

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

**ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖZ BİLGİ VE PSİKOLOJİK İYİ  
OLMA DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ  
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İBRAHİM DEMİRCİ**

**ARALIK 2012**



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

**ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖZ BİLGİ VE PSİKOLOJİK İYİ  
OLMA DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ  
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İBRAHİM DEMİRCİ**

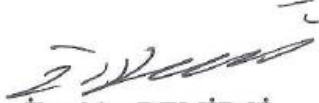
**DANIŞMAN:**

**YRD. DOÇ. DR. ALİ HAYDAR ŞAR**

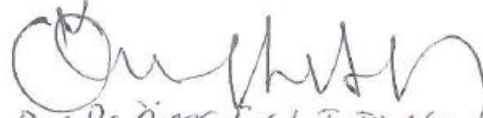
**ARALIK 2012**

## BİLDİRİM

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

  
İbrahim DEMİRCİ  
21.12.2012

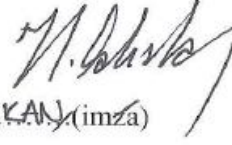
“Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.



Başkan Doç. Dr. Ömer Faruk TUTKUN (imza)



Üye Yrd. Doç. Dr. A. Haydar ŞAR (imza)



Üye Yrd. Doç. Dr. Hüseyin GALISKAN (imza)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

21/12/2012



Institu Müdürü

## ÖNSÖZ

Bireyin kendini tanması çok eski dönemlerden beri önemli bir konu olmuştur. Birçok din adamı, filozof ve ozan bireyin kendini tanmasının, kendini bilmesinin önemli olduğunu ifade etmiştir. Çünkü bireyin; duygu ve düşüncelerinin farkında olması, karşılaştıkları sorunlarla daha kolay başa çıkabilmesini sağlayarak, daha iyi, daha anlamlı bir yaşam sürdürmesine yardımcı olur. Bireyin, güçlü ve zayıf yönlerini, neleri yapıp yapamayacağını, nelerin ona iyi geldiğini ya da acı çektirdiğini, çevresinin onu nasıl etkilediğini bilmesi daha kaliteli bir yaşam sürmesini sağlar. Psikolojinin bilim olarak kabul edildiği günden günümüz modern psikoloji teorilerine kadar geçen dönemde bilinç kavramı her zaman önemini bir kavram olmuştur. Psikolojik danışmada ve psikoterapide bireyin kendini tanması son derece önemli bir süreçtir. Kendini tanımanın farklı bir boyutu olan bütünleşik öz bilgi kavramı; bireyin geçmişte, şimdiki zamanda ve gelecekte duygularının ve düşüncelerinin farkında olması ve bireyin bu farkındalığı amaçlarına ulaşması için, yaşadıkları sorunları çözmesi için kullanmasını ifade etmektedir. Psikolojik iyi olma; bireyin kendine ilişkin düşüncelerini araştırmasını ve düşüncelerine ilişkin farkındalık sağlamasını, kendi standartlarını ölçüt alarak kendini değerlendirmesini, değerlerini savunmasını, değerlerine uygun seçimler yapmasını ve belirlediği amaçlara ulaşmak için çaba göstermesini ifade eder. Öz bilgi ve psikolojik iyi olma bireyin olumlu yönlerini vurgulayan pozitif psikolojinin önemli kavramlarından. Bu iki kavram arasındaki ilişkinin ve bu kavramların çeşitli değişkenlerle olan ilişkisinin araştırılmasının psikolojik danışma ve pozitif psikoloji ve literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tez çalışması süresince eşimin, annemin, babamın ve kardeşimin bana verdikleri destek ve tez çalışması nedeniyle onlara zaman ayıramadığımda gösterdikleri anlayış için teşekkür ederim.

Tez konusunun secilmesinde ve tez yazımında bana yol gösteren değerli hocalarım Yrd. Doç. Dr. Ali Haydar Şar'a ve Doç. Dr. Ahmet Akın'a teşekkür ederim.

## ÖZET

### ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖZ BİLGİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

**DEMİRCİ, İbrahim**

Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR

Aralık, 2012. 162 + XIV Sayfa.

Bu araştırmanın amacı, öz bilgi ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi ve öz bilgi ile psikolojik iyi olma kavramlarının cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, algılanan akademik başarı ve algılanan ebeveyn tutumları değişkenleri arasındaki farklılıkları incelemektir.

Araştırmanın örneklemini; 2011-2012 öğretim yılında Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesininin çeşitli bölümlerinde lisans öğrenimi gören 416 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin; cinsiyeti, algılanan gelir düzeyi, algılanan akademik başarı, algılanan ebeveyn tutumları hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Bilgi Toplama Formu kullanılmıştır.

Öğrencilerin öz bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla, Ghorbani, Watson ve Hargis (2008) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, Yıldız, Özcan ve Turan (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla, Ryff (1989a) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroglu (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin (PİOÖ) 42 maddelik formu kullanılmıştır. Veriler; Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Basit Regresyon Analizi, Aşamalı Regresyon Analizi, *t* testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda, öz bilgi ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yüksek düzeyde öz bilgi düzeylerine sahip öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Basit Regresyon Analizi sonuçlarına göre öz bilginin psikolojik iyi olmayı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Aşamalı Regresyon Analizi sonuçlarına göre psikolojik iyi olmanın tüm boyutlarını içeren son modelde, standartlaştırılmış beta katsayılarının öz bilgiyi yordamasındaki görece önem sıralarına göre çevresel hakimiyet, öz kabul, yaşam amaçları ve özerklik alt boyutlarının öz bilgiyi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bireysel gelişim ve olumlu ilişkiler boyutlarının ise öz bilginin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin cinsiyet ve algılanan gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar göstermediği, akademik başarı ve ebeveyn tutumları açısından ise anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin ise cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, akademik başarı ve ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında araştırmadan sonuçlar tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler: Öz Bilgi, Psikolojik İyi Olma, Akademik Başarı, Ebeveyn Tutumları**



## ABSTRACT

### EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-KNOWLEDGE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS OF TEACHER CANDIDATES IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

DEMİRÇİ, İbrahim

Master's Thesis, Institute of Educational Sciences,

Department of Educational Sciences,

Subfield of Psychological Services in Education

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

December, 2012. 162 + XIV Pages.

The aim of this study is to investigate the relationship between self-knowledge and psychological well-being and examine the differences between these two concepts in terms of the variables of gender, perceived income status, perceived academic achievement and perceived parental attitudes.

The research population was composed of 416 undergraduate students from various departments of the Marmara University Faculty of Education in the 2011-2012 academic year. A Personal Data Form developed by the researcher was employed as the instrument of measurement so as to gather information concerning students' gender, perceived income status, perceived academic achievement and perceived parental attitudes. In addition, Integrative Self-Knowledge Scale developed by Ghorbani, Watson and Hargis (2008) and adapted into Turkish by Akın, Demirci, Yıldız, Özcan, & Turan (2012) to measure the self-knowledge levels; Psychological Well-Being Scale 42 items version developed by Ryff (1989a) and adapted into Turkish by Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz, & Eroglu (2012) to measure the psychological well-being levels were used in the current research. Data were analysed via Pearson Product Moment Correlation, linear regression analysis, Hierarchical Multiple Regression analysis, *t* test in independent groups, one way ANOVA.

In consequence of this research, there's a significant positive relationship between self-knowledge and psychological well-being. The students who have high level of self-knowledge had high level of psychological well-being. According to the results

of the Linear Regression Analysis, self-knowledge predicted psychological well-being. According to the results of the Stepwise Multiple Regression Analysis, the standardized beta coefficients indicated the relative influence of the variables in last model with dimensions of psychological well-being such as environmental mastery, self-acceptance, purpose in life, autonomy significantly predicted self-knowledge. Personal growth and positive relationships with others no significant predictors self-knowledge. The teacher candidates level of self-knowledge shows no significant differences concerning with gender and perceived income status and significant differences concerning with perceived academic achievement and perceived parental attitudes. The teacher candidates level of psychological well-being shows significant differences concerning with gender perceived income status, perceived academic achievement and perceived parental attitudes. Under the lights of the research findings, discussion upon the results was performed and some suggestions were offered for future research.

**Keywords: Self-Knowledge, Psychological Well-Being, Academic Achievement, Parental Attitudes**

## İÇİNDEKİLER

Bildirim .....	II
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası .....	III
Önsöz .....	IV
Türkçe Özet .....	V
İngilizce Özet .....	VII
İçindekiler .....	IX
Tablolar Listesi .....	XIII
Şekiller Listesi .....	XIV
<b>BÖLÜM I, GİRİŞ</b> .....	1
1.1 PROBLEM CÜMLESİ .....	4
1.2 ALT PROBLEMLER.....	4
1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....	5
1.4 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	7
1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....	7
1.6 TANIMLAR .....	8
1.7 SİMGELER VE KISALTMALAR.....	8
<b>BÖLÜM II, ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	9
2.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ.....	9
2.1.1 Öz Bilgi .....	9
2.1.1.1 Öz bilgi kavramının felsefi ve tarihsel gelişimi.....	9
2.1.1.2 Öz bilgi ve psikolojik danışma kuramları.....	12
2.1.1.3 Öz bilgi ve pozitif psikoloji .....	15
2.1.1.4 Deneyimsel ve yansıtıcı öz bilgi .....	17
2.1.1.5 Bütünleşik öz bilgi .....	19
2.1.1.6 Öz bilgi ve benlik kavramı .....	20
2.1.1.7 Öz Bilgi ve kaynakları.....	24
2.1.1.8 Doğru öz bilgiye ulaşmanın güçlüğü ve önemi .....	25
2.1.1.9 Öz bilgi, kendini aldatma ve pozitif yanılsamalar .....	27
2.1.1.10 Öz bilginin çeşitli kavramlarla ilişkisi.....	32
2.1.1.10.1 Öz bilgi ve öz bilinç .....	32
2.1.1.10.2 Öz bilgi ve özel öz bilinç .....	33
2.1.1.10.3 Öz bilgi ve duygusal zeka .....	35
2.1.1.10.4 Öz bilgi ve duygusal farkındalık .....	36

2.1.1.10.5 Öz bilgi ve bilinçli farkındalık .....	38
2.1.1.10.6 Öz bilgi ve öz belirleme kuramı.....	39
2.1.1.10.7 Öz bilgi ve öz duyarlık .....	39
2.1.1.11 Öz bilgi ve hafıza .....	40
2.1.1.11.1 Anısal öz bilgi, anlamsal öz bilgi ve kimlik .....	41
2.1.1.11.2 Otobiyografik bellek.....	41
2.1.1.11.3 Benlik bellek sistemi .....	42
2.1.1.12 Öz bilgi ve şemalar.....	44
2.1.1.13 Öz bilginin ölçülmesi .....	47
2.1.2 Psikolojik İyi Olma .....	49
2.1.2.1 Psikolojik iyi olma kavramının tarihsel gelişimi ve pozitif psikoloji .....	49
2.1.2.2 İyi olma.....	52
2.1.2.2.1 İyi olmaya yönelik iki temel bakış açısı; hazcılık ve psikolojik işlevsellik	53
2.1.2.2.2 Psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma .....	55
2.1.2.3 Ryff'ın psikolojik iyi olma modelinin kuramsal temelleri .....	57
2.1.2.4 Ryff'ın psikolojik iyi olma modeli.....	63
2.1.2.4.1 Ryff'ın psikolojik iyi olma modelinin alt boyutları .....	64
2.1.2.4.1.1 Öz kabul.....	64
2.1.2.4.1.2 Diğerleriyle olumlu ilişkiler.....	65
2.1.2.4.1.3 Özerklik .....	66
2.1.2.4.1.4 Çevresel hakimiyet .....	67
2.1.2.4.1.5 Yaşam amacı .....	68
2.1.2.4.1.6 Bireysel gelişim.....	69
2.1.2.4.2 Ryff'ın psikolojik iyi olma modeline yapılan eleştiriler .....	70
2.1.2.5 Psikolojik iyi olma, öz bilgi ve kültür .....	72
2.2 ÖZ BİLGİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	75
2.2.1 Öz bilgi ile ilgili araştırmalar.....	75
2.2.1.1 Öz bilgi ve psikolojik iyi olma.....	75
2.2.1.2 Öz bilgi ve akademik başarı.....	78
2.2.1.3 Öz bilgi ve kişilik .....	78
2.2.1.4 Öz bilgi ve cinsiyet.....	79
2.2.1.5 Öz bilgi ve diğer değişkenler .....	80
2.2.2 Psikolojik iyi olma alanında yapılan araştırmalar.....	81
2.2.2.1 Psikolojik iyi olma ve cinsiyet.....	81
2.2.2.2 Psikolojik iyi olma ve yaş.....	83

2.2.2.3 Psikolojik iyi olma ve sosyo-ekonomik düzey .....	84
2.2.2.4 Psikolojik iyi olma ve evlilik .....	85
2.2.2.5 Psikolojik iyi olma ve kültür .....	85
2.2.2.6 Psikolojik iyi olma ve kişilik .....	87
2.2.2.7 Psikolojik iyi olma ve diğer değişkenler .....	89
2.3 ALANYAZIN TARAMASININ SONUCU .....	93
<b>BÖLÜM III, YÖNTEM</b> .....	95
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ .....	95
3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ .....	95
2.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	97
3.3.1 Bilgi Toplama Formu .....	97
3.3.2 Bütünleşik Öz bilgi Ölçeği (Integrative Self-Knowledge Scale).....	97
3.3.3 Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (Scales of Psychological Well-being).....	99
3.4. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ .....	101
<b>BÖLÜM IV, BULGULAR VE YORUM</b> .....	102
4.1. Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ile Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasında Anlamlı İlişkiler Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum.....	102
4.1.1 Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin psikolojik iyi olma düzeylerini yordanmasına yönelik bulgular ve yorum.....	103
4.1.2 Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin psikolojik iyi olmanın alt boyutları ile yordanmasına yönelik bulgular ve yorum .....	104
4.2 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Erkek ve Kız Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum .....	106
4.3 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum.....	107
4.4 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Akademik Başarıları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum .....	108
4.5 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Ebeveyn Tutumları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum .....	110
4.6 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Erkek ve Kız Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum.....	111
4.7 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum .....	113
4.8 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Akademik Başarıları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum .....	115

4.9. Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Ebeveyn Tutumları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum .....	116
<b>BÖLÜM V, SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....</b>	<b>119</b>
5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA .....	119
5.1.1 Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ile Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasında Anlamlı İlişkiler Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma .....	119
5.1.2 Öz bilgi Düzeyleri Açısından Erkek ve Kız Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma .....	121
5.1.3 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılık Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma .....	123
5.1.4 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Akademik Başarıları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma .....	123
5.1.5 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Ebeveyn Tutumları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma .....	124
5.1.6 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Erkek ve Kız Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma .....	125
5.1.7 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma .....	127
5.1.8 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Akademik Başarıları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma .....	130
5.1.9 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Ebeveyn Tutumları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma .....	131
5.2. ÖNERİLER .....	132
5.2.1 Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler .....	132
5.2.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler .....	133
KAYNAKÇA .....	135
EKLER .....	157
ÖZGEÇMİŞ .....	162

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Sosyo-Demografik Özellikleri .....	96
Tablo 2. Araştırmada İncelenen Değişkenlerin Dağılımları .....	97
Tablo 3. Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu .....	102
Tablo 4. Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi Düzeylerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerini Yordanmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu .....	103
Tablo 5. Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi Düzeylerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerini Yordanmasına İlişkin Regresyon Tablosu .....	103
Tablo 6. Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Öz Bilgi Düzeylerini Yordanmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu .....	104
Tablo 7. Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Olma Alt Boyutlarının Öz Bilgi Düzeylerini Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....	105
Tablo 8. Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Öğretmen Adaylarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin <i>t</i> Testi Tablosu .....	107
Tablo 9. Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Öğretmen Adaylarının Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler .....	107
Tablo 10. Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Akademik Başarıları Farklı Olan Öğretmen Adaylarının Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler.....	108
Tablo 11. Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Ebeveyn Tutumları Farklı Olan Öğretmen Adaylarının Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler.....	110
Tablo 12. Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Erkek ve Kız Öğretmen Adaylarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin <i>t</i> Testi Tablosu .....	112
Tablo 13. Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Öğretmen Adaylarının Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler.....	113
Tablo 14. Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Akademik Başarıları Farklı Olan Öğretmen Adaylarının Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler.....	115
Tablo 15. Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Ebeveyn Tutumları Farklı Olan Öğretmen Adaylarının Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler.....	117

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik İyi Olmanın Temel Boyutları ve Teorik Temelleri .....	58
Şekil 2. Öğretmen Adaylarının Algılanan Akademik Başarılarına Göre Öz Bilgi Düzeyleri.....	109
Şekil 3. Öğretmen Adaylarının Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Öz Bilgi Düzeyleri.....	111
Şekil 4. Öğretmen Adaylarının Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri.....	114
Şekil 5. Öğretmen Adaylarının Algılanan Akademik Başarılarına Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri.....	116
Şekil 6. Öğretmen Adaylarının Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri.....	118



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bireyi tanıma, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde son derece önemli bir role sahiptir. Bireyi tanımanın asıl amacı, bireyin kendini tanımasına yardımcı olmaktır. Doğu ve Batı dünyasından filozoflar, din adamları, ozanlar ve modern psikoloji teorisyenleri bireyin kendini tanımasının, kendini bilmesinin önemini vurgulamışlardır. Hem felsefenin hem de psikoloji biliminin “Kendini bil.” sözüyle başladığı ifade edilmektedir (Arslanoğlu, 2005). Eski dönemlerde “Kendini bil.” ifadesi Delphi’deki Apollon Tapınağı'nın girişine altın harflerle yazılmıştır (Zimmerman, 2008). Öz bilgi bireyin kendisini tanımasına ve bilgeliğe ulaşmasına yardımcı olmaktadır (Jopling, 1996)

Felsefi, manevi ve psikolojik geleneklerin birçoğu bilincin kalitesinin, iyi olmanın sürdürülmesi ve geliştirilmesi için önemini vurgulamasına rağmen bilincin kalitesi ile iyi olma arasındaki ilişki hakkında bilimsel çalışmalar yeterli değildir. (Brown ve Ryan, 2003). Çeşitli kuramsal bakış açıları, farkındalığın psikolojik uyumun temel bir süreci olarak görmektedir. Araştırmalar öznel, ruhsal, duygusal ve fiziksel deneyimlere özen göstermenin sağlıklı öz düzenleme için anahtar rol oynadığını, içe bakışın ise öz bilginin gelişimi için ana bir unsur olduğunu belirtmektedir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Öz bilginin bütünleşik, uyum sağlayıcı ve dinamik bir psikolojik süreç olduğu düşünülmektedir. Bütünleşik öz bilgi kişinin zaman içindeki deneyimlerine, standartlarına yönelik farkındalığını ifade etmektedir. Bütünleşik öz bilgi şimdiki, geçmişteki ve arzu edilen gelecek deneyimleri içine alan kapsamlı bir psikolojik süreçtir (Ghorbani, Cunningham ve Watson, 2010). Bireyin öz bilgi sayesinde zaman içindeki deneyimlerini bütünleştirip güçlendirerek bunları istenilen sonuçlara ulaşmak için kullanabileceği ifade edilmektedir (Ghorbani, Watson, Bing, Davison ve LeBreton, 2003; Ghorbani, Watson ve Hargis, 2008; Ghorbani ve diğerleri, 2010a).

Öz bilgi, modern psikoloji teorilerinde son derece önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin duygularının ve düşüncelerinin, içsel motivasyonlarının farkında olmasının ve onları anlamasının önemi birçok terapi yaklaşımında vurgulanmıştır (Ghorbani ve diğerleri, 2003, 2008). Öz bilgi, çağdaş psikolojinin araştırma ve uygulamalarına hem zorlu bir kavram hem de bir fırsat olarak hizmet vermektedir. Öz bilgiyi anlamak, pozitif psikolojinin vurguladığı insanın psikolojik dinamiklerinin gelişmesi bakımından önemli görülmektedir. Çünkü psikolojinin bireyin kendini gerçekleştirebilmesine yardımcı olabilmesi için bireyin öz yansıtma kapasitelerine bakması gerekmektedir (Caprara ve Cervone, 2003). Bunun nedeni oldukça açıktır; birey, kendi istikrarlı davranış çeşitliliğinin kalıplarını tanırsa neleri yapabileceğini ya da neleri farklı yapabileceğini bilir bu da onun istediği sonuçlara ulaşmasına yardımcı olur (Mischel ve Mendoza-Denton, 2003). Daha fazla öz bilgiye sahip olan bireylerin ruhsal olarak daha sağlıklı olduğu varsayılmıştır. İnsanlar kendilerini daha iyi anlar ve tanırlarsa kim olduklarını, neden ve nasıl düşündüklerini ve hissettiklerini bilirlerse hayatlarının her alanında daha iyi karar verebilecekleri ve kararlar verme yeteneklerini arttıracakları ifade edilmektedir (Tracy, 2009).

Öz bilginin kayda değer yararlarından biri psikolojik iyi olmayla kültürler arası ilişkisidir. İran ve ABD arasında yapılan kültürler arası çalışmalar bunu göstermiştir (Ghorbani ve diğerleri, 2003, 2008). Psikolojik İşlevsellik (eudaimonism) yaklaşımına göre iyi olma; bireyin içgörü kazanması, kendini gerçekleştirme ve tam olarak fonksiyonda bulunması olarak tanımlanmaktadır ve iyi olmanın temelinde bireyin gerçek benliği ile uyumlu yaşama yeteneği olduğunu varsayılmaktadır (Waterman, 1993). Bu bağlamda öz bilgi ve psikolojik iyi olma birbiriyle yakından ilişkili görülmektedir.

Ryff'in psikolojik iyi olma modeli; bireyin kendine ilişkin düşüncelerini araştırmasını ve düşüncelerine ilişkin farkındalık sağlamasını, kendi standartlarını ölçüt alarak kendini değerlendirmesini, değerlerini savunmasını, değerlerine uygun seçimler yapmasını ve belirlediği amaçlara ulaşmak için çaba sergilemesini içermektedir. Psikolojik iyi olma modeli; kavramsal olarak öz kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları, bireysel gelişim olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Öz kabul; bireyin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesini ve geçmiş yaşamına yönelik

olumlu duygularını ifade etmektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu; bireyin çevresindeki insanlarla güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini ve bunu sürdürmesini, güçlü bir şekilde empati ve yakınlık kurabilmesini ve diğerlerinin mutluluğuyla ilgilenmesini vurgulamaktadır. Özerklik boyutu ise bireyin geniş sosyal çevrede bireyselliğini elde etmek için kişisel özerklik aramasına vurgu yaparak sosyal baskıya rağmen düşünce ve davranışlarını kişisel standartlarına göre düzenlemesini, kendi kararlarını verebilmesi belirtmektedir. Çevresel hakimiyet; bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresini etkili bir şekilde yönlendirebilmesini, çevreyi şekillendirmesini ve çevredeki fırsatları iyi değerlendirmesini ifade etmektedir. Yaşam amacı; bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını, bireyin yaşama yönelik amaçlarının farkında olmasını tanımlamaktadır. Bireysel gelişim, bireyin kapasitesinin farkında olmasını, yeteneklerini geliştirme çabasını, devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu, yaşantılara açık olmasını içermektedir. Ryff bu yapıların psikolojik iyi olma ile tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur (Akın, 2009; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Kuzucu, 2006; Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Essex, 1992; Ryff ve Keyes, 1995; Ryf ve Singer, 1996; Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999).

Amerikan Psikolojik Danışma Derneği tarafından yapılan tanıma göre psikolojik danışma; ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahaleler aracılığıyla bireyin iyi oluşu, kişisel ve mesleki gelişimi ile patoloji konularını ele alacak şekilde uygulanmasıdır. Psikolojik danışma bir bağlam içinde ele alınmalıdır ve bu bağlam felsefi temellerden, güncel kuramsal görüşlerden ve kültürel öğelerden oluşmalıdır. Psikolojik danışma, kişisel ve kişiler arası sorunların daha iyi tanımlanması sürecinde ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla psikolojik danışma, bireyin hem iç dünyasıyla (içsel boyut) hem de dış dünyasıyla(dışsal boyut) ilgilenmektedir (Hackney ve Cormier, 2008, s. 3). Öz bilgi; bireyin potansiyelini fark etmesine, içsel dinamiklerini anlamasına ve kendini tanımasına vurgu yaparak bireyin iç dünyasıyla ilgilenir. Psikolojik iyi olma ise bireyin tam işlevde bulunmasına ve çevresiyle ilişkilerine ve çevresine düzenlemesine vurgu yaparak bireyin hem iç hem de dış dünyasıyla ilgilenmektedir. Bu araştırmada öz bilgi ve psikolojik iyi olma arasında nasıl bir ilişki olduğu, birbirlerini nasıl etkiledikleri ve bu kavramların; cinsiyet, gelir düzeyi, akademik başarı, ebeveyn tutumları değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

## 1.1 PROBLEM CÜMLESİ

Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

## 1.2 ALT PROBLEMLER

1. Öğretmen adaylarının öz bilgi ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

*Öz bilgi ile ilgili alt problemler*

2. Öz bilgi düzeyleri açısından erkek ve kız öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

3. Öz bilgi düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

4. Öz bilgi düzeyleri açısından algılanan akademik başarı düzeyleri farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

5. Öz bilgi düzeyleri açısından algılanan ebeveyn tutumları farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

*Psikolojik iyi olma ile ilgili alt problemler*

6. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından erkek ve kız öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

6.1. Öz-kabul düzeyleri açısından erkek ve kız öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

6.2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri erkek ve kız öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

6.3. Özerklik düzeyleri açısından erkek ve kız öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

6.4. Çevresel hakimiyet düzeyleri açısından erkek ve kız öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

- 6.5. Yaşam amaçları düzeyleri açısından erkek ve kız öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 6.6. Bireysel gelişim düzeyleri açısından erkek ve kız öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
7. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
8. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından algılanan akademik başarıları farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
9. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından algılanan ebeveyn tutumları farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

### 1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin en önemli hedeflerinden biri öğrencilerin kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktır. Bireyin potansiyelini keşfetmesinin ilk aşaması kendisiyle ilgili farkındalık oluşturması ve kendini tanımasıdır. Bireyin gelişimi ve sağlığı, toplumun gelişimi ve sağlığıyla paralellik göstermektedir. Bu noktada bireye verilecek eğitim kendisinin gelişimine katkı sağlayacağı gibi toplumun gelişimine de yardımcı olmalıdır. Öğrencilere verilecek karakter eğitimi bireyin ve toplumun sağlığını koruyucu, ortaya çıkacak problemleri önleyici bir nitelik kazanabilir. Gelecek nesilleri yetiştirecek olan öğretmen adaylarında öz bilgi ve psikolojik iyi olma kavramlarının ilişkilerini ve bu iki kavramı etkileyen diğer değişkenleri incelemek, bireyin topluma körü körüne uyum göstermesi yerine, dinamik bir uyum gösterebilmesi için gerekli duyarlılığı ve beceriyi kazanmasını hedef alması gereken eğitim sisteminin niteliklerini belirlemeye yardımcı olabilir.

Geçmiş dönemlerden beri felsefi, manevi, psikolojik gelenekler öz bilginin; duygu ve düşüncelerin farkında olmanın, onları anlamanın psikolojik iyi olmayı arttıracaklarını ifade etmişlerdir. Bu görüşün aksini iddia eden, öz bilginin ve farkındalığın bireyin yaşamındaki olumsuzlukları görmesini sağlayacağı için psikolojik iyi olmayı olumsuz etkileyeceğini, bireyin ruh sağlığını sürdürebilmesi için bazı çarpıtmalara ihtiyaç duyacağını ifade eden görüşler de bulunmaktadır. Ancak bu konularla ilgili bilimsel çalışmalar yeterli değildir.

Öz bilgi; dinamik, uyum sağlayıcı ve bütünleşik bir yapıdadır. Geçmiş deneyimleri anlamayı, şimdiki zamanda farkındalığını sürdürmeyi, gelecekte istenilen hedeflere doğru bu farkındalığı taşımayı ifade etmektedir. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde bireyi tanıma, özellikle bireyin kendisini tanımasına yardımcı olmak için önemlidir. Kendini tanıyan bireylerin yaşadıkları sorunların daha çok farkında olarak içgörü geliştirecekleri dolayısıyla sorunların çözümü için daha gerçekçi adımlar atacakları beklenir. Ayrıca kendini tanıyan bireyler, kendi özelliklerine uygun seçimler yapabileceklerdir. Bu bağlamda öz bilgi kavramı, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde oldukça önemli bir yere sahiptir.

Öz bilgiyi ölçmeye yönelik çeşitli ölçekler bulunmaktadır. Öz Bilinç Ölçeği, genel ve özel öz bilinç boyutlarıyla bilincin farklı yönlerini ölçmektedir. Bu nedenle bu ölçeğin kullanıldığı çalışmalar öz bilinç ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki için tutarsız sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Ancak genel olarak içsel öz farkındalık alt boyutunun psikolojik iyi olmaya katkı sağladığı ortaya konulmuştur. Bilinçli Farkındalık Ölçeği, sadece şimdiki zamana ilişkin farkındalığı ölçmek için tasarlanmıştır. Duygusal Farkındalık Ölçeği, duygulara yönelik farkındalığı ifade etmektedir. Duygusal zekâ ölçeklerinin öz bilinç ya da duyguların farkında olma boyutları öz bilgiyle ilişkilidir. Bütünleşik Öz Bilgi ölçeği ise geçmiş, gelecek ve şimdiki zamana yönelik farkındalığı ölçmeyi amaçlamaktadır. Araştırmada kullanılan Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği, araştırmacının da içinde bulunduğu yazarlar tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek daha önce Türkiye’de başka bir tez çalışmasında kullanılmamıştır.

Psikolojik iyi olma kavramı; öz bilgi kavramı gibi psikolojik danışmanlığın merkezinde yer almaktadır, kişilik ve gelişim teorilerinin temelinde ve uygulamalarında önemli rol oynamaktadır. Psikolojik iyi olma; psikolojik danışmana danışmaya yön vermek için rehberlik ederek danışmada kullanılacak müdahalelerin seçimi, danışmanın amaçları ve hedefleri için bilgi sağlama konularında yardımcı olmaktadır. Ayrıca psikopatolojinin belirlenmesi için dayanak noktası oluşturma, sıkıntıyı hafifletme, danışanın anlam ve amaç bütünlüğünü sağlama konularında psikolojik danışmana yardımcı olmaktadır. Psikolojik iyi olmayı anlamak insanın varoluşu için aşkın bir gerekliliktir. İnsanların doğasında var olan iyi olmaya dönük olmanın doğal bir yönelim olduğu varsayılırsa insanlar, daima ve zorunlu olarak

dünyada daha iyi, daha arzu edilir ya da daha onurlu bir varoluşun ne olduğuna dair bir anlayış temeline göre yaşamaktadırlar (Christopher, 1999).

Araştırmacılar psikolojik iyi olmayı incelerken psikolojik iyi olmayı ölçmek için genellikle depresyon, anksiyete, stres gibi patolojik belirtilerin yokluğunu ölçmeye çalışmaktadırlar. Ancak Ryff'a (1989a) göre psikolojik iyi olma, patolojinin yokluğundan çok daha farklı bir yapıdır. Psikolojik iyi olma, olumlu psikolojik işlevselliği ifade etmektedir. Araştırmada kullanılan Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin 42 maddelik formu araştırmacının da içinde bulunduğu yazarlar tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Son yıllarda bireyin pozitif psikolojik işlevselliğine yönelik çalışmalar giderek artmaktadır. Öz bilgi ve psikolojik iyi olma pozitif psikolojinin önemli kavramlarından. Bu iki kavram arasında ilişkiyi ve bu kavramların diğer değişkenlerle ilişkisini ortaya koymanın, bireyin olumlu ve güçlü yönlerinin ortaya çıkarılmasını ve geliştirilmesini öneren pozitif psikoloji ve psikolojik danışma alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.4 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI**

Araştırmacılar genellikle çalışmalarına ilişkin bazı varsayımlarda bulunurlar. Bu çalışmanın kavramsallaştırılması ve uygulanmasıyla ilişkili temel varsayımlar aşağıda belirtilmektedir:

1. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının kullanılan veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Kullanılan veri toplama araçlarının istenilen bilgiyi elde etmede geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

#### **1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

Araştırmacılar tarafından yaygın biçimde kullanılan metotlarla ilişkili bazı sınırlılıklar vardır. Aşağıda bu çalışmada kullanılan araştırma metoduyla ilişkili sınırlılıklar sıralanmıştır:

1. Öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeylerine yönelik bulgular; Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeğinden ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Kısa Formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma 2011-2012 eğitim öğretim yılında Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır ve elde edilen sonuçlar benzer özelliklere sahip öğrencilere genellenebilir.
3. Araştırma; cinsiyet, gelir durumu, akademik başarı, ebeveyn tutumları değişkenleri ile sınırlı tutulmaktadır. Bu bilgiler kişisel bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

## 1.6 TANIMLAR

**Öz Bilgi:** Öz bilgi kavramı; benliğin zaman içerisindeki içsel psikolojik dinamikleri konusunda daha fazla farkındalık kazanması olarak kavramsallaştırılmaktadır ve geçmiş deneyimleri anlamayı, şimdiki zamandaki farkındalığı sürdürmeyi, bu farkındalığı gelecekte istenilen hedeflere doğru taşımayı ifade etmektedir (Ghorbani ve diğerleri, 2003, 2008; Ghorbani, Mousavi, Watson ve Chen 2011).

**Psikolojik İyi Olma:** Psikolojik iyi olma kavramı; bireyin benliğini olumlu algılamasını, çevresindeki insanlarla güvene dayalı ve samimi ilişkiler kurabilmesini, aynı zamanda özerk olabilmesini, çevresini isteklerini ve ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde düzenlemesini, yaşamının amacının olmasını ve kendini geliştirmesi gibi özellikleri barındıran kapsamlı bir yapıdır (Akın, 2009; Keyes ve diğerleri, 2002; Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryf ve Essex, 1992; Ryff ve Keyes, 1995; Ryf ve Singer, 1996).

## 1.7 SİMGELER VE KISALTMALAR

**BÖBÖ:** Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği

**PİOÖ:** Psikolojik İyi Olma Ölçeği



## **BÖLÜM II**

### **ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

#### **2.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ**

##### **2.1.1 Öz Bilgi**

###### **2.1.1.1 Öz bilgi kavramının felsefi ve tarihsel gelişimi**

Öz bilgi kavramı çok eski zamanlardan beri her kültürde ve her dönemde önemli bir kavram olmuştur (Hadot, 2002). Doğu ve batı dünyasından filozoflar, din adamları, ozanlar kendini bilmenin önemi hakkında görüşlerini bildirmişlerdir. Öz bilgi eski dönemlerde “kendini tanı.” “kendini bil.” ifadeleriyle Delphi’deki Apollon Tapınağı'nın girişinde altın harflerle yazılmıştır. Birçok seçkin filozof öz bilginin önemini vurgulamıştır ancak bu ilgi Platon ile doruk noktasına ulaşmıştır (Zimmerman, 2008). 3. yüzyılda Platon “Kendini bilen kişi, artık insan olarak değil tamamen başka bir kişi olarak- kendini sıyrılarak ruhunun en iyi parçasıyla yaşamaya başlar.” demiştir (Hadot, 2002, s. 165, akt. Ghorbani ve diğerleri, 2008). Sokrates, "evrenin arkesini bilemeyiz, hem bilsek bile bunun bize bir faydası yoktur. Fakat biz, kendimizi bilebiliriz” demiştir. Hem felsefenin hem de psikoloji biliminin “Kendini bil” sözüyle başladığı ifade edilmektedir (Arslanoğlu, 2005). 13. yüzyılda İranlı mistik Afdal Al-Din-Kashani “Ruh ve akıl özünü aramak ve görmekten başka bir şey değildir. Özünü bulamamış ruh ölmüş demektir, özünü görmek ise sonsuz yaşam demektir.” demiştir (Chittick, 2001, s. 109, akt. Ghorbani ve diğerleri, 2008). Erken İslam alimleri bireyin hayatını dolu dolu yaşaması için öz bilginin önemini vurgulamışlardır (Ghorbani ve diğerleri, 2003, 2008). Frozanfar öz bilgiyi, Tanrı bilgisine ulaşmanın ön koşulu olarak görmüştür (Zimmerman, 2008). İlk Müslümanlar insan doğası hakkında kapsamlı çalışmalar yapmışlardır. İnsanın duyguları, düşünceleri ve davranışları, kalp, ruh, akıl ve irade bağlamında değerlendirilmiştir. İslami açıdan psikoloji bilimi nefis ilmi ya da öz bilgi anlamına

gelmektedir (Haque, 2004). İlk müslümanlara göre, öz bilgi, bilginin en kullanışlı halidir ve bilgeliğin bir işaretidir (Ghorbani ve diğerleri, 2003). İslam dünyasında Hz. Muhammed “Kim kendini tanırsa Rabbini de tanır.” ifadesiyle kendini tanımanın aşkın önemine dikkat çekmiştir (Maboçoğlu, 2006).

Tasavvuf felsefesinde de bireyin kendini bilmesiyle ilgili birçok ifade bulunmaktadır. Mevlana öğretilerinde “Kendini bilmemek hamlığa neden olur, selamete engel olur.” sözüyle öz bilgi eksikliğinin olumsuz sonuçlarına vurgu yapmış ve “Özünü bilirsen özürden kurtulursun.” sözüyle öz bilginin hayatında katacağı değeri ifade etmiştir. Mevlana “...Ey yürüyüp giden dost, gücün yeterse ara; Ama dışarıda değil, aradığını kendinde ara!” ve “Kendi kendine sefer eyle!” sözleriyle öz bilgiye ulaşmayı teşvik etmiş, bilgilerinin en asilinin öz bilgi olduğuna dikkat çekmiş, insanın kendi içindeki gücü aramasını öğütlemiştir. Yunus Emre’nin “İlim kendin bilmektir...”, Hacı Bayram Veli’nin “Bilmek istersen seni, Can içinde ara canı, Geç canından bul anı, Sen seni bil, sen seni.” sözleri, Hacı Bektaş Veli’nin “insan önce kendini bilmeli!”, “Her ne ararsan kendinde ara!” ifadeleri kendini bilmenin tasavvuf felsefesinde de çok önemli bir yeri olduğunu göstermektedir. Ahmet Yesevi, Yusuf Has Hacip, Edip Ahmet Yükeki ilk Türk İslam eserlerinde ve tasavvuf felsefelerinde kendini bilmenin önemini vurgulamışlardır.

Öz bilgi sadece batı dünyasının felsefi ve dini geleneklerinden değil, aynı zamanda diğer kültürler de çok önemli bir süreç olarak kabul edilmektedir (Hadot, 2002). Birçok kültürde, öz bilgi insanlığın gelişiminin merkezi olarak kabul edilmektedir. Hindu, Budist ve Doğudaki mistik gelenekler öz bilgi ile ruhsal özgürlüğe ulaşılacağını vurgulamaktadır. Yahudi kutsal metinlerinde öz bilgi yoksunluğu temel bir kusur olarak görülmektedir. Hristiyanlar yeni İncil’de öz bilgiye ulaşılması gerektiğini ifade etmektedir. Calvin belirtmiştir ki; “Öz bilginin olmadığı yerde, Allah’a dair bilgi yoktur ve de Allah’a dair bilginin olmadığı yerde öz bilgi yoktur.” Hristiyan mistik Teresa Avila, ruhu bir iç kale olarak nitelendirmiştir ve de öz bilgi o kalenin daha derin odalarına geçmek için gerekli olan ilk oda olduğunu belirtmiştir (Ghorbani ve diğerleri, 2003). Augustine kişinin gerçeği kendi içinde bulması; ışığa ulaşması ifadesiyle kendini tanımanın önemini ve insanın potansiyelini ortaya çıkarmasındaki rolünü vurgulamaktadır. Edebiyatta da öz bilginin önemi vurgulanmıştır. Dostoyevski bunu ”Gerçek dışarıda değil sendedir, kendini bul,

kendi önünde eğil, kendine üstün ol, gerçeği göreceksin.” ifadesi bunu göstermektedir.

Felsefi manevi ve psikolojik geleneklerin birçoğu bilincin kalitesinin iyi olmanın sürdürülmesi ve geliştirilmesi için önemini vurgulamaktadır. Buna rağmen insanın iyi olmasında bilincin önemini gözden kaçırmak kolaydır çünkü hemen hemen herkesin birincil kapasitesi olan dikkat ve farkındalık konusunda insanlar sorun olmadığını düşünebilir. İyi olma ile farkındalık arasındaki ilişki bilincin çok tartışılan özelliklerinden biridir. Gerçekten de bilincin kalitesi ile iyi olma arasındaki ilişki hakkında deneysel çalışmalar azdır (Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık, otomatik düşünceler, alışkanlıklar, sağlıksız davranış kalıplarının anlaşılmasına ve ayrılmasına yardımcı olarak benliğin onayladığı davranış düzenlemesini teşvik edebilir ve bilgi sağlayabilir, böylece iyi olmanın geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Robins, Norem ve Cheek’in (1999) yaptıkları araştırmaya göre benlik/öz, en iyi düzeyde işleyen kişilik için bir temel oluşturur çünkü “davranışların ve deneyimlerin düzenleyicisi” gibi çalışır (s. 447). Bu inançla beraber psikoterapi, psikolojik ve davranışsal uyum kurmada anahtar rol oynamasından dolayı öz bilgiye vurgu yapmıştır. Daha fazla öz bilgiye sahip olan bireylerin ruhsal olarak daha sağlıklı olduğu varsayılmıştır. Bundan dolayı, psikologlara göre öz bilgi, disiplin düzeyi ve kişisel düzeyde birleşen bir amaçtır. Bu amaçta yalnızca psikoloji değil, felsefe de rol oynar. Hadot’un (2002) belirttiği gibi antik felsefenin en temel amaçlarından biri insanları insan olarak yetiştirmek ve öğrendiklerini kişiliklerine dönüştürebilmeye cesaretlendirmektir.

Felsefede öz bilgi genellikle kişinin inançlarını, isteklerini ve duygularını içeren özel zihinsel durumlarını hakkındaki bilgisi anlamına gelir. Bazen de benliğin devam eden ontolojik doğası, kimlik koşulları ve karakter özelliklerini ifade etmek için kullanılır. Descartes’ten bu yana birçok filozof öz bilginin dünya hakkındaki bilgilerden ve diğerlerinin düşüncelerinden önemli derecede farklı olduğuna inanmıştır. Ancak öz bilgi ile diğer bilgiler arasındaki ayırım konusunda çok az bir fikir birliği vardır (Gertler, 2011).

### 2.1.1.2 Öz bilgi ve psikolojik danışma kuramları

Öz bilgi çağdaş psikolojinin araştırma ve uygulamalarına hem zorlu bir kavram hem de bir fırsat olarak hizmet vermektedir. Modern psikoloji öz bilginin önemini açıkça psikoterapi sürecinde onaylamaktadır. Öz bilgi çeşitli psikolojik teorilerde son derece önemli bir kavramdır. İçsel motivasyonların duyguların ve düşüncelerin farkında olma ve onları anlamının önemi birçok terapi yaklaşımında vurgulanmıştır (Ghorbani ve diğerleri, 2003, 2008). Çeşitli kuramsal bakış açıları, farkındalığın psikolojik uyumun temel bir süreci olarak görmektedir. Araştırmalar öznel ruhsal, duygusal ve fiziksel deneyimlere özen göstermenin sağlıklı öz-düzenleme için anahtar rol oynadığını, içe bakışın ise öz bilginin gelişimi için ana bir unsur olduğunu belirtmektedir (Brown ve diğerleri, 2007).

Birçok insan ömür boyu ruhsal hastalığı geçirmeyebilir. Bununla birlikte ruhsal hastalığın olmayışı gerçek bir ruh sağlığı olduğu anlamına gelmeyebilir. Bütünleşik öz bilgi ruh sağlığının bir belirtisi olarak görülmektedir. Bütünleşik öz bilgi uyumlu bir ruh sağlığının sonucu ve sağlıklı psikolojik işlevlerle ilişkili olan psikolojik süreçler olarak tanımlanabilir. Aslında öz bilgi süreçleri benliğin çeşitli yönlerinin bütünleşmesi böylece bireyin içgörü geliştirmesine neden olan psikolojik deneyimlerin ortaya çıkmasının ve farkına varılmasının bir çeşididir. Bu durum içgörü yönelimli psikoterapinin önemli bir işlemi ve bu ruh sağlığının önemli parçalarından biridir (Behjati, Saeedi, Noorbala, Enjedani ve Meybodi, 2011).

Psikoanalitik terapiye göre öz bilgi, bireylerin seçimler yapabilme ve değişimler yaşabilme becerilerini güçlendirir (Arlow, 1995). Psikanaliz bilinçdışı süreçlere ve bunların bütün deneyimlerimizi nasıl etkilediğine dair bir bilgi sağlamıştır. Bilinçdışı istekler ve iç çatışmalar davranışların asıl nedeni olarak görülmektedir. Psikoanalitik terapinin amaçlarında biri danışanların zihinsel ve duygusal farkındalığını arttırarak içgörü kazandırmaya çalışmaktır. Terapideki ilk amaç bilinçaltını bilinç düzeyine çıkarmaktır. Psikoanalitik terapi danışanların sahip oldukları çatışmaların çözümünde serbest çağrışımından yararlanır ve konuşma yolu ile içgörü kazandırmaya çalışırlar. Psikanalizde teknikler danışanın içgörü kazanmasını ve ortaya çıkan materyallerin ego tarafından anlaşılması için kullanılır (Corey, 2008). Çatışmalar, istekler ve engellemeler bilinç düzeyine çıkarıldıktan sonra mantıklı düşüncelerle ve bilinçli olarak seçilen davranışlarla bu çatışmaların çözümlenebilmesi kolaylaşır (Gençtan, 1998). Bilinç o anki farkındalığımızı oluşturur ve dış dünyadan ya da bedenin

içinden gelen algıları fark eden zihinsel olayları veya süreçleri içerir. Farkında olduğumuz düşünceler, kafamıza yeni düşünceler girdikçe değişir ve eskiler bilincimizden kaybolur (Burger, 2006). Bilinçlilikte, duygu, düşünce ve anılardaki neden-sonuç, zaman, yer bağlantıları gerçeğe uygun olarak kurulur ve gerçekleştirilen eylem bu kurguya paraleldir (Altıntaş, 2005).

Adler' göre kişisel farkındalık ve kendini anlama ancak davranışın gizli amaçlarının ve hedeflerinin bilinç düzeyine çıkarılmasıyla mümkündür. Adler içgörünün önemine vurgu yaparak kişisel farkındalığın özel bir formu olan içgörünün danışanın yaşamını yönlendiren motivasyonlarının anlaşılması ve sonuca ulaşılması için araç görevi görmektedir. Adleryan terapide danışanlar kendini anlamaları ve içgörü kazanmaları için cesaretlendirilir (Corey, 2008, s. 126).

Birey merkezli terapide, terapist danışanın kendi iç deneyimlerini anlamlandırma sürecini gerçekleştirmesine olanak sağlar (Meador ve Rogers, 1984). Birey merkezli terapi danışanın daha önce farkına varmadığı duyguları ve düşünceleri üzerinde farkındalığın arttırılmasını hedefler. Kişisel farkındalık düzeyi artırılarak, spontanlığı, kendine güveni ve içten yönelimli oluşu ile danışanın kendini gerçekleştirme düzeyi artırılabilir. İnsanlar kendi problemlerinin farkına varma ve çözüme yollarını bulma potansiyeline sahiptir. İçinde bulunulan zaman ve duyguların yaşanması ve ifade edilmesinin yani "burada ve şimdi" önemi vurgulanmaktadır (Corey, 2008). Rogers bireyin daha fazla öz-farkındalık kazanması, benliğini daha fazla kabul etmesi, kendini daha fazla açması, daha az savunucu ve daha açık olmasının birey merkezli terapinin nihai amacı olduğunu ifade etmiştir (Rogers ve Stevens, 1967).

Kişisel problemlerin kökeni olarak düşünme ve inanç sistemlerinin rolünü vurgulayan Ellis ve Beck'e göre sahip olduğumuz bilişsel süreçler nasıl hissettiğimiz ve nasıl davrandığımızın asıl belirleyicileridir. Bilişsel terapinin temel amaçlarından biri, bireyin otomatik düşüncelerin farkında olmasını ve değiştirmesini sağlamaktır. Danışanlar içgörü kazanarak kendi problemlerini fark edip çözebilecek hale gelirler (Corey, 2008). Bilişsel Terapistler davranışların farkında olunmayan inançlardan etkilenebileceğini kabul ederler (Beck ve Weishaar, 1995) ve danışanlarını içsel konuşmaları (Meichenbam, 1985) ve otomatik düşünceleri (Beck, 1976) konusunda farkındalık kazanmaları için cesaretlendirirler. Bireyin, yeni bir durumla karşı karşıya kalacağı bilinciyle; geçmiş deneyimleri, kendisinin gelecekte ne gibi

beklentilerinin olması gerektiği ve bu deneyimlerin olası durumlarla baş edebilmekte sağlayacağı yarar konularında uyarılması için belli aralıklarla değerlendirmeler yapması gerekir (Beck, 2006). Öz bilginin felsefe ile bir noktada birleştiğini düşünen Ellis (1994), akılcı-duygusal terapisinde geliştirdiği ABC modelini çok önceden Epictetus'un da "İnsanlara rahatsızlık veren nesnelere veya olaylar değil, onlara yükledikleri anlamlardır" sözüyle vurguladığını belirtmiştir (s. 64).

Davranışçı terapide de, davranışları ve amaçları etkileyen faktörlerin belirlenmesinde yüzeysel düzeyde danışanın öz bilgisine ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca, davranışçı terapinin ileri düzey müdahaleleri için öz bilgi bir ön koşuldur. Yeterli düzeyde öz bilgi olmadan, danışanlar öz kabul ve öz düzenleme alanlarında ilerleme kat edemezler (Overholser, 1996).

