

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA
DÜZEYLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE ÖZ-ANLAYIŞ AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
YRD. DOÇ. DR. COŞKUN ARSLAN

HAZIRLAYAN
HALİM SARICAOĞLU

KONYA – 2011



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Halim SARICAOĞLU
	Numarası	085216051003
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi	

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

Öğrencinin imzası
(İmza)



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Halim SARICAOĞLU
	Numarası	085216051003
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı	Yrd. Doç. Dr. Coşkun ARSLAN
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan başlıklı bu çalışma 31...../05...../2011.. tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Yrd. Doç. Dr. Coşkun Arslan (Danışman)		Coşkun Arslan
Doç. Dr. Erdal Hanerler		Erdal Hanerler
Yrd. Doç. Dr. Selahattin Auzunoğlu		Selahattin Auzunoğlu

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma, kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olup kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeylerinin psikolojik iyi olma düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemektir.

Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2010–2011 eğitim öğretim yılında Selçuk Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi ve Ahi Evran Üniversitesi'nin eğitim fakültelerinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan ve tesadüfî eleman örnekleme yöntemiyle seçilen öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya Selçuk Üniversitesi'nden 232, Cumhuriyet Üniversitesi'nden 195, Ahi Evran Üniversitesi'nden 209 olmak üzere 405'i kız 231'i erkek toplam 636 öğrenci katılmıştır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri”, kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi”, öz-anlayış düzeylerini belirlemek için “Öz-anlayış Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız t testi, Pearson momentler çarpım korelasyonu ve aşamalı regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda kız ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında kız öğrenciler yönünde farklılaştığı; otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet ve kendini kabul boyutlarında farklılaşmadığı bulunmuştur.

Değişkenler ve alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi olmanın alt boyutları ile kişilik özellikleri arasında da anlamlı ilişki olduğu, sadece özerklik ile yumuşak başlılık arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden nevrozizm psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile negatif korelasyona sahiptir.

Aşamalı regresyon analizi sonuçları incelendiğinde kişilik özellikleri ve öz-anlayışın, psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Psikolojik iyi olma ölçeğinin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun en önemli yordayıcısı dışa dönüklük olarak bulunmuştur. Psikolojik iyi olmanın özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının öne çıkan yordayıcısının öz-anlayış olduğu saptanmıştır. Bireysel gelişim alt boyutunu en iyi yordayan değişken ise kişilik özelliklerinden deneyime açıklıktır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Olma, Öz-Anlayış, Kişilik Özellikleri

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the relationship between university students' psychological well-being, personality traits and self compassion and whether the personality traits and self compassion predict psychological well-being scores significantly.

The research was conducted according to relational survey model. The study group consists university students. The sample of the study was selected through random sampling from university students attending Selçuk University, Cumhuriyet University and Ahi Evran University's Faculty of Education and from students in various departments in 2010-2011 academic year. The sample comprises a total of 636 university students; 405 girls and 231 boys. In the study; to determine the psychological well-being "Psychological Well-Being Scale", in order to determine personality traits "Adjective Based Personality Scale", to determine the problem- self compassion "Self Compassion Scale" and "Personal Information Form" prepared by the researcher were used. By analysis of independent t test, Pearson product moment correlation technique and hierarchical regression analysis was used.

As a result of the research, boy and girl students' positive relation with others, personal growth, purpose in life levels vary, but autonomy, environmental mastery, self acceptance levels don't vary. According to in this research, there is a significantly positive or negative relation between variables and their dimensions.

There is a significant and positive correlation between all dimensions of psychological well-being and self compassion. In addition to this, dimensions of psychological well-being have significant correlations with personality traits; however the correlation between agreeableness and autonomy was exception with its insignificant value. As expected, neuroticism negatively and significantly correlated with the all six dimensions of psychological well-being.

The unique contribution of the independent variables were observed and the strongest predictor of the psychological well-being in terms of its six dimensions were investigated by priming their beta values. The strongest predictor of positive relations with others was extraversion. The strongest predictor of autonomy, environmental mastery, purpose in life, and self acceptance was self compassion. personal growth dimension of psychological well-being was strongly predicted by openness to new experience.

Keywords: Psychological Well-being, Self Compassion, Personality Traits

İÇİNDEKİLER

Özet	ii
Abstract	iv
İçindekiler	vi
Tablo Listesi	viii
Şekil Listesi	x
Önsöz	xi
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Alt Amaçları	2
Araştırmanın Önemi	3
Varsayım	3
Sınırlılıklar	3
Tanımlar	4
BÖLÜM II	6
KURAMSAL ÇERÇEVE	6
PSİKOLOJİK İYİ OLMA	6
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	9
Otonomi/Özerklik	10
Çevresel Hakimiyet	10
Bireysel Gelişim	10
Yaşam Amacı	11
Kendini Kabul	11
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ	13
Duygusal Dengesizlik	16
Dışa Dönüklük	17
Deneyime Açıklık	17

Yumuşak Başlılık	18
Sorumluluk	18
ÖZ-ANLAYIŞ	20
BÖLÜM III	24
YÖNTEM	24
Araştırma Modeli	24
Evren ve Örneklem	24
Verilerin Toplanması	26
Veri Toplama Araçları	27
Psikolojik İyi Olma Ölçekleri	27
Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi	28
Öz-Anlayış Ölçeği	29
Verilerin Analizi	30
BÖLÜM IV	31
BULGULAR	31
BÖLÜM V	41
TARTIŞMA VE YORUM	41
BÖLÜM VI	48
SONUÇ VE ÖNERİLER	48
KAYNAKÇA	50
EKLER	56
Psikolojik İyi Olma Ölçekleri	57
Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi	58
Öz-Anlayış Ölçeği	59

TABLO LİSTESİ

Tablo-1 Örneklemin Üniversitelere Göre Sayısal ve Yüzdelerik Dağılımı	24
Tablo-2 Örneklemin Sınıf Düzeyine Göre Sayısal ve Yüzdelerik Dağılımı	25
Tablo-3 Örneklemin Cinsiyete Göre Sayısal ve Yüzdelerik Dağılımı	25
Tablo-4 Örneklemin Yaşlara Göre Sayısal ve Yüzdelerik Dağılımı	26
Tablo-5 Kız ve Erkek Öğrencilerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları	31
Tablo-6 Kız ve Erkek Öğrencilerin Otonomi-Özerklik Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları	32
Tablo-7 Kız ve Erkek Öğrencilerin Çevresel Hakimiyet Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları	32
Tablo-8 Kız ve Erkek Öğrencilerin Bireysel Gelişim Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları	33
Tablo-9 Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaşam Amacı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları	33
Tablo-10 Kız ve Erkek Öğrencilerin Kendini Kabul Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları	34
Tablo-11 Psikolojik İyi Olma, Öz-Anlayış ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki .	34
Tablo-12 Öz-Anlayış Ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	35
Tablo-13 Öz-Anlayış Ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Otonomi/Özerklik Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	36

Tablo-14 Öz-Anlayış Ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Çevresel Hakimiyet Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	37
Tablo-15 Öz-Anlayış Ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Bireysel Gelişim Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	38
Tablo-16 Öz-Anlayış ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Yaşam Amacı Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları .	39
Tablo-17 Öz-Anlayış ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Kendini Kabul Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	40

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil-1 Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Model Boyutları.....	8
Şekil-2 Beş Faktör Kişilik Kuramının Temel Faktörleri	19

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın tüm süreçlerinde akademik bilgisini, tecrübesini ve desteğini hiç esirgemeyen, zorlandığım zamanlarda beni yüreklendiren, önerileri ile beni yönlendiren ve çalışmamın bilimsel değerini arttıran değerli hocam, sayın danışmanım Yrd. Doç. Dr. Coşkun ARSLAN'a teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Üniversite ve akademik hayatımın başından beri bilgilerini aktararak bizleri bu noktaya getiren ve akademik bilgilerinin yanında duruşları ile bizlere örnek olan başta Doç. Dr. Engin DENİZ, Doç. Dr. Erdal HAMARTA ve Doç. Dr. Şahin KESİCİ olmak üzere tüm değerli hocalarıma bize kattıkları teşekkür ederim.

Varlıkları ile yaşam yolculuğunda beni her zaman destekleyen ve bu yolculuğu anlamlı kılan değerli dostlarıma, çalışmalarım süresince bana anlayışla yaklaşip destek olan mesai arkadaşlarıma teşekkür ederim. Ailem oldukları için her daim gurur ve onur duyduğum kıymetli anne – babama özverilerinden dolayı minnet ve şükranlarımı sunarım.

Halim SARICAOĞLU

Sivas – 2011

BÖLÜM I

GİRİŞ

İyi olma ideali insanoğlunun var oluşundan beri süre gelen bir düşüncedir. Bu düşüncenin zamana, kültürlere, toplumlara ve bireylere göre tanımları hep farklı olmuştur. Geçmiş zaman dilimlerinde aç olmamak iyi olmanın ölçütü iken bazı zaman dilimlerinde mutluluk iyi olmanın kaynağı olarak görülmüştür. Genellikle yaşamdan elde edilen doyum iyi olmanın gereği olarak kabul edilmiş ve yaşam kalitesini arttırmak için birçok yol denenmiştir. Günlük yaşamda kullanılan tüm teknolojik araç ve gereçler, tıp alanında kaydedilen gelişmeler, meditasyon ve yoga gibi farklı uğraşlar hep insanların daha iyi olması ve kendilerini daha mutlu hissetmesi için gerçekleştirilen çabaların bir sonucudur.

Fakat buna rağmen yakın çevremizde bile birçok insanın mutsuz olduğuna veya kendisinin iyi olmadığını düşündüğüne şahit oluruz. İşte bu noktada insan psikolojisinin iyi olmasının hangi kaynaklara bağlı olduğu sorusu akıllara gelmektedir. İnsanların iyi olmayı nasıl tanımladıkları veya hangi koşulları iyi olmanın koşulu kabul ettikleri midir önemli olan yoksa yaşamın olağan ve olağan dışı durumları nasıl algıladıkları veya bunlarla birlikte nasıl yaşadıkları mıdır?

Antik çağlardan beri farklı bakış açıları ile tanımlanmaya çalışılan iyi olma hali, Diener (1984) tarafından “öznel iyi oluş” ismiyle farklı bir tanım kazanmıştır. Diener (1984)’a göre öznel iyi oluş bireyin yaşamı ile ilgili değerlendirmesi, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu ile tanımlıdır. Bu tanıma göre bireylerin yaşamlarında olumsuz bir şeyler olsa dahi kişi onu kabullenmiş yani içselleştirmişse ve hatta bu durum onu rahatsız etmiyorsa o bireyin iyi olduğu kabul edilmelidir.

Ryff bu bakışın bazı noktalarını eleştirmiş ve kişinin patolojik bir durumu varsa ve kişi bunu normal kabul ederek kendini iyi olarak tanımlıyorsa bunun doğru olmayacağını ileri sürmüştür. Ryff (1989)’a göre psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluşun olumlu – olumsuz duygulanım ve yaşam doyumundan çok, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır.

Bu yapı gereği bireylerin iyi olduklarını söyleyebilmek için etrafındaki diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurabilmesi, yaşamlarının bir amacı olması, kendilerini özerk olarak görebilmeleri, kendilerini olumlu ve olumsuz yönleri ile kabullenebilmeleri, yaşam çevrelerine hakim olmaları ve bir birey olarak gelişimlerini sürdürmeleri gerekmektedir. Bu

bağlamda bireylerin bu gerekleri yerine getirebilmeleri için bir takım niteliklere sahip olması gereği ortaya çıkmaktadır.

İyi olmanın bireyin özelliklerine ve tutumlarına bu kadar bağlı olduğu bir yapıda kişilik özellikleri önem kazanmaktadır. Kişilik ve kişilik özellikleri üzerinde yapılan birçok çalışma arasında en evresel olduğu düşünülen Beş Faktör Kuramı alt boyutları ile Ryff'ın psikolojik iyi olma yaklaşımının alt boyutları arasındaki benzerlik araştırılması gereken bir benzerlik olarak karşımıza çıkmıştır. Neff (2003a)'ın Budist felsefeden yola çıkarak öne sürdüğü öz-anlayış yaklaşımı, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları sorunları algılayışları ve onlara karşı geliştirdikleri tutumları ele alışı bakımından iyi olma kavramını desteklemektedir.

Genel bir değerlendirilme yapıldığında, bireylerin kişilik özelliklerinin ve öz-anlayış düzeylerinin hayatlarını yaşama biçimleri ve kendilerini psikolojik açıdan iyi olarak algılamaları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Konular bu bakış açısı ile ele alındığında, kişilik özellikleri ve öz-anlayışın psikolojik iyi olma üzerindeki etkilerini incelemek bu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri, cinsiyet, kişilik özellikleri ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi incelemeye ve kişilik özellikleri ile öz-anlayışın psikolojik iyi olma puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni, psikolojik iyi olma, bağımsız değişkenleri olarak cinsiyet, kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyleri olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Alt Amaçları

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma (diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) puan ortalamaları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma (diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul), kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk) ve öz-anlayışları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk) ve öz-anlayışları, psikolojik iyi olma

(diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önem

Yaşam sürecinde bireylerin kendilerini “iyi” olarak tanımladıklarına sıkça şahit oluruz. Fakat bu iyi olma durumunun somut bir tanımını yapmakta güçlük yaşarız. İyi olabilmek için hangi kriterleri karşılamak gerektiğini, bireylerin hangi kişilik özelliklerine sahip olduğunda daha iyi olabileceğini sorgularız.

Bu araştırmanın çalışma eksenini de bu sorulara cevap bulmak üzerine olmuştur. Psikolojik olarak iyi olan; yani kapasitesinin farkında olan, kendini geliştirmek için çaba harcayan, kapasitesinin yetersiz olduğu zamanlarda bile memnun olmayı başarabilen, diğer insanlarla sıcak ilişkiler kurabilen, bağımsız hareket edebilen ve yaşamının amacını bilen insanların, sıkıntılı dönemlerinde kendi acılarına nasıl yaklaştıklarını, o başarısızlıklarını algılayış biçimleri ortaya konmaya çalışılmıştır.

