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Lucas, R. E. ve Gohm, C. L. (2000). Age and Sex Differences in Subjective Wellbeing Across Cultures. In Diener, E., ve Suh, E. M. (Eds.), *Culture and*

- subjective well-being* (s. 291–317). Cambridge, MA, London, England; A Bradford Book, The MIT Press.
- Means, J. R., Wilson, G. L., Sturm, C. ve Biron, J. E. (1990a). Humility as a Psychotherapeutic Formulation. *Counseling Psychology Quarterly* 3, 211-215.
- Means, J. R., Wilson, G. L., Sturm, C., Biron, J. E. ve Bach, P. J. (1990b). Humility as a Psychotherapeutic Formulation. *Counseling Psychology Quarterly*, 3, 211-215.
- Morris, J. A., Brotheridge, C. M. ve Urbanski, J. C. (2005). Bringing Humility to Leadership: Antecedents and Consequences of Leader Humility. *Human Relations*, 58(10), 1323–1350.
- Myers, D. G. (1995). Humility: Theology Meets Psychology. *Reformed Review*, 48, 195-206.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is Happy?. *Psychological Science*, 6, 10–19.
- Nielsen, R. Marrone, J. A. ve Slay, H. S.(2010). A New Look at Humility: Exploring the Humility Concept and its Role in Socialized Charismatic Leadership. *Journal of Leadership ve Organizational Studies*, 17(1) 33–43.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Rusting, C. (1999). Gender Differences In Well-Being. In D.
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik bir Değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi (DÜSBED)*, 2(4), 46-58.
- Paulhus, D. L. (1998). Interpersonal and Intrapyschic Adaptiveness of Trait Self-Enhancement: A Mixed Blessing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1197-1208.
- Pavot, W., Fujita, F. ve Diener, E. (1997). The Relation Between Self-Aspect Congruence, Personality and Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 22(2), 183-191.
- Peters, A., Rowat, W. C. ve Johnson, M. K. (2011). Associations Between Dispositional Humility and Social Relationship Quality. *Scientific Research*, 2(3), 155-161.

- Peterson, C. ve Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC: American Psychological Association; New York: Oxford University Press.
- Powers, C., Nam, R., Rowatt, W. C., ve Hill, P. (2007). Associations Between Humility, Spiritual Transcendence, and Forgiveness. *Research in the social scientific study of religion*, 18, 74-94 .
- Raskin, R. N., Novacek, J. ve Hogan, R. (1991). Narcissistic Self-Esteem Management. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 911 – 918.
- Raskin, R. N. ve 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.
- Richards, N. (1992). *Humility*. Philadelphia, PA: Temple University Press.
- Richardson, C. C. (1996). *Early Christian fathers*. New York: Touchstone Books.
- Roberts, R. C. (1983). *Spirituality and Human Emotion*. Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans Publishing.
- Ross, C. E., Mirowsky, J. ve Goldsteen, K. (1990). The Impact of the Family on Health: The Decade in Review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1059–1078.
- Rowatt, W. C., Ottenbreit, A., Nesselroade Jr, K. P. ve Cunningham, P. A. (2002). On Being Holier-Than-Thou or Humbler-Than-Thee: A Social–Psychological Perspective on Religiousness and Humility. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, 227–237.
- Rowatt, W. C., Powers, C., Targhetta, V., Comer, J., Kennedy, S. ve Labouf, J. (2006). Development and Initial Validation of an Implicit Measure of Humility Relative to Arrogance. *Journal of Positive Psychology*, 1, 198–211.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1992). The Interpretation of Life Experience and Wellbeing: The Sample Case of Relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507–517.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. ve Wing, E. H. (1999). Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being. In C. D. Ryff ve V. W. Marshall (Eds.), *The self and society in aging processes* (p. 247–278). New York, NY: Springer.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Sandage, S. ve Wiess, T. (2001). Contextualizing Models of Humility and Forgiveness: A Reply to Gassin. *Journal of Psychology and Theology*, 29(3), 201–11.
- Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Hight, T. L., ve Berry, J. W. (2000). Seeking Forgiveness: Theoretical Context and an Initial Empirical Study. *Journal of Psychology and Theology*, 25, 21-35.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-anlayış Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Konya