Gestalt terapi bireyin farkındalığının artırmasının ve kişilik bütünlüğüne ulaşmasının önemini vurgulayan yaşantısal bir kuramdır. Beden ve zihni birlikte işlevde bulunmaları için bütünleştirmeyi hedefler. Birey düşünceleri, duyguları ve davranışları arasında bir bütünleştirme sağlayarak tamamlanmışlık ve bütünlüğe ulaşma arzusu taşır. Birey, önceki yaşantılarının şimdiki davranışları üzerindeki etkisini fark edebilme kapasitesine sahip olarak görülür. Gestalt terapi deneysel bir yaklaşım olarak, içinde bulunulan zamanı ve mekanı vurgular, bireysel tercihlerde bulunma ve bireysel sorumluluğa vurgu yapar. Danışanlara kendilerini tüm yönleri ile kabul edebilmelerini sağlamak için "burada ve şimdi" ilkesine göre hareket edilerek danışanın "ne" yaşadığı ve "nasıl" yaşadığı vurgulanır. Gestalt terapisi danışanlara anlık yaşantılarının farkına varması, tercihler yapma kapasitelerini genişletme konularında yardımcı olmayı, danışanın davranışlarını ve sahip oldukları özellikleri analiz etmeyi değil bütünleştirmeyi amaç edinmiştir (Corey, 2008).

Perls'e göre terapinin amacı bireyin öz bilincinin farkına varmasıdır. Gestalt terapide tekniklerin birçoğu farkındalığın artırılması için kullanılır (Karahana ve Sardoğan, 2004). Gerçeklik terapisi bireyin dayanıklılığını ve gücünü, bireyin içinde bulunulan zamana odaklanılması gerektiğini vurgulayan bir kuramdır (Corey, 2008).

Varoluşçu psikoterapide kişisel farkındalık oluşturması, içinde bulunulan anda ne yaşandığı, eylemde bulunmadan önce kişisel farkındalığın önemi vurgulanmaktadır (Corey, 2008). Varoluşçu psikoterapiye göre varoluş; bireyin kim olduğunu bilmesi, kendini tanıyabilmesi ve kendi kendine ne yaptığını bilmesidir. Temel varoluşun ilk

basamağı öz farkındalıktır (Karahana ve Sardoğan, 2004). Hayvan evresinin farkındadır, insan ise farkında olduğunun da farkındadır. İnsan kendi varlığının, ne yapmakta olduğunun ve kendisine ne olduğunun bilincindedir. İnsan zamanın tüketicisidir ve geçmiş şimdi ve gelecek boyutlarıyla yaşar. İnsanın daima bir geçmişi (Varolmuş olmak), şimdiki zamanı (birlikte varolmak) ve geleceği (kendinden ötede varolmak) vardır. Bu üç öğeyi birbirinden ayırmak imkânsızdır (Gençtan, 1998). Bütünleşik öz bilgi geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek yönelimli öz bilginin bütünleşmesini ifade eder. Psikolojik danışman bireyi dinleyerek onunla ilgili bilgiler edinirken, birey de aynı zamanda kendi kendini dinler böylece söylediklerinin kendi tarafından da önemsenmesi, fark edilmesi sağlanır.

Fromm kuramında sürekli olarak bir olaydan diğerine geçiş durumunda olan insan, statik bir varlık değil, sürekli olarak olmakta ve gelişmekte olan bir olgudur. Kendisine ve diğer olaylara karşı davranışları sürekli değişir. İnsan, geçmişte ne olmuş olduğuyla sınırlanamaz, şimdi ne olduğu ve geleceğe doğru hangi yönde hareket etmekte olduğuyla anlam kazanır demektedir (Geçtan, 1988, s. 237). Diğer insancıl psikologlar gibi Fromm da insanın kendisini bilmesinin ve kendisi olmasının, mutluluğunun anahtarı olduğunu vurgulamıştır (Burger, 2006, s. 185).

### **2.1.1.3 Öz bilgi ve pozitif psikoloji**

Öz bilgiyi anlamak pozitif psikolojinin vurguladığı insanın psikolojik dinamikler gelişmesi bakımından önemli görölmektedir. Çünkü psikolojinin insanın potansiyelini gerçekleştirmesi ve güçlü yönlerini geliştirmesi için kişinin öz yansıtma kapasitelerine bakması gerekmektedir (Caprara ve Cervone, 2003). Bunun nedeni oldukça açıktır; İnsan kendi istikrarlı davranış çeşitliliğinin kalıplarını tanırsa, bireyler neleri yapabileceklerini ya da neleri farklı yapabileceklerini bilirler bu da onların istedikleri sonuçlara ulaşmalarına yardımcı olur (Mischel ve Mendoza-Denton, 2003).

Öz bilgi kendini kabul ve benlik saygısının temel gereksinimlerinin başlangıç noktası olarak görölmektedir. İnsanlar kendilerini daha iyi anlar ve tanırlarsa, kim olduklarını, neden ve nasıl düşündüklerini ve hissettiklerini bilirlerse hayatlarının her alanında daha iyi karar verebilecekleri ve kararlar verme yeteneklerini arttıracakları ifade edilmektedir. Yaşlılar üzerinde yapılan bir araştırmada araştırmalarda, “Eğer hayatınızı tekrar yaşasaydınız neleri farklı yapardınız?” diye sorulduğunda verdikleri

ilk cevap “daha fazla risk alırdım ve daha çok şey denerdim” olmuştur. “Çok güvenli bir yaşamamız olmazdı ama yeni işler, faaliyetler, yeni ilişkiler için cesaretimiz olurdu. Bu girişimler sonucundaki olası başarısızlıklarımızı ya da diğer insanların başarısızlıklarını çok fazla düşünmezdik. “ şeklinde düşüncelerini ifade etmişlerdir. İkinci yaygın cevap ise “daha az endişeli olacakları para meseleleri, sağlık, aile durumları ve iş hakkındaki kaygıları ile meşgul olmak yerine kendilerini daha rahat hissedecekleri ve sonunda onları en çok kaygılandıran sorunlar çözüldüğünü ve bunların hiç de o kadar da önemli olmadıklarını görecekleri” olmuştur. Üçüncü yaygın cevap ise “hayatlarında onlar için hangi şeylerin daha önemli ve değerli olduğunu daha çok durup düşünürdük ve gerçekten ne istediklerini düşünerek diğer insanların tepkilerini daha az önemser, onların hayatlarımızı şekillendirme çabalarına daha çok tepki gösterirdik” olmuştur (Tracy, 2009).

Pozitif Psikolojinin bireyin kalıcı mutluluğu artırma amacıyla olduğu vurgulanmaktadır. Bireyin kalıcı mutluluğunu arttıran şeylerin çevresel faktörlerden daha çok bilinçli davranışları olduğu ifade edilmektedir. Bu noktada mutluluk ve erdem ilişkisini gündeme getirilerek, mutluluğa sebep olan söz konusu bilinçli davranışların büyük ölçüde erdemler ve ahlak ile ortaya çıktığı öne sürülmektedir. Bilinçli davranışlar bireyin geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili tutumlarımızı da yeniden biçimlendirerek olumlu düşüncenin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Seligman’ın mutluluk teorisine göre zaman çizgisinin üç ana noktasına ilişkin olumlu duygu ve düşüncelerin hâkim olması gerekmektedir. Bir başka ifadeyle gerçek mutluluk, geçmişten hoşnut olmayı, geleceğe iyimser bakmayı ve şu anda mutlu olmayı içermektedir. Bu duygulardan doyum, hoşnutluk, memnuniyet, gurur ve dinginlik geçmişle ilgili olumlu duyguları, neşe, esrime, sakinlik, zevk, coşku, haz ve akış şimdiki zamana ilişkin olumlu duyguları, iyimserlik, umut, inanç ve güven ise gelecekle ilgili olumlu duyguları ifade etmektedir (Seligman, 2007).

Öz bilginin bütünleşik, uyum sağlayıcı ve dinamik bir psikolojik süreç olduğu varsayımı bulunmaktadır. Öz bilgi bütünleşik bir süreçtir çünkü birey deneyimlerini ve tutumlarını anlamlı bir sentez haline getirme girişiminde bulunmaktadır. Öz bilgi uyum sağlayıcıdır; çünkü öz bilgi bireyin iyi olma haline katkıda bulunan öz düzenleyici bir süreçtir. Öz bilgi dinamik bir süreçtir; çünkü birey sürekli değişen koşullara yanıt vermek zorundadır. Sık sık değişen koşullar göstermektedir ki; öz



bilgi içinde bulunulan durumun farkındalığını ve de şimdinin geçmiş ile ilişkisini içermektedir (Ghorbani ve diğerleri, 2003).

#### **2.1.1.4 Deneyimsel ve yansıtıcı öz bilgi**

Öz bilgi; sadece psikoloji araştırma ve uygulamalarında değil, ayrıca kültürler arası çeşitli din ve geleneklerde de bireyin işlevselliğinin bir idealidir. Uyum sağlayıcı öz bilginin iki ayrı boyutu vardır. Bu kavramsallaştırmaya göre; doğru ve uyum sağlayıcı bir öz bilgi, deneyimsel ve yansıtıcı öz bilgiden oluşmaktadır.

Deneyimsel öz bilgi, şimdiki zaman içindeki dinamik değişiklikler açısından benlik hakkındaki bilginin algısal bir süreci olarak tanımlanmıştır. Deneyimsel öz bilgi, süregelen psikolojik durumun farkındalığı olarak yaşanan deneyimin içeriğinin birey tarafından ayrımının ve işleminin yapılmasına olanak sağlamaktadır. Deneyimsel öz bilgi amaçlara ulaşmak ve sorunların üstesinden gelmek için içinde bulunulan durum ile ilgili hemen bilgi sağlamaktadır ve psikolojik işlevselliği bozan aşırı otomatik, zorlayıcı düşüncelerin önlenmesi konusunda yardımcı olmaktadır (Ghorbani ve diğerleri, 2003). Deneyimsel öz bilgi, bireyin şu an hissedilen değişimlere karşı olan hassasiyet göstermesini sağlamaktadır ve bireyin o anda hissettiği duygunun farkına varmasına yardımcı olmaktadır (Ghorbani ve Watson, 2004).

Yansıtıcı öz bilgi, benlikle ilgili geçmişe yönelik bilgilere dair aktif bir bilişsel süreç olarak tanımlanmaktadır. Yansıtıcı öz bilgi, daha karışık ve üst düzey bilişsel süreçler aracılığıyla öz deneyimlerin analizini kapsamaktadır ve davranışa daha geniş bir açıdan rehberlik edecek öz şemaların oluşmasını kolaylaştırmaktadır (Ghorbani ve diğerleri, 2003). Yansıtıcı öz bilgi, yansıtma yoluyla olumlu ve olumsuz duygu durumların diğer insanlarla ilişkilerinde bireyi nasıl etkilediğinin görülmesini sağlamaktadır (Ghorbani ve Watson, 2004).

Deneyimsel öz bilgi ve yansıtıcı öz bilgi önceki çalışmaların geniş dizileri ile ilişkili süreçleri tanımlamaktadır. Basit kavramsal düzeyde, deneyimsel ve yansıtıcı öz bilgi önceki teorik ve deneysel incelemelerin merkezindeki öz fenomenin iki sınıfına karşılık gelmektedir. Özellikle deneyimsel öz bilgi süregelen öz farkındalıkla ilgilidir ve yansıtıcı öz bilgi durağan öz temsili içermektedir (Robins ve diğerleri, 1999).

Deneyimsel ve yansıtıcı öz bilgi birbiriyle ilişkili süreçler olarak birbirine uyum sağlaması ve çeşitli değişkenlerle benzer korelasyonlar göstermesi gerektiği

düşünülmektedir. Deneyimsel öz bilgi benliğin şimdiki zamanla ilgili dikkat gerektiren zorlu süreçlerine hâkim olmaktadır. Deneyimsel öz bilgi yansıtıcı öz bilginin desteği olmadan geçmiş içgörülerin şimdiki deneyimlere taşınmasına olanak sağlamaktadır. Deneyimsel öz bilgi muhtemelen güncel öz şemalardan ve bu şemaların özümseme eğilimlerinden etkilenmektedir. Deneyimsel öz bilgiden alınan bilgiler yeni deneyimlere uyum sağlamak için gerekli olabilir. Öz bilgi var olan öz şemalarla az ya da çok analitik ilişki içinde olan kişisel yansıtıcılar ile daha iyi hale gelecektir. Bu yansıtıcılar şemalarda uyum sağlayıcı değişikliklere neden olabilir ya da deneyimlerdeki daha derin asimilasyonlara da yol açabilir (Ghorbani ve diğerleri, 2003).

Deneyimsel öz bilgi James'in "bilinç akışı" Rogers'ın "tam işlevsel birey" Varoluşsal yaklaşımda, "bireyin varlığını fark etmesi" ve farkındalık yaklaşımlarında "bilinçli farkındalık" kavramları ile benzerlik göstermektedir. Tam işlevsel birey yaşadığı duyguların deneyimlerin, hiçbirinden korkmaz deneyimlerinin, düşüncelerinin, duygularının, isteklerinin bilincinin özgürce akmasına izin verir. Öz kavramına ilişkin teoriler, yansıtıcı öz bilgiye benzer görüşler içermektedirler (Ghorbani ve diğerleri, 2003, 2008). Deneyimsel öz bilgi ve yansıtıcı öz bilgi geniş alanda gerçekleşen teorik bakış açılarını ve deneysel bulguları netleştirir.

Deneyimsel ve Yansıtıcı Öz Bilgi Ölçeklerinin yapısı iç görünümün geçmiş şimdiki zaman ve gelecek zaman yönelimli kapasitelerini ayırt etmek için tasarlanmıştır. Bu ayrımın belirli araştırmaların amaçları için önemli olabileceği ancak günlük hayatta bu ayrımın net bir şekilde yapılamayacağı bu sınırlar korumak yerine geçmiş ve şimdiki zamana yönelik deneyimleri bütünleştirmek gerektiği ifade edilmiştir. Bu nedenle bütünleşik öz bilgi ölçeği oluşturulmuştur. Bütünleşik öz bilgi deneyimleri bütünleştirip güçlendirerek istenilen sonuçlara ulaşmak için kullanılmasını ifade etmektedir (Ghorbani ve diğerleri, 2008). Bu ayrımın yapılmasının zamansal olarak bütünleşmiş öz bilginin ruh sağlığını açıklamadaki katkısını azımsanmasına yol açabileceği düşünülmektedir (Ghorbani ve Watson, 2006). Bu nedenle geçmiş ve şimdiki zamanla ilgili ifadeler ek olarak geleceğe yönelik ifadeler de eklenerek bütünleşik öz bilgi ölçeği oluşturulmuştur.

### 2.1.1.5 Bütünleşik öz bilgi

Bütünleşik öz bilgi, benliğin zaman içerisindeki içsel psikolojik dinamikleri konusunda daha fazla farkındalık kazanması olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bütünleşik öz bilginin uyum sağlayıcı kapasitesi, gelecekte istenen sonuçlara ulaşabilmek için geçmişteki ve şu andaki öz deneyimi bir araya getirerek kullanılabilir hale getirmektedir. Bütünleşik öz bilgi, geçmişten gelen hikâyeyi ve gelecekte arzu edilen şeyleri bugünkü durumdan hareketle sorunsuz bir anlatı içine bütünleştirerek bireyin tutarlı bir yaşam sürdürmesi için çalışmaktadır. Bütünleşik öz bilgi benliğin zaman içinde deneyimlerini anlamak ve istenilen sonuçlara ulaşmak için uyum sağlayıcı ve güçlendirici bir girişim olarak tanımlanmaktadır (Ghorbani ve diğerleri, 2008).

Öz bilgi benliğin uyum sağlayıcı ve güçlendirici bir girişimi olarak bireyin iç deneyimlerini zaman içindeki deneyimlerini ve bütünleşik bir biçimde anlama kapasitesini ifade etmektedir. Bu süreç bireyin düşüncelerini ve duygularını tanımasını ve düzenlemesini ve arzu edilen sonuçlara ulaşmak için uygun faaliyetler seçmesini sağlayarak bireyin potansiyelini gerçekleştirmesine yardımcı olur. Öz bilgi kavramsal olarak uyum sağlayıcı dinamik ve bütünleşik bir yapıdadır ve birbirleriyle ilişkili iki boyutu bulunmaktadır. Deneyimsel öz bilgi bir bilgi işleme süreci olarak içinde bulunan ana odaklanmaya yardımcı olur ve günlük deneyimlerin ayrımını yapmaya yardımcı olur ayrıca otomatik ve kompulsif düşüncelerin önlenmesine katkı sağlar. Yansıtıcı öz bilgi aktif bilişsel bir süreç olarak benliğin geçmişle ilgili deneyimlerini göreceli bir biçimde algılaması olarak ifade edilmektedir (Ghorbani ve diğerleri, 2003). Bu süreç daha karmaşık ve üst düzey bilişsel işlevler yoluyla öz şemaları daha sofistike hale getirerek davranışa rehberlik eden geniş bir perspektif kaynağı olarak çalışmaktadır. Bu iki süreç bütünleşiktir çünkü benlik tutarlı bir hayat hikayesi oluşturmaya çalışır (McAdams, 1999).

Bütünleşik Öz bilgi Ölçeği benliğin zaman içindeki deneyimleri arasındaki amaçsal tutarlılıkları ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin maddeleri (1) Geçmiş deneyimleri anlama, (2) şimdiki zamanda farkındalığını sürdürme, (3) Gelecekte istenilen hedeflere doğru taşımayı, ölçmeyi amaçlamaktadır (Ghorbani ve diğerleri, 2011a).

### 2.1.1.6 Öz bilgi ve benlik kavramı

Benlik nedir? Hepimizin günlük hayatında gerçekten çok fazla kullandığı “benlik” kavramı ile ilgili sezgisel düşünceleri vardır. Aslında bu soruyu cevaplamaya çalışmak insan doğasını en temel şekilde anlamaya çalışmaktır (Schwartz, 2007). Benliği tarihsel açıdan incelediğimizde, tarihin ilk çağlarında mağaralarda yapılan çizimlerin insanların fiziksel değil psikolojik benlikleri hakkında bilgi verdikleri görülmüştür. Yazının gelişimiyle yazarlar insan ruhunu ve benliğin farkındalığını tanımlamaya çalışmışlardır. Sokrates Aristo ve Platon gibi Yunan filozofları insan ruhunun, benliğin maddesel olmayan ve tinsel boyutunu tanımlamaya çalışmışlardır. Descartes 1659 yılında yayımladığı “*Principles of Philosophy*” adlı eserinde fiziksel olmayan benliği felsefe alanında açıklanmıştır. İçsel süreçlerdeki öz farkındalık ve bilişüstü süreçler, felsefi ve psikolojik düşüncede güçlü bir kuvvet olmaya devam etmektedir. Bu süreçte Spinoza ve Leibnitz gibi diğer filozoflar fiziksel olmayan benliğin gizemli yönlerini ortaya koymaya çalışmışlardır (Pajares ve Schunk, 2002).

Psikoloji alanında Benlik ile ilgili ilk çalışmalar William James tarafından yapılmıştır. James, “*Principles of Psychology*” adlı eserinde en uzun iki bölümünü, *benlik bilinci (Consciousness of Self)* konusuna ayırmıştır. Bu çalışmalardan sonra, önceleri felsefi problemlerle ilgili bir kavram olarak kullanılan benlik terimi, psikolojinin bir konusu olmaya başlamıştır (Hilgard, 1962; Pajares ve Schunk, 2002; Yıldız, 2006). Psikolojiye James tarafından kazandırılan benlik-kavramı, hemen hemen tüm önemli kuramcı ve araştırmacıların temel kavramları arasında yerini almıştır. Bireyin varoluşunu tanımlamaya, anlamaya olanak sağlayabileceği düşünülen bu kavramın, insanın karmaşık, açıklanması ve herkes tarafından tamamen kabul edilmesini güçleştiren yapısından dolayı, farklı biçimlerde yorumlanmıştır (Özen ve Gülaçtı, 2010). Schwartz (2007) benliği insanın farkındalığını arttıran, benliğin ben olmasını sağlayan, insanın yaşayan, canlı bir insan olmasını ve özel bir birey olduğunu hissetmemi sağlayan deneyimler olarak tanımlamıştır.

James benliğin bilen benlik (self as knower) ve bilinen benlik (self as known) olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu ifade etmektedir. Benlik ona göre, fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel nitelendirmelerle tanımlanan benim (me) ile *algılama, düşünme, hatırlama* işlevlerini içeren ben (I) eş zamanlı bir gelişimdir. Bu yapı içinde bilen benlik *özne* (I), bilinen benlik ise *nesnedir* (me). Bilimin konusunun nesne niteliğinde olması gerektiği için, o zaman psikolojinin konusu olabilecek benlik, *bilinen*

*benlik* alanıdır (Bacanlı, 2004; Özen ve Gülaçtı, 2010; Pajares ve Schunk, 2002; Yıldız, 2006). Öz bilgi bu kavramsal yapıda “bilen benlik” alanına karşılık gelmektedir. James 20. yüzyılın başında “bilen benlik” alanının bilimin konusu olmayacağı ifade etmiştir. Skinner’e göre, insanlar öznel olarak kendi düşüncelerinin, duygularının, anılarının ve amaçlarının farkındadır. Bu özel olaylar gerçektir ve fiziksel özelliklere sahiptir ve diğer fiziksel fenomenler gibi potansiyel olarak benzer bilimsel analizlere tabi tutulabilirler (Feist, 1990). Bu ifadelerden sonra 20. yüzyılın son çeyreğinde “bilen benlik” ile ilgili bilimsel çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Öz bilgiyle ilgili araştırmaların “bilen benlik” kavramsallaştırmasıyla ilgili olduğu söylenebilir.

James’e göre bilen benlik (ben) ve bilinen benlik (bana) ayrımını anlamak için temelde bilinmesi gereken şey bu iki yapının birbirinden ayrı ve bağımsız olmadığıdır. Aksine bu iki yapı madalyonun iki yüzünü oluşturmaktadır ve aslında aynı bütünün parçalarını ifade etmektedir. Özne konumunda olan bilen benlik olan *beni* araştırma nesnesi yapmak, *banayı* araştırma nesnesi yapmaktan daha zordur. Çünkü *bana* nesnel olarak bilinen şeylerin deneysel bir bileşimidir. *Ben* ise *banayı* da içine alan, daha geniş ve dönüşümsel/ refleksif bir yapıdır (Özen ve Gülaçtı, 2010; Pajares ve Schunk, 2002). Öz bilgiye ulaşmanın güçlüğü de buradan kaynaklanmaktadır çünkü bireyler kendileriyle ilgili konularda objektif olamamaktadır. Ancak bu iki kavram birbirini etkilemektedir ve farklı şeyler gibi düşünmenin yanlış olacağı belirtilmektedir. James bunu şöyle ifade etmektedir:

“Düşündüğüm her ne olursa olsun, her zaman az çok kendimin farkındayım. Ayrıca kendi varlığımın da farkındayım. Aynı zamanda bu farkında oluş, benim tarafımdan gerçekleştirilmektedir. Böylece kendi benliğimi bir bütün olarak ele aldığımda ortaya çiftmiş gibi bir durum çıkmaktadır. Biraz bilinen, biraz bilen, biraz nesne biraz özne olabilen O halde benliğimin iki yönü bulunmaktadır. Bunlardan birine bilen benlik (I) , bir diğerine bilinen benlik (Me) diyebilirim. Bunlar benliğin farklı yönleridir ancak ayrı iki şey değildir. Çünkü bilen benliğin kimliği bilinen benliktir.” (James, 1963, akt. Özen ve Gülaçtı, 2010, s. 22-23).

Bu kavramsallaştırmaya göre öz bilgi bilen benlik (self as knower) ifadesine karşılık geldiği söylenebilir.

Amerikalı psikiyrist Arthur Deikman (1982) ise insanda birbirinden farklı dört benlik olduğunu savunur. Bu benlikler; (1) Düşünen Benlik (The Thinking Self), (2) Duygusal Benlik (The Emotional Self), (3) İşlevsel Fonksiyonel Benlik (The

Functional Self), ve (4) Gözleyen Benlik (Observing Self) şeklinde sıralanmaktadır (Cüceloğlu, 1996).

Öz bilgi benlik kavramının önemli bir bileşeni olarak görülmektedir. Benlik kavramı genellikle kişinin kendini algılama biçimi olarak tanımlanır. Bu algı kişinin deneyimleri ve çevreyi yorumlama biçimi tarafından şekillenir ve özellikle kendisi için önemli kişilerin kendisi hakkında değerlendirmeleriyle ve kişinin kendi davranışlarıyla sağlamlaşmaktır (Shavelson, Hubner ve Stanton 1976). Kişi sadece kendini nasıl gördüğüne dikkat etmemekte, aynı zamanda kendisinin diğerleri tarafından nasıl görüldüğüne, nasıl değerlendirildiğine de önem vermektedir. Dolayısı ile bireyin nasıl düşündüğü, davrandığı ya da hissettiği diğer insanların bireyi nasıl algılandığından büyük ölçüde etkilenmektedir (Cushman ve Cahn, 1985; Myers ve Myers, 1992). Benlik kavramının gelişimini, bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılayış biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreçtir. Bireyin yaşantılarını algılayış biçimi, diğer insanlar tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul edilme gereksiniminden önemli ölçüde etkilenir. Özellikle kendisine yakın olan kişilerin tutumu için çok önemlidir (Geçtan, 1998). Benliğin oluşmasında sosyalleşme, başkalarını nasıl algıladığımız, farklılıklarımız, sosyal kimliğimiz ve kültürümüz gibi faktörlerin hepsi etkili olmaktadır. Benlik algısı genel olarak “kendimiz hakkında sahip olduğumuz inançların toplamı, başka bir deyişle ben kimim? sorusuna verdiğimiz cevap olarak tarif edilmektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2000). Benlik algısı bireyin potansiyelini nasıl algıladığı olarak tanımlanır ve öz bilginin oluşmasında temel bir role sahiptir (Markus, 1983)

Epstein, benlik kavramının, bir amacı gerçekleştirilmede kavramsal bir araç olduğunu, mevcut benlik bilgisini düzenleyen, organize eden, temsil eden, insanların kendileri hakkındaki fikirlerini, düşüncelerini, yeni benlik bilgisini nasıl islediklerini ve nasıl algıladıklarını yönlendiren bilginin bir çeşit formu olduğunu öne sürmektedir. Epstein'in bu bilgi işleme sürecine yönelik görüşlerinden sonra araştırmalar, insanların kendileri hakkında neden böyle düşündüklerinden ziyade, bu düşüncelerinin, yasadıkları olaylar ve deneyimler hakkındaki yorumlamalarını nasıl etkilediğini araştırmaya odaklanmıştır (Brown, 1998).

Benlik kavramı gelişigüzel oluşmamakta, seçici araştırmacı ve yaratıcı bir süreç olarak kabul edilmektedir. Benlik Kavramı kişinin kendi hakkında özel yetenekleri, başarıları, tercihleri, değerleri ve hedeflerini yansıtmaktadır. Öz bilginin içeriği ve

yapısı, insanlar arasındaki sosyal geçmişlerindeki, algılarındaki ve eylemlerindeki önemli ve kalıcı farklılıkları yansıtır, duygusal durumları içerir ve gelecek ortaya çıkabilecek davranışları açığa çıkarabilir. Öz bilgi hem istenilen hem istenilmeyen durumları gelecekte gerçekleştirilmek istenen ya da kaçınılma istenene şeyleri içermektedir. Öz bilgi davranışı şekillendirir ve yön vermektedir (Markus, 1983). Benlik kavramı, sadece su anda kim olduğumuza dair inançlarımızı değil, aynı zamanda bizim kim olma olasılığımız olduğuna dair inançlarımızı da içermektedir. Diğer bir deyişle gelecekte nasıl biri olacağımız hakkındaki düşüncelerimiz ya da olmak istemediğimiz benliğimize dair düşüncelerimizi de kapsamaktadır (Myers, 1996).

Benlik ile ilgili alanları belirlemek çok önemlidir; çünkü bireyler bu alanlarda davranışları konusunda çok dikkatlidirler, kendilerini sorumlu hissederler ve onu düzenlemek için girişimlerde bulunurlar. Kısaca, benlik ile ilgili bu alanlarda, davranış-kişilik arasındaki en güçlü bağlantıları bulunmaktadır. Bilişsel benlik ile ilgili çalışmalar, dinamik benlik olarak adlandırılan göstergeleri araştırmaktadır. Dinamik benlik, tercihlerin, değerlerin, amaçların, güdülerin, kuralların, davranışı düzenleme ve kontrol etme stratejilerinin ön bilgisini içerir. Öz bilginin diğer parçalarını incelemek, gündemde olan soruların daha fazla genişletilmesini gerektirmektedir (Markus, 1983). Markus (1983) bunu şöyle ifade etmektedir;

“Bizler, Sadece sen kimsin ve neleri seversin gibi sorular sormamalıyız. Aynı zamanda sen ne olmak istiyorsun, ne olmaktan korkuyorsun, ne istiyorsun, neleri niye önemsiyorsun gibi sorular sorarak bireylerin kendi davranışlarını değerlendirdikleri, yönettikleri ve kontrol ederken kullandıkları kurallar, standartlar ve yöntemler hakkında da sorular sormalıyız” (s. 545).

En geniş anlamı ile düşünüldüğünde, öz bilgi, duygusal, güdüsel durumları ve hareket yönelimlerini kapsamaktadır. Öz bilgi benliğin istenen ve istenmeyen durumları ile geleceğe dair durumları nasıl fark ettiğini ya da onlardan nasıl kaçındığı ile ilgili düşüncelerin betimlemelerini içermektedir. Öz bilgi, davranışı oluşturma, ona rehberlik etme ve de yönlendirme görevini yerine getirmektedir. Bu nedenle öz bilginin içeriği ve düzenlenmesi gelecekteki davranışlarımızı etkileyebilmektedir. Çok önemlidir ki, benlik bilgisi çalışmaları bireyler için önemli olduğu düşünülen davranış alanlarını ortaya çıkarır. Öz bilgi, kendini tanımlama, teşhis etme ve kendini açıklama gibi davranışla ilgili olduğu düşünülen davranış özelliklerinin göstergesidir. Benlik kavramı oluşturulmasında, herkes kendi davranışlarının aynı yönleriyle ilgilenmezler. Bir kişinin davranış yelpazesi çok

genişken, ona yalnızca davranışlarının bir kısmı benlik ile ilgili gelebilir (Markus, 1983).

### **2.1.1.7 Öz bilgi ve kaynakları**

Bilişsel bakış açısına göre öz bilgi kişiliğin önemli bir bileşenidir. Bireyin kim olduğu bilgisiyle doğmadığı, çevresindeki insanlar ve olaylar hakkında bilgi sahibi olduğunda kendisiyle ilgili şeyleri bilmeye başladığı ifade edilmektedir. Ancak kendimizi tanımak çevremizi tanımaktan çok daha zor bir süreç olarak görülmektedir (Dorner, 2006).

Öz bilginin kaynakları tespit etmeye, Coley'in ortaya attığı ayna-benlik (looking-glass self) kavramı yardımcı olmuştur. Bu kavram, 'bireyin kendini, başkalarının algıladığı gibi algılaması olarak' tanımlanmıştır. Ayna benlik, kişinin etkileşimde bulunduğu diğer insanların kendisini nasıl algıladıklarını ve nasıl değerlendirdiklerini yansıtmaktadır. "Ayna benlik" kavramının üç temel öğeden oluştuğu ifade edilmektedir. Kişinin başkalarıyla nasıl algılandığına ilişkin düşüncesi, Başkalarının kişinin davranışı hakkındaki yargılarına karşı kişinin verdiği tepki ve kişinin kendi benliğine ilişkin duygularıdır (Dorner, 2006).

Coley'in ayna benlik kavramından hareket eden Mead (1968), benliğin toplumsal bir görüntü olduğunu ifade eder. Mead'a göre benlik-kavramı, kişinin başkalarının kendisine nasıl tepkide bulunduğuyla ilgilenmesinin bir sonucu olarak sosyal etkileşim içinde yani toplumsallaşma süreciyle ortaya çıkmaktadır (Dorner, 2006). Mead (1968) da James gibi benliği "bilen benlik" ve "bilinen benlik" şeklinde ikiye ayırarak incelemiştir. "bilinen benlik" benliğin, başkalarının tutum ve görüşlerine değer veren yönüdür. Bu aynı zamanda benliğin geleneksel ve edilgen yanıdır. "bilen benlik" ise, benliğin içinden geldiği gibi davranan etkin ve yaratıcı yönüdür. Eğer içinde yaşanılan toplum katı ve sınırlayıcı ise, "bilinen benlik", "bilen benlik" üzerine egemenlik kurar. Bu durumda bireyin etkinlikte bulunabilmesi en aza indirgenir. Ancak toplumsal koşulların elverişli olduğu ortamlarda "bilen benlik" etkin ve yaratıcı olup toplumsal süreçleri etkileyip yapılandırabilme gücünü gerçekleştirebilir. Mead, benliğin davranışta bulunan yönüne "bilen benlik" der. Öte yandan "bilinen benlik" benliğin başkalarının tutumlarının içselleştirilip çözümlenmesinden oluşan yönüdür (Özen ve Gülaçtı, 2010).



Öz bilginin çeşitli kaynakları bulunmaktadır. Bunlar doğrudan, dolaylı, karşılaştırmalı, yansıtıcı ve düşünce oluşturma biçimi şeklinde sıralanmaktadır. Coley'in varsayımına göre öz bilgi sadece başkalarının kendimiz hakkındaki yorumlarıyla (doğrudan) değil diğerlerinin davranışlarımıza verdiği tepkiler ve davranışlarımızın sonuçlarıyla (dolaylı) olarak da şekillenir. Birey, başkalarının kendisine karşı gösterdikleri tepkilere ve tutumlara göre kendisi hakkında düşünmeye başlar. Diğer insanlar sadece ne olduğumuzla ilgili ayna imajı görmez, aynı zamanda sosyal çevre bizim nerede durmamız gerektiğinin kıstasını da söylemektedir. Bu durum bireyin başkalarının tepkilerinin neler olabileceğini kestirerek kendi tepkilerini denetleyebilmesini de içermektedir. Bu karşılaştırma sadece diğer insanlarla değil, kendi geçmişimizle su anki durumumuzu karşılaştırmayı da içine almaktadır. Ayrıca birey neler yaptığını yansıtır ve ne olmak istediğimizle ilgili spesifik bir resmi nasıl çıkartacağı üzerine düşünmektedir (Dorner, 2006). Birey bu süreçlerden geçerek kendi benliğiyle ilgili bir fikir sahibi olmaktadır.

Schoeneman'ın (1981) göre öz bilgi; bireyin başkalarının kendisini nasıl gördüğüne göre kendisini algılaması, bireyin kendini gözlemleyerek benliğine iliksin çıkarımlarda bulunması ve bireyin kendi davranışlarını ve tutumlarını başkalarınıninki ile karşılaştırarak geliştirebilirlerini ifade etmektedir.

#### **2.1.1.8 Doğru öz bilgiye ulaşmanın güclüğü ve önemi**

*Thales 'e en güç şey nedir diye sormuşlar;  
Kendini tanımak demiş (Millet, M.Ö. 640-550).*

İnsanlar kendilerini nasıl daha iyi tanır? Kendini tanımanın önündeki engeller nelerdir? İnsanların kendilerini analiz etmeye çalışması her zaman avantajlı mıdır? Bu sorular insan zihninin temel doğası ve kendini tanıma yeteneğiyle ilgili olmasına rağmen öz bilgi psikolojinin ana başlıklarından biri olamadığı ifade edilmektedir. Öz bilgi ile ilişkilendirilebilecek bir çok kuram olmasına rağmen öz bilgiyle ilgili araştırmalar yeterli değildir ve bu araştırmalar son zamanlarda artmaya başlamıştır (Wilson ve Dunn, 2004). Araştırmacılar öz bilgiye ulaşmanın son derece karmaşık ve zor olduğunu ifade etmişlerdir. Ancak bu zorluk trigonometri ya da Rusçanın zor olduğu için bir kenara atılması gibi bir kenara atılacak bir konu değil son derece önemli bir konudur. Öz bilgiye ulaşamamanın ciddi bir ahlaki hata olduğu belirtilmiştir (Ghorbani ve diğerleri, 2008). Öz bilginin dünyadaki nesnelere

hakkındaki bilgilerimiz arasında tek fonksiyonel duruma sahip olduğu ifade edilmektedir. Çünkü öz bilgi dünyadaki bir nesneyi ilgilendirir ki birey yaşamını sürdürmek için sürekli o bilgiyi, kendisi hakkındaki bilgilerini düzenlemesi gerektiği vurgulanmaktadır (Higgins, 1996).

Yüzyıllar boyunca, düşünürler benliğin, genel anlamda fiziksel ve sosyal dünyanın doğru bir değerlendirmesini yapmaya çalışmıştır. Sartre öz bilgiyi elde etmenin insanoğlunun karşılaştığı en önemli felsefi problemlerden biri olduğunu vurgulamıştır. Sokrates muhtemelen, sorgulanmadıkça doğru öz bilgi elde edilemeyeceğini düşündüğü için sorgulanmayan hayatın yaşamaya değmeyeceğini söylemiştir (Vogt ve Colvin, 2005). Son zamanlarda psikologlar doğru öz bilginin ruh sağlığı ile alakalı olduğunu savunmaktadırlar. Pek çok kuramcı öz bilginin psikolojik sağlığın önemli bir bileşeni olduğunu düşünmüştür. Maslow (1968) psikolojik anlamda sağlıklı bireyin ideal imgesine aykırı olan tüm özellikleriyle beraber kendini kabul eden kişi olduğunu vurgulamıştır. Rogers'a göre (1961), davranışları inkar etmek ve çarpıtmak yerine, onlardan doğru anlamlar çıkarmayı ruh sağlığının koridorlarına benzetir. Benzer şekilde Jahoda (1958), öze dönük doğru algıların ruh sağlığını tanımlayan bir özellik olduğunu kabul etmiştir. Jahoda'ya göre zihinsel olarak sağlıklı bir kişi kendini gerçekte nasılsa öyle gören, algılayabilen ve isteklerine uydurabilmek için algısını çarpıtmayan biridir (Vogt ve Colvin, 2005). Allport (1937), psikolojik anlamda sağlıklı bireylerin, doğru öz bilgiye sahip olduklarını yani gerçeğe bağlantılarını koparmadıklarını ve kendilerine ilişkin gerçekçi bir benlik algısına sahip olduklarını öne sürerek bireyin kendine ilişkin tarafsız bir bakış açısına sahip olmasının, arzu edilen bir kişilik özelliği olduğunu ifade etmiştir.

Öz bilgiye sahip olmanın ahlaki açıdan takdire layık, öz bilgi yoksunluğunun ise ahlaki açıdan kusurlu bir özellik olduğu, genel kabul gören bir görüştür (Jopling, 1996). Genel bir eğilim olarak öz bilgiye sahip bireyler yaşamdaki gerçek amaçlarına, temel değerlerine ve neler yapmaları gerektiğine ilişkin daha keskin bir bakış açısına ve daha sağlıklı bir içgörüyeye sahip oldukları düşünülmektedir. Öz bilgiye sahip bireyler arzu, inanç, değer, ahlaki yargı, sorumluluk, yetenek ve kişilik özelliklerini sorgulama ve değerlendirme açısından daha iyi bir konumda görülmektedir (Akın, 2010).

Doğru öz bilginin değerlendirilmesi kişilik özellikleri ve davranış eğilimleri söz konusunda olduğunda oldukça zor olmaktadır. Kişinin kendisinden alınan bilgiler yeterince bilgi vermemekle beraber, kendisini çok iyi tanımayan kişilerde farkındalık eksikliği ve önemli bilgileri göz ardı etme durumuyla da karşılaşılabilir (Vogt ve Colvin, 2005).

Basit bir şekilde düşündüğümüzde bile öz bilgiye ulaşmak çoğu zaman zordur. Çünkü insanların kendilerine eleştirel bir gözle bakmadıkları için çoğu zaman kendi zekâlarını, güzelliklerini ve yeteneklerini abartırlar. İyi bir neden olmaksızın kızgın hissetmeyi ya da arkadaşlarımızın ya da ailemizden birinin davranışlarından dolayı hayal kırıklığına uğramayı kabul etmenin zor olmaktadır. Öz bilginin elde edilmesindeki güçlük bireyin hem algılayan özne, hem de algılanan nesne olması sonucunda motivasyonel çatışmalar yaşamamasından kaynaklanmaktadır. Bunun dışında bireyin cesaretli ya da dayanıklı olup olmadığını güçlüklerle olumsuzluklarla karşılaşmadan nasıl bilebiliriz. Bu nedenle kendini arayışın birçok türü yaşam boyu sürecek olan deneyimler ve yansımalar gerektirir. Bireyler genellikle kendisiyle ilgili diğerlerinden daha fazla bilgiye sahiptir çünkü birey kendi öz kavramını geliştirmek için, özlemleri, düşünceleri, korkuları hakkında bilgileri eleştirmektedir (Zimmerman, 2008). Birey sürekli biçimde kendini gözlemleyebilme ve iç dünyasını inceleyebilme şansına ve yeteneğine sahiptir. Bireyin bu özelliği bireyin öz bilgiye ulaşmasını kolaylaştırmaktadır. Bu bilgiler çevremizdeki insanlarda olmadığı için bireyin kendini tanıması ancak kendisiyle ilgili farkındalık oluşturmasıyla gerçekleştirilebilir.

Gosling, John, Craik ve Robins (1998) davranışları öz-sınıflamanın doğruluğu üzerine çalışmışlardır ve bu kavramı kişinin kendini anlatması ve başkalarının kişinin davranışlarının sıklığı hakkında verdiği bilgiler arasındaki ilişki olarak tanımlamışlardır. Bu araştırmalarla tutarlı olarak, öz bilginin doğruluğunda bireysel farklılıklar bulunmuştur (Robins ve John, 1997).

### **2.1.1.9 Öz bilgi, kendini aldatma ve pozitif yanılsamalar**

Doğru öz bilginin insanın psikolojik sağlığı ve kendini kabul etmesi ve gerçekleştirmesindeki önemine karşılık Baumeister (1991), insanların yaşamlarını anlamlandırırken kimi çarpıtmalar yapmalarının psikolojik sağlık için yararlı olduğunu ve bu durumun haz ya da mutluluk arayışını simgelediğini vurgulamıştır.

Baumeister (1991), yaşamda anlam bulmanın, kendini aldatma ve pozitif yanılısama olmadan da mümkün olabileceğini ifade etmiştir. Ancak bu durumun modern çağda çok zor olduğunu çünkü benliğe yapılan vurguların arttığını, bireylerin kendi benliklerini ön plana çıkardıklarının belirtmiştir. Buradan hareketle öz bilgi ve benlik değerlendirmelerinin kusurlu olma ihtimali olduğu ve kendilerini açıkça olumlu terimlerle betimleyen kişilere güvenilip güvenilemeyeceği de tartışma konusu olmuştur (Kart, 2004). Aynı zamanda bireylerin genellikle, kendilerini tanımlamada hata yaptıkları ve kişilik özellikleriyle ilişkili sorular sorulduğunda sosyal anlamda kabul gören yanıtlar verdikleri görülmüştür (Nisbett ve Wilson, 1977). Herkesin tamamen doğru benlik bilgisine sahip olup olmadığına kuşkuyla bakılmaktadır. Bu ifadeler doğru öz bilginin her zaman güvenilir olmadığını ortaya koymakta ve onun ahlaki bir sorumluluk ve mantıklılığın önemli bir unsuru olduğu görüşüyle çelişmektedir (Akın, 2010). Bu nedenle bireyin deneyimlerine ilişkin kalıcı ve süregelen farkındalığını ifade eden öz bilgi kavramı ile kendini aldatma kavramı birbiriyle ilişkilidir. Kendini aldatma bireyin öz bilgiye ulaşmasını engelleyebilir.

Kendini aldatma sürecini bilinçliliğin anlaşılmasında son derece önemli bir kavram olarak görülmüştür ve hangi inancın bilinçli farkındalıkta kalacağını etkilemektedir. Kişisel motivasyonlar sayesinde kendini aldatma, farkındalığa ulaşarak gerçekçi ancak olumsuz benlik algılamalarına izin vermeyen bir süreç haline geldiğine, bilinçli farkındalıktaki inançları etkilediğine ve gerçekdışı ancak olumlu bilişlerle değiştirildiğine inanılmaktadır. Bireyi tehdit eden bilginin farkındalık dışında tutulmasını sağlayan bastırma, yansıtma gibi çeşitli savunma mekanizmalarının temelinde genel bir süreç olarak kendini aldatmanın olduğu düşünülmektedir (Sackeim, 1983; Sackeim ve Gur, 1978). Bastırma savunma mekanizması bireyin kendisine rahatsızlık veren herhangi bir bilgiyi bilinçli farkındalıktan uzaklaştırdığını vurgulamaktadır. Kendini aldatma, bilinçdışının bireyi anksiyete yaşatan olaylardan korumak amacıyla, bilincin gerçeğe ulaşmasını bir şekilde sınırlaması ve anksiyete yaşatan durum veya olayı daha az anksiyete yaşatan bir durum veya olayla değiştirmesiyle gerçekleşir (Freud, 1957, akt. Akın, 2010).

Öz bilginin olumlu bir kavram olduğuna yönelik tartışmaların uzun zamandır devam ettiği görülmektedir. Öz bilgi ve mutsuzluk arasındaki ilişkiye bakıldığında İncil’de yer alan “Bilgisi artanın acısı da artar.” ifadesi bireyin yaşamın sonlu olduğunu ve kişisel sınırlılıklarını bilmesi sonucunda yaşayacağı sıkıntıya işaret etmektedir.

Özellikle Nietzsche ve Freud'dan beri, öz bilgiyi elde etme yolunda güçlü psikodinamik engellerin bulunduğu ve bilgiyle gelen değişimlerin istenilmeyen sıkıntılara neden olacağı yönünde yaygın bir kanı vardır. Otto Rank ise bireyin gerçekle yaşayamayacağını, yaşayabilmesi için bireyin yanılsamalara ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Bu görüş Henrik Ibsen ve Eugene O'Neill tarafından yazılan "yaşatan yalan adlı dramada açık bir biçimde betimlenmiştir. Bu dramanın ana teması; güçlü bireyler hariç çok fazla öz bilginin psikolojik anlamda denge bozucu ve bu nedenle tehlikeli olduğudur. Yaşam sadece bazı acı yönlerini görmezden gelenler ve yaşamın gerçeklerini bilişsel filtreden geçirenler için tolere edicidir, bu nedenle kendini aldatma yaşam kalitesini artırırken, gerçek çoğunlukla yaşam kalitesini düşürür (Akın, 2010).

Mitchell (2000) kendini aldatmayı; bireyin kendisi veya başka bir birey tarafından objektif biçimde incelenmesi durumunda, gerçekçi olmadığı kolayca anlaşılan bir inancı incelemeyen kabul etmesi ve ısrarla savunması olarak ele almıştır. En genel anlamda kendini aldatma; bireyin uyumsuz ve kötü yönlerini kendinden gizlemesi olarak ele alınabilir. Bu tanıma benzer olarak pozitif yanılsama kavramı benliğe yönelik gerçekdışı olumlu algıları ifade etmektedir. Kendini aldatma ve pozitif yanılsama benlikle bilgisini benliğe hizmet edecek biçimde seçen, sınırlayan ve organize eden bilişsel filtreler olarak düşünülebilir. İdeal ve gerçek benliği arasındaki çelişkiyi dikkate alması ve bunun üzerine düşünmesi bireye hoş olmayan- duygular yaşatarak öz-farkındalığından kaçınması için bireyi motive edebilir (Akın, 2010).

Bilişsel ve sosyal psikoloji alanında yapılan bazı araştırmalar, öz bilginin insan yaşamı için önemli ve mantıksallığın temel unsurlarından birisi olduğunu savunan eski sokratik düşünceye bazı yönlerden karşı çıkmaya başlamıştır. Bu araştırmalar, depresif bireylerin kendilerini ve dünyayı diğerlerine göre daha gerçekçi biçimde algıladıklarını gösteren araştırmalara dayanarak gerçekçi öz bilginin yapıcı kendini aldatmaya göre psikolojik anlamda daha fazla uyumsuzluğa ve depresyona neden olduğunu göstermiştir. Depresif bireylerin depresif olmayanlara göre bilişsel anlamda daha gerçekçi olduklarını, gerçeklikle daha fazla bağlantı kurduklarını ve depresif bireylerin acı verici biçimde gerçekçi, depresif olmayanların ise gerçekdışı biçimde olumlu olduğunu görülmüştür (Akın, 2010). Depresyonun kendini aldatma sürecindeki bir aksaklıktan kaynaklandığını ve bu aksaklığın, depresif bireylerin kendilerine ilişkin gerçekdışı ama olumlu bakış açısı geliştirmelerini engellediği

ifade edilmektedir. Bu nedenle depresif bireylere yönelik etkili bir terapi sürecinin, bu bireylere daha fazla kendini aldatma kullanmalarını öğretmeyi içermesi gerektiği öne sürülmüştür (Sackeim, 1983). Çünkü Benliğe yönelik pozitif yansımaların bireyin kendisini yaşamın acımasız gerçeklerinden korumasında tampon işlevi göreceğın ve kendini aldatan bireylerin yaşama daha sağlıklı biçimde uyum sağlayacağı düşünülmektedir. Böylece pozitif yansımaların psikolojik sağlığın korunmasında, kişilerarası ilişkilerin verimli biçimde sürdürülmesinde ve psikolojik iyi olmanın gelişmesinde önemli rol oynadığı öne sürülmektedir (Taylor ve Brown, 1988; Taylor ve Brown, 1994). Kendisiyle ilgili çelişkili bilgilere ilişkin farkındalığını azaltması için bireyi motive eden kendini aldatma, tehdit edici bilginin bilinç dışında tutulmasına yardımcı olarak kısmen bir psikolojik savunma işlevi yapmakta ve anksiyeteyi azaltmaktadır (Paulhus, 1986). Benliğine yönelik olumsuz geri bildirimlere olumlu bir benlik algısı, kişisel yeterlilik inancı ve geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısına sahip biçimde yanıt veren birey, aynı geri bildirim daha doğru ve kendisine ve dünyaya yönelik bakış açısıyla bütünleştirerek algılayan bireye göre daha mutlu, insancıl ve yaratıcı olur (Jopling, 1996).

Pozitif yansımaların psikolojik sağlığa katkıları olacağı düşünülmesine rağmen pozitif yansımalar her zaman istenilir değildir ve aşırı düzeyde yaşanması durumunda psikolojik uyum bozulabilir. Bazı aldatıcı kendini algılama ve çarpıtmalar son derece yıkıcı olabilir ve ciddi psikolojik sorunlara yol açabilir. Ayrıca kendini aldatmanın psikolojik iyi olmayı arttırdığı görüşü, kendini aldatmanın psikolojik iyi olma için gerekli olduğu anlamına gelmemektedir (Taylor ve Brown, 1994).