Psikolojik olarak iyi olan bireylerin kişilik özelliklerinin tespit edilmesine yönelik çalışmaların yapılmamış olması, araştırmanın önemini artırmaktadır. Kişilik özelliklerinin tespit edilmesi, bireylerin iyi olma çabasında hangi kişilik özelliklerine sahip olmaları veya onları geliştirmelerine yardımcı olması nedeniyle önem taşımaktadır.

Varsayım

Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Araştırmada ölçülecek olan öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeyleri “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri”nin, kişilik özellikleri “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi”nin ve öz-anlayış düzeyleri “Öz-anlayış Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Bu araştırmanın genellenebilirliği, yalnızca üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlı tutulmuştur.

Tanımlar

Psikolojik İyi Olma: Kişinin yaşam amaçlarını, potansiyelinin farkında olup olmadığını, diğer insanlarla ilişkisinin kalitesini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Daha açık bir anlatımla, kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda

bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Öz-Anlayış: Birisinin kendi ızdırabına açık olmayı, ondan kaçınmaması ve bağlantısız olmamasını, acısını dindirme arzusunu üretmesi ve şefkatle onu iyileştirmesi ve en önemlisi de daha büyük bir deneyim kazanmanın bir parçası olarak kendi acı, yetersizlik ve başarısızlığını yargılamadan anlamayı içerir (Deniz, Şahin ve Sümer, 2008). Neff, (2003)'e göre bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranmayı, yaşadığı olumsuz deneyimlerin insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görmeyi, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa onları mantıklı bir bilinçte tutma olarak tanımlanabilir (Sümer, 2008).

Kişilik: Kapsamı en geniş kavramlardan biri olan kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir. Bununla birlikte dikkate değer bir husus, kişiliğin kendine özgü ve ahenkli bir bütün olmasıdır (Baymur, 1993). Kişilik, bir kişinin fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşme tarzını ortaya koyan, düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik görüntüleridir (Atkinson ve arkadaşları, 1999). Cüceloğlu (1997)'na göre *kişilik*, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir.

Beş Faktör Kuramına Göre Kişilik Özellikleri

Duygusal Dengesizlik: Duygusal dengesizlik, boyutu en sıklıkla duygusal denge, denge, duygusallık ya da nevrozizm olarak adlandırılmaktadır. Ortak özellikler, kaygılı, depresif, sinirli, sıkılmış, duygusal, üzgün ve güvensiz olma faktörleriyle birlikte düşünülmektedirler (Barrick ve Mount, 1991).

Dışa Dönüklük: Bu boyut, Eysenck'in Dışa dönüklük/İçedönüklük boyutu ile büyük ölçüde benzerlik göstermektedir. Bu boyutun özellikleri sıklıkla sosyal olma, sokulgan olma, hakkını savunma, iddialı olma, aktif ve konuşkan olma özellikleriyle birlikte düşünülmektedir. Bu boyutun iki önemli bileşeni hırs/tutku ve arkadaş canlısı olma özelliğidir (Barrick ve Mount, 1991).

Deneyime Açıklık: Bu boyutun hayal gücünün güçlü olması, kültürlü, bilgiye ve öğrenmeye meraklı, orijinal, açık görüşlü, akıllı ve sanatçı duyarlılığına sahip olma özellikleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Barrick ve Mount, 1991).

Yumuşak Başlılık: Yumuşak başlılık bir boyut olarak insanlığın insancıl yönünü gerektiren bir boyuttur (Digman, 1990). Bu boyut, kibar, nazik, esnek, güvenilir, iyi mizaçlı, işbirliğine yatkın, affedici, yumuşak kalpli ve hoşgörülü olma özellikleriyle birlikte düşünülmektedir (Barrick ve Mount, 1991).

Sorumluluk: Sorumluluk sahibi insanlar, disiplinli, sorunlarla baş edebilmek için hazırlıklı, etik ilke ve değerlere belirgin bir biçimde bağlı, başlanan bir işi bitirebilme becerisine sahip olma ve eyleme geçmeden önce dikkatli bir biçimde düşünme eğilimindedirler (Neuman ve Wright, 1999).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Psikolojik İyi Olma

Psikolojik iyi olma kavramsal olarak mutluluk ya da yaşam doyumu gibi öznel iyi olmanın önemli deneysel göstergelerinden farklıdır (Bradburn, 1969, akt. Diener, 1984) ve bu deneysel göstergelerin çoğunun kuramsal temelini olmadığı, tarihsel tesadüflere dayandığı görülmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Bu konuda diğer bir açıklama Yetim (2001) tarafından öznel iyi olma psikolojik iyi olmanın yeterli koşulu olmadığı şeklindedir. Örneğin mani nöbeti içerisinde taşkın duygular yaşayan bir kişi yaşamından oldukça hoşnuttur. Kendi güdülerinden, duygularından arındığını söyleyen, inzivaya çekilmiş bir birey mutlu olduğunu ifade edebilir. Ancak bu bireyleri psikolojik açıdan sağlıklı ya da iyi olarak değerlendiremeyiz (Gülaçtı,2009).

Psikolojik iyi olma hakkındaki bilgi sürekli olarak psikolojik rahatsızlık hakkındaki bilginin etkisinde kalmıştır. Bireylerin kaygı, depresyon vb. diğer psikolojik belirtilerden şikayetçi olmamaları psikolojik olarak iyi olmaları için yeterli görülmüştür. İyi olmaya ilişkin yapılan bu türden tanımlamalar, iyilik hali ve diğer kavramları tanımlamada yeterli olmamaktadır (Tanhan,2007). Ryff, iyi olmanın, olumlu özelliklerin varlığı açısından tanımlanması gerektiğini önermektedir. Psikolojik olarak iyi olma, stressiz olmaktan ya da diğer psikolojik problemlerin olmamasından çok daha fazlasını ifade etmektedir. Psikolojik iyi olma, olumlu benlik algısını, insanlarla iyi ilişkileri, çevresel hakimiyeti, özerkliği, yaşamın anlamını ve sağlıklı bir gelişim yönündeki duyguları içermektedir (Ryff, 1995).

İyi oluşu açıklamak için literatür incelendiğinde iki farklı temel bakış açısı olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki haz (hedonic), diğeri ise psikolojik işlevsellik (eudaimonic) kavramlarıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, s.1007; Ryan ve Deci, 2001, s.143). Hazcı bakış açısı iyi oluşu doyum ve mutluluk olarak tanımlamaktadır. Hazcı bakış açısının kavramsallaştırılmasında temel ölçüt kişinin kendi kendine belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını değerlendirmesidir. Psikolojik

işlevsellik bakış açısı ise iyi oluşu kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunma kavramına göre tanımlamaktadır (Waterman, 1993). Hazcı bakış açısında iyi oluş için tek bir ölçüt vardır, o da kişi ve kişinin özel değerleridir.

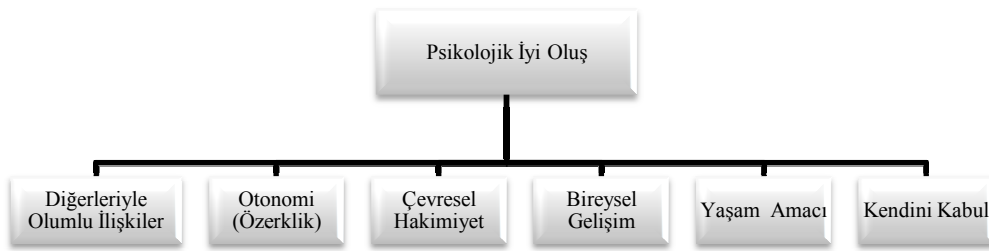
Schmutte ve Ryff (1997), “iyi oluşun olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu üç öge olarak vurgulayan tipik ölçümlerinin, iyi oluşu ölçmede etkili olmalarına rağmen, kavramsal olarak ruh sağlığı oluşumlarına uygun olmadıklarını” savunmaktadırlar. Ryff (1989a)’e göre iyi oluşun altında yatan yapılar esasen mevcut literatürde yer alandan daha karışık bir yapıya sahiptir. Bu kavramlarla ilgili yapılan araştırmalar, kısa süreli memnuniyetle kişiliğin ilişkilerine ilişkin katkılar getirirse de, olumlu insan işlevselliğinin geriye kalan önemli yönlerini geniş ve geçerli bir tarzda ortaya koymada yetersiz kalmışlardır.

Ryff, öznel iyi olmanın “psikolojik iyi olmanın temel yapısını tanımlamak” için planlanmadığını belirtmektedir (Ryff,1989a). Ryff (1989a)’a göre, psikolojik iyi oluş olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olmaktan çok, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Psikolojik iyi olmayı açıklayan kuramsal temelli yaklaşımların yokluğunu vurgulayan Ryff kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak “Psikolojik İyi Oluş” modelini oluşturmuştur (Ryff,1989a).

Ryff psikolojik iyi olmayı tanımlamaya yönelik literatür çalışmalarında; Maslow’un (1968) kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers’ın (1961) tam işlev yapan insan, Jung’un (1933, akt. Von Franz, 1964) bireyselleşme formülasyonu ve Allport’un (1961) olgunluk kavramı gibi bakış açılarını, Erikson’un (1959) psikososyal dönem modeli, Buhler’in temel yaşam eğilimleri ve Neugarten’in (1968,1973) yetişkinlik ve yaşlılıktaki kişilik değişimleri açıklamaları ve Jahoda’nın (1958) iyi olmayı hastalığın yokluğu olarak açıklayan tanımların yerine oluşturduğu olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden de yararlanmıştı (Ryff,1989).

Psikolojik işlevsellikle ilgili bu çeşitli çalışmalar bir noktada birleşimi, çok boyutlu bir psikolojik iyi olma modeli oluşturmak için teorik bir dayanak olarak sunulmuştur. Pozitif psikolojik işlev altı farklı boyut içermektedir. Bu boyutlar,

bireyin kendisine ve geçmiş yaşamına olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), diğer bireylerle nitelikli ilişkilere sahip olma (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin yaşamını ve çevresindeki dünyayı etkili bir şekilde yönlendirebilme becerisini (çevresel hâkimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik-otonomi) içermektedir. Varsayılan bu altılı modelle ilgili şekil aşağıda verilmiştir (Ryff ve Keyes,1995).



Şekil-1 Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Model Boyutları

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002)'e göre psikolojik iyi oluş boyutlarının her biri, bireylerin olumlu olarak yaşamaya çalışırken karşılaştıkları zorluklarla ilgilidir. Örneğin insanlar kendi sınırlamalarının farkında (kendini kabul) olsalar bile, kendileri hakkında iyi hissetmeye çalışmaktadırlar. Ayrıca kişiler sıcak ve güvenilir kişiler arası ilişkiler geliştirmeye (diğerleriyle olumlu ilişkiler) ve kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak biçimde çevrelerini şekillendirmeye çalışmaktadırlar (çevre hâkimiyeti). Aynı zamanda insanlar öznelliklerini daha geniş bir sosyal ortamda sürdürmek için kendi yaşamlarını belirleme ve otonomi (özerklik) duygusunu bulmak için uğraşı içinde olmaktadır. Çok önemli amaçlardan birisi kişinin çabaları ve mücadelelerine anlam bulmasıdır (yaşam amacı). Son olarak kişinin var olan yetenekleri ve kapasitelerini (kişisel gelişim) gerçekleştirmesi, psikolojik iyi oluşun merkezindedir.

Ryff (1989), kendine ait psikolojik iyi oluş yapısını oluşturmak için iyi oluş ile ilgili kullandığı bakış açılarının hepsinin kendine ait sorunları olduğunu kabul

etmiştir. Bu sorunların ilkinde Ryff, olumlu psikolojik işlevde bulunmanın birçok ölçütleri arasında hangilerinin önemli olduğuna karar vermek zorunda kalmıştır. Örneğin Ryff, “kendini gerçekleştirme üstünlük çabasından daha mı önemlidir?” sorusunu sormuştur. İkinci sorun psikolojik iyi oluş ile ilgili literatürün değer yüklü olmasıdır. Ryff, kültür, tarih, etnik yapı, sınıf ve buna benzer faktörlerin iyi oluşun kavramsallaşmasına farklı yapılar getireceğini iddia etmiştir. Örneğin toplumcu bir toplumda yaşayan bireylerin özerklik yönlerinin yüksek olmadığı düşünülmektedir. Özerklik arayışı yüksek olanlar böyle bir toplumda kendilerini duygusal olarak sağlıklı ve uyum düzeyi yüksek bireyler olarak hissetmeyebilirler. Son sorunla ilgili olarak Ryff, kendi psikolojik iyi oluş yapısına katkıda bulunan bakış açılarının çok azının, kapsamlı deneysel araştırmaların yapılmasını kolaylaştıracak güvenilir ölçme araçlarına sahip olduğunu iddia etmiştir (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995, akt. Gülaçtı,2009).

Ryff psikolojik iyi oluş kavramını oluşturan alt boyutlarını, bunların anlamlarını ve ölçekteki karşılıklarını şöyle belirtmiştir;

Diğerleriyle Olumlu ilişkiler: Ryff (1989) olumlu ilişkileri, “başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları” olarak tanımlamıştır.

Yüksek Puan: Başkalarıyla güvenilir, memnun edici, sıcak ilişkilere sahip olabilme, başkalarının refahlarıyla ilgili olma, güçlü empati kurabilme, şefkatli olma ve yakın ilişkiler kurabilmek.

Düşük Puan: Başkalarıyla yakın ve güvenilir olan ilişkiler kuramama, diğer bireylere karşı açık olmada ve sıcak ilişkiler kurmada zorlanma, kişilerarası ilişkilerde yalıtılma ve engellenme, diğerleriyle önemli bağları sürdürmek için uzlaşma yapmaya için istekli olmamak.

Otonomi (Özerklik): Christopher (1999), Ryff’ın otonomiyi kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlenmesi gibi kavramlarla eş tuttuğunu belirtmektedir.