- Sarıçam, H., Akın, A., Gediksiz, E. ve Akın, Ü. (2012). Alçakgönüllülük Ölçeğinin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2), 168-188.
- Sedikides, C., Campbell, W. K., Reeder, G. ve Elliott, A. J. (2002). The Self in Relationships: Whether, How, and When Close Others Put the Self 'in Its Place'. *European Review of Social Psychology*, 12, 237–65.
- Seligman, M. E. P. (1998). Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission. *APA Monitor*, 29 (1), 2.
- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. ve Ahadi, S. (2002). Culture, Personality, and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life-Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.
- Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549–559.
- Scott, S. G. ve Bruce. R. A. (1995). Decision-Making Style: The Development of a New Measure. *Educational And Psychological Measurement*, 55, 818-831.
- Snyder, C. R. ve McCullough, M. E. (2000). A Positive Psychology Field of Dreams: "If you build it, they will come...". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 151-160
- Snyder, C. R. ve Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. California: SAGE Publications.
- Stack, S. ve Eshleman, J. R. (1998). Marital Status and Happiness: A 17-Nation Study. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 527–536.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. ve Triandis, H. C. (1998). The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgements Across Cultures: Emotions Versus Norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482–493.

- Tallmer M. ve Kutner, B. (1970). Disengagement and Morale. *Gerontologist*, 10, 317-320.
- Tang, Y. (2008). Psychological Well-Being of Elderly Caregivers. *Journal of Sustainable Development*, 1(2), 120-122.
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 70–82.
- Tangney, J. P. (2002). Humility. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive psychology* (p. 411-419). Oxford: Oxford University Press.
- Tangney J. P. (2009). Humility. In: Lopez SJ and Snyder CR (Eds.). *Oxford Handbook of Positive Psychology* (p. 483-490). New York. NY: Oxford University Press .
- Tartakovsky, E. (2009). The Psychological Well-Being of Unaccompanied Minors: A Longitudinal Study of Adolescents Immigrating From Russia and Ukraine to Israel Without Parents. *Journal Of Research On Adolescence*, 19(2), 177-204.
- Tatlıhoğlu, K. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 7(4), 2857-2872.
- Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Affetme: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü*, Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan Ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Topbaş, O. N. (2010). Tevâzû Saltanatı. *Şebnem Dergisi*, 67.
- Triandis, H.C. (2001). Individualism-Collectivism. *Journal of Personality*, 69 (6), 907-924.
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Subjective Well-Being Among University Students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.

- Türkmen, M. (2011). *Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Vera, D. ve Rodriguez-Lopez, A. (2004). Humility as a Source Of Competitive Advantage. *Organizational Dynamics*, 33(4), 393–408.
- Yaran, C. S. (2007). "Mevlana'nın Yedi Öğüdü": Evrensel Erdemler, Kozmik Temellendirmeler ve Aidiyet Meselesi. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(1), 21-48.
- Zausner, T., (2003). Humility, Empathy, and Rebirth: The Dynamics of Ferenczi's Metapsychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 43, 46-58.
- Wallace, H. M. ve Baumeister, R. F. (2002). The Performance of Narcissists Rises and Falls with Perceived Opportunity for Glory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 819–34.
- Wang, C. C. ve Sound, C. C. (2008). The Role of Generational Status, Self-Esteem, Academic Self-Efficacy, and Perceived Social Support in College Students' Psychological Well-Being. *Journal of College Counseling*, 11, 101-118.
- Warr, P. B. (2007). *Work, Happiness, and Unhappiness*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Williams, K. ve Dunne-Bryant, A. (2006). Divorce and Adult Psychological Well-Being: Clarifying the Role of Gender and Child Age. *Journal of Marriage and Family*. 68, 1178-1196.
- Wilson, S. M. ve Peterson, G. W. (1988). Life Satisfaction Among Young Adults from Rural Families. *Family Relations*, 37(1), 84-91.
- Worthington, E. L., ve Jr. (1998). An Empathy-Humility-Commitment Model of Forgiveness Applied within Family Dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. L. (2008). Humility: The Quiet Virtue. *Journal of Psychology and Christianity*, 27(3), 270-273.