Taylor ve Brown doğru öz bilginin psikolojik iyi olmayla pozitif ilişkili olmadığını, stres ve depresyonla ilişkili olabileceğini kanıtlamaya çalışmıştır. Psikolojik iyi olmayı artırmanın tek yolu, bireyin gerçeğe ilişkin daha az sorumluluk alması, daha az farkındalığa sahip olması ve bilgeliğe ulaştıracak deneyimsel öğrenmeye daha az açık olması değildir. Pozitif yansımaların kullanımı arttıkça, bireyin öz farkındalığı azalacaktır. Kendini aldatan birey olumsuz bilgileri çarpıtma, tutarsız bilgilerin kabul edilmesini engelleme, olumlu bilgiyi arttırma veya belirsiz bilginin belirsizliğini giderme gibi bilişsel stratejileri kullanarak gerçek benliğinden uzaklaşabilir. Bu durum bireyin gerçeği algılamasını engelleyebilir. Böylece duygusal ve ahlaki gelişimin sınırlanması riski artabilir ve birey herhangi bir duruma yönelik

tepkilerinin ahlaki sonuçlarına ilişkin farkındalığa sahip olamayabilir. Bu da kendini aldatma stratejilerinin bireyin benliğiyle, diğer bireylerle ve dünyayla bağlantısını sağlayan sosyal, duygusal ve kişisel ilişkilerini zedeleyeceği anlamına gelmektedir (Jopling, 1996). Bunları gerçekleştiren birey insanî yönünü kaybeder ve diğerleriyle kurabileceği birçok ilişki şansını elinden geçirir. Diğer bir deyişle, bireyin yanlısamalarının verdiği rahatlığa bağımlı kalmadan gerçekle yüzleşme alışkanlığı arttıkça, insancıl tepkiler verme ve kişilerarası ilişkilerde sorumluluk alma olasılığı da artacaktır. Birey kim olduğu, ne gibi sorunlara sahip olduğu ve yaşamının ne yönde ilerlediği noktalarında özenli olmalıdır. Ayrıca bu soruların cevaplanmasında referans noktası olarak bulunmak istediği değil, gerçekten içinde bulunduğu konumu dikkate almalıdır (Jopling, 1996).

Öz bilgi tek boyutlu bir kavram değildir ve bu nedenle doğru öz bilginin tüm boyutlarını uyumsuz ve psikolojik anlamda sağlıklı olarak nitelenecek doğru değildir. Öz bilginin bazı boyutlarının kazanılması üretkenliği ve psikolojik iyi olma duygusunu geçici bir süre engellemesine rağmen pozitif yanlısamalardan dolayı psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin gördüğü zarara göre daha az sıkıntı vericidir. Öz bilgi bireyin kendisini tanımaya ve bilgeliğe ulaşmasına yardımcı olur. Buna göre psikolojik acı ve sıkıntıların tüm formları uyumsuz veya sağlıklı olmaktan çok insanoğlunun yaşamın cilveleriyle yüzleşmeyi ve sınırlılığını öğrenmesinin basit bir sonucu olarak görülebilir. Bu durumda, acı çekme gerçekle temas kurmanın yollarından birisidir. Acı çekme yoluyla elde edilen ahlaki, ruhsal ve derin psikolojik içgörüler başka hiçbir yolla elde edilememiştir (Jopling, 1996).

Doğru öz bilginin depresyona neden olduğu görüşüne karşılık Beck (1976) depresif bireylerin benlik ilgili görüşlerinin olumsuz bir yanlılık taşıdığını; mevcut dünyaları ve gelecekleri hakkında gerçek dışı olumsuz görüşlere saplandıklarını oysa depresif olmayan kişilerin daha doğru bir benlik görüşüne sahip oldukları görüşüne sahiptir. Depresif bireylere yönelik psikolojik problemlerin temelinde çarpıtılmış ve gerçekdışı düşünce sisteminin bulunduğu düşünülmektedir. Bilişsel bakış açısına göre psikolojik problemlerin tedavisinin temelinde bireylerin kendilerine ve dünyaya ilişkin daha doğru ve mantıklı bir düşünce tarzı geliştirmelerine yardımcı olmak bulunmaktadır. Bu görüş gerçekçi öz bilgiden çok, gerçeğin çarpıtılmasının olumsuz sonuçlar doğurduğunu desteklemektedir.

## 2.1.1.10 Öz bilginin çeşitli kavramlarla ilişkisi

### 2.1.1.10.1 Öz bilgi ve öz bilinç

Öz bilinç bireyin günlük yaşamında önemli bir rolü olduğu düşünülen ve üzerinde birçok araştırma yapılan bir kavramdır. Yüksek düzeyde öz-bilince sahip olan bireylerin, daha net bir öz-şemaya ve daha doğru öz bilgiye sahip olduğu öne sürülmüştür (Lindwall, 2004). Yüksek düzeyde öz bilince sahip bireylerin daha iyi betimlenmiş benlik şemasına, daha tutarlı bir benlik algısına sahip oldukları için kişisel özelliklerine uygun biçimde davranma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Baumeister ve Trice, 1988; Carver ve Scheier, 1978; Öveç, 2007).

Öz-bilinç öz bilgiyle ilişkili olarak bireyin gerçek benliğini daha iyi anlamasına yardımcı olan bir yapı olarak ifade edilmektedir. Öz bilinç bireyin kendini anlamaya ve kimliğini aramaya çalışarak güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmesine yardımcı olabilir böylelikle öz bilinç psikolojik sağlığı artıran ve geliştiren bir işlev görülebilir (Fenigstein ve Vanable, 1992). Gittikçe artan önemli bir görüş birliğine göre öz-bilinç ve öz bilgi, öz-düzenlemenin dinamikleri arasında önemli bir yere sahiptir. İçsel bir bilinç durumu, yüksek akıl sağlığıyla ilişkiliyken, öz-yansıtma sıklıkla kötü uyum sağlayan işleyişi yordamaktadır (Ghorbani, Watson ve Krauss, 2004; Watson ve Biderman, 1993).

Bazı araştırmalara göre farkındalık, öz bilince göre daha az belirsiz ve şimdiki zamana yönelik öz bilgi için daha etkili bir yapıdır (Ghorbani ve diğerleri, 2010a). Tüm bunlara ek olarak, bireyin bütünleşik öz bilgi seviyesi, kişinin öz-bilinç düzeyinin göstergesi olarak görülebileceğinden daha fazla göz önünde bulundurulmalıdır. Ghorbani ve arkadaşlarının (2010a) 186 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmaya göre bütünleşik öz bilgi özel öz bilinç ( $r=.40$ ) ve bilinçli farkındalıkla ( $r=.47$ ) pozitif ilişkili bulunmuştur.

Öz bilinç, bireyin kendisine ve çevresine karşı ilgisini yönetmek adına sahip olduğu tutarlı eğilimler olarak tanımlanmaktadır (Mittal ve Balasubramanian, 1987). Öz-bilincin fark edilebilir bileşenler içerdiği ve iki yönü olduğu öne sürülmektedir. Bu iki özellik, bireyin kendine, içsel duygu ve düşüncelerine, benliğinin gizli yönlerine yönelik dikkati ve farkındalığı ve bireyin çevresindekilerin gözlemi altında bulunan bir birey olarak, benliğinin dış dünyaya açık olan yönüne, yönelik dikkati ve farkındalığı olarak tanımlanabilir (Öveç, 2007; Scheier ve Carver, 1985). Fenigstein,



Scheier ve Buss (1975), bu iki öz-odaklılık eğilimini, özel öz-bilinç ve genel öz-bilinç olarak ifade etmiştir. Özel öz-bilinç, bireyin içsel duygu, düşünce ve motivasyonlarına odaklanması eğilimini olarak tanımlanmaktadır ve benlikle ilgili gizli ya da özel bilgi işleyişlerini düzenler ve kontrol eden bir yapıdır. Genel öz-bilinç ise bireyin bir sosyal obje olarak kendine yönelik farkındalığını ve benlik hakkında genel ya da açıkça ortaya konan yönlerine dikkatini ifade eden ve bilgi işleyişini düzenleyen ve kontrol eden bir yapıdır.

#### **2.1.1.10.2 Öz bilgi ve özel öz bilinç**

Özel öz-bilinç, bireyin ancak kendisi tarafından gözlenebilen gizli yönlerine, alışkanlık haline gelmiş bir dikkati ifade eder. Özel öz bilinç bireyin benliği ve içsel motivasyonları üzerine düşünmesi, duygu ve düşüncelerine yönelik süregelen bir farkındalığı olarak tanımlanır. Özel öz-bilinç, bireyin özel duyguları, düşünceleri, planları, inançları, motivasyonları gibi diğer bireyler tarafından kolayca ulaşılamayan, gizil, kapalı ve kişisel yönleri üzerinde derince düşünmesi ve bu yönlerine ilişkin farkındalık geliştirmesi eğilimini ifade eder. Bireyin sürekli bir biçimde kendini motive eden unsurları incelemesi özel öz bilince örnek olarak gösterilebilir (Fenigstein ve diğerleri, 1975). Özel öz bilinç, bireyin davranışının duygu, düşünce ve inançları tarafından yönlendirilmesini, dolayısıyla, tutumlarla davranışların oldukça tutarlı olmasını ifade etmektedir (Briere ve Vallerand, 1989, akt. Özen ve Gülaçtı, 2010).

Özel öz bilinç düzeyi yüksek bireyler özel öz bilinç düzeyi düşük bireylere oranla bedensel duyularının, inançlarının, duygu durumlarının ve hislerinin daha fazla farkındadırlar. Günlük konuşma tarzlarında insanlarla daha iyi temas kurarlar. Genellikle iç gözlem yapmaya eğilimlidirler ve zengin bir hayal dünyaları vardır. Bu tip kişilerin düşüncelerinin merkezinde tahminen kendileri bulunmaktadır. Bir olayın sorumluluğunu başkalarına yüklemektense, kendilerinde ararlar. Özel öz bilinç düzeyi yüksek bir birey genellikle “Devamlı olarak kendimi anlamaya çabalarım”, “genellikle içsel duygularıma dikkat ederim” gibi ifadeleri benimsemiştir (Wegner ve Vallacher, 1980, akt. Özen ve Gülaçtı, 2010).

Literatür incelendiğinde Özel Öz-bilinç’in psikolojik değişkenlerle ilişkisine yönelik birbirleriyle zıt, çelişkili sonuçlar görülmektedir. Öz bilincin pozitif bir kavram olduğunu öne süren araştırmalarda yüksek düzeyde öz bilincin bireylerin stresli

olaylarla daha kolay başa çıkabilmesi (Mullen ve Suls, 1982) ve sosyal hayatlarını sürdürmeleri (Nezlek, 2002) konusundaki yararından dolayı arzu edilir olduğu ifade edilmiştir. Bu sonuçların aksine öz bilincin psikopatolojik durumlarla ve bozukluklarla (Ingram, 1990) ve olumsuz duygularla ve duygudurumlarla (Flory, Raikkonen, Matthews ve Owens, 2000) ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır.

Özel öz bilinç ile doğru öz bilgi, duygusal farkındalık ve bağımsızlık arasında pozitif ilişki olduğunu kanıtlayan çalışmaları olmasına rağmen, özel öz-bilinç ile anksiyete ve depresyonun pozitif ilişkili olduğunu ortaya koyan çeşitli araştırmaların da bulunduğu belirtilmiştir (Anderson, Bohon ve Berrigan, 1996). Bu çelişkili sonuçların sonrasında yapılan araştırmalar özel öz-bilincin tek boyutlu olmadığını ve öz yansıtma ve içsel öz farkındalık olmak üzere iki alt boyuta sahip olduğunu göstermektedir (Burnkrant ve Page, 1984; Mittal ve Balasubramanian, 1987; Öveç, 2007; Piliavin ve Charng, 1988). Özel öz-bilincin içsel öz-farkındalık ve öz yansıtmayı boyutları kontrol edilerek veriler tekrar incelendiğinde bu iki boyut arasındaki zıtlık daha net biçimde ortaya konulmuştur (Öveç, 2007; Reeves, Watson, Ramsey ve Morris, 1995; Scandell, 2001).

Özel öz bilincin ilk boyut olan öz yansıtma, bireyin duygularını, düşüncelerini ve eylemlerini gözlemleyerek, belirli bir durum karşısında neler hissettiği ve nasıl davrandığı üzerine düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Anderson ve diğerleri, 1996; Burnkrant ve Page, 1984; Grant, Franklin ve Langford, 2002; Mittal ve Balasubramanian, 1987; Piliavin ve Charng, 1988). Anderson ve diğerleri (1996) kendini düşünmenin, özel öz-bilincin kendini aşırı düşünme şeklinde karakterize edilen negatif ve bunaltıcı, kendine güvensizlik duyguları içeren yanıdır. Kendini düşünme bireyin kendini anlamaya yönelik eğilimini yansıtır ve bir çeşit kendini inceleme sürecidir. Özel öz bilincin ikinci boyut olan içsel öz-farkındalık ise bireyin duygu ve düşüncelerine ilişkin daha tarafsız ve pozitif bir farkındalığa sahip olması eğilimidir. İçsel öz-farkındalık mutluluk, sakinlik ve üzüntü gibi duyguların farkındalığını ifade etmektedir (Anderson ve diğerleri, 1996; Burnkrant ve Page, 1984; Mittal ve Balasubramanian, 1987; Öveç, 2007; Piliavin ve Charng, 1988).

Bazı araştırmacılara göre ise içsel öz-farkındalık bireyin duygularındaki değişimlere ve bilişlerini nasıl işleme koyduğuna yönelik aşırı hassaslığı olarak tanımlanabilir. Yüksek İçsel öz farkındalık düzeyine sahip olan bireyler, güçlü ve zayıf yanlarının

farkındadırlar ve bunların nedenlerini bilirler. Kendi yeteneklerini değerlendirirler ve diğer kişilerin onlar hakkında yaptıkları değerlendirmelerin farkındadırlar. Davranışlarının ve yeteneklerinin standart davranış ve yeteneklerle olan ilişkisini izlerler (London, 2002). Özel öz bilincin iki boyutu olan İçsel öz-farkındalık psikolojik uyumla daha fazla ilişkili iken, öz yansıtma daha çok psikolojik sorunlarla ilişkilidir (Öveç, 2007). Bütünleşik öz bilgi kavramı ise özel öz bilincin pozitif yönlerini içeren, daha çok içsel öz farkındalıkla ilgili ve psikolojik sağlıkla ilişkili olan bir kavramdır.

### **2.1.1.10.3 Öz bilgi ve duygusal zeka**

Öz bilgi duygusal zeka kavramıyla da yakından ilişkilidir. Öz bilginin duygusal zekanın bir boyutu olduğu düşünülebilir. Duygusal zeka, duyguları doğru algılama, düşünceyi kolaylaştırmak için duyguları kullanma, duyguları ve duygusal bilgiyi anlama ve duyguları düzenleme, yönetme yeteneklerini kapsamaktadır (Mayer ve Salovey 1993; Salovey ve Pizarro, 2003). Bar-On'un modelinde duygusal zeka, kişisel duygusal zeka, kişiler arası duygusal zeka, stresle başa çıkabilme, adaptasyon ve genel ruh hali özelliklerini içermektedir. Kişisel alan, farkındalık, dışavurum, bağımsızlık, öz saygı, kendini gerçekleştirme gibi öğeleri kapsamaktadır (Bar-On, Reuven, 2010). Goleman ise duygusal zeka ile ilgili, öz bilinç, duyguları kontrol etme, kendini harekete geçirebilme başkalarının duygularını anlayabilme ve ilişkileri yürütebilme becerilerini içeren 5 alandan oluşan bir model önermektedir. Öz bilinç kısaca kendi duygularının, iç dünyasının sürekli farkında olması anlamına gelmektedir (Goleman, 2007). Duygusal zeka modellerini incelediğimizde duyguları tanıma ve anlamının duygusal zekanın temel yapı taşı olduğu görülmektedir.

Öz bilinç bireylerin güçlü ve gelişmeye açık yönlerini bilmesi, duygularını tanıması ve farkındalıklarını düşünce ve davranışlarına rehber olacak şekilde kullanması ve kendini ifade eder. Öz bilinç düzeyi yüksek bireyler, duygularının kendilerini ve günlük yaşamlarını nasıl etkilediğini bilirler, yol gösterici değerlerine bağlı kalırlar ve karmaşık bir durumda resmin bütününe görerek en iyi hareket şeklini tahmin edebilirler. Yüksek düzeyde öz bilince sahip bireyler içinde bulunulan anda neler hissettiğini bilen, tercihlerini karar vermeye yol gösterecek biçimde kullanan, kendi yetilerine yönelik gerçekçi bir değerlendirmeye ve sağlam temellere dayanan özgüven hissine sahip olan bireylerdir (Goleman 2007).

#### 2.1.1.10.4 Öz bilgi ve duygusal farkındalık

Duygusal farkındalık, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği olarak ifade edilmekte ve duygunun yaşanması ve ifadesinden farklı bir şekilde o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmayı da içermekte ve duyguların yaşanmasına ek olarak, duygusal yaşantılar hakkında düşünmeyi de kapsamaktadır. Yapılan araştırmalar duygusal farkındalığın, ikili ilişkilerden tatmin olmayı arttırdığını göstermiştir. Ancak bu durum kadınlarda erkeklere göre daha fazladır. Duygusal farkındalık erkeklerde ilişkilerden tatmin olmayı fazla etkilememektedir. Daha önceki çalışmalarda duygusal farkındalıkta cinsiyet farklılığının olduğunu gösterse de bu çalışmada bir farklılık bulunamamıştır (Croyle ve Waltz, 2002; Kuzucu, 2006).

Duyguların farkında olmak, davranışsal tepkileri değiştirmek ve kontrol duygusunu arttırmak için önemli bir fırsat oluşturur. Ne hissettiğini bilmek, içinde bulunulan durum için önemli bilgi sağlamakta, sonrası için en iyi seçenekleri netleştirmekte ve eğer istenirse duyguyu değiştirmek için belli seçenekler sunmaktadır. Duygusal farkındalık, olumsuz bir duygu durumunu değiştirmek ve olumlu duygu ile sonuçlanmasını sağlamak için atılacak adımları kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle de ortaya çıkmış negatif duygu durumunun düzelmesi ile ilişkili bulunmuştur (Kuzucu, 2006).

Duygularımızı fark etmek ve en azından kendimize ifade etmek yararlıdır. Çünkü fark etmediğimiz duygularımız ve isteklerimiz bizi yönetir. Fark ettiğimiz duygularımızı ve isteklerimizi ise biz yönetiriz. Sosyal bir varlık olan insanın günlük yaşamını sürdürebilmesi için motivasyon kaynağı olması ve varoluş düzeyini yükseltmesi için duygularına ihtiyacı vardır (Dökmen, 2000). Duygu, düşünce ve isteklerinin farkında olan birey kendini daha iyi tanıyacağı ve otantik yaşama şansı artacağı belirtilmektedir. Kendini iyi tanıyan birey günlük yaşamda daha sağlıklı ilişkiler kurarak, mutlu ve üretken birisi olarak yaşamını daha anlamlı yapma şansı artacağı öne sürülmüştür (Koçak, 2002). Kendinin ve diğerlerinin duygularının farkında olma, sosyal ve kişisel iyi oluşun önemli bir parçası olarak görülmektedir. Duygusal farkındalıkta ve duyguları ifade etmede herhangi bir problemin, kişiler arası ilişkiler ve sosyal fonksiyonlar üzerinde olumsuz etkileri olacağı öne sürülmüştür (Kuzucu, 2006).

Duygusal farkındalık olmadan bireyin kendi iç dünyasını fark etmesi kendi istek ve duygularının bilincinde olması buna bağlı olarak kendini tanıması oldukça zordur. Kendini tanımakta yetersiz olan bireyin kendisiyle ilgili doğru ve sağlıklı karar vermesi beklenemez. Bu anlamda kendi iç dünyası ile ilgili iletişim sorunu yaşayan bireyin dış dünya ile iletişimde, kişiler arası ilişkilerde sorun yaşamaması yadsınamaz. Duyguları fark edip tanıma becerisi aslında “duygusal zekanın” temel becerilerinden biridir (Koçak, 2002).

İnsanın bir bütün olarak gelişmesi, duygusal dünyasının da anlaşılmasını ve geliştirilmesini gerekli kılar. Bir kimsede davranış değişikliği olabilmesi için kişinin önce o davranışının gerisindeki duyguyu fark etmesi gerekir. Eğer kişi tam olarak fonksiyonda bulunacaksa önce kendini bütün yönleriyle algılamalıdır. Bu gün davranışların gerisinde bilinçli ya da bilinçdışı duyguların varlığı kabul edilmekte, bunların bastırılmadan, tam olarak yaşanmasının psikolojik sağlık için gerekli olduğuna inanılmaktadır (Kuzgun, 1992).

Çoğu kimse duygularının farkında olduğunu kendini çok iyi tanıdığını zanneder. Fakat biraz düşündüğümüzde gerçekten ne istediğimizi ve neler hissettiğimizi bilmediğimizi anlarız. Birine son derece kızgın olmak ile kızgın olduğunu fark edip şu an sana karşı kızgınlık hissediyorum demek farklı şeylerdir. Duygularını fark edip ifade edenler onlarla nasıl başa çıkacaklarını da bilirler. Kendi fenomenal alanlarının farkındadırlar. Kendilerine güven duyarlar ve kendilerini kontrol edebilirler (Koçak, 2002).

Pek çok psikolojik yardım yaklaşımı duygusal bilinci, yaşamın değiştirilmesi için ana amaç olarak öne çıkarmaktadır ve kişinin psikolojik sağlığında önem taşıdığını ileri sürmektedir. Duyguların farkında olmayla psikolojik iyi olma arasında doğrusal bir ilişki olduğunu varsaymaktadır. Duygusal farkındalık, ortaya çıkmış negatif duygu durumunun düzelmesi ile ilişkili bulunmuştur. Ne hissettiğini bilen birey, içinde bulunduğu durum için önemli bilgi sağlamakta, sonrası için en iyi seçenekleri netleştirmekte ve eğer istenirse duyguyu değiştirmek için belli seçenekler görebilmektedir. Buna karşın Kendinin farkında olmayan kişilerin iletişimde oldukları kişilerden olumsuz ve beklenmedik tepkiler alma olasılıkları daha fazladır. Beklenmedik tepkiye yol açan farkındalık yoksunluğu, kişinin ilişkilerinde güçlük yaratarak uzun vadede kişisel uyumsuzluk ve kendini olumsuz algılama ile sonuçlanmaktadır (Kuzucu, 2006).

Duygusal farkındalığı yüksek olan bireyler duygusal farkındalığı düşük olanlara göre daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları ve daha çok yaşam doyumunu belirttikleri görülmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

#### **2.1.1.10.5 Öz bilgi ve bilinçli farkındalık**

Skinner'e göre, insanlar sadece bilinçli olmakla kalmaz, aynı zamanda bilinçli olduklarının da farkında olurlar. İnsanlar sadece çevrelerinin değil, çevrenin bir parçası olarak kendilerinin de farkındadırlar, sadece dış uyaranları gözlemekle kalmaz, gözledikleri kendi içlerinden gelen içsel uyarıcıların da farkındadırlar (Feist, 1990). Çok sayıda felsefi, ruhsal ve psikolojik gelenek iyilik halinin sağlanması ve artırılması için bilinçliliğin niteliğinin önemini vurgulamaktadırlar (Kabat ve Zinn, 2000, 2003, 2005; Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık temelini Doğu'da uygulanan meditasyon pratiklerinden alan, dikkatin anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesini ve olaylara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklanması olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003; Brown ve Ryan, 2003).

Farkındalık Temelli Terapiler, meditasyon ve çeşitli bilişsel ve yaşantısal alıştırmalar yoluyla danışanların farkındalık düzeyinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Bu terapi yaklaşımı bilişsel-davranışçı terapiler içerisinde değerlendirilmektedir ve davranışçı terapinin üçüncü dalgası olarak nitelendirilmektedir (Çatak ve Ögel, 2010).

Bireyin şimdiki anda yaşadığı tecrübelerle tarafsız bir şekilde dikkat ederek kendini yönetebileceğini ve böylece stresle baş edebileceği ileri sürülmektedir (Kabat-Zinn 2003). Yapılan araştırmalarda farkındalığı yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin daha yüksek olduğu, farkındalığın iyi olma hali pozitif ilişkili olduğu ve farkındalığın öz-düzenleme davranışlarının ve olumlu duygusal durumların bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Farkındalık Temelli Terapiler, depresyon, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları ve madde bağımlılığı gibi birçok psikolojik soruna yönelik olarak uygulanmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010).

Öz farkındalığın farklı düzeyler bulunmaktadır ve bireyin farkındalık düzeyi arttıkça iyi olma düzeyi de artmaktadır. Farkındalığı arttırıcı ruh akıl ve beden bütünlüğünü sağlamaya yardımcı olacak terapötik tekniklerle iyi olmanın sağlanabileceği ifade edilmektedir (Cloninger, 2008). Öz bilgi öz kabulün sağlanması için bir ön koşul

olarak görülmektedir. Öz farkındalığın yanında öz kabul de iyi olmanın geliştirilmesi için bir yol olarak gösterilmiştir (Henry, 2007).

#### **2.1.1.10.6 Öz bilgi ve öz belirleme kuramı**

Psikolojik iyi olmayla ilgili kuramlardan biri Ryan ve Deci (2000) tarafından oluşturulan öz-belirleme kuramıdır. Öz-belirleme kuramına göre bireylerin psikolojik ihtiyaçları özerklik (autonomy), yetkinlik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) olarak ifade edilmiştir. Bu kurama göre özerklik yetkinlik, ilişkili olma doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlardır.

Öz-belirleme kuramının ileri sürüdüğü temel kavram ve süreçler pozitif psikoloji alanında birçok çalışmaya kuramsal bir alt yapı oluşturmaktadır. Özerklik ihtiyacı bireylerin kendi adına karar verebilmesi ile ilgilidir. Yetkinlik ihtiyacı bireyin çevresiyle başa çıkabilmek için kendini yeterli hissetme anlamına gelir. İlişkili olma gereksinimi ise, kişinin tatmin edici ve destekleyici sosyal ilişkilere uyduğu ihtiyacı ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000). Öz belirleme kuramının boyutları Ryff'ın (1989) psikolojik iyi olma modeliyle ilişkili görünmektedir. Bununla birlikte Ryan ve Deci (2000) psikolojik ihtiyaçları iyi oluşun ortaya çıkmasında temel faktörler olarak görürken, Ryff'ın (1989) yaklaşımı ise ihtiyaçları psikolojik iyi oluşu tanımlamada kullanmaktadır.

Öz-belirleme kuramına göre benlik gelişimi için gereksinimlerini karşılama, hedeflerini ve amaçlarını belirleme konusunda mevcut gücünün ve sınırlılıklarının farkında olmalıdır yani “bireysel farkındalığa” (awareness of self) sahip olmalıdır. Ayrıca karar verme aşamasında, durumun gereklerini kavramak ve mevcut seçenekler arasından en iyisini tercih etmek için birey “seçme hakkı” olduğunu da hissetmelidir. Dolayısıyla “kendi isteklerinin farkında olmak” ve davranışlarında “seçme hakkı” olduğunu hissetmek özerk karar vermenin boyutları olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000; Sheldon, Ryan ve Reis, 1996).

#### **2.1.1.10.7 Öz bilgi ve öz duyarlık**

Bireyin duygularının ve düşüncelerinin farkında olması çeşitli psikoloji kavramlarında sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Neff'in Öz duyarlık kavramının bir boyutu bilinçlilik oluşturmaktadır (Neff, 2003). Bilinçlilik, bireylerin duygu ve düşüncelerinden kaçmadan veya onları inkar etmeden, onlara karşı koymadan,

olduğu gibi gözlemediği, yargılamayan, kabul edici bir zihinsel durumdur. Bilinçlilik bireyin duygularını yaşamasına ve onları kontrol altına alarak işlevsel hale gelmesine yardımcı olur. Bireye yol gösterir ve rehberlik eder. Bilinçlilikten yoksun olan birey ise kendini rahatsız eden duygu ve düşünceleri, sürekli olarak inkar eder, yargılar ve onlarla başa çıkamaz veya tamamen onlarla iç içe girmiş bir duruma gelir ve onların farkında olamaz. Bu tepkiler uyumsuz davranış ve tutumlara yol açabilir (Akın, 2009; Öveç, 2007).

Öz-duyarlılığa sahip bireyler kendilerini daha iyi tanıdıkları ifade edilmektedir (Neff, 2003). Öz-duyarlılık ve alt boyutları psikolojik iyi olma boyutlarıyla pozitif, psikolojik bozukluklarla ise negatif ilişkili bulunmuştur (Kirkpatrick, 2005). Araştırmalarda öz-duyarlılığın özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları, kişisel gelişim, düşünsel ve duygusal farkındalık, mutluluk ve iyimserlik ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2005).

#### **2.1.1.11 Öz bilgi ve hafıza**

Öz bilginin otobiyografik hafıza ve öz-kavram olmak üzere iki çeşidi bulunmaktadır. Otobiyografik hafıza veya “genişletilmiş öz”, bir bireyin hayatındaki önemli kişisel deneyimlerin yer aldığı uzun süreli belleği ifade eder. Öz kavram ya da “kavramsal benlik”, bireyin kendisi ile ilgili kavramsal temsilini ifade etmek için kullanılır. Çocukların kendilik hakkındaki kültürel görüşleri, kendi öz-anlama ve hatırlamayı içselleştirdikleri kültürel uyum kurma süreci öz bilginin gelişimi olarak görülür (Wang, 2004).

Otobiyografik bilgi tabanındaki yaşantı kalıplarına dayalı olarak kişinin kendisi hakkında oluşturduğu soyut, bilişsel, anlamsal, kavramsal tanımlar kavramsal benlik (conceptual self) adı verilen ayrı bir semantik yapıda ele alınmıştır. Sosyal olarak yapılandırılmış bu yapı, benliği, diğerlerini, diğerleri ile etkileşimleri ve dünyayı tanımlamaya yardımcı olan şemalar ve kategorilerden oluşmaktadır (Conway, Singer ve Tagini 2004; Sarp ve Tosun, 2011).

Bu süreç iki tür öz bilginin müdahalesiyle kolaylaştırılır: öz-kavram, otobiyografik bilgilerin özel kodlamalarını ve buraya ulaşımını kolaylaştırarak kültürün tercih ettiği kendilik hakkındaki görüşleri onaylar. Sonuç olarak, otobiyografik hafıza, kendilik hakkındaki kültürel görüşleri ile bütünleşmiş öz kavramın gelişimini ve korunumunu sağlar.



### **2.1.1.11.1 Anısal öz bilgi, anlamsal öz bilgi ve kimlik**

Filozoflara ve psikologlara göre bireyin kim olduğunu anlamak hafızalara erişmeyi, özellikle kişisel deneyimlerime (anısal öz bilgi) ulaşmayı gerektirir. Bu bilgiler ışığında, anısal öz bilginin kaybı benliğin kaybı ile sonuçlanır. Ancak klinik kanıtlar bu tahmini doğrulamamıştır (Klein, 2001). Geniş çaplı anısal öz bilgi kaybı yaşayan pek çok bireyin kim oldukları bilgisine hala sahip oldukları görülmüştür. Amnezi hastalarından elde edilen sonuçlarla kimliğin korunmasının anlamsal öz bilgi tarafından sağlandığı söylenebilir.

Araştırmacılar, benliğin korunumu için anısal öz bilginin (kişinin zaman içindeki deneyimleri) önemini vurgulamışlardır. Ancak Klein (2001), bu düşüncenin kişisel anlamsal hafızanın (benlik hakkında gerçekçi bilgiler) katkısını araştırmada bir hataya yol açacağını vurgulamıştır. Amnezi gibi geniş çapta anısal öz bilgi kaybının, kimlik kaybıyla sonuçlanması gerekmediğini ifade etmiştir. Bireyler neler yaşadıklarını unutsalar bile kim olduklarını hatırladıkları görülmüştür. Bu sonuçtan hareketle, araştırmacılar anlamsal öz bilginin de benlik bütünleşmesini sağlamada önemli bir rolü olduğunu belirtmişlerdir (Klein, 2001; Klein, Cosmides, Tooby ve Chance, 2002).

### **2.1.1.11.2 Otobiyografik bellek**

Çoğu yazara göre otobiyografik bellek; duygu, amaçlar ve kişisel anlamların hepsinin kesiştiği yerdedir (Conway ve Rubin, 1993). Birçok araştırmacı Otobiyografik belleğin anısal bellek (episodic) ve anlamsal bellek (semantic) olmak üzere iki bölümden oluştuğunu kabul etmektedir. Anısal bellek yaşanmış olayların yer ve zaman bilgisiyle saklandığı bellektir. Anlamsal bellek ise dünya hakkındaki sembolik bilgilerin saklandığı bellektir (Addis ve Tippett, 2004; Baddeley, 1992; Tulving, 2002).

Anlamsal öz bilgi bireyin kendisi hakkındaki ayrıntılar ve gerçeklerden (kişinin nerede doğduğu, kendilik hakkındaki bilgileri gibi) oluşmaktadır ve bu bilgiler şemalar, önermeler şeklinde depolanır. Anlamsal öz bilgi kavramlar, genellemeler, kurallar gibi genel bilgilerin depolandığı bölümdür. Anısal öz bilgi kişinin hayatındaki olaylarını içerir (okulun ilk günündeki belirli olayları hatırlama gibi) oluşur. Anısal öz bilgiyi geri çağırmak tekrar yaşamayı, belirli geçmiş yaşantıları tekrar derlemeyi ve bilgiyi birçok alt sistemle bütünleştirmeyi gerektirirken anlamsal

öz bilgiyi geri çağırarak herhangi bir yaşantıya bağlı değildir, fakat bilgiye tanıklık olmayı gerektirir (Wheeler, Stuss ve Tulving, 1997).

### **2.1.1.11.3 Benlik bellek sistemi**

Benlik bellek sistemine göre yaşantılar belleğe sözel olmayan kayıtlar ve sözel kayıtlar olmak üzere iki temel yapılanma ile kaydedilmektedir. Yaşantıların söze dökülemeyen kısmı görüntüler, sesler, kokular, tatlar, dokular, hisler, duygular vb. gibi duyuşal-duygusal bilgilerden oluşan yapıya ansal bellek sistemi olarak adlandırılmaktadır. Yaşantıların söze dökülebilir bilgilerden oluşan diğer yapısı olan otobiyografik bilgi tabanı, yaşantılarla ilgili olaya özgü bilgiden genel bilgilere doğru ilerleyen hiyerarşik bir yapı olarak tanımlanmıştır (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000; Sarp ve Tosun, 2011).

Otobiyografik bilgi için ifade edilen hiyerarşik yapı; yaşam dönemleri (life time periods), genel olaylar (general events) ve olaya özgü bilgi (event-specific knowledge) olmak üzere giderek artan belirlilik derecesine göre değişen bilgileri içermektedir. Bu yapıda belirlilik derecesine göre en altta olaya özgü bilgi bulunurken, genel olaylar onu takip etmekte ve yaşam devreleri en üstte bulunmaktadır. Duygusal içeriklerine ve birbirleriyle bağlantılarına göre bir araya getirilen yaşam dönemleri giderek daha soyut temsiller haline dönüşmeye başlamaktadır. Bu etkileşim sonucunda yaşam öyküsü şeması (life story schema) oluşmaktadır. Bu yapı, kişinin kendini temsil ettiğini, kendini anlattığını düşündüğü, yaşantılarını özetlediği bir öyküdür. Bu yapı, kişinin kendi hakkındaki düşüncelerinin hem kaynağı, hem de geri dönüp etkileştiği bir kaynak deposudur (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000; Sayar, 2011; Sarp ve Tosun, 2011). Bütünleşik öz bilginin geçmiş deneyimleri anlama boyutu yaşam öyküsü şemasıyla yakından ilişkili görünmektedir ve geçmiş deneyimleri anlam bireyin kendisi hakkındaki düşüncelerini şekillendirir. Öz bilginin dinamik bir süreç olması geçmiş deneyimlerin anlamının yeni yaşantılarla sürekli değiştiği düşünülebilir.

Olaya özgü bilgi olayların ayrıntılarını vermekte ve bellek canlılığını sağlamaktadır. Genel olaylar belli bir olayla ilgili yerleri, diğer insanları, etkinlikleri, duyguları ve amaçları içermektedir ve yaşam devrelerinden daha fazla belirliliğe sahiptir. Yaşam dönemleri de belli bir dönem ile ilgili kişiler, ortak mekanlar, eylemler, etkinlikler,

planlar ve amaçlar hakkında genel bilgileri temsil etmektedir ve yaşam hikayesini oluşturmada öneme sahiptir (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000; Sayar, 2011).

Benlik Bellek Sisteminde otobiyografik anılar, amaç yönelimli bir dizi kontrol sürecinin geçici zihinsel yapıları olarak varsayılmaktadır. alışan belleğın benlikle ilgili bilgileri işleyen ve bu geçici düzenlemeyi sağlayan kontrol süreci çalışan benlik (working self) olarak tanımlanır. alışan benliğın amaç yapısının otobiyografik bilginin kodlanmasında ve geri getirilmesinde önemli bir yere sahip olduğunu öne sürmektedirler (Conway ve Pleydell-Pearce 2000; Sarp ve Tosun, 2011).

alışan benlik, bellek yapısını kontrol altında tutan ve bazılarının bilince ulaştığı birbirleriyle bağlantılı amaçların karmaşık bir hiyerarşisi olarak düşünülmektedir (Conway ve Holmes, 2005). alışan benlikte amaçlar, standart ve ideal dünya arasındaki uyumsuzlukları değerlendiren ve bu uyumsuzlukları azaltan veya artıran planları içeren bazı mekanizmaları barındıran süreçler olarak görülür. Bu nedenle çalışan benliğın bütün amaç-alt amaç (goal-subgoal) hiyerarşisi motivasyon, biliş, duygulanım ve davranış gibi aktif olarak çalışan süreçlerden oluşur. alışan benlik bilindişının, bilişlerin, duygulanımın ve davranışların sonuçlarını birleştiren amaç yönelimli zihinsel model olarak düşünülebilir (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000; Conway ve diğerleri, 2004; Sarp ve Tosun, 2011). Ayrıca amaç sistemi otobiyografik belleğın tüm yönlerini etkilediği, otobiyografik belleğın tümüyle amaç sisteminin bir kaydı ve sonraki amaç oluşumu için temel olarak düşünülmesi gerektiği ne sürülmektedir (Conway, 2009).

Benlik Bellek Modeli'ne göre otobiyografik bellek anıları biriktirmek, benlik bilgisini biriktirmek ve amaç yönelimli süreci işlemek gibi 3 ayrı işlemi yürütmektedir (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Otobiyografik belleğın bu işlemlerinin benlik işlevi (benlik gelişimi ve zaman içindeki benlik uyumu), sosyal işlev (diyalog ve sosyal bağ için araç sağlama) ve yol gösterme işlevi (sorun çözme ve ilerideki davranış için geçmiş yaşantıları referans alma) olmak üzere 3 işlevi olduğu ifade edilmektedir (Bluck ve Alea, 2005). Otobiyografik belleğın zaman içindeki benlik uyumu, sorun çözme ve ilerideki davranışlar için geçmiş yaşantıları referans alma işlevleri, bütünleşik öz bilgi kavramının temelini oluşturmaktadır. z bilgi otobiyografik hafızanın sağladığı bilgiyle oluşmaktadır.

Heidegger'in Dasein felsefesine göre bireyin yaşantısı şimdiki zamanın temelinde yapılandırılır dolayısıyla geçmiş zaten şimdidedir (Parrot ve Spackman, 2000). Bu görüşün karma felsefesinin ile ilişkili olabileceği düşünülebilir. Karma felsefesine göre bireyin şu anki yaşamının geçmişi tarafından belirlendiği şeklinde özetlenebilir. Ancak karma inancının zannedildiği gibi pasif bir süreci değil, her an her şeyin değişmesine imkân sağlayan etkin bir süreci ifade ettiği savunulmaktadır. Yani dünyada kişinin başına gelenler yalnızca geçmiş karmasının değil şu an hayattaki eylemlerinin de bir sonucudur ve bunları tamamen kendisi yönlendirir (Balcı, 2011).

Geçmiş yaşantıların düzenlemelerini harekete geçiren kişinin, hatırlanan olay için bir şema oluşturduğunu ve şemaların değişebilir, esnek senaryolar olduğunu, kişinin içinde bulunduğu bağlam temelinde anların oluşturulmasını sağladığı düşünülmektedir. Bu görüşe göre geçmiş, şu anın etkisi altında yeniden yapılandırılır. Şimdiki yaşantı, geçmişte bulunan anıyı değiştirerek, davranışı geçmişin ve gerçekte yaşananların etkisinden daha fazla etkilemektedir (Robinson ve Clore, 2002; Sarp ve Tosun, 2011). Bireyin bütünleşik öz bilgi yardımıyla davranışlarını düzenlemesi ve istediği sonuçlara ulaşması için içsel psikolojik dinamikleri hakkında daha çok farkındalık kazanması gerekmektedir.

#### **2.1.1.12 Öz bilgi ve şemalar**

Bilişsel yaklaşıma göre benlikle ilgili bilgilerin benlik şeması şeklinde kişinin zihninde bulunduğu düşünülmektedir. Benlik şeması bireyin sosyal ilişkilerinde ve yaşantılarında var olan benlikle ilgili bilgilerin işlenmesini, organize eden, düzenleyen, yönlendiren ve yönlendirilen, geçmiş yaşantıları yoluyla oluşturulmuş, benlikle ilgili genellemeler ve temsiller olarak tanımlanmaktadır (Markus, 1977). Bu şemalar da hangi bilgiyi farkettiğimizi, bu bilgiyi nasıl yorumlayıp açıkladığımızı ve neyi hatırladığımızı etkilemektedir (Brown, 1998; Myers, 1996).

Benlik şeması, bireyin kendisi hakkındaki "benlik" bilgisinin işlenmesini ve düzenlenmesini sağlamaktadır. Benlik bilgisi ise kişinin tercihleri, değerleri, hedefleri, motivasyonları, davranışlarını düzenleme ve kontrol etme kural ve stratejilerinin bilgisi olarak "dinamik benliği" oluşturmaktadır (Markus, 1977). İnsanların kendileri hakkında çok çeşitli düşünceleri bulunmaktadır ve bunlar kendi içinde belli bir organizasyona sahiptir. Birey için önemli olan ve anlamlı bir kesinlik içerisinde tutulan kendine ilişkin bakış açısı, benlik şemaları olarak

tanımlanmaktadır. Semalar, dünyamızı düzenlememizde kullandığımız, bilgi işleme sürecini yönlendiren zihinsel yapılardır (Markus, 1977; Myers, 1996).

Bilişsel psikoloji alanında şemalarla ilgili ilk açıklamalar, anısal bellek ile anlamsal bellek arasında bir ayırımın olduğunu gösteren çalışmalara dayanır. Bellekte ve kavrama sürecinde daha önce var olan bilgilerin rollerinin anlaşılması bu ayırımın temelini oluşturur. Hatırlama sürecinde anlamsal kodlamanın ve organizasyonunun olduğunun görülmesiyle, uzun süreli bellekteki bilgi yapılarının çevresel yapıları yorumlamaya; algılanan konuları kavramaya ve hatırlamaya yaradığı anlaşılmıştır (Yaka, 2011).

Benlik şeması verilen bir alan ile ilgi organize edilmiş bilgi sistemidir. Bu sebeple Markus (1977) benliği bir bilgi yapısı olarak kabul etmiştir. Bilişsel bir yapıya sahip olabilmek için enformasyon veya bilgi sistemlerini organize eden içerikler arasında bağlantı ve ilişki kurmak gerekir. Benlik, öz- şema adı verilen çoklu yapılardan oluşmuştur. “Benlik şeması, geçmiş deneyimlerden çıkarılan benlik hakkındaki bilişsel genellemelerdir, bireyin sosyal deneyimlerini kapsayan benlik ile ilgili bilgilerin işlenmesini organize eder” (Markus, 1977, s. 64).

Benlik, bellekte bulunan benliğin gelecek ile ilgili yargıları, davranışları, kararları ve çıkarımları kapsayan bilgiyi işler. Öz-şemanın varlığı ancak bazı karakteristik özellikler var olduğunda iddia edilebilir.

Eğer bir kişi Benlik şeması oluşturursa, o kişi verilen bir alandaki benlikle ilgili bilgileri kolayca işleyebilir (bir yargıda bulunmak ya da karar vermek), alandaki davranışsal kanıtları bulup getirebilir, o alanda gelecekteki davranışlarını tahmin edebilir ve kendisi hakkındaki karşı-şema bilgilerine karşı koyabilir (Markus, 1977, s. 65).

Benlik şemaları, geçmiş tecrübelerden gelen, benlik ile ilgili işlemlere rehberlik eden, benlik hakkındaki bilgi yapılarıdır; bireyin ilgilerini, yatırımlarını ve göze çarpan yönlerini yansıtır. Bireyin benlik bilgisi, şemalar üzerine kurulurken her yeni bilgi daha önce oluşmuş şema tarafından seçilir, yorumlanır ve özümсенir. Benlik şemaları ile bireyler benliklerini rasyonel olarak işlemleyebilir, gelecekteki davranışlarını tahmin edebilir ve yeni bilgiyi değerlendirebilirler. Örneğin, bireyin benlik şeması “şiddet dolu/saldırgan” kavramını barındırıyorsa, kişi kendisinde ve diğerlerinde bu kavramla ilgili konulara karşı daha duyarlı olacak ve sosyal ilişkilerini bu konu öne çıkacak şekilde ayarlayacaktır. Birey, şemasında yer alan özelliğe göre bilişsel temsillere sahip olacaktır. Sadece bilişsel kontrolü desteklemede değil aynı zamanda davranışın ortaya çıkması ve düzenlenmesinde ve

gelecekteki davranışlar üzerinde de şemanın etkisi olduğu düşünülmektedir (Markus, 1983).

Benlik şemaları yapısal olarak, benlik kavramının sıfatlarla ve özelliklerle tanımlanması ile düzenlenir ve işlevsel olarak kendi kendini kanıtlayıcı, bilgi işleyişinin şifrelenmesi, depolanması ve tekrarlanması ile kontrol edilir. Benlik şemasının kazanılması ve düzenlenmesinde bireyin durumlar ve ilişkiler karşısında ne yaptığına ve ne yaşadığına dikkat etmesi ve sonra değişmesi imkansız özelliklerini tekrar tekrar sınıflandırması, açıklaması ve özetlemesi gerekir (Özen, 2003).

Olayların ya da objelerin, anlamsal bellekteki belirli kavramsal temsillere göre kodlanıp kavranması gibi çevresel olaylar, ilişkiler ve hikayelerin de şema yapısı (schemata) olarak adlandırılan daha geniş sürekli bellek yapılarına göre hatırlanıp yorumlandığı belirtilmiştir. Bellek yapıları olarak ifade edilen şema yapılarının (schemata), kavramlardan daha spesifik olan teoriksel yapılar olduğu ve bu yapılar arasındaki ilişkilerin de anlamsal bellekte depolandığı ifade edilmiştir. Anlamsal bellekte depolanan şema yapısının (schemata), bellek yapıları olarak bilgi işleme sürecinin temelini oluşturduğu ve genel olarak birleştirilmiş yapı ve şekil olguları olarak tanımlandığı görülmüştür. Şema yapılarının (schemata) ayrıca hiyerarşik olarak organize olabilen yapılar olduğu ve bu organizasyonun da farklı ancak birbiriyle ilişkili olan yapılardan oluştuğu anlaşılmıştır (Yaka, 2011).

Şema yapısı (schemata), kodlamadan, depolama süreçlerinden ve hatta yeniden yapılandırıcı hatırlama süreçlerinden yararlanır. Bununla birlikte hatırlama ve algılamayla ilgili bozulmalar, deneyim ve bununla en çok ilgili olan şemanın tam olarak uyuşmamasından kaynaklanır. Duyusal bilgiyi kodlamada veya konuşma ve yazı dilini kavramada, şema yapısı (schemata) hangi girdinin (input) dikkat etmeye değer olduğunu ve kritik olarak önemli olduğunun belirlenmesindeki sürece rehberlik yapar. Şema yapısı (schemata) ayrıca parça bütün ilişkisi ve olabilecek olayların sıralamasıyla ilgili beklentileri harekete gerektirir. Böylece şema yapısı (schemata) gözlem yapan kişinin çevresinde yapıyı bulmasına yardım eder ve hatırlama anında bir şemayla tutarlı olarak olası anlam çıkarımları ve karmaşık ayrıntıları üretmeye yarar (Juola, 1986).

Markus ve Kunda'nın yaptığı araştırmaya göre (1986), sosyal çevredeki değişimlerin öz-kavramları değiştirebileceği sonucuna varılabilir. Portnoi, Guichard ve Lallemand

(2004) yaptıkları çalışmada, öz bilgi üzerine bir seansta yer alan deney grubundaki öğrencilerde şu değişiklikleri gözlemişlerdir: ilk olarak, bu kişilerin kişiliğin boyutlarıyla ilgili, öz bilgi seansları süresince çalıştıkları benzer boyutlarına karşılık gelen bir anket doldururken kendileri hakkında daha çabuk bir yargıya vardıkları görülmüştür. Bazı öz-şemalar bu sayede onlar için daha “ulaşılabilir” bir duruma gelmiştir. Son olarak, test- tekrar test durumlarında, cevaplarının ortalamaları kontrol grubundaki kişilere göre daha az gerilemiştir. Belirli öz-şemalar bu sebepten dolayı belirgin duruma gelmiştir.

Öz bilgi düzeylerinin ve öğrencilerinin kariyer planlarına etkilerini inceleyen araştırmada genç insanların “sosyal”, “geleneksel” ya da “araştırmacı” boyutlarda daha fazla öz-şema geliştirip geliştirmediklerini incelemek amaçlanmıştır. Hipotez olarak ise beş-faktör kişilik modelini temel alan bir ölçeği kullanan öz bilgi müdahalesine katılan genç insanların beş-faktör modelinin boyutlarını içeren öz-şemalar geliştirmeye daha eğilimli oldukları belirtilmiştir (Portnoi ve diğerleri, 2004).

