

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK DİNDARLIK
PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE YAŞAM DOYUMU
DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

Yunus Emre TEMİZ

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU

HAZİRAN - 2019

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK DİNDARLIK
PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE YAŞAM DOYUMU
DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

Yunus Emre TEMİZ

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

“Bu tez 25/06/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / ~~Oyçokluğu~~ ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Prof.Dr. Veysel Uysal	Basarılı	V. Uysal
Prof.Dr. Mustafa Koc	Basarılı	M. Koc
Prof.Dr. Abdulshakir İnanözgen	Basarılı	A. İnanözgen
Prof.Dr. Ali Ulvi Mehmetoğlu	Basarılı	A. Ulvi Mehmetoğlu
Prof.Dr. Kemal Batake	Basarılı	K. Batake



SAKARYA
ÜNİVERSİTESİ

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ORJİNALLIK BEYAN FORMU

Sayfa : 1/1

Öğrencinin

Adı Soyadı	:	Yunus Emre TEMİZ
Öğrenci Numarası	:	1460D10002
Enstitü Anabilim Dalı	:	Felsefe ve Din Bilimleri
Programı	:	<input type="checkbox"/> YÜKSEK LİSANS <input checked="" type="checkbox"/> DOKTORA
Tezin Başlığı	:	Alçakgönüllülük, Dindarlık, Psikolojik İyi Olma ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Benzerlik Oranı	:	%8

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Enstitüsü Lisansüstü Tez Çalışması Benzerlik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim. Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi beyan ederim.


11/06/2019
Öğrenci İmza

Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Tez Çalışması Benzerlik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim. Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez çalışması ile ilgili gerekli düzenleme tarafımda yapılmış olup, yeniden değerlendirilmek üzere@sakarya.edu.tr adresine yüklenmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

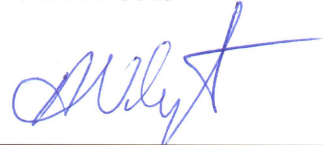
...../...../20.....
Öğrenci İmza

Uygundur

Danışman
Unvanı / Adı-Soyadı: Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU

Tarih: 11/06/2019

İmza:



KABUL EDİLMİŞTİR

REDDEDİLMİŞTİR

EYK Tarih ve No:

Enstitü Birim Sorumlusu Onayı

ÖNSÖZ

Bu çalışma, alçakgönüllülük bilimi ve pratiğinin bir etüdüdür. Pozitif psikoloji yaklaşımı çerçevesinde gelişen araştırmada, “alçakgönüllülük, insanın iyi hissetmesini sağlayabilir mi?” sorusu merkeze alınmış ve bu kapsamda alçakgönüllülükle dindarlık, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olmanın göstergesi olan yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmiştir. Daha genel olarak ifade etmek gerekirse çalışmada alçakgönüllülükle sağlıklı bir yaşam ve mutlu bir yaşam arasındaki bağlantı araştırılmıştır.

Araştırmanın ilk bölümünde, pozitif psikoloji yaklaşımıyla beraber psikolojinin odağının zayıflıktan güçlü yanlara doğru değişmesi ele alınmaktadır. İkinci bölümde, alçakgönüllülük psikolojisine odaklanılmaktadır. Üçüncü bölümde, İslâm düşüncesi ekseninde tevazu ahlakına yer verilmektedir. Dördüncü bölümde, alçakgönüllülük pratiği ele alınmaktadır. Son bölümde ise üniversitede öğrenim gören öğrencilerden oluşan bir örneklem grubu üzerinde yürütülen saha araştırması kapsamında toplanan verilerden yola çıkarak ulaşılan bulgulara yer verilmektedir.

Araştırmanın gerçekleşmesinde pek çok değerli insanın katkısı olmuştur. Gerek akademik hayatımın her döneminde gerekse de bu araştırmanın her aşamasında katkı ve desteğini gördüğüm danışman hocam Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU’na müteşekkirim. Araştırmanın başlangıcından sonuna kadar olan süreçte fikir ve yönlendirmeleriyle yanımda olan Prof. Dr. Mustafa KOÇ ve Prof. Dr. Kemal BATAK hocalarıma şükranlarımı sunarım. Fikir ve tecrübelerinden istifade ettiğim oda arkadaşım Dr. Ziya ERDİNÇ’e teşekkürlerimi arz ederim. Ülkemizdeki bilimsel araştırmalara sağladığı katkılar ile hizmet eden Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu’na (TÜBİTAK) Bilim İnsanı Destekleme Programları kapsamında verdikleri destekten ötürü teşekkür ederim.

Çalışmalarım sırasında kendilerini ihmal etmeme rağmen büyük bir sabır ve fedakârlık gösteren ve desteklerini esirgemeyen aileme, eşime ve kızıma şükranlarımı sunarım.

Yunus Emre TEMİZ

25 Haziran 2019

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	vii
TABLO LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ	xi
GRAFİK LİSTESİ	xii
ÖZET	xiii
SUMMARY	xiv
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM: POZİTİF PSİKOLOJİYE GİRİŞ	8
1.1. Pozitif Psikoloji.....	9
1.1.1. Pozitif Psikolojinin Konuları ve Amacı.....	12
1.1.2. 1998 Psikoloji Soruyor: “Peki İnsanda Doğru Olan Nedir?”	15
1.1.3. İnsan Sadece Hastalıkla Dolu Bir Varlık Değildir: Karakter Güçleri ve Erdemler	16
1.2. Pozitif Psikoloji Odaklı Müdahaleler.....	21
1.2.1. Geliştirici ve Güçlendirici Özellikler	22
1.2.2. İyileşmek mi, Hastalığı Önlemek mi?	23
1.2.3. İnsani Güç ve Erdem Temelli Müdahaleler.....	24
1.3. İyi Olma	26
1.3.1. İyi Olmanın İki Ayrı Formülasyonu: Psikolojik (Eudaimonik) İyi Olma ve Özne (Hedonik) İyi Olma	27
1.3.1.1. Özne İyi Olma	29
1.3.1.2. Psikolojik İyi Olma	34
1.3.2. Alçakgönüllülük ve İyi Olma Arasındaki İlişki	37
2. BÖLÜM: ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK PSİKOLOJİSİ	39
2.1. Psikoloji Sahasında Alçakgönüllülük Üzerine Yapılan Çalışmalar	39
2.1.1. Yabancı Literatürde Alçakgönüllülük Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	39
2.1.2. Türkiye’de Alçakgönüllülük Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	50
2.2. Alçakgönüllülük Psikolojisi	52
2.2.1. Alçakgönüllülük Psikolojisinin Tarihsel Seyri.....	53

2.2.2. Alçakgönüllülüğün Kavramsallaştırılması	57
2.2.2.1. Alçakgönüllülük Nedir, Ne Değildir?	57
2.2.2.2. Alçakgönüllülüğün Tanımlanması (Sorunu): Parçadan Bütüne Doğru (Bir Arayış)	66
2.2.2.3. Alçakgönüllülüğün Tanımında Bütünleyici Perspektif.....	78
2.2.3. Alçakgönüllülüğün Seviyeleri ve Çeşitleri.....	81
2.2.3.1. Alçakgönüllülüğün Seviyeleri.....	81
2.2.3.2. Alçakgönüllülüğün Türleri/Alt Alanları	84
2.2.4. Alçakgönüllülüğün Ölçümünün Metodolojik Kritiği.....	99
2.2.4.1. Öz-Bildirim (Self –Report) Ölçekleri	100
2.2.4.2. Öz-Bildirim Ölçeklerine Alternatif Stratejiler	101
2.2.5. Alçakgönüllülüğün Ölçümü ve Alçakgönüllülük Ölçekleri.....	109
2.2.5.1. Genel Alçakgönüllülüğün Ölçülmesi	110
2.2.5.2. Durumsal Alçakgönüllülüğün Ölçülmesi.....	111
2.2.5.3. İlişkisel Alçakgönüllülüğün Ölçülmesi.....	112
2.2.5.4. Entelektüel Alçakgönüllülüğün Ölçülmesi	112
2.2.5.5. Manevi Alçakgönüllülüğün Ölçülmesi	113
2.2.6. Alçakgönüllülüğün İlgili Olduğu Yapılar.....	113
2.2.6.1. Sâdelik.....	113
2.2.6.2. Öz-Saygı.....	118
2.2.6.3. Narsisizm/Özseverlik	119
2.2.7. Dini Perspektiften Alçakgönüllülük	121
2.2.7.1. Yahudilik ve Alçakgönüllülük	122
2.2.7.2. Hristiyanlık ve Alçakgönüllülük	124
2.2.7.3. İslam ve Alçakgönüllülük	126
2.3. Din, Dindarlık ve Alçakgönüllülük.....	128
2.3.1. Dinin Tanımı Hakkında	128
2.3.2. Dindarlık.....	130
2.3.3. Dindarlığın Boyutları.....	131
2.3.4. Dindarlık Tipolojileri.....	132
2.3.5. Din, Dindarlık ve Alçakgönüllülük	135

4. BÖLÜM: ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK ERDEMİNİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK MÜDAHALELER.....	207
4.1. Teorik ve Ampirik Araştırmalar Kapsamında Alçakgönüllülüğün Faydaları.....	207
4.2. Teorik ve Kantitatif Araştırmalar Çerçevesinden Alçakgönüllülüğün Faydaları ...	208
4.3. Ampirik Araştırmalar Çerçevesinde Alçakgönüllülüğün Faydaları	210
4.4. Alçakgönüllülüğü Geliştirmeye Yönelik Uygulamalar	221
4.4.1. İslâm Düşüncesi Literatüründe Alçakgönüllülüğü Geliştirmeye Yönelik Uygulamalar	222
4.4.1.1. Gazali'ye Göre Tevazunun Elde Edilmesi	222
4.4.2. Hristiyan Düşüncesi Literatüründe Alçakgönüllülüğü Geliştirmeye Yönelik Uygulamalar	223
4.4.2.1. Benedict'in Alçakgönüllülük için 12 Adımdan Oluşan Kılavuzu ..	224
4.4.2.2. Bernard'a Göre Alçakgönüllülük ve Kibrin 12 Derecesi.....	226
4.4.3. Psikolojide Alçakgönüllülüğü Geliştirmek Üzere Başvurulan Stratejiler ve Geliştirilen Uygulamalar	228
4.4.3.1. Alçakgönüllülüğü Geliştirmek Üzere Tangney Tarafından Önerilen Stratejiler	228
4.4.3.2. Alçakgönüllülüğü Geliştirmek Üzere Peterson ve Seligman Tarafından Önerilen Stratejiler	229
4.4.3.3. Modern Psikolojide Alçakgönüllülüğü Geliştirmeye Yönelik Bir Uygulama: Özyönetimli Öğrenme Kılavuzu	232
4.4.4. Niçin İnsani Güç ve Erdem Temelli Yaklaşımlar	234
5. BÖLÜM: YÖNTEM, BULGULAR, TARTIŞMA VE YORUM.....	236
5.1. Araştırmanın Yöntemi.....	236
5.1.1. Araştırma Modeli.....	236
5.1.2. Araştırmanın Problemleri	237
5.1.3. Araştırmanın Hipotezleri	238
5.1.4. Araştırmanın Ön Kabul ve Sınırlılıkları	239
5.1.5. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	239
5.1.6. Araştırmaya Katılanların Demografik Bilgileri.....	240
5.1.7. Alçakgönüllülük, Dindarlık, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna İlişkin Genel Profil	247

5.1.8. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	249
5.1.8.1. Kişisel Bilgi Formu	249
5.1.8.2. Tevazu Ölçeği	249
5.1.8.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	250
5.1.8.4. İç Kaynaklı Dini Motivasyon Ölçeği	252
5.1.8.5. Yaşam Doyumu Ölçeği	253
5.1.9. Sahadan Verilerin Toplanması ve Analizi.....	254
5.2. Araştırma Bulguları.....	255
5.2.1. Alçakgönüllülük ve Demografik Değişkenler	258
5.2.1.1. Alçakgönüllülük ve Cinsiyet.....	258
5.2.1.2. Alçakgönüllülük ve Yaş	259
5.2.1.3. Alçakgönüllülük ve Sosyal Çevre.....	260
5.2.1.4. Alçakgönüllülük ve Gelir Düzeyi	262
5.2.1.5. Alçakgönüllülük ve Fakülte Değişkeni	263
5.2.1.6. Alçakgönüllülük ve Sınıf Düzeyi Değişkeni.....	266
5.2.1.7. Alçakgönüllülük ve Sağlık Durumu Değişkeni	268
5.2.2. Alçakgönüllülük, İç Kaynaklı Dini Motivasyon, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki ve Etkileşim.....	271
5.2.2.1. Alçakgönüllülük ve İç Kaynaklı Dini Motivasyon	271
5.2.2.2. Alçakgönüllülük ve Psikolojik İyi Oluş	273
5.2.2.3. Alçakgönüllülük ve Yaşam Doyumu	275
5.2.2.4. Alçakgönüllülük, İç Kaynaklı Dini Motivasyon, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki ve Etkileşim.....	276
5.3. Yorum ve Tartışma	279
5.3.1. Erkekler mi Yoksa Kadınlar mı Daha Mütevazı?	279
5.3.2. Yaş İlerledikçe İnsanlar Mütevazı mı Olur veya Büyükler Daha mı Tevazu Sahibi?.....	288
5.3.3. Tevazu Düzeyi Sosyal Çevreye Göre Farklılaşmakta mıdır?.....	292
5.3.4. Alt Gelir Düzeyinden Gelenler mi yoksa Üst Gelir Düzeyinden Gelenler mi Daha Mütevazı?	293
5.3.5. Tevazu Düzeyi ile Öğrenim Görülen Fakülte Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?	294
5.3.6. Tevazu Düzeyi ile Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi Arasında Anlamlı Bir	

İlişki Var Mıdır?.....	298
5.3.7. Alçakgönüllülük ve Sağlık: Alçakgönüllülük Düzeyi ile Sağlık Arasında Anlamlı Bir İlişki Bulunmakta mıdır?	304
5.3.7.1. Alçakgönüllülük ve Genel Sağlık Durumu: Alçakgönüllülük Daha İyi Genel Sağlıkla İlişkili midir?.....	305
5.3.7.2. Alçakgönüllülük ve Mental Sağlık.....	307
5.3.8. Alçakgönüllülük ve Dindarlık: Dindarlar Daha Fazla Mütevazı mı?.....	318
5.3.9. Ampirik Bulgulara Dair Bir Genel Değerlendirme	325
SONUÇ.....	328
KAYNAKÇA	337
EKLER.....	365
ÖZGEÇMİŞ.....	372

KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
ANOVA	: Analysis of Variance (Varyans Analizi)
APA	: American Psychology Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
Bkz.	: Bakınız
Çev.	: Çeviren
DİA	: Diyanet İslam Ansiklopedisi
Diğ.	: Diğerleri
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı)
Ed.	: Editör
F	: F-Test
Haz.	: Hazırlayan
ICD	: International Classification of Diseases (Hastalıkların Uluslararası Tasnifi)
M	: Mean (Ortalama)
N	: Number (Sayı)
p	: p-value (anlamlılık değeri)
s.	: Sayfa
Sd	: Standart Deviation (Standart Sapma)
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
Ss	: Sayfa Sayısı
TDK	: Türk Dil Kurumu
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
X	: Aritmetik Ortalama

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Yirmi Dört Karakter Gücü ve Altı Erdem	21
Tablo 2: Öznel İyi Olmanın Bileşenleri	31
Tablo 3: “Alçakgönüllülük” Kelimesi için PsycINFO'da İndekslenen Yayın Sayısı	56
Tablo 4: Araştırmaya Katılanların Cinsiyete Göre Dağılımı	241
Tablo 5: Araştırmaya Katılanların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı	241
Tablo 6: Yaş Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri.....	242
Tablo 7: Araştırmaya Katılanların Sosyal Çevre Değişkenine Göre Dağılımı	242
Tablo 8: Araştırmaya Katılanların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı.....	243
Tablo 9: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülte Değişkenine Göre Dağılımı.....	243
Tablo 10: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı	245
Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Yaş ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları	246
Tablo 12: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlık Durumu Değişkenine Göre Dağılımı	246
Tablo 13: Alçakgönüllülük Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri	247
Tablo 14: Psikolojik İyi Oluş Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri.....	248
Tablo 15: Dini Motivasyon Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri.....	248
Tablo 16: Yaşam Doyumu Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri.....	249
Tablo 17: Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	256
Tablo 18: Alçakgönüllülük Düzeyi Bakımından Erkekler ve Kadınlar Arasındaki Farklar (t-test).....	259
Tablo 19: Alçakgönüllülük ve Yaş Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)	260
Tablo 20: Sosyal Çevreye Göre Alçakgönüllülük Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri	260
Tablo 21: Sosyal Çevre Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Varyans	

Analizi Ve Dunnett T3 Testi Sonuçları.....	261
Tablo 22: Sosyal Çevre Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Dunnett T3 Testi Sonuçları.....	261
Tablo 23: Gelir Düzeyine Göre Alçakgönüllülük Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	262
Tablo 24: Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Ve Dunnett T3 Testi Sonuçları.....	262
Tablo 25: Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Dunnett T3 Testi Sonuçları.....	263
Tablo 26: Fakülte Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	264
Tablo 27: Fakülte Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Varyans Analizi ve Dunnett T3 Testi Sonuçları.....	264
Tablo 28: Fakülte Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Dunnett T3 Testi Sonuçları	265
Tablo 29: Sınıf Düzeyine Göre Alçakgönüllülük Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	267
Tablo 30: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Ve Scheffe Testi Sonuçları.....	267
Tablo 31: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları	268
Tablo 32: Sağlık Düzeyine Göre Alçakgönüllülük Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	269
Tablo 33: Sağlık Durumu Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Varyans Analizi ve Dunnett T3 Testi Sonuçları	269
Tablo 34: Sağlık Düzeyi Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Dunnett T3 Testi Sonuçları.....	270
Tablo 35: Alçakgönüllülük ve Sağlık Durumu Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)	271

Tablo 36: Alçakgönüllülük ve İç Kaynaklı Dini Motivasyon Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)	272
Tablo 37: İç Kaynaklı Dini Motivasyonun Yordanmasına İlişkin Regresyon Modelinin Anlamlılığına İlişkin Sonuçlar	272
Tablo 38: Alçakgönüllülüğün İç Kaynaklı Dini Motivasyonu Yordama Düzeyi	273
Tablo 39: İç kaynaklı Dini Motivasyonun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	273
Tablo 40: Alçakgönüllülük ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)	274
Tablo 41: Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Regresyon Modelinin Anlamlılığına İlişkin Sonuçlar	274
Tablo 42: Alçakgönüllülüğün Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyi	275
Tablo 43: Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	275
Tablo 44: Alçakgönüllülük ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)	276
Tablo 45: Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	276
Tablo 46: Alçakgönüllülük, Psikolojik İyi Olma, Yaşam Doyumu ve İç Kaynaklı Dini Motivasyon Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)	277
Tablo 47: Alçakgönüllülüğün Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Modelinin Anlamlılığına Dair Sonuçlar	278
Tablo 48: Değişkenler Tarafından Alçakgönüllülüğün Yordanma Düzeyi	278
Tablo 49: Alçakgönüllülüğün Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	278

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: İyi Olmanın Boyutları.....	29
Şekil 2: Öznel İyi Olmanın Yapısı.....	32
Şekil 3: Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları Ve Teorik Temelleri.....	36
Şekil 4: Quiros'un Alçakgönüllülük Doğrusu	75
Şekil 5: Alçakgönüllülüğün Seviyeleri	82
Şekil 6: Alçakgönüllülüğün Öz Bildirimleri İçin Sadelik Etkisi İllüstrasyonu	102
Şekil 7: Gazzali'nin Tevazu Yaklaşımı	159
Şekil 8: Kibrin Kaynağı	193
Şekil 9: Gazzali'ye Göre Tevazuya Engel Olan Ve Kibre Yol Açan Sebepler	195
Şekil 10: Tevazunun Elde Edilmesi	198
Şekil 11: Araştırmanın Bağımlı-Bağımsız Değişkenleri ve Aralarındaki İlişkiler	237

GRAFİK LİSTESİ

Grafik 1: Değişkenlere İlişkin Kutu-Çizgi Grafikleri.....	257
--	-----

Sakarya Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Özeti

Yüksek Lisans	<input type="checkbox"/>	Doktora	<input checked="" type="checkbox"/>
Tezin Başlığı: Alçakgönüllülük, Dindarlık, Psikolojik İyi Olma ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi			
Tezin Yazarı: Yunus Emre TEMİZ		Danışman: Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU	
Kabul Tarihi: 25.06.2019		Sayfa Sayısı: xiv + 372	
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri			
<p>Erdemler asırlardır dini ve felsefi açıdan incelenmektedir. Ancak psikoloji bilimi bu çalışmaya henüz yeni iştirak etmektedir. Pozitif psikoloji hareketiyle bazı erdemler yoğun bir şekilde araştırılmaya başlandı. Ancak erdemler içerisinde her ne kadar alçakgönüllülük uzun yıllardır düşünülüp taşınılsa da ampirik araştırmalara yeni yeni konu olmaktadır. İtibarlı ve uzun geçmişine rağmen insanlık bu erdemini çalışılmasında bilimsel yaklaşımı 21. yüzyılın başında uygulamaya başlamıştır. Alçakgönüllülük erdeminin odağını oluşturduğu bu çalışmada alçakgönüllülükle dindarlık, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olmanın göstergesi olan yaşam doyumu arasındaki ilişki ve etkileşim araştırılmaktadır. Çalışma kapsamında ayrıca bireylerin alçakgönüllülük düzeyleriyle olgusal nitelikleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmektedir. İki aşamadan oluşan araştırmanın ilk aşamasında, nitel araştırma yöntemleri kapsamında tanımlanan doküman incelemesi gerçekleştirilmiştir. Araştırma pozitif psikoloji yaklaşımı ekseninde gelişmektedir. Bu çerçevede araştırmanın ilk aşamasında pozitif psikolojiyle birlikte psikolojinin odağının zayıflıktan güçlü yanlara doğru değişmesi ele alınmaktadır. Bu kapsamda alçakgönüllülük pratiği ve bilimini daha iyi anlamak için alçakgönüllülüğün tarihsel seyri, kavramsallaştırılması, ölçülmesi ve elde edilip geliştirilebilmesi araştırılmaktadır. Pozitif psikoloji, dinlerin yapıcı ve olumlu potansiyellerine psikolojinin kapılarını açmıştır. Bu kapsamda alçakgönüllülüğün İslâm'daki konumu ve değeri önem arz etmektedir. İslâm'da merkezi bir erdem olan alçakgönüllülüğün dini literatürdeki ifadesi tevazudur. Araştırmada İslâm düşüncesinde tevhid anlayışı kapsamında tevazu ahlakının ortaya çıkıp gelişmesi ele alınmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında ilişkisel tarama yöntemi kullanılmaktadır. Anket formu aracılığıyla sahadan toplanan verilerin istatistiksel analizi SPSS istatistik programı vasıtasıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları alçakgönüllülükle psikolojik iyi olma, yaşam doyumu ve iç kaynaklı dini yönelim arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Ayrıca alçakgönüllülüğün psikolojik iyi olma, yaşam doyumu ve dini yönelimin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kadınlar, yaşamının çoğunu büyük şehirlerde geçirenler, orta seviyede gelir düzeyi olanlar, ilahiyat fakültesinde öğrenim görenler ve sağlık durumunu iyi olarak değerlendirenlerin daha yüksek alçakgönüllülük düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak yaş ilerledikçe ve öğrenim görülen sınıf seviyesi arttıkça alçakgönüllülük düzeyinin anlamlı bir şekilde düştüğü belirlenmiştir.</p>			
Anahtar Kelimeler: Alçakgönüllülük, Dindarlık, Psikolojik İyi Olma, Yaşam Doyumu			

Sakarya University
Institute of Social Sciences Abstract of Thesis

Master Degree	<input type="checkbox"/>	Ph.D.	<input checked="" type="checkbox"/>
Title of Thesis: Investigation of the Relationship between Humility, Religiosity, Psychological Well-Being and Satisfaction with Life			
Author of Thesis: Yunus Emre TEMİZ		Supervisor: Prof. Abdulvahit İMAMOĞLU	
Accepted Date: 25.06.2019		Number of Pages: xiv + 372	
Department: Phil. and Rel. Sci.			
<p>Virtues have been studied for centuries in religious and philosophical terms. However, psychology has just recently participated in this study. With the positive psychology movement, some virtues were started to be investigated intensively. However, humility has been pondered for centuries, it is a new topic for empirical research. Despite its reputable and long history, humanity began to apply the scientific approach in the study of this virtue at the beginning of the 21st century. In this study, which focuses on the virtue of humility, the relationship and interaction between humility and religiosity, psychological well-being and satisfaction with life are investigated. In the scope of the study, it is also examined whether there is a significant relationship between humility levels and demographics of individuals. In the first stage of the study, which consists of two stages, the document analysis defined within the scope of qualitative research methods was conducted. The research develops within the framework of positive psychology approach. In this scope, in the first stage of the research, shifting of the focus of psychology from weakness to strength has been examined with positive psychology approach. In this context, in order to better understand the practice and science of humility, the historical course, conceptualization, measurement and acquiring and development of humility are investigated. Positive psychology has opened the doors of psychology to the constructive and positive potentials of religions. In this context, the position and value of humility in Islam are important. In this research, the emergence and development of humility within the concept of monotheism (tawhid) in Islamic thought is discussed. In the second stage of the research, survey method is used. Statistical analysis of the data collected from the field through the questionnaire was performed by SPSS statistical program. The findings of the research show that there is a significant and positive relationship between humility, psychological well-being, satisfaction with life and religiosity. In addition, humility is a significant predictor of psychological well-being, satisfaction with life, and religiosity. It was also found that women, those who spend most of their lives in big cities, those who has a middle income, those who study in divinity faculty and those who evaluate themselves as healthy have a higher level of humility. However, it was found that the level of humility decreased significantly as the age and the class level increased.</p>			
Keywords: Humility, Religiosity, Psychological Well-Being, Satisfaction with Life			

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

İnsanoğlu için doğru olan nedir? Hayatı yaşamaya değer kılan şey nedir? Modern psikoloji, bu soruları ancak başlangıcından yaklaşık olarak bir asır sonra ciddi ciddi sorabilmiştir.

Mental hastalıkları tedavi etmek, insanların hayatlarını daha verimli ve doyurucu kılmak ve üstün yetenekleri belirleyip geliştirmek, şeklindeki üç amaç 1940'lara dek psikolojinin üç belirgin misyonunu oluşturmaktaydı. Ancak İkinci Dünya Savaşı ve beraberinde ortaya çıkan pek çok problemin de etkisiyle psikoloji disiplini kendini genel anlamda *iyileştirme* misyonuna adanmıştır (Seligman, 2002a; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson ve Loftus, 2012). Koşullarında etkisiyle ortaya çıkan bu yaklaşım, bilhassa klinik psikoloji sahasında mental bozuklukları anlama ve iyileştirmede başarılı olmasına rağmen, *hayatı yaşamaya değer kılan şeyin ne olduğunu* tespit etme konusunda aynı başarıyı gösterememiştir (Smith ve diğerleri, 2012).

Böylece, insanları anlamaya yardımcı olmak üzere teklifte bulunan ancak bunu yaparken yalnızca *zayıflıkları* ve *patolojileri* öğreten bir yaklaşım ortaya çıkmıştır. Bu çerçevede "*İnsanoğlu için yanlış olan nedir?*" sorusu yaklaşık olarak yüz yıl boyunca psikolojiye kılavuzluk etmiştir. Doğası itibarıyla insanın yanılabilirliği de işin içine girince araştırmalar *insanoğlunun karanlık tarafına* odaklanmıştır (Snyder, Lopez ve Pedrotti, 2011).

Zayıflığa ve patolojiye yönelik bu alaka, başarılı birey ve gelişen toplumu göz ardı etmiştir. Her ne kadar psikolojinin başlangıcında pozitif odaklı çalışmalar gerçekleştirilmiş olsa da psikolojide geleneksel metafor neyin doğru olduğu değil, neyin yanlış olduğu üzerine odaklanmak şeklinde ortaya çıkmıştır (Ulrich, 2010). Böylece psikoloji, insanın güçlü yanlarını ortaya çıkarıp geliştirme misyonunu unutmuştur.

Yirmi birinci yüzyıla gelindiğinde "*insanoğlu için doğru olan nedir?*" sorusu ancak psikolojinin gündemine girdi. Psikolojinin yıllar önce unuttuğu misyonunu temsil eden bu soru, insanların güçlü yanlarını ortaya çıkarmak ve olumlu fonksiyonlarını daha ileriye taşımak üzere bilimsel ve uygulamalı bir yaklaşım olan pozitif psikolojinin merkezinde yer almaktadır (Snyder ve diğerleri, 2011).

Martin Seligman (1999) ana akım psikolojinin, olumsuz üzerindeki dur durak bilmeyen vurgusunun, istenmeyen ve acı veren yaşam olaylarından kaynaklanan büyüme, maharet, motivasyon ve anlayış gibi çoğu olumlu duruma psikolojiyi körleştirdiğini belirtmiştir. Bu kapsamda Seligman, sosyal bilimlerin, insanın güçlü yönlerini ve sahip olduğu erdemleri ikincil, savunmacı mekanizmalar veya büsbütün illüzyon olarak görmesine karşın insanın zayıf yönlerini ve olumsuz dürtülerini gerçek olarak addetmesini vurgulamak suretiyle alandaki büyük dengesizliğin altını çizmiştir. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) gerçek mutluluğun yalnızca yanlış olandan kaçınmakla değil, aynı zamanda doğru olanı keşfetmekle gerçekleşebileceğini öne sürmüşlerdir. Böylece insanın güçlü yönlerine vurgu yapan pozitif psikoloji yaklaşımı hızla gelişmeye başlamıştır.

Dini göz ardı etmeyip onunla diyalog içerisine giren *pozitif psikoloji* yaklaşımı, psikolojinin yıllar boyunca bilhassa insanın karanlık tarafıyla ilgilenmesinden sonra kendine ait araştırma metoduyla dinlerin öteden beri dile getirdiği ve tavsiye ettiği bir takım karakteristikler ve erdemlerin yapıcı potansiyellerini keşfetmektedir. Bu kapsamda *iyi karakter* pozitif psikolojinin esas fikrini oluşturmaktadır (Utsch, 2008).

Pozitif psikoloji, *insanın güçlü yönlerinin* bilimidir. Bu kapsamda yaklaşımın ana konusunu karakter güçleri ve erdemler oluşturmaktadır. Peterson ve Seligman (2004) dünyadaki tüm çağdaş kültürlerde değer verilen altı temel erdem ve bu erdemlerin altında yirmi dört karakter gücü tespit etmişlerdir. Erdemler, ahlak filozofları ve dini düşünürler tarafından değer verilen esas karakteristiklerdir. Karakter güçleri de erdemleri tanımlayan psikolojik içerikleridir.

Peterson ve Seligman tarafından tespit edilen altı temel erdemden biri *itidal* (temperance) erdemidir. İtidal erdeminin kapsamında, bireyi *aşırılıklardan* koruyan pozitif özellikler bulunmaktadır. Bunlardan biri alçakgönüllülüktür. Kibre ve gurura karşı bireyi alçakgönüllülük erdemi korur.

Kur'an'da (A'râf 7/11-12) Allah'ın buyruğuna karşı gelen Şeytan'ın Hz. Âdem'e büyüklerek secde etmediği haber verilmektedir. Söz konusu ayetlerde Şeytan'ı emre itaat etmekten alıkoyan sebebin, "*Şeytan'ın kendisinin ateşten yaratıldığını, Âdem'in ise topraktan yaratıldığını, dolayısıyla kendisinin daha üstün ve hayırlı olduğunu düşünerek kendini beğenip kibirlenmesi*" olduğu bildirilmektedir. Bu durum göz önüne alındığında bu itaatsizliğin sebebinin açıkça *kibir* olduğu ortaya çıkmaktadır. Ayrıca

Tevrat'ta (Yeşaya 14:12-15, Hez. 28:12-17) da Şeytanın Tanrı gibi olmak istediği ve gururu dolayısıyla Tanrı huzurundan kovulduğu, Adem'in ise topraktan var edildiği bildirilmektedir (Yaratılış 2:7).

Haris el-Muhâsibî, Hz. Lokman'ın oğluna “*Yavrum! Toprağın kibirle ne alakası var?*” şeklinde söylediğini haber vermektedir (el-Muhâsibî, 2015, s. 399). Hz. Lokman aslında bu sözüyle dolaylı olarak *kibirle ateş, toprakla tevazu* arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Bütün bunlar dikkate alındığında, dünya hayatının, *ateşin ve toprağın* mücadelesine ev sahipliği yapmakta olduğu gerçeği ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede bireyin iç dünyasında *kibir* ve *tevazu* yarışıp durmaktadır. Tevazu ise Comte-Sponville'in (2015) ifadesiyle Tanrı olamayacağını bilen insanın erdemidir.