Yüksek Puan: Kendi kararlarını verme ve bağımsızlık; belirli bir şekilde düşünürken ve davranırken sosyal baskılara direnebilmek; davranışlarını içsel güçlerle düzenlemek; kendini kendi kişisel standartları ile değerlendirmek.

Düşük Puan: başkalarının beklentileri ve değerlendirmelerini önemsemek; önemli kararlar verirken başkalarının yargılarına önem vermek; belirli bir şekilde düşünürken veya davranırken sosyal baskılara boyun eğmek. (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995)

Çevre Hâkimiyeti: Ryff (1989) çevre hâkimiyetini “bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme” becerisi olarak tanımlamaktadır.

Yüksek Puan: Çevreyi idare etmede yeterlilik ve yönetim duygusuna sahip olmak; çevresel etkinliklerin karmaşık düzenlemelerini kontrol edebilmek; çevredeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilmek; kişisel ihtiyaçlar ve değerlere uygun çevre koşulları yaratmak veya seçmek.

Düşük Puan: Günlük işlerin düzenlenmesinde zorlanma, çevresel koşulları geliştirmede veya değiştirmede yetersizlik hissi; çevresel koşulların ve olanakların farkında olmamak; dış dünyaya hâkim olma duygusundan yoksun olmak (Ryff, 1989a:1072, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Bireysel gelişim: Ryff (1989) kişisel gelişimi, “bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi” olarak tanımlamaktadır. Kişisel gelişim, kişi olarak gelişmeye devam etme becerisidir.

Yüksek Puan: Gelişmeye devam ettiği duygusuna sahip olmak; kendini gelişen ve büyüyen biri olarak görmek; yeni yaşantılara açık olmak; potansiyellerini gerçekleştirebildiğini hissetmek; zaman içerisinde davranışlarında ve kendisinde gelişme olduğunu görmek; benliğini tanıyarak ve etkili olarak geliştiğini düşünmek.

Düşük Puan: Kişisel olarak durgunluk yaşamak; zamanla geliştiği ve ilerlediği duygusundan yoksun olmak; yaşama karşı ilgisiz olmak ve sıkınlık hissetmek; yeni davranışlar ve tutumlar geliştirmekte yetersizlik hissi (Ryff, 1989a, 1989b 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Yaşamın Amacı: Ryff'a göre yaşamın amacı yaşamda bir yön ve amaçlılık duygusuna sahip olmayı ifade etmektedir. Yaşamın amacının bireysellik ve özgürlükle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Yüksek Puan: Yaşamda amaçlara ve bir yön duygusuna sahiplik; geçmiş yaşamda ve şimdiki zamanda anlam duygusuna sahip olmak; yaşam amaçları sağlayan inançlara sahip olmak; hayat için hedef ve amaçlara sahip olmak.

Düşük Puan: Yaşamda bir anlam duygusundan yoksunluk; az miktarda amaca ve hedefe sahip olmak; yön duygusunun olmaması; geçmiş yaşamının bir amacı olmadığını düşünmek; yaşama anlam veren görüş veya inançların olmaması (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Kendini Kabul: Ryff (1989) olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak kendini kabulü, kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlamaktadır. Kendini kabul, kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması anlamına gelmektedir. Kendini kabul, olumlu psikolojik işlevin merkezinde yer alan bir kavram olarak düşünülmektedir. Bu kavram kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevde olma ve olgunluk kavramları için önemli bir özelliktir (Ryff ve arkadaşları, 1999).

Yüksek Puan: Kendine karşı olumlu bir tutum içinde olmak; olumlu ve olumsuz yanları ile benliğinin farklı yönlerini kabul etmek ve geçmiş yaşamı hakkında olumlu duygular hissetmek.

Düşük Puan: Kendinden doyum sağlamamak; geçmişte olanlarla ilgili hayal kırıklıklarına sahip olmak; belirli kişilik özelliklerinden rahatsız olmak; olduğundan farklı biri olmayı istemek. (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995)

Yukarıda ifade edilen kuramın alt boyutları ortaya koyulduğunda Ryff'ın psikolojik iyi oluş kavramı olumlu işlevde olma ile ilgilenen batı kuramcılarının görüşlerinin ortak noktalarından oluştuğu görülmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş kavramı, olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların birleşimi durumundadır.

Psikolojik iyi oluş kuramı ortaya konduktan sonra temellenmeleri üzerine yapılan araştırmalar göstermektedir ki psikolojik iyi oluşun temeli üzerinde çocukluk ve ergenlikteki yaşantıların çok fazla etkisi olabilir. Orley, Saxena ve Herrman (1998)'a göre iyi oluş içsel bir süreçtir ancak dışsal olaylardan etkilenmektedir. Onu biçimlendiren de erken yaşantılar, ruh hali, kişilik özellikleri ve beklentilerdir (Kitamura ve Kishido, 2004, akt. zen, 2005).

Kişilik Özellikleri

Kapsamı en geniş kavramlardan biri olan kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir. Bununla birlikte dikkate değer bir husus, kişiliğin kendine özgü ve ahenkli bir bütün olmasıdır (Baymur, 1993). Kişilik, bir kişinin fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşme tarzını ortaya koyan, düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik görüntüleridir (Atkinson ve arkadaşları, 1999).

Kişilik, psikolojide kapsamı en geniş kavramlardan biridir. Bir insana ait ve onu tanımlayan her özellik, o insanı tanıma ve anlamada bize kaynaklık eder. Bu anlamda kişilik; bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir (Burger, 1993).

Kişiliği, kişinin "sahip olduğu" bir şey olarak değerlendirenler, bazı insanların kişiliklerini arkadaş canlısı, hoş, güçlü ya da saldırgan gibi terimlerle ifade etmeye çalışmışlardır. Bu tanıma göre vurgulanan, kişiliğin, insanların diğer kişiler yanında gösterdikleri davranış özellikleri olduğudur. Bilimsel çalışmalar doğrultusunda, psikologlara göre kişilik, bireyin özel ve onu diğerlerinden ayıran davranışlarını içermektedir. Özeldir, çünkü bireyin sıklıkla yaptığı ya da en tipik davranışlarını temsil etmektedir. Ayırt edicidir, çünkü bu davranışlar bireyi başkalarından ayırır. Bununla birlikte kişilik terimi, bireyi diğer bireylerden ayıran, farklı kılan ve bireyin ilerdeki davranışlarını ilgilendiren tahminlerimizin dayanağını oluşturan, göreceli olarak değişmez özelliklerini belirtmektedir (Yanbastı, 1990).

Kişilik kuramcıları kişiliği açıklamak için çok çeşitli kuramsal yapılar ortaya atmışlardır. Bu farklı kaynaklardan çıkan kuramlar zaman zaman birbirleriyle uyum gösterdikleri gibi zaman zaman da çelişmişlerdir. Özellikleri tanımlayan sıfatlar kişiliği tamamen kapsamamakla birlikte, kişiliğin ele alınmasında geniş bir çerçeve sağlamaktadır. Kişilik özelliklerinin çalışılmasında temel bir yaklaşım, insanların gösterdikleri bireysel farklılıkların dünyadaki bütün dillerde kodlandığı ve sözcükler halinde yansıdığı hipotezi ve bu hipotezden hareketle kişilik yapısını kapsayacak bir sınıflama oluşturma çabalarıdır (Somer, 1998).

Freud'a göre, kişiliğin güdüsü ve kişinin en büyük yoksunluğu sevgidir. İnsan bilinçli davranışlarından çok bilinç dışı güçlerle hareket etmektedir. Çoğu kez kendisinde bu bilinç dışı davranışlarının kökenine inemez. İnsanın herhangi bir nedenle tatmin edemediği sevgi (aşk) yoksunluğu onu bunalımlara ve anormal davranışlara itmektir. Freud; kişiliği benlik (id), alt-benlik (ego) ve üst-benlik (süper ego) gibi üç temel yapıda açıklamaktadır (Bacanlı, 1997).

Adler kuramına bireysel psikoloji adını vermiştir. Çünkü ona göre her birey, tek, bölünmez, öztutarlılığı olan ve kendine özgüdür (Mete, 2006). Freud'un geliştirdiği psikanaliz ekolüne mensup olmakla beraber; kişilerin özellikle içgüdü, dürtü ve çocukluk yaşantılarının kurbanı olduklarını reddederek, "Ferdî psikoloji" akımını geliştirmiştir (Köknel, 1993; Kültür, 2006).

Jung'a göre kişilik birbirleriyle etkileşim halinde olan çeşitli sistemlerden oluşmuştur. Bunlar; Ego, Kişisel bilinçdışı, Irksal bilinçdışı, Persona, Anima ve Gölgedir (Savran, 1993). Jung ayrıca kişiliğin dört ana fonksiyonunun duyuş (sensation), hissetme (feeling), düşünme (thinking), sezgi (intuition) olduğunu ortaya atmıştır (Yanbastı, 1990).

Erich Fromm, geliştirdiği ekole "İnsancıl (Hümanistik) Psikanaliz" adını vermiştir. Fromm, insanın doğadan ve birbirinden kopmuş olması sonucu, kendisini yalnız ve soyutlanmış hissettiği görüşünü vurgulamaktadır. Psikolojinin odak noktasını bireyden alıp çevreye ve nesnel koşullara yöneltmektedir (Akkoyun, 1995).

Horney'in kişilik kuramı da, Jung ve Adler gibi, psikanaliz kuramının etkisi altında ortaya konulmuş görüşlerden oluşan bir yaklaşımdır. Fakat Horney, kişilik hakkındaki görüş ve düşüncelerini belirlerken, sosyal ilişkilerle ilgili önemli çözümlerden yararlanmıştır. Düşünöre göre, kişiliğin temel elemanı, kaygı ve korkudur. Her fert, çeşitli kaynaklardan ileri gelen kaygı ve korkularını yenebilmek ve bunları aşabilmek için birçok faaliyette bulunur (Kültür, 2006).

Erikson'un kişilik yaklaşımı benlik psikoloji olarak adlandırılır. Erikson'a göre, benliğin birinci işlevi bir kimlik duygusu oluşturmak ve bunu korumaktır. Erikson, kimliği, bireysellik ve biriciklik duygularının yanı sıra, geçmiş ve gelecekle

bütünlük ve süreklilik duygusunu da içeren, karmaşık bir içsel durum olarak tanımlar. Çok sık ve yanlış kullanılan kimlik bunalımı kavramının yaratıcısı Erikson'dur. Erikson bu kavramı, güçlü bir kimlik duygumuzun olmadığı zaman yaşadığımız kafa karışıklığı ve çaresizlik anlamında kullanmıştır (Mete, 2006).

Allport'a göre kişilik özellikleri belirli koşullar altında, belirli bir biçimde davranma eğilimleri olarak tanımlanabilir. Bireyin *güdüleri, treyt veya eğilimleri ve kişisel biçemi* onun kişiliğinin en önemli parçalarıdır (Akt: Mete, 2006). Allport kişiliği, bireyin çevresine özel uyumunu belirleyen psiko-fizyolojik sistemlerinin dinamik örgütü olarak tanımlamıştır (Akt: Yanbastı, 1990).

Murray, kuramını oluştururken daha çok psikoanalitik kuramın etkisinde kalmıştır. Çalışmaları sırasında pek çok kişilik tanımı yapmıştır. Kişiliğin temelinde zihnin varsayımsal yapısının etkisini vurgulamıştır (Akt: Yanbastı, 1990). Murray'a göre bireylerin psikolojik kökenli gereksinimleri; alçalma, başarı, yakın ilişki, saldırganlık, otonomi, suçtan kaçınma, karşıt hareket, savunma, saygı gösterme, üstünlük, sergileme, zarardan kaçınma, kaçınma, düzen, oyun, reddetmek, duygululuk, cinsellik, yardım istemek ve anlayıştır (Akt: Mete, 2006).

Bandura'ya göre kişilik, başkalarının davranışını öykünme ve gözleme yoluyla öğrenilmiş davranışlar örüntüsüdür (Cüceloğlu, 1997; Vural, 2007). Bandura, kişiliğin oluşumunda içinde yaşanılan çevrenin ve durumsal belirleyicilerin önemi çok büyüktür. Çevresel koşullar, öğrenme yoluyla davranışı biçimlendirir. Bunun sonucunda da kişinin davranışı çevreyi biçimlendirir. Kişiler ve durumlar karşılıklı olarak birbirini etkiler. Bir davranışı anlamak için kişinin özellikleri ile durumun özelliklerinin nasıl etkileştiğini bilmemiz gerektiğini savunur (Atkinson, 1998).