#### **2.1.1.13 Öz bilginin ölçülmesi**

Benliğin anlaşılması psikolojinin merkez noktasında olan, uzun zamandır araştırılan, araştırılmaya devam eden bir konudur. Robins ve diğerlerinin (1999) yaptıkları literatür taramasında 153.000 çalışmanın benlikle ilişkili olduğunu bulmuştur. Literatürde, öz bilginin iki geniş yönünü ölçen çok sayıda ölçek bulunmaktadır, bu yönler “süreğen öz-farkındalık hissi ve kalıcı zihinsel temsildir” (Robins ve diğerleri, 1999, s. 477). Öz-bilinç ölçeği (Fenigstein ve diğerleri, 1975), geniş bir alanda kullanılmaktadır ve de kültürler arası geçerliliğe sahiptir. Öz bilinç ölçeğinin özel öz bilinç alt boyutunun öz yansıtma ve içsel öz farkındalık olmak üzere iki alt boyuta sahip olduğunu ifade edilmektedir (Burnkrant ve Page, 1984; Mittal ve Balasubramanian, 1987; Piliavin ve Charng, 1988). İçsel öz farkındalık ve öz yansıtma alt boyutları birbirinden farklı olarak uyum ve uyumsuzluğu öngörme eğilimindedir (Watson ve Biderman, 1993). Bu faktörlerin düşük iç güvenilirliği yeni ölçme araçlarının oluşturulmasını gerekli kılmaktadır (Britt, 1992). Kısaca duygularını fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü ölçen Aleksitimi ölçeği duygusal deneyimin benlik bilgisine dair yokluğunu gösterir (Bagby ve diğerleri, 1994). Duygusal zeka ölçekleri hem deneyimsel hem de yansıtıcı öz bilginin unsurlarını içermektedir (Salovey ve diğerleri, 1995). Bunlar ve sayısız diğer

örnekler ortaya çıkarır ki; deneyimsel öz bilgi ve yansıtıcı öz bilgi geniş alanda gerçekleşen teorik bakış açılarını ve deneysel bulguları netleştirir.

Ghorbani ve arkadaşları, Öz Bilgi Ölçeğinin sonuçlarında ortaya çıkan çelişkilerden dolayı öz bilgiyi ölçmek için Deneyimsel ve Yansıtıcı Öz Bilgi Ölçeğini geliştirmişlerdir. Araştırmacılar öz bilginin zaman içinde örgütlenen bir süreç olarak görmüşlerdir (Ghorbani ve diğerleri, 2003). Yansıtıcı öz bilgi ölçeği geçmiş deneyimlerle ilgili bilgiyi, deneyimsel öz bilgi şimdiki zamanla ilgili bilgiyi ölçmek için tasarlanmıştır. Bu ölçeklere paralel olarak Bilinçli farkındalık (Brown ve Ryan, 2003), Özel Öz Bilinç (Fenigstein ve diğerleri, 1975) ve öz farkındalık (Trapnell ve Campbell, 1999) ölçekleri devam eden farkındalığı ve durağan öz temsilleri ölçmeye yönelik geliştirilmiş ölçeklerdir.

Deneyimsel ve Yansıtıcı Öz Bilgi ölçeklerinin yapısı iç görünümün geçmiş şimdiki zaman ve gelecek zaman yönelimli kapasitelerini ayırt etmek için tasarlanmıştır. Bu ayrımın belirli araştırmaların amaçları için önemli olabileceği ancak günlük hayatta bu ayrımın net bir şekilde yapılamayacağı bu sınırlar korumak yerine geçmiş ve şimdiki zamana yönelik deneyimleri bütünleştirmek gerektiği ifade edilmiştir. Bu nedenle bütünleşik öz bilgi ölçeği oluşturulmuştur (Ghorbani ve diğerleri, 2008).

Bütünleşik öz bilgi kişinin zaman içindeki deneyimlerine, standartlarına yönelik farkındalığı ifade etmektedir. Bilinçli farkındalık şimdiki zamanla ilgili farkındalıktır. Ancak bütünleşik öz bilgi şimdiki geçmişteki ve arzu edilen gelecek deneyimleri içine alan kapsamlı bir psikolojik süreçtir (Ghorbani ve diğerleri, 2010a).

Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği benliğin zaman içindeki deneyimleri arasındaki amaçsal tutarlılıkları ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin maddeleri (1) Geçmiş deneyimleri anlama, (2) şimdiki zamanda farkındalığını sürdürme, (3) Gelecekte istenilen hedeflere doğru taşımayı, ölçmeyi amaçlamaktadır (Ghorbani ve diğerleri, 2011a).

Bütünleşik Öz bilgi ölçeği bilişsel süreçlerdeki geçmiş, şimdi ve arzu edilen gelecekteki deneyimleri anlamlı bir bütün haline getirme eğilimlerini ölçmektedir. Bu sebeple, hem şimdi/ şu an- eğilimli hem de geçmiş- eğilimli öz bilgi ifadeleri geçici ayırıcı faktörleri araştırmaksızın birleştirilmiştir. Ayrıca, gelecek eğilimini açıklayan bazı ifadeler de incelenmiştir (Ghorbani ve diğerleri, 2008).



Genel öz bilinç ve öz izleme bütünleşik öz bilgi ile zıt olarak bireyin diğerleri ile nasıl bir ilişkiye sahip olduğuna dair ölçümleri kullanılabilir hale getirir. Bütünleşik öz bilgi, İran ya da Birleşik Devletlerdeki ölçümler genel öz bilinç ve öz izleme ile ilişkili değildir. Diğer bir deyişle; bütünleşik öz bilgi, genel olarak bütün envanterleri ile ilişkili değildir ve ayırt edici geçerlik gösterir. Fakat genel varyans yöntemi gözlenilmekte olan sonuçlardan etkilenmektedir. Çoklu bütünleşik öz bilgi faktörlerinin görüntüsü, kısmen böyle bir etkinin beklentisidir. Gelecek araştırmacılar bu olasılığın araştırılmasına ihtiyaç duyabilirler (Ghorbani ve diğerleri, 2008).

Bütünleşik öz bilgi ölçeğinin öz-bildirim değişkenleri kadar davranışları yordama yeteneği, onun geçerliliğinin onaylanmasında gerekli bir adım olarak görülmüştür. İlişkisel bulgular, bütünleşik öz bilginin pozitif ruh sağlığı uygulamalarını işaret etmektedir; ancak nedensel bir etki görülmemektedir. Geliştirilmiş öz bilgi teorik olarak psikoterapinin birçok formunun merkezindedir. Nedensellik sorunu, açıkça bütünleşik öz bilgiyi genişletme arayışlarında bulunan terapötik müdahalelerin başarısının incelenmesinden kaynaklanmaktadır (Ghorbani ve diğerleri, 2008).

## **2.1.2 Psikolojik İyi Olma**

### **2.1.2.1 Psikolojik iyi olma kavramının tarihsel gelişimi ve pozitif psikoloji**

Ruh sağlığı yerinde olmayan ya da size biraz garip görünen bir insanları nasıl tanımladığınızı düşünün? Deli, manyak, psikopat, tahtası noksan, kafayı üşütmüş, akli başında değil, dengesiz, aklından zoru var, çılgın, kaçık... Bu liste uzayıp gider. Şimdi de ruh sağlığı yerinde olan insanları nasıl tanımladığınızı düşünün? Kendini gerçekleştirmiş, olgun, uyumlu, akli başında... Bu liste diğer liste kadar çeşitli ve canlı değildir. Ruh sağlığıyla ilgili zengin bir kelime dağarcığımızın olmaması dikkatimizi ruh sağlığından daha çok ruhsal hastalıklara verişimizden kaynaklanıyor olabilir (Keyes, 2002). Gerçekten psikolojik sağlık üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, psikolojinin çarpıcı biçimde psikopatolojiyle ilgilendiği görülmektedir. Bireylerin olumlu özelliklerini vurgulayan psikolojik işlevsellikle ilgili araştırmalar, psikolojik problemleri ele alan araştırmalara göre daha az sayıdadır (Ryff ve Singer, 1996). Psikoloji alanında yapılan araştırmalar genellikle bireyin psikolojik iyi olma düzeyini belirlemek için psikopatolojik ölçütlere başvurulmuş ve bu araştırmaların önemli bir bölümü psikolojik sağlığı

değerlendirmek için bireyin olumlu işlevselliğine değil, patolojiye ve bireysel sorunlar gibi olumsuz işlevselliğine odaklanmaktadır (Diener ve Seligman, 2002; Ryff, 1995; Seligman ve Chikzentmihalyi, 2000). Psikoloji geçtiğimiz yüzyılda sağlıktan çok hastalığa, cesareten çok korkuya, sevgiden çok saldırganlığa odaklanmıştır. Psikolojiyle ilgili makalelerin elektronik ortamdan taranması sonucunda, 1887-2000 yılları arasında, öfkeyle ilgili 8072, anksiyeteye ilgili 57.800 ve depresyonla ilgili 70.856 makale bulunurken, neşe üzerine 851, mutluluk üzerine 2958, yaşam memnuniyeti üzerine 5701, makale bulunduğu görülmüştür. Olumsuz duygular üzerine yapılan her 14 araştırmaya karşılık olumlu duygular yapılmış sadece 1 araştırma olduğu ortaya koyulmuştur (Myers 2000, s. 56). Psikolojinin olumsuzluklar üzerinde daha fazla durduğu, insanın uyum sürecini ve gelişimini aksatabilecek riskler, problemler, patolojik durumlar ve tedavileri üzerine vurgu yaptığı, buna karşın insanın olumlu yönlerini göz ardı ettiği görülmektedir (Keyes ve Haidt, 2003).

Psikolojinin yıllardır olumsuz kavramlarla, hastalık ve bozukluklarla, daha çok ilgilenmesi, İkinci Dünya Savaşı ile birlikte psikolojinin iyileştirmenin bilimi haline gelmesine bağlamaktadırlar. İkinci Dünya Savaşı sırasında yaşanan büyük yıkım ve savaş sonrasındaki yaşanan zorluklar psikoloji'nin insanın işlevselliğinde hastalık modelini benimseyerek, hastalığın tedavisine odaklanmasına ve gelişmiş insanı, gelişmekte olan toplumu ihmal etmesine yol açmıştır (Keyes ve Haidt, 2003; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Snyder ve Lopez, 2002). Seligman ve Chikzentmihalyi (2000) psikologların henüz yaşamın yaşanmasını anlamlı hale getiren ve değerli kılan şeylerin neler olduğu hakkında net bir bilgiye sahip olmadıklarını ve bireylerin nasıl hayatta kaldığı ve zor yaşam koşullarıyla nasıl mücadele ettiği noktasında çok az iç-görüye sahip olduklarını öne sürmüştür. Bu boşluğu doldurmak ve bireyin işlevselliğinin pozitif yönlerini incelemek için psikolojik iyi olma operasyonel olarak tanımlanmıştır. Psikolojik iyi olma, diğer birçok psikolojik yapı gibi çok yönlü ve farklı alt boyutlara sahip olduğu için bu kavramın operasyonel olarak tanımlanması son derece önemlidir (Akin, 2008).

İnsan psikolojisinin pozitif özellikleri üzerine yapılan bilimsel araştırmalardaki bu belirgin eksiklik, araştırmacıları ruh sağlığının olumlu yönleriyle ilgilenmeye yönlendirmiştir. Pozitif psikoloji akımı genel anlamda psikoloji ile ilgili araştırmaların patoloji, anksiyete, depresyon ve mutsuzluk gibi konulara

odaklanmasını eleştirmiştir. Pozitif psikoloji bireyin yalnızca hastalık ve sorunlarından arınmasına değil, bunun yanı sıra bireyin temel güçlerini kullanması ve potansiyelini geliştirmesine de yardımcı olması gerektiğini vurgulamaktadır. Geleneksel psikolojinin aksine dikkatleri insan doğasının güçlü yanları, olumlu kişisel deneyim, olumlu kişisel özellikler ve erdem üzerine çekmeye çalışmış, insanın yaşam kalitesini arttırmayı hedeflemiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman (1998) psikolojinin insanın ihmal ettiği güçlü yanlarını anlamak ve geliştirmeye çalışmakla ilgili görevine odaklanması gerektiğini vurgulamıştır. Pozitif psikoloji bireysel düzeyde, geçmişten doyum, gelecek için umutlu olma, şimdiki zamanda mutluluk, kişiler arası ilişkiler, kişisel gelişim, sebat, özgürlük, potansiyelini ortaya çıkarma, iyi olma, sevme ve çalışma kapasitesi, memnuniyet gibi özellikleri geliştirmeyi amaçlamaktadır. Sosyal düzeyde ise sorumluluk, başkalarını düşünme, ahlak, nezaket, ılımlılık, hoşgörü gibi özellikleri geliştirmeye çalışmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Bu yaklaşım insanlarda neyin yanlış olduğuna değil, neyin doğru olduğuna ve bunun nasıl geliştirilebileceğine odaklanmaktadır (Luthans, Vogelgesang ve Lester, 2006). Pozitif psikoloji, “insanlar neden depresyona girer?” sorusu yerine “insanlar neden ve nasıl mutlu olur?”, “Mutlu olmayı sağlayan faktörler nelerdir?” gibi soruları üzerinde durmaktadır. Bununla birlikte pozitif psikolog ilk soruyu göz ardı etme veya önemsememe gibi bir tutum içine girmez ancak psikopatoloji yerine iyi olmayı ön plana almayı tercih etmektedir (Akın, 2009).

Abraham Maslow “Freud bize insanın karanlık yarısını tanıttı, bize düşen ise sağlıklı yarısını keşfetmektir” sözüyle psikolojinin daha çok olumlu daha az olumsuzluk vurgulaması gerektiğini savunmuştur. Maslow ve arkadaşları İnsancıl bakış açısıyla pozitif psikolojinin amaçlarına ve kapsamına öncülük etmişlerdir. Pozitif psikoloji alanında çalışan psikologlar bireyde var olan olumlu özellikleri araştırarak bu yolculuğu devam ettirmişlerdir (Keyes ve Haidt 2003). Önceleri daha çok başarısızlık, patoloji, tükenmişlik ve çaresizlik gibi insan davranışının olumsuz yönlerini araştıran psikoloji bilimi, pozitif psikoloji akımıyla beraber modern yaşamın bireyler için sağladığı olanaklar ve mutlu yaşama erişebilme üzerinde durmaya başlamıştır (Caprara ve Cervore, 2003). Pek çok çağdaş araştırmacı geleneksel görüşe meydan okuyarak, iyi oluşun olumlu yönlerine önem verilmesini

desteklemiştir. Bu desteğe kanıt olarak “American Psychologist” dergisi pozitif psikoloji başlığı oluşturmuştur (Greenspoon ve Saklofske, 2000).

### **2.1.2.2 İyi olma**

Bir yakınınızı ya da bir arkadaşınızı gördüğünüzde sizin soracağınız ya da karşınızdaki kişinin soracağı ilk sorulardan biri “naber” ya da “nasılsın” olacaktır. Bu soruya verilecek cevap üstünkörü veya gerçeği yansıtmayacak şekilde olsa da genellikle “iyiyim” olacaktır. Peki, “iyiyim” derken ne demek istenmektedir? Psikoloji, iyi olmaya nasıl yaklaşmaktadır? Psikolojik sağlığının genel olarak negatif terimlerle tanımlandığı yıllarda, psikopatolojinin olmaması iyi olmanın pozitif yönünün göstergesi olarak düşünülmekteydi. Daha sonra iyi olma alanında yapılan araştırmaların önemli bir bölümünün psikolojik sorunları olan bireyler üzerinde yürütülmüş olması, psikolojik iyi olmanın sadece psikopatolojiyle ilişkili olmadığı tartışmasını başlatmıştır (Akın, 2009). Bu tartışmalarla birlikte psikolojik açıdan işlevsizlik ile psikolojik iyi olmanın eşit olarak kabul edilmesi (Weber, 1996) psikolojik sağlığın, sağlığın, iyiliğin varlığından çok hastalığın yokluğunu ifade etmesi (Ryff ve Singer 1996) ruh sağlığı alanında genel bir yanlış olarak görülmeye başlanmıştır. Çünkü iyi olmanın patolojinin olmamasında daha farklı bir kavram olarak incelenmesi düşünülmektedir. Psikoterapi alanında yapılan çalışmalar da patoloji belirtilerini ortadan kaldırmaya odaklanmanın, başa çıkma yeteneği geliştirme ve önleme çalışmalarından farklı olduğu ifade edilmektedir (Weber, 1996).

Jahoda (1958) psikolojik sağlığın yalnızca hastalığın yokluğu olarak tanımlanamayacağını, hastalığın yokluğunun akıl sağlığının gerekli bir kriteri olduğunu, fakat salt hastalığın yokluğunun akıl sağlığını açıklamakta yetersiz kaldığını vurgulamıştır. Daha sonra Dünya Sağlık Örgütü, 1964 yılında sağlıkla ilgili yeni bir tanım getirerek sağlığın “sadece hastalık ve zayıflığın olmaması durumu değil fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyi oluş içinde olma durumu” olduğunu belirtmiştir (Greenspoon ve Saklofske, 2000). Dünya Sağlık Örgütü, günümüzde ruh sağlığına tanımlarken pozitif durumları ifade ederek iyilik halini; bireyin yeteneklerinin farkında olması, yaşamında karşılaştığı normal streslerle başa çıkabilmesi, üretken ve verimli bir şekilde çalışabilmesi ve topluma katkı sağlaması olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2004, s. 12).

Maloney (1990), psikolojik iyi olmayı tanımlamak için negatif, normal ve pozitif olmak üzere üç seçenek öne sürmüştür. Negatif modele psikolojik iyi olmayı, psikopatolojinin yokluğuyla tanımlanmaktadır. Anksiyete ve depresyon yaşamayan bir birey, psikolojik anlamda sağlıklı olarak görülebilir. Psikolojik iyi olmayı tanımlamak için öne sürülen ikinci seçenek normal modeldir. Hasta olmayan normal birey; doyum sağlayan bir işe ve arkadaş çevresine sahip ve iyi bir benlik algısıyla birlikte kendini mutlu olarak tanımlayan bireydir. Normal psikolojik sağlık, aynı zamanda bireyin yaşama ortalama bir uyum sağlamasını ifade etmektedir. Psikolojik iyi olmayı tanımlamada üçüncü seçenek pozitif modeldir. Buna göre psikolojik anlamda sağlıklı birey yaşama yönelik ortalama bir uyumun ötesinde bir psikolojik duruma sahip bireydir. Böyle bir birey kendini iyi değil daha iyi olarak tanımlar (Maloney, 1990).

#### **2.1.2.2.1 İyi olmaya yönelik iki temel bakış açısı; hazcılık ve psikolojik işlevsellik**

Düşünce tarihi boyunca en uygun kişisel tecrübeleri ve “iyi yaşam” özelliklerini nelerin belirlediği önemli bir tartışma konusu olmuştur. Çünkü bireyin iyi yaşamı nasıl tanımladığı, hayatın birçok alanına dair bakışını da belirlemektedir (Ryan ve Deci, 2001). İyi olma ilgili literatür incelendiğinde, iyi olma ilgili iki temel bakış açısı olduğu karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalara göre “iyi olma” birbiriyle ilişkili olan iki kavram olan “öznel iyi olma” ve “psikolojik iyi olma” kavramlarıyla açıklamaktadır. Her iki kavram da yaşamı iyi yapan, insan kapasitesini yükselten insani değerleri kapsamaktadır (Keyes ve diğerleri, 2002) ancak bazı yönleriyle birbirinden ayrılmaktadır. Bu ayrım bu iki bakış açısının felsefi temellerinden kaynaklanmaktadır. Bunlardan ilki Hazcılık (hedonizm) diğeri ise Psikolojik İşlevsellik (eudaimonism) kavramlarıdır (Keyes ve diğerleri, 2002; Ryan ve Deci, 2001).

Hazcılık (hedonizm), iyi olmayı doyum ve mutluluk olarak tanımlamaktadır. Hazcı bakış açısına göre iyi olmanın temel ölçütü kişinin kendi kendine belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını değerlendirmesidir. Hazcılığın kökleri M.Ö. 4. yy’a kadar uzanmaktadır ve kurucusu Aristippus olarak kabul edilir. Aristippus insan hayatının amacının, tüm hazları en üst seviyede yaşaması olduğunu iddia etmiş ve mutluluğu da bireyin hazza dayalı faaliyetlerinin toplamı olarak tanımlamıştır. Aristippus'un haz anlayışında anlık haz duygusuna vurgu yapmaktadır. Aristippus'un görüşleriyle şekillenmeye başlayan hedonist bakış açısı, kendisinden sonra gelen birçok filozof

tarafından da takip edilmiştir. Bunlardan Hobbes mutluluğun arzularımızın başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesiyle ortaya çıktığını iddia ederken, De Sade hayatın nihai amacının haz ve heyecan elde etme çabası olduğunu belirtmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Hazcılık mutluluğu, hoş giden deneyimleri arttırmayı, acı veren deneyimleri azaltmayı gerektiren ve haz alınan anların toplamı olarak gören bir yaklaşımdır (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Bu yaklaşıma göre iyi oluş, olumsuz duygulardan çok olumlu duyguların yaşanması ve hayatın çeşitli alanlarından alınan doyumla ilişkilidir (Diener, 1984). Bu bakış açısı Freud'un haz ilkesi ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımıyla benzerlik göstermektedir. İyi olma, yaşamı haz veren ve zevkli hale getiren deneyimlerin bütünü olarak ele alınmıştır (Kahneman, Diener ve Schwartz, 1999). Faydacı felsefeyi temel alan öznel iyi olma, bireyin yaşamından elde ettiği doyumla ve olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha fazla hissedilmesiyle açığa çıkmaktadır.

Psikolojik İşlevsellik (eudaimonism) ise, iyi olmayı bireyin iç-görü kazanması, kendini gerçekleştirmesi ve tam olarak fonksiyonda bulunması olarak tanımlamaktadır (Ryan ve Deci 2001; Waterman, 1993) ve iyi olmanın temelinde bireyin gerçek benliği ile uyumlu yaşama yeteneği olduğunu varsayılmaktadır (Waterman, 1993). Psikolojik işlevsellik yaklaşımıyla bakıldığında iyi olma, yaşamı tamamen ve derin bir biçimde doyum alacak şekilde yaşama anlamına gelir ve kavramsal olarak "psikolojik iyi olma" kavramına karşılık gelir (Deci ve Ryan; 2008). Bu görüş Aristoteles'in Nikomakhos'a Etik ile Eudemos'a Etik kitaplarında mutluluk ile ilgili görüşlerine ve eudaimonia kavramına yer vermesine dayanmaktadır. Aristoteles'in eudaimonia kavramı çerçevesinde ortaya çıkan mutluluk algısı, psikoloji literatüründeki mutluluk olgusunun hedonizm ve eudaimonism olarak ikiye ayrılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Ona göre eudaimonia yalnızca hazdan ibaret bir durum değildir. Çünkü haz insanların hayvanlarla ortak olduğumuz ve bize özgü olmayan bir şeydir. O mutluluğu iyi kavramıyla açıklamakta ve erdemli olmak ile ilişkilendirmektedir (Balcı, 2011). *Daimon* mükemmellik hissinin idealidir ve bireyin ne için çabalayacağını yansıtarak bireyin yaşamına anlam ve yön verir (Ryff ve Essex, 1992). Bu yaklaşım iyi olmayı haz ve mutluluğa ulaşmaktan daha ötede bir kavram olarak görmekte ve öznel mutluluğun iyi olma ile eşit sayılmayacağını öne sürmektedir. Bu yaklaşımın temsilcileri hazcılığın aslında iyi olma deneyimi için gerekli olduğunu kabul

etmelerine rağmen onun psikolojik sağlığın en önemli göstergesi olduğu görüşünü eleştirmişlerdir. İyi olma bireyin tam işlevsel birey haline gelmesi ve bilişsel ve fiziksel sağlığa sahip olmasıdır (Ryan ve Deci, 2001). Bu yaklaşıma göre iyi olma hali bir sonuç veya sondan ibaret değil, bir kişinin gerçek doğasının, yani erdemli potansiyellerinin ve yaşama dair amaçlarının farkına varıp onları gerçekleştirmesidir (Deci ve Ryan, 2008). Seligman, iyi bir yaşam (a good life) kavramı ile Aristoteles'in eudaimonia anlayışını yeniden ortaya çıkarmıştır. Hoş bir yaşam (a pleasant life), bireyin geçmiş şimdi ve geleceği ile ilgili olumlu duygulara sahip olması şeklinde tanımlanmaktadır. İyi bir yaşam ise hoş bir yaşam daha kapsamlı olarak, kişinin yaşamının temel alanlarında büyük bir sevinç durumu elde etme gücünü kullandığı yaşam olarak tanımlanmaktadır (Jorgensen ve Nafstad, 2004).

#### **2.1.2.2 Psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma**

Öznel iyi olmanın temelinde Hazcılık (hedonizm) bakış açısı bulunurken psikolojik iyi olmanın temelinde psikolojik işlevsellik (eudaimonism) bakış açısı bulunmaktadır. Öznel iyi olma bireyin kendisine ilişkin bilişsel değerlendirmelerini içerir ve yüksek düzeyde olumlu duygular yaşamayı, düşük düzeyde olumsuz duygular yaşamayı ve yüksek düzeyde yaşam doyumunu elde etmeyi içeren geniş bir kavram olarak tanımlamıştır (Diener, 2000; Diener, Lucas ve Oishi 2002). Öznel iyi olma genelde mutluluk, rahatlama ve problemlerin görelisi olarak yokluğu anlamına gelirken, psikolojik iyi olma meydan okuma, çaba harcama, bireysel gelişim için uğraşma olarak tanımlanmaktadır (Waterman, 1993). Psikolojik işlevsellik bakış açısından kişiler sadece mutlu olmaya ve sıkıntılarını azaltmaya çalışmamakta, aynı zamanda kendileri için sıkıntılı durumlar yaratabilse de, amaçlarına ulaşmaya çalışmaktadır. Yaşamın anlamı ve amacı kişinin hiç bir çaba harcamadan ulaşamaz, yaşamın anlamı ve amacı yapılandırılmış bir yaşamın sonucunda elde edilmektedir. Bu yüzden psikolojik iyi oluş, mutluluk ve gelişme arasında potansiyel gerginlikte elde edilmektedir (Ryff ve Singer, 1998). Psikolojik işlevsellik bakış açısına sahip olanlar, hazcılığın iyi olma için gerekli olduğunu kabul etmekle birlikte yüzeysel ve geçici bir durum olması nedeniyle psikolojik sağlığın en önemli göstergesi olduğu görüşünü eleştirmişlerdir (Ryan ve Deci 2001). Waterman (1993), iyi olmaya yönelik bu iki yaklaşımın birbirleriyle ilişkili olduğunu ancak farklı deneyimler içerdiklerini ifade etmiştir. Ryne ve Deci (2001) de iyi olmanın hem öznel iyi olma (hedonik),

hem de psikolojik iyi olma (eudaimonik) bakış açısını içeren, çok boyutlu bir fenomen olarak düşünülebileceğini belirtmektedir.

Psikolojik danışma alanında hem kuramsal hem de uygulamada önemli bir rol oynayan iyi olma, psikopatolojinin değerlendirilebileceği bir dayanak noktası oluşturmaktadır. Psikolojik danışma sürecinde belirlenen amaçlar temelde danışanı iyi olmasını sağlamaya yöneliktir. İyi olma danışanın anlam ve amaç bütünlüğü bulmasına yardım eden danışma sürecine yön veren bir kavram olarak görülmektedir (Christopher, 1999). Psikolojik yardım almaya gelen danışanların amaçlarına göre iyi olma, öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma bakış açıları görülmektedir. Psikolojik danışmaya sıkıntıyı azaltma ve yaşam doyumunu yeniden sağlama için gelen danışanlar öznel iyi oluş kategorisine girmektedir. Öznel iyi olma için danışmaya gelen danışanlar, ilişkiler, okul, iş gibi yaşam alanlarıyla veya yaşadıkları problemlerle ilişkili olarak çeşitli derecelerde artmış olumsuz duygular ve azalmış olumlu duygular ve yaşam doyumunu yaşamaktadır. Psikolojik danışmaya büyüme, öğrenmek ve değişmek arzusu, yaşamın anlamını ve amacını aramak (kendini gerçekleştirme) için gelen danışanlar psikolojik iyi olma kategorisine girmektedir (Lent, 2004).

Başlangıçta böyle bir ayırım yapılabilmesine rağmen süreç ilerledikçe sadece öznel iyi olma için gelen danışanların çoğu, psikolojik iyi olmanın değerini anladıktan sonra danışma sürecini uzatmaktadır. Bununla birlikte pek çok danışan sadece mümkün olan en kısa sürede sıkıntıların azalmasını istemektedir. Öznel iyi olmayla daha çok ilgili olan güçlendirme veya çare bulma fonksiyonu, çeşitli yardım uzmanlarınca uygulanan danışmaların genel bir fonksiyonudur. Psikolojik iyi olmanın gelişim odaklı olan ilerleme fonksiyonu ise, tarihsel olarak insancıl ve varoluşçu terapiyle olduğu kadar danışma psikolojisi ile de yakından özdeşleşmiştir. Gelişim grupları, psiko-eğitsel programlar, kariyer gelişim çalışma grupları gibi gelişimsel ve önleyici müdahalelerde belirli yaşam alanlarında etkiliği arttıran becerileri geliştiren psikolojik işlevsellikle ilgili amaçları hedeflenmektedir (Lent, 2004).

Ryff (1989a), öznel iyi olmanın psikolojik iyi olmanın temel yapısını tanımlamak için planlanmadığını belirtmektedir ve psikolojik iyi olmanın olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olarak tanımlanmasını yeterli görmemektedir. Bu tanımlamanı kavramsal olarak ruh sağlığı oluşumlarına



uygun olmadığı belirtmektedirler (Schmutte ve Ryff, 1997). Ona göre psikolojik iyi olma bireylerin yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Ryff, 1989a). Çünkü psikolojik iyi olma kavramsal olarak mutluluk ya da yaşam doyumu gibi öznel iyi olmanın önemli deneysel göstergelerinden farklıdır (Bradburn, 1969) ve öznel iyi olma psikolojik sağlık için gerekli ve yeterli koşulu değildir (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Robbins ve Kliewer, 2000; Yetim, 2001). Psikopatoloji ve öznel iyi oluş ilişkisine yönelik yapılan araştırmalar psikopatoloji ve öznel iyi oluşun tek bir boyutun zıt uçları olmadığını ve birindeki azalmanın diğerindeki artmayla ilişkili olmadığını göstermektedir (Greenspoon ve Saklofske, 2000). Psikolojik iyi olma mutlulukla doğrudan ilişkili değildir, bunun yerine mutluluk iyi yaşanmış bir hayatın ürünü olarak görülmelidir (Ryff ve Singer, 1998). Ryff Psikolojik iyi olmayı sadece mutluluğu elde etmekten ziyade kişinin gerçek potansiyelini gerçekleştirme çabası olarak kavramlaştırmaktadır (Ryff, 1995). İnsanlar mutlu olduklarında bile hasta olabilmektedirler. Örneğin psikotik bir birey, psikolojik sağlığı bozuk olmasına rağmen oldukça mutlu olduğunu ifade edebilir (Robbins ve Kliewer, 2000), ya da mani nöbeti içerisinde taşkın duygular yaşayan bir birey yaşamından oldukça hoşnut olarak görülebilir (Yetim, 2001). Bu nedenle bireylere psikolojik sağlık açısından sağlıklı ya da iyi olarak değerlendirmek için öznel iyi olmanın yanında bazı ek özellikler de gereklidir (Robbins ve Kliewer, 2000; Yetim, 2001). Ryff (1989a), iyi olmanın çoğunlukla psikolojik sorunların yokluğu olarak algılandığını belirtmiştir ve bu görüşleri eleştirmiştir. Ryff anksiyete, depresyon ve yalnızlık gibi ölçeklerden düşük puan alan bireylerin, psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olduğunun düşünülmesine de karşı çıkmıştır. Psikolojik iyi olma, psikolojik problemlerin olmamasından çok daha fazlasını ifade etmektedir. Psikolojik iyi olma, olumlu benlik algısını, insanlarla iyi ilişkiler kurmayı, çevresel hakimiyeti, özerkliği, yaşamın anlamını ve sağlıklı bir gelişim yönündeki duyguları içermektedir (Ryff, 1995). Ryff'ın bireyin, potansiyellerinin farkına varması ve mükemmele ulaşması için potansiyelini en üst düzeyde işlevsel hale getirmesi için çabalaması gerektiğini vurgulanmıştır (Ryff, 1995).

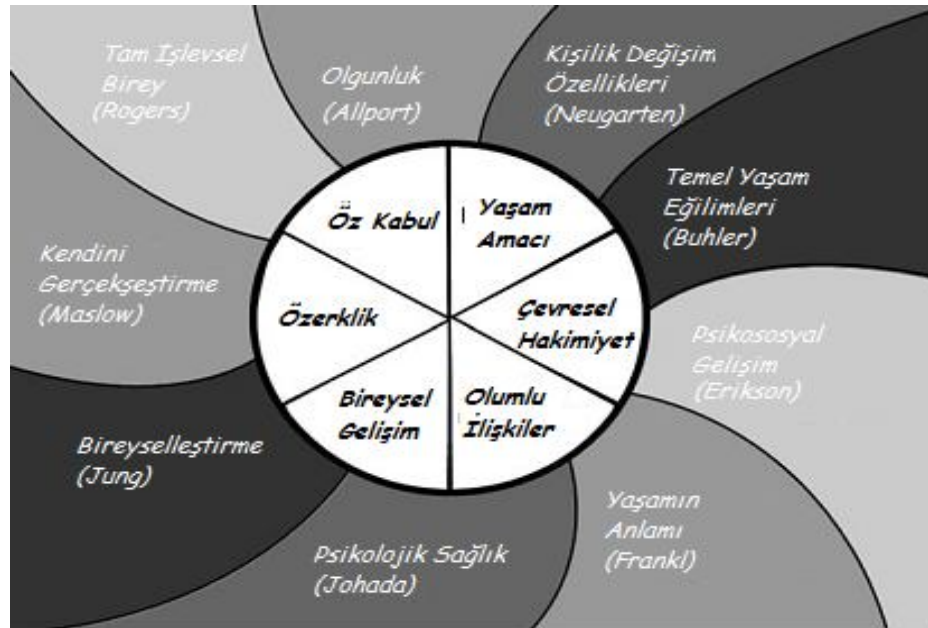
### **2.1.2.3 Ryff'in psikolojik iyi olma modelinin kuramsal temelleri**

Ryff psikolojik iyi olmayı açıklayan önceki bakış açılarını yetersiz bulmuştur ve bu bakış açılarının kuramsal temelden yoksun olduğunu belirtmiştir. Psikolojik sağlığa önceki bakış açısı, iyi oluşla ilgili çok az deneysel çalışmaya dayandığı için ve

geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı bulunmadığı için Ryff psikolojik iyi olma üzerinde çalışmaya başlamıştır. Ryff kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik işlevselliğe ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak “Psikolojik İyi Olma” modelini oluşturmuştur. Ryff’in psikolojik iyi olma modeli gelişim psikolojisi, klinik psikoloji, psikolojik sağlık temelinde geliştirilmiştir (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Ryff ölçme araçlarını yetersiz görmesi, kuramsal zeminden yoksun olduklarını ve olumlu işlevselliğin önemli yönlerini göz ardı ettiklerini düşünmesi nedeniyle psikolojik iyi olmanın alt boyutlarını operasyonel olarak tanımlamak ve ampirik olarak geçerliğini sağlamak için günümüzde araştırmalarda yoğun biçimde kullanılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’ni geliştirmiştir (Akın, 2008).

Ryff “Psikolojik İyi Olma” modelinde Maslow’un (1968) kendini gerçekleştirme; Allport’un (1937) olgunlaşma; Rogers’ın (1961) tam işlevsel birey; Jung’un (1933) bireyselleşme kavramları; Erikson’un (1959) psiko-sosyal aşamaları; Buhler’in (1935) temel yaşam eğilimleri; Neugarten’in (1973) yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri; Frankl’in (1959) yaşamın anlamı ve amacı; Jahoda’nın (1958) olumlu psikolojik sağlık kriterleri gibi kuramların görüşlerinden yararlanmış ve bu kuramların ortak noktalarını ele alarak bütünlük bir yapı oluşturmuştur (Ryff 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995). Şekil 1’de psikolojik iyi olmanın temel boyutları ve teorik temelleri bulunmaktadır (Ryff ve Singer, 2008, s. 20).



Şekil 1. Psikolojik İyi Olmanın Temel Boyutları ve Teorik Temelleri

Psikoanalitik kurama, göre psikolojik olarak sağlıklı, çevresi ile iyi uyum sağlamış bir birey id, ego ve süperegosu egonun liderliğinde bir uyum içinde çalışır. Sağlıklı bir kişide güçlü bir ego, id ve süperegonun kişilik üzerinde aşırı kontrol sahibi olmasına izin vermez ve bu iki yapının uyum içinde çalışmasını sağlar (Burger, 2006). Psikoanalitik terapide normal kişilik gelişimi, psikoseksüel gelişim dönemlerinin başarılı bir şekilde çözümlenip bütünleştirilmesine bağlıdır. Kişilik bozuklukları bazı gelişim evrelerinin yetersiz çözümlenmesinin sonucudur. Kaygı, temel çatışmaların bastırılmasına bağlı olarak ortaya çıkar (Corey, 2008). Psikolojik olarak sağlıklı bireylerin yaşamlarındaki olumsuzluklara rağmen iki şeyi iyi yapabildiklerini söylemektedir ki bunlar; sevmek ve çalışmaktır (Ewen, 2003, s. 34).

Jung'a göre, "şimdiki kişiliğimiz, hem kim ve ne olduğumuz, hem de nasıl bir kişi olmayı ümit ettiğimiz düşünceleriyle belirlenmektedir ve kendini gerçekleştirme süreci geleceğe yöneliktir. Kişiliğin bilinçli ve bilinçaltı yönlerinin uyumlu bir şekilde bütünleşmesi şeklinde ifade edilebilecek birey olmaya çalışmak doğuştan gelen temel bir amaçtır" (Corey, 2008). Jung'a göre psikolojik olarak sağlıklı birey bireyleşme süreci sonucunda bütün insan olarak ve içinde bulunduğu yaşam düzeyinin gerektirdiği görevleri gerçekleştirebilen bireydir. Jung bireyin kişiliğin göz ardı edilmiş yönleriyle uzlaşmaya vararak "bütünleşmiş insan" olacağını ve bireyleşme sürecinin tamamlanacağını ifade etmiştir (Fordham, 1999). Kişiliğin bireyleşebilmesi için bilinçli bir durumda olması gerekir. Birbiriyle çatışma içinde olan kişilik sistemleri bireyleşme sürecinden sonra bütünleşebilir (Gençtan, 1998).

Adler bireyin kendi yazgısını kendisinin oluşturduğunu ve yaşama yön vermek için kişinin değerleri ve hedefleri bulunması gerektiğini vurgulayan gelişimsel bir model oluşturmuştur. Kişilik bütünlüğü, insanları öznel bakış açılarından görme gereksinimi ve davranışa yön veren yaşam amaçlarının olmasının önemi bu yaklaşımın temel kavramlarıdır. İnsanlar sosyal ilgi ile yaşamlarına anlam kazandıran amaçlar bularak motive olur ve yaşama bağlanırlar. Adleryan terapinin temel amacı danışanların temel düşünceleri ve yaşam amaçlarını yeniden gözden geçirmek, yeni amaçlar geliştirebilmeleri için cesaretlendirmek ve danışanlarda bir ait olma duygusu geliştirmek olarak sıralanabilir (Corey, 2008). Adler'e göre psikolojik olarak sağlıklı birey toplum, meslek, aşk ve evlilik unsurlarını başarılı bir şekilde karşılamaya hazırdır (Ewen, 2003, s. 110) Psikolojik olarak sağlıklı birey insanlara sevgi ve yakınlık gösteren bir sosyal ilgiye, hem kendisinin hem de diğer

insanların amaçları ve çıkarlarını gözeten duygu ve düşüncelere sahiptir. Diğerleriyle paylaşım ve diğerlerinin yardımı ile ilgilenmede bizim başarımızın derecesi psikolojik sağlığının bir ölçüsüdür. Ayrıca bunlar dışında Adler'e göre yetersizlik duygusunu üstünlük çabalarıyla abartma olmaksızın dengeleme ve toplum tarafından onaylanmış bir yaşam biçimi geliştirebilmiş olmak psikolojik sağlık için önem taşır (Gülaçtı, 2009).

Erikson, bireyin yaşam boyu sergilediği uyumlu ve uyumsuz gelişim özelliklerini ve kişisel gelişimini aşama aşama tanımlamaktadır ve bireylerin 8 dönem içerisinde psiko-sosyal gelişimi tamamlandığını ifade etmektedir. Bu gelişim dönemlerinin özelliği her dönem de birisi olumlu diğeri ise olumsuz olan iki özellikten hangisinin birey tarafından kazanılıp kazanılmadığıdır. Her dönemin başarısı bir önceki dönemin ne ölçüde başarılı geçtiği şartına bağlıdır. Erikson'a göre insanın psikososyal gelişim sekiz dönemden oluşmaktadır: 1. Temel Güvene karşı, Güvensizlik 2. Özerkliğe Karşı Şüphe ve Utanç 3. Girişkenliğe karşı Suçluluk Duygusu 4. Çalışkanlığa karşı Aşağılık Duygusu 5. Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası, 6. Yakınlık Kurmaya karşı Yalnızlık, 7. Üretkenliğe karşı Durgunluk 8. Benlik Bütünlüğüne karşı Umutsuzluk. Erikson'a göre bu dönemlerdeki olumlu niteliklerin olumsuz niteliklerden fazla oluşu veya uyumlu ve uyumsuz gelişim özellikleri bireyin psikolojik sağlığını göstermektedir (Burger, 2006; Erikson, 1984). Erikson'un aşamalar bireyin özerklik, uyumlu olma ve üretici düşünce aracılığıyla olgunlaşmasına dikkat çekmektedir.

Sullivan'a göre insanları diğer insanlar hasta etmektedir. Bu yüzden onu ancak insanlar iyileştirebilir. Psikolojik bozukluklar insanlarla ilişkiden kaynaklanır dolayısıyla, psikolojik sağlık da sağlıklı insan ilişkileriyle gerçekleştirilebilir. Sullivan, Erikson gibi da, yetişkin kişiliğinin gelişiminde erken çocukluk deneyimlerinin önemini vurgulamış ve kişilik gelişiminin ilerleyen yıllarda da devam ettiğini belirtmiştir. Sullivan, gelişim kuramında yedi evreden üçünü oluşturan ergenlik yıllarına ayrı bir önem verir. Ön-ergenlik ve bunu izleyen yıllarda yaşananların, yetişkinlikte tatmin edici ilişkiler yürütebilmek için çok önemli olduğunu söyler. Sullivan, yetişkin hastalarının çoğunun sorunlarının, ergenlikte tatmin edici ilişkiler kuramamalarından kaynaklandığını gözlemlediğini belirtmiştir (Burger, 2006, s. 180)

Birey merkezli terapide bireylerin kendilerini gerçekleştirebilme kapasitesi olduğuna ve asıl amacın yaşam boyu bireyin potansiyelini tam kullanması olduğuna inanılmaktadır. Tam işlevsel birey deneyime açıklık, anı yaşama ve yaratıcı aktivitelerde bulunma gibi uyumlu özellikler göstermektedir (Corey, 2008). Rogers yaşamda uygun bir doyum noktasına ulaşmak için doğal bir çaba gösterildiğini savunmuş ve bu hedefe ulaşan insanlara da tam işlevsel birey demiştir (Burger, 2006). Birey merkezli terapide amaç, bireyin tam işlevde bulunan birey olmasına yardımcı olan bir ortamın sağlanmasıdır. Tam işlevde bulunan birey kavramı, bireyin yaratıcı düşünmesini ve duygu ve davranışlarına ilişkin bilinçli bir kabulü gerektirmektedir. Psikolojik sağlık, ideal benlik ve gerçek benlik arasında kurulan dengeye bağlıdır. Uyumsuzluk, kişinin olmak istediği durum ile mevcut durumu arasındaki tutarsızlığının bir sonucudur (Corey, 2008).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve kendini gerçekleştirme kavramları, bireyin potansiyellerini maksimum düzeyde kullanmasını ve sağlıklı bir gelişim sergilemesini önermektedir (Maslow, 1968). Maslow psikolojik olarak sağlıklı bireyin; kendini olduğu gibi kabul eden, algıları kuvvetli, az çekingen ve içinden geldiği gibi davranan, yaratıcı, keşfedici, az sayıda ama doyurucu ve ödüllendirici arkadaş sayısı, mizahi, zirve deneyimi (zaman ve yer algısının aşıldığı, insanların bütün kaygılarını unutup evrenle bütünleştiği, güç ve merak duygusunu yaşadığı an) yaşayan, kısacası kendini gerçekleştirmekte olan birey olduğunu ifade etmiştir (Burger, 2006).

Varoluşçu psikoterapi bireyselliğe, özgürlüğe, otonomiye, kendini gerçekleştirmeye önem vermektedir. Kişisel farkındalık oluşturma kapasitesi, kişinin kendi geleceğini kendisinin belirlemede seçim özgürlüğünün bulunması, sorumluluk, kaygı, yaşamın anlamının aranışı, yalnızlık, diğer bireylerle ilişki içinde bulunma ve ölüm gerçeğiyle yüzleşme gibi insanın doğasında bulunan temel konular üzerinde odaklanılmaktadır (Corey, 2008).

Frankl'a göre psikolojik sağlığın vazgeçilmez önkoşulu insanın anlam arayışı sonucunda oluşan gerilimdir. İnsanın anlam arayışı içsel denge yerine içsel gerilim yaratabilir. Psikolojik sağlık, bireyin ulaştığı ile ulaşması gereken arasındaki ya da bireyin o anda ne olduğu ile olması gereken arasındaki gerilime dayalıdır. Bu gerilim insanın yapısında bulunmaktadır. İnsanın gerçekte ihtiyaç duyduğu şey, gerilimsiz bir durum değil, daha çok uğruna çaba göstermeye değer bir hedef ve özgürce

seçilen bir amaç için mücadele etmektir. Frankl bu durumu "noö-dinamikler" olarak tanımlamaktadır. Yani bir tarafında yüklenecek anlam, diğer tarafında anlamı verecek bireyle temsil edildiği iki kutuplu bir gerilim alanındaki varoluşsal dinamikler olarak açıklamaktadır. Bu nedenle terapistler, problemlili bireyin ruh sağlığını güçlendirmek istediklerinde, kişinin kendi yaşamında anlam bulma doğrultusunda belli ölçülerde gerilim yaratmalıdırlar (Frankl, 1997; Karahan ve Sardoğan, 2004). Yaşamda anlam her zaman değişebilir, ancak hiçbir zaman yok olmamaktadır. Birey yaşamın anlamını üç farklı yoldan bulabilir: Bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak, Bir insanla etkileşime girerek ya da bir şey yaşayarak ve kaçınılmaz olan acı durumuna karşı bir tavır geliştirerek (Karahan ve Sardoğan, 2004).

Gordon Allport (1937) kişilik kitabında Olgun kişiliğe bir bölüm ayırmıştır. Onun görüşüne göre olgun ya da tam gelişmiş kişiliğin üç temel özelliği vardır; İlgilerinin ve isteklerinin çeşitliliğine göre hedef belirlemesi ve bu hedefleri sürdürmesi; benliği hakkında içgörü ve müzah duygusu geliştirmesi; yaşamı bütünleştirme felsefesi oluşturması. Allport psikologları insanın pozitif fonksiyonlarına daha çok dikkat etmeye çağırmıştır. Allport'a göre psikolojik olarak sağlıklı birey, benlik kapsamının genişliği, merhametli ve sevgi dolu ilişkiler kurabilme, duygusal güvence ve kendini kabul, gerçekçi olma, içgörü sahibi olmadır. Ona göre psikolojik sağlık ve olgunlaşma birbiriyle paraleldir (Allport, 1937).

Maria Jahoda'nın (1958) "*Pozitif Ruh Sağlığının Güncel Kavramları*" adlı kitabı pozitif ruh sağlığıyla ilgili ilk çalışmalarda biri olarak kabul görmüştür (Keyes, 2002). Jahoda'ya (1958) göre psikolojik olarak sağlıklı birey kendini gerçekte nasılsa öyle gören, algılayabilen ve isteklerine uydurabilmek için algısını çarpıtmayan bireydir. Johada pozitif ruh sağlığıyla ilgili benliğe ilişkin tutumlar, kendini gerçekleştirilmenin geliştirilmesi, psikolojik işlevlerin bütünleştirilmesi, özerklik, gerçeğin doğru algılanması ve çevresel hakimiyet kavramlarının ölçüt alınması gerektiğini ifade etmiştir.

Yapıcı ve Yapıcı (2004) ruh sağlığı yerinde insanın iki temel özelliği olduğunu bunlardan birinin bireyin kendini tanıması diğerinin ise sorunlarla başa çıkabilmesi olduğunu ifade etmiştir. İnsanın kendini tanıması insanın kimlik bilgilerinin dökümünü yapması ya da özgeçmişini hiçbir hata yapmadan kronolojik olarak sıralaması demek değil, kendisine ilişkin olumlu ve olumsuz fiziksel, duyuşsal ve

bilişsel özellikleri ile betimleyebilmesidir. Bu betimleme, bireyin kendisini tanıma noktasında atması gereken ilk adımdır.

#### **2.1.2.4 Ryff'in psikolojik iyi olma modeli**

Ryff'a (1989a) göre psikolojik iyi olmanın çeşitli formüllerle tanımlanan özellikleri gözden geçirildiğinde, birçok kuramcının olumlu psikolojik işlevselliğin benzer özelliklerini yazdıkları açık bir biçimde görülmektedir. Ryff (1989a) çok boyutlu psikolojik iyi olma modelinde psikolojik işlevselliğin temelleri altı boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik iyi olmanın boyutlarının; öz-kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim olarak ele alındığı bu model, tam ve verimli psikolojik işlevselliği, pozitif psikolojik sağlık ölçütlerini yaşam boyu gelişim teorilerine dayanmaktadır (Akın, 2009; Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryf ve Essex, 1992; Ryff ve Keyes, 1995; Ryf ve Singer, 1996).