Alçakgönüllülük, dini ve felsefi olarak yüzyıllardır üzerinde durulan konulardan biridir. Ancak alçakgönüllülüğe ilişkin bilimsel araştırmalar 21. yüzyılın hemen başında başlangıç aşamasındaydı. Yüzyılın başlangıcına dek son 20 yılda elde edilen ampirik literatürün gözden geçirilmesi, yüzyıllardır saygı duyulan bu yapının herhangi bir değerlendirmesini içeren sadece bir avuç araştırma bulgusu vermekteydi. Dahası, alçakgönüllülüğe değinilen neredeyse her durumda alçakgönüllülük, araştırmanın ana konusunun yanında yüzeysel kalmıştır. Alçakgönüllülük kavramının mutlak bir şekilde değerler ve din ile bağlantılı olarak görülmesi, alçakgönüllülüğün üzerinde hemfikir olunan açık bir tanımının olmayışı ve doğrudan alçakgönüllülüğü değerlendirebilecek iyi belirlenmiş bir ölçüm aracının bulunmaması gibi hususlar, “*neden alçakgönüllülük bu kadar uzun süre ihmal edilmiştir?*” sorusu karşısında göze çarpan birkaç faktördür (Tangney, 2000, 2002).

Bu çerçevede alçakgönüllülük araştırmaları, öncelikle yapının teorik çerçevesini ortaya koyma ve üzerinde hemfikir olunan bir tanım geliştirme üzerine odaklanmışlardır. *Nitekim güçlü bir teorik çerçeve ve kapsayıcı bir tanım olmaksızın ölçüm aracı geliştirmek, ampirik araştırmalar yürüterek psikolojik ve sosyal faydaları ortaya koymak ve söz konusu araştırma sonuçlarına dayalı müdahale programları geliştirmek beyhudedir.*

Alçakgönüllülüğün gelişmesi önündeki bu engelleri göz önünde bulunduran araştırmacılar, gerçekleştirdikleri çalışmalarda ilk olarak dini ve felsefi kökenlerini dikkate alarak alçakgönüllülüğü tarihsel açıdan ele almışlardır. Araştırmalar bu çerçevede alçakgönüllülüğün ne olup ne olmadığı üzerinde durarak onu ilişkili olduğu

diğer yapıardan ayırt etmeye çabalamış ve üzerinde hem fikir olunan bir tanımını ortaya koymaya çalışmıştır. Bütün bu çalışmalarla bağlantılı olarak alçakgönüllülüğün farklı seviyeleri ve türleri incelenmiştir. Alçakgönüllülüğün ölçümünden kaynaklanan bir takım zorluklardan ötürü farklı ölçme stratejileri üzerinde durulmuştur. Ortaya konan teorik çerçeve ve geliştirilen tanımlardan hareketle alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere ölçme araçları geliştirilmeye başlanmıştır. Alçakgönüllülük ölçme araçlarının geliştirilmesiyle birlikte alanda gerçekleştirilen ampirik araştırma sayısı hızla artmaya başlamıştır. Yürütülen araştırmalar sayesinde alçakgönüllülüğün faydalarının ortaya çıkmasıyla beraber alçakgönüllülük erdemini elde edip geliştirmeye yönelik müdahale programları üzerinde durulmaya başlanmıştır.

Peterson ve Seligman (2004) insanın güçlü yönlerini ve temel erdemleri belirlerken belli kaideleri dikkate alarak dünya üzerindeki dinleri, felsefi yaklaşımları ve kültürel yapıları araştırmışlardır. Bu yönüyle tespit edilen erdemler ve güçler belirli bir dine, belirli bir geleneğe, belirli bir topluma ve belirli bir felsefeye özgü değildir. Bu çerçevede bu yeni yaklaşımla birlikte psikoloji disiplini *farklı yapıları* dikkate almış ve onlardan gelen katkılara kapısını açmıştır.

Bu bağlamda alçakgönüllülüğün İslâm'daki yeri ve değeri önem arz etmektedir. Alçakgönüllülüğün İslâm literatürdeki ifadesi *tevazudur*. İslâm düşüncesinde tevazuya, *tevhid* anlayışı çerçevesinde yer verilmektedir. İnsanın, Allah karşısındaki konumu tevazu ahlakının ortaya çıkıp gelişmesinde önemli bir yer tutmaktadır. İslâm'da tevazu tek bir kavram olarak yalnız başına ele alınıp incelenmemiştir. İslâm'da tevazu, ifrat ve tefrit olmak üzere iki kutuplu bir yapı olarak değerlendirilmiştir. Tevazunun ifrat ucunda kibir, tefrit ucunda ise zillet bulunmaktadır. Tam orta nokta ise tevazudur. İslâm'da, tevazunun ifratı olarak kabul edilen kendini beğenme ve kibir, kaçınılması gereken büyük günahlar arasında sayılmış ve yerilmiştir. Bununla beraber kişinin alçaklık ve zillette düşmemesi gerektiği vurgulanmıştır. Bunlara karşın insanın tevazu içerisinde davranışlarda bulunması gerektiği vurgulanmıştır.

Kibir ve gurur en tehlikeli ve ölümcül günahlar arasına dahil edilmekte (el-Muhâsibî, 2015; Gazzâlî, 1989a; Lewis, 2001; Schimmel, 1997) ve hatta bazıları tarafından diğer bütün günahların kendisinden kaynaklandığı nihai günah olarak görülmektedir (Murray, 1910). Ancak kendini yüksek görme ve benlik saygısıyla dolup taşmanın ve gururla dolu olmanın teşvik edildiği günümüzde alçakgönüllülük kolayca yanlış anlaşılabilir ve

benimsenmeyebilir. Alçakgönüllü olmak, kendini küçültmek veya kendini aşağılamak değildir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 436). Fakat benlik saygısı kılıfı altında, modern Batı kültürü, gurur peşinde koşmayı kolaylaştırır ve teşvik eder. Bu durumda öz saygı gibi benliğin pozitif görünümünün faydaları üzerine aşırı ve dengesiz bir şekilde odaklanmak, bazı tehlikeleri beraberinde getirebilir. Bunun sonucu olarak alçakgönüllülük gibi bazı oldukça sessiz erdemlerin yararları gözden kaçırılabilir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 462).

Mutlu ve sağlıklı bir hayat, pozitif psikolojinin arzulan sonuçlarıdır. Bu durumda “*alçakgönüllülük, insanın iyi hissetmesini sağlayabilir mi?*” sorusu önem kazanmaktadır. Her ne kadar alçakgönüllülükle sağlık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi konu edinen araştırmalar sınırlı sayıda olsa da mevcut araştırmalar alçakgönüllülüğün insanın gelişimini teşvik eden bir özellik olduğunu ortaya koymaktadırlar.

Pozitif psikoloji, insanın güçlü yanlarını ve erdemleri psikolojide araştırma konusu haline getirmiştir. Şimdi psikoloji bilimi içerisinde gerçekleştirilen kalitatif ve kantitatif araştırmalar, alçakgönüllülüğün insan deneyiminde oynadığı rolü keşfetmektedirler. Bu çerçevede araştırmanın konusunu “*alçakgönüllülükle dindarlık, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olmanın göstergesi olan yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişki ve etkileşim*” oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Alçakgönüllülükle dindarlık, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olmanın göstergesi olan yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırılmasının yanı sıra alçakgönüllülüğün dindarlık, psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini ortaya koymak bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

Alçakgönüllülük öteden beri dinler tarafından bir fazilet olarak ele alınmakta ve teşvik edilmektedir. Araştırmada din ve alçakgönüllülük arasındaki bu kadim ilişki ampirik olarak test edilmektedir.

Dini literatürde kibir, tehlikeli bir günah ve bir hastalık olarak ele alınmaktadır. Ayrıca *Amerikan Psikiyatri Derneği* tarafından desteklenen *Ruhsal Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı* (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Illnesses-DSM) adlı çalışmada narsistik kişilik bozukluğu, psikolojik bir rahatsızlık olarak değerlendirilmektedir. Hatta öyle ki narsisizm asrın vebası olarak görülmektedir (bkz.

Twenge, 2009, 2010). Her ne kadar narsisizmin yokluğunun alçakgönüllülüğün varlığı ile eşitlenebileceği açık olmasa da narsistik olan insanlar açıkça alçakgönüllülüğün yoksundurlar. Kibir ve narsistik kişilik bozukluğunun birey ve toplum üzerinde açıkça negatif etkileri bulunmaktadır. Bu araştırma kapsamında ise alçakgönüllülüğün sağlık ve mutluluğun göstergesi olan genel sağlık, psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi test edilmektedir.

Bunların yanı sıra bu çalışmada, alçakgönüllülük düzeyinin cinsiyet, yaş, sosyal çevre, gelir algısı, öğrenim görülen fakülte ve sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmakta ve ulaşılan bulgular literatürdeki bilgiler dikkate alınarak tartışılmaktadır.

Yabancı ve Türkçe bilimsel literatürde alçakgönüllülük, dindarlık ve iyi olma arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu çalışmada ise söz konusu değişkenlerle ilgili yeni bilgiler sunulması amaçlanmaktadır. Ayrıca bu çalışmada, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer araştırmalar bütün boyutlarıyla dikkate alınarak genel sonuçlara ulaşılmaya çalışılmaktadır.

Alçakgönüllülük erdeminin odak noktasını oluşturduğu çalışmada, alçakgönüllülük pozitif psikoloji yaklaşımı kapsamında ele alınmaktadır. Bu çerçevede öncelikle pozitif psikolojinin psikoloji disiplini içerisindeki yeri, konusu ve amacı ortaya konmaktadır. Daha sonra psikolojideki araştırmalar dikkate alınarak alçakgönüllülüğün kavramsallaştırılması, ölçülmesi ve alçakgönüllülüğü geliştirmeye yönelik müdahaleler üzerinde durulmaktadır. Pozitif psikoloji dinlerin yapıcı etkilerini araştırmakta ve onlardan gelen katkıyı olumlu karşılamaktadır. Bu çerçevede psikolojiye katkı yapabilmek adına İslâm dininin alçakgönüllülüğe yaklaşımına yer verilmektedir.

Alçakgönüllülük araştırmalarında karşılaşılan iki zorluk bulunmaktadır. Bunlar, yapının kavramsallaştırılmasından ve ölçümünden kaynaklanan problemlerdir. Bu bağlamda araştırmada ortaya konan teorik çerçeve, geliştirilecek ölçme araçlarına ve alçakgönüllülüğü elde etmeye yönelik geliştirilecek müdahale programlarına temel oluşturmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Yöntemi

Alçakgönüllülükle dindarlık, psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan bu araştırma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada

konuyla ilgili Arapça, İngilizce ve Türkçe literatür taranmış ve doküman incelemesi gerçekleştirilmiştir. Doküman incelemesi, araştırılması hedeflenen olgu ya da olaylar hakkında bilgi içeren yazılı meteryallerin analizini içerir (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 217). Bu bağlamda araştırmada konuyla ilgili dökümanlara ulaşılmış, orjinallikleri dikkate alınmış, dökümanlar incelenmiş, veri analiz edilmiş ve kullanılmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise ilişkisel tarama modeli (survey metodu) kapsamında örneklem grubunun alçakgönüllülük eğilimleri ile demografik özellikleri, dini yönelimleri, psikolojik iyi oluşları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırmada söz konusu değişkenlerle ilgili veri toplamak üzere anket tekniği kullanılmıştır. Anketin uygulanabilmesi için öncelikle gerekli dökümanlarla Sakarya Üniversitesi Etik Kruluna müracaat edilmiş ve anketin Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilere uygulanması için onay alınmıştır. Çalışmanın etik açıdan uygun olduğunu gösteren *Etik Kurulu Onay Belgesi* ve *anket formu* ekler kısmında sunulmaktadır.

Anket formu vasıtasıyla sahadan toplanan verilerin bilgisayar ortamına aktarılması ve istatistiksel analizi IBM SPSS Statistics 20.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Öncelikle SPSS İstatistik programına aktarılan veriler analizlere hazır hale getirilmiş, daha sonra değişkenler arasındaki ilişkiler uygun test çeşitleriyle analiz edilmiştir.

1. BÖLÜM: POZİTİF PSİKOLOJİYE GİRİŞ

1879 yılında Almanya Leipzig’de Wilhelm Wundt ilk psikoloji laboratuvarını kurduğu zaman, psikoloji felsefeden ayrıldı ve kendisini “bilim” olarak tanımlamaya başladı. Her ne kadar psikolojinin müstakil bir bilim dalı olduğu zamanlarda önde gelen psikologlar tarafından din konusunda bazı araştırmalar (James, 2002; J. H. Leuba, 1896; Starbuck, 1897) yapılsa da bu araştırmalar psikoloji ve dinin buluşmasına yetmemiştir. Bilim ispatlanabilir gerçeklere ve din de subjektif olan iman temeline dayandığı için, bilim adamları bu dünyaya dair doğru bilgiyi sağlayacak olanın din değil bilim olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu çerçevede bilim adamları, bilim ve dinin birbirinden ayrı ve karşılıklı birbirini dışlayan iki farklı saha olduğunu ve bu şekilde kalması gerektiğini açıkça ifade etmişlerdir (Haque, 2012, s. 150). Bu durumda bilimsel psikoloji dine karşı ilgisiz ve hatta karşıt (bkz., Freud, 2011; Skinner, 1976) bir duruş sergilemiştir.

Din ve psikolojinin her ikisi de hemen hemen aynı amaca yönelik fonksiyonlar icra eder. Din de psikoloji de insana yol gösterme ve yaşamında ona rehberlik etme gayretindedirler (Argyle, 1999, s. 206). Ancak din ve psikoloji arasındaki bu ayrılık bireylerin farklı yollar izlemesini beraberinde getirmiştir. Nitekim *Annual Review of Psychology* dergisinin *Din Psikolojisine* dair yayınlanan ilk makalesinde Gorsuch (1988, s. 204), dine ilgisiz kişilerin psikolojiyi insanlara yardım etme yolu olarak seçtiklerini ancak dindar kimselerin de aynı maksatla ilahiyat ve din adamlığı alanlarına yöneldiklerini ve böylece psikoloji alanından soyutlandıklarını söylemektedir. Bu perspektiften bakıldığında, ana akım psikolojinin, seküler insanın problemleri ile meşgul olan ancak dini yönelimi olan bireylerin meselelerine kayıtsız kalan bir disiplin olarak şekillendiği görülecektir. Zira geleneksel psikoloji, dinî tecrübeyi konunun transandantal yönüne herhangi bir referans yapmaksızın çevresel, psikolojik ve biyolojik bağlamlar içerisinde izah etmektedir (Haque, 2012, s. 151).

Diğer taraftan ana akıma nispetle zayıf da kalsa, bazı psikolog ve yaklaşımlar dini, bireylerin yaşamları üzerindeki etkisinden ötürü göz ardı edilemeyecek bir değişken olarak görürler. Din psikolojisinin de kurucusu olarak kabul edilen William James’e (James, 2002, s. 45) göre din, hayatımızda doğamızın başka hiçbir bölümünün başarılı bir şekilde icra edemeyeceği bir işlevi yerine getiren önemli bir organ konumundadır. Jung (1933, s. 229) ise yaşamın ikinci yarısında, yani otuz beş yaşı aşan tüm hastalarının problemlerinin çözümünde son çarenin, yaşamlarına dini bir bakış açısı

kazandırmaktan başka bir şey olmadığını ifade etmektedir. O, insan ruhunun önemli bir fonksiyonu olduğunu söylediği dinin, mevcut olmaması durumunda, bireylerin nevrozun çeşitli formlarına yakalanabileceğini söyler. Diğer bir psikolog olan Erik Erikson ise dinin, yetişmekte olan çocuğun iman, güven ve benlik niteliklerini geliştirdiğini belirtir. O, dinin sağlıklı bir kişilik oluşumunda çok önemli bir yerinin olduğunu ifade eder (Haque, 2011, s. 237). Transpersonel psikolojinin kurucusu olan Abraham Maslow ise dini, insan tabiatının doğal bir ürünü olarak görür. O, din konusundaki görüşlerini genelde varlık değerleri, kendini gerçekleştirme ve doruk deneyimler bağlamında değerlendirir (Ayten, 2010, s. 139). İnsanların bir bütünü (kozmoz) parçaları olduğu görüşünü savunan transpersonel yaklaşım ise (Köse ve Ayten, 2012, s. 14) değerler ve durumlar, bütünleştirici bilinç, üst düzey-ihtiyaçlar, doruk deneyimler, vecd, mistik tecrübe, varoluş, öz, mutluluk, huşû, hayret, beni aşkınlaştırma, ruh, günlük hayatın kutsanması, birlik, kozmik farkındalık, kozmik oyun, bireysel ve türler-arası sinerji, meditasyon teori ve pratikleri, ruhsal yönelimler, merhamet, transpersonel birliktelik, transpersonel idrâk gibi konuları araştırmaktadır (Wulff, 2006, s. 244). Dini göz ardı etmeyip onunla diyalog içerisine giren bir diğer yaklaşımsa *pozitif psikoloji*'dir. Psikolojinin on yıllar boyunca korkular ve öfke, saldırganlık ve engellenme, depresyon ve nevroz gibi özellikle ruhun karanlık tarafıyla ilgilenmesinden sonra "Pozitif Psikoloji"ye ait araştırma yöntemi, dinlerin öteden beri dile getirdiği ve teşvik ettiği değerler ve ahlaki erdemlerin yapıcı potansiyellerini keşfetmektedir (Utsch, 2008, s. 170).

Ortaya çıkan çağdaş yaklaşımlar göstermektedir ki 21. yüzyılda psikoloji, dinin yapıcı potansiyellerini yoğun bir ilgiyle kabul etmektedir. Bugün psikologlar dini, geçmişe göre çok daha olumlu değerlendirmektedirler. Geçmişte din, savaşılmaması gereken bir hastalık kaynağı olarak görülürken, bugün onun geliştirilmeye değer iyileştirme potansiyeli keşfedilmektedir. Yeni araştırmalar, bu köklü dönüşüme tanıklık etmektedir. Canlı bir dindarlık, bugün destekleyici işlevi itibarıyla takdir edilmekte ve kısmen de olsa tedavi yolu olarak kullanılmaktadır (Utsch, 2008, s. 172). Nitekim alanlar arasında kuramsal anlamda gerçekleşen bu diyalog, doğal olarak uygulamaya da yansımaktadır.

1.1. Pozitif Psikoloji

II. Dünya Savaşı'ndan önce (1940'lara kadar) esasında psikoloji biliminin üç temel misyonu bulunmaktaydı. Bunlar ruhsal hastalıkları tedavi etmek, insanların yaşamlarını

iyileştirip geliştirmek ve üstün yeteneklerin/zekânın araştırılması ve geliştirilmesinden oluşmaktaydı (Hefferon ve Boniwell, 2011; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 6). Ancak İkinci Dünya Savaşı ve beraberinde getirdiği sorunların etkisiyle psikoloji, kendini büyük ölçüde *iyileştirmeye* adayan bir disiplin olarak ilerlemiştir. Tıp bilimlerinden insan işlevselliğinin hastalık modelini uyarlamış ve patolojileri tedavi etme amacı taşımıştır. Bu yaklaşım, özellikle klinik psikoloji alanında, ruhsal bozuklukları anlama ve tedavi etmede başarılı olmasına karşın, hayatı yaşamaya değer kılan şeyin ne olduğunu ortaya koyma konusunda aynı başarıyı gösterememiştir (Smith ve diğerleri, 2012, s. 17). Patolojiye yönelik bu özel ilgi, başarılı birey ve gelişen toplumu ihmal etmiştir. Bu bakımdan psikolojide geleneksel metafor, “*neyin doğru olduğu değeril, neyin yanlış olduğu*” üzerine odaklanılması şeklinde ortaya çıkmıştır (Ulrich, 2010).

Hemen hemen 1960-70’li yıllara dek psikolojide ağırlıklı olarak *patoloji odaklı çalışmalar* yürütülmüştür. Bu çerçevede şiddet, ölüm, travma, boşanma, depresyon, umutsuzluk, fiziksel ve cinsel istismar gibi konularla ilgilenilmiştir. Bilimsel araştırmalar, bireylerin sahip oldukları rahatsızlıklar ve bu rahatsızlıklardan bireylerin arındırılması ekseninde ilerlemiştir. Ancak insanların patolojik yönleri gibi bir de olumlu yönleri bulunmaktadır. İnsanlar çeşitli yeteneklere sahiptirler ve onları geliştirmeyi arzu ederler. Hayatlarını daha iyiye götürme ve anlamlı hale getirme eğilimindedirler. İnsanların olumlu yönlerini ele alan araştırmalarda pozitif odaklı psikoloji çalışmalarıdır (Eryılmaz, 2014, ss. 2-3).

Psikolojinin ilk dönemlerinde pozitif odaklı çalışmalar gerçekeştirilmiştir. Bu kapsamda William James’in (1890, ss. 1-44) *duygular* üzerine çalışması ve yine sağlıklı zihin anlayışı (James, 2002), Watson’un (Watson, 1928) *etkili ebeveynlik* üzerine araştırması ve Jung’un (1933) *anlam arayışı* ile ilgili bir takım çalışmalardan bahsedilebilir. Ancak bunlar bir yaklaşım haline gelememiş, daha ziyade gelecek çalışmaları etkileyebilecek bireysel ilgiler olarak kalmışlardır. İnsanların pozitif yönlerini ele alan çalışmaların psikoloji bilimi içerisinde bir ekol/yaklaşım haline gelerek *belirginlik* kazanması 1970’li yıllara dayanmaktadır. Bu tarihlerde Abraham Maslow, Carl Rogers ve diğer humanistik psikologların çalışmalarıyla patoloji odaklı yaklaşımlardan pozitif insan özelliklerini açıklayan araştırmalara doğru bir yönelim olmuştur. Hümanist psikoloji kemikleşiş klinik ve davranışçı yaklaşımlara yeni bir

bakış açısı sunmuştur. Ancak psikolojide *üçüncü bir yol* olarak nitelenen bu yaklaşım kümülatif ampirik temele çok ilgi duymadı (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 7).

Hümanist psikolojinin konusu olan insanın olumsuz kişilik özelliklerinin yanında pozitif kişilik özelliklerinin incelenmesi gerektiği fikri 1998’de Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association/APA) dönem başkanı Martin Seligman tarafından tekrar gündeme taşındı. Seligman (1999, s. 181) alanın negatif üzerindeki amansız vurgusunun gelişme, üstünlük, motivasyon ve olayların iç yüzünü görme gibi çoğu önemli olaya psikolojinin gözlerini kapattığını ifade etmiştir. Akabinde O, “nasıl oluyor da sosyal bilimler, diğerkâmlık, cesaret, dürüstlük, saygı, zevk, sağlık, sorumluluk ve neşe gibi insani güç ve erdemleri ikincil, savunmacı stratejiler veya düpedüz yanılısama olarak nitelendirirken kaygı, şehvet, bencillik, öfke, paranoya, kargaşa ve üzüntü gibi negatif motivasyonlar ve zayıflıkları hakiki olarak nitelendiriyor?” diye söylemek suretiyle alandaki dengesizliği gözler önüne sermiştir. Böylece psikolojideki ilgi pozitif psikolojiye yöneltilecek yaklaşımın kuramsallaşma süreci başlamıştır. Pozitif psikoloji, alanın ruhsal rahatsızlıklara olan sofistike düzeyde olan bilimsel anlayışını, insanların geliştirilmesine yönelik eşdeğer bir sofistike düzey bilimsel anlayışla dengelenmesi ihtiyacı üzerine doğmuştur (Smith ve diğerleri, 2012, s. 17).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikolojiyi, yaşam faydasız ve anlamsız hale geldiğinde, bireyi hastalıklardan koruyan ve yaşam kalitesini yükselten pozitif öznel tecrübe, pozitif bireysel nitelikler ve pozitif kurumların bir bilimi olarak tanımlamışlardır. Pozitif psikoloji, psikolojinin odağında *sade* bir değişim olarak, hayattaki bazı en kötü şeyleri araştırmaktan hayatı yaşamaya değer kılan şeyleri araştırmaya yönelik bir geçişi amaçlamaktadır (Seligman, 2002b, s. 266). Alandaki dengesizliği gidermek üzere mental hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde insani güçleri ve erdemleri ön plana çıkarmayı önermiştir (Seligman, 2002a, s. 3). Böylece pozitif psikoloji, bireyleri ve toplulukları nelerin güçsüzleştirdiği yerine nelerin geliştirdiğine odaklanır (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 2).

Pozitif psikoloji insan yaşamındaki güçlere ve erdemlere yeterince önem verecek, insan gelişimini destekleyecek, onu daha gelişmiş ve daha olgun bir varlık haline getirecek şartların oluşturulmasına çaba gayret eden bir yaklaşımdır (Ayten, 2014, s. 27). Ancak pozitif psikoloji sadece bireyle sınırlı değildir. Bireyle birlikte grupların, toplulukların ve kurumlarında ideal seviyede bir işlevsellik kazanmasına veya gelişmesine katkıda

bulunan şartları ve süreçleri araştıran bir bilimsel çalışma alanıdır (Gable ve Haidt, 2005, s. 104).

Pozitif psikolojiye göre psikoloji sadece patoloji, zayıflık ve kusurun çalışılması değil; aynı zamanda güç ve erdemlerin de incelenmesidir. Yine tedavi sadece hasarın onarılması değil; iyi olanın da desteklenmesi ve geliştirilmesidir. Pozitif psikoloji, psikolojinin odağının sadece hastalık ya da sağlıkla ilgilenen tıbbın bir alt dalı olmasına karşıdır. Aynı zamanda psikolojinin üzerinde durması gereken çalışma hayatı, eğitim, iç görü, sevgi, gelişim ve oyun gibi konular da vardır. En iyinin araştırılmasında pozitif psikoloji hüsnü kuruntu, inanç, kendini aldatma, heves veya el sallama gibi bir takım pozitif tekniklerden ibaret bir yaklaşım da değildir. Pozitif psikoloji, psikoloji disiplinine bağlı bir bilimsel çalışma alanıdır. Bu kapsamda pozitif psikoloji, insani güç ve erdemleri nasıl inşa edeceğimizi bilmek ve onları ölçmek için psikoloji sahasında önceden ustaca geliştirilmiş metotları kullanmaktadır. Böylece karşılaşılan sorunlara bilimsel yöntemle en iyi olanı adapte etmeye çalışmaktadır (Seligman, 1999, s. 182, 2002b, s. 266; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 7; Utsch, 2008, s. 170). Sonuç olarak, pozitif psikoloji, hayatı yaşamaya değer kılan şeyin ne olduğunu irdelemeye girişen bilimsel bir araştırma alanıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5).

1.1.1. Pozitif Psikolojinin Konuları ve Amacı

Seligman ve Csikszentmihalyi, 21. yüzyılın başında henüz psikolojinin hayatı yaşamaya değer kılan şeyin ne olduğu hakkında yeterli bir bilgi birikimine ulaşamadığını ifade etmişlerdir. Zor durumlar karşısında insanların nasıl hayatta kaldığı ve onlara nasıl göğüs gerdiği ise psikologlar tarafından yeni yeni anlaşılmaya başlanmıştır. Bunların yanı sıra tehlikesiz koşullar altında normal insanların nasıl gelişim sağladığı hakkında ise yine çok az şey bilinmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5).

“İnsanoğlu için yanlış olan nedir?” sorusu başlangıcından bu yana modern psikolojiye yaklaşık olarak 100 yıldır klavuzluk etmiştir. Bu kapsamda araştırmalar insanoğlunun *karanlık yanı* üzerinde yoğunlaşmış (Snyder ve diğerleri, 2011, s. 3) ve daha ziyade negatif motivasyonlar, zayıflıklar ve kusurlar çalışma konusu olmuştur. Bunun sonucu olarak yaşamdaki kötü şeylerin onarılması psikolojinin odağını oluşturmuştur. Neredeyse bir asırlık olan bu meşgale ruhsal rahatsızlıkların anlaşılmasında ve tedavisinde büyük katkılar sunmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 6). Ancak pozitif odaklı bir yaklaşım benimseyenler, psikolojinin amaçları arasında insanda

iyi olanın tespit edilmesi ve geliştirilmesi gibi bir amaç daha olduğunu savunmaktadırlar. 21. yüzyıla varıldığında “insanoğlu için doğru olan nedir?” sorusunun da önem taşıdığını savunan bu yaklaşım, pozitif psikoloji yaklaşımı olarak isimlendirilmiştir. Bu soru, insanların olumlu yönlerini ele alarak teşvik eden ve onların güçlerini ortaya çıkaran bilimsel ve uygulamalı bir yaklaşım olan pozitif psikolojinin merkezini oluşturmaktadır (Snyder ve diğerleri, 2011, s. 3).

Pozitif psikoloji, ruhsal rahatsızlığı olmayan normal insanları daha güçlü ve verimli hale getirmenin yanı sıra yüksek insani potansiyelleri hayata geçirmek gibi psikolojinin II. Dünya Savaşından sonra ihmal ettiği iki önemli görevini tekrar psikolojinin ilgi alanına taşımaktadır. Bu kapsamda pozitif psikolojinin ana konusunu hayatı daha kaliteli ve yaşamaya değer kılan *temel insani güç ve erdemlerin* oluşturduğu söylenebilir (Aytan, 2014). Bu noktada psikolojide ana akımın on yıllar boyunca bilhassa insanın karanlık tarafıyla ilgilenmesinden sonra pozitif psikoloji yaklaşımı, dinlerin öteden beri dile getirdiği ve teşvik ettiği değerler ve ahlaki erdemlerin yapıcı potansiyellerini keşfetmeye koyulmuştur (Utsch, 2008, s. 170).

Yaklaşımın öncü simalarında Seligman ve Csikszentmihalyi’e (2000) göre pozitif psikolojinin *pozitif öznel deneyim* (iyi oluş ve yaşam doyumu, iyimserlik ve umut, akış ve mutluluk gibi duygular), *pozitif bireysel özellikler* (cesaret, açık görüşlülük, sebat, adalet, alçakgönüllülük, affetme gibi güç ve erdemler) ve *pozitif kurumlar* (aile, okul, dini cemaatler, iş yeri, sivil toplum kuruluşları vs.) olmak üzere üç temel ilgi alanı vardır.

Pozitif psikoloji, *sübjektif düzeyde* pozitif öznel deneyimleri konu edinir. Bu odak noktası, *mutlulukla* ilgili durumları ve bu öznel deneyimlerin ortaya çıktığı şartları inceler. Hayat kalitesinin asıl çehresini hayattaki pozitif öznel deneyimlerin miktarı meydana getirir. Pozitif öznel deneyimler bireyin kendi yaşamındaki evrimini yansıtır. Pozitif psikoloji öznel deneyimlere üç zaman boyutuna göre yaklaşır. Bunlar bireylerin *geçmişe* yönelik iyi oluş düzeylerinin olumlu olması, geçmiş yaşantılarından doyum almaları, *geleceğe* yönelik olarak bireylerin iyimser olmaları ve umut beslemeleri, içinde buldukları *an* itibarı ile de akış ve mutluluk duygusunu hissetmeleridir. Pozitif psikoloji, *bireysel düzeyde* ise pozitif bireysel özellikleri konu edinir. Bu odak noktası ise *karakter güçleri* ve *iyi yaşamla* ilgilidir. Buradaysa gelişme, verimlilik, özerklik, deha, özveri, yaratıcılık, açık görüşlülük, ebeveynlik, cesaret, empati, hikmet,

iyilikseverlik, affetme, şükür ve alçakgönüllülük gibi konular üzerinde araştırmalarda bulunarak bireylerin pozitif özellikleri üzerinde durmaktadır. *Grup düzeyinde* ise pozitif psikoloji, *pozitif kurumları* konu edinmektedir. Bu odak noktası ise insan gelişimini en aza indirmek yerine, onu destekleyebilen veya yükseltebilen gruplar ve kurumlarla ilgilidir. Çalışma etiği, tolerans, modernleşme, sivilleşme, özgecilik, sorumluluk ve iyi vatandaş olmayı yükseltebilen sivil toplum kuruluşları, okullar, basın, aile ve dini cemaatler gibi kurumları araştırır (“Positive Psychology Network Concept Paper”, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5).

Pozitif deneyim, pozitif birey ve pozitif toplum üç analiz düzeyidir. Onlar yaşamda bir birlerine bağlıdırlar. Önemli entelektüel çalışmaların çoğu bu üç düzey arasında yer alacaktır. “Pozitif öznel deneyimler ile pozitif bireysel özellikler arasında nasıl bir ilişki vardır?” veya “Hangi durumlarda pozitif bireysel özelliklerin egzersizinden pozitif öznel deneyimler ortaya çıkar?” gibi sorular bu konuda yapılacak çalışmalara örnek olarak verilebilir (“Positive Psychology Network Concept Paper”, 1999).