Kişiliğin beş boyutta açıklanması 1960'lı yıllarda başlamış, 1980 ve 1990'larda hız kazanmıştır. 1980'lerin sonlarına doğru, kişilik psikologları kişilik literatüründeki karmaşık bulguların düzenlenmesi için anlamlı ve kullanışlı bir sınıflandırma sağlayabilen 'Beş Faktör Modeli'nin beş güçlü faktörü üzerinde genel bir anlaşmaya varmışlardır (Taggar, Hackett ve Saha, 1999). Araştırmaların çok geniş bir kısmı, kişilikle ilgili ortak özellik yaklaşımlarının çoğunun beş faktör

tarafından kapsanmış olabileceği fikrinde birleşmişlerdir. Bu beş boyutlu yaklaşımı Büyük Beşli (Big Five) olarak adlandırmışlardır (Friedman ve Schustack, 1999). Beş Faktör Kişilik Modeli, son zamanlarda kapsamlı bir kişilik özellikleri modeli olarak oldukça dikkat çekmektedir. Kişiliğin temel boyutlarını temsil eden bu beş faktör dört önemli noktaya dayanmaktadır: a) boylamsal ve gözlemciler arası çalışmalar beş faktörü göstermektedir ve bu beş faktör davranış kalıplarını açığa çıkarma gücünü ve etkisini uzun süre korumaktadır; b) her bir faktörle ilişkili olan özellikler, bu özelliklerin araştırıldığı toplumun dilinde ve kişilik sistemlerinde bulunmuştur; c) bu beş faktör farklı yaş, cinsiyet, ırk ve dil gruplarında bulunmuştur, bununla beraber farklı kültürlerde farklı şekillerde ifade edilebilmektedirler; d) kalıtsallık kanıtı tartışılmıştır (Costa ve McCrae, 1992). Beş Faktör Kişilik Modeli, kişilik özelliklerinin hiyerarşik bir organizasyonudur ve beş temel boyutta adlandırılmaktadır: Dışa dönüklük, Duygusal Dengesizlik (Nevrotizm), Yumuşak Başlılık, Sorumluluk ve Deneyime Açıklık (McCrae ve John, 1992). Beş faktör kişilik modeli, çeşitli kişilik testlerinin ve ölçeklerinin kapsamlı bir faktör analizinden ve kişiliği tanımlamak için kullanılan sıfatların kapsamlı bir analizinden doğmuştur (Friedman ve Schustack, 1999). Beş boyut şunlardır:

Duygusal Dengesizlik: Duygusal dengesizlik, boyutu en sıklıkla duygusal denge, denge, duygusallık ya da nevroitiklik olarak adlandırılmaktadır. Ortak özellikler, kaygılı, depresif, sinirli, sıkılmış, duygusal, üzgün ve güvensiz olma faktörleriyle birlikte düşünülmektedirler (Barrick ve Mount, 1991). Nevrotik bireyler, uzun süreli olumsuz duygular yaşama ve bazı davranış patolojileri geliştirme eğiliminde olmaktadır. İnsanlarla ilişki kurmada ve bu ilişkileri sağlıklı bir biçimde sürdürmede zorlanmaktadır. Uzun süreli stres yaşamaktadırlar (Bruck ve Allen, 2003). Nevrotik insanlar, çok sinirli, gergin, kaygılı, sıkıntılı ve üzgündürler. Sıkıntılarını zorunlu bir başarı haline çevirme ya da kaygılarının onları umursamazlığa götürmesine izin verme gibi iki yoldan birinden gidebilirler. Her iki türlü insanı da görmek mümkündür. Duygusal dengeli insanlar ise sakin ve hallerinden hoşnuturlar (Friedman ve Schustack, 1999), uysaldırlar, kendilerine güvenleri yüksektir, olumlu duygular yaşamaya eğilimlidirler (McCrae ve John, 1992).

Dışa Dönüklük: Bu boyut, Eysenck'in Dışa dönüklük / İçe dönüklük boyutu ile büyük ölçüde benzerlik göstermektedir. Bu boyutun özellikleri sıklıkla sosyal olma, sokulgan olma, hakkını savunma, iddialı olma, aktif ve konuşkan olma özellikleriyle birlikte düşünülmektedir. Bu boyutun iki önemli bileşeni hırs/tutku ve arkadaş canlısı olma özelliğidir (Barrick ve Mount, 1991). Dışadönük bireyler etkindirler, sempatikler, heyecan arayan insanlardır. Kendini açma (self-disclosure) davranışlarında bulunma eğilimleri de daha yüksektir (McCrae ve Costa, 1985). Dışadönük insanlar enerjik, istekli, dominant, arkadaş canlısı ve konuşkan olma eğilimindedirler. Diğer insanlarla birlikte olmaktan zevk alırlar, cesurdurlar, hırslıdırlar, politikacı ya da diğer yüksek görüş derecesine sahip olan liderler olma eğilimindedirler. İçe dönük bireyler ise utangaç, çekingen, uysal ve sessiz olma eğilimindedirler (Friedman ve Schustack, 1999). Dışadönük bireyler psikolojik yardım alma durumunda daha az zorlanma yaşarlarken, içe dönük bireyler yaşadıkları psikolojik problemler kendilerini belli düzeyde zorlayıncaya kadar profesyonel yardıma başvurmamaktadırlar (Kahveci, 2001).

Deneyime Açıklık: Bu boyutun hayal gücünün güçlü olması, kültürlü, bilgiye ve öğrenmeye meraklı, orijinal, açık görüşlü, akıllı ve sanatçı duyarlılığına sahip olma özellikleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Barrick ve Mount, 1991). Kişilik olarak Gelişime Açıklık boyutunda yer alan insanlar, kurallar konusunda esnekler, geleneksel cinsiyet rollerini reddederler, sınavlara mizahi bir bakışla yaklaşır, yeni deneyimler yaşamaya karşı ilgilidirler. İnisiyatif sahibidirler, kuralların mutlak ve katı bir biçimde yerine getirilmesi görüşünü kabul etmezler. Kendilerini tanımlamada daha çok bağımsızlık ve kendine özgü olma özelliklerini vurgulamaktadırlar. İçgörü sahibidirler, cesurdurlar, çeşitliliği tek tip olmaya tercih ederler (McCrae ve Costa, 1985). Gelişime açık insanlar genel olarak hayal gücü kuvvetli, yaratıcı, nükteli, orijinal ve sanatçı olarak görünmektedirler. Estetik değerlere ve entelektüel uğraşlara değer vermektedirler. Çünkü geniş bir deneyim ranjı aramaktadırlar. Gelişime açıklığı yüksek olan insanlar sanatçı ya da yazar olabilirler. Bu boyutta düşük düzeyde olan bireyler, sığ, basit ve sadedirler (Friedman ve Schustack, 1999), kişilerarası ilişkiler konusunda oldukça geleneksel

tutumlarına sahiptirler, kuralcıdırlar, otoriteye itaat ederler, yaratıcılıkları düşüktür, hayal kurma becerileri zayıftır, çeşitliliği sevmezler (McCrae ve Costa, 1985).

Yumuşak Başlılık: Yumuşak başlılık bir boyut olarak insanlığın insancıl yönünü gerektiren bir boyuttur (Digman, 1990). Bu boyut, kibar, nazik, esnek, güvenilir, iyi mizaçlı, işbirliğine yatkın, affedici, yumuşak kalpli ve hoşgörülü olma özellikleriyle birlikte düşünülmektedir (Barrick ve Mount, 1991). Yumuşak başlı insanlar dostça yaklaşımları olan, işbirlikçi, güvenilir ve sıcaktırlar. Yumuşak başlı bireyler, alçak gönüllü, destekleyici, esnek, diğer insanlarla duygusal yakınlık kuran insanlardır (McCrae ve John, 1992). Kişiler arası çatışmalara girmekten kaçınılmaktadırlar; girseler bile bu çatışmayı çözmek için güç kullanmak ve baskı uygulamaktan yana olmamaktadırlar (Cloninger, 2000). Bu boyutun olumsuz ucunda yer alan insanlar, soğuk, kavgacı ve kaba olurlar (Friedman ve Schustack, 1999). Başkalarına karşı düşmanca ve kayıtsızdırlar, benmerkezlidirler, kincidirler ve başkalarına karşı kıskançlık duyguları beslerler (Digman, 1990).

Sorumluluk: Sorumluluk eğitimsel başarı ölçümleri ile ilişkili olduğu için 'Başarı İsteği' olarak da adlandırılmaktadır. Bu boyut, dikkatli olma, özenli olma, titiz olma, sorumluluk sahibi olma, düzenli olma, planlı olma, başarı yönelimli olma, çalışkan olma, sebatkar olma özellikleriyle birlikte düşünülmektedir (Barrick ve Mount, 1991). Sorumluluk sahibi insanlar, disiplinli, sorunlarla baş edebilmek için hazırlıklı, etik ilke ve değerlere belirgin bir biçimde bağlı, başlanan bir işi bitirebilme becerisine sahip olma ve eyleme geçmeden önce dikkatli bir biçimde düşünme eğilimindedirler (Neuman ve Wright, 1999). Sorumlu insanlar genel olarak dikkatli, güvenilir ve sorumluluk sahibidirler, işlerinde iyi oldukları görülür. Onların sebatkarlığı, sorumluluğu ve güçlü kararlılık duyguları hedeflerine başarıyla ulaşmalarına yardımcı olur ve patronlarının takdirini kazanmalarını sağlar. Sorumluluk boyutunun olumsuz ucunda bulunan dürtüsel insanlar ise dikkatsiz, dağınık, düzensiz ve kendilerini kontrolden uzak tutan insanlardır (Friedman ve Schustack, 1999).

Şekil-2 Beş Faktör Kişilik Kuramının Temel Faktörleri				
Düşük Puan Özellikleri		Faktör Adı		Yüksek Puan Özellikleri
Mesafeli, ciddi, dikkat çekmeyen, yalnızlığı seven, kararlarını başkalarına dayandırmayan	İçedönük	DIŞA DÖNÜKLÜK	Dışadönük	Canlı, girişken, sosyal, hareketli, coşkulu, rahat, doğal, iyimser
İnsanlara güvenmeyen, işbirliğinden çok yarışmaya eğilimli, bağımsız, mücadeleci, uyanık, tepkisel, şüpheli, kendini düşünen	Dik Başlı	YUMUŞAK BAŞLILIK	Yumuşak Başlı	Çatışmadan kaçınan, hassas, merhametli, geçimli, sakin, insanlara güvenen, işbirliğine yatkın
Esnek, plansız, çabuk karar veren, fevri, kurallara çok bağlı olmayan	Düşük Sorumluluk	SORUMLULUK	Yüksek Sorumluluk	Düzenli, planlı, amaçlı, kararlı, temkinli, tedbirli, sorumluluk sahibi
Kendine güvenli, engellerle başa çıkmada etkili, sakin, uyumlu, telaşsız	Tutarlı Duygusal Durum	DUYGUSAL DENGESİZLİK	Değişken Duygusal Durum	Hassas, duygusal, endişeli, gergin, dirençsiz, fevri
Muhafazakâr, yeniliğe dirençli, ince düşünmeyen, ilgi alanları sınırlı, geleneksel	Somut – Pratik	DENEYİME AÇIKLIK	Gelişme Açık	Analitik düşünen, duyarlı, ilgi alanları geniş, yeniliğe açık, yaratıcı

Öz Anlayış

Bireyler yaşamın belirli dönemlerinde acı, üzüntü, tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz duyguları yaşarlar. Bireyin bu olumsuz duygularla başa çıkabilmesi için, kendilerini rahatlatmaları, sakinleştirmeleri ve en önemlisi de kendilerine zarar vermeden bu negatif duygulardan kurtulmaları gerekmektedir. Bireyleri bu olumsuz duygulardan kurtaran ve hayatlarını daha yaşanılabilir ve daha anlaşılabilir hale getirmek için onların öz-anlayışları geliştirilmelidir. Öz-anlayış kavramının içeriğini anlayış kavramı oluşturmaktadır. Çünkü anlayış, diğerlerinin ızdıraplarına duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında olmayı, bu ızdırap ve acılardan bağlantısız olmamayı ve sakınmamayı, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ızdıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı içerir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Öz-anlayış, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranma, yaşadığı olumsuz deneyimleri insanoglunun yaşamının bir parçası olarak görme, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı çözüm yolları arama olarak tanımlanmaktadır (Neff,2003a, Akt: Deniz ve Sümer, 2010).

Neff (2003a; 2003b) tarafından geliştirilen ve temelleri Budist felsefe üzerine dayandırılan öz-anlayış; birisinin kendi ızdırabına açık olmayı, ondan kaçınmaması ve bağlantısız olmamasını, acısını dindirme arzusunu üretmesi ve şefkatle onu iyileştirmesi ve en önemlisi de daha büyük bir deneyim kazanmanın bir parçası olarak kendi acı, yetersizlik ve başarısızlığını yargılamadan anlamayı içerir (Akt: Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Acı veren ya da olumsuz olan durumlarla karşılaştığımızda öz-anlayışın üç temel bileşeni ortaya çıkar:

- a) Özşefkat; kişinin kendine karşı eleştirel olmaktan çok anlayışlı olması
- b) Paylaşımların bilincinde olma; kişinin kendi deneyimlerini bireysel olmak yerine tüm insanların yaşadığı deneyimler olarak görmesi

- c) Bilinçli farkındalık; aşırı özdeşleşmeden kaçarak olumsuz duyguların dengede tutulması (Dilmaç, Deniz ve Deniz,2010).

Kendilerine Şefkat gösteren bireyler, kendisine yönelik sert bir yargılama ve öz-eleştiri yapmazlar (Neff, 2003a). Çünkü bireyin kendini yargılaması ve özeleştiride bulunması, bireyin kendisini ikinci plana atılma ve diğer bireylerle daha zayıf bağlantı kurma hissinden kaynaklanabilir (Mongrain, Vettese, Shuster, & Kendal, 1998). Özşefkat bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışması benliğini sert biçimde yargılamak ve eleştirmek yerine kendine karşı nazik ve sevecen bir tavır takınması olarak açıklanabilir (Akın, Akın ve Abacı, 2007). Kişinin nasıl hata yaptığına odaklanmak yerine kendi iyiliğini ve mutluluğunu arzulamasına izin vermesini önerir (Kirkpatrick, 2005).

Bireyin öz-eleştiri süreci birbiriyle bağlantılı iki süreçten oluşur. İlk süreçte, bireyin kendi kendisine düşmanlık derecesinde hor görmesi ve öz eleştirinin kişisel tikslenme derecesinde bireye nüfuz etmesi ve ikinci süreçte bireyin içtenlik, yatıştırıcılık, rahatlama ve kendini sevme de kendisini yönetme hissindeki yetersizliktir. Bireylerin kendileri ile ilgili algıladıkları en önemli ön yargıları, pozitif niteliklerini aşırı abartma eğiliminde olduklarıdır. İnsanlar hemen hemen her boyutta ortalama bir bireyden daha iyi oldukları yargısı içerisindedirler ve bu yargı onlarda çatışma ve mutsuzluğa yol açar (Akt: Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Öz-anlayış bireyin standart ve beklentilerini elde edemediği durumlarda benliğini sert biçimde eleştirmemesini, kınamamasını ve değişim ve gelişim sağlaması adına benliğine zarar vermemesini gerektirir. Bunun yerine davranışlarının değişimi için, gayet kibar ve sabırlı biçimde benliğini cesaretlendirmesini önerir (Neff, 2003a).