Psikolojik iyi olmanın boyutları bireyin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını ve geçmiş yaşamına kendisine olumlu duygularını, değerlendirmelerini (öz kabul), diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini ve bunu sürdürmesini, güçlü bir şekilde empati ve yakınlık kurabilmesini ve diğerlerinin mutluluğuyla ilgilenmesini (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin geniş sosyal çevrede bireyselliğini elde etmek için kişisel özerklik aramasını, sosyal baskıya rağmen düşünce ve davranışlarını kişisel standartlarına göre düzenlemesini, kendi kararlarını verebilmesi (özerklik) bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresini etkili bir şekilde yönlendirebilmesini, çevreyi şekillendirmesini ve çevredeki fırsatları iyi değerlendirmesini (çevresel hakimiyet), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), bireyin kapasitesinin farkında olmasını, yeteneklerini geliştirme çabasını, devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu, yaşantılara açık olmasını (bireysel gelişim) içermektedir. Ryff bu yapıların psikolojik iyi olma ile tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur (Akın, 2009; Keyes ve diğerleri, 2002, s. 1007; Kuzucu, 2006; Ryff, 1989a, s. 1071; Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999, s. 250).

Ryff'in psikolojik iyi olma modeli bireyin, kendine ilişkin düşüncelerini araştırmasını ve düşüncelerine ilişkin farkındalık sağlamasını, kendi standartlarını ölçüt olarak kendini değerlendirmesini, değerlerini savunmasını, değerlerine uygun seçimler yapmasını ve belirlediği amaçlara ulaşmak için çaba sergilemesini

içermektedir (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryf ve Essex, 1992; Ryff ve Keyes, 1995; Ryf ve Singer, 1996; Akın, 2009). Bu bağlamda psikolojik iyi olma bireyin zaman içindeki deneyimlerine, düşünce ve duygularına yönelik farkındalığı ifade eden öz bilgi ile ilişkilidir.

#### **2.1.2.4.1 Ryff'ın psikolojik iyi olma modelinin alt boyutları**

##### **2.1.2.4.1.1 Öz kabul**

Psikolojik iyi olmanın birinci boyutu, öz-kabuldür. Öz kabul bireyin kendisine karşı olumlu tutumlar göstermesi, geçmiş ve şimdiki yaşamları hakkında olumlu şeyler düşünmesi ve olumlu olumsuz tüm özelliklerini kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır. Öz kabul, olumlu psikolojik işlevselliğin en temel unsuru olarak görülmektedir. Kendini gerçekleştirmiş, olgun ve tam işlevsel bireylerin en belirgin özelliğinin öz kabul olduğu ifade edilmiştir. Bireyin kendini kabul etmesi ve kendine yönelik olumlu tutumlara sahip olması, psikolojik sağlık için gereklidir (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

Öz-kabul; Jahoda, Jung, Allport, Erik Erikson, Neugarten, Carl Rogers ve Maslow gibi birçok araştırmacı tarafından, iyi olmanın önemli bir ön koşulu olarak tanımlanmıştır. Antik Yunanlılara göre kendimizi bilmek zorundayız ve eylemlerimizi, motivasyonlarımızı ve duygularımızı doğru bir şekilde algılamalıyız. Ancak bu değerlendirmelerin olumlu olması vurgulanmaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı insanın doğayı, diğer insanları ve kendisini kabul etmesi olarak vurgulanırken, Erikson ve Neugarten ego bütünleşmesi kişinin kendisini kabulüne ve geçmiş yaşamındaki başarı ve başarısızlıklarını kabullenmesine değinmiştir. Jahoda'ya göre öz kabul ruh sağlığının merkezindedir. Jahoda bu kavramı kendine ilişkin pozitif tutumlar olarak tanımlamış, bu kavramın içine kendini kabul kavramının yanı sıra kişinin kendisine duyduğu güven ve itimat duygularını da katmış ve bunun pozitif ruh sağlığını tanımlarken bir bileşen olarak ele almıştır. Rogers'ın tam işlevsel birey ve Allport'un olgunluk kavramları öz kabulün ruh sağlığı için önemini vurgulamıştır. Öz kabul pozitif psikolojik işlevselliğin merkezindedir (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Essex, 1991; Ryff ve Singer, 2008; Timur, 2008).

Öz-kabul düzeyi yüksek bireyler, kendilerine yönelik olumlu tutumlara sahiptirler, geçmiş ve şimdiki yaşamları hakkında olumlu duygular hissederler, olumlu ve



olumsuz yanlarıyla benliğin tüm yönlerini kabul edebilirler. Bazı alanlardaki zayıflıklarını fark etseler bile kendini iyi hissedebilirler. Öz-kabul düzeyi düşük bireyler ise kendilerinden memnun olmazlar, geçmiş yaşamlarıyla ilgili hayal kırıklıklarına sahiptirler belirli kişilik özelliklerinden rahatsız olurlar ve kendilerini olduklarından farklı bir birey olmayı isterler (Akin, 2009; Gülaçtı, 2009; Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996)

#### **2.1.2.4.1.2 Diğerleriyle olumlu ilişkiler**

Psikolojik iyi olmanın ikinci boyutu diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutudur. Ryff bu boyutu bireyin diğer bireylerle samimi ve güvene dayalı ilişkiler geliştirebilme ve sürdürebilmesi, diğer bireylere karşı empati becerisi ve sevgi duyguları hissetmesi, diğer bireylere yönelik sorumluluk duygusu hissetmesi olarak tanımlanmıştır. Maslow kendini gerçekleştiren insanı diğer insanlara karşı derin bir sevgi duyabilen, güçlü empati duyguları kurabilen derin arkadaşlıklara girebilen, kendisini gerçekleştirme noktasında olmayan insanlara göre daha net ve tam değerlendirmelerde bulunabilen, güçlü bir empati algısı ve duygulanımı olan kişi olarak karakterize etmiştir. Allport diğerleriyle sıcak ilişkiler geliştirmeyi olgunluğun bir parçası olarak tanımlar ve olgun insanın aşk ilişkisinde yakınlığı rahatlıkla geliştirebildiğini, yanı sıra aile üyeleri ve arkadaşlarıyla da rahatlıkla yakın ilişkiler kurabildiğini, ilişkilerinin de kabul, takdir ve acıma duygularını içerdiğini vurgular. Erikson, yetişkinlik dönemi çatışmalarının ağırlıklı olarak kişiler arası ilişkilere odaklandığını, kişinin yakın ilişkiler geliştirmedeki başarısının yanı sıra diğerlerini rehberlik etme ve gerektiğinde diğerlerini yönlendirebilme becerisinin önemini vurgular. Jahoda ise kuramında seçebilme yeteneği ve diğerleri ile yeterli ilişkiler geliştirmenin ruh sağlığı için önemini vurgulamıştır (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Singer, 2008; Timur, 2008)

Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilen bireyler, ilişkilerin tek taraflı olmadığını ve diğer bireylerin refah ve mutluluğunu düşünmesi gerektiğinin farkında olarak karşılıklı özveriye dayalı ilişkiler kurarlar. Bu bireyler başkalarıyla güvenilir ilişkiler ve sıkı dostluklar kurabilirler. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kuramayan bireyler ise kişilerarası ilişkilerde yalnızlık, yalıtılmışlık ve hayal kırıklığı yaşayarak güvenilir, yakın ilişkiler sürdürmede zorlanırlar, başkalarıyla ilgilenmeyi, açık ilişkiler kurmakta güçlük çekerler ve içe kapanık bir yaşam sürdürürler. Bu bireylerin

çevresinde iletişim kurabileceği çok az sayıda birey bulunmaktadır (Akın, 2009; Gülaçtı, 2009; Ryff, 1989a; Keyes ve Ryff, 1999; Ryff ve Keyes, 1995).

#### **2.1.2.4.1.3 Özerklik**

Ryff'in psikolojik iyi olma modelinin üçüncü boyutu, özerkliktir. Özerklik bireyin başkaları tarafından kontrol edilmeyen kişisel standartlarına dayalı olarak kendini değerlendirebilmesidir. Özerklik, özgür iradeyi, başkalarına bağlı kalmadan kendi kararlarını verebilmeyi, bağımsızlığı ve davranışın içsel düzenlenmesini içermektedir. Özerk bireyler sosyal geleneklere uygun davranma ve düşünme zorunluluğunda hissetmezler ve sosyal yapıya bağımlı olmadan yaşayabilirler. Literatür öz belirlemenin bağımsızlığın ve davranış düzenlemenin özerklikle birlikte gerçekleştiğini vurgulamaktadır. Maslow bireyin kendini gerçekleştirme kavramı özerkliğin önemli olduğunu, bireyin bağımsız işlev görmeyi ve kültürleşmeye karşı direncini gösterdiğini çünkü kendini gerçekleştirmiş kişinin sosyal baskıların güdümü altında kalmadan düşünüp hareket edebilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Rogers ise tam işlevsel birey kavramında özerkliği değerlendirmenin iç odaklı olması olarak tanımlamış, böyle kişileri diğerlerinin onaylamasına ihtiyaç duymayan fakat kendisini kişisel standartlara göre ayarlayan kişiler olarak karakterize etmiştir. Jung ise kişilik gelişimi ifade eden bireyselleşme kavramı için özerkliğe vurgu yaparak, özerkliği kişinin çoğunluğun yapıştığı kural, inanç ve kolektif korkulardan kurtulma süreci olarak tanımlamıştır. Erikson, Neugarten, Loevinger, Jung gibi yaşam boyu gelişim kuramcıları yaşamın son yıllarında kazanılan özgürlük hissini, özerkliğin önemine vurgu yapmıştır. Neugarten göre özerklik ancak geç yaşta gerçekleşebilmektedir ve bireyin diğerlerinin değerlendirmeleri ile paralel olarak gelişen içselleştirme sürecinden kurtulma olarak tanımlanmaktadır. Jahoda'ya göre özerklik ruh sağlığının bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Gülaçtı, 2009; Ryff, 1989a; 1989b, 1995; Ryff ve Essex, 1991; Ryff ve Singer, 2008; Timur, 2008).

Özerklik düzeyi yüksek bireyler kararlarını başkalarına, diğerlerine bağımlı kalmadan ve onların onayına ihtiyaç duymadan kendi içsel mekanizmaları aracılığıyla verebilirler. Bu bireyler, herhangi bir davranış için başkalarından onay alma ihtiyacı hissetmezler çünkü onlar kendilerini kendi belirledikleri standartlara uygun olarak değerlendirebilirler. Bu nedenle sosyal geleneklere uygun düşünme ve davranma zorunluluklarının olmadığını düşünürler. Kendini gerçekleştirmiş ve tam işlevsel olan bireyler, kendi davranışlarını düzenleme ve sosyal yapıya bağımlı

olmadan yaşayabilme becerilerine sahiptir. Özerklik düzeyi düşük bireyler ise, karar ve eylemlerinin doğruluğunu saptamak için kendilerini diğer birey ve standartlara bağımlı hissederler. Bu bireyler diğerlerinin ne düşündüğüyle çok fazla ilgilenir ve önemli kararlar verirken başkalarının yargılarına önem verirler. Bu bireyler kendilerini sosyal baskılara uyma, diğerlerinin kendilerine yönelik yargı ve değerlendirmelerini önemseme ve karar verirken diğer bireylerin görüşlerini alma zorunda hissederler (Akin, 2009; Gülaçtı, 2009; Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Essex, 1992).

Özerklik kavramı bireyin kendi başına işlerliğini sürdürürken aynı zamanda diğerlerine güvenmeye devam ettiği yüksek düzeydeki psikolojik sağlığını ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Özerklik düzeyi düşük bireyler İçsel isteklerden çok dışsal istekler tarafından güdülendiği için daha düşük psikolojik iyi olma düzeyine sahip olacakları düşünülmektedir (Ryan ve diğerleri, 1999). Ancak Ryff (1995), özerkliğin Batı ve Avrupa merkezli kültürün bir özelliği olduğunu ve kolektif kültürlerde yaşayan bireylerin özerklik düzeylerinin düşük olmasına rağmen psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olabileceğini önemli bir not olarak belirtmiştir. Christopher (1999) da özerklik kavramının batı kültüründe tarihsel nedenlerle doğmuş bir değer olarak görülmektedir. Otonominin batılı olmayan kültürler için ne derece uygun olduğu açık değildir. Dünyanın pek çok yerinde çevresin ve topluma uyum sağlayan bireyler ruhsal olarak zayıflık olarak görülmezken, Amerika'da bu durum ruhsal bir zayıflık olarak algılanmaktadır. Özerkliğin anlam ve yapısında kültürden kültüre farklılıklar olabileceği için, bu kavram içinde bulunula kültürün özelliklerine göre yorumlanmalıdır. Özerklik boyutu diğer boyutlara göre en batılı bakış açısını içermektedir (Ryff ve Singer, 2008).

#### **2.1.2.4.1.4 Çevresel hâkimiyet**

Psikolojik iyi olma modelinin dördüncü boyutu çevresel hâkimiyettir. Ruh sağlığının kriterlerinden biri olan çevresel hâkimiyet bireyin kişisel, psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını giderebilmek için bireyin çevresini düzenleyerek ve seçerek çevreyi kendisine uydurabilme veya kendini çevreye uydurabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Çevresel hâkimiyet, bireyin günlük yaşam olayları ve sorumlulukları üzerinde kontrole sahip olduğunu hissetmesiyle ilişkilidir (Keyes ve Ryff, 2002; Ryff, 1989a, 1989b).

Allport olgun insanı çevreye karşı yoğun ilgisi olan, insan aktivitesinin anlamlı alanlarında katılım gösteren kişi olarak tanımlamaktadır. Buhler ise çevresel hakimiyeti yaratıcı genişleme olarak görmektedir ve bireyin amasının yaratıcı zihinsel ve fiziksel aktiviteleri ile dünyayı daha iyi bir yer yapmaya çalıştığını savunmuştur. Jahoda ise bu kavramı kişinin kendi ruhsal durumuna göre çevresini seçmesi ya da yapılandırması olarak tanımlamıştır. Neugarten kişiliğin bu yönetsel yönünün orta yaşlarda belirginleştiğini, bu dönemin karakteristik özelliğinin çevreyi kontrol, değiştirme, çevreye yönelik ustalık ve hakimiyet olduğunu, bu dönemde kişinin kişisel, ailevi ve işe yönelik düzeni yönetmeye çalıştığını vurgulamıştır (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Timur, 2008).

Yüksek düzeyde çevresel hâkimiyete sahip bireyler, kişisel ihtiyaç ve değerlerine uygun bir çevre yaratma ve seçme becerisine sahiptirler. Bu bireyler çevrelerindeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilen, çevrelerini yönetebilme becerisine sahip olan ve öznel değer ve ihtiyaçlarına uygun ortamları seçebilen bireylerdir. Çevresel hâkimiyet düzeyi düşük olan bireyler ise günlük yaşam olaylarını yönetmede güçlükler yaşayan, çevresel koşulların ve olanakların farkında olmayan, çevresinde herhangi bir kontrolü bulunmayan, çevrelerini değiştirme gücünü kendinde hissetmeyen bireylerdir (Akin, 2009; Gülaçtı, 2009; Keyes ve Ryff, 1999; Ryff, 1989a, Ryff ve Keyes, 1995).

#### **2.1.2.4.1.5 Yaşam amacı**

Psikolojik iyi olma modelinin beşinci boyutu yaşam amacıdır. Bu boyut, bireyin istekleri, hedefler, amaçlarına ulaşmak için belirli bir yönde ilerlemesi yaşamının anlam ve bütünlük duygusu hissetmesi olarak tanımlanmıştır. Yaşamının amacı olduğuna ilişkin olgun bir duyguya sahip bireyler, net hedefler koyabilirler ve yaşam amaçlarına ulaşmak için belli bir yönde ilerleme becerilerine sahiptir. Yaşam amacına sahip bireyler geçmiş ve şimdiki yaşamının bir anlamı ve amacı olduğuna inanırlar, geçmişini ve mevcut konumunu anlamlı olduğunu hissederler ve amaçlarına ulaşmak için aktif biçimde eylemde bulunarak kendilerini yönetebilirler. Bireyin amaçlarına ulaşmak için aktif biçimde eylemde bulunması ve kendini yönetmesi, ona yaşamının anlamlı olduğu duygusunu kazandırmaktadır. Psikolojik sağlığa sahip olmak bir bakıma amaç duygusu ve yaşamın anlamına sahip olmakla ilgilidir (Akin, 2009; Gülaçtı, 2009; Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Yaşam amacı boyutu diğer boyutlar içindeki en varoluşsal boyuttur ve özellikle Frankl'ın yaşamın anlamı kavramını içerir. Frankl logoterapisinde direk olarak insanın yaşamının anlamını aramasına ve acıya karşı tavır almasına yardımcı olmaktadır. Rogers tam işlevsel bireyin artan bir biçimde varoluşsal bir hayat yaşamayı hedeflediğini ve böyle bir kişinin yaşamının her dakikasını dolu yaşamak isteyeceğini öne sürmektedir. Erikson bu kavrama üretkenlik kavramı bünyesinde üretkenlik ve liderlik kapasitesinin sınanması olarak değinirken, Buhler orta yaşlarda kişinin dünyayı başarılı biçimde değiştirmeyi hedeflediğini ardından isteklerine yönelik içsel bir sırayı kontrol ettiği, son olarak da ego bütünleşmesini gerçekleştirdiğini savunmaktadır. Allport olgunluğu yaşam felsefesinin bir bütünü olarak tanımlarken, aslında yaşamdaki amacı, yön duygusu üzerinde durmuştur. Jahoda'nın bütünleşme içerisinde bulunduğu yaşama bir bütün olarak bakma kişinin yaşamdaki amacını da doğal olarak yanında getirir (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Essex 1991; Ryff ve Singer, 2008; Timur, 2008).

Yaşam amacı olan bireyler ayrıca geçmiş yaşamlarının ve şimdiki zamanlarının bir anlamı ve yaşamın bir amacı olduğuna inanır, geçmişleri ve şu andaki konumlarının anlamlı olduğunu ve yaşamın amaçsız bir yolculuk olmadığını düşünürler. Yaşam amaçları belli olmayan bireyler, az miktarda amaca sahiptirler ve geçmiş yaşamlarının da bir amacı olmadığını düşünürler, yaşamlarını anlamlı kılacak herhangi bir inançları olmadığı için yaşama anlam verme duygusunda yoksundurlar ve yaşamın boş olduğunu düşünme düşünürler (Akın, 2009; Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Keyes, 1995).

#### **2.1.2.4.1.6 Bireysel gelişim**

Psikolojik iyi olmanın altıncı boyutu olan bireysel gelişimdir. Bireysel gelişim bireyin potansiyellerini tam olarak kullanabilmesi, bireyin büyüme ve gelişme potansiyelini devam ettirmesi olarak tanımlanmaktadır. Rogers tarafından tam işlevsel birey yeni deneyimlere açık, bulunduğu noktaya takılıp kalmamış, gelişimini sürdürmeye devam eden yani bireysel gelişimini sürdüren bireydir. Maslow da kendisini gerçekleştirmiş birey için en önemli hedefin gelişme olduğunu ve bunun devam eden bir süreç olduğunu vurgulamıştır. Erikson ve Buhler gibi yaşam boyu gelişim teorisyenleri farklı yaşam dönemlerindeki gelişim görevleri ve karşılaşılabilecekleri yeni krizlerin üstesinden gelmeleri gerektiğini ifade ederek bireysel gelişime vurgu yapmışlardır. Jahoda, genel anlamda kendisini gerçekleştirmiş

insanın her alanda yaşamına yatırım yaptığını vurgulamıştır (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Essex 1991; Timur, 2008). Bireysel gelişim bireyin farkındalık kazandığı ve kendini anladığı bir süreçtir. Bireyin duygu, inanç, tutum, davranışlarını anlaması bu alanlardaki değişim için motivasyon sağlamaktadır (Wright ve diğerleri, 2006).

Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan bireyler, gelişimlerini en üst düzeye çıkarmak için yeni deneyimler açıktırlar, kendilerini sürekli olarak gelişen ve büyüyen gören, öz bilgileri doğrultusunda değişim sergilerler. Bu bireyler kendilerini tanıyarak geliştiğini düşünen, kendi potansiyellerine güvenen, sorunlarla başa çıkabilme gücünü kendinde gören bireylerdir ve zaman içinde kendilerinde meydana gelen gelişimleri gözlemleyebilirler (Akın, 2009; Gülaçtı, 2009; Ryff, 1989a; Ryff ve Essex, 1992; Ryff ve Keyes, 1995).

Bireysel gelişim düzeyi düşük olan bireyler ise yaşam ilgisinden ve tutum ve davranışlarını geliştirme isteğinden yoksun olurlar, kişisel anlamda durgunluk yaşar, sıkılığandırılar, zaman içinde kendilerinde hiçbir değişim olmadığını düşünürler (Akın, 2009; Gülaçtı, 2009; Ryff, 1989a; Ryff ve Essex, 1992; Ryff ve Keyes, 1995).

Ryff iyi olanın alt boyutlarıyla alanyazında teorik temellerini vurgularken farklılıklara da dikkati çekmiş, kavramların her ne kadar alanyazında birçok kavramla bağlantısı olsa da birebir örtüşmediğini ifade etmiştir. Kendini kabul boyutu kendine güven kavramından farklı olarak kötü ve iyi özelliklerin kabulüne de vurgu yapmış, özellikle de kişinin geçmişini kabulünü belirtmiştir. Çevresel hakimiyet boyutu ise kontrol odağı kavramı ile benzerlik göstermektedir ve çevresel kaynakların ayarlanması, gerektiğinde çevre değiştirme ya da tamamen farklı bir çevre yaratma bileşenleriyle kontrol odağından farklılaştığını vurgulanmıştır (Ryff, 1989a; Timur, 2008).

#### **2.1.2.4.2 Ryff'ın psikolojik iyi olma modeline yapılan eleştiriler**

Christopher (1999) Ryff'ın teorisini ve geliştirdiği Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'ni eleştirmiş ve bu modelin psikolojik iyi olmanın kültürlerarası tanımını yansıtamayabileceğini belirtmiştir Christopher'a (1999) göre psikolojik iyi olma kavramları batının kültürel değerlerini temsil etmektedir. Diğer birçok kültür psikolojik iyi olmayı, fiziksel iyi olmadan ayırmamakta ve bireyi içinde yaşadığı aile, toplum ve kültürden ayrı bir varlık olarak ele almamaktadır. Christopher duygusal

dengeyi veya yaşam doyumunu ön plana alan teorilere dikkat çekerek, kendini anlatma tekniğine dayalı ölçme araçlarına verilen yanıtların psikolojik iyi olmayı belirlemede geçerli bir yöntem olmadığını ve bu durumun kültürel yanlılığa yol açtığını savunmuştur. Çünkü bu araştırmacıya göre bireyin kendisiyle ilgili olumlu bildirimlerde bulunmasının, bir şımarıklık göstergesi olarak ele alındığı ve bu nedenle uygun görülmediği veya psikolojik iyi olmanın bireysel değil bireyin aile veya toplumdaki yerine bakılarak değerlendirildiği kültürler vardır. Yaşam doyumunu bazı kültürlerde psikolojik iyi olmanın en iyi göstergesi değildir. Bunun yerine bireyin potansiyellerini en üst düzeyde kullanabilmesi ve işlevsel hale gelmesi, onun psikolojik anlamda sağlıklı olduğunu göstermektedir. Bazı kültürlerde ise olumsuz duygulanım kötü bir durum olarak görülmemektedir. Ayrıca Christopher ahlâki anlamda kınanması gereken bir davranış sergileyen ve öz-kabul düzeyi yüksek olan bir bireyin psikolojik iyi olma düzeyinin nasıl değerlendirileceğini sorgulamıştır. Psikolojik iyi olmaya yönelik evrensel bir teori veya ölçme aracı geliştirmenin gerçekçi olmayan bir amaç olduğunu ve Amerika’da geliştirilen model veya ölçme araçlarının sadece batı kültürü için geçerli olabileceğini belirtmiştir (Akin, 2009).

Ryff (1989) da kendi psikolojik iyi olma yapısını oluşturmak için iyi olma ile ilgili kullandığı bakış açılarının hepsinin kendine ait sorunları olduğunu ifade 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 olmanın yapısına katkıda bulunan bakış açılarının çok azının, kapsamlı deneysel araştırmaların yapılmasını kolaylaştıracak güvenilir ölçme araçlarına sahip olduğunu iddia etmiştir (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995, s. 396; akt. Gülaçtı, 2009).

Dierendonck (2005), ise psikolojik iyi olmanın boyutlarını incelemiş yaptığı araştırmalar sonucunda Ryff’in psikolojik iyi olma Ölçeklerine manevi yaşamın da

eklenmesini önermiştir. Dierendonck'a göre Maneviyat olumlu tutumlar ve olumlu ilişkiler üreten içsel bir gerçekliktir ve olumlu ruh sağlığının belirleyicisi olmaktadır.

Yapılan eleştirilere rağmen Ryff'in çok boyutlu psikolojik iyi olma modeli psikolojik işlevsellik bakış açısına göre geliştirilmiş en önemli teorilerden biridir ve Ryff'in psikolojik iyi olma ölçekleri konuyla ilgili araştırmalarda kullanılan en yaygın ölçeklerdendir.

### **2.1.2.5 Psikolojik iyi olma, öz bilgi ve kültür**

*“Ben harika ve çok akıllı bir insanım. Komik ve eğlenceli bir insanım. Nazik ve önemsenen bir insanım. Cornell'e gidecek kadar kaliteli bir insanım. Yardımsever ve işbirlikçi bir kızım.”*

*“Ben bir insanım, bir çocuk. Kartlarla oynamayı severim. Ben annem ve babamın çocuğuyum, büyükannem ve büyükbabamın torunuyum. Ben çok çalışkan ve iyi bir çocuğum.”*

Yukarıdaki iki öz tanımlamanın ilki 6 yaşındaki bir Avrupa-Amerikan bir çocuğa aittir. İkinci açıklama ise 6 yaşındaki Çinli, bir çocuğa aittir. İlk çocuk pozitif kişilik özelliklerine ve niteliklerine odaklanırken ikinci çocuk sosyal rollerine ve önemli ilişkilerine odaklanmıştır. Son 20 yıl içinde teorik ve deneysel çalışmalar yetişkinlerdeki öz bilginin egemen kültürün öz ile ilgili bakış açısıyla bütünleştiğini ve onu yansıttığına göstermektedir (Wang, 2006).

Kişilik ve benlikle ilişkili yapılan kültürler arası çalışmalar, benlik kurgusu modellerinde olduğu gibi psikolojik iyi olma yapısı açısından Batı veya Amerikan toplumu ile Doğulu toplumlar arasında önemli farklılıklar olabileceğini öne sürmektedir. Batılı bakış açısı; bireyin özerklik kazanmasına ve diğerlerinden farklılaşmasına yardımcı olan benzersiz içsel dinamiklerine, değerlerine ve duygularına önem vermektedir. Benlik ne diğer bireylerle ilişkilidir ne de onlardan etkilenmektedir (Markus ve Kitayama, 1998). Bunun yerine bireyleri motive eden en önemli faktör kendini gerçekleştirmek, kendi olmak ve gizilgüçlerini en uygun düzeyde geliştirmektir. Benliğe yönelik bakış açısı, birçok Asyalı veya Doğulu toplumda yukarıda anlatılandan son derece farklıdır. Bu kültürlerde yaşayan bireyler, benliğini diğer bireylerle ilişkili ve karşılıklı bağımlı olarak algılar. Bu bakış açısı bireyin yaşam amaçlarının ve diğer birçok yaşamsal faktörün farklı biçimde gelişmesini sağlamaktadır. Batı kültüründeki özerklik anlayışına benzemeksizin,



Asyalı veya Doğulu toplumlarda diğerleriyle bağlantılı ve uyumlu olmaya odaklanılmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991).

Markus ve Kitayama, kültürlerarası psikoloji araştırmalarında kişilerin algılama, duygu ve güdülenmesinin çeşitli yönlerini etkileyen iki farklı benlik kurgusu öne sürmüşlerdir. Bu ikili bakış açısına göre bir kültürde benlik kurgusu gelişimi ya özerklik yönünde ya da ilişkisellik yönünde gelişmektedir (Markus ve Kitayama, 1991).

Özerk benlik kurgusu, ayrışıklık kültürünün baskın olduğu toplumlarda daha çok görülür. Ayrışıklık kültürü kesin sınırlarla belirlenmiş ayrışmış benlik ilişkilerinin tanımlandığı ortamları, yani kültürel, ailesel ve kişilerarası ilişkiler düzenini içerir. Bu benlik tipinde başkalarının arasından sıyrılmak ve kendisini göstermek, farklı olmak, kendini ifade edebilmek, kişisel amaçları gerçekleştirmek önemlidir. İlişkisel benlik kurgusu ise ilişkililik kültürünün baskın olduğu toplumlarda daha çok görülür. Batı toplumları dışında birçok toplumda ayrışık benlik özelliklerine pek değer verilmez. İlişkili benlik yapısının baskın olduğu toplumlarda baskın olan değer, başkalarına uymak ve onlarla bağlılığı sürdürmektir. Batıda ya da genel olarak bireyci toplumlarda doğmuş, yetişmiş ve yaşayan bireylerin daha güçlü özerk benliğe sahip olma eğiliminde oldukları; doğu toplumlarında ya da toplulukçu kültürlerde doğmuş, yetişmiş ve yaşayan bireylerin daha çok bağımlı-ilişkisel benlik geliştirme eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Markus ve Kitayama, 1991).

Kağıtçıbaşı'na (1996, 2000, 2010) göre geleneksel toplumdan çok, bağlılık kültürü içeren toplulukçu toplumların gelişmiş yani eğitim düzeyi yükselmiş, kente uyum sağlamış kesimlerinde iki bağımsız boyut olan özerklik ve ilişkiselliğin bir arada görülmesi mümkündür. Kağıtçıbaşı, sosyoekonomik gelişmeler sonucu ortaya çıkan aile değişimlerinin, özerklik ve ilişkiselliği bir araya getiren "özerk-ilişkisel benlik" kavramını ortaya atarak alan yazında var olan bağımsız ve karşılıklı bağımlı benlik boyutlarına yeni bir boyut eklemiş ve benliğin iki uçlu kavramsallaştırılmasından farklı bir gelişim yolu ortaya koymuştur. Bu nedenle Kağıtçıbaşı bu benlik yapılarına ek olarak, özerk ilişkisel benlik kurgusunu, önermiştir. Bu benlik yapısı hem ilişkiselliği hem de özerkliği birlikte içinde barındırmaktadır. Bu tür benlik, toplulukçu kültüre sahip toplumların gelişmiş kentsel bölgelerinde, kuşaklararası maddi ilişkilerin azaldığı, buna karşılık duygusal bağlılıkların kaybolmadığı aile modelinde gelişmektedir.

Psikolojik iyi olmaya yönelik daha hazcı formülasyonların, batı kültürüyle ilişkili olduğunu öne sürülmüştür. Bu araştırmacılar doğu kültürlerinin psikolojik iyi olmayı, diğer bireylerle ve çevreyle uyumlu olma sonucunda ulaşılan huzurlu bir psikolojik durum olarak algıladıklarını öne sürmüştür. Öznel iyi olmanın batı ve doğu kültürlerindeki formülasyonları arasındaki bu farklılık, aslında batının temelde bireyselci, doğunun ise toplulukçu olmasından kaynaklanmaktadır. Daha özel olarak toplulukçu kültürler psikolojik iyi olmayı, bireyin sosyal ilişkilerindeki uyumu olarak algılamaktadır. Bu durum, bireyselci kültürlerde öz-saygı ile psikolojik iyi olmanın eşdeğer olarak görülmesiyle de ilişkili olabilir. Batı kültürlerinde psikolojik iyi olma bireysellikle ilişkili olarak ele alınırken, doğu toplumlarında bireyin kendisiyle gurur duyması ve kendini sevmesi psikolojik bir sorun olarak algılanabilmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi olmanın tanımlanmasının, kültürden etkilendiği ve böylece psikolojik iyi olma araştırmalarını yorumlarken araştırmacıların son derece dikkatli olmaları gerektiği söylenebilir. Genel olarak farklı kültürler, psikolojik iyi olmaya yönelik oldukça geniş bir yelpazede dağılım gösteren ve ilgili kültürün değerleriyle ilişkili olan farklı kavramsallaştırmalara sahiptir (Lu, Gilmore ve Kao, 2001, akt. Akın, 2009).

Doğu Asya kültürlerinde yaşayan bireylerin, bireyselliği vurgulayan kültürlere göre kendilerini tutarsız olarak algıladıklarını ve bu nedenle psikolojik iyi olma düzeylerinin yordanmasının daha zor olduğu ifade edilmektedir. Bu sonuç Batı kültüründe yaşayan Doğu Asya göçmenleri için önemli göstergeler içermektedir. Asyalı bireylerin benlik kavramlarının daha değişken olmasından dolayı öz-saygı gibi göstergelerin diğer kültürlere göre psikolojik iyi olmayı yordamada daha az yararlı olacağını bildirilmiştir (Suh, 2002).

Christopher (1999), psikolojik iyi olmanın tanımlanması ve algılanmasında belirleyici olan faktörün kültür olduğunu savunmuştur. Bir toplumun psikolojik iyi olma kavramının içini nasıl doldurduğunu anlamak için kültürel zeminini iyi okumak gereklidir. Bireylerin davranış ve yaşam stillerinin kültürleriyle uyumlu olmaları halinde iyi olma duygusu yaşadıklarını belirtmiştir. Araştırmalar psikolojik iyi olmanın, bireyin köklü kültürel değerleriyle uyumlu davranabilmesi yeteneğine bağlı olduğunu ve psikolojik sorunların bireyin davranışları ile köklü kültürel inançlarının çatışması sonucunda ortaya çıktığını öne sürmüştür (Dalal, 2000, akt. Akın, 2009).

Kültür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin anlaşılması, kültürel değişimin de incelenmesini gerekli kılmaktadır. Eckersley (1993) batı kültüründe yaşayan bireylerin, manevi ve sosyal bağlarına zarar veren ancak kaçınılmaz olan teknolojik ve bilimsel gelişmelere maruz kalmasının, psikolojik iyi olma düzeylerini azalttığını belirtmiştir. Eckersley'e (1993) göre batıda yaşayan bireylerin; depresyon, madde ve alkol bağımlılığı ve intihar eğilimi düzeylerindeki çarpıcı artışa dikkat çekerek, kültürel kimlik açısından yaşanan krizin, batıdaki gençlerin kültürel değerlerinde bozulmalara ve sonuç olarak psikolojik sorunlara yol açmıştır.

## **2.2 ÖZ BİLGİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

### **2.2.1 Öz bilgi ile ilgili araştırmalar**

Öz bilginin insanın psikolojik dinamiklerinin anlaşılması noktasında birçok faydası bulunmaktadır. Öz bilginin kayda değer fırsatları arasında öz bilginin psikolojik iyi olmayla kültürler arası ilişkisi bulunmaktadır. İran ve ABD arasında yapılan kültürler arası çalışmalar bunu göstermiştir. Öz bilginin hem İran hem de ABD toplumlarında psikolojik iyi olmayla ilişkili bir kavram olduğu görülmüştür (Ghorbani ve diğerleri 2003, 2008). Özellikle, yüksek düzeyde öz bilgiye sahip bireyler, akranları ile ilişkilerinde duygusal ve davranışsal farkındalık, hedefe odaklanma, kişisel fikirlerin ve ilgilerin iletişimde yüksek beceriler, öz-içgörü becerisi, uygun öz kontrol ve davranışlarının diğerleri üzerindeki etkileri konusunda hassasiyet sergileyeceği ifade dilmektedir. İkinci olarak; deneyimsel öz bilgi ve yansıtıcı öz bilgi, benlik hakkındaki şimdiki ve geçmişteki bilginin içsel süreçlerindeki farklılığı göstermektedir. Bu iki ölçüm arasında davranışların diğer bireylere sergilenmesi konusunda farklılık bulunmamaktadır. Davranışsal uyum ölçümlerine dair akran raporları bireylerin deneyimsel ve yansıtıcı öz bilgileri ile olumlu ilişki olduğunu göstermektedir (Ghorbani ve diğerleri 2003).

#### **2.2.1.1 Öz bilgi ve psikolojik iyi olma**

Ghorbani ve diğerleri (2008) İran ve Amerika Birleşik Devletlerde Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeğini geliştirme çalışmalarında ölçeğin toplam puanının pozitif ruh sağlığı değişkenleriyle ilişkilerini, öz bilginin ruh sağlığı varsayılan katkılarını onaylamaktadır. Özellikle, bütünleşik öz bilgi İran ve Birleşik Devletlerdeki öz

güven, öznel iyi olma, dayanma gücü, temel ihtiyaç doyumu, öz belirleyicilik ve kavramsal düşünme ile pozitif ilişkilidir. Ayrıca öz bilgi, düşük depresyon, kaygı, algılanan stres, takıntı ve sosyal kaygı seviyelerini tahmin eder. İranda, derin düşünme ve duygu düzenlemenin uyumsuz bastırma indeksi ile negatif ilişkiler göstermektedir. Birleşik Devletlerde duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme stratejisi ile pozitif ilişki bulunmuştur.

Bütünleşik öz bilgi ölçeğinin uyum geçerliği için İranlı ve Amerikalı üç çalışma grubundan veri toplanmıştır. Birinci örneklemdaki İran grubunda bütünleşik öz bilgi ile yansıtıcı öz bilgi arasındaki ilişki .42, deneyimsel öz bilgi arasında .30, farkındalık arasında .41 olarak; Amerika grubunda bütünleşik öz bilgi ile yansıtıcı öz bilgi arasındaki ilişki .41, deneyimsel öz bilgi arasında .38, farkındalık arasında .31 olarak bulunmuştur. Bütünleşik öz bilginin öz-güven, kaygı, depresyon, algılanan stres, zihinsel aktivitelerin bozulmuş kontrolü, öznel iyi oluş ile ilişkisi İran grubunda sırasıyla .56, -.55, -.44, -.51, -.51 ve .29 olarak; Amerika grubunda sırasıyla .37, -.32, -.35, -.38, -.34 ve .13 olarak bulunmuştur (Ghorbani ve diğerleri, 2008).

İkinci örneklemdaki İran grubunda bütünleşik öz bilgi ile yansıtıcı öz bilgi arasındaki ilişki .42, deneyimsel öz bilgi arasında .34, farkındalık arasında .43 olarak; Amerika grubunda bütünleşik öz bilgi ile yansıtıcı öz bilgi arasındaki ilişki .45, deneyimsel öz bilgi arasında .43, farkındalık arasında .32 olarak bulunmuştur. Bütünleşik öz bilginin özerklik, yeterlik, ilişkili olma, öznel yaşam, benlik farkındalığı ve global yapılandırmacı düşünce ile ilişkisi İran grubu için sırasıyla .46, .53, .37, .50, .37, .46 ve .49 olarak; Amerika grubu için sırasıyla .30, .38, .26, .22, .29, .20 ve .30 olarak bulunmuştur (Ghorbani ve diğerleri, 2008).

Üçüncü örneklemdaki İran grubunda bütünleşik öz bilgi ile yansıtıcı öz bilgi arasındaki ilişki .45, deneyimsel öz bilgi arasında .43, farkındalık arasında .33 olarak; Amerika grubunda bütünleşik öz bilgi ile yansıtıcı öz bilgi arasındaki ilişki .53, deneyimsel öz bilgi arasında .47, farkındalık arasında .36 olarak bulunmuştur. Bütünleşik öz bilginin İran grubunda derin düşünce, yansıtma, bastırma, sosyal kaygı, özel öz-bilinç ile ilişkisi sırasıyla -.19, .30, -.20, -.39 ve .35 olarak; Amerika grubunda yansıtma, yeniden değerlendirme, sosyal kaygı, özel öz-bilinç ile ilişkisi sırasıyla .42, .30, -.14 ve .36 olarak bulunmuştur. Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeğinin kültürler arası pozitif psikoloji araştırmalarını teşvik edebileceği ifade edilmektedir (Ghorbani ve diğerleri, 2008).

Bir diğerk araştırmada öz duyarlılığın, öz bilgi ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma 125 erkek 113 kadın katılımcı üzerinden yurütulmüştür. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre öz bilgi, öz duyarlılıkla ( $r=.38$ ) pozitif ilişkili olduğu görölmüştür. Ayrıca öz bilginin, öz belirleme kuramının psikolojik ihtiyaçları olan Özerklik (autonomy) ( $r=.34$ ), yetkinlik (competence) ( $r=.39$ ) ve ilişkili olma (relatedness) ( $r=.26$ ) ile pozitif ilişkilidir. Öz bilgi, öz saygı ( $r=.45$ ) ile pozitif ilişkili iken depresyon ( $r=-.46$ ) ve anksiyete ( $r=-.42$ ) ile negatif ilişkili bulunmuştur. Öz bilgi ile öz duyarlılık arasındaki ilişki öz saygı kontrol edildiğinde kısmi korelasyonlar anlamlı bulunmuştur. Bütünleşik öz bilgi tam ya da kısmi olarak öz duyarlılıkla psikolojik uyum arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir (Ghorbani, Watson, Chen ve Norballa, 2012). Öz-duyarlığa sahip bireyler kendilerini daha iyi tanıdıkları ifade edilmektedir (Neff, 2003). Öz-duyarlılık ve alt boyutları psikolojik iyi olma boyutlarıyla pozitif, psikolojik bozukluklarla ise negatif ilişkili bulunmuştur (Kirkpatrick, 2005).

Önceki araştırmalar öz-deneyimlerin farkındalığının stresle başa çıkma kaynağı olduğu ve yüksek bütünleşik öz bilgi puanlarına sahip grupların stresli olaylar süresince daha az semptomlar gösterdiği görölmüş ancak düşük düzeydeki bütünleşik öz bilgi puanlarının stresli olaylar sonundaki kendilerini daha zinde hissettikleri tespit etmişlerdir (Ghorbani ve diğerleri, 2008). Buna ek olarak bütünleşik öz bilginin psikolojik uyumun yordayıcısı olduğu görölmüştür (Ghorbani ve diğerleri, 2010a). Behjati ve diğerleri (2011) yaptığı araştırmada da bütünleşik öz bilgi düzeylerinin ruh sağlığı düzeyleri ile pozitif ilişkili olduğu, depresyon ve anksiyete düzeyleri ve genel sağlık düzeyleriyle negatif ilişkili olduğu görölmüştür. Öz bilginin ruh sağlığının iyi bir yordayıcısı olduğu görölmüştür. Öz bilgi düzeyleri yüksek bireylerin ruh sağlıklarının ve genel sağlıklarının daha iyi olacağı düşünölmektedir.

Ghorbani ve arkadaşları 165 öğretmen ve 397 öğrenci üzerinden yurüttüğu çalışmada felsefe, öz bilgi ve kişilik ile ilgili yaptığı çalışmada, felsefenin tıpkı psikolojinin varsaydığı gibi, öz bilgide meydana gelen disiplinler ve kişisel ilerlemelerin iyi olma düzeyini artırdığını bulmuştur (Ghorbani, Ghramaleki ve Watson, 2005). Buna ek olarak deneyimsel ve yansıtıcı öz bilgi ölçeği iki farklı kültürde de duygusal zeka, öz saygı ve içsel öz farkındalıkla pozitif ilişkili bulunmuştur (Ghorbani ve diğerleri 2003).

### **2.2.1.2 Öz bilgi ve akademik başarı**

Deneyimsel ve yansıtıcı öz bilgi ölçeğini geliştirme çalışmaları düşük seviyede devamsızlığı olan gruplar yüksek notlar almak için daha fazla motivasyona sahip olduğunu göstermektedir. Öz bilginin bu öğrenciler için başarılı akademik performanslarına katkı sağlayacak beklenmektedir.

Yansıtıcı ve deneyimsel öz bilgi, öğrencilerin sınav puanlarıyla birlikte final notlarıyla pozitif ilişkiye sahiptir. Yansıtıcı öz bilgi ile bu ilişki gözlemlenen sınav puanı kadar güçlüdür. Yansıtıcı öz bilgi ile sınav puanları arasındaki benzerlik çoklu regresyon sürecinde de ortaya çıkmıştır ki; deneyimsel öz bilgi ile notlar arasındaki 0'a yakın olumlu ilişki arasında yansıtıcı öz bilgi bir arabulucudur. Yine de, deneyimsel öz bilgi önemli olmaya devam etmektedir. Düşük seviyede deneyimsel ancak yüksek olmayan yansıtıcı öz bilgi daha iyi notları öngörmektedir. Genel olarak, bu veriler güdülenmiş öğrencilerin akademik başarılarının belirlenmesinde yansıtıcı öz bilginin de genel eğitim becerileri kadar etkili olduğunu belirtmektedir; fakat deneyimsel öz bilgi yansıtıcı öz bilgide sınırdaki kalan kişiler için destek sistemini yönetmektedir.

Bütünleşik öz bilgi ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılmamıştır. Ancak deneyimsel ve yansıtıcı öz bilginin akademik başarıyla ilişkisini incelediğinde bütünleşik öz bilginin akademik başarıyla ilişkisinin daha güçlü olacağı beklenebilir.

### **2.2.1.3 Öz bilgi ve kişilik**

Bütünleşik öz bilgi ölçeğinde tanımlandığı üzere, öz bilgi, bireyin geçmiş, şimdi ve gelecekte beklenen öz deneyimlerini anlamlı bir bütün haline getirmeye çalıştığı bir süreçtir. Bütünleşik öz bilgi düzeyi yüksek olan bireylerin öz yansıtma kapasitelerinin farkında oldukları görülmüştür. Özet olarak, bütünleşik öz bilgideki bireysel farklılıklar, davranışlardaki bireysel farklılıklarla gözlenir. Bütünleşik öz bilginin öz bildirim ölçümleriyle akran değerlendirmeleri pozitif ilişkili bulunmuştur. Bütünleşik öz bilgi, Beş Faktör ölçümleriyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bütünleşik öz bilgisi yüksek olan kişilerin sosyal açıdan avantajlı olduğu ve açıklık, uyumluluk, dışadönüklük, sorumluluk ve duygusal denge etmenlerinde üstün olduğu görülmüştür. Bu iki veri grubu çoklu regresyon ile analiz edildiğinde, deneyimlere açıklık ve duygusal uyum etmenlerinin bütünleşik öz bilgiyle daha tutarlı olduğu görülmüştür (Tahmasb, Ghorbani ve Watson, 2008).

Deneyimsel ve Yansıtıcı Öz bilgi Ölçeği ve Beş Faktör Modelinin, Anksiyete ve Depresyon Algılanan Stres ve Denetim Odağı Karmaşasını tahmin etme düzeylerini incelemek için çoklu regresyon analizi sonuçlarına bakılmıştır. Denetim Odağı Karmaşası başkalarını ve kendini anlamada içsel motivasyon eğilimini yansıtmaktadır. Denetim odağı karmaşası ile biliş ihtiyacı pozitif ilişkilidir ve öz-doğrulukla arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Öz bilginin uyum sağlamayı kolaylaştırdığı varsayımından yola çıktığımızda, yansıtıcı ve deneyimsel öz bilgi, yüksek düzeyde denetim odağı karmaşası ve düşük seviyede anksiyete, depresyon ve algılanan stresi öngörebileceği öne sürülmektedir (Ghorbani ve Watson, 2004).

Ghorbani, Watson, Hamzavy ve Weathington'un (2010) 229 kız 165 erkek ve cinsiyetini belirtmemiş 12 kişi olmak üzere 406 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada öz bilginin narsizm ile ilişkisi araştırılmıştır. Bütünleşik öz bilginin Narsizm Ölçeği ( $r=-.29$ ) ve Narsistik Kişilik Envanteri ( $r=-.15$ ) ile negatif ilişkili, öz saygı ( $r=.26$ ) ve empatik perspektif alma ( $r=.14$ ) ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca Bütünleşik öz bilginin Manupülatif liderlikle ( $r=-.44$ ) negatif, güvenilir liderlikle ( $r=.38$ ) pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

#### **2.2.1.4 Öz bilgi ve cinsiyet**

Ghorbani ve diğerleri (2010b) 229 kız 165 erkek ve cinsiyetini belirtmemiş 12 kişi olmak üzere 406 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada öz bilgi puanlarının cinsiyete göre değişmediğini ancak kısmi korelasyonlara bakıldığından öz bilginin diğer değişkenlerle ilişkilerinin cinsiyete göre değiştiği bulunmuştur. Ghorbani, Watson, Rezazadeh ve Cunningham (2011) 245 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmaya göre erkek katılımcıları bütünleşik öz bilgi puanları kadınları puanlarında daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öz bilginin cinsiyet ve yaş değişkeniyle ilişkisini başka araştırmalara ulaşılamamıştır ancak öz bilgi ile yakın bir kavram olan özel öz bilincin cinsiyet ile ilişkisi incelenmiştir. ABD'de yapılan bir araştırmada (Scheier ve Carver, 1985) özel öz bilinç alt ölçeğinde kız üniversite öğrencilerinin erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları görülürken, Birleşik Arap Emirliklerinde yapılan diğer bir araştırmada (Bendania ve Abed, 1997) erkek üniversite öğrencilerinin kızlara göre daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Batı toplumlarında yapılan araştırmalarda cinsiyet farklılıkları açısından elde edilen bulgular, kızların erkeklere göre özellikle özel öz-

bilinç daha yüksek puan aldıklarını göstermektedir. Buna rağmen, Birleşik Arap Emirliklerinde yapılan çalışmada ise özel öz-bilinç açısından bu bulgulara zıt bir sonuç elde edilmiştir (Bendania ve Abed, 1997). Araştırmacılar elde ettikleri bulguların bireyin iç dünyaya ya da dış dünyaya yönelttiği dikkate bağlı olarak, cinsiyet rollerine ilişkin kültürel farklılıklar bağlamında açıklanabileceğini öne sürmüştür. Bu iddiaya göre, doğu toplumlarında erkekler daha bağımsız ve içsel odaklı olarak yetiştirildikleri için, özel öz-bilinç alt ölçeğinde kızlara göre daha yüksek puan almaktadırlar (Öveç, 2007). Özel öz bilinç ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalarda; ABD’de (Fenigstein ve diğerleri, 1975), Almanya’da (Heinemann, 1979), İngiltere’de (Abrams, 1988) ve Hollanda’da (Vleeming ve Engelese, 1981) özel öz-bilinç alt ölçeği açısından cinsiyete göre bir farklılık olmadığını bulmuştur (akt. Öveç, 2007).