Hayatı yaşamaya değer kılan şeyin ne olduğunu araştıran pozitif psikolojinin arzulanan sonuçları, mutluluk ve sağlıktır (Utsch, 2008, s. 171). Yani insanları mutlu eden şartları bilimsel olarak tespit etmek ve onlara katkıda bulunmaktır. Bu noktada pozitif psikoloji hayatta sadece kötü şeylerin onarılmasına yönelik olan psikolojinin eğilimini değiştirmeyi ve iyi niteliklerin inşa edilmesini amaçlamaktadır. (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5). Bu değişim ve inşa sürecinde, geçmişin iyi planlanmış bilimsel yöntemleriyle hareket eden pozitif psikoloji, psikolojide bir *paradigma değişimi* anlamına gelmemektedir. Pozitif psikoloji, hayattaki en kötü bazı şeyleri araştırmadan, hayatı yaşamaya değer kılan şeylere ilişkin bir araştırmaya doğru psikolojinin odağında *sadece bir değişim* anlamına gelmektedir. Pozitif psikoloji, daha önce yapılanların yerini alma olarak değil, sadece onlara bir ek ve genişletme görevi üstlenmiştir (Seligman, 2002b, s. 266). Pozitif psikoloji, her ne kadar psikolojide anaakımı eleştirse de kendisini insan gelişiminde ortaya çıkan rahatsızlık ve sınırlılıklarla uğraşan geleneksel psikoloji ekollerini tamamlayan bir yaklaşım olarak addeder (Utsch, 2008, s. 170) aksine kendisini bütünüyle bir alternatif olarak sunmaz. Nitekim nihai hedefi geleneksel psikoloji içerisindeki dengesizlikleri ele almak olan pozitif psikolojinin, olumlu olanı araştırırken olumsuz olana dair de bir bilgisi olması gerekmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 226). Sonuç olarak Seligman ve ark.

(Seligman, Parks ve Steen, 2004) ifadesiyle, *dengeli bir psikoloji* (a balanced psychology) oluşturmaktır.

1.1.2. 1998 Psikoloji Soruyor: “Peki İnsanda Doğru Olan Nedir?”

Özellikle II. Dünya Savaşı’ndan sonra psikoloji mental rahatsızlıklar üzerine yoğunlaşmaya başlamıştır. Bu konudaki yoğunlaşma çoğu faydalı çalışmayı beraberinde getirmiştir. 20. yüzyılın sonlarına doğru psikolojik bozuklukların anlaşılmasında, tedavisinde ve önlenmesinde kayda değer atılımlar gerçekleştirilmiştir (Seligman, 2002a, s. 4). *Amerikan Psikiyatri Derneği* tarafından desteklenen *Ruhsal Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı* (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Illnesses/DSM) ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından desteklenen *Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırması* (International Classification of Diseases/ICD) adlı eserler bu atılımları ortaya koyan en bariz çalışmalardır. Bu araştırmalar, sadece daha birkaç on yıl önce zorlu olan bir takım rahatsızlıklar için açıkça etkili tedavileri beraberinde getirmiş ve güvenilir değerlendirme stratejilerinin bir kümesini sunmuştur. Psikolojideki bu ilerlemeyi yansıtan DSM ve ICD ile beraber, psikolojik rahatsızlıklar konusunda ilerleme kaydedilmiştir. Ancak bu gelişmeler insan tabiatının sadece yarısına hitap ederken diğer yarısını ise ihmal etmiştir. Hali hazırdaki gelişmelerle insanda yanlış olan çoğu şey tasvir edilip ölçülebilirken, insanda doğru olan şeyler aynı ölçüde tasvir edilip ölçülememektedir (Peterson ve Seligman, 2004, ss. 3-4). Bu durum 1998’de Amerikan Psikoloji Derneğinde ele alınmış ve bu yönde kapsamlı adımlar atılmıştır.

Psikolojinin bu seyri içerisinde pozitif psikolojinin önde gelen temsilcilerinden Peterson ve Seligman “*insanda doğru olan nedir?*” sorusuna bir cevap bulmak amacıyla *erdemler ve insani güçlere* yönelik bir araştırma (bkz., Peterson ve Seligman, 2004) gerçekleştirdiler. Bu araştırma pozitif psikolojinin *belkemiği* olarak, ruh sağlığı hallerinin bir sınıflandırmasının oluşturulması girişimiydi (Seligman, 2002b, s. 132). Onlar tarafından gerçekleştirilen araştırmada pek çok kadim dini ve felsefi gelenek taranmış, modern psikolojinin verileri incelenmiş ve bu suretle kadim kültürlerde yer alan *bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, itidal* ve *aşkınlık* olmak üzere altı erdem belirlenmiştir. Diğer yandan bu altı erdem her birine giden birkaç farklı *yol* vardır. Örneğin insan affetme, alçakgönüllülük ve sağduyu eylemleriyle itidal erdemini sergileyebilir. Bu yollar *karakter gücü* olarak isimlendirilmişleridir. Bu çerçevede erdemleri tanımlayan psikolojik içerikler olarak yirmi dört karakter *gücü* tespit

edilmiştir. Karakter güçleri erdemleri görünür kılan ayırt edici güzergâhlardır. Soyut erdemlerin aksine *güçler* ölçülebilirler (Peterson ve Seligman, 2004, s. 13; Seligman, 2002b, s. 137).

Ana akım psikolojinin aksine Peterson ve Seligman göre insani güçler ikincil, türetilmiş, aldatıcı/hayali, negatif üzerine ortaya çıkan parazitler değildir. Aslında onlar, insan varlığının temel taşlarındandır ve psikolojik olarak iyi bir yaşam sağlayabilirler (Peterson ve Seligman, 2004, s. 4). Bu kapsamda erdemler ve insani güçlere yönelik gerçekleştirilen bu araştırma “ruhsal bozukluklar el kitabı”nın (manual of mental disorder) karşısında “ruh sağlığı el kitabı” (manual of the sanities) olarak tasarlanmıştır. Yani bu çalışma, psikolojinin DSM’ye yanıtı olarak, insani güçler için güvenilir bir sınıflandırma ve ölçme sisteminin yaratılmasıdır (Seligman, 2002b, s. 132).

1.1.3. İnsan Sadece Hastalıkla Dolu Bir Varlık Değildir: Karakter Güçleri ve Erdemler

20. yüzyılda ortaya çıkmakta olan Amerikan davranışçılık psikolojisinde insanın doğasına ilişkin altta yatan her türlü kavram dışlanmıştır. Zira asıl olan çevresel faktörlerdir. *Karakter* (character) kavramı da *değer yüklü bir kavram* olduğundan çalışmaların dışında tutulmuştur. Bilimsel psikolojide karakter ve erdem gibi ahlaki açıdan yüklü kavramlara ancak *kişilik* (personality) çalışmaları altında değinilmiştir. Nitekim Allport ve takipçileri *kuralcı* bir kavram olan karaktere göre *betimleyici* bir kavram olan kişiliği tercih etmişlerdir. Ancak psikoloji, her ne kadar *ahlakçı* bir kavram olarak nitelenen karakteri kuramlarından dışlamaya çalıştıysa da gündelik hayatta bu pek mümkün olmamıştır. Bununla birlikte insan eylemlerini açıklamaya teşebbüs eden herhangi bir bilim dalı *karaktere* yer vermediği zaman insanı anlamada eksik kalacak ve tam olarak kabul görmeyecektir. Ana akım psikolojinin ihmal ettiği insanın olumlu yönlerini ele alma amacıyla ortaya çıkan pozitif psikoloji de İnsan davranışının bilimsel bir şekilde araştırılmasında merkezi bir kavram olarak *karakter* kavramını yeniden canlandırılmıştır. Bu kapsamda pozitif psikolojinin temel varsayımını da *iyi karakter* kavramı oluşturmaktadır (Seligman, 2002b, ss. 125-129).

Peterson ve Seligman tarafından pek çok kadim dini ve felsefi geleneğin bir takım kriterler (bkz., Peterson ve Seligman, 2004) ışığında taranması suretiyle *insani güçlerin* tespiti ve sınıflandırılmasına yönelik gerçekleştirilen araştırma neticesinde altı erdem ve yirmi dört karakter gücü belirlenmiştir. Erdemler, ahlak filozofları ve din bilginleri

tarafından değer verilen merkezi karakteristikleridir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 13). Bu erdemler bir arada ele alındıklarında *iyi karakter* kavramını oluşturmaktadırlar (Seligman, 2002b, s. 133). İyi karakter ise pozitif psikolojinin çekirdek fikridir (Seligman, 2002b, s. 125). Bu çerçevede *erdemli* bir insan olmak demek, her yerde var olan bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ılımlılık ve aşkınlık olmak üzere altı erdemini tamamını ya da en azından çoğunu kendi iradesiyle sergilemek demektir (Seligman, 2002b, s. 137). Karakter özellikleri ise kişiyi erdem sahibi olmaya götüren yollardır (Carr, 2016, s. 92).

Peterson ve Seligman'a göre hikmet ve bilgi (wisdom and knowledge) altı erdemini ilkidir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 95). Hikmet ve bilgi, iyi bir yaşam için bilginin kazanılması ve kullanılmasına dair pozitif özellikleri içeren bir erdemdir (Peterson ve Seligman, 2004, ss. 29, 95). Bilginin edinilmesi ve kullanılmasını kapsayan *bilişsel güçlerden* oluşan hikmet erdemi, yaratıcılık (creativity), merak (curiosity), açık fikirlilik (open mindedness), öğrenme aşkı (love of learning) ve engin görüşlülük (perspective) olmak üzere beş karakter gücünden meydana gelmektedir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 29). *Yaratıcılık*, yapılan işlerde ve hedeflere ulaşmada yeni ve faydalı yollar tasarlayabilmedir. *Merak* ise yenilik arayışı, ilgi ve deneyime açık olmayı içermektedir. Bir diğer güç olan *açık fikirlilikse* muhakeme ve eleştirel düşünce ile alakalıdır. Bu güç nesnelere hakkında düşünme ve onları bütün yönleriyle kavrayabilmeyi kapsar. *Öğrenme aşkı*, yeni beceriler, konular ve müktesebat elde etme ile ilgilidir. Yeni şeyler öğrenme isteğidir. Engin görüşlülük ise irfan ve bilgeliği içermektedir. İnsanlara akıllıca tavsiyeler verebilme gücüdür. Kendine ve diğer insanlara makul bir şekilde yaklaşabilmeyi gerektirir (Peterson ve Seligman, 2004, ss. 29, 95-108).

Peterson ve Seligman'a (2004, s. 199) göre ikinci erdem *cesarettir* (courage). Cesaret erdemi, içsel ya da dışsal bir engelleme karşısında hedefe ulaşmak için iradenin kullanılması durumudur (Peterson ve Seligman, 2004, s. 29). Bu erdemini her yerde var olan dört yolu *yiğitlik* (bravery), *azim* (persistence), *bütünlük* (integrity) ve *yaşam gücü* (vitality) 'dür. *Yiğitlik*, meydan okumalar, tehditler, acı ya da zorluklar karşısında yılmadan mücadele etmektir. Bir karakter gücü olarak yiğitlik, sadece ateş altında, bireyin fiziksel varlığı bir tehditle yüz yüze yken yüreklilik göstermekten fazlasını içermektedir. Korkusuzluk, gözü karalık ve düşüncesizlik yüreklilik değildir. Ancak korkuya karşın tehlikeye karşı durabilmek yürekliliktir. Bir diğer güç olan *azim*,

başlanılan bir işi engellere rağmen vazgeçmeyerek bitirebilmektir. İş yaparken neşeyi yitirmemek ve olabildiğince az yakınmaktır. Aynı zamanda azim, elde edilmesi olanaksız hedeflere ulaşabilmek için takıntılı bir şekilde çalışmak anlamına gelmemektedir. Bir başka güç olan *bütünlük* ise konuşurken doğruyu söylemektir. Kişinin gerçek bir şekilde yani olduğu gibi kendini sunması ve samimi bir şekilde davranmasıdır. Bireyin kendisini, niyetlerini ve sözlerini, ister sözle ister eylemle olsun, hem kendisine hem de başka insanlara samimi bir şekilde göstermesidir (Seligman, 2002b, ss. 145-147). Cesaret erdemine giden bir diğer yolda *yaşam gücüdür*. Hayata heyecan ve enerji ile yaklaşmaktır. Gönülsüzce ve yarım yamalak bir şeyler yapmak yerine yapılan işe dört elle sarılmaktır. Hayatı canlı ve aktif bir duyguyla bir macera olarak yaşamaktır (Peterson ve Seligman, 2004, s. 209).

Peterson ve Seligman insani güçlerin sınıflandırılmasında üçüncü olarak *insanlık* (humanity) erdemine yer vermişleridir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 293). Bu erdem, diğer insanları gözetmeyi, önemsemeyi ve onlara karşı yardımsever olmayı içeren güçlerden oluşmaktadır. Buradaki güçler, arkadaşlar, tanıdıklar, aile fertleri ve aynı zamanda yabancılarla kurulan pozitif sosyal etkileşimde kendini gösterir. Sevgi (love), iyilik/nezaket (kindness) ve sosyal zekâ (social intelligence) bu erdemi oluşturan güçlerdir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 29). *Sevgi* gücü, diğer insanlarla yakın ve samimi ilişkiler oluşturmaya değer vermektir. Bu tür yakın ilişkilerdeki paylaşma ve ilgi karşılıklıdır. Bu güç, sevenler arasındaki romantik sevgiyi, arkadaşlık sevgisini, ebeveyn-çocuk sevgisini, takım arkadaşları ve meslektaşlar arasındaki duygusal bağları kapsamaktadır (Peterson ve Seligman, 2004, s. 293). Bir diğer güç olan *iyilik/nezaket* gücü ise diğerkâmlık, şefkat ve cömertlik gibi diğer insanları gözetilen eylemler yapabilmeyi kapsamaktadır. Başkalarını önemsemeyi, onlara yardımcı olmayı ve onlar için iyi işler ve iyilikler yapmayı gerektirmektedir (Peterson ve Seligman, 2004, ss. 29, 296). Bu gücün merkezinde bir başka insanın değerlerinin kabul edilmesi yatar. İyilik kategorisi bir başka insanla, o insanın ilgileri doğrultusunda ilişki kurmanın bir takım yollarını içerir ve karşıdaki insanın çıkarları kişinin istek ve ihtiyaçlarından farklı olabilir (Seligman, 2002b, s. 148). İnsanlık erdemine götüren bir başka güç ise sosyal zekâdır. Bu güç, kişinin kendisinin ve başkalarının saiklerinin ve duygularının farkında olması, farklı sosyal ortamlarda ne şekilde hareket edeceğini bilmesidir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 29).

Peterson ve Seligman'a göre dördüncü erdem *adalettir* (justice). Bireyle grup veya toplum arasındaki optimum etkileşimle ilgili olan bu karakter gücü, sağlıklı toplumsal yaşamın temelini oluşturur (Peterson ve Seligman, 2004). Sivil aktivitelerde kendini gösterir. Birebir ilişkilerin ötesinde aile, içerisinde yaşanılan toplum, ulus ve dünya gibi daha geniş guruplarla olan ilişkileri içerir (Seligman, 2002b, s. 149). Vatandaşlık (citizenship), tarafsızlık (fairness) ve önderlik (leadership) gibi güçler bu erdeme götüren istikametlerdir. Bir karakter gücü olarak vatandaşlık, sosyal sorumluluk taşıma, sadakat ve ekip çalışması ile ilgilidir. Bir ekip veya grubun üyesi olarak iyi bir şekilde çalışma, gruba sadık olma ve üzerine düşeni yapmayla alakalıdır. Tarafsızlık gücü ise adillik ve eşitlik anlayışı içerisinde bütün insanlara eşit şekilde davranmaktır. Bu güç, kişisel duygularla hareket edilip diğer insanlara karşı önyargılı kararlar verilmemesi ve herkese adil bir şans verilmesi ile ilgilidir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 30). Bir başka karakter gücü önderliktir. Bu güç, grubu cesaretlendirerek üyelerin işini yapmasını ve aynı zamanda grup üyeleri arasında iyi ilişkilerin sürdürülmesini sağlamakla ilgilidir. Etkinlikler düzenleme ve bunların gerçekleşmesini sağlama yeteneğidir (Seligman, 2002b, s. 151).

Peterson ve Seligman beşinci erdem olarak *ölçülülük/itidalı* (temperance) zikretmişlerdir. Bu erdem, olumlu ile olumsuz arasında aşırıya kaçmama durumudur. Temel bir erdem olarak itidal, istek ve ihtiyaçları uygun ve ılımlı bir şekilde ifade etmek demektir. İlimli bir insan dürtülerini bastırmak yerine bunları gerçekleştirmek için kendine ve başkalarına zarar vermeyecek şekilde fırsatlar kollar (Seligman, 2002b, s. 152). Bu erdemi gerçekleştiren güçler affetme (forgiveness), alçakgönüllülük (humility), sağduyu (prudence) ve özdenetimdir (self-control). Bir karakter gücü olarak *affetme*, haksızlık yapanları kin ve nefret duymadan bağışlayabilmedir. İnsanlara ikinci bir şans verme, intikam değil merhamet duygusuyla hareket edebilmedir. Affedicilik, incitilmiş bir bireyin iç dünyasında gerçekleşen bir dizi yaralı değişimi içermektedir (Seligman, 2002b, s. 157). İtidal erdemine götüren bir diğer karakter gücünde *alçakgönüllülüktür*. Bu güç, kişinin kendisinin yerine başarılarının konuşmasına izin verebilmeyele alakalıdır. Gösterişe meraklı olmamayı, hep ön planda olmak için çabalamamayı içermektedir. Kişinin kendisini başkalarından daha değerli olarak görmemesidir. Hata ve kusurları kabul edebilmeyi gerektirir. Alçakgönüllü insanlar kişisel isteklerini, galibiyetlerini ve mağlubiyetlerini önemsiz bulurlar. Büyük plan

içerisinde, kişinin neler başardığının ve ne acılar çektiğinin o kadar da önemi yoktur. Bu inançlardan ileri gelen alçakgönüllülük, yalnızca bir vitrin olmaktan öte varoluşa açılan bir penceredir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 435; Seligman, 2002b, s. 153). Bir diğer karakter gücü olan *sağduyu* ise ihtiyatlı olma durumudur. Gereksiz riskler almamayı, daha sonra pişmanlık verecek eylemde bulunmamayı içermektedir. Sağduyulu bireyler, ileri görüşlüdür ve aceleci değildir. Uzun vadeli başarı için kısa vadeli hedeflerle ilgili dürtülerine karşı koyabilirler (Peterson ve Seligman, 2004, ss. 30, 438). İtidal erdemi için bir diğer güç ise *özdenetimdir*. Özdenetim, kişinin arzu, ihtiyaç ve dürtülerini nasıl denetim altına alabileceğini bilmesi durumudur. Kötü bir durumda, duygu ve davranışları düzenleyebilme yeteneğidir (Seligman, 2002b, s. 152).

Peterson ve Seligman'a göre altıncı erdem *aşkınlıktır* (transcendence). Aşkınlık erdemiyle, kişinin dışına ve ötesine uzanan ve kişiyi daha büyük ve daha kalıcı bir şeye: diğer insanlara, geleceğe, tekâmüle, ilahi olana veya evrene bağlayan duygusal güçler kastedilmektedir (Seligman, 2002b, s. 154). Bu erdem, daha geniş bir evrenle ilişkiler kuran ve anlam sağlayan takdir (appreciation), minnettarlık (gratitude), umut (hope), mizah (humor) ve maneviyat (spirituality) gibi güçleri içerir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 30). Bir karakter gücü olarak *takdir*, doğadan sanata, matematiğe, bilime ve gündelik deneyimlere dek hayatın çeşitli alanlarında güzelliğin, mükemmelliğin ve becerinin fark edilmesi ve takdir edilmesidir. *Minnettarlık* ise iyi şeylerin farkında olmak ve onlardan ötürü müteşekkir olmaktır. Bir duygu olarak hayatın kendisine duyulan hayranlık, şükran ve takdirin ifadesidir. Minnettarlık, Tanrı, doğa, hayvanlar gibi kişisel olmayan ve insan olmayan kaynaklara da yöneldilebilir (Seligman, 2002b, ss. 154-155). Bir diğer karakter gücü olan *umut* ise iyimserlik ve geleceğe dönüklük ile alakalıdır. Gelecekte en iyiyi beklemek ve onu başarmak için plan yapma ve çalışma durumudur. Geleceğe karşı olumlu bir tavır simgeleyen bir güçtür. İyi şeyler olacağını ummak, çok çabalayarak bunların olacağını hissetmek ve gelecek için plan yapmak şimdi ve burada neşeli olmayı ve amaca yönelik bir yaşam sürmeyi sağlar (Seligman, 2002b, ss. 155-156). Bir başka güç olan *mizah* ise gülme ve insanları gülümsetebilmeyi sevme durumudur. Mizah gücü, zor zamanlarda sakin kalarak keyifle hayatın aydınlık tarafına bakabilmek ve bu şekilde iyi bir ruh halini sürdürebilmektir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 584). Aşkınlık erdemine götüren bir diğer karakter gücü de *maneviyattır*. Bu güç dindarlık, inanç ve gaye ile alakalıdır. Bir karakter gücü olarak

maneviyat, evrenin anlamı, ulvi gayesi ve kişinin bu büyük düzen içerisindeki yeri hususunda güçlü ve tutarlı inançlara sahip olabilmek durumudur. Bu güce sahip olan insanlar, eylemlerine biçim veren hayatın nihai anlamı noktasında bir inanca sahiptirler ve bu inanç onlara huzur verir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 533). Tablo 1’de Peterson ve Seligman tarafından belirlenen altı erdem ve yirmi dört karakter gücü toplu bir şekilde sunulmuştur.

Tablo 1:
Yirmi Dört Karakter Gücü ve Altı Erdem

Karakter Güçleri ve Erdemler					
Hikmet	Cesaret	İnsanlık	Adalet	Ölçülülük/İtidal	Aşkılık
Yaratıcılık	Yiğitlik	Sevgi	Vatandaşlık	Affedicilik	Takdir
Merak	Azim	İyilik/Nezaket	İnsaf	Alçakgönüllülük	Minnettarlık
Açık	Bütünlük	Sosyal Zekâ	Önderlik	Basiret	Umut
Fikirlilik					
Öğrenme	Yaşam			Özdenetim	Mizah
Aşk	Gücü				
Engin					Maneviyat
Görüşlülük					

Sonuç olarak, Peterson ve Seligman tarafından birçok dini ve felsefi geleneğin araştırılması sonucunda hazırlanan bu erdem ve güçler tasnifi, psikolojiye anlamlı bir katkı sunmakta, DSM’nin odak noktası olan ruhsal hastalıklar için bir tür çare önermekte ve insanın sadece hastalıkla dolu bir varlık olmadığı noktasında psikologlar ve psikiyatrlar için kayda değer bir hatırlatıcı görevi üstlenmektedir. Nitekim insanoğlunun zayıf yanlarının yanı sıra güçlü yanları da bulunmaktadır. Psikolojideki bu akım aile, toplum, okul ve iş hayatında insanların geliştirilebilecek taraflarının tespit edilmesi ve bu potansiyellerinin keşfedilip geliştirilerek olası hastalıkların ve olumsuzlukların önlenmesi için bir rehber niteliğindedir (Ayten, 2014, s. 50).

1.2. Pozitif Psikoloji Odaklı Müdahaleler

1998’de APA dönem başkanı Seligman (1999, s. 181), psikologlara, insan doğası ve potansiyeli hakkında daha pozitif bir bakış açısı geliştirmeleri çağrısı ve Seligman ve Csikszentmihalyi’nin (2000) pozitif psikolojiyi tanıtan çalışmalarından sonra birçok bilimsel disiplin alanında pozitif psikolojiye dayalı çalışmaların yapıldığı görülmektedir.

İnsanın mutluluğunu, sağlığını, gelişimini gaye edinen pozitif psikoloji bu uğurda

kişisel güçleri ve erdemleri keşfetmeyi ve geliştirmeyi görev addeder. Pozitif psikoloji minnettarlık, affetme, alçakgönüllülük, sağduyu, iyilik gibi insani güç ve erdemleri sadece *felsefi* yönleriyle değil *dini* yönleriyle de ele almaktadır. Bu çerçevede pozitif psikoloji dinin yapıcı potansiyelini yoğun bir ilgiyle kabul etmekte ve onun geliştirilmeye değer iyileştirme potansiyeline değer vermektedir (Utsch, 2008, s. 172). Bu kapsamda pozitif psikolojiye dayalı olarak karakter güçlendirme temelinde hem gelişimsel hem de önleyici çalışmalar yapılabilir.

1.2.1. Geliştirici ve Güçlendirici Özellikler

Ana akım psikolojinin aksine pozitif psikoloji, davranışın bilimsel bir şekilde araştırılmasında merkezi bir kavram olarak *karakter* kavramını yeniden canlandırılmıştır. Bu çerçevede pozitif psikolojinin temel varsayımını da *iyi karakter* kavramı oluşturmaktadır (Seligman, 2002b, ss. 125-129). Böylece pozitif psikoloji bilimsel dikkati *karaktere* yeniden odaklamakta, onu bu yeni alanın temel sütunlarından biri olarak tanımlamakta ve psikolojik iyi yaşamın anlaşılmasında ona merkezi bir yer vermektedir (Park ve Peterson, 2008, s. 86). İyi karakter, çok boyutlu bir yapıdır (Park ve Peterson, 2008, s. 85). Bu çok boyutluluğu anlatmak üzere de onun bileşenleri *karakter güçleri* olarak isimlendirilmiştir (Park ve Peterson, 2006a, s. 893).

Pozitif psikoloji, bireyler ve toplumlar için yalnızca dayanabilmeleri ve yaşamda kalmaları için değil, bunların yanında bir de gelişmeleri ve güçlenmeleri için katkı sağlayan *özellikleri* inşa etmeyi amaçlamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 13). Pozitif psikolojide insanı güçlendiren özellikler, karakter güçleri bağlamında ele alınmaktadır. Bu kapsamda karakter, kişiliğin *ahlaki* olarak değerli görülen yanıdır. İyi karakter, pozitif özelliklerin ortaya çıkarılıp, geliştirilmesi anlamına gelir (Eryılmaz, 2013, s. 4; Park ve Peterson, 2008, s. 86). Peterson ve Seligman (2004) insanı güçlendiren altı alanda yirmi dört karakter özelliğinin olduğunu ifade etmektedirler. Burada özellikle şunu ifade etmek gerekir ki yeteneklerin aksine karakter güçleri *kendiliğinden* (automatic) değil, aksine *istemlidirler* (voluntarily). Güç, onu ne zaman kullanacağınız ve onu geliştirmeye devam edip etmeyeceğinize ilişkin tercihlerin yanı sıra daha en baştan o gücü edinip edinmeyeceğiniz seçimini de kapsamaktadır. Bu kapsamda erdem gösterisinde iradenin çok önemli bir rolü vardır (Seligman, 2002b, s. 135).

Erdemin özellikle *iradeye* ve *seçime* dayanmasından ötürü, pozitif psikolojide

müdahaleler ana akım psikolojideki müdahalelerden ayrılmaktadır. Ana akım psikoloji zararı onarmakla ilgilenir. Sorunlu insanları etkili bir şekilde daha az sorunlu yapan veya sadece sorunu gideren müdahaleler genellikle katıdır ve iradenin kullanılmasındansa ilaç gibi dış güçler daha ağır basar. Yine terapistin aktif, danışanın edilgen olduğu geleneksel psikoterapilerde veya terapistin edilgen, danışanın aktif olduğu psikanaliz gibi terapilerde de durum böyledir ve başarı kayıtları pek uzun değildir (Seligman, 2002b, s. 136).

Pozitif psikoloji, *danışmanlığın* gayesinin bireyleri eksi altıdan sıfıra ulaştırmak yani yalnızca sorunu ortadan kaldırmaktan daha fazla bir şey olması gerektiğini öne sürmektedir. Pozitif yaklaşıma göre *müdahalenin* nihai amacı bireylerin hangi durumda olduklarına bakmaksızın, varsa problemleriyle birlikte ele alarak insanlara doyurucu bir yaşam için klavuzluk etmek, onları +3'ten +6'ya veya daha ötesine taşımak olmalıdır. Bireyler danışmaya her ne sorunla gelirse gelsinler, aslında bunun yanında bir de sahip oldukları *güçleri* getirmektedirler. Bu durumda danışmada yapılması gereken kritik görev bireyin bu *güçlerini* ortaya çıkartmak ve danışanın bunları seçip iradeleriyle kullanabilmesi için cesaret vermektir. Nihayetinde bu tür bir müdahale ahenkli bir ilişki sağlayarak danışanın güvenini artırır ve danışmanlığın başarısına katkıda bulunur (Park ve Peterson, 2008, s. 86).

Psikoloji literatüründe bakıldığında, patolojik yapılara ilişkin oldukça fazla modelin olduğu görülmektedir. Ancak inanç, affedicilik, şükür, alçakgönüllülük, dürüstlük, azim, iyimserlik ve umut gibi olumlu özelliklere ilişkin modeller çok daha azdır. Pozitif psikoloji bu alanlarda modeller ortaya koymayı teşvik etmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, ss. 7-8). Literatürde de bu insani güç ve erdemeler temelinde karakter güçlendirme programları uygulanmaktadır (Gander, Proyer, Ruch ve Wyss, 2013; Park ve Peterson, 2006a, 2006b, 2008). Bu kapsamda, teolojik/manevi ve psikolojik/davranışsal kavramlar, bilinçli ve bütüncül bir şekilde entegre edilerek (C. A. Greenwald, Greer, Gillespie ve Greer, 2004, s. 55) bireyde gelişme sağlanabilir.

1.2.2. İyileşmek mi, Hastalığı Önlemek mi?

Geleneksel psikoloji kendine zararı onarmayı görev addederek, bireyi eksi beşten eksi bire veya ağır depresyondan hafif depresyona ulaştırmakla ilgilenir. Yani bir hastalığa yakalanan insanların hastalıklardan kurtularak iyileşmelerini amaçlar. Buna karşın pozitif psikoloji aynı zamanda bireyi *iyileştirmeye* karşı öncelikle *önleyiciliği*

vurgulamaktadır (Park ve Peterson, 2008, s. 86). Bu çerçevede bireyin hastalığa yakalanmadan önce hastalığa karşı güçlendirilmesi pozitif psikolojinin ana hedeflerinden biridir.

Psikologların yıllardır üzerinde çalıştıkları *hastalık modeli* (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 7) ciddi problemlerin önlenmesinde psikolojiye kayda değer bir mesafe aldırılmamıştır. Aslında *önleyicilikte* önemli atılımlar büyük ölçüde sistematik bir şekilde *yetkinlik* oluşturmaya odaklanan bir bakış açısından gelmektedir; aksine *zayıflıkların düzeltilmesi* anlayışından değil. Bu kapsamda araştırmacılar tarafından *önleyicilik* çalışmalarında ruhsal hastalığa karşı tampon görevi yapan *insani güçler* ortaya konmuştur. Cesaret, tevazu, affedicilik, minnettarlık, iyimserlik, inanç, dürüstlük ve iç görü bunlardan birkaçıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 7). Bu noktada yetkinlik ve karakter güçleri ideal insan gelişiminin önemli bileşenlerindedir ve başarılı bir hayat boyu gelişimde önemli bir rol oynamaktadırlar (Park ve Peterson, 2006a, s. 892).

Pozitif psikoloji, bireylerin geliştirilebilecek yönlerinin belirlenmesi ve bu potansiyellerinin ortaya çıkarılıp geliştirilerek olası hastalıkların ve olumsuzlukların önlenmesi için bir rehber niteliğindedir (Ayten, 2014, s. 50). Dinin yapıcı potansiyellerini keşfeden pozitif psikoloji affetme, alçakgönüllülük, minnettarlık, umut ve diğer kâmlık gibi erdemleri sadece felsefi olarak değil, dini/manevi yönleriyle de ele almaktadır. Bu kapsamda bireyi geliştirmeye yönelik müdahalelerin, insani güç ve erdem odaklı yürütülmesi bireyi hastalıklara karşı koruyacak ve daha dayanıklı olmasına katkıda bulunacaktır.