Paylaşımlarının bilincinde olan bireyler, kendisi ile ilgili sorunlarda ayırım ve izolasyon yapmak yerine, sorunları yaşamın getirdiği ve sadece kendilerine yönelik olmayan ve diğer insanların da bu benzer sorunları yaşayabileceklerine ilişkin deneyim ve tecrübe edinme aracı olarak görmeleridir (Neff, 2003a). Öz-anlayışın ikinci unsuru olan paylaşımların farkında olma, bireyin yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendi benliğine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını ifade eder. Böyle bir

farkındalığa sahip olan birey, başarısız olduğunda yoğun öz-eleştiri yapmak yerine tüm insanların başarısız olabileceğini ve başarısızlığın insanlık tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunu kabul eder (Neff, 2003a). İnsanoğlunun genel paylaşımlarına yönelik bu farkındalık, bireyin benliğinin diğer insanlarla bağlantısını ve insanların birbirleriyle olan bağlarını vurgular (Kirkpatrick, 2005). Ortak paydaşım, bireyin içerisinde bulunduğu acı veya sıkıntı veren olumsuz duygulardan kaçınmak yerine bu olumsuz duyguları olumlu yönde ve kendisi lehine düzenlemesidir. Bu düzenleme süreci şefkat, anlayış ve ortak insani değerler içerisinde gerçekleşir. Ortak paydaşım ilham kaynağını kültürlerden, evrensel değerlerden, adaletten, eşitlikten, bağımsızlıktan ve hoşgörüden alır. Ortak paydaşıma sahip bireyler, kültürel değerleri korurlar ve diğer kültürel değerlere saygı gösterirler, adalet, eşitlik, özgürlük gibi temel demokratik değerlere inanırlar ve ilişkilerini bunlara göre düzenlemeye çalışırlar. Hem kendilerine hem de diğerlerine hoşgörülü davranırlar. Çünkü bu ortak paydaşım kültürel değerlerin ve evrensel değerlerin özünde vardır (Akt: Deniz, Kesici ve Sümer 2008). Bireyler tam bir öz-anlayış deneyimi için düşüncelilik perspektifi benimsemelidirler. Yani kendi acı veren duygularından kaçınarak, aynı zamanda aşırı belirlemeci bir tutumdan kaçınarak, belli bir oranda “zihinsel boşluk” yaratmalıdırlar (Neff, 2003b).

Bilinçli farkındalık bireyin olumsuz duyguları ortaya çıktığında onları değiştirmeye ya da bastırmaya çalışmadan, aynı zamanda onlardan kaçmadan, kendini yargılamadan, olumsuz duygulara ilişkin açık düşünmeyi gerektirir (Neff, 2003b). Bilinçlilik kişinin yaşamın en sıkıntı ve acı veren duygularını kabul etmesini sağlayan ancak onlara kapılmasına ve sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalık durumudur (Neff, 2003a).

Bilinçli farkındalık, bir kişinin duygularını ve düşüncelerini, onlardan kaçmadan, onları değiştirmeye çalışmadan, abartı ve önyargı olmadan dengeli bir farkındalık gözlenmesidir (Akin, 2009). Kendilerine düşünceli davranan bireyler, acı ve ızdırap veren sorunlarla karşılaştıkları zaman, bu sorunların üzerine yoğun bir şekilde odaklaşmak yerine sorunların farkına varırlar. Bu farkına varma süreci, olumsuz yargılamayı ortadan kaldırır, öz-eleştiriye hafifletir ve kendini anlamayı

yükseltir. Bunlar gerçekleştiği zaman bireyin kendine şefkati artar (Neff, 2003a, Akt: Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Öz-anlayış, kişinin acı veren hislerinden kaçınmadan ya da onları bastırmadan onların farkında olmalarını ve böylece deneyimlerine karşı öncelikle kendilerinin duyarlı olmalarını önerir. Bu yüzden kişinin kendine karşı duyarlı bir tutuma sahip olması bilinçlilik olarak tanımlanan dengeli perspektife sahip olmasını gerektirir. Bilinçlilik aşırı özdeşleşme ve ilgisiz kalma şeklinde açığa çıkabilecek aşırı tutumları engelleyerek zihinsel ve duygusal olguları ortaya çıktıkları haliyle net biçimde görmeyi ve kabul etmeyi içerir (Neff, 2003a).

Kısacası bir bireyde öz-anlayış geliştiği zaman kendisi ile ilgili olumlu düşünceler gelişir ve olumsuz düşüncelerin etkisini hafifletir ve karşılaştığı olumsuz durumlardan kendisine tecrübe edinir. Birey için böylesine faydalı olan bir yeterliliği bireyi geliştirmek için hizmet eden profesyonellerin (öğretmenler, danışmanlar, psikiyatrisiler) kullanmaları gerekmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer 2008).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın yöntemi kapsamında, araştırmanın modeli, araştırmanın evreni, araştırmanın örnekleme, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiş olup değişkenler arasındaki birlikte değişimin derecesi ortaya konmuştur.

Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. İlişkisel tarama modelleri ise iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2004).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise, Selçuk Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi ve Ahi Evran Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden tesadüfi örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Araştırma grubuna ilişkin üniversite, sınıf, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre dağılımı Tablo-1, Tablo-2, Tablo-3 ve Tablo-4'te verilmiştir.

Tablo-1
Örneklemin Üniversitelere Göre Sayısal ve Yüzdelerik Dağılımı

	Öğrenci Sayısı	Yüzdelerik Payı
Selçuk Üniversitesi	232	% 36.5
Cumhuriyet Üniversitesi	195	% 30.7
Ahi Evran Üniversitesi	209	% 32.9
Toplam	636	% 100

Araştırmaya Selçuk Üniversitesi'nden 232, Cumhuriyet Üniversitesi'nden 195, Ahi Evran Üniversitesi'nden 209 olmak üzere toplam 636 öğrenci katılmıştır. Örneklemin %36,5'ini Selçuk Üniversitesi öğrencileri, %30,7'sini Cumhuriyet Üniversitesi öğrencileri, %32,9'unu Ahi Evran Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo-2
Örneklemin Sınıf Düzeyine Göre Sayısal ve Yüzdelerlik Dağılımı

Sınıf Düzeyi	Öğrenci Sayısı	Yüzdelerlik Payı
1.Sınıf	130	% 20,4
2.Sınıf	145	% 22,8
3.Sınıf	292	% 45,9
4.Sınıf	69	% 10,8

Araştırmaya farklı bölümlerdeki 1. sınıflardan 130, 2. sınıflardan 145, 3. sınıflardan 292 ve 4. sınıflardan 69 öğrenci katılmıştır. Örneklemin %20,4'ünü 1. sınıf öğrencileri, %22,8'ini 2. sınıf öğrencileri, %45,9'unu 3. sınıf öğrencileri, %10,8'ini 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo-3
Örneklemin Cinsiyete Göre Sayısal ve Yüzdelerlik Dağılımı

Cinsiyet	Öğrenci Sayısı	Yüzdelerlik Payı
Kız	405	% 67,5
Erkek	231	% 32,5

Araştırma örneklemini 405'i kız, 231'i erkek olmak üzere toplam 636 öğrenciden oluşmaktadır. Kız öğrenciler örneklemin %67,5'ini, erkek öğrenciler ise örneklemin %32,5'ini oluşturmaktadır.

Tablo-4
Örneklemin Yaşlara Göre Sayısal ve Yüzdelerik Dağılımı

Yaş	Öğrenci Sayısı	Yüzdelerik Payı
18	40	% 6,3
19	115	% 18,1
20	209	% 32,9
21	141	% 22,2
22	79	% 12,4
23	21	% 3,3
24	10	% 1,6
25 ve Üzeri	21	% 3,3

Araştırmaya 18 yaşında 40; 19 yaşında 115; 20 yaşında 209; 21 yaşında 141; 22 yaşında 79; 23 yaşında 21; 24 yaşında 10 ve 25 ve daha üzeri yaşta 21 öğrenci katılmıştır.

Örneklemin 18 yaşındaki öğrenciler %6,3'ünü; 19 yaşındaki öğrenciler %18,1'ini; 20 yaşındaki öğrenciler %32,9'unu; 21 yaşındaki öğrenciler %22,2'sini; 22 yaşındaki öğrenciler %12,4'ünü; 23 yaşındaki öğrenciler %3,3'ünü; 24 yaşındaki öğrenciler %1,6'sını ve 25 ve üzeri yaşındaki öğrenciler %3,3'ünü oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada verileri toplamak amacıyla üç ölçme aracı ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bunlardan birincisi; psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", ikincisi; kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla "Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi", üçüncüsü; öz-anlayış düzeylerini belirlemek için "Öz-anlayış Ölçeği", fakülte, sınıf, cinsiyet ve yaş ile ilgili bilgiler için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri

Olumlu psikolojik sağlık altı ayrı bileşeni içerir. Bu bileşenler bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), diğerleriyle ilişkilerinde kaliteye sahip olmayı (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi yaşamını ve etrafındaki yaşamı/dünyayı etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (otonomi) içermektedir.

Ölçek toplam 84 maddeden oluşmaktadır. Diğer insanlarla olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel kontrol, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul boyutlarını ölçmek için oluşturulan psikolojik iyi olma ölçeğinin her biri 14 maddeden oluşan altı tane faktörü bulunmaktadır.

Her bir faktör için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır; kendini kabul .93; diğerleriyle olumlu ilişkiler .91; Özerklik .86; çevresel hakimiyet .90; yaşam amacı .90; kişisel gelişim .87 bulunmuştur. Her birinin ölçüt geçerliğini belirlemek için 20 maddelik aile formu ile korelasyonuna bakılmıştır. Aile formu ve 14 maddelik formu arasındaki korelasyon .97 ve .98 arasında sıralanmıştır. Altı haftanın üzerinde test tekrar test güvenilirlik katsayısı altı faktör için .81'den .88'e kadar sıralanmaktadır (Cenkseven, 2004).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışmaları 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. 84 maddenin Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir. Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Cronbach Alfa Güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Bulunan güvenilirlik katsayısı ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu ve amaca uygun olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

SDKT Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek Beş Faktör Kişilik Kuramı'nın öne sürdüğü kişilik kavramına uygun 40 sıfat çiftinden oluşmaktadır. Duygusal Dengesizlik/Nevrotizm, Dışa dönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak başlılık ve Sorumluluk olmak üzere 5 alt boyuttan oluşan ölçek, Likert tipi yedi uygunluk derecelendirmesine sahiptir.

SDKT'nin yapı geçerliğini test etmek için 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde Temel Bileşenler Faktör Analizi yapılmıştır. Scree Plot grafiğinin öngörülerinden hareketle araç, beş faktöre zorlanmış ve Direct Oblique döndürme yapılmıştır. Analiz sonucunda beş faktörün SDKT'ye ait varyansın % 52.63'ünü açıkladığı görülmüştür. Dışa dönüklük, faktör yükleri .568 ile .790 arasında değişen dokuz maddeden oluşmakta ve SDKT'ye ait varyansın % 23.20'ini açıklamaktadır. Benzer şekilde Yumuşak Başlılık, yükleri .778 ile .605 arasında değişen 9 maddeden oluşmaktadır. Bu dokuz maddenin SDKT'ye ait varyansın %10.45'ini açıkladığı görülmektedir. Sorumluluk, faktör yükleri .861 ile .665 arasında değişen yedi maddeden oluşmakta ve SDKT'ye ait varyansın % 9.15'ini açıklamaktadır. Duygusal Dengesizlik, yükleri .719 ile .367 arasında değişen yedi maddeden oluşmakta ve SDKT'ye ait varyansın % 5.26'sını açıklamaktadır. Son olarak Deneyime Açıklık boyutu, yükleri .793 ile .491 arasında değişmekte ve SDKT'ye ait varyansın % 4.56'sını açıklamaktadır. Genel olarak bakıldığında, boyutlarda yer alan maddelerin faktör yüklerinin kabul edilen sınırların üzerinde olduğu ve açıklanan varyansın tatminkâr düzeyde bulunduğu söylenebilir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

SDKT'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde aracın iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve 90 katılımcıya ise iki hafta arayla SDKT uygulanmıştır. SDKT'nin boyutlarının iç tutarlık katsayılarının .73 ile .89 aralığında değiştiği görülmektedir. En yüksek iç tutarlık katsayısının ise Dışa dönüklük (.89), en düşük iç tutarlık katsayısının Duygusal Dengesizlik (.73) boyutuna ait olduğu görülmektedir. Duygusal Dengesizlik boyutunun iç tutarlık değerinin diğer boyutlara göre düşük çıkmasının bir nedeni madde toplam korelasyon ranjı incelendiğinde daha iyi anlaşılmaktadır (.26-.55). Diğer taraftan,

aracın test tekrarına ilişkin bulgulara bakıldığında en yüksek ilişkiyi Yumuşak Başlılık ($r=.86^{**}$, $p<.01$), en düşük ilişkiyi ise Deneyime Açıklık Boyutunun ($r=.68^{**}$, $p<.01$) ortaya koyduğu görülmektedir. Sonuç olarak kişilik boyutlarının iç tutarlık katsayıları kabul edilen .70 değerinin (Nunnally ve Bernstein, 1994;Akt: Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009) üzerinde olması SDKT'nin güvenilirliğinin bir kanıtı olarak görülmektedir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

SDKT'nin geçerliğini sınamak için yapılan faktör analizi sonuçlarına dayanarak 50 sıfat çiftinden 40 çift belirlenmiş ve maddeler üzerinde yapılan faktör analizinde beş boyutun SDKT'ye ait varyansın % 52.6'sını açıkladığı bulunmuştur. Dış geçerlik kapsamında yapılan uygulamalar sonucunda kişilik boyutlarının kullanılan ölçeklerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgu aracın geçerliği için önemli bir kanıt olarak değerlendirilmiştir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

Öz-Anlayış Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen öz-anlayış ölçeği (SCS; Self-Compassion Scale), katılımcıların alt ölçeklerdeki değerlere ve oradan da genel değerlere ulaşmayı amaçlamıştır. Ölçek, Öz-anlayışı oluşturan üç ana bileşenden oluşturulmuştur: özşefkat, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık. Birbiriyle ilişkili bu üç ana bileşenin asıl hedefi öz-anlayışı ölçmek olarak belirlenmiştir (Neff, 2003).

Neff (2003) tarafından geliştirilen SCS'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır.