#### **2.2.1.5 Öz bilgi ve diğer değişkenler**

Ghorbani ve diğerleri (2011b) 245 üniversite öğrencisi üzerinde öz bilgi ve öz kontrolün din psikolojisiyle ilgili kavramlarla ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öz bilgi ve öz kontrol birbirleriyle pozitif ilişkili çıkmıştır.

Ghorbani ve diğerleri, (2010a) 186 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmaya göre bütünlük öz bilgi özel öz bilinç ( $r=.40$ ) ve bilinçli farkındalıkla ( $r=.47$ ) pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca zindelik ( $r=.31$ ) ile pozitif, fiziksel semptomlarla ( $r=-.31$ ) negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Aşamalı regresyon analiz sonuçlarına göre bütünlük öz bilgi zindelik için koruyucu bir faktör olarak görev yaparken bilinçli farkındalık ve öz bilgi fiziksel semptomlarla başa çıkmayı birlikte açıklamaktadırlar ve bu iki yapının stresle başa çıkma sürecini anlamak için önemli bir rol oynadığı öne sürülmektedir.

Asghari ve Besharat (2011) 352 üniversite öğrencisi üzerinden yürüttüğü çalışmada bütünlük öz bilgi ile algılanan ebeveynlik (algılanan özerklik desteği ve algılanan sıcaklık) arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Algılanan özerklik desteği ve algılanan sıcaklık bütünlük öz bilgideki değişiklikleri tahmin edebilir olduğu düşünülmektedir. Özerklik desteğinin öz bilginin gelişiminde etkili faktörlerden biri olduğu ifade edilmektedir. Soenens ve diğerleri’ne (2007) göre psikoloji literatürü özerkliğin psikolojik iyi olma ve işlevsellik açısından önemli olduğunu göstermiştir. Ergenler üzerinde 3 farklı örneklem üzerinde yapılan araştırmada ebeveynlerin



çocuklarına seçenekler sunması ve onların kendi kişisel özellikler temelinde karar vermelerine yardımcı olması çocuklarının yüksek düzeyde iyi olmasına katkı sağladığı kanıtlanmıştır (Soenens ve diğerleri, 2007).

Mousavi ve Ghorbani'nin (2007) 151 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada bütünleşik öz bilgi ile öz eleştiri ölçeği (içselleştirilmiş ve karşılaştırılmış öz eleştiri) ve algılanan stres semptom kontrol listesi ve kişiler arası problemlerle negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca çoklu regresyon analizi sonucunda da bütünleşik öz bilginin algılanan stres ve öz eleştiri üzerinden semptomlarla ve kişilikle ilgileri patolojileri öngörebildiği görülmüştür.

Ghorbani ve diğerlerinin (2011a) bağışıklık sistemi rahatsızlığı yaşayan ve üniversite öğrencisi olan iki ayrı örnekleme yaptığı çalışmada Bütünleşik öz bilginin içsel ve dışsal öz eleştiri, algılanan stres, Hopkins belirti tarama listesi ve kişilerarası problem envanteri ile negatif ilişkili olduğunu buna ek olarak bağışıklık sistemi hastalığı olan bireylerin daha düşük bütünleşmiş öz bilgi düzeylerine sahip olduklarını göstermiştir. Bütünleşik öz bilginin algılanan stresi yordadığı bulunmuş, ayrıca bütünleşik öz bilginin algılanan stres ve kişilerarası problemler arasında kısmi aracı olduğu görülmüştür.

Shah Mohammadi, Ghorbani ve Besharat (2007) üniversite öğrencilerinin stresli bir dönemi olan final sınavları sırasında 108 kadın ve 69 erkek üniversite öğrencisi üzerinden yapılan çalışmada öz bilgiyi ölçmek için, bütünleşik öz bilgi ölçeği, bilinçli farkındalık ölçeği, özel öz bilinç ölçeği ile savunma stilleri, algılanan stres, öznel zindelik semptom ve hastalıklarla ilgili kontrol listeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öz bilgiyi ölçen çeşitli ölçeklerden sadece bütünleşik öz bilgi ölçeği, hastalık, semptom, zindelik ve sağlıklı savunma stillerini öngörebildiği görülmüştür. Bunlara ek olarak bütünleşik öz bilgi ve içsel öz farkındalık olgun savunma stilleri ve algılanan stresi öngörebilmiştir.

## **2.2.2 Psikolojik iyi olma alanında yapılan araştırmalar**

### **2.2.2.1 Psikolojik iyi olma ve cinsiyet**

Ryff, Magee, Kling ve Wing (1999) çoğu çalışmada kadınların erkeklere göre diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda yüksek puan aldıklarını bazen de bireysel gelişim boyutunda yüksek puan aldıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmalar farklı örneklemlerde tekrarlanmış ve benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ryff ve diğerlerinin

(1999) yaptığı araştırmada, tüm yaş gruplarındaki kadınların erkeklere göre diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutlarından daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Özerklik, yaşam amaçları, çevresel hâkimiyet ve öz-kabul boyutları açısından ise kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Ryff ve diğerlerinin (1996) yaptığı başka bir araştırmada kadınların erkeklere göre diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim puanlarından yüksek puan aldıkları görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir fark görülmemiştir. Psikolojik iyi olma ve cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında cinsiyete göre psikolojik iyi olma açısından farklılıklar belirlenmiştir. Kadınların psikolojik iyi olma düzeyleri, erkeklere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Kadınlar erkeklere göre psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında anlamlı derecede yüksek puan almışlardır (Ryff, 1989b).

Araştırmalardan elde edilen bulguların tutarlı biçimde kadınların daha fazla depresif olduklarını göstermesi, psikolojik iyi olma açısından cinsiyet farklılıklarının olmadığını gösteren bulguları karmaşık hale getirmektedir. Bununla birlikte kadınların psikolojik işlevselliğine ilişkin daha kesin ve doğru değerlendirmelerde bulunmak için, kadınların psikolojik iyi olmanın çeşitli alanlarında erkeklere göre daha fazla psikolojik kaynaklara sahip olduğunu ve iyi olmanın diğer boyutlarında erkeklere yakın puanlar elde ettiklerini dikkate almak gereklidir (Ryff, 1995).

Lindfors, Berntsson ve Lundberg (2006), 1260 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada Ryff'in psikolojik iyi olma ölçeklerinin İsveç diline uyarlanan yapısının yaş ve cinsiyet değişkenleri ile ilişkisi de araştırılmıştır. Araştırma sonucunda yapılan analizler, öz kabulde yaş farkının, çevresel hakimiyet ve yaşam amacında cinsiyet farklarının olduğunu ama bireysel gelişimde farklılık olmadığını ortaya koymuştur.

Timur'un (2008) 117 kadın ve 107 erkek olmak üzere 224 katılımcı üzerinden yaptığı araştırmaya göre evlilik uyumu eş desteği, yaş, cinsiyet değişkenlerinin evli bireylerin psikolojik iyi oluşunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığını görülmüştür. Medeni durum ise psikolojik iyi oluşunun anlamlı bir yordayıcısıdır. Medeni durum ile ilgili yapılan çalışmaların birçoğu boşanmış kişilerin iyi oluş düzeyleri evli kişilere göre anlamlı derecede düşük olduğunu göstermiştir.

Haring, Stock ve Okun (1984), psikolojik iyi olma açısından erkeklerin bayanlardan daha iyi bir konumda olduğu sonucunu elde ederken, Lee, Seccombe ve Shehan (1991) tam tersi bir bulgu elde etmiştir.

September, McCarrey, Baranowsky, Parent ve Schindler (2001) 379 Kanadalı üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada psikolojik iyi olma ile cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kadınsı özelliklerden yüksek puan alan kişilerin psikolojik iyi olmanın “diğerleriyle olumlu ilişkiler” boyutundan da yüksek puanlar aldığı, erkeksi özellik puanları yüksek olan kişilerin psikolojik iyi olmanın “Özerklik” boyutunda yüksek puanlar aldığı görülmüştür

#### **2.2.2.2 Psikolojik iyi olma ve yaş**

Psikolojik iyi olma ve yaş arasındaki ilişki çeşitli araştırmalarda incelenmiştir. Ryff (1989b) çevresel hakimiyet ve özerklik yaşla birlikte arttığını ifade etmiştir. Bireysel gelişim ve yaşam amaçları is orta yaştan yaşlılığa doğru azalma göstermektedir. Öz kabul ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutlarında ile yaş arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Ryff (1991) 208 katılımcı üzerinde yaptığı bir araştırmada katılımcıları genç, orta yaş ve yaşlı gibi bölümlere ayırarak psikolojik iyi olma ölçeklerinden aldıkları puanlarla yaş grupları arasında bir fark olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre çevresel hâkimiyet ve özerkliğin yaşla, özellikle de genç yetişkinlikten orta yaşa doğru yükseldiğini göstermiştir. Özerklik alt ölçeğinden en yüksek puanı orta yaşlı bireyler, en düşük puanı ise genç yetişkinler almıştır. Orta yaşlı ve yaşlı bireyler, çevresel hâkimiyet alt ölçeğinden genç yetişkinlere göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Bireysel gelişim ve yaşam amacı özellikle orta yaştan yaşlılığa doğru azalmıştır. Yaşlı bireylerin, orta yaşlı ve genç yetişkinlere göre bireysel gelişim alt ölçeğinden daha düşük puan aldıkları ve yaşam amaçları boyutundan yaşı daha büyük olan bireylere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz-kabul alt ölçeklerinde yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ryff bu sonuçları yorumlarken yaşlı bireylerin, kişisel gelişimlerini sürdürmeleri için sınırlı olanaklara sahip olduklarının dikkate alınması gerektiğini ifade etmiştir. Yaşlı bireylerin bireysel gelişim ve yaşam amacı konusundaki

yineleyen düşük puanları yaşlılık yaşamının daha fazla ilgi gösterilmesi gereken önemli psikolojik sorunlar doğurabildiğini göstermiştir (Ryff, 1995).

Ryff ve Heidrich (1997), 308 genç, orta yaşlı ve yaşlı yetiksin üzerinde yürüttüğü araştırmada geçmiş yaşam deneyimlerinin yetişkinlerin şimdiki ve gelecekteki iyi olmalarını değerlendirmelerini nasıl etkilediği sorusunu ele almışlardır. Araştırmada geçmiş yaşam olaylarına yönelik envanterler ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'ni kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda normal olaylar şimdiki ve gelecekteki iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ancak farklı yaş gruplarında temel bazı etkiler göze çarpmaktadır: Genç yetişkinlerde yaşam etkinlikleri; orta yasta olan yetişkinlerde arkadaş ve aile alanı; yaşlı yetişkinlerde ise öncelikle iş ve eğitim deneyimleri iyi olmanın en güçlü yordayıcılarıdır. Normal olmayan olaylar sadece genç yetişkinlerde bireysel gelişimin anlamlı pozitif bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Clarke, Marshall, Ryff ve Rosenthal'ın (2000) araştırmasında yaşla birlikte yaşam amaçları ve bireysel gelişim boyutlarında azalma olduğu bulunmuştur. Ancak araştırmada bu sonuçlar genel popülasyondan elde edilmesine rağmen bir grup psikoterapist aynı eğilimi göstermemiştir. Terapistler danışanlarının kişisel gelişimleriyle ilgili oldukları için, onların bireysel gelişim ve yaşam amaçları duyguları yaşlanmalarına rağmen devamlılık sergilemektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz-kabul alanlarında ise yaş açısından herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ayrıca kadınlar diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında erkeklerden daha yüksek puan almıştır (Ryff, 1989a).

### **2.2.2.3 Psikolojik iyi olma ve sosyo-ekonomik düzey**

Psikolojik iyi olma açısından sosyo-ekonomik düzey farklılıklarının incelendiği boylamsal bir çalışmada Ryff ve Singer (2002), özellikle eğitim düzeyi yüksek kadınların psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca eğitim düzeyi düşük bireylerin, yaşam amaçları boyutundan daha düşük puan aldıkları görülmüştür (Ryff ve Singer, 2002). Eğitim düzeyi genellikle psikolojik iyi olmanın güçlü bir yordayıcısıdır. Bu sonuç kazanç, ebeveyn eğitimi ve mesleki konumun kontrol edildiği durumlarda da geçerlidir (Ryff ve diğerleri, 1999).

#### **2.2.2.4 Psikolojik iyi olma ve evlilik**

Ryff, Lee, Essex ve Schmutte (1994), 215 orta yaşlı ebeveyn üzerinde yaptıkları çalışmalarında, ebeveynlerin çocuklarına yönelik algılarını incelemiştir. Psikolojik iyi olma ölçeklerinin kullanıldığı çalışmadan elde edilen bulgular, çocuklarının uyumlu olduğunu ifade eden ebeveynlerin psikolojik iyi olma ölçeklerinden daha yüksek puan aldıkları göstermiştir

Evlilikte eşlerin birbirlerine sağladığı özel ve içten duygusal destek, bireyin kendisini sevilen, özen gören, saygılı ve değerli bir varlık olarak algılamasına ve kendini güvende hissetmesine yardımcı olmaktadır (Pierce, Sarason, Sarason, Joseph ve Henderson, 1996). Araştırmalar evli olmanın yalnız başına psikolojik iyi olmayı yordadığını (Kessler ve Essex, 1982; Kim ve McKenry, 2002) göstermesine rağmen birçok araştırma (Gove, Hughes, Style, 1983; Kim ve McKenry, 2002) evlilikten elde edilen doyumun henüz evli olmayan bireylerle yapılan karşılaştırmalar sonucunda saptandığını öne sürmüştür.

Yurt içinde yapılan çalışmalarda, Timur (2008) boşanma sürecinde olan ve olmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörleri incelemek amacıyla yaptığı çalışmada yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinden yalnızca medeni durum değişkeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Öğretmenlerin psikolojik iyi olmaları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada araştırmaya katılan öğretmenlerin psikolojik iyi olma puanları, evlilik uyumunu anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Ayrıca araştırma sonucunda kendini kabul, otonomi ve bireysel gelişim puanlarının, evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve çevresel hakimiyet puanlarının ise anlamlı yordayıcılar olmadığı görülmüştür (Yeşiltepe, 2011).

#### **2.2.2.5 Psikolojik iyi olma ve kültür**

Ryff (1995), Amerikalı bireylere göre Koreli bireylerin psikolojik iyi olmalarında, diğerlerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin daha önemli bir rol oynadığını bulmuştur. Kişiliğe ve benliğe yönelik bu farklı anlayışlar kaçınılmaz biçimde, mutluluk, psikolojik iyi olma ve doyum gibi değişkenler açısından kültürlerarası farklılıkları da beraberinde getirmektedir.

Ryff (1995), örneklemini orta yaşlı Amerikalı ve Güney Korelilerin oluşturduğu ve bireylerin kültürel farklılıkları açısından psikolojik iyi olma düzeylerini incelediği araştırmasında, Amerikalıların Korelilere göre kendilerine daha fazla pozitif özellikler yükledikleri sonucunu elde etmiştir. Ayrıca Koreli katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutundan yüksek, bireysel gelişim ve öz-kabul boyutlarından düşük puan aldıkları, Amerikalı katılımcılarda ise özellikle kadınların en yüksek puanı bireysel gelişim boyutundan aldıkları görülmüştür. Şaşırtıcı biçimde özerklik boyutundan Amerikalı katılımcılar, düşük puan almıştır. Ayrıca her iki kültürde de kadınların diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarından erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan'ın (2003) araştırması, bireylerin kültürel değerlerini içselleştirme ve bu değerleri seçme ve uygulama özgürlüğüne sahip olma düzeylerinin, psikolojik iyi olma üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Bu sonucun hem bireysel hem de toplulukçu kültürler için geçerli olduğu görülmüştür.

Suh'un (2002) araştırması, özellikle küreselleşmenin farklı kültürleri bütünleştirmesinden dolayı, kültürel grupların belli ihtiyaçlarını psikolojik anlamda değerlendirirken ilgili kültüre uygun biçimde değerlendirilmesi gerçeğini hatırlatmaktadır. Yapılan araştırmalar Afrika asıllı olan çeşitli kültürel gruplar arasında bile farklı kültürel faktörlerin psikolojik iyi olmayı farklı şekillerde etkilediğini belirtmiştir. Amerika'da yaşayan ve Afrika kökenli üç grup olan; Afrikalılar, Afro-Amerikalılar ve Batı Hindistan kültürlerinde, kültür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin kültürel güvensizlikten etkilendiğini bulunmuştur. Araştırma yaşam deneyimleri, tarihsel bakış açısı ve sosyo-kültürel deneyimler gibi farklı kültürel göstergelerin bireyin çevresiyle ilişkisini, daha geniş anlamda da psikolojik iyi olmayı etkilediği belirtilmiştir (Phelps, Taylor ve Gerard, 2001).

Snowden (2001) Afro-Amerikan ve beyaz 18000 birey üzerinde yürüttüğü çalışmada, toplulukçu toplumların temel bir özelliği olan sosyal uyum (bireyin ailesi, arkadaşları ve içinde yaşadığı grupla sağlıklı bir etkileşimde bulunması) ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, Afro-Amerikalı bireylerin içinde yaşadıkları sosyal gruba daha iyi uyum sağladıklarını ve sosyal çevreleriyle kurdukları sağlıklı iletişimin psikolojik iyi olma düzeylerini yordadığını göstermiştir.

### 2.2.2.6 Psikolojik iyi olma ve kişilik

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi olma ölçekleri ve kişilik arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Schmutte ve Ryff (1997) kişilikle psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalarında 215 ve 139 katılımcıdan oluşan iki örneklem üzerinden yürütmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre öz kabul, çevresel hâkimiyet ve yaşam amaçlarının; nevrozizm, dışadönüklük ve sorumlulukla, bireysel gelişimin; deneyime açıklık ve dışadönüklükle, diğerleriyle olumlu ilişkilerin; yumuşak başlılıkla, özerkliğin ise nevrozizmle ilişkili olduğunu göstermiştir. Ryff, kişilik boyutlarının bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde önemli derecede etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Psikolojik iyi olma ile kişilik arasındaki ilişkinin düşünüldüğünden daha karmaşık olabileceğini öne sürülmüştür.

Cenkseven (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, yüksek sosyo-ekonomik düzey, öğrenilmiş güçlülük ve iç kontrol odağına sahip öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, kendini kabul ve psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca bu araştırmada psikolojik iyi olmaya katkıda bulunan değişkenlerin açıkladıkları toplam varyans oranlarına göre sırasıyla, öğrenilmiş güçlülük, dışa dönüklük, nevrozizm, flört ve arkadaşlarla ilişkilerden algılanan hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet ve ebeveynle ilişkilerden ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin dış kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre hem öznel iyi olma ve bileşenleri, hem de psikolojik iyi olma ve alt boyutlarının anlamlı biçimde farklılaştıkları belirlenmiştir. Sonuçlar yüksek öğrenilmiş güçlülük ve iç kontrol odağı düzeyine sahip kişilerin daha fazla öznel ve psikolojik iyi olma ifade ettiklerini göstermektedir. Ayrıca, cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük etkileşiminin öznel ve psikolojik iyi olmanın bazı boyutları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Aşamalı regresyon analizi sonucunda açıklanan toplam varyansa katkılarına göre sırasıyla öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük, nevrozizm, flört ve arkadaşlarla iliksiden algılanan hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet, ebeveynle ilişkilerinden ve bos zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenleri psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcılarıdır. Bu değişkenlerin tamamı toplam varyansın % 59'unu açıkladığı belirlenmiştir. Ancak analiz sonucunda algılanan sağlık durumu, sosyo-

ekonomik statü ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür (Cenkseven, 2004).

Bunlara ek olarak Costa ve McCrae (1980), dışadönüklüğün duygusal ve bilişsel iyi olmayla ilişkili olduğunu, dışa dönük bireylerin diğerlerine göre yaşamdaki değişikliklere daha kolay uyum sağladıklarını ve daha mutlu olduklarını bulmuştur. Yapılan araştırma dışa dönüklüğün, psikolojik iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğu görüşünü desteklemektedir.

McCrae ve Costa (1986), kişiliğin başa çıkma üzerindeki etkisini daha sonra da başa çıkmanın psikolojik iyi olma üzerindeki etkisini incelemiştir. Olumsuz yaşam deneyimleri geçiren 255 yetişkin üzerinde yürütülen araştırmadan elde edilen sonuçlar, dışa dönüklüğün başa çıkmanın değişmez bir özelliği olduğunu bulmuştur. Yine bu araştırmada aktif başa çıkma, yardım arama ve olumlu düşünme gibi mantıklı başa çıkma stratejilerinin, dışa dönüklükle ilişkili olduğu görülmüştür.

Keyes ve diğerleri (2002) öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın kavramsal yönden ilişkili, fakat ampirik yönden farklı olduğu savından yola çıktıkları araştırmalarında öznel ve psikolojik iyi olmayı bir arada ele almışlardır. Araştırmada sosyo-demografik özellikler ve kişilik değişkenlerinin öznel ve psikolojik iyi olmayı açıklamadaki rolü incelenmiştir. Araştırma yaşları 25-74 arasında değişen 3032 kişi üzerinde yapılmıştır. Yapılan faktör analizi öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın birbirleriyle ilişkili fakat farklı olduklarını göstermiştir. Araştırmada öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma düzeyleri yüksek olan kişilerde yas, eğitim, dışadönüklük ve sorumluluk yüksek iken, nevrozmin düşük olduğu görülmüştür. Öznel iyi olmaları psikolojik iyi olmalarından daha yüksek olanlar ile psikolojik iyi olması öznel iyi olmasından daha yüksek olanların daha genç, daha yüksek eğitilmiş oldukları ve yaşantılara daha fazla açık oldukları belirlenmiştir.

Cooper ve Moore (1995), 53'ü erkek, 65'i kadın toplam 118 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada sosyal etkileşim ve kişisel kontrol değişkenleri ile psikolojik iyi olmanın ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda dışadönük kişilerin psikolojik uyumlarının içedönük olanlardan daha iyi olduğu, öğrencilerin sosyal onay ihtiyacı ve cinsiyetleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca sosyal etkinliklerden, özellikle de arkadaş ve ebeveynlerin bulunduğu etkinliklerden doyumun psikolojik iyi olma için ön koşul



olduğu ancak sosyal etkinliğin sıklığının önemli olmadığı bulunmuştur. Cooper, Okamura ve McNeil (1995), önceki çalışma ile aynı ortamda 31 erkek, 79 kadın olmak üzere toplam 110 öğrenci üzerinde yürüttükleri ikinci çalışmanın sonuçlarına göre iç kontrol odağı, yüksek kontrol isteği ve kadın olma ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı düzeyde ilişki belirlenmiştir

### **2.2.2.7 Psikolojik iyi olma ve diğer değişkenler**

Schimmack ve Diener (2003) 141 üniversite öğrencisine, öz saygının psikolojik iyi olmayı ne düzeyde yordadığını incelemek için doğrudan ve dolaylı öz-saygı ölçekleri ile psikolojik iyi olma ölçekleri uygulamıştır. Yapılan araştırma sonucunda öz saygının, psikolojik iyi olmayı anlamlı biçimde yordadığını bulmuştur (Schimmack ve Diener, 2003).

Betton (2001) cinsiyeti kadın olan 264 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada, psikolojik iyi olma ile öz-saygı, akademik benlik kavramı, sosyal destek ve dünyaya yönelik bakış açısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular öz-saygının, psikolojik iyi olma varyansının %30'unu açıkladığını göstermiş ve öz-saygının üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın en iyi yordayıcısı olduğu görüşünü desteklemiştir.

Salami (2011) Nijerya'da 400 ergen üzerinden yaptığı çalışmada psikolojik iyi olmanın duygusal zeka ( $r=.26$ ), dışadönüklük ( $r=.78$ ), deneyime açıklık ( $r=.21$ ), pozitif ilişkili nevrozizm ile ( $r=-.34$ ) negatif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca duygusal zeka nevrozizm, dışadönüklük ve psikolojik iyi olma arasında aracılık yapmıştır.

Çok sayıda araştırmaya konu olan sosyal destek kavramının, psikolojik iyi olmayı iki yönde etkilediği düşünülmektedir. Birincisi sosyal destek, bireyin olumsuz yaşam deneyimleri ve diğer stres yükleyicilerin etkisini kolaylaştırarak psikolojik iyi olmayı dolaylı etkilemektedir. İkinci olarak ise sosyal destek, doğrudan psikolojik iyi olma ve uyumu olumlu yönde etkilemektedir (Pugliesi ve Shook, 1998).

Winefield, Winefield ve Tiggemann (1992), 483 katılımcı üzerinde yaptıkları çalışmada sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca araştırmalar algılanan sosyal desteğin, gerçek sosyal desteğe göre psikolojik iyi olmayı daha iyi yordadığını göstermiştir (VanderZee, Buunk ve Sanderman, 1997). Psikolojik iyi olma ile sosyal destek ve kontrol odağı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Katılımcılarının çoğunluğunu bayanların oluşturduğu bu çalışmadan

elde edilen bulgular, önceki araştırmalarla tutarlı biçimde sosyal desteğin psikolojik iyi olmaya katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmacılar özellikle, dışsal kontrol odağına sahip bireylerde, sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin daha yüksek olduğunu bulmuştur (VanderZee ve diğerleri, 1997). Araştırmalar sonucunda sosyal desteğin psikolojik sorunları ve depresyon düzeyini azaltırken, öznel iyi olmayı arttırdığına inanılmaktadır (Turner, 1981; VanderZee ve diğerleri, 1997; Winefield ve diğerleri, 1992).

Turner'ın (1981) 878 birey üzerinde yaptığı çalışmasında, sosyal destek ve psikolojik iyi olmanın ayrı yapılar olmalarına rağmen birbirleri ile yakından ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda bu araştırmada sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasında iki yönlü bir nedensellik olduğu yani psikolojik iyi olmanın bireyi sosyal desteğe, sosyal desteğin ise psikolojik iyi olmaya ulaştırdığı görülmüştür (Turner, 1981). Holahan ve Moos (1981) ise psikolojik sorunlarla sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sosyal desteğin psikolojik sorunlarla negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Yakın ve güvenli sosyal ilişkilere sahip olmak mutluluk için önemli görülmektedir. Daha az mutlu insanlarla karşılaştırıldığında, mutlu insanların arkadaşlık ilişkileri ve aile destekleri açısından daha iyi olduğu görülmüştür (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004). Üniversiteye hazırlanan öğrencilerin yüz yüze oldukları problemleri ve bu problemlerle sosyal destek, akademik performans ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre, sosyal destek psikolojik iyi olmayla olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Tofi, Flett ve Timutimuthorpe, 1996).

Heidrich ve Ryff (1993) 243 yaşlı bayan üzerinde yürüttüğu ve fiziksel ve psikolojik sağlığı incelediği çalışmasında, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Özerklik, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Bireysel Gelişim Alt Ölçekleri'ni kullanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, fiziksel sağlığın psikolojik iyi olmayla doğrudan ilişkili olduğunu, kendisini fiziksel anlamda daha sağlıklı algılayan bireylerin, sosyal sistemde anlamlı bir yere sahip olduklarını ve özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt ölçeklerinden daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir.

Ryff ve Keyes (1995) araştırmalarında psikolojik iyi olma ile mutluluk, yaşam doyumunu ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, mutluluğun, öz-kabul ve çevresel hâkimiyet ile .36 ve .42, yaşam doyumunun ise bu iki değişkenle sırasıyla ile .40 ve .39 düzeyinde ilişkili olduğunu

göstermiştir. Buna ek olarak depresyon, psikolojik iyi olmanın tüm boyutlarıyla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öz-duyarlılık alanında yapılan bir diğer çalışmada Neff ve diğerleri (2005) psikolojik iyi olmanın indeksleri ile öz-duyarlılık arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada öz-duyarlılığın özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları, kişisel gelişim, düşünsel ve duygusal farkındalık, yaşama meraklı ve araştırmacı olma, mutluluk ve iyimserlik ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Rafanelli ve diğerleri (2000) psikolojik iyi olma ve yoğun üzüntü-sıkıntı (distress) ilişkisini incelemek için klinik grupta araştırma yapmışlardır. Araştırmada deney grubunu 20 duygu durum bozukluğu olan düzelmiş hasta ve kontrol grubunu ise sosyo-demografik değişkenleri eşleştirilmiş 20 sağlıklı kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre deney grubundaki kişilerin kontrol grubundaki kişilere göre psikolojik üzüntü düzeylerinin daha yüksek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Psikolojik iyi olmanın boyutları ve psikolojik üzüntü arasındaki korelasyonların oldukça karmaşık olduğu görülmüş buna ek olarak psikolojik iyi olmanın üzüntünün (distress) yokluğu ile aynı anlama gelmediği ifade edilmiştir.

Segrin ve Taylor (2007), yaşları 18-87 arasında değişen 703 yetişkinin ile yaptığı araştırmada pozitif insanlar arası ilişkiler, sosyal beceriler ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal beceriler, psikolojik iyi yaşamın bütün göstergeleriyle tutarlı bir şekilde ve pozitif ilişkili olduğunu görülmüştür.

Maier ve Lachman (2000) 17 yaşından önce ebeveyni ölen veya boşanan yaşları 30-60 arasında değişen 4242 yetişkin üzerinde yaptıkları araştırmanın amacı ebeveyn ölümü veya boşanmasının orta yastaki fiziksel sağlık, psikolojik iyi olma ve depresyon üzerindeki etkisini belirlemektir. Araştırma sonunda ebeveyni boşanmış olan erkeklerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, çevresel hakimiyet düzeylerinin düşük, depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveynin boşanmasının hem erkek hem de kadınlarda yüksek düzeyde fiziksel sağlık problemi yasama ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu ilişkiye kadınlara göre erkeklerde daha fazla olacak şekilde gelir, eğitim, ilaç kullanımı ve aile desteği zemin hazırlamaktadır. Ebeveyn ölümünün erkeklerde özerklik düzeyini, kadınlarda ise

depresyon olasılığını arttırdığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar erken yaşam deneyimlerinin yetişkinlik yaşantılarını anlamaya katkıda bulunacağını göstermiştir.

Shek (1999), 378 ergen üzerinde yaptığı boylamsal bir araştırmada ana-baba özellikleri ile ergenlerin psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi çalışma ile incelemiştir. Sonuçlara göre genel ana-baba tutumu ve belirli ana-baba davranışları, umutsuzluk, yaşam doyumu, öz saygı ve yaşamın amacı ile aynı zamanda ilişkili bulunmuştur. Sonuçlara göre, algılanan ebeveyn özellikleri ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki kız ergenlerde erkek ergenlere göre daha güçlüdür. Bu çalışmada sonucunda ebeveyn özelliklerinin ergenlerin psikolojik iyi olmalarını hem devam eden zamanda hem de boylamsal olarak yordadığı görülmüştür.

Kuzucu (2006), duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi-olma durumlarına etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psiko-eğitim programına katılan kişilerin, plasebo ve kontrol gruplarındakilere kıyasla, psikolojik iyi olma düzeylerinde anlamlı bir yükselme olmadığını göstermiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen başka bir araştırmada cinsiyet, sınıf, utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgular kız öğrencilerin kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve utanç eğiliminin kendini kabul etme, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim ve özerkliği negatif yordadığını göstermiştir (Cırhinlioğlu, 2006).

Akın (2009), Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık düzeylerini artırdığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de korunduğunu ortaya koymuştur. ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın, akıldışı inançlar yerine daha akılcı inançlar geliştirme, duygulara ilişkin farkındalık sağlama, öz-yıkıcı duygular yerine daha sağlıklı ve işlevsel düşünce ve duygular geliştirme ve olumsuz içsel konuşmaların olumsuz duygulara neden olduğuna ilişkin farkındalık kazandırma gibi amaçlarının, deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerini artırdığı bulunmuştur (Akın, 2009).

Gülaçtı (2009) Sosyal beceri eğitimine yönelik bir grup rehberliği programının öğretmen adayı üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerine, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş durumlarına etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test ve son test puan ortalamalarına bakıldığında, deney grubundaki öğrencilerin sosyal beceri, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma durumlarında kontrol grubuna göre arttığı görülmüştür.

### 2.3 ALANYAZIN TARAMASININ SONUCU

Alan yazın taramasına göre bireylerin öz bilgi ile psikoloji iyi olma düzeyleri arasında pozitif anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Öz bilgi düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi de artmaktadır. Araştırmamızın sonuçlarının da bu doğrultuda olacağı beklenmektedir. Araştırmamızda incelenen diğer değişkenlere baktığımızda öz bilginin cinsiyete göre değiştiğini ve değişmediğini gösteren bulgulara ulaşılmıştır. Araştırmamızda öz bilginin cinsiyete göre değişip değişmeyeceği konusu, öz bilgi ile yakın bir kavram olan özel alt bilinç ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan araştırma sonuçlarının nasıl yorumladığıyla bağlantılı araştırmaya katılanların kültürel özelliklerine göre değişeceği düşünülmektedir. Öz bilgi ile akademik başarı arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise öz bilgi düzeyindeki artışların akademik başarıyı da arttıracığı ortaya çıkmaktadır. Araştırmamızda öz bilgi düzeylerine göre akademik başarının farklılaşacağı, öz bilgi düzeyleri arttıkça akademik başarı düzeyleri artacağı beklenmektedir. Öz bilgi ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkilerin incelendiği fazla araştırmaya ulaşılamamıştır ancak ebeveynlerin gösterdiği özerklik desteğinin ve sıcaklığın öz bilgi düzeylerini arttırdığını gösteren araştırmalar bulunmuştur. Demokratik ebeveyn tutumlarının özellikleri incelendiğinde çocuklarına söz hakkı tanıyan, özerklik desteği sunan ebeveynler olduğu görülmektedir. Araştırmamız ebeveyn tutumlarının öz bilgi düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelediğimiz sorusunda demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin öz bilgi düzeyleri koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip bireylere göre daha yüksek olacağı beklenmektedir. Alanyazın incelendiğinde öz bilgi düzeylerinin gelir düzeyine göre değişip değişmeyeceğini gösteren araştırmalara ulaşılamamıştır.

Psikolojik iyi olmanın cinsiyet değişkenine göre incelendiği araştırmalarda genellikle kadınların psikolojik iyi olma düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olduğu, alt boyutlara bakıldığında ise bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutlarında kadınların psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak kadın ve erkeklerin psikolojik iyi olma düzeylerinde bir fark olmadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Araştırmamızda kız öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olacağı beklenmektedir. Psikolojik iyi olma düzeylerinin gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılan araştırmalar incelendiğinde gelir düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi olma düzeyinin arttığı, gelir düzeyi düştükçe psikolojik iyi olma düzeyinin azaldığı görülmüştür. Eğitim düzeyi de psikolojik iyi olma açısından önemli bir değişkendir. Araştırmamızda gelir düzeyine göre psikolojik iyi olma düzeylerinin iyi derecede gelir düzeyine sahip olanların lehine olacak şekilde farklılaşacağı beklenmektedir. Psikolojik iyi olma ile akademik başarı düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran araştırmalara rastlanmamıştır. Yurtiçinde yapılan araştırmalarda akademik başarının psikolojik iyi olmanın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Ancak akademik açıdan kendini iyi görenlerin psikolojik iyi olma düzeyleri açısından daha iyi konumda olacakları beklenmektedir. Ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda ailelerin çocuklarının özerkliğini, bağımsızlığı ve iradesini geliştirme konusundaki desteklerinin çocukların psikolojik işlevselliklerini arttıracığı görülmüştür. Araştırmamızda demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin psikolojik iyi olma düzeyi açısından daha iyi bir konumda olması beklenmektedir.

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

Bu çalışmanın temel amacı öğretmen adaylarının öz bilgi ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ayrıca öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet, gelir durumu, akademik başarı, ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermedikleri de incelenmiştir. Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve veri analiz teknikleri tanımlanacaktır.

#### **3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ**

Bu çalışmada öz bilgi ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin ve bu iki kavramın cinsiyet, gelir düzeyi, akademik başarı, ebeveyn tutumları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan modeller olarak tanımlanır. İlişkisel tarama modelleri gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 1999, s. 81-82). Bu araştırmada hem korelasyon türü ilişkisel tarama hem de karşılaştırmalı ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır.

#### **3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ**

Bu araştırmanın örnekleme 2011-2012 öğretim yılında Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemine göre seçilen 416 öğrenciden oluşmaktadır. Uygun örnekleme yönteminde, ihtiyaç duyulan büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan yanıtlayıcılardan başlamak üzere örnekleme oluşturulmaya başlanır ya da en ulaşılabilir ve maksimum

tasarruf sağlayacak bir durum, örnek üzerinde çalışılır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011, s. 91). Araştırmaya 291 kız ve 125 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 18 ile 27 arasında değişmektedir, çoğunluğu 19 ile 23 yaş arasındadır ve yaş ortalamaları 21'dir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 92'si Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği, 100'ü Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, 81'i Okul Öncesi Öğretmenliği, 52'si Psikolojik Danışma ve Rehberlik, 48'i Sınıf Öğretmenliği, 43'ü Fen bilgisi Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmektedir. Katılımcıların 52'si 1. Sınıfta, 167'si 2. Sınıf, 135'i 3. Sınıf, 62'si 4. Sınıfta öğrenim görmeye devam etmektedirler. Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Sosyo-Demografik Özellikleri

<b>Değişken</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	291	70
Erkek	125	30
<b>Yaş</b>		
18-20	171	41,1
21-23	218	52,4
24-27	27	6,5
<b>Bölüm</b>		
PDR	52	12,5
Okul Öncesi Öğretmenliği	81	19,5
DKAB	92	22,1
Sınıf Öğretmenliği	48	11,5
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	100	24,0
Fen Bilgisi Öğretmenliği	43	10,3
<b>Sınıf Düzeyi</b>		
1.sınıf	52	12,5
2.sınıf	167	40,1
3.sınıf	135	32,5
4.sınıf	62	14,9

Araştırmaya katılanların algılanan başarı düzeyine bakıldığında 97 öğrencinin kendini başarılı, 287 öğrencinin orta düzey başarılı, 32 öğrencinin ise kendini başarısız algıladığı görülmüştür. Algılanan gelir düzeyine bakıldığında ise öğrencilerin 76'sı gelir durumunu iyi, 295'i orta düzey 45'inin yetersiz algıladığı görülmüştür. Öğrencilerin algıladıkları aile tutumlarına bakıldığında da öğrencilerin 146'sı demokratik 39'u otoriter 231'i koruyucu aile tutumuna sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada incelenen değişkenlerin dağılımlar Tablo 2'de verilmiştir.



Tablo 2. Araştırmada İncelenen Değişkenlerin Dağılımları

Değişken	N	%
<b>Algılanan Başarı Düzeyi</b>		
Başarılı	97	23,3
Orta Düzey	287	69,0
Başarısız	32	7,7
<b>Algılanan Gelir Düzeyi</b>		
Yetersiz	45	10,8
Orta düzey	287	69,0
İyi	76	7,7
<b>Ebeveyn Tutumları</b>		
Demokratik	146	35,1
Otoriter	39	9,4
Koruyucu	231	55,5

### 3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada kullanılan veriler Bilgi Toplama Formu, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (42 maddelik form) ile toplanmıştır.

#### 3.3.1 Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, algılanan akademik başarı ve algılanan ebeveyn tutumlarını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır (Ek 1).

#### 3.3.2 Bütünleşik Öz bilgi Ölçeği (Integrative Self-Knowledge Scale)

Katılımcıların öz bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla, Ghorbani, Watson ve Hargis (2008) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, Yıldız, Özcan ve Turan (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği (Ek 2) kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmektedir.

#### *Ölçeğin orijinal formu*

Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği (BÖBÖ) 12 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği geçmiş-şimdiki-gelecek zaman odaklı bütünleşik öz bilgiyi ölçmeye yönelik geliştirilen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi (self report) esasına dayalı olan bir ölçme aracıdır. Ölçek 5'likert (1-Çoğunlukla Yanlış –

5-Çoğunlukla Doğru) derecelendirmeye göre puanlanmıştır. Ölçekte bulunan 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., 11. ve 12. maddeler olumsuz ifadelerden oluşmaktadır ve ters kodlanmaktadır. Ölçekten toplam bütünleşik öz bilgi puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan 12'dir

Ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği için kültürler arası bir çalışma yapılmış ve ölçek paketi Amerikalılar ve İranlılardan oluşan üç ayrı grubuna uygulanarak veriler toplanmıştır. Ölçeğin üç boyutlu modele uygunluğunu test etmek için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin yapı geçerliliğinin yeterli olduğunu göstermiştir.

Ölçeğin uyum geçerliliği için yapılan çalışmalarda her iki kültürde de bütünleşik öz bilginin öz-güven, öz saygı, özerklik, yeterlik, ilişkili olma, öznel yaşam, öznel iyi olma, benlik farkındalığı ve global yapılandırmacı düşünce farkındalık, özel öz-bilinç ile pozitif ilişkili olduğu, anksiyete, depresyon, algılanan stres, zihinsel aktivitelerin bozulmuş kontrolü, sosyal kaygı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bütünleşik Öz bilgi Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı birinci örneklemin İran ve Amerika grubu için sırasıyla .82 ve .78, ikinci örneklemin İran ve Amerikan grubu için sırasıyla .81 ve .78; üçüncü örneklemin İran ve Amerika grubu için sırasıyla .81 ve .74 olarak bulunmuştur (Ghorbani ve diğerleri, 2008).

#### *Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ve dilsel eşdeğerlik çalışması*

Bütünleşik öz bilgi ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmasında Öncelikle ölçek iyi derecede İngilizce bilen 6 öğretim üyesi tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra bu Türkçe formlar tekrar İngilizceye çevrilerek iki form arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Daha sonra eğitim bilimleri alanından 5 akademisyen elde ettikleri Türkçe formlar üzerinde tartışarak anlam ve gramer açısından gerekli düzeltmeleri yapmış ve Türkçe form elde edilmiştir. Ölçeğin dilsel eşdeğerliliği için 43 İngilizce öğretmenine 3 hafta arayla yapılan uygulamada Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların ölçeğin bütünü için .86, alt ölçekler için sırasıyla .72, .76, ve .78 olduğu görülmüştür.

#### *Ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özellikleri*

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 396 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 3 faktörlü yapısı incelenmiş, 3 faktörlü modelin uyum indeksi

değerleri;  $\chi^2= 108.38$ ,  $sd= 49$ ,  $RMSEA= .055$ ,  $NFI= .97$ ,  $CFI= .98$ ,  $IFI= .98$ ,  $RFI= .96$ ,  $GFI= .96$ ,  $SRMR= .041$  olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri, ölçeğin tamamı için .26 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin 3 faktörlü yapısının iyi uyum verdiği görülmüştür.

Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nin güvenilirliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle, madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ile incelenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ölçeğin tamamı için .86, alt ölçekler için sırasıyla .74, .77, ve .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları için ölçeğin bütünü için .89 alt ölçekler için sırasıyla .71, .85, .83. olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .37 ile .67 arasında değiştiği görülmüştür (Akın ve diğerleri, 2012).

### **3.3.3 Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (Scales of Psychological Well-being)**

Katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla, Ryff (1989a) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin (PİÖÖ) 42 maddelik formu (Ek 3) kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmektedir.

#### *Ölçeklerin orijinal formu*

Ryff (1989a), Ryff ve Keyes (1995); özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabulden oluşan altı boyutlu psikolojik iyi olma modelini temel alarak, her bir alt ölçeği 14 maddeden oluşan ve 6 alt ölçeği bulunan 84 maddelik bir ölçme aracı geliştirmiştir. Daha sonra çeşitli çalışmalarda bu ölçeğin 54 maddelik, 42 maddelik, 18 maddelik formlar araştırmalarda kullanılmak üzere düzenlenmiştir (Ryff ve Keyes, 1995; Dierendonck, 2005; Springer ve Hauser, 2006; Ryff ve diğerleri, 2007). Bu çalışmada Psikolojik iyi olma ölçeklerinin 42 maddelik formu kullanılmıştır. Psikolojik iyi olma ölçeklerinin 42 maddelik formu ABD'de orta yaş gelişim (Midlife Development in the United States (MIDUS II) ) araştırmalarında kullanılmıştır (Ryff ve diğerleri, 2007). Psikolojik iyi olma ölçeklerinin 42 maddelik formu, her birinde 7'şer madde bulunan 6 boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar orijinal formda olduğu gibi özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabul'dür.

Psikolojik iyi olma ölçeklerinin 42 maddelik formu psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçektir. 7'li (1-Hiç katılmıyorum - 7-Tamamen katılıyorum) derecelendirmeye göre değerlendirilmektedir. Ölçekte yer alan 3., 5., 8., 10., 13., 14., 15., 16., 17., 18., 19., 23., 26., 27., 30., 31., 32., 34., 36., 39., ve 41. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 294, en düşük puan ise 42'tür. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek toplam bir psikolojik iyi olma puanı da vermektedir.

#### *Ölçeklerin Türkçeye çevrilmesi*

PİÖÖ'nün 84 maddelik versiyonu için dilsel eş değerlik çalışması için 124 İngilizce öğretmenine uygulanan İngilizce ve Türkçe form sonrasında elde edilen bulgular ölçeğin Türkçe ve orijinal maddelerinin puanları arasındaki korelasyonların .85 ile .98 arasında sıralandığını göstermiştir (Akın, 2008). PİÖÖ'nün 42 maddelik formunda bulunan maddeler 84 maddelik formunun içinden seçildiği için dilsel eşdeğerlik çalışması tekrarlanmamıştır. Ölçeğin orijinal formu ile Türkçe formu eğitim bilimleri bölümünde bulunan üç öğretim görevlisi tarafından gözden geçirilmiş ve gerekli düzenlemeler yapılarak Türkçe form elde edilmiştir.

#### *Ölçeklerin Türkçe formunun psikometrik özellikleri*

PİÖÖ 42 maddelik versiyonun 6 boyutlu psikolojik iyi olma modelinin uyumunu belirlemek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formda olduğu gibi altı boyutta iyi uyum verdiği görülmüştür ( $\chi^2=2689.13$ ,  $sd=791$ ,  $p=0.00000$ ,  $RMSEA=.048$ ,  $NFI=.92$ ,  $NNFI = 94$ ,  $CFI=.95$ ,  $IFI= .95$ ,  $RFI=.92$ ,  $GFI=.90$  ve  $SRMR=.048$ ). Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin 42 maddelik versiyonunun iç tutarlılık güvenilirliğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için .87 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin 42 maddelik formunun alt ölçekler için ve ölçeğin tamamı için alınan toplam puanlara göre belirlenmiş %27'lik alt ve üst grupların madde puanlarındaki farkların anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<.001$ ).

### 3.4. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ

Bu çalışmanın amacı öğretmen adaylarının öz bilgi ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ayrıca öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir durumu, algılanan akademik başarı ve algılanan ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermedikleri de incelenmiştir. Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Basit Regresyon Analizi, Aşamalı Regresyon Analizi kullanılmıştır. Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek için ise “t” testi kullanılmıştır. Öğretmen adaylarının öz bilgi ile psikolojik iyi olma düzeylerinin gelir durumu, akademik başarı ve ebeveyn tutumları açısından anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Veriler SPSS 20.00 paket programı ile analiz edilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölüm araştırma soruları için yapılan analizlerin detaylı sonuçlarını içermektedir. Her bir araştırma sorusuna ilişkin elde edilen veriler sırasıyla ele alınacaktır.

#### 4.1. Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ile Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasında Anlamlı İlişkiler Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum

Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizinden elde edilen bulgular Tablo 3’de gösterilmektedir.

Tablo 3. Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

Faktör	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Öz bilgi	1							
2. PİO	.582**	1						
3. Öz kabul	.490**	.814**	1					
4. Olumlu ilişkiler	.372**	.744**	.519**	1				
5. Özerklik	.344**	.548**	.438**	.190**	1			
6. Çevresel hakimiyet	.519**	.810**	.596**	.555**	.361**	1		
7. Yaşam amaçları	.396**	.690**	.424**	.481**	.102*	.521**	1	
8. Bireysel gelişim	.412**	.741**	.516**	.458**	.322**	.517**	.461**	1
Ortalama	43,2	206,5	34,4	37,4	30,6	32,8	36,2	34,9
Standart Sapma	8,4	27,0	6,9	6,6	6,0	5,7	6,4	5,6

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

Tablo 3’e göre öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde öz bilginin; toplam psikolojik iyi olma ( $r=.582$ ,  $p<.01$ ), öz-kabul ( $r=.490$ ,  $p<.01$ ), diğerleriyle olumlu ilişkiler ( $r=.372$ ,  $p<.01$ ), özerklik ( $r=.344$ ,  $p<.01$ ), çevresel hakimiyet

( $r=.519$ ,  $p<.01$ ), yaşam amaçları ( $r=.396$ ,  $p<.01$ ) ve bireysel gelişim ( $r=.412$ ,  $p<.01$ ) ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir.

#### 4.1.1 Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin psikolojik iyi olma düzeylerini yordamasına yönelik bulgular ve yorum

Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin psikolojik iyi olma düzeylerini yordamasına yönelik bulgular Doğrusal Regresyon Analizi ile elde edilmiştir. Regresyon denkleminin anlamlılığı için yapılan varyans analizi sonuçları tablo 4’de verilmiştir. Tablo incelendiğinde, öz bilginin psikolojik iyi olmayı yordaması için kurulan model anlamlı olduğu görülmüştür ( $F_{1-414}= 211,883$ ,  $p<.001$ ).

Tablo 4. Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi Düzeylerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerini Yordamasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Regresyon	102368,551	1	102368,551	211,883	.000
Artık	200018,831	414	483,137		
<b>Toplam</b>	<b>302387,382</b>	<b>415</b>			

Yordayıcı: Öz Bilgi, Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Olma

Tablo 5. Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi Düzeylerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerini Yordamasına İlişkin Regresyon Tablosu

	R	R <sup>2</sup>	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
			B	Std. Hata	$\beta$		
<b>Sabit</b>			125,533	5,671		22,135	.000
<b>Öz Bilgi</b>	.582	.339	1,873	.129	.582	14,556	.000

Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Olma

Yapılan regresyon analizi sonucunda elde edilen regresyon denkleminin ve katsayıların anlamlılığına ilişkin  $t$  testi yapılmıştır. Tablo 5’e göre öz bilgi ve psikolojik iyi olma değişkenlerine ait katsayılar anlamlıdır. Öz bilgi ve psikolojik iyi olma arasındaki standartlaştırılmış regresyon katsayısı ( $\beta$ ) .582 olarak bulunmuştur.