1.2.3. İnsani Güç ve Erdem Temelli Müdahaleler

Geleneksel ekollerin psikoterapiye yaklaşımlarının temel hedefini sıkıntının hafifletilmesi oluşturmaktadır. Pozitif psikolojik müdahaleler bu durumun aksine iyi oluşun artırılmasına odaklanmaktadır. Pozitif müdahaleler güçlü yanları ortaya çıkarıp geliştirmeyi, olumlu duygular kazandırmayı ve anlamlı ilişkiler geliştirmeyi amaçlamaktadır (Carr, 2016, s. 391). Bu maksatla psikoterapik bağlam içinde uygulanan çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiştir. Nossrat Peseschkian ve meslektaşları tarafından geliştirilen *pozitif psikoterapi* (bkz., Peseschkian, 1986, 1987), Fordyce tarafından geliştirilen *mutluluk için on dört temel öge programı* (bkz., Fordyce, 1977, 1983), Martin Seligman ve meslektaşları tarafından geliştirilen *pozitif psikoterapi* (Seligman, Rashid ve Parks, 2006), Fava tarafından geliştirilen *iyi oluş terapisi* (bkz.,

Fava ve Ruini, 2003; Ruini ve Fava, 2004), Frisch tarafından geliştirilen *yaşam kalitesi terapisi* (bkz., Frisch, 2006), Joseph ve Linley tarafından geliştirilen *kişi odaklı pozitif terapi* (bkz., Joseph ve Linley, 2006), Calhoun ve Tedeschi tarafından geliştirilen *travma sonrası gelişim terapisi* (bkz., Calhoun ve Tedeschi, 1999), Steve de Shazer ve meslektaşları tarafından geliştirilen *çözüm odaklı terapi* (bkz., de Shazer ve Dolan, 2012), Cloninger tarafından geliştirilen *iyi oluşa yolculuk* adlı bir psikoeğitimsel program (bkz., Cloninger, 2004), Collie ve Jane Conoley tarafından geliştirilen *pozitif aile terapisi* (bkz., Conoley ve Conoley, 2009) ve Ward tarafından geliştirilen *iyi yaşam modeli* (Ward ve Gannon, 2006) pozitif odaklı geliştirilen müdahalelerden bazılarıdır. Bu müdahalelerin bir kaçı modern pozitif psikoloji yaklaşımının ortaya çıkmasından önce geliştirilmiştir. Ancak hepsinin ortak bir amacı var ki o da hastalıklara ve zayıflıklara odaklanmaktan daha ziyade bireyin iyi olma düzeyini yükseltmektir.

Psikoterapiye geleneksel yaklaşımlar öncelikle sıkıntının hafifletilmesiyle ilgilenirken, pozitif psikolojik müdahaleler pozitif duyguların artırılması, güçlü yanların oluşturulması ve anlamlı ilişkilerin geliştirilmesine odaklanmaktadır. Pozitif psikolojik müdahalelerden özellikle Nossrat Peseschkian'ın pozitif psikoterapisi ve Martin Seligman'ın pozitif psikoterapisi insanın pozitif özelliklerini referans alan iki önemli yaklaşımdır. Bunlar bireyin güçlü yanlarına dayalı yaklaşımlardır. Peseschkian ve meslektaşları ile Seligman ve meslektaşları tarafından olumlu bir insan doğası anlayışından hareketle farklı tarihlerde geliştirilen pozitif psikoterapiler, insanın zayıflıklarından ziyade güçlü yanlarına, potansiyellerine ve kaynaklarına odaklanmışlardır. Yine bu çerçevede erdemler ve insani güçlere dayalı, danışanların pozitif duygularını ortaya çıkartıcı psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma, grup rehberliği ve psiko-eğitim programları gerçekleştirilebilir. Bu tür çalışmalar ayrıca manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde kullanılarak danışanların daha olumlu duygular hissetmelerine ve iyi oluş düzeylerini artırmalarına yardımcı olabilir. Örneğin danışmanlar, danışanlarda umut duygularını harekete geçirerek onların geleceğine daha olumlu bakmalarına yardımcı olabilirler. Danışanların iyimserlik eğilimi ile hareket etmeleri sağlanabilir. İyimserliğin öğrenilmesi, sıkıntılı koşullarda ortaya çıkan problemlerle başa çıkma becerileri kazandıracaktır (Eryılmaz, 2013, ss. 7-8).

Danışanlara minnettarlık geliştirmeleri için yardım edilebilir. Minnettarlıkla danışanların yaşamda meydana gelen iyi şeylerin farkında olmaları, bunlara şükran

duymaları ve bu güzellikleri deneyimlemenin bir sonucu olarak da neşe hissetmeleri sağlanabilir (Carr, 2016, s. 396). Danışanların alçakgönüllülük erdemini kazanmaları için programlar geliştirilebilir. Böylece “insan olan başa her şey gelebilir” iç görüşü kazandırılarak sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkmada danışanlara yardım edilebilir. Yapılan araştırmalarda, alçakgönüllülüğün varlığı “olumlu sağlık” özellikleriyle ilişkilendirilirken yokluğu ve zıttı olarak kabul edilen kibir, kendini beğenme ve büyüklenme ise “olumsuz ruh sağlığı” ile irtibatlandırılmıştır (Aytan, 2014, ss. 135-141).

1.3. İyi Olma

Mutlu bir yaşam ve sağlıklı bir yaşam çerçevesinde mutluluk ve sağlık, hayattaki en önemli gayeler olarak insanlığın her döneminde üzerinde durulan esas konulardan birini oluşturmaktadır.

Örneğin kadim gelenekte İbn Sina (2015, s. 13), *el-Kânûn fi't-Tıbb* adlı klasik eserinde tıbbı, *sıhhat semeresinin muhafazası ve yitirildiğinde tekrar kazanılması için insan bedenini, sıhhat ve sıhhatinin yok olması cihetinden ahvalinin bilinmesi* olarak tanımlamaktadır. İbn Sina'nın tarifinden yola çıkarak insan vücudunun ahvali, (a) sağlık ve (b) hastalık halleri olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bu iki durumun bilinmesini gerekli kılan sebepler ise (a) mevcut sağlığın korunması ve (b) sağlığın kaybedilmesi halinde tekrar kazanılmasıdır. İbn Sina, tıbbın tanımında sadece sağlığın kaybedilmesi durumunda yeniden elde edilmesine vurgu yapmamakta, ayrıca aynı ölçüde sağlığın muhafazasına da vurgu yapmaktadır. Diğer yandan Dünya Sağlık Örgütü'nün 1948 yılında yürürlüğe giren anayasasında ise sağlık şu şekilde tanımlanmaktadır: *Sağlık, sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, fiziksel, mental ve sosyal yönden tam bir iyi olma (well-being) halidir.* Dünya Sağlık örgütünün bu tanımında da sağlığın yalnızca hastalığın yokluğu anlamına gelmediği bununla birlikte sağlık halinin bedeni, psikolojik ve sosyal bakımdan da tam bir iyi olma durumunu gerektirdiği üzerinde durulmaktadır.

Sağlık, mutluluk ve iyi olma kavramları insanlık tarihi boyunca üzerinde durulan konuların başında gelmişlerdir. Mutluluk şeklinde de ifade edilen iyi olma, iyi hayatı tanımlamaya yönelik bir yaklaşımdır (Diener, 2000, s. 34). Aristoteles'in eudaimonia ve hedonik haz anlayışı, iki felsefi mutluluk konseptinin oluşmasına öncülük etmiştir (Waterman, 1993, s. 678). Bu felsefi perspektiflerin uzantısı olarak psikoloji literatüründe iyi olma kavramı, *öznel iyi olma* (subjective well being) ve *psikolojik iyi*

olma (psychological well being) olmak üzere iki ayrı şekilde kavramsallaştırılmıştır.

Bu çerçevede psikolojide iyi olmanın iki ayrı formülasyonu bulunmaktadır. Bunlardan sübjektif iyi olma 1950'lerin sonlarında ortaya çıkmıştır. Her ne kadar izleri 1950'lere kadar sürülebilse de psikolojik iyi olma da 1980'lerdeki ampirik araştırmalarla başlamıştır. Psikolojide iyi olmanın kavramsallaştırılması pozitif psikolojinin ortaya çıkıp sistematize edilmesinden daha önceye dayansa da pozitif psikoloji literatürü iyi oluşla ilgili bu iki bakış açısının olduğunu kabul etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, ss. 1007-1008). Bu çerçevede pozitif psikolojinin bir alanı da pozitif psikolojinin temel kavramları olarak görülen iyi olmayı analiz etmektedir (Diener, 2000, s. 34; Diener, Lucas ve Oishi, 2002, s. 63).

Sonuç olarak güncel araştırmalar, en uygun psikolojik işleyiş ve deneyim ile bağlantılı kompleks bir yapı olan iyi olmanın üzerinde hedonik ve eudaimonik olmak üzere iki genel bakış açısı olduğunu göstermektedir (R. M. Ryan ve Deci, 2001, s. 142). Bu durum ise bilimsel olarak iki ayrı kavramsallaştırmayı beraberinde getirmektedir.

1.3.1. İyi Olmanın İki Ayrı Formülasyonu: Psikolojik (Eudaimonik) İyi Olma ve Öznel (Hedonik) İyi Olma

Tarih boyunca filozoflar mutluluğu insan eyleminde en yüksek ve en iyi motivasyon olarak görmüşlerdir. Ancak onlarca yıldır psikologlar, insan mutsuzluğunu derinlemesine araştırmasına rağmen, pozitif öznel iyi olmayı büyük ölçüde görmezden gelmişlerdir (Diener, 1984, s. 542). Sayısız araştırma insanın sefaletini analiz etmiştir. İlk yüzyıl boyunca psikoloji, mutluluk ve memnuniyet gibi olumlu duygulara değil, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygulara daha fazla odaklandı. Bugün bile, yazılar neşe ve mutluluk duymaktan ziyade acı çekmekten daha fazla bahsetmektedir. Ancak bu tablo 21. yüzyıla çeyrek asır kala değişmeye başlamıştır (Myers ve Diener, 1995, s. 10). Son yıllarda ise davranışsal ve sosyal bilimciler bu durumu düzeltmektedirler ve böylece teorik ve ampirik çalışmalar giderek daha hızlı bir şekilde ortaya çıkıyor (Diener, 1984, s. 542).

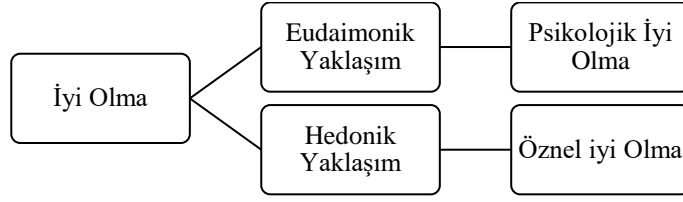
Pek çok filozof ve sosyal bilimci “iyi olmayı ve mutluluğu” tanımlamakla ilgilenmiştir. Bu kapsamda iyi olmanın ve mutluluğun tanımları üç kategoride toplanabilir (Diener, 1984, s. 543). İlk olarak, iyi olma, *erdem* veya *kutsallık* gibi dış kriterlerle tanımlanmıştır. Normatif tanımlarda mutluluk, öznel bir durum olarak düşünülmez,

bilakis arzu edilen bir niteliğe sahip olmaktır. Bu tür tanımlar normatiftir, çünkü neyin arzu edildiğini tanımlarlar. İkinci olarak, sosyal bilimciler insanların yaşamlarını olumlu yönde değerlendirmelerine neyin yol açtığı sorusuna odaklandılar. Bu öznel iyi oluş tanımı, yaşam doyumu olarak adlandırılmıştır ve iyi yaşamın ne olduğunu belirlemek için katılımcının standartlarına güvenir. Mutluluğun üçüncü bir anlamı, terimin günlük konuşmada kullanılma biçimine en yakın olanıdır. Bu negatif duygunun üzerinde pozitif duygunun üstünlüğünü göstermektedir. Böylece öznel iyi olmanın bu tanımı, hoş duygusal deneyimi vurgular. Bu, ya bu yaşam dönemi boyunca kişinin daha çok hoş duygular yaşadığı ya da şu anda onları yaşayıp yaşamadığına bakmaksızın kişinin böyle duygulara yatkın olduğu anlamına gelebilir (Diener, 1984, s. 543).

İyi olma kavramı, optimal psikolojik işleyiş ve deneyimi ifade eder (R. M. Ryan ve Deci, 2001, s. 142). İyi olma üzerine yürütülen araştırmalar son yıllarda gelişmiştir. Ryan ve Deci (R. M. Ryan ve Deci, 2001) tarafından yürütülen bütüncül bir inceleme, iyi olma sahasını iki geniş gelenek içerisinde organize etmiştir. Bunlardan biri mutlulukla (hedonik iyi olma) ilgilenmektedir, diğeri ise insan potansiyeli (eudaimonik iyi olma) ile ilgilenmektedir. Bu çerçevede alan, iki farklı felsefe etrafında dönen *iyi olmanın* ampirik araştırılmasında görece olarak birbirinden farklı, ancak birbiriyle örtüşen perspektiflerin ve paradigmaların oluşumuna tanık olmaktadır.

Bunlardan ilki, genel olarak *hedonizm* olarak adlandırılabilir ve iyi olmanın zevk veya mutluluktan oluştuğu görüşünü yansıtır. Hem çok eski hem de hedonik görüş kadar güncel olan ikinci görüş ise iyi olmanın, sadece mutluluktan daha fazlasını içerdiğidir. Bunun yerine onun altında, insan potansiyelinin gerçekleşmesini yatmaktadır. Bu görüş *eudaimonizm* olarak adlandırılmakta ve iyi olmanın, kişinin gerçek doğasını fark etmesi veya gerçekleştirilmesinden ibaret olduğu inancını taşımaktadır. Hedonizm ve eudaimonizm olmak üzere bu iki gelenek, insan doğasını ve iyi bir toplumu neyin oluşturduğunun farklı görüşleri üzerine kuruludur. (Diener, 2000, ss. 36-38; Keyes ve diğerleri, 2002, ss. 1007-1009; R. M. Ryan ve Deci, 2001, ss. 142-143; Ryff, 1989, ss. 1069-1070). Hedonizm ve eudaimonizme dayanan iyi olmanın boyutları Şekil 1'de gösterilmektedir.

Şekil 1:
İyi Olmanın Boyutları



Öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma kavramları, bu farklı perspektif ve paradigmalardan bilimsel olarak kavramsallaştırılmasıyla şekillenmiştir. Pozitif ve negatif duygulanım arasındaki denge ve tatmin açısından yaşamın değerlendirilmesi olan *öznel iyi olma*, hedonik perspektife; yaşamın varoluşsal zorluklarına bağlılık algısını gerektiren psikolojik iyi olma ise eudaimonic perspektife dayanmaktadır. Öznel iyi olma geleneği iyi olmayı, genel yaşam doyumu ve mutluluk anlamında formüle ederken, buna karşın psikolojik iyi olma geleneği, büyük ölçüde insani gelişim formülasyonlarına ve yaşamın varoluşsal zorluklarına dayanmaktadır (Diener, 2000, ss. 36-39; Keyes ve diğerleri, 2002, ss. 1007-1008; Ryff, 1989, ss. 1069-1070).

Her ne kadar iyi olma gelenekleri ayrı ayrı gelişse de gittikçe artan kanıtlar ikisi arasında bağlantılar kurmaktadır. Ortaya çıkan bir tema, öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın ilişkili olduğu ancak pozitif psikolojik işleyiş bakımından farklı olduğunu göstermektedir. Elde edilen kanıtlar, iyi olmanın hem hedonik hem de eudaimonik iyi olma perspektiflerini içeren çok boyutlu bir fenomen olarak algılandığını göstermektedir (Keyes ve diğerleri, 2002, s. 1009; R. M. Ryan ve Deci, 2001, s. 148).

1.3.1.1. Öznel İyi Olma

Binlerce yıldır düşünürler, "*iyi yaşam nedir?*" sorusu üzerinde kafa yormaktadırlar. Bu kapsamda başkalarını sevmek, zevk almak veya yaşam kalitesinin tanımlayıcı karakteristiği olarak öz-anlayış gibi kriterler üzerine odaklanılmaktadır (Diener, 2000, s. 34; Diener ve diğerleri, 2002, s. 63). Bununla birlikte, iyi bir yaşamı neyin oluşturduğuna dair başka bir fikir de insanların kendilerinin iyi hayatlar yaşadıklarını düşünmeleri için istek uyandırmaktır. Yaşam kalitesinin bu öznel tanımı, demokratiktir, çünkü her bireye yaşamının değerli olup olmadığına karar verme hakkı verir. Bu, "*öznel iyi oluş*" olarak adlandırılan iyi hayatı tanımlamaya yönelik bir yaklaşımdır ve günlük konuşma dilinde bazen *mutluluk* olarak nitelendirilir. Öznel iyi olma, insanların

yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerini ifade eder. Bu değerlendirmeler hem *duygusal* hem de *bilişseldirler*. İnsanlar, birçok hoş ve az nahoş duygular hissettiklerinde, ilginç etkinliklerle meşgul olduklarında, çok sayıda zevk ve az acı yaşadıklarında ve yaşamlarından memnun olduklarında bol miktarda öznel iyi olma hali deneyimlerler. Değerli bir yaşamın ve zihinsel sağlığın ek özellikleri vardır, ancak öznel iyi olma alanı insanların kendi yaşamlarını değerlendirmesine odaklanmaktadır (Diener, 1984, s. 542, 2000, s. 34).

Pozitif psikolojinin bir alanı, öznel iyi olmayı analiz eder (Diener, 2000, s. 34). Öznel iyi olmayı inceleyen bilim insanları, iyi yaşamın temel bir bileşeninin, *kişinin kendi hayatını sevmesi* olduğunu varsaymaktadır. *Öznel iyi olma, bireylerin yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri olarak tanımlanır* (Diener, 1984, s. 542, 2000, s. 200; Diener ve diğerleri, 2002, s. 63; Myers ve Diener, 1995, s. 11). Bu *değerlendirmeler* olaylara duygusal tepkilerin yanı sıra memnuniyet ve doyumun bilişsel yargılarını içerir. Bu nedenle öznel iyi oluş, hoş duyguların yaşanmasını, düşük düzeyde olumsuz ruh hallerini ve yüksek yaşam memnuniyetini içeren geniş bir konsepttir. Yüksek öznel iyi olma içinde somutlaşan pozitif deneyimler, yaşamı faydalı hale getirdikleri için, pozitif psikolojinin temel kavramlarından (Diener ve diğerleri, 2002, s. 63).

Yüksek öznel iyi olma, kişinin hayatı hakkındaki olumlu düşüncelerin ve hislerin üstünlüğünü yansıtır. *Bilişsel düzeyde*, öznel iyi olma, kişinin işi, evliliği ve diğer alanlarıyla ilgili belirli memnuniyetler/tatminlikler ile beslenen, global bir yaşam doyum duygusunu içerir. *Duygusal düzeyde*, yüksek öznel iyi oluşa sahip olan insanlar, büyük ölçüde, devam eden olayları olumlu bir şekilde değerlendirmelerinden dolayı, öncelikle hoş duygular hissederler. Öznel iyi oluşu düşük olan insanlar yaşam koşullarını ve olaylarını istenmeyen olarak değerlendirir ve bu nedenle kaygı, depresyon ve öfke gibi rahatsız edici duyguları hissederler (Myers ve Diener, 1995, s. 11).

İnsanların ruh halleri ve duyguları, başlarına gelen olaylar karşısında göstermiş oldukları tepkileri yansıtır. Her birey, bir bütün olarak hayatı hakkında ve ayrıca evlilik ve iş gibi alanlar hakkında daha geniş kapsamlı yargılarda bulunur. Dolayısıyla, öznel iyi oluşun ayırt edilebilir birkaç bileşeni vardır. Bunlar, *yaşam doyumunu* (insanın yaşamına ilişkin genel yargıları), *önemli alanlara yönelik doyum* (örneğin iş tatmini), *pozitif duygulanım* (birçok hoş duygu ve ruh hali deneyimlemek), *düşük düzeylerde*

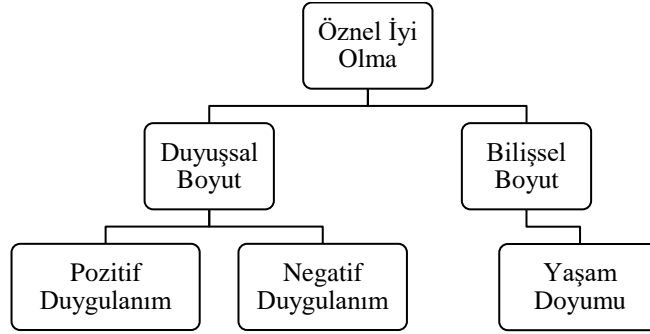
negatif duygulanım (çok az kötü duygu ve ruh hali yaşamak) şeklinde sıralanabilir. Bu çerçevede pozitif iyi oluş, yalnızca olumsuz duyguların olmaması değildir. Aksine öznel iyi olma, birbiriyle ilişkili fakat birbirinden ayrı bileşenler tarafından tanımlanmaktadır. Böylece öznel iyi olma, tek bir spesifik yapıdan ziyade genel bir bilimsel ilgi alanı olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000, s. 34; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999, s. 277; Myers ve Diener, 1995, s. 11). Tablo 2’de öznel iyi olma alanının ana bölümler ve alt bölümleri gösterilmektedir.

Tablo 2:
Öznel İyi Olmanın Bileşenleri

Olumlu Duygulanım	Olumsuz Duygulanım	Yaşam Doyumu	Alan Memnuniyeti
Neşe	Suçluluk ve utanç	Yaşamı değiştirme arzusu	İş
Sevinç	Üzüntü	Şimdiki hayattan doyum	Aile
Hoşnutluk	Kaygı ve endişe	Geçmişe yönelik doyum	Boş zaman
Gurur	Öfke	Geleceğe yönelik doyum	Sağlık
Sevgi	Stres	Önemli kişilerin bireyin hayatı hakkındaki görüşleri	Gelir
Mutluluk	Depresyon		Benlik
Coşku	Haset		Kişinin grubu

Ancak öznel iyi oluş literatüründe, daha ziyade öznel iyi olmanın *yaşam memnuniyeti*, *olumlu ruh halinin varlığı* ve *olumsuz ruh halinin yokluğu* olmak üzere üç bileşenden oluştuğu üzerinde durulmaktadır. Bunlar da genellikle mutluluk olarak özetlenmektedir (Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985, s. 71; Myers ve Diener, 1995, ss. 10-11; R. M. Ryan ve Deci, 2001, s. 144). Yani sık pozitif duygu, az negatif duygu ve genel bir yaşam doyumu duygusu yüksek öznel iyi olmayı tanımlar (Myers ve Diener, 1995, s. 10). Pozitif duygulanım ve negatif duygulanım öznel iyi olmanın duyuşsal boyutunu, yaşam doyumu ise bilişsel boyutunu ifade eder. Bu çerçevede öznel iyi olma yapısı Şekil 2’de sunulmaktadır.

Şekil 2:
Öznel İyi Olmanın Yapısı



Mutluluk şeklinde de ifade edilen öznel iyi olma, iyi hayatı tanımlamaya yönelik bir yaklaşımdır (Diener, 2000, s. 34). Öznel iyi olma, insanların mutluluğa yükledikleri anlamla da bağlantılıdır. Mutluluğa ilişkin pek çok teori öne sürülmüştür. Bu teoriler (a) ihtiyaç ve hedef memnuniyeti teorileri, (b) süreç veya aktivite teorileri ve (c) genetik ve kişilik yatkınlık teorileri şeklinde üç gruba ayrılabilir. İhtiyaç ve hedef memnuniyeti teorilerine göre gerilimlerin azaltılması (örneğin, ağrının ve acının ortadan kaldırılması) ve biyolojik ve psikolojik ihtiyaçların ve amaçların tatmin edilmesi mutluluğa ulaştıracaktır. Freud'un haz ilkesi ve Maslow'un hiyerarşik ihtiyaç modeli bu yaklaşımı temsil eder. Süreç ve aktivite teorilerine göre, bir faaliyetle meşgul olmak veya bir görevi yerine getirmek mutluluğu getirecektir. Genetik ve kişilik yatkınlık teorileri ise kişilerin iyi olmalarında, onların yaşam koşullarındaki istikrarla açıklanamayan sabit ve kalıtıma dayalı bir unsur olduğunu söylemektedir. Bu teorisyenler öznel iyi oluşun istikrarlı kişilik eğilimlerinden (dispositions) güçlü bir şekilde etkilendiğini iddia eder. Ancak genetik ve kişilik teorisyenlerine karşın gerek ihtiyaç teorisyenleri gerekse etkinlik teorisyenleri öznel refahın insanların yaşam koşullarıyla değişeceğini savunmaktadırlar (Diener ve diğerleri, 2002, ss. 66-67).

Öznel iyi oluşla ilgili bir kavram olan yaşam doyumu ise ilk olarak Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından ele alınmıştır. Onlar, yaşam doyumunun beş bileşeni olduğunu öne sürmüşlerdir. Bunlar *haz (zest)*, *kararlılık ve metanet*, *istenilen ve ulaşılan hedefler arasındaki uyum*, *olumlu benlik telakkisi* ve *keyifli ruh halinden oluşmaktadır*. Bu bileşenlerle bireyin (a) günlük hayatını oluşturan faaliyetlerden zevk alması, (b) yaşamını anlamlı olarak addetmesi ve nasıl bir yaşamda olduğunu tereddütsüz kabul etmesi, (c) esas hedeflerine ulaşmakta başarılı olduğunu düşünmesi, (d) kendi hakkında pozitif bir imaja sahip olması ve son olarak (e) mutlu ve iyimser

tutum ve ruh halini koruması anlatılmak istenmektedir (Neugarten ve diğeri, 1961, s. 137). Shin ve Johnson'a (1978) göre ise yaşam doyumu, bir kişinin yaşam kalitesini, kendi belirlediği kriterlere göre genel olarak değerlendirmesidir (akt, Diener ve diğeri, 1985, s. 71). Diener ve diğeri (1985, s. 71) ise yaşam doyumunun, hayata dair bilişsel bir değerlendirme sürecini ifade ettiğini belirtmişlerdir.

Pozitif ve negatif duygulanım öznel iyi olmanın duygusal bileşenini oluşturur. Duygulanım, anlık olayların yaşanmasıyla ilişkili ruh halleri ve duygular dâhil olmak üzere iyi olmanın duygusal yönünü ifade eder. Pozitif ve negatif duygulanımı tecrübe etmede bir denge olması gerektiğinin yanı sıra pozitif duygulanım yoğunluğunun ve sıklığının farkını kabul etmek gerekir (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 46).

Öznel iyi olma alanı, üç tane kendine has özelliğe sahiptir. İlk olarak, o özeldir. Kişinin yaşantılarında yer almaktadır. İkinci olarak, öznel iyi olma pozitif değerlendirmeleri içerir. Mental sağlığın çoğu değerlendirmesinde olduğu gibi o, sadece negatif faktörlerin yokluğu değildir. Üçüncü olarak, öznel iyi oluş ölçekleri, tipik olarak kişinin yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesini içerir. Belli bir alandaki duygu veya memnuniyet değerlendirilse de vurgu genellikle kişinin yaşamının bütünlük bir değerlendirmesine yöneltilir. Bununla birlikte, ölçümler birkaç hafta ila bir kişinin ömrü boyunca değişen bir süreyi kapsayabilir. Hangi zaman diliminin en iyi olduğuna karar vermenin önceden bir yolu yoktur (Diener, 1984, ss. 543-544). Öznel iyi oluş yargıları, yaşam koşullarına karşı bilişsel ve duygusal tepkileri yansıtır. Koşullar kısa ömürlü ve değişken ya da nispeten istikrarlı olabileceğinden, araştırmacılar hem anlık hem de uzun vadeli öznel iyi olmayı incelemektedirler (Diener ve diğeri, 2002, s. 66).

Sübjektif iyi oluş araştırmacıları önceleri kimin mutlu olduğuna odaklanmıştı. Ancak bununla birlikte son odak noktası, insanların ne zaman ve niçin mutlu oldukları ve sübjektif iyi oluşu etkileyen proseslerin neler olduğu olmuştur. Bu çerçevede *mizaç* ve *kişilik*, insanların öznel iyi oluşlarını etkileyen güçlü faktörler olarak görünmektedir. Bunlarla birlikte *kültürel* ve *toplumsal* faktörlerin de öznel iyi oluşu çeşitli şekillerde etkilediği görülmektedir (Diener, 2000, s. 40). Yaş, cinsiyet, ırk, gelir düzeyi, evlilik durumu ve dini faaliyetlerde az veya çok öznel iyi olmayla ilişkilidirler. Ancak belirli demografik değişkenlerin öznel iyi oluşu artırıp artırmadığının cevabı insanların *değerleri ve hedefleri, kişiliği ve kültürü* ile alakalıdır (Diener ve diğeri, 2002, ss. 67-

68; Myers ve Diener, 1995, ss. 16-17).

Literatürde öznel iyi oluşu açıklamaya çalışan bazı farklı teoriler bulunmaktadır. Bu kuramlardan biri *erek* (telic veya endpoint) *teorisi*dir. Öznel iyi olmanın bu teorisi, bir amaç veya ihtiyaç gibi bir duruma ulaşıldığında mutluluğun kazanılacağını savunmaktadır. Bir diğeri *etkinlik* (activity) teorisi. Bu teori, mutluluğun, insan faaliyetlerinin bir yan ürünü olduğunu ileri sürmektedir. Bir başkası ise *yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya* (top-down versus bottom-up) teorileridir. Mutluluğa yukarıdan aşağıya yaklaşımda, kişiliğin genel özelliklerinin (genetik faktörler) bir kişinin olaylara tepki verme şeklini etkilediği düşünülmektedir. Örneğin, iyimser mizacı olan bir kişi, çok sayıda olayı pozitif olarak yorumlayabilir. Aşağıdan yukarıya yaklaşımında ise hayat koşulları ve demografik özelliklerin kişilerin mutluluğunu etkileyen en önemli faktörler olduğu düşünülmektedir. *Muhakeme teorisi*, öznel iyi olmayı açıklamaya çalışan bir başka kuramdır. Bu teorilere göre mutluluğun, bazı standart ve gerçek koşullar arasındaki bir karşılaştırmadan kaynaklandığı düşünülmektedir. Yani gerçek koşullar standardı aşarsa, mutluluk ortaya çıkar (Diener, 1984, ss. 562-568).

Öznel iyi olmayı değerlendirmeye yönelik hazırlanan ilk ölçüm araçları, genellikle insanların mutluluğunu veya yaşam doyumunu ölçmek için tek bir sorudan oluşmuştur. Ancak alan geliştikçe, tek maddeli ölçüm araçlarından daha fazla güvenilirlik ve geçerliliğe sahip olan çok maddeli ölçüm araçları ortaya çıkmıştır (Diener, 1984, ss. 544-545, 2000, ss. 34-36; Diener ve diğerleri, 2002, s. 64; Myers ve Diener, 1995, ss. 10-11).

1.3.1.2. Psikolojik İyi Olma

Psikolojik iyi olma, felsefede eudaimonik yaklaşımın bilimsel olarak kavramsallaştırılmasından ortaya çıkmıştır. Eudaimonism, insanları *inançlarına* (*daimon*) veya *gerçek benliklerine* göre tanımaya ve yaşamaya çağıran etik bir teoridir. Söz konusu teori klasik Helen felsefesine kadar uzanır. Teorinin dayandığı en kayda değer yer ise Aristoteles'in Nikomakhos'a Etik adlı çalışmasıdır (Waterman, 1993, s. 678).

Psikolojik (eudaimonik) iyi olma, iyi olmanın, insan potansiyelinin gerçekleşmesinde yattığını savunmaktadır. Psikolojik iyi olma kapsamındaki araştırmacılar, mutluluk ve

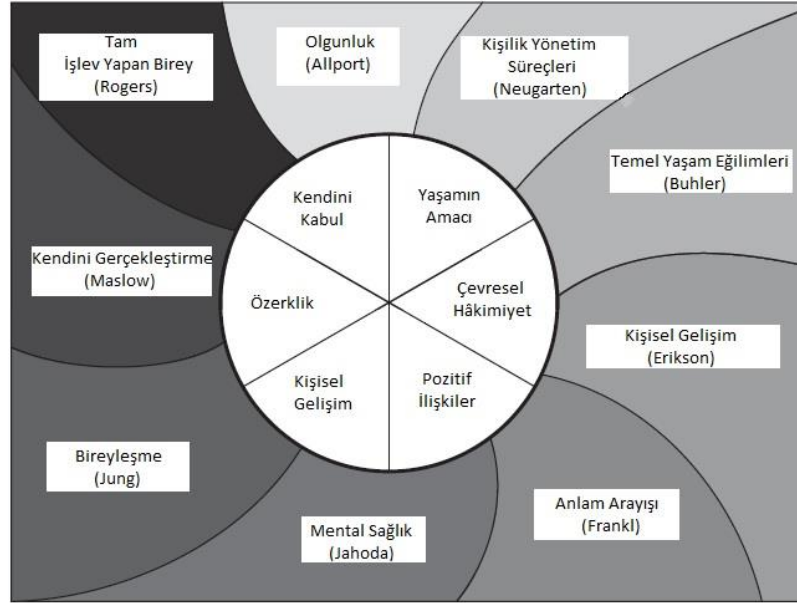
iyi yaşamın basit bir şekilde iyi hissetme deneyimlerine bağlı olmadığını öne sürmektedirler. Bu noktada yaşamda, yalnızca haz ve tatmin duygularından daha fazla bir şeyler olmak durumundadır. Psikolojik iyi oluş, hakiki mutluluğa, erdemden deneyimlenmesi ve yapmaya değer olan şeyleri yerine getirmekle ulaşılabileceğini ileri sürmektedir. Dolayısı ile insanın potansiyelini gerçekleştirilmesi, nihai bir gayedir (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 77). Öznel iyi olma, genel yaşam doyumu ve hedonik mutlulukla ilişkilendirilirken, buna karşın psikolojik iyi olma insanın kendini gerçekleştirilmesi ve en iyi şekilde fonksiyonda bulunması ile ilişkilendirilmektedir.