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde yanıtlamanız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkürler

1) Cinsiyetiniz:

Bay() Bayan ()

2) Yaşınız:

3) Bölümünüz-sınıfınız:

4) Size göre ailenizin gelir düzeyi nasıl?

a) Yetersiz () b) Orta düzeyde () c) İyi ()

5) Anne-babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

a)İlgisiz() b)Demokratik () c) Otoriter () d)Koruyucu ()

EK-2 ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK ÖLÇEĞİ

Her sorunun karşısında bulunan; (1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir.						
1	Hata yaptığımı anladığımda hatamı kabullenmek yerine hemen duruma bir açıklama getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Zor bir duruma düştüğümde olup biteni açıklayabilmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Başarısız olduğumda hemen bahane bulurum.	1	2	3	4	5
4	Başkaları için sıkıntı yaşadığımda, onların yaptığım fedakârlığı bilmelerini isterim.	1	2	3	4	5
5	Biriyle tanıştığımda ilk aklıma gelen ona başarılarımdan söz etmek olur.	1	2	3	4	5
6	Başkaları övülürken ben övülmezsem hayal kırıklığı yaşarım.	1	2	3	4	5
7	Yaşadığım sıkıntılar sık sık aciz bir varlık olduğumu düşünmeme neden olur.	1	2	3	4	5
8	Davranışlarımda sadece isteklerimi değil başkalarını da dikkate alırım.	1	2	3	4	5
9	Son zamanlarda kibrimden dolayı utandığım olmuştur.	1	2	3	4	5
10	Akranlarım kadar zeki olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
11	Başkaları benden yardım istediğinde kendimi onurlandırılmış hissedirim.	1	2	3	4	5
12	Birileri benim için fedakarlık yaptığında duygusal açıdan çok etkilenirim.	1	2	3	4	5
13	Başkaları için alçakgönüllülükle bir şeyler yaptığımda kendimi değerli hissedirim.	1	2	3	4	5

EK-3 PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.		Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
2	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
3	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6
4	Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
5	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6
7	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
8	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla enerjimi tüketir.	1	2	3	4	5	6
9	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6
10	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
11	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6

12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
13	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6
14	Çevremdeki insanlara ve topluma pek uyum sağlayamam.	1	2	3	4	5	6
15	Bir birey olarak yıllardır kendimi gerçekten çok fazla geliştirmedigimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
16	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6
17	Günlük aktivitelerim çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6
18	Tandığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benim elde ettiklerimden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
19	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimim var.	1	2	3	4	5	6
20	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluğumu yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6
21	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğimi düşünüyorum	1	2	3	4	5	6
22	Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
23	Yaşamdan ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
24	Kişiliğimin birçok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6
25	Genel kaniya ters düşse bile görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
26	Çoğunlukla sorumluluklarımlın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
27	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda	1	2	3	4	5	6

	bulunmaktan hoşlanmıyorum.						
28	İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
29	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6
30	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
31	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi söylemek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
32	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorluk yaşarım	1	2	3	4	5	6
33	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6
34	Diğer insanlarla çok sayıda samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6
35	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
36	Kendime yönelik tutumlarım, muhtemelen diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
37	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi düşüncelerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6
38	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6
39	Yaşamımda büyük gelişimler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
40	Arkadaşlarıma güvенеbileceğimi bilirim, onlar da bana güvенеbileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
41	Bazen kendimi yapılması gereken her	1	2	3	4	5	6

	şeyi yapmış gibi hissederim.						
42	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6

ÖZGEÇMİŞ

Emel Gediksiz, 1988 yılında Nevşehir’de doğdu. İlkokul, ortaokul ve liseyi Nevşehir’de bitirdi. Lisans öğrenimini 2007-2011 yılları arasında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde tamamladı. Mezun olduğu yıl Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı’nda yüksek lisans programına başladı. 2012 yılında M.E.B’e bağlı bir ilköğretim okulunda göreve başladı. Halen psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak görevini sürdürmektedir.

E-posta adresi: emel_gediksiz@hotmail.com