Öz-anlayış yapısının özelliklerini ölçmek amacıyla hazırlanan orijinal ölçekte, cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. 26 maddelik öz-anlayış ölçeği 6 alt ölçekten oluşur: öz-nezaket, öz-yargılama, ortak insanlık, izolasyon, bilinçlilik, aşırı-özdeşleşme. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) bütünü için .92, alt ölçekler için de sırayla .78, .77, .80, .79, .75, .81

ve test-tekrar test güvenilirliği ölçeğin bütünü için .93, alt ölçekler için de sırayla 88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003; Akt; Deniz, Şahin ve Sümer, 2008).

Araştırmacılar, Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)'nin orijinalinde farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30' altında olan 2 tane maddeyi (1. ve 22. maddeler), ölçekten çıkartarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde etmişlerdir. 26 madde için madde toplam korelasyonu, .029 ile .646 arasında değişmektedir. Dolayısıyla madde toplam korelasyonu .30'un altında olan ölçekten çıkartılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .89'dur. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplamışlardır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği ise, SCS ile RSES arasında $r=.62$; SWLS arasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r=-.48$ düzeyinde ilişkiler saptamışlardır (Deniz, Şahin ve Sümer, 2008).

Verilerin Analizi

Ölçeklerle elde edilen veriler araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılmış ve SPSS 17.0 paket programı kullanılarak verilerin analizi yapılmıştır.

Verilerin analizinde t-testi, Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği ve aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada tüm istatistiksel tanımlar .05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma (diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özzerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim, kendini kabul) puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına; öz-anlayış ve kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk) ile psikolojik iyi olma (diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özzerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim, kendini kabul) arasındaki ilişkiye; öz-anlayış ve kişilik özelliklerine (duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk) ilişkin puanların üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma (diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özzerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim, kendini kabul) puanlarını açıklama gücüne ait bulgulara yer verilmiştir.

Cinsiyete İlişkin Bulgular

Tablo-5

Kız ve Erkek Öğrencilerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Kız	405	66.74	11.447	3.737*
	Erkek	231	63.15	11.956	

*p<.05

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Tablo-5 incelendiğinde kız öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları 66.74, erkek öğrencilerin ise 63.15 olarak hesaplandığı görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan 3.737 t değeri .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre kız ve erkek üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark vardır.

Tablo-6
Kız ve Erkek Öğrencilerin Otonomi-Özerklik Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t
Otonomi Özerklik	Kız	405	57.91	9.358	-.297
	Erkek	231	58.14	10.148	

p>.05

Tablo-6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma otonomi/özerklik alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığı t testi ile analiz edildiği görülmektedir. Kız öğrencilerin otonomi/özerklik puan ortalamaları 57.91, erkek öğrencilerin ise 58.14 olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan -.297 t değeri .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre kız ve erkek üniversite öğrencilerinin otonomi/özerklik puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

Tablo-7
Kız ve Erkek Öğrencilerin Çevresel Hakimiyet Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t
Çevresel Hakimiyet	Kız	405	60.05	9.750	.939
	Erkek	231	59.27	10.662	

p>.05

Tablo-7’de üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma çevresel hakimiyet alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığına dair t testi sonuçları görülmektedir. Kız öğrencilerin çevresel hakimiyet puan ortalamaları 60.05, erkek öğrencilerin ise 59.27 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan .939 t değeri .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre kız ve erkek üniversite öğrencilerinin çevresel hakimiyet puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

Tablo-8
Kız ve Erkek Öğrencilerin Bireysel Gelişim Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t
Bireysel Gelişim	Kız	405	65.92	9.574	2.281*
	Erkek	231	64.10	9.969	

p<.05

Tablo-8 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma bireysel gelişim alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Kız öğrencilerin bireysel gelişim puan ortalamaları 65.92, erkek öğrencilerin ise 64.10 olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan 2.281 t değeri .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre kız ve erkek üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo-9
Kız ve Erkek Öğrencilerin Yaşam Amacı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t
Yaşam Amacı	Kız	405	64.52	10.191	2.814
	Erkek	231	62.08	11.024	

p<.05

Tablo-9 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma yaşam amacı alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Kız öğrencilerin yaşam amacı puan ortalamaları 64.52, erkek öğrencilerin ise 62.08 olarak gözlenmiştir. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan 2.814 t değeri .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre kız ve erkek üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır.

Tablo-10*Kız ve Erkek Öğrencilerin Kendini Kabul Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları*

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t
Kendini Kabul	Kız	405	58.85	10.823	.692
	Erkek	231	58.23	11.038	

p>.05

Tablo-10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma kendini kabul alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Kız öğrencilerin kendini kabul puan ortalamaları 58.85, erkek öğrencilerin ise 58.23 olarak gözlenmiştir. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan .692 t değeri .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre kız ve erkek üniversite öğrencilerinin kendini kabul puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

Psikolojik İyi Olma İle Kişilik Özellikleri Ve Öz-Anlayış Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Tablo-11*Psikolojik İyi Olma, Öz-Anlayış ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*

	Öz Anlayış	Duygusal Dengesizlik Nevrotizm	Dışa dönüklük	Deneyime Açıklık	Yumuşak Başlılık	Sorumluluk
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	r .38**	-.27**	.48**	.40**	.36**	.33**
Otonomi Özerklik	r .32**	-.16**	.21**	.25**	.01*	.16**
Çevresel Hakimiyet	r .55**	-.39**	.46**	.45**	.31**	.45**
Bireysel Gelişim	r .38**	-.28**	.38**	.48**	.27**	.33**
Yaşam Amacı	r .43**	-.29**	.37**	.39**	.33**	.42**
Kendini Kabul	r .57**	-.40**	.41**	.36**	.25**	.32**
N	636	636	636	636	636	636

*p<.05 **p<.01

Tablo-11 incelendiğinde, psikolojik iyi olma alt boyutlarının her birinin Öz-Anlayış ile pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğu görülmektedir. Öz-Anlayış ile kendini kabul en çok ilgileşim gösteren psikolojik iyi olma alt boyutlarındandır. Psikolojik iyi olma alt boyutlarının hepsi kişilik özelliklerinin tüm alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu görülmektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul alt boyutunun dışa dönüklük özelliği ile, otonomi/özerklik ve bireysel gelişim alt boyutunun deneyime açıklık özelliği ile ve yaşam amacı alt boyutunun sorumluluk özelliği ile yüksek düzeyde ilgileşimde bulunduğu sonucuna tablodan ulaşılmaktadır. Kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik alt boyutu olumsuz bir kişilik özelliği olduğu için, negatif yöndeki ilişki olumlu bir ilişki olarak yorumlanmalıdır.

Tablo-12

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler alt boyutunu açıklamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

		R	R ²	ΔR ²	R ² Değişimi	B	Standart Hata	β	t	p
Adım 1	Sabit					43.10	2.18		19.79	.00
	Öz Anlayış	.38	.15	.15	.15	.31	.03	.38	10.46	.00
Adım 2	Sabit					32.65	3.50		9.34	.00
	Öz Anlayış					.16	.03	.20	5.09	.00
	Duygusal Dengesizlik/Nevrotizm					-.22	.06	-.14	-3.85	.00
	Dışa Dönüklük	.58	.34	.33	.19	.42	.06	.36	7.44	.00
	Deneyime Açıklık					-.02	.07	-.02	-.25	.81
	Yumuşak Başlılık					.10	.05	.09	2.09	.04
	Sorumluluk					.09	.06	.06	1.45	.15

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığının belirlenmesinde aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modelin ilk adımında öz anlayışın modele katkısının (R=.38) anlamlı olduğu ve toplam varyansın %15'ini açıkladığı görülmektedir. Modelin ikinci aşamasında eklenen kişilik özelliklerinin

modele katkısının ($R=.58$) anlamlı olduğu, Öz-Anlayış ile birlikte diğerleriyle olumlu ilişkilerdeki varyansın %34'ünü açıkladığı hesaplanmıştır. Kişilik özellikleri toplam varyansa %19'luk bir katkı sağlamıştır.

Psikolojik iyi olma ölçeğinin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun yordayıcılarına bakıldığında dışa dönüklük ($\beta=.36$) ve öz anlayışın ($\beta=.20$) pozitif, duygusal dengesizlik/nevrotizmin ise ($\beta =-.14$) negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Tablo-13

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Otonomi/Özerklik alt boyutunu açıklamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

		R	R ²	ΔR^2	R ² Değişimi	B	Standart Hata	β	t	p
Adım 1	Sabit					42.62	1.83		23.25	.00
	Öz Anlayış	.32	.10	.10	.10	.22	.03	.32	8.55	.00
Adım 2	Sabit					40.70	3.20		12.74	.00
	Öz Anlayış					.18	.03	.27	6.35	.00
	Duygusal Dengesizlik/Nevrotizm					-.04	.05	-.03	-.69	.49
	Dışa Dönüklük	.42	.18	.17	.07	.05	.05	.06	1.06	.29
	Deneyime Açıklık					.29	.07	.25	4.33	.00
	Yumuşak Başlılık					-.26	.05	-.27	-5.73	.00
	Sorumluluk					.08	.06	.07	1.49	.14

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi olmanın otonomi/özerklik alt boyutunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesinde aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modelin ilk adımında öz anlayışın modele katkısının ($R=.32$) anlamlı olduğu ve toplam varyansın %10'unu açıkladığı belirlenmiştir. İkinci adımda modele kişilik özelliklerinin eklenmesiyle katkının .42'ye yükseldiği, Öz-Anlayış ile birlikte otonomi/özerklikteki varyansın %17'sini açıkladığı görülmüştür. Kişilik özellikleri toplam varyansa %7'lik bir katkı sağlamıştır.

Öz-Anlayış ($\beta = .27$) ile kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık ($\beta = -.27$) ve deneyime açıklığın ($\beta = .25$) anlamlı yordayıcılar olduğu görülürken, Öz-Anlayış ve deneyime açıklığın pozitif yumuşak başlılığın ise negatif yönde yordadığı hesaplanmıştır.

Tablo-14
Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Çevresel Hakimiyet alt boyutunu açıklamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

		R	R ²	ΔR^2	R ² Değişimi	B	Standart Hata	β	t	p
Adım 1	Sabit					32.24	1.69		19.07	.00
	Öz Anlayış	.55	.30	.30	.30	.39	.02	.55	16.62	.00
Adım 2	Sabit					26.58	2.63		10.10	.00
	Öz Anlayış					.24	.02	.34	10.05	.00
	Duyusal Dengesizlik/Nevrotizm					-.26	.04	-.20	-6.04	.00
	Dışa Dönüklük	.70	.49	.49	.19	.21	.04	.21	4.91	.00
	Deneyime Açıklık					.13	.06	.11	2.32	.02
	Yumuşak Başlılık					-.07	.04	-.07	-2.00	.05
	Sorumluluk					.30	.05	.23	6.44	.00

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi olmanın çevresel hakimiyet alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığının belirlenmesinde aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modelin ilk adımında öz anlayışın modele katkısının ($R = .55$) oldukça anlamlı olduğu ve toplam varyansın %30'unu açıkladığı hesaplanmıştır. Modelin ikinci aşamasında eklenen kişilik özelliklerinin modele katkısının ($R = .70$) anlamlı olduğu, Öz-Anlayış ile birlikte diğerleriyle olumlu ilişkilerdeki varyansın %49'unu açıkladığı görülmüştür. Kişilik özelliklerinin toplam varyansa %19'luk bir katkı sağladığı belirlenmiştir.

Çevresel hakimiyet alt boyutunun yordanmasında ilk adımda öz anlayışın .55 düzeyinde yordadığı, ikinci adımda ise Öz-Anlayış ($\beta = .34$), sorumluluk ($\beta = .23$),

dışa dönüklük ($\beta = .21$) ve duygusal dengesizlik/nevrotizmin ($\beta = -.20$) önemli yordayıcılar olduğu hesaplanmıştır.

Tablo-15

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Bireysel Gelişim alt boyutunu açıklamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

		R	R ²	ΔR^2	R ² Değişimi	B	Standart Hata	β	t	P
Adım 1	Sabit					46.80	1.81		25.88	.00
	Öz Anlayış	.38	.15	.15	.15	.26	.03	.38	10.41	.00
Adım 2	Sabit					39.67	2.93		13.55	.00
	Öz Anlayış					.13	.03	.20	5.09	.00
	Duygusal Dengesizlik/Nevrotizm					-.19	.05	-.15	-4.04	.00
	Dışa Dönüklük	.57	.32	.32	.18	.04	.05	.04	.81	.42
	Deneyime Açıklık					.45	.06	.38	7.22	.00
	Yumuşak Başlılık					-.08	.04	-.08	-1.92	.06
	Sorumluluk					.11	.05	.09	2.18	.03

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi olmanın bireysel gelişim alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığının belirlenmesinde aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modelin ilk adımında öz anlayışın modele katkısının ($R=.38$) anlamlı olduğu ve toplam varyansın %15'ini açıkladığı hesaplanmıştır. Modelin ikinci aşamasında eklenen kişilik özelliklerinin modele katkısının ($R=.57$) anlamlı olduğu, Öz-Anlayış ile birlikte bireysel gelişim alt boyutundaki varyansın %32'sini açıkladığı görülmüştür. Kişilik özellikleri toplam varyansa %18'lik bir katkı sağlamıştır.

Deneyime açıklık ($\beta = .38$), Öz-Anlayış ($\beta = .20$) ve duygusal dengesizlik/nevrotizmin ($\beta = -.15$) bireysel gelişimin yordanmasında anlamlı değişkenler olduğu görülmektedir.