Psikolojinin farklı alanlarında geniş bir teorik literatür pozitif psikolojik işleyişin anlamını ele almıştır. Bu kapsamda bireyin iyi olma halini ortaya koymaya ilişkin olarak süreç içerisinde farklı yaklaşımlar geliştirilmiştir. . Bu çerçevede psikolojik iyi olmanın önemini anlamada temelde üç literatür teorik rehberlik sağlamıştır. Bunlardan ilki gelişim psikolojisi, diğeri klinik psikolojisi, bir diğeri de psikolojik sağlığa dayanan literatürdür (Ryff, 1995, s. 99). Bu çerçevede klinik psikologlardan Maslow'un *kendini gerçekleştirme kavramı*, Rogers'ın *tam bir şekilde fonksiyonda bulunan birey görüşü*, Jung'ın *bireyleşme formülasyonu*, Alport'un *olgunluk kavramı* söz konusu çalışmalardandır. Psikolojik iyilik halini tanımlamak için bir başka teori alanı da, yaşam döngüsünün çeşitli aşamalarında karşılaşılan farklı zorlukları vurgulayan yaşam boyu gelişimsel perspektiflerden ileri gelmektedir. Bu kapsamda da Erikson'un *psikososyal gelişim kuramı*, Buhler'in *temel yaşam eğilimleri*, Neugarten'in *yetişkinlik ve yaşlılıktaki kişilik değişimi tanımları* yer almaktadır. Son olarak psikolojik sağlık çerçevesinde de Jahoda'nın *olumlu zihinsel sağlık ölçütleri* ve Birren'in *yaşamın ilerleyen zamanında pozitif işlevsellik anlayışı* ön plana çıkmaktadır (Ryff, 1989, s. 1070, 1995, s. 99; Ryff ve Keyes, 1995, s. 720).

Pozitif psikolojik fonksiyonu vurgulayan bu çok yönlü yaklaşımlardan hareket eden Ryff (Keyes ve diğerleri, 2002; Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996), bu teorilere dayanan çok boyutlu bir psikolojik iyi olma modeli ileri sürmüştür. Ryff'in oluşturduğu bu çok boyutlu psikolojik iyi olma modeli 6 boyuttan oluşmaktadır. Bunlar *kendini kabul etmek* (self-acceptance), *insanlarla pozitif ilişkiler kurmak* (positive relations with others), *kişisel gelişim* (personal growth), *yaşamın amacı* (purpose in life), *çevresel hâkimiyet* (environmental mastery), *özerklik* (autonomy) şeklinde ifade edilen psikolojik iyi olmanın altı boyutudur (Ryff, 1989). Bu modelde, tüm insani

iyiliklerin en yüksek olanının daha uygun bir karakterizasyonu, kişinin gerçek potansiyelinin gerçekleşmesini temsil eden mükemmellik arayışıdır (Ryff, 1995, s. 100). Şekil 3'te Ryff'ın geliştirmiş olduğu psikolojik iyi oluşun temel boyutları ve teorik temelleri gösterilmektedir.

Şekil 3:
Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları Ve Teorik Temelleri



(Kaynak: Ryff, 2014, s. 11)

Psikolojik iyi olmanın boyutlarından *kendini kabul* boyutu, kişisel sınırlılıkların farkındalığının yanı sıra kişinin kendi hakkındaki bilgisi, kendini kabullenmesini ve kendisine yönelik olumlu tutuma sahip olmasını ifade etmektedir. *Diğer insanlarla pozitif ilişkiler kurma* boyutu, başkalarıyla içten, memnuniyet veren ve güvene dayalı ilişkiler kurmayı, başkalarının refahıyla ilgilenmeyi, güçlü empati, sevgi ve samimiyet içeren ilişki içinde olmayı içermektedir. *Özerklik* boyutu, kendi kendine karar verebilmeyi ve bağımsız olmayı, belirli şekillerde düşünmek ve hareket etmek için toplumsal baskılara direnebilmeyi, davranışı dışsal etkenlerle değil, içinden geldiği gibi düzenleyebilmeyi ve kendini kişisel standartlara göre değerlendirebilmeyi içermektedir. *Çevresel hâkimiyet* boyutu, çevreyi yönetme konusunda ustalık ve yetkinlik sahibi olma, karmaşık dış faaliyetleri yönetebilme, etraftaki fırsatları etkin bir şekilde kullanabilmeyi, kişisel ihtiyaçlar ve değerlere uygun koşulları oluşturabilme ve seçebilmeyi içermektedir. *Yaşamın amacı* boyutu, hayatta bir amaca ve bir istikamete

sahip olmayı, hali hazırdaki ve geçmiş yaşamın bir anlamı olduğunu kavrayabilmeyi, hayata anlam veren amaçlara sahip olmayı, hayatı idame ettirmek için amaç ve hedeflere sahip olmayı kapsamaktadır. Son olarak *kişisel gelişim* boyutu ise hayatta devamlı bir gelişim duygusuna sahip olma, kendini gittikçe fikirsel olarak büyüyen ve ilerleyen biri olarak görme, yeni deneyimlere açık olma, potansiyelinin farkına varabilme, zamanla kendinde ve davranışlarında bir iyileşme ve ilerleme görebilme ile ilişkilidir (Ryff, 1989, ss. 1070-71, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, Lee ve Essex, 1994). Kısaca ifade etmek gerekirse psikolojik iyi olma kapsamında *mental sağlık literatürü*, *linik psikolojisi* ve *yaşam boyu gelişim* teorilerinin entegrasyonu, pozitif psikolojik işleyişin birçok yönüne işaret etmektedir.

1.3.2. Alçakgönüllülük ve İyi Olma Arasındaki İlişki

Psikolojide anaakım her ne kadar insanın zayıf yönüne odaklansa da pozitif psikoloji yaklaşımı, insanın güçlü yönlerini ön plana çıkarmaktadır. İnsanın güçlü yönleri ve erdemler pozitif psikolojinin ana konusunu oluşturmaktadır (Peterson ve Seligman, 2004; Seligman, 2002b; Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikolojinin bir alanı da yaklaşımın temel kavramları olarak görülen iyi olmayı konu edinmektedir (Diener, 2000, s. 34; Diener ve diğerleri, 2002, s. 63).

Bu çerçevede tevazu ve iyi olma arasındaki ilişki, pozitif psikolojide üzerinde durulan konulardan birini oluşturmaktadır. Ancak iyi olma ile alçakgönüllülüğü konu edinen ampirik çalışmalar henüz daha başlangıç aşamasındadır ve seyrek. Tevazu erdeminin tanımlanması ve ölçümünden kaynaklanan bir takım sorunlar bu durumun sebeplerindedir (Bollinger ve Hill, 2012).

Alçakgönüllülüğün iyi olma ile olan *potansiyel* ilişkisi başlangıçta şaşırtıcı olabilir. Nitekim ampirik araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre daha iyi psikolojik sağlıkla ilişkili olan affetme ve şükür gibi alçakgönüllülüğün ilişkili olduğu diğer bazı erdemler dikkate alındığında, alçakgönüllülüğün iyi olma üzerindeki yordayıcı etkisi hakkında fikir edinilebilir (Hill ve Laney, 2016). Bununla birlikte alçakgönüllülük ve iyi olmayı konu edinen az sayıdaki araştırma sonuçları da her iki değişken arasındaki ilişkiye dair ipuçları barındırmaktadır.

Zawadzka ve Zalewska (2013) tarafından yapılan bir araştırmada alçakgönüllülükle öznel iyi olma arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Aghababaei ve Arji (2014)

tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise alçakgönüllülikle öznel iyi olma arasında bir ilişki bulunmamasına karşın psikolojik iyi oluşla alçakgönüllükle arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Aghababaei (2014) tarafından yapılan bir çalışmada ise alçakgönüllülikle yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki belirlenirken, alçakgönüllülikle mutluluk arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Aghababaei ve diğerleri (2016) tarafından yürütölen bir araştırmada ise alçakgönüllüliğün sübjektif iyi olmaya göre psikolojik iyi olma ile daha iyi bir şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Alçakgönüllülikle iyi olma arasındaki ilişkiye dair elde edilen sonuçlar bir araştırmadan diğerine değişkenlik arz etmektedir. Her ne kadar araştırmalarda alçakgönüllülikle öznel ve psikolojik iyi olma arasında genellikle pozitif ilişkiler ortaya çıksa da değişken sonuçların, söz konusu araştırmalarda kullanılan farklı ölçüm araçlarından ve farklı örneklemlerden kaynaklandığı düşünölmektedir.

Ayrıca yürütölen araştırmalarda alçakgönüllülikle depresif belirtiler arasında negatif ilişkiler olduğu (Quiros, 2006; Jankowski ve diğerleri, 2013; Krause, 2014) tespit edilmiştir. Quiros (2006) tarafından yürütölen bir araştırmada da alçakgönüllülikle anksiyete arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Kesebir (2014) tarafından gerçekleştirilen deneysel bir araştırmada da alçakgönüllüliğün ölüm kaygısını azalttığı belirlenmiştir.

Az sayıdaki ampirik araştırmalardan elde edilen sonuçlar genellikle alçakgönüllüliğün pozitif psikolojik sağlıkla ilişkili olduğuna dair bulgular barındırmaktadır. Alçakgönüllülikle iyi olma arasındaki ilişkinin daha geniş bir değerlendirmesi bu çalışmada ayrıca “*Alçakgönüllükle ve Sağlık: Alçakgönüllükle Düzeyi ile Sağlık Arasında Anlamlı bir İlişki Bulunmakta mıdır?*” başlığı altında ele alındığından bu konu burada daha ayrıntılı bir şekilde ele alınmamaktadır.

2. BÖLÜM: ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK PSİKOLOJİSİ

2.1. Psikoloji Sahasında Alçakgönüllülük Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında psikolojisi sahasında Türkçe literatürde ve yabancı literatürde alçakgönüllülüğü konu edinen araştırmalara yer verilmektedir.

2.1.1. Yabancı Literatürde Alçakgönüllülük Üzerine Yapılan Çalışmalar

1998 yılında APA başkanı Seligman tarafından hümanist psikolojinin konusu olan negatif kişilik özelliklerinin yanında pozitif kişilik özelliklerinin araştırılması gerektiği düşüncesi, yeni bir yaklaşımla tekrar gündeme taşınmıştır. Seligman (1999, s. 181) sahanın olumsuzluğa odaklanması nedeniyle gelişme, üstünlük, motivasyon ve olayların iç yüzünü görme gibi bir çok önemli olaya psikolojinin sırtını döndüğünün altını çizmiştir. Seligman (1999, s. 181), bununla birlikte alanın içerisinde bulunduğu durumu şu şekilde betimlemekteydi:

“Nasıl oluyor da sosyal bilimler, diğerkâmlık, cesaret, dürüstlük, saygı, zevk, sağlık, sorumluluk ve neşe gibi insani güç ve erdemleri ikincil, savunmacı stratejiler veya düpedüz yanılsama olarak nitelendirirken kaygı, şehvet, bencillik, öfke, paranoya, kargaşa ve üzüntü gibi negatif motivasyonlar ve zayıflıkları hakiki olarak nitelendiriyor?”

Bu durum alandaki dengesizliği gözler önüne sermekteydi. Bu şekilde psikolojideki ilgi pozitif psikolojiye yöneltilerek yaklaşımın kuramsallaşma süreci başlamıştır. Seligman (2002b) aynı zamanda *karakter güçlerini ve erdemleri* pozitif psikolojinin çalışılması gereken ana konuları olarak belirlemiştir.

Bu yeni pozitif psikolojinin, erdemlerin insan deneyiminde nasıl önemli bir rol oynadığını düşünmek için kapıyı açmasıyla birlikte minnettarlık, affetme, cömertlik gibi erdemlere yönelik araştırmalar hız kazanmıştır. Seligman'ın bu çağrısına alçakgönüllülük erdemi ise 2000 yılında dolaysız bir yanıt vermiştir. Bu yanıt, *“Humility: Theoretical Perspectives, Emprical Findings and Directions for Future Research”* adını taşımaktaydı. June P. Tangney (2000) tarafından ele alınan bu araştırma birçok araştırmacı tarafından (Quiros, 2006, s. 2; Sandage, Rupert, Paine, Bronstein ve O'Rourke, 2017, s. 302) önemli yeni fikirler içeren ve daha sonraki çalışmalar üzerinde büyük bir etkisi olan bir araştırma olarak nitelendirilmiştir. Bu kapsamda söz konusu çalışma alçakgönüllülük psikolojisinin bir klasik eseri haline

gelmiştir. Ayrıca bu araştırma 2002 yılında genişletilerek tekrardan yayınlanmıştır. Çalışmanın hazırlanması kısmen *John Templeton Vakfı* tarafından verilen bir araştırma bursu ile desteklenmiştir.

Tangney (2000, 2002), bu çalışmasında kendisinden önce alçakgönüllülük konusunda yapılan çalışmalardan (Emmons, 1999; Lewis, 2001; Richards, 1988, 1992; D. S. Ryan, 1983; J. Templeton, 2012) yoğun bir şekilde faydalanmış ve alçakgönüllülüğün daha tam bir tarifini sentezlemiştir. Alçakgönüllülük Tangney'e göre, kişinin kendi özelliklerine dair gerçekçi bir değerlendirmesi, sınırlarını kabullenebilme ve benliğini unutabilme¹ (forgetting of self) yeteneğiyle karakterize edilen çok yönlü ve zengin bir yapıdır. Bu çerçevede Tangney, alçakgönüllülüğün altı temel unsur içerdiğini ifade etmiştir. Bu altı temel unsur konuyla ilgili daha sonraki çalışmaların çoğunda ana esaslar olarak ele alınıp tartışılmıştır. Tangney bunlarla birlikte çalışmasında alçakgönüllülüğü, narsisizm, sadelik ve benlik saygısı gibi yakından ilgili yapılardan ayırt etmiştir. Çalışmada alçakgönüllülüğün *hal* (state-situational) ve *eğilim* (disposition-dispositional) olmak üzere iki temel boyutu olduğu belirtilip, alçakgönüllülüğü ölçmenin önemi ve zorluğuna yer verilmiştir. Daha sonra ampirik çalışmalar bağlamında alçakgönüllülüğün psikolojik ve sosyal etkileri ele alınmıştır. Son olarak ise alçakgönüllülüğü geliştirebilmek için bir takım stratejiler öne sürülmüştür.

Tangney (2000, 2002) tarafından ele alınan bu çalışma daha sonra alçakgönüllülükle ilgili yapılan çalışmaların ana konularını ve tartışma meselelerini belirlemiştir. Örneğin alçakgönüllülüğün negatif ve pozitif değerlendirilmesi, tanımı ve ölçüm konusu bunların en başında gelmektedir. Bu çalışma, alçakgönüllülük psikolojisinin başucu eseri haline gelmiştir.

Tangney'in (2000, 2002) makalesinden daha önce psikolojide alçakgönüllülükle ilgili yapılan araştırmaları ele almakta yarar vardır. Örneğin Ryan (1983, ss. 295-301), öz-

¹ Alçakgönüllülüğün tanımındaki *benliğin unutulması* (forgetting of self) ifadesi Türkçe literatürde yapılan araştırmalarda farklı farklı ifade edilmiştir. Örneğin bir çalışmada (Ayten, 2014) bu ifade, *enaniyetin unutulması* olarak tercüme edilirken bir başka çalışmada (Saygın 2014, s.8) *kendini unutma*, bir diğer çalışmada (Gediksiz 2013, s.6) ise *kendini düşünmeme* olarak aktarılmaktadır. Batı literatüründe ilerleyen zamanlarda konu üzerine yapılan araştırmalarda ise alçakgönüllülüğün bu unsurunu karşılamak için *benliğe düşük odaklanma* (low self-focus) anlayışının (Bollinger ve Hill, 2012; Davis ve diğerleri, 2011; Kruse, Chancellor ve Lyubomirsky, 2017; Worthington ve Allison, 2018) öne çıktığı görülmektedir.

saygının etik analiz ve operasyonel tanımını araştırdığı çalışmasında, yüksek öz-saygının işlevsel bir tanımını formüle etmek için, öz-saygı fenomenlerinin diğer öz-referans formları ile ilişkili fenomenlerle mukayese edilmesi gerektiğini söyler. Bu kapsamda araştırmada dört çeşit öz-referans üzerinde durulur. Bunlar *yüksek öz-saygı*, *alçak öz-saygı*, *kibir* ve *alçakgönüllülüktür*. Çalışma sonucunda her ne kadar, çoğu insan tarafından kibir ve yüksek öz saygının her ikisi de pozitif öz referans formları olarak benzer görülse de aslında kibrin yüksek öz-saygıdan ziyade alçak öz-saygıya benzediği belirtilmiştir. Bununla birlikte yüksek öz-saygının alçakgönüllülükle yakın bir Şekilde benzerlik gösterdiği de vurgulanmıştır.

Alçakgönüllülük bazı araştırmalarda ise terapötik bir yaklaşım olarak ele alınmıştır. Örneğin, Means ve diğerleri (Means, Wilson, Sturm, Biron ve Bach, 1990, ss. 211-214) gerçekleştirmiş oldukları bir çalışmada *alçakgönüllülüğü psikoterapötik bir formülasyon olarak* ele almışlardır. Onlar bu çalışmada alçakgönüllülük eğitimini, kendi kendilerini ara sıra zorba, duyarsız ve hilekâr olarak tasvir eden fakat başkaları tarafından sıklıkla zorba, duyarsız ve hilekâr olarak tasvir edilen bireyler için uygun bir tedavi yolu olarak kavramsallaştırılmıştır. Araştırma kapsamında, tanınmayan korkuları tespit etmek ve kişilerarası becerileri geliştirmek üzere prosedürler ana hatlarıyla belirtilmiştir. Alçakgönüllülük bu araştırmada, atılganlık ve saldırganlık/öfke kontrol müdahalelerine yönelik bir karşı sürüm olarak sunulmuştur.

Alçakgönüllülüğe terapide yer veren bir diğer çalışma ise Worthington tarafından gerçekleştirilmiştir. Worthington (1998, ss. 59-74) evli çiftlere yönelik empati, alçakgönüllülük ve taahhütü (commitment) içeren bir affetme modeli geliştirmiştir. O, bu modeli, aile terapilerinde ve kişisel ilişkilerde affetme arayışını ele alan bir yaklaşım olarak özetlemektedir. Bu modelde affetme karakteristiği suçlu/kabahatli için empati, kişinin kendisini suçlu kadar yanılabilir ve muhtaç olarak görebilmesi için alçakgönüllülük ve açık bir Şekilde affetmeyi taahhüt etmek üzere cesaret gerektiren bir yapı olarak tarif edilmiştir. Worthington, affetmenin, kabahatli kişiyi anlayabilmek için empati yapmayla başlatıldığını, incinmiş kişinin alçakgönüllülük sergilemesiyle ilerlediğini ve bağışlayabilmek için aleni bir taahhütte bulunmak suretiyle sağlamlaştırıldığını ileri srmştir. Empati, alçakgönüllülük ve taahhüt, aile terapisinde evli çiftlerin sorunlarını ozebilmek için geliştirilen affetme modelinin üç temel bileşenini oluşturmaktadır.

Alçakgönüllülük üzerine yapılan araştırmaların çoğunluğu her ne kadar son on yıl içerisinde gerçekleşse de alandaki hızlanma yaklaşık olarak pozitif psikoloji hareketi ile başlamıştır. Bu yeni yaklaşımın ortaya çıkmasından önce 2000 yılına kadar alçakgönüllülük üzerine yapılan araştırma sayısı çok azdır. Bunun yanında alçakgönüllülük, yapılan çalışmalarda araştırmanın ana konusunu oluşturmamıştır. Alçakgönüllülüğün din ve değerlerle ilişkili bir erdem olmasından ötürü psikoloji araştırmalarında yer alamaması pozitif psikoloji hareketinin karakter güçleri ve erdemleri psikolojinin meşru konuları olarak ele almasıyla aşılmış gözükse de alçakgönüllülüğün bilimsel tetkiki noktasında –affetme, yardımseverlik minnettarlık gibi bazı erdemlere nazaran- bazı diğer problemlerden ötürü yavaş bir başlangıç yapılmıştır. Alçakgönüllülüğün tanımı konusunda hem fikir olunamaması ve yapının ölçülmesinden kaynaklanan zorluklar bunların başında gelmektedir (Tangney, 2000, 2002, s. 411). Ancak alçakgönüllülüğün zamanla yapılan araştırmalarda merkezi bir önem kazanmasıyla bu sorunlar yavaş yavaş aşılmaya başlanmıştır.

Kimi çalışmalarda teorik ve kalitatif araştırmalar çerçevesinde alçakgönüllülük ele alınırken kimi çalışmalarda da farklı bağlamalarda alçakgönüllülüğün faydalarını ampirik olarak test eden kantitatif araştırmalar çerçevesinde alçakgönüllülük ele alınmaktadır. Yapılan araştırmalarda alçakgönüllülük dindarlık, maneviyat ve prososyal davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesinin yanı sıra alçakgönüllülükle fiziksel ve ruhsal sağlık arasındaki ilişkide ele alınmıştır. Hatta alçakgönüllülük, iş yönetimi ve akademi sahası gibi alanlarla da ilişkilendirilerek araştırılmaya başlanmıştır. Birçok çalışmada ise alçakgönüllülüğu değerlendirmeye yönelik ölçek geliştirme çalışmaları yapılmıştır.

Rowatt, Ottenbreit, Nesselroade ve Cunningham (2002, ss. 227-236) tarafından dindarlık ve alçakgönüllülük arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada kendisini başka insanlara göre daha dindar olarak algılayan kişilerin daha az mütevazı oldukları tespit edilmiştir. Genel olarak araştırma sonuçları, daha fazla i güdümlü dindar olan insanların görece daha az i güdümlü dindar insanlara göre daha az mütevazı olduklarını işaret etmektedir. Buna karşın Aghababaei ve diğerleri (Aghababaei, Mohammadtabar ve Saffarinia, 2014, ss. 6-9) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise i kaynaklı dindarlık ve dış kaynaklı bireysel dindarlık ile alçakgönüllülük arasında pozitif bir ilişki olduğu, dış kaynaklı sosyal dindarlık ile alçakgönüllülük arasında ise negatif bir ilişki olduğu tespit

edilmiştir. Krause ve Hayward (2014, ss. 254-264) tarafından dini katılım ve alçakgönüllülük arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma sonucunda dini katılımın alçakgönüllülüğü artırdığı tespit edilmiştir. Van Tongeren ve diğerleri (Van Tongeren, Davis, Hook, Rowatt ve Worthington, 2018, ss. 174-183) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise alçakgönüllülüğü ifade etme ve rapor etmede dini farklılıklar üzerine odaklanılmıştır. Araştırma bulguları, dindar bireylerin alçakgönüllülüğü dindar olmayan kişilere göre daha ön planda tuttuklarını veya daha farklı bir şekilde kavramsallaştırdıklarını göstermiştir.

Woodruff ve diğerleri (Woodruff, Tongeren, McElroy, Davis ve Hook, 2014, ss. 271-282) ise “*Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology*” başlıklı kitap serisi kapsamında alçakgönüllülük ve din konusunu ele almışlardır. Onlar bu araştırma kapsamında alçakgönüllülüğün çeşitli dinlerdeki tamamlayıcı rolünü incelemiş, alçakgönüllülüğün yararlarını ele almış ve alçakgönüllülüğü farklı dini inançlar bağlamında ifade etmenin zorluklarını araştırmışlardır. Özellikle araştırma çerçevesinde, entelektüel alçakgönüllülüğün dini hoşgörüyü harekete geçiren oldukça çekici bir karakteristik olduğu belirtilmiştir. Bollinger ve Hill (2012, ss. 31-45) tarafından “*Din, Maneviyat ve Pozitif Psikoloji*” çerçevesinde gerçekleştirilen bir araştırmada ise alçakgönüllülüğe yönelik yapılan olumsuz değerlendirmeler ele alınıp tartışılmıştır. Araştırma kapsamında alçakgönüllülüğün tanımlanması meselesi üzerinde durulmuş, alçakgönüllülüğün bileşenleri araştırılmış, dinlerin alçakgönüllülüğü nasıl ele aldıklarına yer verilmiş, alçakgönüllülük ve iyi olma arasındaki ilişki incelenmiş ve alçakgönüllülüğün ölçüm meselesi ele alınmıştır. Araştırma sonucunda dinlerin alçakgönüllülüğe merkezi bir önem verdikleri belirtilmiştir. Her ne kadar dinlerin bu iddiasını test eden ampirik araştırmalar sınırlı da olsa mevcut araştırmaların alçakgönüllülükle iyi oluş, affetme ve yüksek benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki gösterdikleri belirtilmiştir. Bütün bu verilerden yola çıkarak alçakgönüllülüğün olumsuz bir kişilik özelliği olmaktan ziyade kişinin tam potansiyelini deneyimlemesinin yolu olduğu ileri sürülmüştür.

Exline ve Geyer (2004, ss. 95-111) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise insanların alçakgönüllülüğü *bir zayıflık olarak mı, yoksa bir güç olarak mı* algıladıkları ele alınmıştır. Bu araştırma sonucunda alçakgönüllülüğün bir zayıflıktan ziyade bir güç olarak algılandığı tespit edilmiştir. Davis ve diğerleri (2013, ss. 58-75) tarafından

yürütülen bir araştırmada ise alçakgönüllülüğün güçlü sosyal bağlarla ilişkileri onarmaya ve oluşturmaya yardım edebileceği tespit edilmiştir.

Krause (2010, ss. 23-37) tarafından gerçekteştirilen bir çalışmada ise dini katılım, alçakgönüllülük ve sağlık arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonucunda dini katılımın alçakgönüllülüğü, alçakgönüllülüğün ise fiziksel sağlığı pozitif olarak etkilediği tespit edilmiştir. Krause, Pargament, Hill ve Ironson (2016, ss. 1-11) tarafından gerçekteştirilen deneysel bir araştırmada ise alçakgönüllülük, stres verici yaşam olayları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma bulguları, alçakgönüllülüğün stresin etkilerini hafiflettiğini ortaya koymuştur. Ayrıca alçakgönüllülüğün, psikolojik rahatsızlığı azaltmasının yanı sıra psikolojik iyi oluşu da teşvik ettiği tespit edilmiştir. Krause (2016, ss. 40-49) tarafından gerçekteştirilen bir diğer araştırmada ise bilgelik (wisdom), alçakgönüllülük ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bilgelik seviyesi arttıkça, alçakgönüllülüğün yaşam doyumunu üzerindeki potansiyel faydalarının daha belirgin hale geldiği belirlenmiştir. Kesebir (2014, ss. 610-620) tarafından gerçekteştirilen bir araştırmadaysa alçakgönüllülük ve ölüm kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları alçakgönüllülüğün ölüm kaygısını yatıştırdığını ortaya koymuştur. Böylece alçakgönüllülük, varoluşsal bir kaygı tamponu olarak ortaya çıkmıştır.

Exline ve Hill (2012, ss. 208-217) tarafından gerçekteştirilen araştırmada ise cömertlik ve alçakgönüllülük ilişkisi ele alınmıştır. Bu araştırmada alçakgönüllülük, cömertliğin istikrarlı ve güçlü bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Exline (2012, ss. 40-48) tarafından gerçekteştirilen bir diğer araştırmada ise alçakgönüllülük, başka insanlardan bir nezaket veya yardım kabul etme yeteneğinin önemli bir yordayıcısı olarak tespit edilmiştir. LaBouff ve diğerleri (2012, ss. 16-27) tarafından yapılan bir araştırmada ise mütevazı insanların daha az mütevazı insanlara göre daha yardımsever oldukları ortaya konmuştur. Hook ve diğerleri (2015, ss. 499-505) tarafından yürütölen bir çalışmada entelektöel alçakgönüllülük ve dini liderlerin affediciliği arasındaki ilişki üzerinde durulmuştur. Daha spesifik olarak ifade etmek gerekirse, bu araştırma, entelektöel alçakgönüllülük algılarının dini bir lider tarafından bir ihlale karşı verilen tepkiyi nasıl etkilediğini incelenmiştir. Araştırma sonuçları, dini liderin algılanan entelektöel alçakgönüllülük düzeyi arttıkça affedicilik düzeyinin arttığını ortaya koymuştur. Stellar ve diğerleri (2018, ss. 258-267) ise huşu (awe) ve alçakgönüllülük arasındaki ilişkiyi ele

alan bir araştırma yürütmüşlerdir. Bu çalışmada, huşuyu deneyimlemenin alçakgönüllülüğü daha fazla geliştireceği tespit edilmiştir.

Terapistler ve ruh sağlığı profesyonelleri, giderek artan sayıda farklı popülasyona yetkin tedavi sağlamak için çabalamaktadırlar. Ancak farklı kültürel kökenden gelen danışanlarla etkin bir şekilde ilgilenme noktasında bir takım güçlükler ortaya çıkmaktadır. Bir çalışmada Mosher ve diğerleri (Mosher, Hook, Captari, ve diğerleri, 2017; Mosher, Hook, Farrel, Watkins ve Davis, 2017) *farklı kültürel arka plana sahip danışanlarla ilgilenebilmek için kültürel alçakgönüllülüğe dayalı bir terapötik yaklaşım* üzerinde çalışmışlardır. Onlar bu çalışmada kültürel alçakgönüllülüğü, terapistler ve farklı danışanlar arasında güçlü çalışma ittifakını kolaylaştırmaya yardımcı olan ve daha iyi terapi sonuçlarını beraberinde getiren bir yaklaşım ve süreç olarak tarif etmişlerdir. Araştırma kapsamında kültürel alçakgönüllülüğün terapiye nasıl entegre edilebileceğine dair bir çerçeve üzerinde durulmuştur. Terapide kültürel alçakgönüllülüğü uygulamak için “(i) eleştirel bir şekilde kendi kendini inceleme ve öz-farkındalık/öz-ayırmsama ile meşgul olmak, (ii) terapötik ittifak kurmak, (iii) kültürel uyuşmazlıkları gidermek ve (iv) değer farklılıklarını idare etmek” gibi unsurlardan oluşan dört bölümlü bir çatı önerilmiştir. Araştırmada son olarak bu unsurlar dikkate alınarak iki vaka çalışması ile terapide kültürel alçakgönüllülüğün ne şekilde uygulandığı ortaya konmuştur.

Vera ve Rodriguez-Lopez (2004, ss. 393-406) ise alçakgönüllülüğün iş hayatındaki yerini tartışmışlardır. Her ne kadar alçakgönüllülük ve rekabetçilik kavramlarının aynı cümle içerisinde kullanılması çoğu iş adamı için tezat olarak görülse de Vera ve Rodriguez-Lopez, araştırmalarında alçakgönüllülüğü, bir rekabet avantajı kaynağı olarak ele almışlardır. Bu çalışmada alçakgönüllülük, ona sahip olan liderler ve organizasyonlar için kritik bir güç olarak, aksine ondan yoksun olanlar için tehlikeli bir zayıflık olarak öne sürülmüştür. Yani bu çalışmanın genel amacı alçakgönüllülüğün değeri hakkında iş dünyasındaki mevcut yanlış anlaşılmayı dile getirmek ve alçakgönüllülüğe sahip olan firmalar için onun stratejik bir güç olduğunun altını çizmektir. Araştırma kapsamında alçakgönüllülük, tam bir şekilde benliği tanıma ve başkalarının bağlamında benliğin gerçekçi bir görünümü olarak tanımlanmıştır. Araştırmada organizasyonel öğrenme süreçleri, firmanın paydaşlarına yüksek kaliteli hizmet vermesi ve organizasyonel esnekliğin geliştirilmesi noktasında alçakgönüllülüğün pozitif etkilerine dayanan bir model ileri sürülmüştür. Ayrıca bu

model firmaların kendi organizasyon üyeleri ve kültürlerinde alçakgönüllülüğü destekleyen ve geliştiren pratik yolları da içermektedir. Liderin alçakgönüllülüğünün organizasyonel çerçevede faydalarını ampirik olarak test eden ilk nicel araştırma ise Owens, Johnson ve Mitchell (2013, ss. 1517-1535) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma kapsamında Owens ve diğerleri, mütevazı liderlerin, çalışanın iş katılımını geliştirmede daha az mütevazı benzerlerinden daha etkili olduğunu bulgulamışlardır.