Araştırmada yapılan regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında öz bilginin, psikolojik iyi olmanın anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ( $R=.582$ ,  $R^2=.339$ ,

$p < .001$ ). Buna göre, öz bilgi, psikolojik iyi olmaya ilişkin varyansın % 33,9'unu açıklayabilmektedir.

#### 4.1.2 Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin psikolojik iyi olmanın alt boyutları ile yordanmasına yönelik bulgular ve yorum

Psikolojik iyi olmanın alt boyutlarının öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerini yordamasına ilişkin bulgular Aşamalı Regresyon Analizi (stepwise) ile elde edilmiştir. Aşamalı regresyon analizi yöntemi uygulanarak öz bilgi düzeyinin yordanmasında anlamlı katkı sağlayan değişkenler ve bu değişkenlerin her birinin öz bilgiyi yordanmasında açıklanan toplam varyansa katkısı belirlenmiştir. Aşamalı regresyon analizinde bağımlı değişkenle en yüksek korelasyona sahip bağımsız değişken ilk olarak modele alınarak sırasıyla diğer değişkenler modele alınmıştır. Bu yöntemin uygulanmasında altı aşama (model) sonunda öz bilgide açıklanan toplam varyansa erişilmiştir. Bulgular Tablo 6 ve 7'de verilmektedir.

Tablo 6. Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Öz Bilgi Düzeylerini Yordanmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Model	Varyansın Kaynağı	Kareler	Sd	Kareler	F	<i>p</i>
1	Regresyon	7865,365	1	7865,365	152,737	.000
	Artık	21319,395	414	51,496		
	Toplam	29184,760	415			
2	Regresyon	9347,959	2	4673,980	97,312	.000
	Artık	19836,800	413	48,031		
	Toplam	29184,760	415			
3	Regresyon	9670,584	3	3223,528	68,058	.000
	Artık	19514,176	412	47,365		
	Toplam	29184,760	415			
4	Regresyon	9907,288	4	2476,822	52,806	.000
	Artık	19277,472	411	46,904		
	Toplam	29184,760	415			
5	Regresyon	9907,478	5	1981,496	42,144	.000
	Artık	19277,282	410	47,018		
	Toplam	29184,760	415			
6	Regresyon	10309,556	6	1718,259	37,232	.000
	Artık	18875,204	409	46,150		
	Toplam	29184,760	415			

Bağımlı Değişken: Öz Bilgi



Regresyon denkleminin anlamlılığı için yapılan varyans analizi sonuçları tablo 6’da verilmiştir. Tablo incelendiğinde, psikolojik iyi olmanın alt boyutlarının öz bilgiyi yordaması için kurulan modellerin anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Olma Alt Boyutlarının Öz Bilgi Düzeylerini Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

	Yordayıcılar	R	R <sup>2</sup>	Düz. R <sup>2</sup>	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
Adım 1	(Sabit)	,519	,270	,268	18,298	2,051		8,920	,000
	Çevresel hakimiyet				,761	,062	,519	12,359	,000
Adım 2	(Sabit)	,566	,320	,317	14,671	2,086		7,033	,000
	Çevresel hakimiyet				,515	,074	,352	6,964	,000
	Öz-kabul				,339	,061	,281	5,556	,000
Adım 3	(Sabit)	,576	,331	,326	11,665	2,370		4,922	,000
	Çevresel hakimiyet				,454	,077	,310	5,889	,000
	Öz-kabul				,289	,064	,239	4,540	,000
	Bireysel Gelişim				,193	,074	,129	2,610	,009
Adım 4	(Sabit)	,583	,339	,333	10,015	2,470		4,055	,000
	Çevresel hakimiyet				,399	,081	,273	4,959	,000
	Öz-kabul				,275	,064	,228	4,331	,000
	Bireysel Gelişim				,155	,075	,103	2,050	,041
	Yaşam amaçları				,145	,064	,110	2,246	,025
Adım 5	(Sabit)	,583	,339	,331	9,980	2,534		3,939	,000
	Çevresel hakimiyet				,398	,083	,272	4,794	,000
	Öz-kabul				,275	,065	,227	4,216	,000
	Bireysel Gelişim				,154	,076	,103	2,024	,044
	Yaşam amaçları				,144	,066	,109	2,182	,030
	Olumlu ilişkiler				,004	,067	,003	,064	,949
Adım 6	(Sabit)	,594	,353	,344	6,868	2,723		2,522	,012
	Çevresel hakimiyet				,355	,084	,242	4,239	,000
	Öz-kabul				,216	,067	,179	3,203	,001
	Bireysel Gelişim				,122	,076	,082	1,607	,109
	Yaşam amaçları				,178	,066	,135	2,678	,008
	Olumlu ilişkiler				,021	,066	,017	,322	,748
	Özerklik				,189	,064	,135	2,952	,003

Bağımlı Değişken: Öz Bilgi

Psikolojik iyi olmanın alt boyutlarının öz bilgiyi yordaması için Aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir. Aşamalı regresyon analizinden modele ilk olarak çevresel hakimiyet alınmış, regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, çevresel hakimiyetin öz bilgideki varyansın %27’sini açıkladığı görülmüştür. Öz bilginin en güçlü yordayıcısı çevresel hakimiyet olarak belirlenmiştir. İkinci aşamada öz kabul modele eklenmiş ve açıklanan toplam varyansa %5’lik bir katkı yaparak açıklanan toplam varyans %32’ye çıkmıştır. Üçüncü aşamada ise modele bireysel gelişim eklenmiş ve açıklanan toplam varyans %1,1 artarak %33,1’e çıkmıştır. Dördüncü aşamada yaşam amaçları modele eklenmiş, açıklanan varyans %0,6 artarak %33,9’a çıkmıştır. Beşinci aşamada eklenen olumlu ilişkiler boyutu ise modele katkı sağlamamış ve açıklanan toplam varyans değişmemiştir. Olumlu ilişkiler boyutunun bu model içinde öz bilginin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Son olarak modele özerklik eklenerek açıklanan toplam varyans %1,4 artmıştır. Psikolojik iyi olmanın bütün boyutlarının öz bilgideki toplam varyansın %35,3’ünü açıkladığı görülmüştür ( $R=.594$ ,  $R^2=.35,3$ ,  $p<.001$ ). Standartlaştırılmış Beta Katsayılarının öz bilgiyi yordamasındaki göreceli önem sıralarına göre Çevresel hakimiyet ( $\beta=.242$ ,  $p<.05$ ), Öz-kabul ( $\beta=.179$ ,  $p<.05$ ), Yaşam amaçları, ( $\beta=.135$ ,  $p<.05$ ), Özerklik ( $\beta=.135$ ,  $p<.001$ ) alt boyutlarının pozitif yönde anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bireysel Gelişim ( $\beta=.082$ ,  $p>.05$ ) ve olumlu ilişkiler ( $\beta=.017$ ,  $p>.05$ ) boyutlarında ise standartlaştırılmış beta değerlerinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

**Yorum:** Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçları, yüksek düzeyde öz bilgiye sahip öğretmen adaylarının yüksek düzeyde psikolojik iyi olmaya sahip olduklarını göstermiştir. Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri birlikte artış ve azalış göstermektedir.

#### **4.2 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Erkek ve Kız Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum**

Öz bilgi düzeyleri açısından erkek ve kız öğretmen adayları arasındaki farklılıklarının incelenmesinde iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi olan “*t*” testi kullanılmıştır.

Tablo 8. Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Öğretmen Adaylarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	<i>t</i>	Sd	<i>p</i>
Öz bilgi	Erkek	125	42,97	8,13	-,487	414	.626
	Kız	291	43,40	8,50			

Tablo 8’de cinsiyet değişkeni açısından öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde, öz bilgi düzeyleri açısından erkek ( $\bar{X}=42,97$ ) ve kız ( $\bar{X}=43,40$ ) öğretmen adaylarını arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $t_{0,626;414}=-,487$ ).

**Yorum:** Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bulgular erkek ve kız öğretmen adayları arasında öz bilgi düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

#### 4.3 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum

Öz bilgi düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğretmen adaylarının gelir düzeyleri; düşük, orta ve yüksek şeklinde üç kategoride ele alınmıştır. Öz bilgi düzeyleri açısından öğretmen adaylarının gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 9’da gösterilmektedir.

Tablo 9. Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Öğretmen Adaylarının Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler

Gelir düzeyi	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	F	<i>p</i>
Düşük	45	43,40	8,68	2,371	,095
Orta	295	42,78	8,12		
Yüksek	76	45,19	9,02		
<b>Toplam</b>	416	43,27	8,38		

Tablo 9’da gelir düzeyleri; düşük, orta ve yüksek olan öğretmen adaylarının puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğretmen adaylarının öz bilgi puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğretmen adaylarının öz bilgi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $F_{2-413}=2,371, p>0.05$ ).

**Yorum:** Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin gelir düzeylerine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Sonuçlar düşük, orta ve yüksek gelir düzeylerine sahip öğretmen adaylarının öz bilgi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını göstermiştir. Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeyleri gelir durumuna göre değişmemiştir.

#### 4.4 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Akademik Başarıları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum

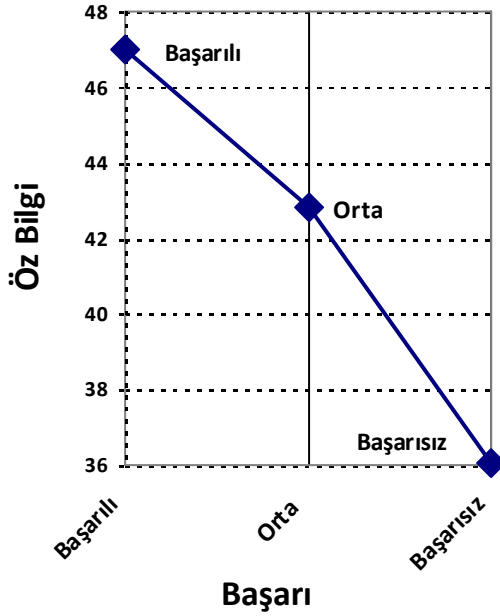
Öz bilgi düzeyleri açısından akademik başarı algıları farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğretmen adaylarının akademik başarı algıları başarılı, orta düzey ve başarısız olarak ele alınmıştır. Öz bilgi düzeyleri açısından öğretmen adaylarının algılanan akademik başarı düzeylerini incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 10’da gösterilmektedir.

Tablo 10. Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Akademik Başarıları Farklı Olan Öğretmen Adaylarının Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler

Akademik Başarı	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	F	p
Başarısız	32	36,06	8,22	24,205	,000
Orta düzey	287	42,82	8,09		
Başarılı	97	46,99	7,41		
<b>Toplam</b>	416	43,27	8,38		

Tablo 10’da başarılı, orta ve başarısız akademik başarı algısına sahip öğretmen adaylarının N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi

sonuçları görülmektedir. Farklı akademik başarı algısı düzeylerine sahip öğretmen adaylarının öz bilgi puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda öğretmen adaylarının öz bilgi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F_{2-413}=24,205$ ,  $p<0.001$ ). Bu farklılığın hangi algılanan akademik başarı düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın akademik başarı algısı başarılı ( $\bar{X}=46,99$ ) ile başarısız ( $\bar{X}=36,06$ ), başarılı ( $\bar{X}=46,99$ ) ile orta düzey ( $\bar{X}=42,82$ ) ve orta düzey ( $\bar{X}=42,82$ ) ile başarısız ( $\bar{X}=36,06$ ) öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Şekil 2'deki farklı akademik başarı algılarına sahip öğretmen adaylarının öz bilgi puanlarının ortalamalarını gösteren grafik farkın daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.



Şekil 2. Öğretmen Adaylarının Algılanan Akademik Başarılarına Göre Öz Bilgi Düzeyleri

**Yorum:** Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin algılanan başarı düzeylerine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Öz bilgi ve algılanan akademik başarı düzeylerine bakıldığında; başarılı, orta ve başarısız akademik başarı algısına sahip öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgulara göre kendini başarılı algılayan öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin kendini orta düzey başarılı ve başarısız algılayan

öğretmen adaylarına göre ve kendini orta düzey başarılı algılayanların öz bilgi düzeylerinin başarısız algılayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

#### 4.5 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Ebeveyn Tutumları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum

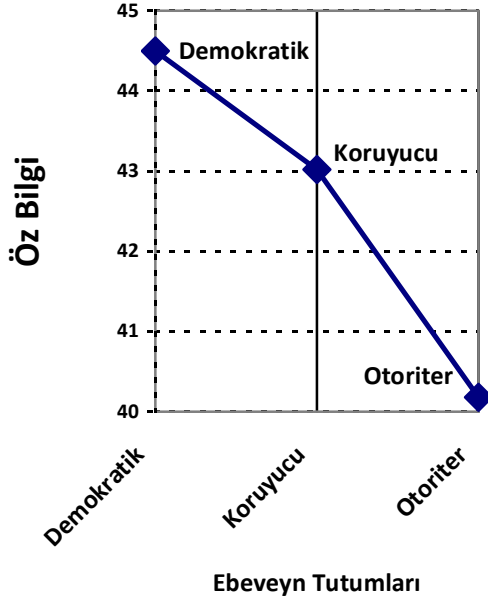
Öz bilgi düzeyleri açısından ebeveyn farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Öğretmen adaylarının algılanan ebeveyn tutumları demokratik, koruyucu ve otoriter olarak ele alınmıştır. Öz bilgi düzeyleri açısından öğretmen adaylarının ebeveyn tutumlarını incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 11’de gösterilmektedir.

Tablo 11. Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Ebeveyn Tutumları Farklı Olan Öğretmen Adaylarının Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler

Ebeveyn Tutumu	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	F	p
Demokratik	146	44,50	7,86	4,391	,013
Otoriter	39	40,18	8,77		
Koruyucu	231	43,02	8,52		
Toplam	416	43,27	8,39		

Tablo 11’de demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğretmen adaylarının N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Algıladıkları ebeveyn tutumları farklı olan öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F_{2-413}=4,391$   $p<0.05$ ). Bu farklılığın hangi ebeveyn tutumları arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın demokratik ebeveyn tutumuna ( $\bar{X}=44,50$ ) öğretmen adayları ile otoriter ebeveyn tutumuna ( $\bar{X}=40,18$ ) sahip öğretmen adayları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Şekil 3’deki farklı algıladıkları ebeveyn tutumları farklı öğretmen

adaylarının öz bilgi puanlarının ortalamalarını gösteren grafik farkın daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.



Şekil 3. Öğretmen Adaylarının Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Öz Bilgi Düzeyleri

**Yorum:** Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Psikolojik iyi olma ve ebeveyn tutumlarına bakıldığında; demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgulara göre demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin otoriter ebeveyn tutumları sahip öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

#### 4.6 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Erkek ve Kız Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum

Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından erkek ve kız öğretmen adayları arasındaki farklılıklarının incelenmesinde iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi olan “t” testi kullanılmıştır.

Tablo 12. Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Erkek ve Kız Öğretmen Adaylarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	<i>t</i>	Sd	<i>p</i>
Psikolojik iyi olma	Erkek	125	200,29	28,09	-3,145	414	.002
	Kız	291	209,27	26,09			
Öz-kabul	Erkek	125	33,19	6,71	-2,385	414	.018
	Kız	291	34,95	6,97			
Olumlu ilişkiler	Erkek	125	35,44	6,60	-4,135	414	.000
	Kız	291	38,29	6,35			
Özerklik	Erkek	125	31,80	5,93	2,546	414	.011
	Kız	291	30,18	5,96			
Çevresel hakimiyet	Erkek	125	31,88	5,83	2,245	414	.025
	Kız	291	33,24	5,63			
Yaşam amaçları	Erkek	125	33,80	7,12	-5,233	414	.000
	Kız	291	37,25	5,70			
Bireysel gelişim	Erkek	125	34,16	6,01	-1,982	414	.048
	Kız	291	35,34	5,38			

Tablo 12’de cinsiyet değişkeni açısından öğretmen adaylarının, psikolojik iyi olma düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında erkek ve kız öğretmen adayları arasında toplam psikolojik iyi olma ( $t_{0.01:414}=-3,145$ ), öz-kabul ( $t_{0.05:414}=-2,385$ ), olumlu ilişkiler ( $t_{0.001:414}=-4,135$ ), özerklik ( $t_{0.05:414}=2,546$ ), çevresel hakimiyet ( $t_{0.05:414}=2,245$ ), yaşam amaçları ( $t_{0.05:414}=-5,233$ ), bireysel gelişim ( $t_{0.05:414}=-1,982$ ) ve düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılık özerklik düzeyleri açısından erkek öğretmen adaylarının puan almalarının ( $\bar{X}=31,80$ ), kız öğretmen adaylarına göre ( $\bar{X}=30,18$ ) daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür. Diğer değişkenlere baktığımızda ise kız öğretmen adaylarının toplam psikolojik iyi olma ( $\bar{X}=209,27$ ), öz-kabul ( $\bar{X}=34,95$ ), olumlu ilişkiler ( $\bar{X}=38,29$ ), çevresel hakimiyet ( $\bar{X}=33,24$ ), yaşam amaçları ( $\bar{X}=37,25$ ), bireysel gelişim ( $\bar{X}=35,34$ ) puan ortalamalarının; erkek öğretmen adaylarının toplam psikolojik iyi olma ( $\bar{X}=200,29$ ), öz-kabul ( $\bar{X}=33,19$ ),



olumlu ilişkiler ( $\bar{X}=35,44$ ), çevresel hakimiyet ( $\bar{X}=31,88$ ), yaşam amaçları ( $\bar{X}=33,80$ ), bireysel gelişim ( $\bar{X}=34,16$ ) puan ortalamalarından daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

**Yorum:** Öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yukarıdaki bulgulara göre erkek öğretmen adaylarının kız öğretmen adaylarına göre daha özerklik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer boyutlara bakıldığında kız öğretmen adaylarının öz kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları ve bireysel gelişim düzeylerinin erkek öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Toplam psikolojik iyi olma ortalamalarına bakıldığında ise kız öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin erkek öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğunu görülmüştür.

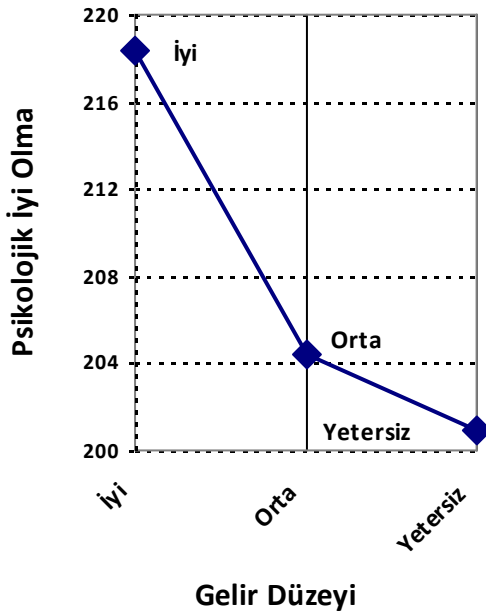
#### **4.7 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum**

Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğretmen adaylarının gelir düzeyleri; düşük, orta ve yüksek şeklinde üç kategoride ele alınmıştır. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından öğretmen adaylarının gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 13'te gösterilmektedir.

Tablo 13. Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Öğretmen Adaylarının Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler

Gelir düzeyi	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	F	p
Düşük	45	200,93	33,19	9,591	,000
Orta	295	204,40	25,70		
Yüksek	76	218,38	24,81		
<b>Toplam</b>	416	206,58	26,99		

Tablo 13'te gelir düzeyleri; düşük, orta ve yüksek olan öğretmen adaylarının puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $F_{2-413}=9,591$   $p<0.001$ ). Bu farklılığın hangi gelir düzeyleri arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın; gelir düzeyi iyi ( $\bar{X}=218,38$ ) ile gelir düzeyi yetersiz ( $\bar{X}=200,93$ ) ve gelir düzeyi iyi ( $\bar{X}=218,38$ ) ile gelir düzeyi orta ( $\bar{X}=204,40$ ) olan öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Şekil 4'deki farklı akademik başarı algılarına sahip öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma puanlarının ortalamalarını gösteren grafik farkın daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.



Şekil 4. Öğretmen Adaylarının Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

**Yorum:** Öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin gelir düzeylerine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Sonuçlar düşük, orta ve yüksek gelir düzeylerine sahip öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Gelir düzeyi yüksek olan öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin

puanlarının gelir düzeyi düşük ve orta düzey olan öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

#### 4.8 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Akademik Başarıları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum

Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından akademik başarı algıları farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Öğretmen adaylarının akademik başarı algıları başarılı, orta düzey ve başarısız olarak ele alınmıştır. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından öğretmen adaylarının algılanan akademik başarı düzeylerini incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 14’de gösterilmektedir.

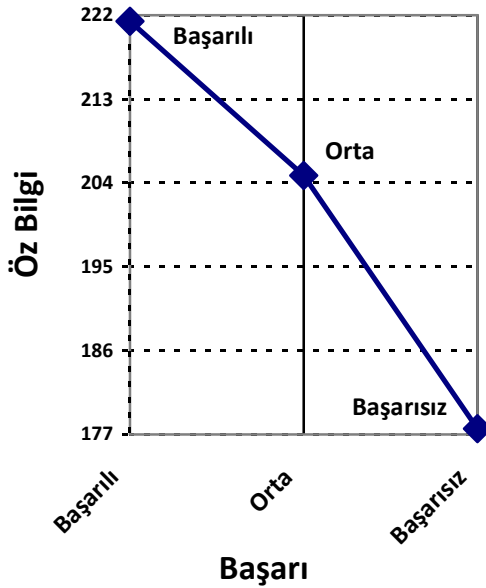
Tablo 14. Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Akademik Başarıları Farklı Olan Öğretmen Adaylarının Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler

Akademik Başarı	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	F	p
Başarısız	32	177,62	30,20	39,821	,000
Orta düzey	287	204,81	24,13		
Başarılı	97	221,35	24,72		
<b>Toplam</b>	<b>416</b>	<b>206,58</b>	<b>26,99</b>		

Tablo 14’de başarılı, orta ve başarısız akademik başarı algısına sahip öğretmen adaylarının N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Farklı akademik başarı algısı düzeylerine sahip öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeyleri puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F_{2,413}=39,821$   $p<0.001$ ). Bu farklılığın hangi algılanan akademik başarı düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın akademik başarı algısı başarılı ( $\bar{X}=221,35$ ) ile başarısız ( $\bar{X}=177,62$ ), başarılı ( $\bar{X}=221,35$ ) ile orta düzey ( $\bar{X}=204,81$ ) ve orta düzey ( $\bar{X}=204,81$ ) ile başarısız ( $\bar{X}=177,62$ ) olan öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Şekil 5’deki

farklı akademik başarı algılarına sahip öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma puanlarının ortalamalarını gösteren grafik farkın daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.

**Yorum:** Öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin algılanan başarı düzeylerine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Psikolojik iyi olma ve algılanan başarı düzeylerine bakıldığında; başarılı, orta ve başarısız akademik başarı algısına sahip öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgulara göre kendini başarılı algılayan öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin puanlarının kendini orta düzey başarılı ve başarısız algılayan öğretmen adaylarına göre ve kendini orta düzey başarılı algılayan öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin puanlarının kendini başarısız algılayan öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.



Şekil 5. Öğretmen Adaylarının Algılanan Akademik Başarılarına Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

#### 4.9. Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Ebeveyn Tutumları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına Yönelik Bulgular ve Yorum

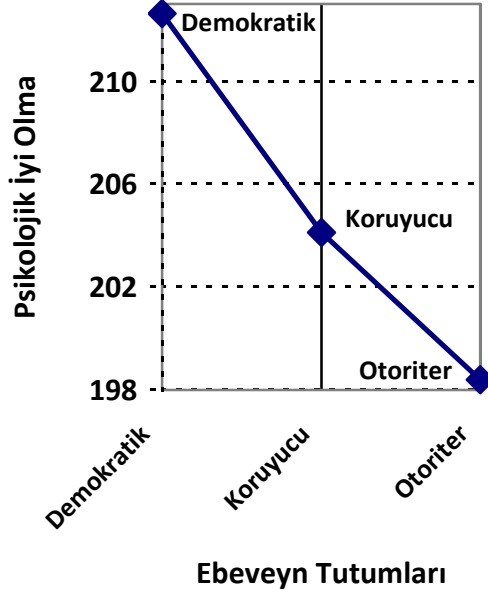
Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından ebeveyn farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

Öğretmen adaylarının algıladıkları ebeveyn tutumları, demokratik, koruyucu ve otoriter olarak ele alınmıştır. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından öğretmen adaylarının ebeveyn tutumlarını incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 15’de gösterilmektedir.

Tablo 15. Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Ebeveyn Tutumları Farklı Olan Öğretmen Adaylarının Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler

Ebeveyn Tutumu	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	F	p
<b>Demokratik</b>	146	212,63	25,47	6,574	,002
<b>Otoriter</b>	39	198,41	25,83		
<b>Koruyucu</b>	231	204,13	27,47		
<b>Toplam</b>	416	206,58	26,99		

Tablo 15’de demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğretmen adaylarının N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Farklı ebeveyn tutumu algısı düzeylerine sahip öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeyleri puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F_{2-413}=6,574, p<0.01$ ). Bu farklılığın hangi ebeveyn tutumları arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın demokratik ebeveyn tutumuna sahip ( $\bar{X}=212,63$ ) ile koruyucu ebeveyn tutumuna ( $\bar{X}=204,13$ ) ve otoriter ebeveyn tutumuna ( $\bar{X}=198,41$ ) sahip öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Şekil 6’daki farklı akademik başarı algılarına sahip öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma puanlarının ortalamalarını gösteren grafik farkın daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.



Şekil 6. Öğretmen Adaylarının Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

**Yorum:** Öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Psikolojik iyi olma ve ebeveyn tutumlarına bakıldığında; demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgulara göre demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları sahip öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA

##### 5.1.1 Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ile Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasında Anlamli İlişkiler Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma

Araştırmanın 1. sorusunda öğretmen adaylarının öz bilgi ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Öz bilgi düzeyleri yüksek olan bireylerin duygularının, düşüncelerinin, tutumlarının ve motivasyonlarının farkında olacakları, kendilerini daha iyi tanıyacakları düşünülmektedir. Kendini tanıyan bireylerin özelliklerinin ve sınırlılıklarının farkında olarak kendini kabul etmesi, kendi potansiyelini bilerek ona göre hareket etmesi, kendi özelliklerine uygun kararlar vermesi, duygularını daha iyi kontrol edebilmesi beklenmektedir. Bu özelliklere sahip bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olacağı; kendilerini kabul edecekleri, diğerleriyle olumlu ilişkiler kuracakları, özerk bir şekilde davranacakları; çevrelerini kendilerine göre düzenleyebilecekleri, yaşam amaçlarının farkında olacakları ve kendilerini geliştirmek için, daha iyi bir yaşam için çaba harcayacakları öngörülmektedir. Öz bilgi ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre öz bilginin psikolojik iyi olma ve onun tüm alt boyutlarıyla anlamlı ve pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir (Tablo 3). Bu ilişkiyi incelemek için yapılan doğrusal regresyon analizi sonucunda, öz bilgi ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu, öz bilginin psikolojik iyi olmayı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Tablo 4 ve 5). Ayrıca psikolojik iyi olmanın alt boyutlarının öz bilgiyi yordaması için Aşamalı Regresyon Analizi yapılmıştır. Aşamalı Regresyon Analizi uygulanarak psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından hangilerinin öz bilgiyi yordamasında anlamlı katkı sağladığı bulunmaya çalışılmıştır. Aşamalı Regresyon Analizinde uygulanan psikolojik iyi olmanın tüm boyutlarını içeren son modelde,

standartlaştırılmış Beta Katsayılarının öz bilgiyi yordamasındaki görece önem sıralarına göre psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından çevresel hakimiyet, öz kabul, yaşam amaçları ve özerklik alt boyutlarının öz bilgiyi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bireysel gelişim ve olumlu ilişkiler boyutlarının ise öz bilginin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür (Tablo 6 ve 7). Bulgular öz bilgi ve psikolojik iyi olmanın birbirleri ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda bu araştırmada öz bilgi ile psikolojik iyi olma arasında iki yönlü bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Öz bilginin, psikolojik iyi olmayı, psikolojik iyi olmanın da öz bilgiyi yordadığı görülmüştür. Öz bilginin, bireyi psikolojik iyi olmaya, psikolojik iyi olmanın da bireyi öz bilgiye, ulaştırdığı söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde önceki araştırmalarda öz bilgide meydana gelen disiplinlerin ve kişisel ilerlemelerin iyi olma düzeyini artırdığı (Ghorbani ve diğerleri, 2005), bütünleşik öz bilginin psikolojik uyumun yordayıcısı olduğu görülmüştür (Ghorbani ve diğerleri, 2010a). Bütünleşik öz bilgisi yüksek olan kişilerin sosyal açıdan avantajlı olduğu ve açıklık, uyumluluk, dışadönüklük, sorumluluk ve duygusal denge kurma kişilik özellikleri açısından avantajlı olduğu görülmüştür. Kişilik özellikler ve öz bilgi çoklu regresyon ile analiz edildiğinde, deneyimlere açıklık ve duygusal uyum etmenlerinin bütünleşik öz bilgiyle daha tutarlı bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür (Tahmasb ve diğerleri, 2008). Behjati ve diğerleri (2011) yaptığı araştırmada da bütünleşik öz bilgi düzeylerinin ruh sağlığı düzeyleri ile pozitif ilişkili olduğu, depresyon ve anksiyete düzeyleri ve genel sağlık düzeyleriyle negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Öz bilginin ruh sağlığının iyi bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre öz bilginin psikolojik iyi olma gibi iyi olmayı psikolojik işlevsellik bakış açısıyla değerlendiren öz belirleme kuramıyla ilişkisi incelenmiş bütünleşik öz bilginin özerklik (autonomy) yetkinlik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak Bütünleşik öz bilginin ruh sağlığının pozitif bileşenlerinden olan öz-güven ve öz saygı ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Ghorbani ve diğerleri, 2008, 2012). Öz bilginin kayda değer avantajları arasında öz bilginin psikolojik iyi olmayla kültürler arası ilişkisi bulunmaktadır. İran ve ABD arasında yapılan kültürler arası çalışma bunu göstermiştir (Ghorbani ve diğerleri, 2003). Özellikle, yüksek düzeyde öz bilgiye sahip bireylerin, akranları ile ilişkilerinde duygusal ve davranışsal



farkındalık, hedefe odaklanma, kişisel fikirlerin ve ilgilerin iletişimde yüksek beceriler, başarıma becerisi, uygun öz kontrol ve davranışlarının diğerleri üzerindeki etkileri konusunda hassasiyet sergileyeceği ifade edilmektedir. Ayrıca deneysel ve yansıtıcı öz bilgi ölçeği iki farklı kültürde de duygusal zeka, öz saygı ve içsel öz farkındalıkla pozitif ilişkili bulunmuştur (Ghorbani ve diğerleri 2003). Ghorbani ve diğerleri (2008) İran ve ABD’de yapılan Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeğinin geçerlilik çalışmalarına göre ölçeğin toplam puanının pozitif ruh sağlığı değişkenleriyle ilişkileri öz bilginin ruh sağlığına katkılarını onaylamaktadır. Özellikle, bütünleşik öz bilgi İran ve Birleşik Devletlerdeki öz güven, öznel iyi olma, dayanma gücü, temel ihtiyaç doyumu, öz belirleme ve kavramsal düşünme ile pozitif ilişkilidir. Bunlara ek olarak öz-deneyimlerin farkındalığının stresle başa çıkma kaynağı olduğu ve yüksek bütünleşik öz bilgi puanlarına sahip grupların stresli olaylar süresince daha az belirti gösterdiği görülmüştür (Ghorbani ve diğerleri, 2008). Bütünleşik öz bilgi üzerinde yapılacak araştırmaların kültürler arası pozitif psikoloji araştırmalarını teşvik edebileceği ifade edilmektedir (Ghorbani ve diğerleri, 2003). Akın (2009) duygulara ve düşüncelere ilişkin farkındalık kazandırmayı ve akılcı olmayan inançlar yerine işlevsel düşünceler kazandırmayı amaçlayan ADDT odaklı grupla danışma programının psikolojik iyi olmayı arttırdığını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak alanyazında öz bilgi ve psikolojik iyi olma üzerinde yapılan araştırmaların araştırmamızda ortaya koyduğumuz öz bilgi ile psikolojik iyi olma arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgusunu destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

### **5.1.2 Öz bilgi Düzeyleri Açısından Erkek ve Kız Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma**

Araştırmanın 2. sorusunda öz bilgi düzeyleri açısından erkek ve kız öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Bu farklılığı test etmek amacıyla yapılan “*t*” testi sonucunda, erkek ve kız öğretmen adayları arasında öz bilgi düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (Tablo 8). Buna göre öz bilginin cinsiyete göre farklılaşmadığı söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde öz bilgi cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalar mevcuttur. Ghorbani ve diğerleri (2011b) erkek katılımcıları bütünleşik öz bilgi puanları kızları puanlarında daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ghorbani ve diğerleri (2010b) daha önceki araştırmalarında ise

öz bilgi puanlarının cinsiyete göre değişmediğini ancak kısmi korelasyonlara bakıldığından öz bilginin diğer değişkenlerle ilişkilerinin cinsiyete göre değiştiği bulunmuştur.

Öz bilgi'nin cinsiyet değişkeniyle ilişkisini inceleyen başka çalışmalara araştırmalara ulaşamamıştır ancak öz bilgi ile yakın bir kavram olan özel öz bilincin cinsiyet ile ilişkisi incelenmiştir. Özel öz bilincin cinsiyete göre farklılaştığını ve farklılaşmadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Öveç, 2007). ABD'de yapılan bir araştırmada (Scheier ve Carver, 1985) özel öz-bilinç alt ölçeğinde kız öğretmen adaylarının erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları görülürken, Birleşik Arap Emirliklerinde yapılan diğer bir araştırmada (Bendania ve Abed, 1997) erkek öğretmen adaylarının kızlara göre daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Batı toplumlarında yapılan araştırmalarda kızların erkeklere göre özel öz-bilinç daha yüksek puan aldıklarını gösterirken, Birleşik Arap Emirliklerinde yapılan çalışmada özel öz-bilinç açısından bu bulgulara zıt bir sonuç elde edilmiştir. Araştırmacılar elde ettikleri bulguların bireyin iç dünyaya ya da dış dünyaya yönelttiği dikkate bağlı olarak, cinsiyet rollerine ilişkin kültürel farklılıklar bağlamında açıklanabileceğini öne sürmüştür. Bu iddiaya göre, doğu toplumlarında erkekler daha bağımsız ve içsel odaklı olarak yetiştirildikleri için, özel öz-bilinç alt ölçeğinde kızlara göre daha yüksek puan almaktadırlar (Öveç, 2007).

Araştırmamızda öz bilginin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Daha önceki araştırmalarda öz bilginin cinsiyete göre farklılaştığını gösteren (Ghorbani ve diğerleri, 2011b) ve göstermeyen (Ghorbani ve diğerleri, 2010b) çalışmalar bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarındaki tutarsızlıkları açıklamak için öz bilgiyle ilişkili olan bir kavram olan özel alt bilinç ölçeği konusunda yaşanan tutarsızlıkların nasıl yorumlandığına bakılmıştır. Bu tutarsızlıkların kültürel farklılıklarda kaynaklandığı ifade edilmiştir. Aşırı bireyselleşmiş ve toplulukçu kültürlerde kızların ve erkeklerin öz bilgi düzeylerinin farklılaşabileceği düşünülebilir. Bireylerin içinde buldukları kültür, toplumsal yapı, sosyo-ekonomik statü, eğitim düzeyi ve hissettikleri benlik kurguları bireylerin cinsiyet rollerini etkilediğinden cinsiyet ile ilgili her kültüre her topluma genellenebilir sonuçlar olduğunu iddia etmek oldukça güçtür. Kağıtçıbaşı'na (1996, 2000, 2010) göre geleneksel toplumdan çok, bağlılık kültürü içeren toplulukçu toplumların gelişmiş yani eğitim düzeyi yükselmiş, kente uyum sağlamış kesimlerinde iki bağımsız boyut olan özerklik ve ilişkiselliğin bir

arada görülmesi mümkündür. Araştırmamızda öz bilginin cinsiyete göre farklılaşmamasında araştırmamızı gerçekleştirdiğimiz öğrenci grubunun kültürel özelliklerinin etkili olduğu söylenebilir.

### **5.1.3 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılık Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma**

Araştırmanın 3. sorusunda öz bilgi düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Düşük, orta ve yüksek olmak üzere gelir düzeyleri farklı olan öğretmen adaylarının varyans analizi sonucunda öz bilgi puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür (Tablo 9). Bu bulguya göre öz bilgi gelir düzeylerine göre farklılaşmamaktadır.

Alan yazın incelendiğinde, öz bilgi ile gelir düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen yurtiçi ya da yurtdışı herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır.

### **5.1.4 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Akademik Başarıları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma**

Araştırmanın 4. sorusunda öz bilgi düzeyleri açısından akademik başarı algıları farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Algılanan akademik başarıları farklı olan öğretmen adaylarının öz bilgi düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğretmen adaylarının öz bilgi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür (Tablo 10). Analiz sonuçlarına göre başarılı öğretmen adayları ile başarısız ve orta düzey başarılı öğretmen adayları arasında ve orta düzey başarılı öğretmen adayları ile başarısız öğretmen adaylarının arasında öz bilgi puan ortalamaları açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bulguya göre öğretmen adaylarının algılanan akademik başarı düzeyleri yükseldikçe öz bilgi düzeyleri de anlamlı biçimde yükselmektedir.

Bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarının ve kendileri hakkında gerçekçi bakış açıları oluşturmanın ve geliştirmenin okuldaki başarıları ve başarısızlıklarına yönelik gösterdikleri tüm çabalar için hayati önem taşıdığı düşünülmektedir (Pajares ve Schunk, 2002). Alanyazın incelendiğinde, bütünleşik öz bilgi ile algılanan akademik

başarı arasındaki ilişkiyi bazı araştırmalara rastlanmıştır ancak bu araştırmalar Deneyimsel Ve Yansıtıcı Öz Bilgi Ölçeği ile yapılmıştır. Yapılan araştırmalar düşük seviyede devamsızlığı olan grupların yüksek notlar almak için daha fazla motivasyona sahip olduğunu göstermektedir. Sınıfta yüksek motivasyona sahip öğrenciler için öz bilginin akademik başarılarına katkı sağlayacağı beklenmektedir. Deneyimsel ve yansıtıcı öz bilgi, öğrencilerin ACT (American College Test) puanlarıyla birlikte final notlarıyla pozitif ilişkiye sahiptir. Düşük seviyede deneyimsel öz bilgi ancak yüksek olmayan yansıtıcı öz bilgi seviyesiyle daha iyi notları öngörmektedir. Genel olarak, bu veriler güdülenmiş öğrencilerin akademik başarılarının belirlenmesinde yansıtıcı öz bilginin de genel eğitim becerileri kadar etkili olduğunu belirtmektedir; fakat deneyimsel öz bilgi yansıtıcı öz bilgide sınırdan kalan kişiler için destek sistemini yönetmektedir (Ghorbani ve diğerleri, 2003). Öz bilginin akademik performansı yordadığı söylenebilir. Kendilerini daha iyi tanıyan insanlar güçlü ve zayıf yönlerini bilirler ve daha doğru seçimler yaparak daha doğru kararlar verirler. Kendilerini daha iyi tanıdıkları için kendi öğrenme süreçlerinin daha çok farkındadırlar ve daha doğru çalışma stratejileri uygulayabilirler. Aynı zamanda öz bilgi düzeyi yüksek bireylerin kendilerini daha iyi kontrol edebileceği ve duygularını daha iyi yönetebilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenle içsel motivasyonlarının daha yüksek olacağı kendilerini daha iyi motive edecekleri düşünülebilir. Bu ifadelerle bakıldığında öz bilgi düzeyleri yüksek bireylerin akademik başarılarının öz bilgi düzeyleri düşük olanlara göre daha yüksek olabileceği öngörülebilmektedir. Araştırmamızın sonuçları da bu doğrultudadır ve öz bilgi düzeyleri yüksek bireylerin algıladıkları akademik başarılarının yüksek olduğu görülmüştür. Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeyleri arttıkça akademik başarılarının artacağı söylenebilir.

#### **5.1.5 Öz Bilgi Düzeyleri Açısından Ebeveyn Tutumları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma**

Araştırmanın 5. sorusunda öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Bu farklılığı test etmek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğretmen adaylarının öz bilgi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür (Tablo 11). Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre

farklılaşp farklılaşmadığına bakıldığında; demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgulara göre demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin otoriter ebeveyn tutumları sahip öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde öz bilgi ile algılanan ebeveynlik arasında yapılan araştırmalar görülmüştür. Yapılan araştırmada Bütünleşik öz bilgi ile algılanan ebeveynlik (algılanan özerklik desteği ve algılanan sıcaklık) arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Algılanan özerklik desteği ve algılanan sıcaklık bütünleşik öz bilgideki değişiklikleri tahmin edebilir olduğu düşünülmektedir. Özerklik desteğinin öz bilginin gelişiminde etkili faktörlerden biri olduğu ifade edilmektedir (Asghari ve Besharat, 2011). Araştırmamızın sonuçlarına göre öz bilginin algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılaştığı görülmüş bu farkında demokratik ve otoriter aile tutumlarında kaynaklandığı görülmüştür. Daha önceki araştırmalarda da görüldüğü gibi demokratik tutum sergileyen, ona destek vererek kendi kararlarını kendisinin vermesine yardımcı olan, onları olduğu gibi kabul eden ailelerin çocukların kendilerini tanıyacakları düşünülmektedir ve kişilik gelişimini olumlu etkilemektedir. Bu nedenle aile tutumlarının öz bilginin gelişiminde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin öz bilgi düzeyleri otoriter ebeveyn tutumuna sahip bireylerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Demokratik ebeveyn tutumlarının öz bilgiyi düzeylerini olumlu bir şekilde etkilediği söylenebilir.

#### **5.1.6 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Erkek ve Kız Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma**

Araştırmanın 6. sorusunda psikolojik iyi olma düzeyleri açısından erkek ve kız öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Alt problemler de özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul düzeyleri açısından erkek ve kız öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Bu farklılığı test etmek amacıyla yapılan “*t*” testi sonucunda, erkek ve kız öğretmen adayları arasında toplam psikolojik iyi olma ve öz kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları, bireysel gelişim alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (Tablo 12). Bu bulgulara göre kız öğretmen

adaylarının toplam psikolojik iyi olma ve öz kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları, bireysel gelişim düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu; özerklik alt boyutunda ise erkek öğretmen adaylarının özerklik düzeylerinin kız öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Alanyazın incelemesi sonucunda, psikolojik iyi olma açısından cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalardan elde edilen bulguların tutarsızlık gösterdiği görülmüştür. Yapılan araştırmalarda psikolojik iyi olmanın cinsiyete göre değiştiğini (Akbaş ve Cenkseven, 2007; Cenkseven, 2004) ortaya koyan araştırmalar olduğu gibi, değişmediğini (Timur, 2008) ortaya koyan çalışmalara ulaşılmaktadır. Haring ve diğerleri (1984), psikolojik iyi olma açısından erkeklerin kadınlara göre daha iyi bir konumda olduğu sonucunu elde ederken, Lee ve diğerleri (1991) tam tersi bir bulgu elde etmiştir.

Psikolojik iyi olmanın cinsiyete göre farklılaştığı belirlenmiştir. Kadınların psikolojik iyi olma düzeylerinin, erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınlar psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında anlamlı derecede yüksek puan almışlardır (Ryff, 1989b). Ryff ve diğerlerinin (1999) yaptığı araştırmada, tüm yaş gruplarındaki kadınların erkeklere göre diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutlarından daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Özerklik, yaşam amaçları, çevresel hâkimiyet ve öz kabul boyutları açısından ise kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Ryff ve diğerleri (1999) çoğu araştırmada kadınların erkeklere göre diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda yüksek puan aldıklarını bazen de bireysel gelişim boyutunda yüksek puan aldıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmalar farklı örneklerde tekrarlanmış ve benzer sonuçlar elde edildiği ifade edilmektedir.

September ve diğerleri (2001) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada psikolojik iyi olma ile cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kadınsı özelliklerden yüksek puan alan kişilerin psikolojik iyi olmanın “diğerleriyle olumlu ilişkiler” boyutundan da yüksek puanlar aldığı, erkeksi özellik puanları yüksek olan kişilerin psikolojik iyi olmanın “Özerklik” boyutunda yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Bununla birlikte kadınların psikolojik işlevselliğine ilişkin daha kesin ve doğru değerlendirmelerde bulunmak için, kadınların psikolojik iyi olmanın çeşitli alanlarında erkeklere göre daha fazla psikolojik kaynaklara sahip olduğunu ve iyi olmanın diğer boyutlarında erkeklere yakın puanlar elde ettiklerini dikkate almak gereklidir (Akın, 2009). Ayrıca bireylerin içinde buldukları kültür, toplumsal yapı, sosyo-ekonomik statü, eğitim düzeyi ve hissettikleri benlik kurgular bireylerin cinsiyet rollerini etkilediğinden cinsiyet ile ilgili her kültüre her topluma genellenebilir sonuçlar olduğunu iddia etmek oldukça zordur. Böylece alan yazında da erkek ve kadınların psikolojik iyi olma düzeyleri arasında kısmen de olsa farklılıklar olduğu görülmektedir. Araştırmamızın sonuçlarına göre psikolojik iyi olma ve alt boyutları cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Erkeklerin özerklik düzeyi kadınların özerklik düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun katılımcıların kültürel özelliklerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Günümüzde değişim gösterse de ülkemizin geleneksel ataerkil toplum yapısına sahip olması erkeklerin kızlara göre daha özerk olduklarını açıklayabilir. September ve diğerlerinin (2001) yaptığı araştırma erkeksi özellik gösteren bireylerin özerklik düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Psikolojik iyi olmanın diğer boyutlarda ve toplam psikolojik iyi olma düzeyinde ise kadınlar erkeklere göre daha iyi durumdadır. Diğer boyutlara bakıldığında zaman kız öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylarına göre daha çok kendini kabul ettiği, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabildiği, çevresine daha çok hakim olduğu, yaşam amaçlarına sahip olduğu yüksek düzeyde bireysel gelişim gösterdiği söylenebilir. Toplam psikolojik iyi olma ortalamalarına bakıldığında ise kız öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin erkek öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğunu görülmüştür.

### **5.1.7 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma**

Araştırmanın 7. sorusunda psikolojik iyi olma düzeyleri açısından gelir düzeyleri farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Gelir düzeyleri farklı olan öğretmen adaylarının toplam psikolojik iyi olma düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğretmen adaylarının toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sonuçlar

düşük, orta ve yüksek gelir düzeylerine sahip öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Gelir düzeyi yüksek olan öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin puanlarının gelir düzeyi düşük ve orta düzey olan öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 13). Bu bulgulara göre gelir düzeyi yüksek olan bireylerin gelir düzeyi orta ve düşük olanlara göre daha yüksek psikolojik iyi olma düzeyine sahip olabilecekleri söylenebilir. Gelir düzeyi yüksek olan öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin puanlarının gelir düzeyi düşük ve orta düzey olan öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi olma düzeylerinin gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılan araştırmalarda gelir düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi olma düzeyi arttığı, gelir düzeyi düştükçe psikolojik iyi olma düzeyinin azaldığı ifade edilmiştir. Ekonomik durumun düzeyine göre sırasıyla psikolojik iyi olma düzeyi de artmaktadır. Alt boyutlara bakıldığında ise yüksek gelir düzeyinin yüksek çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amaçları, öz-kabul ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kaplan, Shema ve Leite, 2008). Gelir düzeyi yükseldikçe iyi olmanın artmasının yanında ruhsal hastalıkların da azalacağı ifade edilmektedir (Dolan, Peasgood ve White, 2008; Ryff ve Singer, 1998.) Benzer araştırmalar da yüksek gelir düzeyinin ve mali yeterliliğin yüksek düzeyde psikolojik sağlıkla ilgili olduğunu ortaya koymuştur (Taylor, Jenkins ve Sacker, 2011). Gelir düzeyi ve öznel iyi olma arasındaki ilişkiye bakıldığında ise gelir düzeyi yükseldikçe öznel iyi olmanın arttığı görülmektedir. Ülkemizde yapılan araştırmada Algılanan ekonomik durumu orta ve üst olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin, algılanan ekonomik durumu alt olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tuzgöl-Dost, 2006). Alanyazında öznel iyi olma ve gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar çoğunluktadır. Genel olarak fakir ülkelerde yaşayan gelir düzeyi yüksek bireylerin, gelir düzeyi düşük bireylere göre; refah düzeyi yüksek ülkelerdeki bireylerin ise fakir ülkelerde yaşayanlara göre daha mutlu olduğuna ilişkin yaygın bir kanı bulunmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Aynı ülke içinde yapılan araştırmalarda gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin daha yüksek mutluluk bildirdikleri görülmektedir. Oishi, Diener, Lucas ve Suh (1999) fakir ülkelerde yaşam doyumu finansal doyum ile ilişkili iken, zengin uluslarda yaşam doyumunun ev yaşamındaki doyum ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu



belirtmişlerdir. Diener ve Seligman'a (2004) göre toplumlar zenginleştikçe öznel iyi oluş düzeyindeki değişimler ekonomik faktörlerden daha çok sosyal ilişkilere ve işten alınan doyuma bağlı olmaya başlamaktadır. Yapılan araştırmalarda zengin bireyler fakir bireylere oranla ortalamanın üstünde bir mutluluk düzeyi bildirmektedirler ancak yıllarla birlikte yüksek veya düşük gelir düzeyinde olanların mutluluk düzeylerinde bir artış gözlenmemektedir (Diener, 1984). Çalışmalar ekonomik faktörlerin iyi oluş üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermiştir. Gelir düzeyi tek başına mutluluk için yeterli olmamaktadır. Gelirde düzeyindeki artış bir noktaya kadar mutluluk ile paralel ilerler fakat bir noktadan sonra durmaktadır (Easterlin, 2003). Benzer bir durum toplumlar için de geçerlidir. Gelişmekte olan toplumlar üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda, gelişmekte olan fakir ve eğitim düzeyi düşük toplumlarda öznel iyi oluş ile gelir düzeyi arasındaki ilişkinin gelişmekte olan zengin ve eğitim düzeyi yüksek toplumlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır (Howell ve Howell, 2008).