Tablo-16

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Yaşam Amacı alt boyutunu açıklamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

		R	R ²	ΔR ²	R ² Değişimi	B	Standart Hata	β	t	P
Adım 1	Sabit					41.31	1.92		21.56	.00
	Öz Anlayış	.43	.18	.18	.18	.31	.03	.43	11.88	.00
Adım 2	Sabit					32.35	3.16		10.25	.00
	Öz Anlayış					.18	.03	.25	6.41	.00
	Duygusal Dengesizlik/Nevrotizm					-.20	.05	-.14	-3.82	.00
	Dışa Dönüklük	.57	.33	.32	.15	.10	.05	.09	1.87	.07
	Deneyime Açıklık					.13	.07	.10	1.95	.05
	Yumuşak Başlılık					.03	.05	.03	.68	.50
	Sorumluluk					.31	.06	.23	5.65	.00

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi olmanın yaşam amacı alt boyutunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesinde aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modelin ilk adımında öz anlayışın modele katkısının (R=.43) anlamlı olduğu ve toplam varyansın %18'ini açıkladığı belirlenmiştir. İkinci adımda modele eklenen kişilik özelliklerinin katkısının (R=.57) anlamlı olduğu görüşmüştür. Öz-Anlayış ile birlikte kişilik özellikleri yaşam amacına ait varyansın %33'ünü açıklamaktadır. Kişilik özellikleri toplam varyansa %15'luk bir katkı sağlamıştır.

Öz-Anlayış ($\beta = .25$), sorumluluk ($\beta = .23$) pozitif yönde ve duygusal dengesizlik/nevrotizm ($\beta = -.14$) negatif yönde olmak üzere modelin önemli ve anlamlı yordayıcılarıdır.

Tablo-17

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Kendini Kabul alt boyutunu açıklamasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

		R	R ²	ΔR ²	R ² Değişimi	B	Standart Hata	β	t	P
Adım 1	Sabit					27.70	1.79		15.45	.00
	Öz Anlayış	.57	.33	.33	.33	.43	.03	.58	17.60	.00
Adım 2	Sabit					26.99	2.98		9.07	.00
	Öz Anlayış					.31	.03	.40	11.35	.00
	Duygusal Dengesizlik/Nevrotizm					-.26	.05	-.19	-5.45	.00
	Dışa Dönüklük	.66	.44	.43	.11	.27	.05	.26	5.70	.00
	Deneyime Açıklık					.05	.06	.04	.77	.44
	Yumuşak Başlılık					-.08	.04	-.07	-1.79	.08
	Sorumluluk					.15	.05	.10	2.78	.01

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi olmanın kendini kabul alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığının belirlenmesinde aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modelin ilk adımında öz anlayışın modele katkısının (R=.57) anlamlı olduğu ve toplam varyansın %33'ünü açıkladığı görülmektedir. Modelin ikinci aşamasında eklenen kişilik özelliklerinin modele katkısının (R=.66) anlamlı olduğu, Öz-Anlayış ile birlikte kendini kabuldeki varyansın %44'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Kişilik özelliklerinin toplam varyansa %11'lik bir katkı sağladığı hesaplanmıştır.

Psikolojik iyi olma ölçeğinin kendini kabul alt boyutunun yordayıcılarına bakıldığında Öz-Anlayış ($\beta = .40$) ve dışa dönüklük ($\beta = .26$) pozitif, duygusal dengesizlik/nevrotizmin ise ($\beta = -.19$) negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma (diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim, kendini kabul) puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına; öz-anlayış ve kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk) ile psikolojik iyi olma (diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim, kendini kabul) arasındaki ilişkiye; öz-anlayış ve kişilik özelliklerine (duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk) ilişkin puanların üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma (diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim, kendini kabul) puanlarını açıklama gücüne ait bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

1. Cinsiyete İlişkin Bulgular

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, bireysel gelişim puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı; otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet, kendini kabul puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde psikolojik iyi olmanın cinsiyet değişkenine bağlı olarak değiştiğini (Ryff, 1989, 1995a, 1995b; Cenkseven, 2004; Lindfors ve Arkadaşları, 2006; Cooke ve Arkadaşları, 2006; Akbaş ve Cenkseven, 2007) ve değişmediğini (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995; Timur, 2008; Wang ve Sound, 2008; Tartakovsky, 2009) ortaya koyan çalışmalara ulaşılmaktadır.

Bireylerin içinde bulunduğu toplumsal yapı ve bu yapıya ait kültür cinsiyet rollerini farklılaştırmaktadır. Bu bağlamda özellikle cinsiyet değişkenine ait bulguları evrensel olarak kabul etmek ve yorumlamak zordur. Fakat araştırma sonuçlarına bakıldığında cinsiyete dair bulgular literatürdeki sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Avrupa ve Amerika'da yapılan çalışmalarda da kadınların bireysel

gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı boyutlarına erkeklerden daha yüksek puan aldıkları ortaya çıkmıştır. Bu sonuçları içinde buldukları toplumsal kültür açısından incelediğimizde kadınların aktif olarak yaşadıklarını, çalışma hayatında önemli bir yere sahip olduklarını, kadınların eğitimlerine daha çok önem verdiklerini söyleyebiliriz. Bu bağlamda kadınların diğer bireylerle iletişim kurması, yaşamlarını belirli bir amaç doğrultusunda sürdürmeleri ve bireysel gelişimlerine önem vermeleri toplumsal bir beklenti olarak karşımıza çıkmaktadır.

Her ne kadar yaşadığımız topluma ait kültür kadınlara önemli değerler atfetse de sosyal yaşam içerisinde erkeklerden beklentiler daha fazla olduğuna dair genel bir kanı vardır. Kadınların eğitimlerine gerektiği kadar önem verilmediği, çalışma hayatı içerisinde çok fazla bulunmadığı, bunlar yerine anne veya ev hanımı gibi misyonlar yüklendiği bilinmektedir. Tüm bunlara rağmen araştırmamızın grubunun üniversitelerde okuyan öğrenciler olduğunu düşünülürken, sonuçların genel kanının aksine kız öğrencilerin dış dünya ile iletişime açık, yaşam amaçlarının erkeklere göre daha anlamlı ve gelişimlerini devam ettirir nitelikte olmaları, toplumun yüklediği cinsiyet rollerinin ve toplumsal beklentilerin değiştiğini göstermektedir. Bu sonuç doğrultusunda toplumumuzun kadına bakış açısının değiştiği ve bu yönde yaşantıların desteklendiği düşünülebilir.

2. Psikolojik İyi Olma ile Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Arasındaki İlişki

Bu araştırmada, psikolojik iyi olma alt boyutlarının her birinin Öz-Anlayış ile pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğu bulunmuştur. Öz-Anlayış ile kendini kabul en çok ilişki gösteren psikolojik iyi olma alt boyutlarından biridir. Kendini kabul, kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması anlamına gelmektedir. Kendine karşı olumlu bir tutum içinde olmayı; olumlu ve olumsuz yanları ile benliğinin farklı yönlerini kabul etmeyi ve geçmiş yaşamı hakkında olumlu duygular hissetmeyi içerir. Öz-anlayış da birisinin kendi ızdırabına açık olmayı, ondan kaçınmaması ve bağlantısız olmamasını, acısını dindirme arzusunun üretmesi ve şefkatle onu iyileştirmesi ve en önemlisi de daha büyük bir deneyim kazanmanın bir parçası olarak kendi acı, yetersizlik ve başarısızlığını yargılamadan anlamayı içerir. Bu bağlamda öz-anlayış ile psikolojik iyi olmanın iler sürdüğü temel düşüncenin

birbirine çok paralel olduğu görülmektedir. Aralarında bulunan ilişki de bu durumu desteklemektedir.

Psikolojik iyi olma alt boyutlarının hepsi kişilik özelliklerinin tüm alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu bulunmuştur. Diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul alt boyutları dışa dönüklük özelliği ile, otonomi/özerklik ve bireysel gelişim alt boyutlarının deneyime açıklık özelliği ile ve yaşam amacı alt boyutunun sorumluluk özelliği ile yüksek düzeyde ilgileşimde bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Literatür incelendiğinde Beş Faktör Kişilik Kuramı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda da (Schmutte ve Ryff, 1997; Grant, Langan-Fox ve Anglim 2009) alt boyutlar arasında anlamlı düzeyde korelasyon olduğu ortaya konulmuştur. Schmutte ve Ryff (1997)'ın yaptıkları çalışmada bireysel gelişimin deneyime açıklık ve dışa dönüklük ile, diğerleriyle olumlu ilişkilerin yumuşak başlılık ve dışa dönüklük ile, çevresel hakimiyet ve yaşam amacının ise sorumluluk ile anlamlı ve yüksek düzeyde ilişkide olduklarını bulmuşlardır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ile alanyazındaki bulgular karşılaştırıldığında bazı farklılıklar olsa da genel itibariyle ilişki içinde olan alt boyutlar paralellik göstermiştir.

3. Öz-Anlayış ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Olmayı Açıklamasına İlişkin Bulgular

Öz-anlayış ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarını yordama düzeylerine ilişkin bulgu ve yorumlar sırasıyla aşağıda sunulmuştur. Yapılan literatür taramasında bu değişkenlerin bir arada olduğu çok az sayıda çalışmaya ulaşılmıştır fakat araştırma bulgularının yapılan çalışmalarla paralellik gösterdiği görülmüştür.

Araştırma sonuçlarında diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunu sadece öz-anlayış %15'ini açıklarken, kişilik özelliklerinin eklenmesiyle açıklama gücü %34'e

yükselmiştir. Bu sonuçtan kişilik özelliklerinin açıklama gücünün öz-anlayıştan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun yordayıcıları incelendiğinde de açıklama gücüne paralel olarak kişilik özelliklerinden dışa dönüklüğün en önemli yordayıcı olduğu ortaya çıkmaktadır. Zıskıs (2010)'ın çalışmasında da diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun en önemli yordayıcısı dışa dönüklük olarak bulunmuştur.

Dışa dönük bireylerde sosyal ve girişken olma, konuşkan olma, arkadaş canlısı olma ve kendini açma eğilimleri yüksek olma gibi özellikler öne çıkmaktadır. Sosyal bir varlık olarak insanların en temel gereksinimlerinden biri olan yakın ilişkiler kurabilme ve diğer bireylerle güvenilir ilişkiler kurabilme konusunda dışa dönük bireylerin daha başarılı olabileceği, dolayısıyla psikolojik olarak daha iyi olabilecekleri görülmektedir.

Öz-anlayış ve kişilik özellikleri ile özerkliğe ait toplam varyansın %17'sinin açıklanabildiği ve özerkliğin en önemli yordayıcılarının öz-anlayış, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık olduğu araştırma sonuçlarında görülmektedir. Keyes, Smotkin ve Ryff (2002) ve Zıskıs (2010) tarafından yapılan çalışmalarda otonomi/özerklik alt boyutu nevrozizm ile negatif ilişki içinde çıkarken, yordama gücü olarak en yüksek çıkan alt boyut da yine duygusal dengesizlik/nevrozizm olmuştur.

Christopher (1999), Ryff'in özerkliği bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlemesi gibi kavramlarla eş tuttuğunu belirtmektedir. Özerk olan bireyler davranışlarını içsel güçlerle düzenlerler ve kendini kendi kişisel standartları ile değerlendirirler. Araştırma sonucunda öz-anlayışın önemli bir özerklik yordayıcısı olması, bu açıdan ele alındığında öz-anlayış sahibi bireylerin kendi sorunlarına yaklaşımları, onların davranışlarını içsel olarak düzenlediklerinin göstergesi sayılabilir.

Araştırma sonuçlarında yumuşak başlılık negatif yönlü bir yordayıcı olarak karşımıza çıkmıştır. Yumuşak başlı olan bireyler, kibar, nazik, esnek, iyi mizaçlı, affedici, yumuşak kalpli, hoşgörülü, alçak gönüllü, destekleyici, esnek, diğer insanlarla duygusal yakınlık kuran insanlardır. Kişiliğinde yumuşak başlılığı barındıran bireyler, diğer bireylerin davranışlarına karşı naif bir tavırla

yaklaşabilirler. Onların aldıkları kararlara uyum sağlayan, kişiler arası ilişkilerde isteklerini dile getirmek yerine alçak gönüllülikle yaklaşan bireyler olabileceği için özerkliklerini geliştirememiş oldukları düşünülebilir.

Özerkliği yordayan bir başka kişilik özelliği deneyime açıklık olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeni yaşantılara açık olan bireylerin, farklı kültürleri tanıma ve yaşantı zenginliği kazanmaları, yaşadıkları yeni deneyimler sırasında benlik direnci gösterebilmeleri onların özerkliklerini geliştirmiş olduğu savunulabilir.

Psikolojik iyi olmanın çevresel hakimiyet alt boyutunu yordayan değişkenler öz-anlayış, sorumluluk, dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik/nevrotizm olarak bulunmuştur. Kişilik özellikleri ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda (Schmutte ve Ryff, 1997; Keyes, Smotkin ve Ryff, 2002; Zıskıs, 2010) araştırma bulgusunu destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır.

Ryff (1989) çevre hâkimiyetini “bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme” becerisi olarak tanımlamaktadır. Çevresine hakim olan bireyler etrafındaki olanakları etkin bir şekilde kullanabilen, kendi ihtiyaç ve değerlerine uygun olarak çevre koşullarını oluşturabilen bireylerdir. Öz-anlayışa sahip bireyler yaşamın getirdiği sorunları sadece kendilerine yönelik olarak değil diğer insanlar için de olduğunun bilincindedirler. Kişilik olarak dışa dönük bireyler, çevresindeki insanlar ile empatik ilişkiler geliştirdiği için onların duygularını da anlayabilirler. Duygusal olarak dengeli yaşam süren kişiler, olumlu duyguları yaşama eğilimindedirler. Sorumluluk özelliğini taşıyan bireyler de sorunlarla baş edebilmek için hazırlıklıdır. Tüm bu nitelikleri birleştiren bir bakış açısıyla yaklaştığımızda, öz-anlayış duygusuna sahip, dışa dönük olmasından dolayı çevresine karşı ilgili, sorumluluk hisseden ve olumlu duygulara yönelen bireyler, etrafındaki insanlara karşı sergiledikleri tavırla çevresel hakimiyetlerini artırmaları beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Bireysel gelişim alt boyutunun yordayıcılarını tespit etmeye yönelik yapılan analiz sonucunda deneyime açıklık ve öz-anlayış pozitif, nevrotizm ise negatif yönlü yordayıcıları olarak bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu da literatüre (Schmutte ve Ryff, 1997; Keyes, Smotkin ve Ryff, 2002; Zıskıs, 2010) paralel olarak çıkmıştır.