Birçok araştırmada ise alçakgönüllülüğü değerlendirmeye yönelik ölçek geliştirme çalışmaları yapılmıştır. Örneğin Rowatt ve diğerleri (Rowatt ve diğerleri, 2006) tarafından *Alçakgönüllülük-Kibir Örtük Çağrışım Testi*, Davis ve diğerleri (Davis, Hook, ve diğerleri, 2010) tarafından geliştirilen *Manevi Alçakgönüllülük Ölçeği*, Davis ve diğerleri (Davis ve diğerleri, 2011) tarafından geliştirilen *İlişkisel Alçakgönüllülük Ölçeği*, Landrum (Landrum, 2011) tarafından geliştirilen *Eğilimsel Alçakgönüllülük Ölçeği*, Hook ve diğerleri (Hook, Davis, Owen, Worthington ve Utsey, 2013) tarafından geliştirilen *Kültürel Alçakgönüllülük Ölçeği*, McElroy ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilen *Entelektüel Alçakgönüllülük Ölçeği*, alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere geliştirilen ölçeklerden bazılarıdır.

Psikolojide alçakgönüllülük çalışmalarını başlatan kişi Tangney olmuştur. Ancak alçakgönüllülük çalışmalarını sürdürüp canlı tutanların başında ise Worthington (2007) gelmektedir. O, 2007 yılında *Humility* başlığını taşıyan bir kitap çalışması yapmıştır. Worthington bu çalışmada alçakgönüllülüğü *sessiz bir erdem* (the quiet virtue) olarak nitelendirmiştir. Araştırma, alçakgönüllülük kahramanlarını merkeze almak suretiyle alçakgönüllülüğü anlamaya yardımcı olmaya çalışmaktadır. Bu çerçevede alçakgönüllülük abidesi olan kişilerin müşterek olarak sahip oldukları şeylerin neler olduğu incelenmektedir. Örnekler üzerinden alçakgönüllülüğün ne olup olmadığı ifade edildikten sonra alçakgönüllülüğün öğrenilip öğrenilemeyeceğine yer verilmektedir. Bu kapsamda tarihte alçakgönüllülüğü geliştirmek üzere hazırlanan bazı yaklaşımlar örnek olarak verilmiştir. Nihai olarak ise bilimin alçakgönüllülük hakkında söyledikleri ortaya konmuştur. Bu çalışma "*Benim Alçakgönüllülüğüm ve Onu Nasıl Mükemmel Bir Şekilde Başardım*" şeklinde popüler bir kitap olarak hazırlanmamıştır. Aksine alçakgönüllü olarak bilinen örnekleri ve onların sözlerini merkeze almak suretiyle alçakgönüllülüğün daha açık bir şekilde anlaşılması için kaleme alınmıştır.

Alçakgönüllülüğü ele alan ilk kapsamlı kitap çalışması ise Worthington, Davis ve Hook

(2017) editörlüğünde düzenlenen “*Handbook of Humility Theory, Research, and Application*” adlı çalışmadır. Çalışmanın birinci kısmında dini, felsefi ve ahlaki açıdan alçakgönüllülük ele alınmış, alçakgönüllülüğün alt türleri üzerinde durulmuş ve alçakgönüllülüğün ölçümüne yer verilmiştir. Çalışmanın ikinci bölümünde ise alçakgönüllülüğün öncülleri, korelasyonları ve yordayıcıları üzerinde durulmuştur. Çalışmanın son bölümünde ise alçakgönüllülüğü geliştirmeye yönelik stratejiler ve müdahale programlarına odaklanılmıştır. Bir diğer kitap çalışması Worthington ve Allison (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma “*Heroic Humility*” (Kahraman Alçakgönüllülük) başlığını taşımaktadır. Worthington, 2007 yılında ele aldığı çalışmada alçakgönüllülüğü *sessiz bir erdem* olarak nitelendirirken, bu çalışmada alçakgönüllülük *kahraman* sıfatıyla nitelendirilmiştir.² Araştırma kapsamında *kahraman alçakgönüllülük*, egonun maruz kaldığı zorlu hayat koşullarıyla baş etmek için ömür boyu devam eden kalıcı bir alçakgönüllülük olarak tarif edilmektedir. Worthington ve Allison, alçakgönüllülüğün sadece sessiz bir ego olmadığını, kişinin kendisinden ziyade başkalarına yönelmesinin alçakgönüllülüğün çok önemli bir unsuru olduğunu vurgulamaktadırlar. Araştırma çerçevesinde alçakgönüllülüğün tanımlanması, seviyeleri ve alt türleri ile beraber ilişkili olduğu yapılar ele alınmakta, alçakgönüllülüğün fiziksel ve ruh sağlığıyla ilişkisi araştırılmakta, alçakgönüllülük, din ve maneviyat ilişkisi tartışılmakta, alçakgönüllülük, toplum ve yaşam doyumu üzerinde durulmaktadır. Bunlarla birlikte araştırmada, kahraman alçakgönüllülük ve kendileri için büyük maliyeti olsa bile kahramanlıkla başkalarına yardım eden alçakgönüllülük kahramanları ele alınmaktadır. Daha sonra ise bu tür bir alçakgönüllülüğün elde edilmesi ve geliştirilmesi için olası stratejiler ve müdahale programları üzerinde durulmaktadır.

Bazı dergiler ise alçakgönüllülükle ilgili özel sayılar yayınlamıştır. Örneğin *Journal of Theology and Psychology* adlı dergi, 2014 yılındaki birinci sayısını *alçakgönüllülük, din ve maneviyat* konusuna ayırmıştır. Bu özel sayıda alçakgönüllülük, din ve maneviyat arasındaki ilişki üzerine odaklanılmıştır. Dergideki makalelerde entelektüel kibir ve entelektüel alçakgönüllülük araştırılmış, sosyal psikolojik bir yaklaşımla maneviyat ve

² Alçakgönüllülük üzerine yapılan *sessiz bir erdem* (Peterson ve Seligman 2004; Worthington 2007; Kesebir) vurgusunun onun görünürlüğünü de etkilediği düşünülmektedir. Söz konusu çalışmada *sessiz bir erdem* karşın *kahraman alçakgönüllülük* ifadesinin kullanılması, akla alçakgönüllülüğü *ben neslinde* (bkz. Twenge, 2009) daha görünür, cazip ve dikkat çekici kılabilme kaygısını ve/veya arayışını getirmektedir. Aslında bu yaklaşım, şayet öyleyse, alçakgönüllülüğün tabiatıyla pekte uyumsuz gibi gözükmemektedir.

dinin farklı yönleriyle alçakgönüllülük arasındaki ilişki ele alınmış, manevi mücadele deneyimi ve alçakgönüllülük ilişkisi üzerinde durulmuş, katı dini inançlar ve alçakgönüllülük arasındaki ilişkiye odaklanılmış, bağlanma ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki sorgulanmış ve alçakgönüllülüğü geliştirmeye yönelik müdahaleler üzerinde durulmuştur. Bu özel sayı alçakgönüllülük, din ve maneviyat arasındaki güncel durumu ortaya koymakla birlikte teori, ölçüm ve araştırma için yeni perspektifler sunmuştur.

Pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte alçakgönüllülük konusu, psikolojide yapılan lisansüstü tezlerde de ana konu olarak ele alınmaya başlanmıştır. Örneğin Quiros (2006) tarafından yapılan “*The Development, Construct Validity, and Clinical Utility of the Healthy Humility Inventory*” (Sağlıklı Tevazu Envanterinin Geliştirilmesi, Yapı Geçerliliği ve Klinik Faydası) adlı doktora tezinde alçakgönüllülük konusu doğrudan araştırılmıştır. Bu çalışmada alçakgönüllülüğün olumlu ve olumsuz yönlerini dikkate alan Quiros (2006) *sağlıksız alçakgönüllülük* (unhealthy humility) ve *sağlıklı alçakgönüllülük* (healthy humility) kavramlarını ileri sürmüştür. Alçakgönüllülüğün negatif görünümüne dayanan sağlıksız alçakgönüllülük, öz saygı eksikliği ve daha ziyade kendini düşük ve/veya değersiz bir biçimde tasvir etme olarak tanımlanmaktadır. Alçakgönüllülüğün pozitif görünümüne dayanan sağlıklı alçakgönüllülük ise kişinin kendinin ve başkalarının yeteneklerinin, başarılarının, kazanımlarının ve sınırlılıklarının abartısız ve açık bir şekilde algılanması olarak tanımlanmaktadır. Bu teorik yaklaşımdan hareketle Quiros, toplam 678 kişilik bir lisans örneklemini kullanan iki ayrı çalışma sersinden hareketle 6’lı likert formatında 11 maddeden oluşan Sağlıklı Alçakgönüllülük Envanterini (Healthy Humility Inventory/HHI) geliştirmiştir. 183 lisans öğrencisi kullanılarak yapılan üçüncü bir çalışmada, Sağlıklı Alçakgönüllülük Envanteri ile öz saygı, umut, varoluşsal anlam, depresyon ve kaygı değişkenleri arasındaki ilişki araştırılmış ve ölçeğin geçerlilik çalışması yapılmıştır. Bir diğer doktora çalışması ise Jeffrey C. Elliott (2010) tarafından “*Humility: Development and Analysis of a Scale*” (Alçakgönüllülük: Bir Ölçeğin Geliştirilmesi ve Analizi) başlığıyla yapılmıştır. Alçakgönüllülük sahasının ölçüm sorunlarından ötürü ağır ilerlemesi sebebiyle çalışmada bir alçakgönüllülük ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Ölçek maddeleri katılımcıların alçakgönüllülük deneyimi hatıralarından ve Tangney’in alçakgönüllülük tanımından hareketle oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında geliştirilen

alçakgönüllülük ölçeği 5’li likert tarzında ve dört boyutlu olup 13 maddeden oluşmaktadır. Richard A. Bollinger (2010) tarafından da “*Humility: An Integrative Analysis and the Validation of a Dispositional Measure*” (Alçakgönüllülük: Bütünleyici Bir Analiz ve Eğilimsel Bir Ölçeğin Geçerliliği) adı altında bir tez çalışması yapılmıştır. Bu tez çalışmasının amacı, geliştirilen bir öz-bildirim alçakgönüllülük ölçeğinin geçerliliğini yapmaktır. Bu çerçevede üç çalışma yürütülmüştür. Analizden çıkan temalar alçakgönüllülük ölçeğinin 5 faktörlü bir yapı olduğunu göstermiştir. Ölçek 5’li likert formatında düzenlenmiş ve 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri Tangney’in ileri sürmüş olduğu alçakgönüllülüğün altı temel unsuruna dayanarak oluşturulmuştur. Bir başka doktora tez çalışması da Don E. Davis (2011) tarafından “*Relational Humility*” (İlişkisel Alçakgönüllülük) adı altında gerçekleştirilmiştir. Bu tez çalışmasının amacı ise alçakgönüllülük çalışmalarına yönelik çeşitli yaklaşımları gözden geçirmek ve *ilişkisel alçakgönüllülük* olarak adlandırılan alternatif bir strateji önermektir. İlişkisel alçakgönüllülük, alçakgönüllülüğü bir kişilik yargısı olarak tanımlar ve bu yaklaşıma dayalı olarak bir ölçüm stratejisi sunar. Alçakgönüllülüğün bir kişilik yargısı olması, kişinin bir başkasını ne kadar alçakgönüllü olarak gördüğünü ifade eder. Araştırma çerçevesinde 5’li likert tarzında, üç boyutlu ve 16 maddeden oluşan bir ilişkisel alçakgönüllülük ölçeği geliştirilmiştir.

Alçakgönüllülük üzerine yapılan çalışmalar ayrıca birçok araştırma bursuyla da desteklenmiştir. Örneğin 2013-2016 yılları arasında proje yöneticiliğini Hill ve Tangney’in yaptığı “*The Development, Validation, and Dissemination of Measures of Intellectual Humility and Humility*” başlıklı bir proje gerçekleştirilmiştir. *John Templeton Vakfı* tarafından desteklenen projenin hibe miktarı 1,556,601 milyon USD dolarıdır. Bir başka proje ise 2016-2019 yıllarını kapsayan ve Hill ve Hook tarafından yürütülen “*Developing Humility in Leadership*” başlıklı araştırmadır. Bu araştırmada *John Templeton Vakfı* tarafından desteklenmektedir. Projedeki araştırma bursu miktarı ise 1,895,04 milyon USD dolarıdır. Bir diğer proje ise Hook tarafından yürütülen “*Intellectual Humility in Religious Leader*” başlıklı araştırmadır. Bu proje ise *Fuller Theological Seminary/Thrive Center* tarafından desteklenmiştir (Hook ve diğerleri, 2015).

Genel olarak yabancı literatürde alçakgönüllülüğü konu edinen araştırmalar dikkate alındığında öncelikle alçakgönüllülük çalışmalarının son on yılda hızlı bir şekilde arttığı

görülmektedir. Yapılan çalışmalarda ilk olarak alçakgönüllülüğün teorik olarak ortaya konması amaçlanmıştır. Bu çerçevede alçakgönüllülük bütün yönleriyle ele alınmaya çalışılmış ve ortak bir tanım geliştirilmeye yönelik önemli adımlar atılmıştır. Bu kapsamda bir çok makale kaleme alınmasının yanı sıra dergilerde özel sayılar ve editörlü kitaplar ortaya konmuştur. Daha sonra ise söz konusu teorik çerçeveye dayanan ölçüm araçları geliştirme çalışmaları yürütülmüştür. Ölçüm araçları geliştirilirken alçakgönüllülüğün doğasından kaynaklanabileceği düşünülen bir takım problemlere karşın farklı ölçüm stratejilerine başvurulmuştur. Geliştirilen ölçüm araçları sayesinde alçakgönüllülüğün diğer kavramlarla ilişkileri ortaya konmaya başlanmıştır. Yürütülen ampirik çalışmalar sonucunda alçakgönüllülüğün tespit edilen faydalarından yola çıkarak alçakgönüllülüğü geliştirmeye yönelik programlar geliştirilmeye başlanmıştır.

2.1.2. Türkiye’de Alçakgönüllülük Üzerine Yapılan Çalışmalar

Türkiye’de alçakgönüllülük konusunu ele alan çalışmalara bakıldığında bu konuda sekiz lisansüstü tez yapıldığı görülmektedir. Bu tezlerden altısı yüksek lisans düzeyinde ikisi ise doktora düzeyinde çalışmalardır.

Bu araştırmalardan biri Saygın (2014) tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında “*Üniversite Öğrencilerinin Tevazu Düzeylerinin Denetim Odağı ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*” adlı doktora çalışmasıdır. Bu çalışmanın hedefi üniversite öğrencilerinin denetim odağı ve beş faktör kişilik özelliklerinin tevazu düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ve üniversite öğrencilerinin tevazu puanlarının öğrencilerin özlük niteliklerine (cinsiyet, sınıf ve ebeveyn tutumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmektir. Ayrıca araştırma kapsamında, Bollinger ve diğerleri (Bollinger, 2010; Bollinger, Kopp, Hill ve Williams, 2006) tarafından geliştirilen alçakgönüllülük ölçeğinin Türkçe uyarlaması yapılmıştır.

Bir diğer araştırma Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında, Gediksiz (2013) tarafından gerçekleştirilen “*Alçakgönüllülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*” adlı yüksek lisans tezidir. Çalışma sonucunda alçakgönüllülük ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı tespit edilmiştir. Bir başka çalışma ise yine Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında, Shikholeslami (2016) tarafından gerçekleştirilen “*Üniversite Öğrencilerinde Yılmazlık ve Alçak Gönüllülük Düzeylerinin İncelenmesi*” adlı yüksek lisans tezidir. Çalışma sonucunda, yılmazlık ve alçakgönüllülük arasında

anlamli bir iliŒki olmadığı tespit edilmiŒtir. Bir diğer alıŒma ise Gök (2017) tarafından Psikoloji Bilim Dalında gerekleŒtirilen “*Düzenli Namaz Kılanlarla Kılmayanların Affetme, Alçakgönüllülük, Ruh Sağlığı ve Tinsel Deneyim Düzeylerinin KarŒılaŒtırılması*” adlı yüksek lisans tezidir. AraŒtırma sonucunda düzenli bir Œekilde namaz ibadetini yerine getiren bireylerin baŒkalarına göre daha affedici, mütevazı, dinsel deneyimleri daha yüksek ve daha çok ruh sağlığı sürekliliğine sahip bireyler olduğu tespit edilmiŒtir. Bu üç araŒtırmada alakgönüllülüğu ölçmek için Elliott (2010) tarafından geliŒtirilen Sarıçam ve diğerleri (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan alçakgönüllülük ölçeği kullanılmıŒtır. Bir baŒka araŒtırma ise Büyüksevindik (2018) tarafından gerekleŒtirilmiŒtir. “*Tevazu Ölçeği GeliŒtirme alıŒması*” adlı yüksek lisans tezi kapsamında dokuz madde ve tek boyuttan oluŒan, beŒ dereceli likert tipi puanlamaya sahip olan bir tevazu ölçeği geliŒtirilmiŒtir.

Alçakgönüllülük konusunda ilahiyat fakültelerinde üç tez alıŒması yapılmıŒtır. Bunlardan bir Tefsir Bilim Dalında, Demir (2010) tarafından gerekleŒtirilen “*Kur’an’da Tevazu Kavramı*” adlı yüksek lisans alıŒmasıdır. Bu araŒtırma kapsamında her ne kadar bir sözcük olarak Kur’an’da geçmemesine rağmen yakın anlamda kullanılan kelimeler çerçevesinde tevazunun Kur’an’da ele alınıŒı incelenmiŒtir. Bir diğer araŒtırma ise Din Psikolojisi Bilim Dalında, Vural (2016) tarafından gerekleŒtirilen “*YetiŒkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi OluŒ İliŒkisi*” adlı yüksek lisans tezidir. AraŒtırma sonucunda alçakgönüllülük ile dindarlık arasında zayıf düzeyde olumlu ve anlamli bir iliŒki tespit edilirken, alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluŒ arasında anlamli iliŒkiler olmadığı bulunmuŒtur. Bir diğer araŒtırma ise Güven (2019) tarafından gerekleŒtirilen “*Narsisizm, Alçakgönüllülük ve Dindarlık İliŒkisi*” baŒlıklı doktora alıŒmasıdır. Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalında (Din Psikolojisi) yapılan araŒtırma sonucunda narsisizm ile alçakgönüllülük arasında düşük düzeyde negatif anlamli bir iliŒki olduğu belirlenmiŒtir. Ayrıca dindarlıkla alçakgönüllülük arasında ise düşük düzeyde pozitif anlamli bir iliŒki olduğu tespit edilmiŒtir.

Genel olarak Türkiye’deki alçakgönüllülük literatürü dikkate alındığında öncelikle alakgönüllülüğu konu edinen araŒtırma sayısının çok sınırlı olduğu görölmektedir. Sınırlı sayıda alakgönüllülüğu konu edinen araŒtırmalar daha ziyade alçakgönüllülüğün diğer kavramlarla iliŒkilerini konu edinmiŒlerdir. Yapılan

çalışmlarda alçakgönüllülüğün teorik açıdan ortaya konması üzerinde durulmamış, alçakgönüllülüğe dair dini ve kültürel yaklaşım ihmal edilmiştir. Alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere iki tane ölçek uyarlaması yapılırken, bir tane de ölçek geliştirme çalışması yapılmıştır. Ancak değerlendirme aracı geliştirme aşamasında batıdaki teorik literatür kısmen dikkate alınırken Türkiye'deki dini ve kültürel faktörler dikkate alınmamıştır. Ayrıca alçakgönüllülüğün ölçümünden kaynaklanabilecek hususlar göz önünde bulundurulmamıştır. Alçakgönüllülüğü geliştirmeye yönelik herhangi bir programa ise ulaşılamamıştır.

Sonuç olarak ifade etmek gerekirse alçakgönüllülük, uzun yıllar, din ve değerlerle ilişkili olmasından ötürü psikoloji sahasında çalışılmamasına karşın pozitif psikoloji hareketiyle birlikte psikolojide meşru bir çalışma konusu haline gelmiştir. Ancak her ne kadar başlangıçta tanımdan ve ölçümden kaynaklanan sorunlardan ötürü alçakgönüllülük çalışmalarında hızlı bir ilerleme sergilenmese de zamanla yapılan çalışmalarla müşterek noktalar belirlenmeye başlanmış ve üzerinde hemfikir olunan açık bir tanıma doğru önemli adımlar atılmıştır. Gelişen teorik çerçeveyle birlikte ölçüm için gereken altyapı oluşmaya başlamıştır. Önemli araştırma burslarıyla birlikte alçakgönüllülük çalışmaları hızlanmış ve alçakgönüllülük farklı alanlarla da ilişkilendirilerek araştırılmaya başlanmışır. Nihayet dinlerdeki merkezi önemi ve ampirik çalışmalarda ortaya çıkmaya başlayan psikolojik ve sosyal faydaları ile beraber alçakgönüllülüğü geliştirmeye yönelik müdahale programları üzerinde durulmaya başlanmışır.

2.2. Alçakgönüllülük Psikolojisi

Alçakgönüllülük erdemi dini, felsefi ve kültürel gelenekler içerisinde geniş bir tarihe sahip kişisel bir karakteristik olarak değerlendirilmektedir (Hill ve Laney, 2016, s. 2). Çoğu büyük dini gelenek, alçakgönüllülüğü önemli bir erdem olarak vurgulamaktadır (Bollinger ve Hill, 2012, s. 35). Alçakgönüllülük, filozofların ise ahlâk konusunu ele alırken üzerinde durdukları konulardan biri olmuştur (Aytan, 2014, s. 135). Bu itibarlı ve uzun geçmişine rağmen birçok erdem gibi alçakgönüllülük de bir takım sebeplerden ötürü psikoloji disiplini içerisinde yoğun bir şekilde bilimsel araştırmaların konusu olmamıştır (Tangney, 2000, 2002). Ancak özellikle pozitif psikoloji yaklaşımı, psikolojik araştırmanın meşru bir konusu olarak erdemlerin çalışılmasını sağlamak üzere psikoloji içerisinde bir platform sunmuştur (Peterson ve Seligman, 2004). Bu

yaklaşım ile birlikte diğer erdemler gibi alçakgönüllülüğün de insan deneyiminde önemli bir rol oynadığını düşünmek üzere psikoloji araştırmalarında bu erdeme kapı açılmıştır.

Çalışmanın bu bölümünde alçakgönüllülük bilimi ve pratiğini daha iyi bir şekilde anlamak üzere bazı temel soruların cevapları araştırılacaktır. Bu kapsamda;

- a) Alçakgönüllülük psikolojisinin tarihsel seyri nasıldır?
- b) Alçakgönüllülük nedir ve ne değildir?
- c) Alçakgönüllülüğün farklı seviyeleri nelerdir?
- d) Alçakgönüllülüğün farklı tipleri var mıdır?
- e) Alçakgönüllülük doğru bir şekilde ölçülebilir mi?
- f) Alçakgönüllülük değerlendirme araçları nelerdir?
- g) Alçakgönüllülüğün ilişkili olduğu diğer yapılar nelerdir?
- h) Dini perspektiften alçakgönüllülük nasıl ele alınmaktadır?
- i) Alçakgönüllülük erdemi geliştirilebilir mi?

2.2.1. Alçakgönüllülük Psikolojisinin Tarihsel Seyri

Pozitif psikoloji, psikoloji disiplini içerisinde, psikolojik araştırmanın meşru bir konusu olarak erdemlerin çalışılması için bir alan açmıştır (Peterson ve Seligman, 2004). Pozitif psikolojinin artan popüleritesi ile birlikte diğerkâmlık, affetme, şükür, umut, cesaret ve iyimserlik gibi birçok erdem üzerine yapılan araştırmalar hızlıca gelişmiştir. Ancak alçakgönüllülük erdemi her ne kadar geniş bir dini ve felsefi geçmişe sahip olsa da onun çalışılması, diğer erdemler gibi yaygın olarak benimsenmemiş ve onlar gibi hızlıca gelişmemiştir (Davis, Worthington ve Hook, 2010, s. 243).

Alçakgönüllülüğe ilişkin bilimsel araştırmalar, yirmi birinci yüzyılın hemen başlarında hâlâ başlangıç aşamasındaydı. Tangney (2000, 2002), 2000’li yıllarda elde edilen ampirik literatüre bakıldığında, bu yapının herhangi bir değerlendirmesini içeren sadece bir avuç araştırma bulgusuna ulaşabileceğini ifade etmiştir. Dahası, alçakgönüllülüğe değinilen neredeyse her çalışmada alçakgönüllülük, araştırmanın ana konusunun yanında yüzeysel kalmıştır. Bu durum kaçınılmaz olarak şu soruyu akla getirmekteydi. “Neden alçakgönüllülük bu kadar uzun süredir ihmal edilmiştir?” Aslında bu soruya net bir cevap verebilmek için alçakgönüllülüğün kendisine dayandığı *karakter* kavramının

tarihsel seyrine kısaca bakmak gerekir.

19. yüzyılda insan davranışı (iyi-kötü davranış) *karakter* kavramı ile açıklanmaktayken, 20. yüzyılın başlangıcında *sosyal bilimin* doğuşuyla birlikte bireylerin davranışları karakterlerinin bir neticesi olarak değil, bireylerin denetimi dışındaki çevresel güçlerle izah edilmeye başlandı. İyi ya da kötü karakter yirminci yüzyılda ortaya çıkmakta olan Amerikan davranışçılık psikolojisinde hiç rol oynamamış ve insan doğasına ilişkin altta yatan her türlü kavram dışlanmıştı. Karakterden şu üç temel nedenle vazgeçilmiştir: a) Bir olgu olarak karakter, tamamen yaşantıdan türer, b) Karakter kuralcı bir kavramdır, ancak bilim kuralları koymamalı, yalnızca betimleme yapmalıdır, c) Karakter, değer yargısı taşır ve din ile ilişkilidir (Peterson ve Seligman, 2004, ss. 10-12; Seligman, 2002b, ss. 125-129).

Ancak ana akım psikolojinin gözardı ettiği insanın olumlu taraflarını ele alma amacıyla ortaya çıkan *pozitif psikoloji* de insan davranışının bilimsel bir şekilde araştırılmasında merkezi bir kavram olarak *karakter* kavramını yeniden canlandırılmıştır. Bu çerçevede pozitif psikolojinin temel varsayımını da *iyi karakter* kavramı oluşturmaktadır (Peterson ve Seligman, 2004, ss. 10-12; Seligman, 2002b, ss. 125-129).

Karakter kavramının psikolojideki kullanımı çerçevesinde alçakgönüllülüğün ihmal edilmesinin ana sebepleri daha kolay bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Nitekim 2000'li yıllarda Tangney (2000, 2002) alçakgönüllülüğün ihmaline dair rahatlıkla akla şu iki faktörün geldiğini ifade etmektedir. *Birincisi*, alçakgönüllülük kavramı birçok insanın zihninde değerler ve din ile bağlantılıdır. Bir alan olarak, uzun yıllardır, ana-akım psikoloji, din, erdem ve (Kohlberg'in ahlaki düşünce biçimlerine ilişkin çalışmalarının istisnasıyla) ahlak gibi değer yüklü konulardan uzak durdu. Psikolojiyi gerçek bir bilim olarak kurma gayretlerinde, psikoloji bilim adamları objektiflik ve olgu (fact) kavramlarını benimsemişlerdir. Tangney'e göre, alçakgönüllülüğün ihmaline katkıda bulunan *ikinci* bir faktör, bu yapının iyi belirlenmiş bir ölçümünün bulunmamasıdır. Nitekim psikolojinin değerlendirme konusundaki yaklaşımı "*ölçemediğin şey üzerine çalışma yapamazsın*" şeklindedir. Tangney, 2000 yılı civarında ölçümün, alçakgönüllülük alanında önemli bir zorluk olarak kalmaya devam ettiğini ifade etmekteydi.

Zaman ilerledikçe pozitif psikolojinin artan popülaritesi, insanın güçlü yanlarını ve erdemleri psikoloji çalışmalarının meşru bir konusu haline getirmiştir (Peterson ve

Seligman, 2004). Psikolojinin on yıllar boyunca ruhun karanlık taraflarıyla ilgilenmesinden sonra pozitif psikolojiye ait araştırma yöntemi, dinlerin öteden beri dile getirdiği ve teşvik ettiği ahlaki erdemlerin ve değerlerin yapıcı potansiyellerini keşfetmektedir (Utsch, 2008, s. 170). Bu durum Tangney'in dile getirdiği “alçakgönüllülüğün değerler ve din ile bağlantılı olmasından ötürü ihmal edilmişinin” üstesinden gelinmesi anlamına gelmektedir.

Davis, Worthington ve Hook (2010, s. 243) 21. yüzyılın hemen başından sonra diğerkâmlık, affetme, şükür, umut, cesaret ve iyimserlik gibi birçok erdeme dair çalışmaların arttığını, ancak bu erdemlerle mukayese edildiğinde alçakgönüllülüğe dair araştırmaların belli bir süre onlarla aynı oranda artmadığını ifade etmişlerdir. Hala daha alçakgönüllülük araştırmalarının ağır aksak adımlarla ilerlemesinin sebebi, Tangney'in ölçme ile alakalı olan ikinci tespitine dayanmaktaydı. Davis ve diğerleri (2010) bu durumu iki şekilde izah etmekteydiler. İlk olarak araştırmacıların alçakgönüllülüğü açıkça tanımla(ya)mamasıdır. Bu durum alçakgönüllülüğe dair üzerinde hem fikir olunan açık ve net bir tanımın olmaması şeklinde ifade edilebilir. Araştırmacılar geçen zaman içinde alçakgönüllülüğü ne olmadığı bakımından tanımlamış ve onu yakın ilişkili olduğu bazı yapılardan ayırt etmemişlerdir. Ancak pozitif psikolojinin de felsefi varsayımıyla tutarlı bir şekilde söylenecek olursa, bir şeyin negatif yokluğu o şeyin pozitif varlığını gerektirmez. Bu açıdan alçakgönüllülük sadece kibrin, kendini beğenmenin ve narsisizmin yokluğu değildir. Davis, Worthington ve Hook (2010) alçakgönüllülük çalışmalarının ağır ilerlemesinin ikinci nedenini, araştırmacıların, alçakgönüllülüğü ölçmek için kabul edilebilir bir yöntem üzerinde hemfikir olmadıklarına bağlamaktadırlar. Bu bağlamda alçakgönüllülüğün ölçülebilmesindeki zorluktan kaynaklanan sorunlar bir müddet sahanın ağır ilerlemesine neden olmuştur.

Bireyciliği vurgulayan güçlü kültürel unsurlara rağmen, psikoloji biliminde alçakgönüllülük erdemi üzerine yapılan araştırmalarda son zamanlarda bir artış olmuştur (Worthington, Davis ve Hook, 2017). Davis ve Hook (2014) Aralık 2013 tarihinde *PsychInfo* üzerinden alçakgönüllülük üzerine bir tarama yaptıklarında, son üç yıl gibi kısa bir süre içerisinde neredeyse alçakgönüllülük üzerine yüz tane yayınlanmış çalışmaya ulaşmışlardır. Dahası ortaya çıkan alçakgönüllülük tanım ve teorileri onu, din ve maneviyat psikolojisindeki birçok başarılı literatürün çok yakınına konumlandırmıştır. Tıpkı dinin, sağlığı ve toplum yanlısı davranışları artırdığı gibi...

Ayrıca Worthington ve arkadaşları (Worthington ve Allison, 2018; Worthington ve diğerleri, 2017) tarafından yapılan bir PsycINFO araştırması, son yıllarda “alçakgönüllülük” hakkında indeksli yayınların sayısının arttığını da ortaya koymuştur (Tablo 3).

Tablo 3:
“Alçakgönüllülük” Kelimesi için PsycINFO'da İndekslenen Yayın Sayısı

Yıllar	PsycINFO'da indekslenen yayın sayısı
1900–1995	211
1996–1999	36
2000–2003	77
2004–2007	186
2008–2011	292
2012–2015	537
2016–28 Haziran 2017 [18 ay]	337

(Kaynak: Worthington ve Allison, 2018; Worthington ve diğerleri, 2017)

Bu tarama birkaç gerçeğe işaret etmektedir. *Birincisi*, alçakgönüllülükle ilgili mevcut önemli teorik ve ampirik çalışmalar vardır. *İkincisi*, alçakgönüllülük hususunda atılan adımlar gitgide hızlanmaktadır. *Üçüncüsü*, her ne kadar alçakgönüllülük üzerine yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu son beş yıl içerisinde gerçekleşse de sahadaki hızlanma, yaklaşık olarak pozitif psikoloji akımının (1999-2000) ortaya çıktığı zaman başlamıştır (Worthington ve diğerleri, 2017).

Zaman ilerledikçe alçakgönüllülük psikolojisi üzerine yapılan çalışmaların arttığı, alçakgönüllülük tanım ve teorilerinde ilerleme kaydedildiği görülmektedir. Ayrıca alçakgönüllülüğe dair teorik çalışmaların yanında artık ana temasını alçakgönüllülüğün oluşturduğu uygulamalı çalışmaların da (bkz., Lavelock, Worthington, Davis, ve diğerleri, 2014) yapılmaya başlandığı tespit edilmektedir.