Diener, Suh ve Oishi'ye (1997) göre insanlar fiziksel ihtiyaçlarını karşıladıkça, giderek artan bir şekilde yaşam kaliteleriyle daha çok ilgilenmektedirler. Yaşam kaliteleriyle ilgilenmenin psikolojik iyi olmayı arttıran bir unsur olacağı düşünülebilir. Sosyo-ekonomik statü düzeyi düştükçe ruhsal hastalığa yakalanma riski arttığı gibi psikolojik iyi olmada düzeyinde negatif yönde değişiklikler görülmektedir (Ryff ve diğerleri, 1999).

Psikolojik iyi olma açısından sosyo-ekonomik düzey farklılıklarının incelendiği boyamsal bir çalışmada Ryff ve Singer (2002), özellikle eğitim düzeyi yüksek bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Eğitim düzeyi genellikle psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısıdır. Bu sonuç kazanç, ebeveyn eğitimi ve mesleki konumun kontrol edildiği durumlarda da geçerliğini korumaktadır (Ryff ve diğerleri, 1999). Yükselen yaşam standartları ve azalan yoksulluk, psikolojik iyi olmaya katkıda bulunmaktadır (Gove ve Shin, 1989). Araştırmamızın sonuçları öğretmen adaylarının algıladıkları gelir düzeyleri arttıkça psikolojik iyi olma düzeylerinin arttığı göstermiştir. Alanyazındaki araştırmaların araştırmamızın bulgusunu desteklediği söylenebilir.

### **5.1.8 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Akademik Başarıları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma**

Araştırmanın 8. sorusunda psikolojik iyi olma düzeyleri açısından akademik başarı algıları farklı olan öğretmen adayları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Algılanan akademik başarıları farklı olan öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür (Tablo 14). Psikolojik iyi olma ve algılanan başarı düzeylerine bakıldığında; başarılı, orta ve başarısız akademik başarı algısına sahip öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgulara göre kendini başarılı algılayan öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma puanlarının kendini orta düzey başarılı ve başarısız algılayan öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulguya göre öğretmen adaylarının algılanan akademik başarı düzeyleri yükseldikçe psikolojik iyi olma düzeyleri de anlamlı biçimde yükselmektedir.

Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi olmayı akademik başarı açısından farklılıkları inceleyen doğrudan ve dolaylı araştırmalara ulaşılamamıştır. Ancak ülkemizde algılanan akademik başarının psikolojik iyi olmayı yordamasına ilişkin araştırmalara ulaşılmıştır. Yapılan araştırmada algılanan sağlık durumu, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür (Cenkseven, 2004). Yapılan başka bir araştırmada da akademik başarıdan algılanan hoşnutluk öznel iyi olmanın anlamlı bir yordayıcısıyken psikolojik iyi olmanın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Akademik açıdan kendini başarılı algılayan öğrencilerin kendileri daha iyi hissedecekleri düşünülebilir. Öznel iyi olmanın ile akademik başarıyla pozitif ilişki olduğu önceki araştırmalarda vurgulanmıştır. Araştırmamızda öğretmen adaylarının algıladıkları gelir düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi olma düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Daha önce psikolojik iyi olmanın, öznel iyi olma ile ilişkili ancak farklı bir kavram olduğunu ifade etmiştik. Akademik başarı ile psikolojik iyi olma arasındaki pozitif ilişki, psikolojik iyi olma ile öznel iyi olma arasındaki ilişki ile açıklanabilir. Akademik başarısı yüksek olan

öğrencilerin daha özerk olmaları, çevrelerini amaçları için düzenleyebilmeleri, kendilerini kabul etmeleri, kendilerinin farkında olmaları, kendilerine amaçlar belirleyebilmeleri, psikolojik iyi olma noktasında daha iyi konumda olmaları beklenen bir sonuç olarak düşünülebilir.

### **5.1.9 Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Açısından Ebeveyn Tutumları Farklı Olan Öğretmen Adayları Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı ile İlgili Sonuçlar ve Tartışma**

Araştırmanın 9. sorusunda öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Psikolojik iyi olma ve ebeveyn tutumlarına bakıldığında; demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgulara göre demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları sahip öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 15).

Soenens ve diğerleri (2007) özerklik desteğinin psikolojik iyi olma ve işlevsellik açısından önemli olduğunu vurgulamıştır. Özerklik desteğinin ile ergenlerin öz belirleme kuramına ait temel psikolojik ihtiyaçları, öz saygı, depresif belirtiler arasındaki ilişki bunu ortaya koymuştur. Ebeveynlerin çocuklarına seçenekler sunması ve onların kendi kişisel özellikler temelinde karar vermelerine yardımcı olması çocuklarının yüksek düzeyde iyi olmasına katkı sağladığı kanıtlanmıştır. Ailelerin çocukların bağımsızlığı ve iradeyi geliştirme konusundaki desteklerinin ergenlerin psikolojik işlevselliklerinin arttıracığı ifade edilmektedir. Csikszentmihalyi ve Schneider (2001) ana babalarının tutumlarının gençlerin özerklik kazanma yolunda ortaya çıkan güçlerini, iyi oluşlarını arttırdığını ifade etmiştir. Aile tutumlarının öz güvenle, özsaygıyla ve depresyonla ilişkili bulunmuştur. Shek (1999), yaptığı çalışmada ana-baba özellikleri ile ergenlerin psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi çalışma ile incelemiştir. Sonuçlara göre algılanan ebeveyn tutumlarının umutsuzluk, yaşam doyumu, öz saygı ve yaşamın amacı ile ilişkili bulunmuştur. Bu çalışma sonucunda ebeveyn özelliklerinin ergenlerin psikolojik iyi olmalarını hem devam eden zamanda hem de boylamsal olarak yordadığı görülmüştür. Yapılan başka bir çalışmada algılanan ana-baba tutumu demokratik olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile algılanan ana-baba

tutumu ilgisiz ve aşırı koruyucu olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında algılanan ana-baba tutumu demokratik olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Tuzgöl-Dost, 2006). Ülkemizde yapılan bir diğer çalışma, anne ve babadan algılanan desteğin, ergenlerin özerk benlik yönetimleriyle birlikte, duyuşsal iyi oluşlarına katkı sağladığını göstermektedir. Ergenlerin anne-babaları ile ilişkilerinin (anne-baba katılımı, anne-baba desteği, anne-baba yakınlığı) özerk benlik gelişimlerine ve duyuşsal iyi oluşlarına katkı sağladığı düşünülmektedir (Kocayörük, 2012).

Yapılan araştırmalar demokratik ebeveyn tutumunun, çocukların kişilik gelişimi için en uygun tutum olduğu göstermektedir. Koruyucu ebeveyn tutumunun ise çocuğun kişilik gelişimini olumsuz etkileyeceği, çocuğun özerk davranmasına ve öz güven kazanmasına engel olacağı ifade edilmektedir. Araştırmamızın sonuçlarına göre demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Demokratik ebeveyn tutumlarının öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerini arttırdığı görülmektedir.

## **5.2. ÖNERİLER**

### **5.2.1 Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler**

Bu araştırmada öz bilgi ve psikolojik iyi olma arasında nasıl bir ilişki olduğu, bu iki kavramın birbirlerini nasıl etkiledikleri ve cinsiyet, akademik başarı, gelir düzeyi, ebeveyn tutumları değişkenlerinin öz bilgi ve psikolojik iyi olma kavramları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Öğretmen adayları üzerinde araştırmalar yapılarak öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri düşük öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerini arttırmak için farkındalık ve içgörü temelli bireysel ve grupta psikolojik danışma uygulamaları düzenlenebilir. Araştırma sonuçlarına göre, yapılan bu çalışmalar öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerini de arttıracığı beklendiğinden öğrencilerin yaşamlarını daha işlevsel bir şekilde sürdürebilmeleri sağlanabilir. Aynı şekilde psikolojik iyi olma düzeylerini arttırmak için yapılan çalışmalar öğrencilerin öz bilgi düzeylerini de arttırması beklenebilir.

2. Öğretmen adaylarının akademik başarılarının arttırılmasına yönelik yapılan çalışmalara, öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeylerini arttıracak çalışmalar eklenebilir. Öğrencilerin öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeylerindeki artışın akademik başarılarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülebilir.
3. Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeylerini arttırmak ya da öz bilginin ve psikolojik iyi olmanın gelişimini engellemek için ailelere, olumlu aile tutumları ve aile tutumlarının çocuğun kişilik özelliklerine etkileri gibi konuları içeren eğitim programları düzenlenebilir.
4. Araştırma sonuçlarına göre öğretmen adaylarının algıladıkları gelir düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyleri de artmaktadır. Gelir düzeyi yetersiz bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerini arttırmak için eğitim kurumlarında bireylerin yaşam standartlarını arttıracak düzenlemeler yapılabilir. Ayrıca bireylerin psikolojik iyi olmalarını engelleyen sosyo-ekonomik koşulların iyileştirilmesi sağlanabilir.
5. Öz bilgi ve psikolojik iyi olma kavramları erdem ve mutlulukla ilişkilidir. Erdem ve mutluluk bireyin karakterinin temelini oluşturmaktadır. Eğitimin temel amacı bireyin karakterini geliştirmektir ve karakter eğitimi bireyin manevi ve ahlaki yönden kendini tanımasıyla mümkündür. Kendini tanıyan, psikolojik olarak daha iyi konumda olan, erdemli ve mutlu nesiller yetiştirmek için eğitimin her kademesinde karakter eğitimleri düzenlenebilir.

### **5.2.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler**

1. Bu çalışmanın katılımcıları Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerden oluştuğu için değişik üniversitelerde ve değişik fakültelerde öğrenim gören daha geniş bir öğrenci örneklemi ile tekrar yapılması sonuçların genellenebilme olasılığını arttıracaktır.
2. Bu araştırmanın katılımcıları sadece öğretmen adayları ile sınırlı olduğu için bulguların diğer eğitim kurumlarında bulunan öğrenciler, çalışanlar ve yetişkinler için genellenmesi zordur. Bu nedenle üniversite dışında farklı türden ve farklı düzeydeki eğitim kurumlarında, çalışan grubunda ve yetişkinlerde bu türden bir çalışma yapılması, bu alandaki sorunların çözümleri için katkılar sağlayabilir.
3. Bu kavramlarla ilgili araştırmaların daha küçük yaş gruplarında yapılabilmesi için öz bilgi ve psikolojik iyi olma kavramlarını ölçebilen ölçme araçları geliştirilebilir ya da uyarlanabilir. Öğrencilerin karakter gelişimleri için ilköğretim çağının kritik bir

dönem olması yapılacak araştırmaların daha küçük yaş grupları üzerinde yapılmasının önemini arttırmaktadır.

4. Öz bilgi ile psikolojik iyi olma kavramlarının deneysel olarak incelendiği araştırmaların yapılması farklı türden ve daha uygulamaya dönük sonuçların elde edilmesini sağlayabilir.

5. Araştırmamızda öz bilginin psikolojik iyi olmadaki varyansın %33,9'unu açıklamaktadır. Bu iki kavram arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek, aracı olabilecek kavramların neler olabileceği hakkında çalışmalar yapılabilir. Kişilik özellikleri, öz saygı, öz güven ve çeşitli demografik değişkenlerle gibi değişkenlerle bu iki kavram arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar yapılabilir.

6. Araştırmamızda öz bilgi ve psikolojik iyi olma kavramları cinsiyet, gelir düzeyi, akademik başarı ve ebeveyn tutumları açısından incelenmiştir. Ancak bu kavramlar değerlendirilirken öğretmen adaylarının algıladıkları akademik başarı, gelir düzeyi, ebeveyn tutumları ele alınmıştır. Bu değerkenlerle ilgili akademik başarı ve gelir düzeyini nesnel olarak ele alabileceğimiz çalışmalar yapılabilir. Ayrıca ebeveyn tutumlarını belirlemek için öğrencilere ve ailelerine ölçekler uygulanabilir.

7. Bu kavramlarla ilgili çalışmalar daha çok üniversite öğrencileri üzerinde ve küçük gruplarla yapılmaktadır. Bu kavramlarla ilgili, özellikle psikolojik iyi olma kavramı ile ilgili ulusal düzeyde çalışmaların yapılması ülke çapında koruyucu ve önleyici ruh sağlığı çalışmaları yapılmasına öncülük edebilir.

8. Bu çalışma sadece üniversite eğitimine devam eden öğretmen adayları üzerinde yapılmıştır. Ancak ülkemizde üniversitelerden öğretmenlik diplomaları alıp yıllarca atanamayan öğretmenler bulunmaktadır. Atanamayan öğretmenler üzerinde yapılacak araştırmalar bu öğretmen adaylarının sorunlarının çözümü için anlamlı veriler sağlayabilir.

## KAYNAKÇA

- Addis, D. R. ve Tippett, L. J. (2008). The Contributions of Autobiographical Memory to The Content and Continuity of Identity: A Social-Cognitive Neuroscience Approach. In F. Sani (Ed.). *Self Continuity: Individual and Collective Perspectives* (pp. 71–84). New York: Psychology Press.
- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721-750.
- Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
- Akın, A. (2010). *Kendini Aldatma: Neden ve Sonuçlarına İlişkin Bir Analiz*. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Akın, A., Demirci, İ., Özcan, M., Yıldız, E. ve Turan, M. E. (2012, May). The Validity and Reliability of The Turkish Version of The Integrative Self-Knowledge Scale. *3rd World Conference on Psychology, Counseling and Guidance*, May, 9-12, İzmir, Turkey.
- Akın, A. Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E. ve Eroğlu, N. (2012, May). The Short form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): The Validity and Reliability of The Turkish Version. *International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012)*, May, 3-5, İstanbul, Turkey.
- Allport, G. W. (1937). *Personality-A Psychological Interpretation*. New York: Henry Holt and Company.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Aktüel yayımları
- Anderson, E. M., Bohon, L. M. ve Berrigan, L. P. (1996). Factor Structure of The Private Self-Consciousness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 66, 144-152.
- Arslanoğlu İ. (2005). Türk Değerleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Küreselleşme Karşısında Değerlerimiz Sempozyumu, Felsefe Dünyası Dergisi*, 3-4 Haziran 2005, 41, 64-77.

- Asghari, M. S. ve Besharat, M., A. (2011). The Relation of Perceived Parenting with Integrative Self-Knowledge. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 226-230
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of Life*. New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F. ve Trice, D. M. (1988). Metatraits. *Journal of Personality*, 56, 571-598.
- Bar-On, R. (2010). Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A. ve Taylor, G. J. (1994). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-I. Item Selection and Cross-Validation of The Factor Structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.
- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bursa.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive and Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. ve Weishaar, M. E. (1995). Cognitive Therapy. In R. J. Corsini, D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies* (5th ed., pp. 229-261). Itasca, IL: Peacock.
- Beck A. T. ve Emery G. (2006). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler* (Çev: V. Öztürk). İstanbul: Litera yayıncılık. (Eserin orijinali 1985’de yayımlandı).
- Baddeley, A. D. (1992). What Is Autobiographical Memory? In M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler ve W. A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical Perspectives on Autobiographical Memory* (Vol. 65, pp. 13–29). Dordrecht: Kluwer.
- Behjati, Z., Saeedi, Z., Noorbala, F., Enjedani, E. ve Meybodi, A., F. (2011). Integrative Self-Knowledge and Mental Health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 705-708.
- Bendania, A. ve Abed, A. S. (1997). Reliability and Factorial Structure of an Arabic Translation of The Self-Consciousness Scale. *Psychological Reports*, 81, 1091-1101.



- Betton, A. (2001). *Psychological Well-Being: A Comparison of Correlates among Minority and Non-Minority Female College Students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. The Ohio State University: Columbus.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., ve Tamir, M. (2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Daedalus*, 133(2), 18-26.
- Bluck, S. ve Alea N. A. (2005). Tale of Three Functions: The Self-Reported Uses of Autobiographical Memory. *Soc Cogn* 23, 91-117.
- Bradburn, N. (1969), *The Structure of Psychological Well-Being*, Chicago: Aldine.
- Brown, J. D. (1998). *The Self*. USA: The Mc Graw-Hill Companiers, Inc.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role In Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence For Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik; Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. (Çev: İ. D. Erguvan). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Eserin orijinali 2004'de yayımlandı).
- Burnkrant, R. E. ve Page, T. J. (1984). A Modification of The Fenigstein, Scheier, and Buss Selfconsciousness Scales. *Journal of Personality Assessment*, 48, 629-637.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Caprara, G. V. ve Cervone, D. (2003). A Conception of Personality for A Psychology of Human Strengths: Personality as An Agentic, Self-Regulation System. In L. G. Aspinwall, U. M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strengths* (pp. 61–74). Washington, DC: American Psychological Association.
- Çatak P. D. ve Ogel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.

- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü: Adana.
- Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring The Cultural Roots of Its Theory And Research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141–152.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating Autonomy from Individualism and Independence: A Self-Determination Theory Perspective on Internalization of Cultural Orientations and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 971–110.
- Cirhinlioğlu, F. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü; Ankara.
- Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D. ve Rosenthal, C. J. (2000). Well-Being in Canadian Seniors: Findings from Canadian Study of Health and Aging. *Canadian Journal on Aging*, 19(2), 139–159.
- Cloninger, C. R. (2008). On Well-Being: Current Research Trends and Future Directions. *Medicine, Mental Health, Science, Religion, and Well-Being, MSM*, 6 (1), 3-9.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Conway, M.A. (2005). Memory and The Self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628.
- Conway, M. A. (2009). Episodic Memories. *Neuropsychologia*, 47, 2305-2313.
- Conway M. A ve Rubin D. C. (1993). The Structure of Autobiographical Memory. In *Theories of Memory*, 1st ed. (Eds. AF Collins, SE Gathercole, M. A. Conway, P. E. Morris) pp. 39-103. UK, Lawrence Erlbaum Associate.
- Conway, M. A. ve Pleydell-Pearse, W. C. (2000). The Construction of Autobiographical Memories In The Self Memory System. *Psychol Rev*, 107, 261-188.

- Conway, M. A., Singer J. A. ve Tagini A. (2004). The Self and Autobiographical Memory: Corres-Pondence and Coherence. *Soc Cogn*, 22, 491-529.
- Cooper H. ve Moore, C.J., (1995). Teenage Motherhood, Mother-Only Households, and Teacher Expectations. *Journal of Experimental Education*, 63, 231-248.
- Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Çev: T. Ergene). Ankara: Mentis Yayınları.
- Croyle, K. L. ve Waltz, J. (2002). Emotional Awareness and Couples' Relationship Satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28, 435-444.
- Costa, P. T. Jr. ve McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Csikszentmihalyi, M. ve Schneider, B. (2001). Conditions for Optimal Development in Adolescence: An Experiential Approach. *Applied Developmental Science*, 5(3), 122-124.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci E. L. Ve Ryan, R. M, (2008). Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction", *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Diener, E., Lucas, R. ve Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C.Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 64-65). Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money. *American Psychological Society*. 5(1), 1-31.

- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. ve Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, March, 24, 25-41
- Dierendonck, D. V., (2005). The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and Its Extension with Spiritual Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629–643.
- Dökmen, Ü. (2000). *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dorner, J. (2006). *A self-Concept Measure of Personality Growth: Self-Concept Maturity (SCM). Development, Validation, and Age Effect*. Unpublished doctoral dissertation, International University Bremen.
- Eckersley, R. (1993). The West's Deepening Cultural Crisis. *The Futurist*, November-December, 8–12.
- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Revised and updated. New York: Birch Lane Press.
- Erikson, E. H. (1959). Identify and The Life Cycle. In G. S. Klein (Ed.), *Psychological issues* (p. 1–171). New York: International Universities Press.
- Ewen, R. B. (2003). *An Introduction to Theories of Personality*. Third Edition, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., USA.
- Feist, J. (1990). *Theories of Personality*. Holt, Rinehart and Winston. Inc, Chicago.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. ve Buss, A. H. (1975). Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522–527.
- Fenigstein, A. ve Vanable, P. A. (1992). Paranoia and Self-Consciousness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 129–138.
- Flory, J. D., Raikkonen, K., Matthews, K. A. ve Owens, J. F. (2000). Self-Focused Attention and Mood During Everyday Social Interactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 875–883.

- Gençtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Gertler, B. (2011). Self-Knowledge. The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Spring 2011 Edition), Edward N. Zalta (ed.). <http://plato.stanford.edu/archives/spr2011/entries/self-knowledge/> adresinden erişildi.
- Ghorbani, N., Cunningham, C. J. L. ve Watson, P. J. (2010a). Comparative Analysis of Integrative Self-Knowledge, Mindfulness, And Private Self-Consciousness in Predicting Responses to Stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 45(2), 147–154.
- Ghorbani, N., Ghramaleki, A. F. ve Watson, P. J. (2005). Philosophy, Self-Knowledge and Personality In Iranian Students and Teachers of Philosophy. *The Journal of Psychology*, 139, 81-95.
- Ghorbani, N., Mousavi, A., Watson, P. J. ve Chen, Z. (2011a) Integrative Self-Knowledge and the Harmony of Purpose Model in Iranian Autoimmune Patients. *Electronic Journal of Applied Psychology*. 7(2), 1-8.
- Ghorbani, N. ve Watson, P. J. (2004). Two Facets of Self-Knowledge, The Five-Factor Model and Promotions Among Iranian Managers. *Social Behavior and Personality*, 32, 769–776.
- Ghorbani, N. ve Watson, P. J. (2006). Validity of Experiential and Reflective Self-Knowledge Scales: Relationships with Basic Need Satisfaction among Iranian Factory Workers. *Psychological Reports*, 98, 727-733.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, H. K. ve LeBreton, D. (2003). Two Facets of Self-Knowledge: Cross-Cultural Development of Measures in Iran and The United States. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129, 238–268.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z. ve Norballa, F. (2012). Self-Compassion in Iranian Muslims: Relationships With Integrative Self-Knowledge, Mental Health, and Religious Orientation. *The International Journal For The Psychology of Religion*, 22, 1-13.

- Ghorbani, N., Watson, P.J., Hamzavy, F. ve Weathington, B. L. (2010b). Self-Knowledge and Narcissism in Iranians: Relationships with Empathy and Self-Esteem. *Current Psychology*, 29(2), 135-143.
- Ghorbani, N., Watson, P. J. ve Hargis, M. B. (2008). Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and Incremental Validity of A Cross-Cultural Measure Developed in Iran and The United States. *Journal of Psychology*, 142, 395–412.
- Ghorbani, N., Watson, P. J. ve Krauss, S. W. (2004). Private Self-Consciousness Factors: Relationships with Need For Cognition, Locus of Control, and Obsessive Thinking In Iran and The United States. *Journal of Social Psychology*, 144(4), 359–372.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Rezazadeh, Z. ve Cunningham, C. J. L. (2011b). Dialogical Validity of Religious Measures in Iran: Relationships with Integrative Self-Knowledge and Self-Control of The “Perfect Man” (ensan-e kamel). *Archive for the Psychology of Religion*, 33, 93–113.
- Gosling, S. D., John, O. P., Craik, K. H. ve Robins, R.W. (1998). Do People Know How They Behave? Self-Reported Act Frequencies Compared With On-Line Codings By Observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1337–1349.
- Gove, W. R., Hughes, M., ve Style, C. B. (1983). Does Marriage Have Positive Effects on The Psychological Well-Being of The Individual? *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 122–131
- Gove, W. R. ve Shin, H. (1989). The Psychological Well-Being of Divorced and Widowed Men and Women. *Journal of Family Issues*, 10(1), 122–144.
- Grant, A. M., Franklin, J. ve Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A New Measure of Private Self-Consciousness. *Social Behavior and Personality*. 30(8), 821-836.
- Greenspoon P. J. ve Saklofske D. H. (2000). Toward An Integration of Subjective Well-Being ond Psychopathology. *Social Indicators Resarch*, 54, 81-108.
- Goleman, D. (2007). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (Çev: B. S. Yüksel), İstanbul: Varlık Yayınları.

- Gülaçtı, F. İ. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Erzurum.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*. (Çev: T. Ergene, S. Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal eser 2005 yılında basılmıştır).
- Hadot, P. (2002). *What Is Ancient Philosophy?* Cambridge, MA: Belknap.
- Haque, A. (2004). Psychology From Islamic Perspective: Contributions from Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43, 357–377.
- Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being. *Human Relations*, 37, 645–657.
- Heidrich, S. M. ve Ryff, C. D. (1993). Physical and Mental Health in Later Life: The Self System As Mediator. *Psychology and Aging*, 8, 327–338.
- Henry, J. (2007). Positive Psychology and The Development of Well-Being. In J. Hawoth & G. J. Hart (Eds.), *Well-Being: Individual, Community and Social Perspectives* (pp. 25-40). New York: Palgrave Macmillan.
- Holahan, C. ve Moos, R. (1981). Social Support and Psychological Distress: A Longitudinal Analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(4), 365–370.
- Howell R.T. ve Howell, J. C. (2008). The Relation of Economic Status to Subjective Well-Being in Developing Countries: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*. 134 (4), 536–560.
- Ingram, R. E. (1990). Depressive Cognition: Models, Mechanisms, and Methods. In R. E. Ingram (Ed.), *Contemporary Psychological Approaches to Depression: Theory, Research, and Treatment*, (pp. 169-195). New York: Plenum.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.

- Jopling, D. (1996). Take away The Life Lie': Positive Illusions and Creative Selfdeception. *Philosophical Psychology*, 9(4), 525–544.
- Jorgensen, I. S. ve Nafstad, H. E. (2004). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 15–34). Hoboken, NJ: Wiley.
- Juola, J. F. (1986). Cognitive Psychology and Information Processing: Content and Process Analysis for a Psychology of Mind. In R. E. Ingram, (Ed.), *Information Processing Approaches to Clinical Psychology*, (51-74). London: Academic Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clin Psychol Sci Pract*, 10(2),144-156.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-İlişkisel Benlik: Yeni Bir Sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11, 36-44.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel Psikoloji: Kültür Bağlamında İnsan ve Aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişim: Kültürel Psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kahneman, D., Diener, E. ve Schwartz, N. (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kaplan, G. A., Shema, S. J. ve Leite, C. M. (2008). Socioeconomic Determinants of Psychological Well-Being: The Role of Income, Income Change, and Income Sources during the Course of 29 Years. *Annals of Epidemiology* 18, 531-7.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kart, M. E. (2004). Pozitif Yanılsama ve Psikolojik Sağlık. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi* 59(4), 173-194.
- Kessler, R. C. ve Essex, M. (1982). Marital Status and Depression: The Importance of Coping Resources. *Social Forces*, 61(2), 484–507.



- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Behavior Research*, 43, 207–222.
- Keyes, C. M. ve Haidt, J. (2003). Human Flourishing – The Study Of That Which Makes Life Worthwhile: Positive Psychology. In American Psychologist (Eds.), *Positive Psychology And The Life Well Lived*. Washington, DC.
- Keyes, C. L. ve Ryff, C. D. (2002). Psychological Well-Being in Midlife. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (s. 161–180). San Diego, CA: Academic Press.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kim, H. K. ve McKenry, P. C. (2002). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885–911.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using A Gestalt Two-Chair Intervention*. Unpublished doctoral dissertation, University of Texas: Austin.
- Klein, S. B. (2001). A self to Remember: A Cognitive Neuropsychological Perspective on How Self Creates Memory and Memory Creates Self. In C. Sedikides & M. B. Brewer (Eds.), *Individual self, relational self, collective self* (pp. 25–46). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Klein, S. B., Cosmides, L., Costabile, K. A. ve Mei, L. (2002). Is There Something Special About The Self? A Neuropsychological Case Study. *Journal of research in Personality*, 36, 490-506. DOI:10.1016/S0092-6566(02)00001-6.
- Kling, K. C., Selzter, M. M. ve Ryff, C. D. (1997). Distinctive Late Life Challenges: Implications for Coping and Well-Being. *Psychology and Aging*, 12, 288-295.
- Kocayörük, E. (2012). Öz-Belirleme Kuramı Açısından Ergenlerin Anne Baba Algısı ile Duyuşsal İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 24-37.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *A. Ü. Eğitim Bilim Fak. Dergisi* 35(1-2), 182-212.

- Kuzgun, Y. (1992). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim bilimleri Enstitüsü; Ankara.
- Lane, R. D. ve Schawartz, G. E. (1987). Levels of Emotional Awareness: A Cognitive-Developmental Theory And Its Application to Psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.
- Lent, R. W. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.
- Lindwall, M. (2004). Factorial Structure and Invariance Across Gender of The Swedish Self-Consciousness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 82(2), 233-240.
- London, M. (2002). *Leader Ship Development Path to Self-Insight and Professional Growth*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Luthans, F., Vogelgesang, G. R. ve Lester, P. B. (2006). Developing the Psychological Capital of Resiliency. *Human Resource Development Review*, 5(1), 25-44.
- Lee, G. R., Seccombe, K., ve Shehan, C. L. (1991). Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839–844.
- Lindfors, F., Berntsson, L. ve 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.
- Maier, E. H. ve Lachman, M.E. (2000). Consequences of Early Parental Loss and Separation for Health and Well-Being in Midlife. *International Journal of Behavioral Development*, 24(2), 183-189

- Maboçoğlu, F. (2006). *Duygusal Zeka ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Maloney, H. (1990). *Psychology of Religion: Personalities, Problem, Possibilities*. Grand Rapids, MI: Baker.
- Markus, H. R. (1977). Self-Schemata and Processing Information about The Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63–78.
- Markus, H. R. (1983). Self-Knowledge: An Expanded View. *Jou. of Personality*, 51, 543-565.
- Markus H. R. ve Kitiyama S. (1991). Culture and Self: Implication for Cognition, Emotion and Motivation. *Psychol Rev*; 98, 224-253.
- Markus, H. ve Kitayama, S. (1998). The Cultural Psychology of Personality. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29, 63–87.
- Markus, H. R. ve Kunda, Z. (1986). Stability and Malleability of The Self Concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 858–866.
- Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mccrae, R. R. ve Costa, P. T. Jr. (1986). Personality, Coping, and Coping Effectiveness in An Adult Sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385–405.
- Meador, B. D. ve Rogers, C. R. (1984). Person-Centered Therapy. In R. J. Corsini (Ed.), *Current Psychotherapies* (3rd ed., pp. 142-195). Itasca, IL: Peacock.
- Meichenbam, D. (1985). *Stress Inoculation Training*. London: Pergamon Press.
- Mead, H. (1968). *Mind, Self and Society*. Chigo: University of Chigo Pres.
- Mischel, W. ve Mendoza-Denton, R. (2003). Harnessing Willpower and Socioemotional Intelligence to Enhance Human Agency and Potential. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths* (pp. 245–256). Washington, DC: American Psychological Association.
- Mittal, B. ve Balasubramanian, S. K. (1987). Testing The Dimensionality of The Self-Consciousness Scales. *Journal of Personality Assessment*, 51, 53–68.

- Mousavi A. S. ve Ghorbani N. (2007). Self Knowledge, Self Critisizm and Psychological Health *Psychological Studies*, 2(3-4), 75-91.
- Mullen, B. ve Suls, J. (1982). “Know Thyself”: Stressful Life Changes and The Ameliorative Effect of Private Self-Consciousness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18, 43-55.
- Myers, D. G. (1996). *Social Psychology*. (Fifth edition). New York: McGraw-HillCompanies, Inc.
- Myers, G. J. ve Myers, M. T. (1992). *The Dynamics of Human Communication: A laboratory approach*. New York: McGraw Hill, Inc.
- Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Neff, K. D. (2003). Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2005). Accepting The Human Condition: Self-Compassion and Its Link to Adaptive Psychological Functioning. *Manuscript submitted for publication*, 1-43.
- Nezlek, J. B. (2002). Day-to-Day Relationships between Self-Awareness, Daily Events, and Anxiety. *Journal of Personality*, 70, 249-275.
- Nisbett, R. E. ve Wilson, T. D. (1977). Telling More Than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes. *Psychological Review*, 84, 231–259.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E. ve Suh, E. M. (1999). Cross-Cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives from Needs and Values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 980-990.
- Overholser, J. C. (1996). Elements of The Socratic Method: V. Self-Improvement. *Psychotherapy*, 33, 549-559.
- Özen, Y. (2003). Özel Ben-Bilinçliliği, Genel Ben-Bilinçliliği. *Bilge Adam Dergisi*, 4, 60-65.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişimi: Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı? *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 21–37.

- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile Öz-bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
- Pajares, F. ve Schunk, D. H. (2002). Self and Self-Belief in Psychology and Education: A Historical Perspective. In J. Aronson (Ed.), *Improving Academic Achievement: Impact of Psychological Factors on Education* (pp. 3–21). San Diego: Academic Press.
- Parrot, W. G. ve Spackman, M. P. (2000). *Emotion and Memory*. New York: Guilford Pres.
- Pierce, G. R., Sarason, B. R., Sarason, I. G., Joseph, H. J. ve Henderson, C. A. (1996). Conceptualizing and Assessing Social Support in The Context Of The Family. In G. R. Pierce, B. R. Sarason, ve I. G. Sarason (Eds.), *Handbook of Social Support and The Family* (p. 3–23). New York, NY: Plenum Press.
- Piliavin, J. A. ve Charng, H. (1988). What Is The Factorial Structure of The Private and Public Self-Consciousness Scales?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 587–595.
- Portnoi, L., Guichard, J. ve Lallemand N. (2004). The Effect of Career Interventions Designed to Increase Self-Knowledge on the Self-Concepts of Adolescents. *Journal of Vocational Behavior*, 65(3), 484-497.
- Pugliesi, K. ve Shook, S. (1998). Gender, Ethnicity, and Network Characteristics: Variation in Social Support. *Sex Roles*, 38(3–4), 215–238.
- Rafanelli, C., Park, S.K., Ruini, C., Ottolini, F., Cazzaro, M. ve Fava, G. A. (2000). Rating Well-Being and Distress. *Stress Medicine*, 16, 55-61
- Reeves, A. L., Watson, P. J., Ramsey, A. ve Morris, R. J. (1995). Private Self-Consciousness Factors, Need for Cognition, and Depression. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10, 431–443.
- Robinson, M. D. ve Clore, G. L. (2002). Belief and Feeling: Evidence for An Accessibility Model of Emotional Self-Report. *Psychol Bull*, 128, 934-960.

- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., ve Deci, E. L. (1999). The American Dream in Russia: Extrinsic Aspirations and Well-Being in Two Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509–1524.
- Ryan, R. ve Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review Of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. In S. Fiske (Eds.), *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1967). The Interpersonal Relationship: The Core of Guidance. In C. R. Rogers & B. Stevens (Eds.), *Person to person: the problem of being human; a new trend in psychology* (pp. 89-103). Walnut Creek, Calif: Real People Press.
- Robins, R. W. ve John, O. P. (1997). The Quest for Self-Insight: Theory and Research on Accuracy And Bias in Self-Perception. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of Personality Psychology* (pp. 649–678). San Diego, CA: Academic.
- Robbins, S. ve Kliever, W. (2000). Advances in Theory and Research On Subjective Well-Being. In S. Brown & R. Lent (Eds.) *Handbook of Counseling Psychology*. (p. 310-345). USA: John Wiley & Sons
- Robins, R. W., Norem, J. K. ve Cheek, J. M. (1999). Naturalizing The Self. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (2nd ed., pp. 443-447). New York: Guilford.
- 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). In The Eye of The Beholder: Views of Psychological Well-Being Among Middle-Aged and Older Adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195–210.
- Ryff, C. D. (1991, June). Development and Well-Being in Midlife. Invited Address For Conference on Mid-Life Research, Murray Center, Cambridge, MA.
- Ryff C.D (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4,(4), 99-104.
- Ryff, C. D., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., . . . Williams, D. (2007). Midlife Development in the United States (MIDUS II), 2004-2006: Inter-university Consortium for Political and Social Research (ICPSR).
- Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1992). The Interpretation of Life Experience and Well-Being: The Sample Case of Relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507–517.
- Ryff, C. D. ve Heidrich, S. M. (1997). Experience and Well-Being: Explorations on Domains of Life and How They Matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 193-206
- Ryff, C. D. ve 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., Lee, Y. H., Essex, M. J. ve Schmutte, P. S. (1994). My Children and Me: Mid-Life Evaluations of Grown Children and of Self. *Psychology and Aging*, 9, 195–205.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. ve Wing, E. H. (1999). Forging Macro-Micro Linkages in The Study of Psychological Well-Being. In C. D. Ryff ve V. W. Marshall (Eds.). *The self and society in aging processes* (p. 247–278). New York, NY: Springer.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.

- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2002). Is Well-Being Protective? Linking Eudaimonic and Hedonic Well-Being to Biomarkers. *Society for Psychophysiological Research*, 40(2), 184-191.
- Salami, S. O. (2011). Personality and Psychological Well-being of Adolescents: The Moderating Role Of Emotional Intelligence. *Social Behavior and Personality*, 39(6), 785-794.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. ve Palfai, T. P. (1995). Emotional Attention, Clarity and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using The Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, and Health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sarp, N. ve Tosun, A. (2011). Emotion and Autobiographical Memory: A Review Based on Clinical Implications. *Current Approaches in Psychiatry*, 3 (3), 446-465.
- Sayar, F. (2011). Otobiyografik Bellek ve Otobiyografik Belleği Etkileyen Değişkenler. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(2), 19-33.
- Segrin, C. ve Taylor, M. (2007). Positive Interpersonal Relationships Mediate The Association Between Social Skills and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 43, 637-646.
- Seligman, M. E. P (1998). *Learned Optimism*. New York: A. A. Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek Mutluluk*. (Çev: S. Kunt Akbaş ). Ankara: HYB.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- September, A. N., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C. ve Schindler, D. (2001). The Relation Between Well-Being, Imposter Feelings, and Gender Role Orientation Among Canadian University Students. *Journal of Social Psychology*, 141(2), 218-232.
- Scandell, D. J. (2001). Is Self-Reflectiveness An Unhealthy Aspect of Private Self-Consciousness?. *The Journal of Psychology*, 135, 451-461.



- Scheier, M. F., Buss, A. H. ve Buss, D. M. (1978). Self-Consciousness, Self-Report of Aggressiveness and Aggression. *Journal of Research in Personality*, 12, 133–140.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985). The Self-Consciousness Scale: A Revised Version For Use With General Populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15, 687-699.
- Schimmack, U. ve Diener, E. (2003). Predictive Validity of Explicit and Implicit Self-Esteem for Subjective Well-Being. *Journal of Research in Personality*, 37, 100–106.
- Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Schoeneman, T. J. (1981). Reports of the Sources of Self-Knowledge. *Journal of Personality* 49, 284-294.
- Schwartz, A. (2007). Self-As-Organism and Sense of Self: Toward A Differential Conception. *The Journal of Ayn Rand Studies*, 9(1), 93-111.
- Shah Mohammadi K. H., Ghorbani N. ve Besharat, M. A. (2007). The Role of Self Knowledge in Stres, Defensive Stylesand Psychological Health. *Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists)*, 3(10), 145-156.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. ve Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretation. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Shek, D. T. L. (1999). Parenting Characteristics and Adolescent Psychological Well-Being: A Longitudenal Study in a Chinese Context. *Genetic Social and General Psychology Monographs*, 125(1), 27-55.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M. ve Reis, H. (1996). What Makes For A Good Day? Competence and Autonomy in the Day And in The Person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Snowden, L. (2001). Social Embeddedness and Psychological Well-Being among African Americans and Whites. *American Journal of Community Psychology*, 29(4), 519–536.

- Snyder, C. R. ve Lopez S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford Univerisity Press.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Beyers, W., ... Ryan, R. M. (2007). Conceptualizing Parental Autonomy Support: Adolescent Perceptions of Promoting Independence Versus Promoting Volitional Functioning. *Developmental Psychology*, 43, 633–646
- Springer, K. W. ve Hauser, R. M. (2006). An Assessment of The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, Mode, and Measurement Effects. *Social Science Research*, 35, 1080–1102.
- Swinkels, A. T. ve Giuliano A. (1995). The Measurement and Conceptualization of Mood Awareness: Monitoring and Labelling One's States. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-950.
- Suh, E. M. (2002). Culture, Identity Consistency, and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1378–1391.
- Tahmasb, A. M., Ghorbani, N. ve Watson, P. J. (2008). Relationships Between Self- and Peer-Reported Integrative Self-Knowledge and The Big Five Factors in Iran. *Current Psychology*, 27, 169-176.
- Taylor, M., Jenkins S. ve Sacker A. (2011). Financial Capability, Income and Psychological Wellbeing. *Working Paper, Institute for Social and Economic Research* (University of Essex), 2011-18.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. ve Sears, D. O. (2007). *Sosyal Psikoloji* (Çeviren, A. Dönmez) Ankara: İmge Kitapevi.
- Tracy, B. (2009). *Reinvention: How to Make the Rest of Your Life the Best of Your Life*. New York: Amacom.
- Tofi, T., Flett, R. ve Timutimuthorpe, H. (1996). Problems Faced by Pasific Island Students at Universty in New Zealand: Some Effects on Academic Performance and Psychological Well-Being. *New Zealand Journal of Educational Studies*, 31(1), 51-59.
- 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.
- Tulving, E. (2002). Episodic Memory: From Mind to Brain. *Annu Rev Psychol*, 53, 1-25.
- Turner, R. J. (1981). Social Support as A Contingency in Psychological Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 357–367.
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Subjective Well-Being among University Students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Van Der Zee, K., Buunk, B., ve Sanderman, R. (1997). Social Support, Locus Of Control, and Psychological Well-Being. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(20), 1842–1859.
- Vogt, D. S. ve Colvin C. R. (2005). Assessment of Accurate Self-Knowledge. *Journal of personality assessment*, 84(3), 239–251.
- Wang, Q. (2004). The Emergence of Cultural Self-Construct: Autobiographical Memory and Self-Description in American and Chinese Children. *Developmental Psychology*, 40(1), 3-15.
- Wang, Q. (2006). Culture and The Development of Self-Knowledge. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 182-187.
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions in Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudiamonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- Watson, P. J. ve Biderman, M. D. (1993). Narcissistic Personality Inventory Factors, Splitting, and Self- Consciousness. *Journal of Personality Assessment*, 61, 41–57.
- Weber, J. P. (1996). *Meaning in The Life and Psychological Well-Being among High School Freshmen and Seniors*. Yayınlanmamış doktora tezi, Northern Arizona University: Arizona.
- Wilson, T. D. ve Dunn, E. (2004). Self-Knowledge: Its Limits, Value, and Potential for Improvement. *Annual Review of Psychology*, 55, 493-518.

- Winefield, H. R., Winefield, A. H., ve Tiggemann, M. (1992). Social Support and Psychological Well-Being in Young Adults: The Multi-Dimensional Support Scale. *Journal of Personality Assessment*, 58(1), 198–210.
- Wheeler, M. A., Stuss, D. T. ve Tulving E. (1997). Toward A Theory of Episodic Memory. *Psychol Bull*, 121, 331-354.
- World Health Organization. (2004). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice* (Summary Report). Geneva: WHO.
- Wright, S. M., Levine R. B., Beasley B., Haidet P., Gress T. W., ... Kern, D. E. (2006). Personal Growth and Its Correlates during Residency Training. *Medical Education*, 40(8), 737-745.
- Yaka, A. İ. (2011). *Bağlanma, Erken Döneme Yönelik Şemalar, Öz-Yönetim ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Yapıcı, Ş. ve Yapıcı, M. (2004). Ruh Sağlığı Yerinde İnsan. *Üniversite ve Toplum*, 4 (2). <http://www.universite-toplum.org/text.php3?id=192?ref=Sawos.Org> adresinden erişildi.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldız, M. (2006). Benlik-Kavramı ve Benliğin Gelişiminde Dinin Rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23, 87-127.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Zimmerman, A. Z. (2008). Self-Knowledge: Rationalism vs. Empiricism. *Philosophy Compass* 3(2), 325–352. DOI: 10.1111/j.1747-9991.2008.00125.

## EKLER

### EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, Soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde yanıtalamanız rica ederiz. Lütfen soruları boş bırakmayınız.

*Katkılarınız için teşekkürler.*

- 1) **Cinsiyetiniz :** Bay ( ) Bayan ( )
- 2) **Yaşınız:**
- 3) **Bölümünüz:**
- 4) **Sınıfınız:**
- 5) **Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?**
  - a) Başarılı b) Orta düzey c) Başarısız
- 6) **Size göre ailenizin gelir düzeyi nasıl?**
  - a)Yetersiz b)Orta düzeyde c) İyi
- 7) **Anne-Babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?**
  - a) Demokratik b) Otoriter c) Koruyucu

## EK-2 BÜTÜNLEŞİK ÖZ BİLGİ ÖLÇEĞİ

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.

Her sorunun karşısında bulunan; **(1) Çoğunlukla Yanlış (2)Kısmen Yanlış (3) Kararsızım (4) Kısmen Doğru (5) Çoğunlukla Doğru** anlamına gelmektedir.

1	Kendim hakkında detaylı biçimde düşünerek hayattan gerçekten ne istediğimi ve istediklerimi nasıl elde edebileceğimi bulabilirim.	1	2	3	4	5
2	Geçmiş deneyimlerimden kendimle ilgili elde ettiğim bilgiler zor durumlarla daha kolay başa çıkmama yardımcı olmuştur.	1	2	3	4	5
3	İhtiyaç duyduğumda kendimle ilgili düşüncelere dalar ve geçmişteki davranışlarımın arkasındaki tutumları ve duyguları açıkça anlayabilirim.	1	2	3	4	5
4	Kişisel bir problemle uğraşırken, kendimi o kadar çok kaptırırım ki o anda durumun üstesinden gelemem ve ne düşünüp ne hissettiğimi açıkça sorgulayamam.	1	2	3	4	5
5	Çoğu zaman olup bitenlere kendimi o kadar kaptırırım ki duruma nasıl karşılık verdiğimi gerçekten fark edemem.	1	2	3	4	5
6	Düşüncelerimin ve duygularımın çoğunlukla o anda farkına varamam, yalnızca üzerinden biraz zaman geçtikten sonra gerçekten neler yaşadığım hakkında bilgi sahibi olurum.	1	2	3	4	5
7	Üzüntülü olduğum durumlarda ne yaptığımı farkına varmaksızın aniden tepki gösteririm.	1	2	3	4	5
8	Çoğu zaman yaşadığım bir olay hakkındaki duygularım o kadar karmaşık ve çelişkilidir ki o duyguları yaşarken onları anlamaya çalışmam.	1	2	3	4	5
9	Emek harcamam gereken bir olay sırasında, içimden geçen düşünceleri ve duyguları asla kavramaya çalışmam çünkü hepsi çok kafa karıştırıcı şeylerdir.	1	2	3	4	5
10	Bazı durumlarda neden öyle davrandığımı hiç anlayamam hatta genellikle anlamaya bile çalışmam	1	2	3	4	5
11	Düşüncelerimi ve duygularımı bilmek ve anlamak için harcadığım zaman, kendimi daha iyi tanımama neredeyse hiç yardımcı olmadı.	1	2	3	4	5
12	Ne zaman bir problemdeki payımı anlamaya çalışsam bocalarım.	1	2	3	4	5

### EK-3 PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİNİN KISA FORMU

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka <b>TEK</b> yanıt veriniz ve kesinlikle <b>BOŞ bırakmayınız</b> . En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		Kesinlikle Katılmıyorum		Bazen Katılmıyorum		Kararsızım		Bazen Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum	
		1	2	3	4	5	6	7			
1	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6	7			
2	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7			
3	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7			
4	Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6	7			
5	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6	7			
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6	7			
7	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6	7			
8	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla enerjimi tüketir.	1	2	3	4	5	6	7			
9	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6	7			
10	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7			
11	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7			
12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7			

13	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6	7
14	Çevremdeki insanlara ve topluma pek uyum sağlayamam.	1	2	3	4	5	6	7
15	Bir birey olarak yıllardır kendimi gerçekten çok fazla geliştirmedigimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
17	Günlük aktivitelerim çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6	7
18	Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benim elde ettiklerimden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
19	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimim var.	1	2	3	4	5	6	7
20	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluğumu yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6	7
21	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
22	Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23	Yaşamdan ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6	7
24	Kişiliğimin birçok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6	7
25	Genel kaniya ters düşse bile görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6	7
26	Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
27	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28	İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6	7



29	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6	7
30	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
31	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi söylemek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
32	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorluk yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
33	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6	7
34	Diğer insanlarla çok sayıda samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6	7
35	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6	7
36	Kendime yönelik tutumlarım, muhtemelen diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6	7
37	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseyemediği değerleri değil kendi düşüncelerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6	7
38	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6	7
39	Yaşamımda büyük gelişimler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6	7
40	Arkadaşlarıma güvенеbileceğimi bilirim, onlar da bana güvенеbileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6	7
41	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
42	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

## ÖZGEÇMİŞ

İbrahim DEMİRCİ, 1986 yılında Sinop’da doğdu. Sinop İstiklal İlköğretim okulunda İlköğretimi, Sinop Anadolu Lisesinde ortaöğretimi ve liseyi tamamladı. 2004 yılında Sinop Anadolu Lisesinden mezun oldu, aynı yıl kazandığı 19 Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 2008 yılında mezun oldu. Mezun olduğu yıl İstanbul Ümraniye Lisesinde göreve başladı. 2009 yılında yedek subay psikolojik danışman olarak Çiğli 2. Ana Jet Üssünde askerliğini tamamladı. Ümraniye Rehberlik Araştırma Merkezinde ve Çayırönü İlköğretim okulunda görevlendirme olarak çalıştı. 2011-2012 eğitim öğretim yılında Kadıköy Münevver Şefik Fergar İlköğretim Okulunda görev yaptı. 2011-2012 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı’nda yüksek lisans programına başladı. Halen Ümraniye Çayırönü İlköğretim Okulunda psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak görevini sürdürmektedir.

**E-posta adresi:** [geronibo@gmail.com](mailto:geronibo@gmail.com)