Ryff (1989) kişisel gelişimi, “bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi” olarak tanımlamaktadır. Bireysel gelişim yönleri yüksek olan bireyler, kendini gelişen ve büyüyen biri olarak görmek; yeni yaşantılara açık olmak; potansiyellerini gerçekleştirebildiğini hissetmek; zaman içerisinde davranışlarında ve kendisinde gelişme olduğunu görmek; benliğini tanıyarak ve etkili olarak geliştiğini düşünmek gibi özelliklere sahiptirler. Beş faktörden biri olan deneyime açıklık; bireylerin yeni deneyimler elde etmeye eğilimli olduklarını, kendilerini tanımlarken özgür ve kendi özgü olmayı tercih ettiklerini, bilgiye ve öğrenmeye meraklı ve açık görüşlü olduklarını tanımlamaktadır. Bu bağlamda deneyime açık olan bireylerin bireysel gelişimlerinden de hoşnut olacakları beklenen bir sonuçtur.

Öz-anlayışa sahip bireylerin kendilerinde bazı eksiklikler olduğunu düşünmesi ve bunlara öz-şefkat ile yaklaşması onun bu eksikliklerini kapatması yönünde motive olmasını sağlayacağı düşünülebilir. Kendiyle barışık olan ve kişilik olarak gelişime açık olan bireylerin, bu duygularının dengeli bir şekilde devamlılığı motivasyonlarının geçici değil süreklilik arz ettiğini gösterecektir. Duygusal dengesizlik yaşamayan bireylerin özgüvenleri yüksek olacağından girişimde bulunmaktan çekinmeyeceklerdir. Buna ek olarak öz-anlayışa sahip olmaları ve gelişime istekli kişiliğe sahip olmaları, bu bireylerin bireysel gelişim yönlerini destekleyeceği düşünülmektedir.

Yaşam amacı, bireylerin yaşamlarına anlam katan bir yön, hedef ve amaçlılık özelliklerini ifade eder. Yaşam amacı, bireylerin geçmiş ve şimdiki yaşamlarının anlamlı olduğunu hissetme, hayatta var olmalarının bir anlamı olduğunu, gelecek için hedeflere ve amaçlara sahip olma ve hepsinden önemlisi yaşamlarının bir amacı olduğuna dair inançlara sahip olmayı içerir.

Hayatın getirdiği sorunlara olumlu yaklaşım sergileyemeyen, yani öz-anlayışa sahip olamayan bireyler problemlerini çözüme kavuşturmak yerine onları rumine ederek yaşamlarını depresif olarak sürdürebilirler. Depresyon insanlarda değersizlik algısını tetikleyen bir durumdur. Aynı zamanda depresyon nevrotik bir bozukluk, yani duyguların dengesizliğini barındıran patolojik bir durumdur. Bulgulardan yola

çıkarak bir değerlendirilme yapıldığında, duygusal dengeye ve öz-anlayışa sahip, sorumluluklarının farkında olan bireyler; yaşamlarını daha pozitif algılamayı, hayatlarına değer katmayı, yaşamlarının belli amaçları olduğunu ve bu amaçlar doğrultusunda yaşamlarını idame ettirmeyi başarabileceklerdir. Bunun da onların psikolojik iyi olma algılarını yükseltebileceği varsayılmaktadır.

Ryff (1989a) kendini kabulü, kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlamaktadır. Kendini kabul, kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması anlamına gelmektedir. Olumlu ve olumsuz yanları ile benliğinin farklı yönlerini kabul etmek ve geçmiş yaşamı hakkında olumlu duygular hissetmek kendini kabulün temel unsurlarıdır.

Öz-anlayışın bir boyutu da bireylerin kendilerine şefkatle yaklaşmalarıdır, yani kendine karşı eleştirel olmaktan çok anlayışlı olmasıdır. Öz-şefkate sahip bireyler, kendilerini sert bir biçimde eleştirmek yerine kendine karşı nazik ve olumlu yaklaşım sergilerler. Bireyin kendine dönük olumlu tutuma sahip olması kendini kabul ile öz-anlayış'ın ortak noktalarıdır.

Kişilik özelliği olarak dışa dönük olan bireyler de toplum içinde olmayı, sosyal ortamlarda yer almayı seven insanlardır. Bu sosyal ortamlarda kabul gören bireylerin, bu durumun sonucu olarak olumlu bir benlik algısına sahip olacağı düşünülebilir. Bu bağlamda sosyal kabul algılayan bir birey, benliğinin olumlu yönünü kabul edecek ve kendini kabulü gerçekleştirecektir. Duygusal dengeyi kişiliğinde barındıran bireyler hallerinden hoşnuturlar (Friedman ve Schustack, 1999) ve olumlu duygular yaşamaya eğilimlidirler (McCrae ve John, 1992).

Bu doğrultuda yordayıcıları bütünleştiren bir bakış açısı oluşturulduğunda öz-anlayış kendini kabulün temelini oluştururken, dışa dönüklük ve duygusal denge de buna katkı sağladığı düşünülebilir. Kendilerine dönük olumlu kabulleri, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine katkı sağlayacağı söylenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik iyi olma, kişilik özellikleri ve öz-anlayışa ait bulgulara dair sonuçlar ve bu sonuçlara ilişkin öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

1. Kız ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında kız öğrenciler yönünde fark vardır; otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet ve kendini kabul boyutlarında farklılık yoktur.
2. Psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile öz-anlayış arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Psikolojik iyi olmanın alt boyutları ile kişilik özellikleri arasında da anlamlı ilişki vardır, sadece özerklik ile yumuşak başlılık arasında ilişki yoktur. Kişilik özelliklerinin duygusal dengesizlik/nevrotizm alt boyutu ile psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları arasında negatif yönlü ilişki vardır.
3. Kişilik özellikleri ve öz-anlayış, psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun en önemli yordayıcısı kişilik özelliklerinden dışa dönüklüktür. 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.

Çalışmada elde edilen sonuçlara dayalı olarak kuram, uygulama ve araştırma kapsamında aşağıdaki önerilerin yapılması uygun olacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Psikolojik iyi olma, kişilik özellikleri ve öz-anlayış arasında ilişki olduğuna ve bireylerin öz-anlayış düzeyleri ve kişilik özelliklerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerini etki ettiğine dair bulgu; bireylerin öz-anlayış düzeylerini ve kişilik özelliklerini geliştirmeye yönelik gerek bireysel gerekse grup psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik katkı sağlayacağını göstermektedir. Bu öneri özellikle üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde veya genç yetişkinlere yönelik olarak çalışan psikolojik danışmanlar için önem taşımaktadır.

Bireylerin kişilik gelişiminde çok büyük rol oynayan ailelerin ve öğretmenlerin, kişilik gelişimi sürecinde çocuklarına sorumluluk sahibi olma, dış dünya ile iletişime açık olmalarını sağlama gibi bazı özellikleri kazandırmalarının gerekliliği görülmektedir. Bu bağlamda ailelere ve öğretmenlere bu konuda bilgilendirme yapılarak bilinç kazandırılabilir.

Araştırma bulgularının ülkemize genellenebilmesi amacıyla farklı veya daha büyük örneklem gruplarında bu değişkenlere ilişkin yeni araştırmalar yapılabilir. Ayrıca yalnızlık, sosyal destek gibi farklı değişkenler ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiye yönelik yeni çalışmalar yapılabilir. Bunlara ek olarak, bu çalışma değişkenleri uygun formlar kullanılarak veya geliştirilerek ergenler, yetişkinler, yaşlılar veya mahkumlar gibi farklı gruplarda da çalışılabilir.

KAYNAKÇA

- Akbaş T., Cenkseven, F., (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının Belirlenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27, 43-62.
- Akın, A. (2009) Özduyarlık ve Boyun Eğici Davranış. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34, 152, 139 – 147
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Akkoyun, F. (1995). Danışma Psikolojisi Kuramları. Ankara:72 Yayınevi.
- Atkinson R. ve Arkadaşları (1999) Psikolojiye Giriş, Ankara: Arkadaş Yayınları
- Bacanlı, H. (1997). *Eğitim Psikolojisi*. İstanbul:Alkım Yayınevi.
- Bacanlı, H., İlhan, T., Arslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 2, 261 – 279.
- Barrick, M.R. ve Mount, M.K. (1991). The Big Five Personality Dimensions And Job Performance: A Meta-Analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-25.
- Baymur, F. (1993). Genel Psikoloji, İstanbul: İnkılap Kitapevi
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*, Chicago: Aldine
- Bruck, C.S. & Allen, T.D. (2003). The Relationship Between Big Five Personality Traits, Negative Affectivity, Type A Behavior, and Work-Family Conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 457-472.
- Burger J. M. (1993). Kişilik, Çev.: Erguvansarıoğlu, İ. D., İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana

Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploping The Cultural Roots of its Theory And Research. *Journal of Counseling & Development*, 77, 2, 141-152.

Cloninger, S.C. (2000). Theories of Personality: Understanding Persons (Third Edition). USA: Prentice Hall.

Cooke, R.; ve Arkadaşları (2006) Measuring, Monitoring And Managing The Psychological Well- Being Of First Year University Students, *British Journal of Guidance and Counselling*, 34, 4, 505–517.

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. McCrae, R. R. (1992) Four Ways Five Factor Are Basic, *Personality and Individual Differences*, 13, 6, 653–665.

Cüceloğlu, D. (1997). İnsan ve Davranışı, İstanbul: Remzi Kitapevi

Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35, 158, 155 – 127

Deniz, M. E., Şahin, Ş. ve Sümer, A. S. (2008) The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36, 9, 1151 – 1160

Diener, E. (1984), Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 3, 542-575

Digman, John M. (1990). Personality Structure: An Emergence of The Five-Factor Model. *The Annual Review of Psychology*, 41, 417-440

Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Değer Tercihlerinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7, 18, 9 – 24

Friedman, H., S. & Schustack, M., W. (1999). *Personality: Classic Theories and Modern Research*. USA: Allyn & Bacon.

Grant, S., Langan-Fox, J. & Anglim, J. (2009). The Big Five Traits As Predictors Of Subjective And Psychological Well-Being. *Psychological Reports*, 105, 205 – 231

Gülaçtı, F. (2009). Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erzurum

Kahveci, H. (2001). Yardım Arama Davranışları ile Fatalistik Düşünce ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.

Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D., (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 6, 1007-1023

Kirkpatrick, K. (2005) Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention. Dissertation, Doctor of Philosophy, The University of Texas at Austin

Köknel, Ö. (1993). *Davranış Bilimleri*. Yaylım Matbaası, İstanbul.

Kültür, Y. Z. (2006). Ortaöğretim Kurumlarındaki Yöneticilerin Liderlik Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Lindfors, F., Berntsson, L., Lundberg, U., (2006). Factor Structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in Swedish Female and Male White-Collar Workers, *Personality and Individual Differences*, 40, 1213–1222

McCrae, R.R. & John, O.P. (1992). An Introduction to the Five Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.

Mete, C. (2006). İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself, *Self and Identity*, 2, 81 – 101

Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion. *Self and Identity*, 2, 223 – 250

Neuman, G.A. ve Wright, J. (1999). Team effectiveness: Beyond skills and cognitive ability. *Journal of Applied Psychology*, 84, 376-389.

Özen, Ö., (2005). Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara

Ryan, R. M., Deci, E. L., (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 1, 68-78

Ryff, C. D. (1989a). 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. (1989b). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 1, 35-55

Ryff, C. D (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 4, 99-104

Ryff ve Arkadaşları, (1999) The Self and Society in Aging Processes. C. D. Ryff & V. W. Marshall (Ed.), *Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being* (247-278). New York: Springer Publishing Company

Ryff, C.D., Keyes, C.L.M., (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, 719-727

Ryff, C. D. , Singer, B., (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23

Savran, C. (1993). Sıfat Listesinin (ACL) Türkiye Koşullarına Uygun Dilsel Eşdeğerlilik, Geçerlilik, Güvenilirlik ve Norm Çalışması ve Örnek Bir Uygulama. Yayınlanmamış Doktora Tezi Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Schmutte, P.S., Ryff, C.D., (1997) Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 3, 549-559

Somer, O. (2008) Türkçe’de Kişilik Özelliğini Tanımlayan Sıfatların Yapısı ve Beş Faktör Modeli, *Türk Psikoloji Dergisi*, 13, 42, 17-32.

Sümer, A. S. (2008) Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete Ve Stresin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Taggar, S., Hackett, R. & Saha, S. (1999). Leadership Emergence in Autonomous Work Teams: Antecedents and Outcomes. *Personnel Psychology*, 52, 899-926.

Tanhan, F. (2007) Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı Ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

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

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

Vural, E. (2007). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri İle Okul Kültürü Algıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi (Kartal İlçesi Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

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

Waterman, A.S., (1993) Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691

Yanbastı, G. (1996), Kişilik Kuramları, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir

Yetim, Ü. (2001) Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri, Bağlam Yayınları, İstanbul

Zıskıs, A. S. (2010) The Relationship Between Personality, Gratitude, And Psychological Well-Being, Dissertation, New Brunswick Rutgers, State University of New Jersey

EKLER**EK 1. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri****EK 2. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi****EK 3. Öz-Anlayış Ölçeği**

PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ
(Örnek Maddeler)

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
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyen çok insan yoktur.	1	2	3	4	5	6
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri nadiren yaptırabilirler.	1	2	3	4	5	6
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmeye genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41. Eskiden kendim için amaçlar koyardım, fakat şimdi bu zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
50. Genel fikirlere ters düşse bile kendi görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
54. Birçok insanın yaşam biçimine imrenirim.	1	2	3	4	5	6
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)

Zorluklar Karşısında Kendime Genel Olarak Nasıl Davranıyorum?

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

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.	1	2	3	4	5
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.	1	2	3	4	5
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.	1	2	3	4	5
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.	1	2	3	4	5
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.	1	2	3	4	5
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım	1	2	3	4	5