Tangey (2000, 2002), yirmi birinci yüzyılın başlarına dek alçakgönüllülüğün ihmaline katkıda bulunan iki temel faktörden ikincisini “bu yapının iyi belirlenmiş bir ölçümünün bulunmaması” şeklinde açıklamaktaydı. Ona göre genel olarak psikoloji ve bilimler, bir ölçümdeki ilerlemenin nasıl ampirik araştırmalarda çarpıcı bir genişlemeye öncülük edebileceğine dair örneklerle dopdoludur. Tangey, bu durumu şöyle bir örnekle desteklemiştir. Örneğin, yıllarca ihmalden sonra, utanmaya yatkınlıktaki bireysel farklılıkların birkaç psikometrik açıdan güvenilir, kolay uygulanan ölçümlerinin

geliştirilmesinden kısa bir süre sonra utancın (shame) bilimsel olarak araştırması 1990'ların başında hemen hemen patladı (Hardl & Lewis, 1987; Hoblitzelle, 1987; Tangney, 1990).

Hali hazırda alçakgönüllülük üzerine yapılan araştırmalar, 2000'li yıllarda Tangney'e göre alçakgönüllülüğün ihmaline katkıda bulunan "bu yapının iyi belirlenmiş bir ölçümünün bulunmaması" şeklindeki tespitinin üstesinden gelinmeye başlandığını ve onun bu tespitinin doğruluğunu göstermektedir.

2.2.2. Alçakgönüllülüğün Kavramsallaştırılması

Alçakgönüllülük erdemi dini, felsefi ve kültürel gelenekler içerisinde geniş bir tarihe sahip kişisel bir karakteristik olarak değerlendirilmektedir (Hill ve Laney, 2016, s. 2). Alçakgönüllülük, Yahudilik (Porter ve diğerleri, 2017; Woodruff ve diğerleri, 2014), Hristiyanlık (Blair, 1907; Saint Bernard, 1929) ve İslam (el-Muhâsibî, 2015; Gazzâlî, 1989a) gibi üç büyük teistik din de dâhil olmak üzere dünya dinlerinin çoğunda önemli bir erdem olarak görülmektedir (Bollinger ve Hill, 2012, s. 35; Van Tongeren ve diğerleri, 2018, s. 174). Hatta alçakgönüllülük erdemi, Hristiyanlık gibi bazı dini geleneklerde diğer bütün erdemlerin temeli olarak addedilmektedir (Murray, 1910). Ancak alçakgönüllülük, bu itibarlı geçmişine rağmen yakın zamana kadar ampirik araştırmaların konusu olmamıştır. Bu durumun sebeplerinden biri ve önde geleni, bu yapının değerle ve din ile bağlantılı olmasından ötürü ihmal edilmesidir. Bu durumun neticesinde ise araştırmacılar alçakgönüllülüğün açık bir tanımına sahip olmamışlar ve onu ölçebilecek bir araç geliştirememişlerdir.

Araştırmanın bu bölümünde alçakgönüllülüğün kavramsal çerçevesi üzerinde durulacak, ne olup ne olmadığına yer verilecek, alçakgönüllülüğün seviyeleri ve çeşitli alt alanları hakkında bilgi verilecek, ilgili olduğu diğer yapılar ele alınacak, alçakgönüllülüğün üç büyük teistik dindeki yeri incelenecek ve dindarlıkla ilişkisi üzerinde durulacaktır.

2.2.2.1. Alçakgönüllülük Nedir, Ne Değildir?

Alçakgönüllülük, pozitif ve negatif olmak üzere iki bakımdan ele alınıp değerlendirilebilmektedir (Tangney, 2000, 2002; Weidman, Cheng ve Tracy, 2018). Bu durum onun *dini ve felsefi geniş tarihi* (Exline ve Geyer, 2004), *sözlük tanımları* (Tangney, 2000, 2002) ve özellikle modern batı kültürünün ileri sürdüğü *yüksek benlik saygısı* (Peterson ve Seligman, 2004) gibi bir takım faktörlerle yakından alakalıdır.

Alçakgönüllülük birçok felsefi ve dini gelenekte önemli bir erdem olarak değerlendirilmektedir. Bu tür geleneklerde özellikle kibir ve gurura karşı alçakgönüllülüğün önemi üzerinde durulmaktadır. Alçakgönüllülüğün olumsuz bir biçimde değerlendirilmesine yol açan etkenlerin ise alçakgönüllülüğün sözlük tanımlarındaki düşüklük/alçaklık vurgusu, felsefi yönden bazı olumsuz değerlendirmeler ve yüksek benlik saygısı (self-esteem) olduğu söylenebilir.

2.2.2.1.1. Alçakgönüllülüğün Sözlük Anlamı Üzerine Değerlendirmeler

Tangney (2000, 2002), alçakgönüllülük üzerine yapılan araştırmalarda karşılaşılan zorluklardan birinin, bu yapının değişen tanımları olduğunu ifade etmektedir. Bu çerçevede Tangney, sözlüklerde alçakgönüllülüğe dair *düşük öz-saygı* anlayışının yaygın olduğunu söylemektedir. O, bu savını şu temele dayandırmaktadır:

Örneğin, Oxford İngilizce Sözlükte (1998) alçakgönüllülük, "mütevazi olma (being humble) veya kendisinin aşağı (lowly) olduğu kanaatine sahip olma niteliği; uysallık (meekness), düşüklük/aşağılık (lowliness), alçakgönüllülük/tevazu (humbleness): gurur ve kibirliliğin tam tersi" olarak tanımlanmaktadır. Diğer sözlüklerde alçakgönüllülük büyük ölçüde "mütevazi" olma durumu olarak tanımlanır, birde örneğin, Funk & Wagnalls Standart Kolej Sözlüğünde (1963), "mevkide (condition), durumda, nitelikte vb. alçak/düşük (lowly); az değerli; önemsiz; sıradan... Duyguda alçak; özsaygısı eksik; önemsizlik, değersizlik, bağımlılık veya günahkârlık duygusuna sahip olma; uysal/ezik (meek), tövbekar/pişman (penitent)" (s.653) olarak da tanımlanmaktadır. Bu "düşük öz-saygı" perspektifinden, alçakgönüllülük kesinlikle çekici erdemlerden biri olarak öne çıkmaz. Örneğin çoğumuz bir arkadaşımızın, karakterimizi bizi "aşağılayarak" (humbling) güçlendirmek için gösterdiği çabaları takdir etmede güçlük çeker (ör. bizi daha alçak bir duruma veya mevkiye itmesi; saygıyı veya sahipliği azaltması, bizi aşağılaması).

Alçakgönüllülük üzerine çalışma yapan birçok araştırmacı Tangney'in bu iddiasını paylaşmakta ve kelime anlamındaki düşük öz saygı itibarıyla alçakgönüllülüğün olumsuz ve ilgi çekmeyen bir erdem olduğunu ifade etmektedirler (bkz., Vera ve Rodriguez-Lopez, 2004, s. 393). Bu yaklaşımı değerlendirebilmek için *humility* kelimesinin sözlüklerde geniş bir şekilde taramasını yapmakta fayda vardır.

Gerek Türkçe *alçakgönüllülük* kelimesi gerek Arapça kökenli *tevazu* kelimesi, İngilizce literatürde *humility* sözcüğü ile karşılanmaktadır. Bunun yanında her ne kadar bu kelime ile aynı anlamda olmak üzere *humbleness* kelimesi kullanılsa da akademik literatürde *humility* sözcüğü kullanılmaktadır.

Humility kelimesinin kökeni araştırıldığında, bu kelimenin eski Fransızcada *humilité* kelimesinden, Fransızca *humilité* kelimesinin de Latince *humilitas* kelimesinden, Latince *humilitas* kelimesinin de yine Latince *humilis* sözcüğünden, *humilis* kelimesinin de Latince *humus* sözcüğünden geldiği görülmektedir. *Humility* sözcüğü ile beraber *humbleness* kelimesinin de aynı kökten geldiği belirtilmektedir (Merriam-Webster, 2017; Oxford Dictionaries, 2017). Latince *humus* kelimesi *toprak, yer, zemin, kara* (ground) anlamına gelmektedir. *Humilis* kelimesi ise *düşük, alçak* (low, lowly) anlamında kullanılmaktadır. Yine Latince *humilitas* kelimesiyse alçalış, düşüklük, alçaklık, küçüklük, önemsizlik anlamını ifade etmektedir (Alova, 2013, s. 273). Kökeni bu kelimelere dayanan Fransızca *humilité* sözcüğü ise tevazu anlamına gelmektedir (Saraç, 1994, s. 715).

Humility kelimesi, *Oxford İngilizce Sözlükte* (Little, Fowler ve Coulson, 1965, s. 932; Oxford Dictionaries, 2017) *kişinin önemi hususunda alçak veya gösterişsiz olduğu görüşüne sahip olma niteliği; mütevazı olma (being humble) veya kendisinin aşağı (lowly) olduğu kanaatine sahip olma niteliği; diğer insanlardan daha iyi olduğunu düşünmeme niteliği; mütevazı olma niteliği; uysallık (meekness),düşüklük/aşağılık (lowliness), alçakgönüllülük/tevazu (humbleness); gurur ve kibirliliğin zıddı* şeklinde ifade edilmektedir. *Cambridge İngilizce Sözlükte* ise *kişinin kendi kötü taraflarının farkında olmasından ötürü gurur duymama niteliği* olarak tanımlanmaktadır (Cambridge Dictionary, 2017). 1828'lere dayanan geçmişiyle *Merriam-Webster* sözlüğü ise *humility* sözcüğünü, *gurur ve kibrin olmayışı; ruhen (in spirit) mütevazı (humble) olma durumu veya niteliği* şeklinde belirtmektedir. Burada tevazu ile kastedilen mütevazı olma durumudur. Mütevazı kelimesi, “mütevazı kökenli insanlar” (persons of humble origins) ifadesinde olduğu gibi başkaları tarafından neyin düşük/mütevazı olarak nitelendirildiğini tanımlamak için kullanılabilir. İnsanlar ayrıca bu kelimeyi kendileri veya kendileriyle ilişkili olan şeyler için de kullanırlar. Örneğin kişi kendini “fakat mütevazı bir editör” olarak tanımlarsa veya evini “mütevazı bir mekân” olarak anarsa, kişi ne kendisinin ne de evinin çokta etkileyici olmadığını söylemiş olur (Gove,

1986, s. 1101; Merriam-Webster, 2017). *Funk & Wagnalls Standart Sözlüğünde* (Funk & Wagnalls, 1962) ise *humility*, *mütevazı* (*humble*) *olma durumu veya niteliği, kişinin kendi değerine yönelik ılımlı bir değerlendirmesi, hürmet ve itaat eylemi, hürmet, nezaket, kibarlık* olarak tanımlanmaktadır. Redhouse el-İngilizisi (Redhouse, 1884, s. 410) tarafından hazırlanan *A Lexicon English and Turkish* adlı İngilizceden Osmanlı Türkçesine kelime karşılıklarının gösterildiği sözlükte, *humility* kelimesi *alçak gönüllülük, hudu', huşu' ve tevazu* olarak ifade edilmiştir. *Humiliate* fiili ise yine kibrini kırmak, burnunu ezmek, tezlil ve tahkir etmek olarak ifade edilmiştir. *Humiliation* isim olarak (a) kibrini kırıp tezlil etme (b) kibri kırılıp tezlil olma (c) kibri kıracak husus, züll, hakaret, istihkâr (aşağılama) (d) menkûbiyet (gözden düşme), zillet (e) nedamet, tevbe, istiğfar, tevazu, tazarru', tezlil, ibtihâl olarak izah edilmiştir. Yine bu sözlükte *humble* kelimesi ise (a) alçakgönüllü, mütevazı, mutehaşi' (b) hakir, kemter, naçiz, kemine, vedi', zelil (c) mütevazıane, mütehaşiane (d) hakirane, naçizane, kemterane (e) alçak (f) az, kalil, cüz'i (g) dûn, küçük, aşağı şeklinde izah edilmiştir. *Humble* kelimesi fiil olarak ise kibrini kırmak, burnunu ezmek, bozmak şeklinde tarif edilmiştir.

Alçakgönüllülüğün etimolojik kökenleri Latince bir terim olan *humilis*'e (yani alçak, mütevazı ya da kelimenin tam anlamıyla “zemin üzerinde/on the ground”) ve *humus* 'a (yani yeryüzü) dayanmaktadır. Bu sözcüksel köklerden hareketle alçakgönüllülük; alçaklık, zayıflık ve aşağılama ile eş anlamlı bir şekilde biraz negatif bir karakteristik/özellik olarak yorumlanabilir. Fakat çoğu kişi alçakgönüllülüğün, gerçekçi olmak ve entelektüel olarak açık olmak gibi bazı pozitif çağrışımlara sahip olduğunu gözlemlemiştir (Rowatt ve diğerleri, 2006, s. 198). Nitekim alçakgönüllülüğün kendisinden türediği *yer, toprak* gibi kökenleri göz önünde bulundurulduğunda kavramın pozitif yönü ön plana çıkmaktadır. Bu kapsamda bir benzetme ile konu izah edilecek olursa kişinin yerin altında olması veya yerden yukarıda olmasından ziyade yerin üzerinde olması onun doğal halidir. Yani ne ifrat ne tefrit, tam olması gerektiği yer. Mütevazı insan ise ne hak ettiği yerin üstünde ne de hak ettiği yerin altında olan kişidir, tam olması gerektiği yerde olan kişidir.

Humility sözcüğünün bütün bu tanımlarına bakıldığında mütevazı olma durumu, *gurur ve kibrin olmayışı, diğer insanlardan daha iyi olduğunu düşünmeme durumu, gösterişsizlik/sadelik, düşüklük/aşağılık ve uysallık* tanımlamaları öne çıkmaktadır. Tangney ve diğer bazı araştırmacılar ilk etapta *humility* kelimesine yüklenen

anlamlarından hareketle, alçakgönüllülüğün kesinlikle çok cazip erdemlerden biri olarak öne çıkmayabileceğini söylemektedirler. Ancak kelimenin kökeni ve sözlük anlamı daha geniş bir şekilde ele alındığında tam olarak düşük benlik saygısı anlayışı ortaya çıkmamaktadır. Genel olarak alçakgönüllülük kelimesinin sözlük anlamları ele alındığıdaysa düşük benlik saygısını aşan *zengin bir yapının* ortaya çıkabileceği görülmektedir.

2.2.2.1.2. Yüksek Benlik Saygısının Alçakgönüllülük Üzerindeki Etkisi

David G. Myers (Myers, 1995, s. 195, 2000, s. 166), kendi kuşaklarını dikkate alarak popüler psikolojinin şu yaklaşımını ele almakta ve bunu sorgulamaktadır: “*Çoğumuz, yaygın olarak düşük öz saygı olarak adlandırılan bir durum olan aşırı alçakgönüllülükten muzdaribiz.*” Bu yaklaşımı ele alan Myers, hümanist psikolog Carl Rogers’ın, *çoğu insanın kendilerini hor gördükleri, kendilerini değersiz ve sevilmez olarak göz önünde bulundurdıkları* sonucuna ulaşmış olduğunu dile getirmiştir. Ayrıca O, bu konuda hümanist psikolojinin pek çok savunucusunun da bu görüşü paylaştığını ifade etmektedir.

Alçakgönüllülüğün negatif bir şekilde değerlendirilmesine yol açan etkenlerin başında, özellikle modern batı kültürünün ön plana çıkardığı *yüksek benlik saygısı* ve *gurur* gelmektedir. *Gurur*, Ortaçağlarda, ölümcül günahlar arasına dâhil edilme noktasında yeterince kötü olarak görülüyordu (Schimmel, 1997). Hatta bazıları gururu, diğer bütün günahların da kendisinden kaynaklandığı nihai günah, yani günahların anası olarak kabul etmekteydiler (Murray, 1910; Schimmel, 1997). Ancak, *benlik saygısı* kılıfı altında, modern Batı kültürü, gurur peşinde koşmayı teşvik etmektedir. Madde bağımlılığı ve şiddet gibi toplumsal hastalıkların sorumlusuna gelince ise modern dünya bu konuda genellikle *düşük benlik saygısını* işaret eder. Bu çerçevede şayet insanlar yalnızca kendileri hakkında daha iyi hissedebiliyorsa, mantık gider, mutlu olur ve iyi davranırlar ve böylece toplum da bundan yarar sağlayacaktır. Gelinek noktada bireyler, gururun, kişinin iyi niteliklerini ve kişisel özelliklerini abartma, kendini ortalamadan daha iyi olarak görme veya gevşek performansla rağmen koşulsuz övgünün tadını çıkarma şekline bürünüp bürünmediğine aldırış etmeksizin, artık gururu sadece kabul edilebilir değil, aynı zamanda değerli olarak görmektedirler (Peterson ve Seligman, 2004, s. 462). Kuvvetli kültürel güçlerin etkisiyle de bireysellik vurgulanmaktadır. Hatta Jean M. Twenge (2009) milenyum neslini “*Generation ME*” (BEN Nesli) olarak

adlandırmaktadır.

Batının, benliğin pozitif görünümlerine dair meşgalesi göz önünde bulundurulduğunda, alçakgönüllülüğün gösterişsiz niteliğinin tatsız ve antipatik olarak görülebileceğini tasavvur etmek aslında kolay olmaktadır (Exline ve Geyer, 2004, s. 96). Böylece benliğe katılmayı normalleştiren güçlü kültürel akımlar dikkate alındığında, bir erdem olarak alçakgönüllülük için yer kalmamaktadır (Worthington ve diğerleri, 2017). Hatta bazı çalışmalarda (Weiss ve Knight, 1980) alçakgönüllülük, düşük benlik saygısı olarak işlevselleştirilmiştir.

Benlik konusunda iyi hissetmek, hedefleri takip etme noktasında güven ve olumlu duygular gibi bir takım faydalar sağlayabilir. Fakat toplumun, benliğin pozitif görünümlerini her ne pahasına olursa olsun kolaylaştırmaya yönelik istekliliği tehlikeli bir dengesizlik ortaya çıkarmaktadır. Benliğin pozitif görünümlerinin faydaları üzerine dikkat kesilmekle, tehlikeler kolayca gözden kaçırılabilir. Sonuç olarak alçakgönüllülük ve sadelik (modesty) gibi bazı oldukça sessiz erdemlerin yararlarından mahrum kalınabilir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 462).

2.2.2.1.3. Alçakgönüllülüğün Dini ve Felsefi Tarihi

Alçakgönüllülük, çoğu dini ve felsefi gelenek içerisinde önemli bir kavram olarak yer almaktadır (Bollinger ve Hill, 2012, s. 35) ve son derece değerli bir erdem olarak görmektedir (Elliott, 2010). Alçakgönüllülüğün, dini ve felsefi köklerine bakıldığında, onun daha ziyade insani bir güç ve erdem olmak üzere olumlu bir değerlendirmeye tabi tutulduğu görülmektedir (Exline ve Geyer, 2004). Ancak bununla birlikte onun üzerine yapılan bir takım olumsuz değerlendirmeler de vardır (Driver, 1989; Morris, Brotheridge ve Urbanski, 2005).

Spinoza'nın alçakgönüllülüğe dair yaklaşımı olumsuz değerlendirmelere örnek olarak verilebilir (Spinoza, 2011, s. 637). O, tevazunun (humilitas) bir erdem olmadığını söylemektedir. Spinoza tevazuyu, insanın kendi güçsüzlüğünü ya da zaafını göz önüne almasından doğan bir keder olarak tanımlamaktadır. Yani tevazu, insanın kendi acizliğine ya da zayıflığına yoğunlaşmasından kaynaklanan kederdir. Ona göre bu yönüyle alçakgönüllülük, bir erdemden çok bir hâldir. Bir duygulanımdır. Spinoza (Spinoza, 2011, s. 190) mütevazı insanı ise utancından sürekli yüzü kızaran, sürekli kendi kusurlarını itiraf edip başkalarının meziyetlerini anlatan, herkese öncelik tanıyan,

hep başı önde yürüyen ve kılık kıyafetine hiç önem vermeyen bir kişi olarak tarif etmektedir. Ancak burada şunu da not düşmek gerekir ki Fransız düşünür Andre Comte-Sponville (Comte-Sponville, 2015, s. 195), Spinoza'nın alçakgönüllülüğe yaklaşımının olumsuzdan ziyade olumlu olduğunu söylemektedir. Değerlendirmenin olumsuz anlaşılmasının sebebinin ise yalnızca bir sözcük sorunu olabileceğini ifade etmektedir. Comte-Sponville, Spinoza'ya göre alçakgönüllülüğün zararlı olmaktan çok yararlı olduğunu belirtmektedir.

Friedrich Nietzsche de alçakgönüllülüğü olumsuz bir şekilde değerlendirir. Nietzsche, insanın alçakgönüllülüğe ihtiyacı olmadığına inanmaktadır (Nietzsche, 2018). O, alçakgönüllülüğün, alçalmayı gerektirdiği için kölelerin ahlakı olduğunu söylemektedir. Ona göre soylu ve yürekli insanlar/efendiler, ahlak ayırımını tümüyle acımda, başkaları için yardımda ve aldırışsızlıkta bulan ahlaktan en fazla uzakta bulunurlar. Onlara göre her türlü alçakgönüllülük küçümsenmeye/aşağılanmaya değerdir. Ayrıca Nietzsche'nin (Nietzsche, 2014) alçakgönüllülüğe yaklaşımı şu özdeyişte görülmektedir: *“Eğrilir büğrülür üstüne basınca solucan. Akıllıcadır bu. Böylece tekrar üstüne basılma riskini azaltır. Ahlak dilinde: Alçakgönüllülüktür bu.”* Bu özdeyişin sahibi Nietzsche için alçakgönüllülük, insanlığın ilerlemesinin önünde büyük bir bariyerdir. Nietzsche, alçakgönüllülüğü aciz, zayıf ve güçsüzler tarafından sergilenen benliği koruyucu bir içgüdü olarak görmüştür. Çünkü bu daha az talihli bireyler, mutluluğun elde edilmesi için gerekli güce ve kaynaklara ulaşamadıkları için güçsüzlüklerini bir erdeme çevirirler ve onu kendi içinde arzu edilen bir amaç olarak ilan ederler. Böylelikle zayıflar, alçakgönüllülüğün güç değil arzu edilen bir amaç olması gerektiğini öne sürerek güçlülerin mücadelelerini engellemeye çalışırlar. Alçakgönüllülük, Nietzsche'nin iddia ettiği gibi, bir erdem olarak kalıba döküldüğünde, yetenekli olanları (örneğin güçlüler ve kuvvetliler gibi) , kendi potansiyellerinin doruğuna ulaşmasını engeller. Nietzsche bundan yola çıkarak, alçakgönüllülüğün, kişinin olabildiğince mükemmel olma potansiyeline tam olarak ulaşamayacağı kadar erdemli olduğu yalanına dayandığı sonucuna varmıştır. Nihayetinde o, bu yalanın en etkili iddiacılarının, dünyanın büyük dinleri ve onların müntesipleri olduğunu öne sürmüştür (Bollinger ve Hill, 2012; Nietzsche, 2018).

Immanuel Kant (1724-1804) ise alçakgönüllülüğü olumlu ya da olumsuz olmak üzere tek bir şekilde ele almamıştır. O, buna karşın alçakgönüllülüğü, gerçek alçakgönüllülük

ve bunun karşıtı olan sahte alçakgönüllülük olarak ele alıp değerlendirmiştir. Kant (1991) yalan söyleme, açgözlülük ve sahte alçakgönüllülük (false humility) gibi erdemsizlikleri, ahlaki bir varlık olarak telakki edildiğinde insanın kendi kendine karşı ödevinin ihlali olarak görmektedir. Yani insanın ahlaki bir varlık olarak kendi kendine karşı ödevinin karşıtı, yalan söyleme, açgözlülük ve sahte alçakgönüllülük gibi ahlaksızlıklardır. Kant'a göre, yasayla kıyaslandığında kişinin ahlaki değerinin pek az olduğunun bilinci ve duygusu, gerçek alçakgönüllülüktür. Buna karşın kişinin ahlaki değerinin büyüklüğüne dair bir kanaat, ancak sadece onu yasayla mukayese etme başarısızlığından kaynaklanıyorsa, ahlaki kibir olarak adlandırılabilir. Kişinin, sayesinde ödünç bir değer kazanacağı inancıyla, kendisinin ahlaki değerine dair herhangi bir iddiadan feragat etmesi ise ahlaki olarak sahte alçakgönüllülüktür. Kısaca Kant'a göre gerçek alçakgönüllülük, kaçınılmaz bir şekilde kendi kendimizi ahlaki yasalarla içten ve tam olarak mukayese etmemiz sonucunda ortaya çıkar (Kant, 1991, ss. 225-231). O, sahte alçakgönüllülüğün karşısına, ahlakın öznesi olarak insan onuruna kendi içinde saygı duyma ödevini yerleştirir (akt. Comte-Sponville, 2015, s. 198).

Alçakgönüllülüğün negatif bir şekilde ele alınmasının bir diğer sebebi de bazı din adamlarının alçakgönüllülük üzerine yaptıkları değerlendirmelerden kaynaklanabilir. Hristiyan azizlerinden kabul edilen Benedict (Blair, 1907) ve Bernard (Saint Bernard, 1929) bu konuda örnek olarak gösterilebilir. Benedict, manastırları içindeki din adamlarının (keşişlerin) yaşamı için bir plan ortaya koyan *Benedict'in Kuralı* adlı çalışmasının bir bölümünde alçakgönüllülüğü elde edebilmek için on iki adımdan oluşan bir kılavuz önermiştir. Örneğin bu kılavuzun on ikinci adımında insanın alçakgönüllü olabilmesi için sadece içtenve kalpten bir şekilde alçakgönüllü olmasının yeterli olamayacağı ifade edilmektedir. Buna ek olarak insana bakanlar için alçakgönüllülüğün delili/göstergesi sürekli onun bedeninde olmalıdır. Yani kişi Tanrı'ya karşı meşguliyetinde, hitabetinde, ibadet ettiği yerde, bahçede, yolda veya başka yerlerde oturuyorken, yürüyorken veya ayakta duruyorken günahlarından ötürü mahkûm olmuş bir kişi olarak her zaman kendini muhasebeye çekercesine başı her zaman eğilmiş, gözleri önüne bakar bir halde olmalıdır (Blair, 1907, s. 53). Her ne kadar Benedict bu yaklaşımla alçakgönüllülüğün elde edilmesini ve böylece Tanrı'nın kusursuz sevgisine mazhar olunmasını gaye edinmiş olsa da onun bu yaklaşımının, alçakgönüllü olan insanların başka insanlar tarafından omuzları çökük ve zayıf insanlar

olarak düşünülmesine yol açtığı ve böylece alçakgönüllülüğün olumsuz bir şekilde değerlendirilmesine sebep olduğu düşünülebilir.

Ancak olumsuz değerlendirmelerle birlikte erdemleri ele alan ahlakçıların, alçakgönüllülüğün ve sadeliğin faziletleri ve tanımları üzerine uzunca değerlendirmede buldukları, çoğu teolog ve din âliminin bu karakter gücü hakkında olumlu yazılar yazdıkları görülmektedir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 462). Hatta öyle ki alçakgönüllülük erdemi, bazı dini geleneklerde diğer bütün erdemlerin temeli olarak değerlendirilmektedir (Murray, 1910). Yine pek çok bilim adamı bazı felsefi yaklaşımların aksine, alçakgönüllülüğün, bireylerin sınırlı olduğu, bireyin varlığını aşan bir dünya olduğu ve bireyin, iyi olma ve mutluluk duygusu oluşturması adına, kendi büyük varoluşunun yanıltıcı arayışından ziyade bu daha büyük varoluştaki yerini keşfetmesi şeklindeki gerçekçi bir kabul olarak kavramsallaştırılması gerektiğini öne sürmüşlerdir. Kısacası alçakgönüllülük kişinin kendisini doğru bir şekilde görme istekliliği ve kişinin kendisini bir bütünsellik içinde ele alma eğilimidir. Dünyanın büyük dini ve manevi gelenekleri bu türlü bir alçakgönüllülüğü destekler. Böylesine bir alçakgönüllülüğün desteklenmesi ise onun öz-aşkınlığı (self-transcendence) kolaylaştırmaya yardımcı olması sebebiyledir. Nitekim öz-aşkınlık çoğu dini ve manevi geleneğin doğrudan ya da dolaylı bir odak noktasıdır (Bollinger ve Hill, 2012).

2.2.2.1.4. Ampirik Araştırmalarda Alçakgönüllülüğün Görünümü

Alçakgönüllülüğün sözlük anlamı, yüksek benlik saygısı, dini ve felsefi bağlamı çerçevesinde yapılan bütün bu değerlendirmelerin yanında, insanların onu nasıl değerlendirdikleri de bilimsel çevrelerde merak konusu olmuştur. *İnsanların alçakgönüllülüğü bir güç (strength) mü yoksa bir zayıflık/güçsüzlük (weakness) mü olarak algıladıkları*, Exline ve Geyer (2004) tarafından yürütülen bir ampirik çalışmanın ana temasını oluşturmuştur. Yapılan bu çalışma neticesinde, araştırma sonuçları katılımcıların istikrarlı bir şekilde genel olarak alçakgönüllülüğe dair görüşlerinin olumlu olduğunu göstermekteydi. Araştırmaya göre katılımcıların alçakgönüllülük terimiyle ilgili olan doğrudan çağrışımları da genellikle pozitifti. Yine katılımcılar daha az alçakgönüllü olmak istediklerini söylemek yerine, daha alçakgönüllü olmak istediklerini belirtmekteydiler. Bu araştırma sonuçları, alçakgönüllülüğün bir zayıflık değil psikolojik bir güç olarak görüldüğünü göstermekteydi. Landrum (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise

katılımcıların mütevazı insanların özelliklerini beğendikleri ve alçakgönüllülüğün yüksek bir takdirle karşılandığını ortaya konmuştur. Hareli ve Weiner (2000) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise katılımcılar, başarıları gösterişsiz bir şekilde anlatan insanlara hayranlık duyduklarını belirtmişlerdir.

Modern kültürdeki alçakgönüllülüğün negatif ilişkileri ve çağrışımlarına karşın, bu ampirik araştırma bulguları alçakgönüllülük erdeminin güçlü bir pozitif değerlendirmesini açığa vurmaktadır.

2.2.2.2. Alçakgönüllülüğün Tanımlanması (Sorunu): Parçadan Bütüne Doğru (Bir Arayış)

Erdemlere dair araştırmalar, aslında modern psikolojide geriye dönüşü temsil etmektedir (Emmons ve Paloutzian, 2003, s. 386). Nitekim bir alan olarak uzun yıllar ana akım psikoloji genel olarak din, erdem ve ahlak gibi değer yüklü konulardan uzak durdu. Psikolojiyi gerçek bir bilim olarak kurma gayretlerinde, psikoloji bilim adamları objektiflik ve olgu kavramlarını benimsemişlerdir (Tangney, 2000, 2002). Bu durumun neticesinde psikoloji bilimi karakter, erdem ve insani güçleri kendi çalışma alanının dışına iterken, bunların kuralcı olduklarını ve din ile bağlantılı olarak değer yargısı taşıdıklarını öne sürmekteydi. Nitekim bilim kurallar koymalı, sadece betimleme yapmalıdır. Değer yargısı taşıyan ve din ile ilişkili olan alanlar da yine psikolojinin araştırma alanına girmemesi gerekirdi (Seligman, 2002b).

İnsani güç ve erdemlerin çalışılmasını engelleyen bir başka faktör de aslında II. Dünya Savaşı'nın etkisiyle psikoloji disiplinin kendini büyük ölçüde *iyileştirmeye* adayan bir disiplin olarak ilerlemesidir (Smith ve diğerleri, 2012, s. 17). Her ne kadar İkinci Dünya Savaşı'ndan önce aslında psikolojinin ruhsal hastalıkları tedavi etmek, insanların yaşamlarını iyileştirip geliştirmek ve üstün yeteneklerin/zekânın araştırılması ve beslenmesinden oluşan üç temel misyonu bulunsa da (Hefferon ve Boniwell, 2011; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 6) psikoloji disiplini kendini genelde iyileştirme misyonuna adanmıştır. Bu kapsamda psikoloji tıp bilimlerinden insan işlevselliğinin hastalık modelini uyarlamış ve patolojileri tedavi etme amacı gütmüştür. Bu yaklaşım, özellikle klinik psikoloji sahasında, ruhsal bozuklukları anlama ve tedavi etmede başarılı olmasına karşın, hayatı yaşamaya değer kılan şeyin ne olduğunu ortaya koyma konusunda aynı başarıyı gösterememiştir (Smith ve diğerleri, 2012, s. 17). Patolojiye yönelik bu özel ilgi, başarılı birey ve gelişen toplumu göz ardı etmiştir. Bu bakımdan

psikolojide geleneksel metafor, “*neyin doğru olduğu değil, neyin yanlış olduğu*” üzerine odaklanması şeklinde ortaya çıkmıştır (Ulrich, 2010).

Ancak pozitif odaklı bir yaklaşımı savunanlar, psikolojinin hedefleri arasında insanda iyi olanın tespit edilmesi ve geliştirilmesi gibi bir amaç daha olduğunu dile getirmektedirler. 21. yüzyıla gelindiğinde “insanoğlu için doğru olan nedir?” sorusunun da önem taşıdığını savunan bu yaklaşım, pozitif psikoloji yaklaşımı olarak isimlendirilmiştir. Bu soru, insanların olumlu taraflarını ele alarak teşvik eden ve onların güçlerini ortaya çıkaran bilimsel ve uygulamalı bir yaklaşım olan pozitif psikolojinin merkezini oluşturmaktadır (Snyder ve diğerleri, 2011, s. 3). Pozitif psikolojiye göre psikoloji yalnızca patoloji, zayıflık ve kusurun çalışılması değil; aynı zamanda güç ve erdemlerinde araştırılmasıdır. Bunu yaparken de pozitif psikolojinin işi kurallar koyarak bireye mütevazı, affedici, iyimser ya da dindar olması gerektiğini söylememektedir. Pozitif psikoloji sadece bu özelliklerin sonuçlarını betimlemektedir. Örneğin, iyimserliğin depresyonu azalttığını, fiziksel sağlığa iyi geldiğini, başarı olasılığını artırdığını ortaya koymak gibi... Bu bulgularla ne yapılacağı ise bireyin kendi değerlerine ve hedeflerine bağlıdır (Seligman, 2002b, s. 129).

Erdem, psikolojik araştırmalarda önemli bir çalışma odağı haline geliyor (Davis, 2011, s. 25; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010, s. 250). Özellikle pozitif psikolojinin hızla gelişip yaygınlaşmasıyla birlikte erdemlere dair araştırmalar artık psikolojik araştırmanın olağan bir konusu haline geldi. Henüz başlangıç döneminde olan bu yaklaşım, insani güç ve erdemler için psikoloji içerisinde bir platform sağladı. İlerleyen süreçte pozitif psikoloji hareketi, insanın bu güçlü yanları ve erdemleri geniş kapsamlı bir taksonomi içerisinde sistematik bir şekilde sınıflandırmak üzere araştırmalar gerçekleştirdi. Peterson ve Seligman (Peterson ve Seligman, 2004) ampirik olarak bu güç ve erdemlerin geniş bir listesini oluşturdu ve düzenledi. Onlar spesifik olarak altı geniş kategoride (hikmet, cesaret, insanlık, adalet, itidal ve aşkınlık) organize ettikleri ölçülebilir yirmi dört güç (yaratıcılık, azim, sevgi, insaf, alçakgönüllülük, umut gibi) tespit ettiler.

Pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte özellikle diğerkâmlık, affetme, minnettarlık şükür, umut, cesaret ve iyimserlik gibi erdemlere yönelik ilgi arttı ve bu erdemlere dair birkaç yıl içerisinde birçok araştırma gerçekleştirildi. Ancak bunların aksine çoğu dini ve felsefi gelenekle beraber psikoloji tarafından da bir erdem olarak tanımlanan

alçakgönüllülüğe dair çalışmalar çok yavaş ilerledi (Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010; Woodruff ve diğerleri, 2014). Dikkat çekici bir başka durum ise pozitif psikoloji ile birlikte özellikle affetmenin önemli bir çalışma alanı olmasına rağmen alçakgönüllülüğün rağbet görmemesiydi (Emmons ve Paloutzian, 2003). Nitekim gerçekleştirilen çalışmalarda (Means ve diğerleri, 1990; Sandage, 1997; Worthington, 1998) alçakgönüllülük, affetmenin öncüsü ve bileşeni olarak ortaya konmaktadır.

Yakın geçmişe kadar genel olarak erdemlerin din ile bağlantılı olması, psikoloji bilimine dayanan literatürde yer almamaları için yeterli bir sebep olarak görülmekteydi. Ancak pozitif psikoloji ile birlikte diğer bir takım erdemlerin araştırması hız kazanırken alçakgönüllülüğün ağır temposu kendisinden de kaynaklanan başka bir takım faktörleri işaret etmekteydi. Alçakgönüllülük psikolojisine dair literatür, bu özelliğin ağır ilerlemesinin iki temel sebebi olduğunu ifade etmektedir. Bu sebepler yapının *tanımlanması* ve *ölçülmesinde* karşılaşılan zorluklar olarak kısaca ifade edilebilir (Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010; Elliott, 2010; Peterson ve Seligman, 2004; Rowatt ve diğerleri, 2006; Tangney, 2000, 2002).

Tüm bunlarla birlikte alçakgönüllülüğe dair literatür göz önünde bulundurulduğunda, alçakgönüllülüğün birçok şekilde ele alınıp tanımlandığı görülmektedir (Tangney, 2000, 2002). Örneğin, David G. Myers (1981, s. 38), İncil’de geçen Pavlus’un Filipililer’e “*alçakgönüllülük içerisinde başkalarını kendinizden daha iyi sayınız*” (Filipililer 2:3) ifadesini tartışmakla birlikte alçakgönüllülüğün asıl amacının, kişinin kendisini küçümsemek demek olmadığını belirtmektedir. Myers, Lewis’in ifadesiyle, alçakgönüllülüğün, çirkin olduğuna inanmaya çalışan yakışıklı insanlardan ve aptal olduğuna inanmaya çalışan akıllı insanlardan oluşmadığını vurgulamaktadır. Myers, bu konuda ayrıca Muhammed Ali’yi örnek göstermektedir. Ona göre Muhammed Ali, en büyük (I am the greatest) olduğunu ilan ettiğinde, onun bu beyanı alçakgönüllülüğün ruhunu ihlal etmeyen bir anlam taşımaktaydı. Çünkü düzmece gösterişsizlik/sadelik (false modesty) aslında kişinin ortalamanın üzerinde alçakgönüllülüğü ile ironik bir gurur duygusuna yol açabilir. Ona göre, gerçek tevazu, düzmece bir gösterişsizlikten/sadelikten ziyade kendini unutmaya/düşünmemeye (self-forgetfulness) benzemektedir. Gerçek tevazu, insanları kendi özel yeteneklerine saygı duyma noktasında özgür bıraktığı gibi yine aynı dürüstlikle çevresindekilerininkine de saygı duyma noktasında özgür bırakıyor. Hem başka insanların yetenekleri hem de kendi

yetenekleri hediye olarak tanınır ve bunlar aşırı gurur ya da kendini beğenmeme konusu olmaz. Myers'a göre, Ali'nin kendi tarafgirliği, yalnızca alçakgönüllülüğün bu yönünü ihlal etmekteydi. Çünkü ideal durumda, sadece dürüst bir şekilde kendini kabul etme vardır. Buna karşın ne boş ve aşırı gurur ne de düzmece tevazu vardır. Bu durumda gerçek tevazunun kolayca elde edilemeyen bir durum olduğu da ortaya çıkmaktadır.

Means, Wilson, Sturm, Biron ve Back (Means ve diğerleri, 1990) ise alçakgönüllülüğü şu şekilde karakterize etmektedirler:

- a) Kişinin kendi eksikliklerini, yetersizliklerini ve hatalarını kabul etme isteği,
- b) Kişinin bütün kişilerarası etkileşimleri kontrol edemeyeceğine dair farkındalığı,
- c) Diğer insanlara karşı nezaket ve sabrın genel bir tutum olarak benimsemesi,
- d) Başka insanlar için empati duygusunun teşvik edildiği bir platform.

Means ve diğerleri alçakgönüllülüğü, bu dört noktada ortaya koymaktadırlar. Bunlardan ilkinde alçakgönüllülüğe, bir isteklilik (willingness) olarak yer verilmektedir. Burada bir kişinin gerçek kifayetsizliklerini/yetersizliklerini kendi kendine ve hatta başkalarına karşı itiraf etme istekliliği/gönüllülüğü anlatılmaktadır. İkincisinde ise alçakgönüllülük, bir kabul etme/farkındalık (recognition) olarak ortaya konmaktadır. Yani bu içerisine düşülen her durumun kontrol altına alınamayacağına bilinmesidir. Alçakgönüllülüğün üçüncü bileşeni olarak ise hakiki bir empatiye yer verilmektedir. Bu ise kişinin eylemlerinin başkalarını nasıl etkilediğini göz önünde bulundurmak suretiyle gerçek bir empatinin teşvik edilmesidir. Son olarak ise alçakgönüllülük sabır ve nezaket tutumu içermektedir. Burada ise genel olarak başka insanlara karşı sabır ve yumuşaklık ile ilgili bir tutum teşvik edilmektedir.

Büyük Erdemler Risalesi adlı eserinde Fransız filozof Andre Comte-Sponville (2015, ss. 193-194) ise alçakgönüllülüğün kendisinin dahi mütevazı bir erdem olduğunu ifade etmektedir. Öyle ki kim ki alçakgönüllülüğü ile övünürse, bu durum onun alçakgönüllülükten yoksun olduğunu gösterir. Ona göre aslında alçakgönüllülüğün öğrettiği şey, hiçbir erdem ile övünmemesi ve gurur duyulmamasıdır. Bu bağlamda alçakgönüllülük diğer erdemleri ölçülü kılar. Comte-Sponville alçakgönüllülüğün bu yönleriyle bilinçaltı bir erdem olmadığını, onun bilinçli bir erdem olduğunu söyler. O alçakgönüllülüğün, kişinin kendisini küçümsemesi olmadığını, aksine alçakgönüllülüğün kişinin güçlü ve zayıf yönlerine dair güvenilir bir anlayıştan

kaynaklandığını belirtmektedir. Alçakgönüllülük ne olduğunu bilmemek değildir, daha ziyade ne olmadığını bilmek ya da kabul etmektir. Böylece alçakgönüllülük Tanrı olamayacağını bilen insanın erdemidir. Dahası Comte-Sponville, alçakgönüllülüğün hakikate duyulan sevgiden kaynaklandığını ve hakikate boyun eğdiğini ifade eder. Alçakgönüllülük erdemini uygulamak yani mütevazı olmak, hakikati kendinden daha çok sevmeyi gerektirmektedir.

Norvin Richards (1988, 1992) ise erdemlerden biri kabul edilmesine rağmen alçakgönüllülüğün genellikle takdire değer olmaktan daha ziyade acınası olarak görüldüğünü ifade etmektedir. Ona göre bu erdem çoğu kez düzmece tevazu, öz saygı eksikliği veya kişinin kendi başarılarını küçümsemesi ile karıştırılmaktadır. Ancak Richards, alçakgönüllülüğü, kişinin kendi kendisine ve başarılarına dair bütüncül bir bakış açısına sahip olması ve yine kişinin kendi kendisini ve hakkında abartmamaya istekli/eğilimli olduğu ahlaki salahiyetini yeterince net bir şekilde anlaması olarak tanımlamaktadır. Yani gerçek alçakgönüllülük, kişinin kendi kendini ve abartmaya istekli/eğilimli olamayacak kadar açık ve net bir şekilde yaptığı şeyi anlamasından oluşmaktadır. Ona göre alçakgönüllü olmak, kendi kendini olduğundan daha fazla kaale almamak ve ahlaki salahiyetler (moral entitlements) hakkında mantıksız inançlara sahip olmamak anlamına gelir. Ayrıca alçakgönüllülük, başkalarına karşı ne tür bir davranış sergileneceği ve başkalarından ne tür bir davranış umulacağını bilmek anlamına gelir. Yerinde bir bakış açısı sürdürebilmek adına bu yetenek açıkça arzu edilen bir karakteristiktir. Tüm bu yaklaşımlarla Richards'ın alçakgönüllülüğe dair tanımı ise kısaca "kişinin kendini doğru bir biçimde anlaması" veya "kişinin kendi kendine dair yerinde bir bakış açısına sahip olması" şeklinde formüle edilebilir.

John Templeton (2012, ss. 133-135) ise alçakgönüllülüğü ilerleme ve gelişmenin anahtarı olarak betimlemektedir. Ona göre alçakgönüllülük olmaksızın, araştırma için yeni alanlar keşfetmeye yetecek kadar geniş gözlü ve açık fikirli olamayabiliriz. Eğer masum bir alçakgönüllülük gösteremezsek, hataları kabul edemeyiz, tavsiye alamayız ve yeniden denemeye başlayamayabiliriz. Templeton, alçakgönüllülük içinde birbirimizden bir şeyler öğrenme fırsatı bulabileceğimizi söyler. Çünkü alçakgönüllülük birbirimize açılabilmemizi ve birbirimizin bakış açısından bakabilmemizi sağlar. Ona göre alçakgönüllülük, daha büyük bir anlayışa ulaşma noktasında bir geçittir. Alçakgönüllülük, daha fazla bilgi ve açık fikirlik için kapıyı açar. Şayet kişi çoktan her

şeyi bildiğine eminse o kişinin daha fazla öğrenebilmesi çok zordur.

Alçakgönüllülüğün negatif bir şekilde değerlendirilmesi hususuna gelince ise Templeton bu özelliğin, kendini beğenmemek ve küçük görmek olmadığını ifade etmektedir. O alçakgönüllülüğün, aptal olabileceğine, bir şekilde kusurlu veya beceriksiz yaratıldığına ya da herhangi bir değerinin olmadığına inanmak olmadığını söylemektedir. Bunun aksine, ona göre, alçakgönüllülük bilgeliği temsil eder. Alçakgönüllülük, dünyayla paylaşmak için özel yetenekler ve kabiliyetlerle yaratıldığını bilmenin yanı sıra aynı zamanda, Tanrı tarafından yaratılan ve her birinin hayatta önemli bir role sahip olduğu birçok ruhtan biri olduğunuz anlayışıdır. Alçakgönüllülük, akıllı olduğunuzu bilmektir, fakat her şeyi bilen biri olduğunuz değil. Alçakgönüllülük kişisel gücün olduğunu kabul etmektir, ancak her şeye gücü yeten biri olduğunuzu değil. Alçakgönüllülüğün özünde yatan, açık ve anlayışlı bir zihindir. Alçakgönüllülük, bizi başkalarından öğrenmek için daha açık bırakır ve meseleler ve insanları sadece siyah ve beyaz olarak görmeyi frenler. Alçakgönüllülüğün tam tersi kibirdir. Kibir ise diğerlerinden daha iyi ve akıllı olduğumuza inanmamızdır. Kibir, topluluktan ziyade ayrılığı teşvik eder. Kibir, bizimle kendilerinden bir şeyler öğrenebileceğimiz kişiler arasında bir tuğla duvar gibidir (J. Templeton, 2012, ss. 137-140).

Robert Emmons'un (1999, s. 171), alçakgönüllülüğe yaklaşımı da Templeton ile benzer çizgidedir. Ona göre alçakgönüllülük genellikle insanların zihninde düşük özsaygı ile eşit tutulmasına ve sadece başkalarının arzusunu yerine getirmeye çok istekli olan düşük omuzlu ve kendinden geçmiş, kendini küçümseyen, zayıf iradeli bir ruh imajını harekete geçirme eğiliminde olmasına rağmen, gerçekte alçakgönüllülük bu karikatürün antitezidir. Emmons, alçakgönüllülüğü, kişinin güçlü ve zayıf yönlerine dair gerçekçi bir değerlendirmesi olarak tarif etmektedir. Bu değerlendirme, onları ne abartarak ne de küçümseyerek yapılmalıdır. Alçakgönüllü olmak, bireyin kendisine karşı düşük bir görüş sahibi olması değil, bireyin kendisi hakkında doğru ve tam bir görüşe sahip olmasıdır. Ona göre alçakgönüllülük, kişinin yetenek ve başarılarına bir bütün olarak bakabilmesi (Richards, 1992), kişinin kusurlarını anlaması, kendisini kabul etme duygusuna sahip olması ve düşük özsaygı ve kibirden uzak olması (Clark,1992) kabiliyetidir.

Emmons bu açıklamalarıyla alçakgönüllülüğün (1) *doğruluk*, (11) *kendini kabullenme*,

(iii) kişinin eksik yönlerini(kusurlarını) anlama, (iv) kişinin yeteneklerini ve başarılarını bir bütünlük içinde ele alması ve (v) kişinin hem düşük öz saygı hem de kibirden uzak olmasını içerdiğini öne sürmektedir. Ona göre bunlar alçakgönüllülüğün temel özellikleridir.

Means ve diğerlerinin (1990) ileri sürdükleri alçakgönüllülük tanımından hareketle “benlik tevazusu” (ego-humility) terimini oluşturduğunu belirten Sandage (1997, s. 18, 1999, s. 261) ise bu terimi, kişinin kendine ve başkalarına yönelik olarak, kendi güçlü yönlerini kabul etmeye ve kendi sınırlılıklarıyla yüzleşmeye yönelik bir isteklilik içeren gerçekçi bir yönelim olarak tanımlamaktadır. Kısaca Sandage’ın benlik tevazusu terimi, kişinin kendi güçlü yönlerini kabul etmeye ve kişinin kendi sınırlılıklarıyla yüzleşmeye yönelik bir isteklilik içeren gerçekçi bir öz-yönelime (self-orientation) gönderme yapmak için kullanılmaktadır.

June P. Tangney ise 2000 yılında yazmış olduğu ve alçakgönüllülük psikolojisinin temel referans çalışması haline gelen “*Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research*” adlı makalesinde bütün bu ve diğer tanımları dikkate almış ve alçakgönüllülüğün daha bütün ve eksiksiz bir tanımını sentezlemiştir. Ona göre alçakgönüllülük, genellikle değersizlik duygusu ve düşük benlik saygısı ile eş tutulmasına rağmen, gerçek alçakgönüllülük, kişinin kendi özelliklerine dair gerçekçi bir değerlendirmesi, sınırlarını kabullenebilme ve benliğini unutabilme yeteneğiyle karakterize edilen çok yönlü ve zengin bir yapıdır. Tangney’e (Tangney, 2000, 2002) göre bilhassa alçakgönüllülüğün kilit unsurları şunları içermektedir.

- (a) kişinin yeteneklerini ve başarılarını sahici bir şekilde (doğru olarak) değerlendirmesi (düşük benlik saygısı ve kendini beğenmeme/küçümseme değil),
- (b) kişinin hatalarını, kusurlarını, bilgi eksikliklerini ve sınırlarını kabullenebilme yeteneği (genellikle daha yüksek bir güç ile kıyaslandığında (karşısında)),
- (c) yeni fikirlere, farklı bilgilere ve tavsiyelere açık olma,
- (d) kişinin dünyadaki yeri içinde yetenek ve başarılarına bir bütün olarak bakması (örneğin büyük düzen içerisinde kişinin kendisini sadece bir insan (tek bir kişi) olarak görmesi),
- (e) kişinin daha büyük evrenin yalnızca bir parçası olduğunu anladığında, benliğini

unutabilmesi, nispeten benliğine fazla odaklanmaması,

(f) insanların ve nesnelerin çok farklı yollarla dünyamıza katkıda bulunabileceğini bilmenin yanı sıra her şeyin değerini takdir edebilmedir.

Tangney'in çok boyutlu kavramsallaştırması, alçakgönüllülüğün çoklu psikolojik güçler ihtiva ettiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, alçakgönüllü bireyler düşük düzeyde bir ben merkezizliğe sahiptir ve duygusal egotizimden yoksundurlar. Ancak onların düşük ben merkezci odakları, mütevazı insanların kendi kendilerinin farkında olmadıkları ya da sosyal çevrelerine aldırışsız oldukları anlamına gelmez (Hill ve Laney, 2016, s. 3). Bu noktada Tangney, alçakgönüllülük duygusu kazanan bir kişinin artık fenomenolojik olarak kendi dünyasının merkezinde olmadığını söylemektedir. Böylece, alçakgönüllü insanlar, dünyanın kendileri etrafında döndüğü fikrine kapılmazlar. Aksine böyle bir kişinin odaklandığı şey, kendisinin de bir parçası olduğu daha büyük olan topluluktur. Onların kendileri dışındaki bir şeye bağlanmışlık hissi ve kendileri hakkındaki düşük odaklanmaları, mütevazı kişilerin, kendilerine takılmanın üstesinden gelmelerine ve prososyal davranış potansiyellerini artırmalarına imkân verir (Hill ve Laney, 2016, s. 3; Tangney, 2000, 2002, s. 412).

Ayrıca, dışa odaklanmak, kişinin kendine yönelik güvensizliği ya da düşük dereceli bir öz saygı anlamına gelmez. Aksine, alçakgönüllülük için güvenilir bir öz saygı duygusu gereklidir. Öz saygı, değer yaratmak için pozitif değerlendirmelere, sosyal statülere veya sosyal karşılaştırmalara güvenmeksizin insanların kendi kendilerine dürüst bir şekilde bakmalarına imkân tanır (Hill ve Laney, 2016, s. 3). Yine dikkatimizin dışa doğru kaymasıyla gözlerimiz çevremizdeki güzellik ve potansiyele açılır. Means, ve diğerlerinin (Means ve diğerleri, 1990, s. 214) de söylediği gibi, alçakgönüllülük "başkalarının değerinde bir artış ve kendisinin değerinde bir düşüş değildir".

Martin Seligman (2002b, s. 131), karakter güçleri ve erdemlerin, pozitif psikolojinin *belkemiğini* oluşturduğunu ifade etmektedir. Bu kapsamda Peterson ve Seligman, *hikmet, cesaret, insanlık, adalet, itidal* ve *aşkınlık* olmak üzere altı esas erdem ve bu erdemleri tanımlayan *psikolojik bileşenler* olarak da yirmi dört karakter gücü belirlemişlerdir. Onlar, beşinci erdem olarak *ölçülülük/itidali* zikretmişlerdir. Bu erdem, olumlu ile olumsuz arasında *aşırıya* kaçmama durumudur (Peterson ve Seligman, 2004). Temel bir erdem olarak itidal, istek ve ihtiyaçları uygun ve ılımlı bir şekilde ifade etmek demektir. İlimli bir insan dürtülerini bastırmak yerine bunları

gerçekleştirmek için kendine ve başkalarına zarar vermeyecek şekilde fırsatlar kollar (Seligman, 2002b, s. 152). Peterson ve Seligman, itidal erdeminin içeriğini oluşturan güçler olarak da kişiyi *aşırılıktan* koruyan pozitif özellikleri tasnif etmişlerdir. Bu pozitif özellikler yani itidal erdemini gerçekleştiren güçler *affetme*, *alçakgönüllülük*, *sağduyu* ve *özdenetimdir*. Aşırılığın türlerine bakıldığında örneğin bunlardan biri nefrettir. Nefrete karşı kişiyi *affetme* ve merhamet korur. Bir diğer aşırılık türü olması bakımından kibir örnek olarak verilebilir. Kibre karşı ise *alçakgönüllülük* ve *sadelik* kişiyi korur (Peterson ve Seligman, 2004, s. 431).

Alçakgönüllülük, kişiyi itidal erdemine götüren karakter güçlerinden biridir. Peterson ve Seligman, bu karakter gücünü sessiz bir karakter gücü olarak nitelendirmektedir. Onlara göre *alçakgönüllü* olanlar, başarılarının kendi adlarına konuşmasına izin verirler. Onlar spot ışıklarının peşinde koşmazlar. Kendilerini başkalarından daha özel ve değerli olarak göz önünde bulundurmazlar ve kendilerini övmezler. Hata ve kusurlarını kabul ederler (Peterson ve Seligman, 2004, ss. 435-30). *Alçakgönüllülük* gösterişe meraklı olmamayı, hep ön planda olmak için çabalamamayı içermektedir. *Alçakgönüllü* insanlar kişisel isteklerini, galibiyetlerini ve mağlubiyetlerini önemsiz bulurlar. Büyük plan içerisinde, kişinin neler başardığının ve ne acılar çektiğinin o kadar da önemi yoktur. Bu inançlardan ileri gelen *alçakgönüllülük*, yalnızca bir vitrin olmaktan öte varoluşa açılan bir penceredir (Seligman, 2002b, s. 153).

Peterson ve Seligman (2004, ss. 463-464), *alçakgönüllülüğü* ve *alçakgönüllü* bireyi bu şekilde tasvir ettikten sonra *alçakgönüllülüğün* özünün ne olduğunu üzerinde durmuşlardır. Onlara göre *alçakgönüllülük*, hem güçlü yönler hem de kısıtlılıklar ve sınırlılıklar dâhil olmak üzere, kişinin kendini doğru bir şekilde görmeye yönelik savunmacı olmayan bir isteklilik içerdiğini ifade etmektedirler. Onların *alçakgönüllülük* konusundaki perspektifi, doğruluğun mutlak bir şekilde elde edilmesinden ziyade benliği doğru bir şekilde görmeye yönelik bir isteklilik içermektedir. Peterson ve Seligman, *alçakgönüllülük* ve genellikle dini olan aşkın bir gerçeklik arasındaki ilişkiyi de tartışmaktadırlar. Onlar, aşkın (ve genellikle dini) bir gerçekliğe dair varsayımların *alçakgönüllülük* için çok önemli ve asli olduğunu ifade etmişlerdir. Ancak bu yapının gerçekten seküler bir perspektiften anlaşılamayacağını savunmak suretiyle ileriye gitmekte olduklarını belirttikleri bazı teorisyenlerin görüşlerine katılmamaktadırlar. Onlar, dindar olmayan mütevazı insanların varlığından ötürü, öz-aşkınlık (self-

transcendent) inanç ve deneyimlerinin alçakgönüllülüğün temel bileşenleri olmadığı şeklinde daha az aşırı bir görüş ve öneriyi benimsediklerini ifade etmektedirler. Ancak bununla birlikte bu inançların yine de alçakgönüllülüğü kolaylaştırabildiğini görüşlerine eklemektedirler (Peterson ve Seligman, 2004, s. 464).

Ayrıca, Peterson ve Seligman, alçakgönüllülük ve sadeliğin, kendini küçümseme, olumsuzluk ya da benliğe karşı aşağılayıcı bir tutum gerektirmediğini (Peterson ve Seligman, 2004, s. 464) aksine, alçakgönüllülük ve sadelik özelliklerinin benliğin doğru bir şekilde tanıtılmasına öncülük ettiğini fakat daha da önemlisi bir bakıma dikkati ve ilgiyi benlikten diğer insanlara veya durumlara (varlıklara) çevirdiğini söylemektedirler (Peterson ve Seligman, 2004, s. 436).

Alçakgönüllülüğün pozitif ve negatif yönlerinden yola çıkan Quiros (2006, ss. 1-20) ise *sağlıksız alçakgönüllülük* ve *sağlıklı alçakgönüllülük* kavramlarını geliştirmiştir. Alçakgönüllülüğün negatif görünümüne dayanan sağlıksız alçakgönüllülük, öz saygı eksikliği ve genellikle kendini düşük ve/veya değersiz bir biçimde tasvir etme olarak tanımlanmaktadır. Alçakgönüllülüğün pozitif görünümüne dayanan sağlıklı alçakgönüllülük kavramı ise kişinin kendinin ve başkalarının yeteneklerinin, başarılarının, kazanımlarının ve sınırlılıklarının abartısız ve açık bir şekilde algılanması olarak tanımlanmaktadır. Burada ona göre öncelikle benliksizliğin (non-self) değerine odaklanan bir algı söz konusudur. Ancak sadece benliksizliğin değerine odaklanan bir algıyla da sınırlı değildir. Quiros, alçakgönüllülük yapısını, Şekil 4'te gösterilen iki uçlu bir doğru vasıtasıyla ortaya koymaktadır.

Şekil 4:

Quiros'un Alçakgönüllülük Doğrusu



(Kaynak: Quiros, 2006)

Tangney'in alçakgönüllülük tanımına dayanan Bollinger ve Hill (2012, ss. 32-34) ise eğilimsel (disposition/trait) alçakgönüllülüğün temelini, kendini tam bir şekilde görme istekliliği olduğunu söylemektedirler. Onlar, bir kişinin *tam ve kesin bir şekilde kendini*

tanıma noktasına asla ulaşamayacağını söylemekle birlikte mütevazı bir kişinin kendini tam bir şekilde tanımayı arzuladığını ve istediğini belirtmektedirler. Bollinger ve Hill, doğru bir öz değerlendirmenin ise ister istemez bir kişinin kendi sınırları ve zayıf yanlarının farkına varabileceği ve kabul edebileceği anlamına geldiğini söylerler. Bu çerçevede onlara göre alçakgönüllülük, zayıflık ve sınırlılıklarla birlikte dünya ve benliğin tam olarak görülebilmesine yönelik bir arzudur. Tam bir değerlendirme isteği ve bu sınırların kabulü, her şeyde iyiye ve yararlıya yönelik açık bir duruşa imkân tanır. Kişi varoluşun genişliğine açıldıkça da dışa dönük bir yönelim artar öz yönelim ise azalır.

Erdemler, erken dönemlerden beri felsefi ve dini bir tartışma konusu olmasına rağmen nadiren yönetsel (iş dünyası) ilginin odağı olmuştur. Alçakgönüllülük erdemi de iş dünyasında sıklıkla çalışılan konulardan biri olmamıştır. Nitekim yönetim veya iş etiği kitaplarında ve dergilerinde alçakgönüllülük nadiren tartışılmaktadır. Ancak pozitif psikoloji hareketi ile birlikte erdemler iş dünyasının odağı haline gelmeye başlamıştır. Pozitif psikoloji yaklaşımı, pozitif örgütsel davranışı teşvik etme çabasına rehberlik etmektedir. Pozitif örgütsel davranış alanı ise işyeri performansını iyileştiren güven, umut, tevazu ve iyimserlik gibi pozitif yönelimli insani güçleri ve psikolojik kapasiteleri geliştirmeyi amaçlayan bir alandır (Vera ve Rodriguez-Lopez, 2004, ss. 393-394). Robert Solomon (1999, ss. 93-94) iş dünyası çerçevesinde alçakgönüllülüğü, kişinin kendi başarısını mümkün kılan şans ve iyi bir talih ile birlikte, kişinin kendi katkısının gerçekçi bir değerlendirilmesi ve başkalarının katkılarının da farkında olunması olarak tarif etmektedir. Ayrıca Solomon, alçakgönüllülüğün, kişinin kendisini çok fazla düşünmemesini ve başkalarına sadakat gösterilmesini de içerdiğini ifade etmektedir.

Vera ve Rodriguez-Lopez (2004, ss. 393-395) de alçakgönüllülüğün iş ortamlarında nasıl ortaya çıktığını ve firmaların performansını nasıl etkilediğini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Ayrıca bu araştırma kapsamında bireysel ve kurumsal olarak alçakgönüllülük erdeminin geliştirilebilmesi için öneriler getirilmiştir. Onlar bu çalışmada, alçakgönüllü bireylerin, kendileri ve hayatlarındaki olaylar ve ilişkiler noktasında aşağıdan yukarıya bir perspektife sahip olduklarını belirtmektedirler. Onlara göre alçakgönüllülük, başarı, başarısızlık, iş ve hayatı abartmadan değerlendirmek için bir kapasite/yetenek içermektedir. Dahası alçakgönüllülük liderlerin, sağlıklı özgüven, özsaygı, öz-değerlendirme, aşırı güven, narsisizm ve inatçılık gibi özellikler arasındaki

hassas çizgiyi ayırt edebilmelerine imkân tanır. Onlar, alçakgönüllülüğün kibir ve özsaygı eksikliği olmak üzere iki olumsuz ucun arasındaki orta nokta olduğunu belirtmektedirler. Vera ve Rodriguez-Lopez (2004, s. 395), bu araştırmada mütevazı liderlerin olası davranışlarını betimleyen on üç karakteristik belirlemiştir. Bu kapsamda mütevazı bir lider:

- 1) Yeni paradigmalara açıktır,
- 2) Başkalarından öğrenmeye isteklidir,
- 3) Kendi yanlışlıklarını ve sınırlılıklarını kabul eder ve onları düzeltmeye gayret eder,
- 4) Başarısızlığı faydacılık ile kabul eder,
- 5) Diğerlerinin tavsiyelerine açıktır ve diğerlerinden tavsiye ister,
- 6) Başkalarını geliştirmeye isteklidir,
- 7) Hizmet etmek için gerçek bir arzusu vardır,
- 8) Diğerlerine saygılıdır,
- 9) Çalışanları tanır ve onurlandırır,
- 10) Başarıyı gösterişsiz bir şekilde kabul eder,
- 11) Narsistik değildir ve dalkavukluğu/aşırı övgüyü geri çevirir/reddeder,
- 12) Kendini beğenmişlikten sakınır,
- 13) Kanaatkârdır.

Morris ve diğerleri de alçakgönüllülük ve liderlik arasındaki potansiyel ilişkiyi ele alan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir (Morris ve diğerleri, 2005). Onlar bu çalışmada alçakgönüllülüğün, kibir ve alçaklık arasındaki insan mükemmelliğinin zirvesi olarak düşünülebileceğini ifade etmektedirler. Nitekim tüm erdemler, doğru ya da iyi olanı yapmak için kazanılmış bir eğilimi temsil etmektedirler. Morris ve diğerleri alçakgönüllülüğü, kişinin kendisini/benliğini tam bir şekilde görme istekliliğine ve kişinin kendi kendisini bir bütünsellik içinde ele alma eğilimine dayanan kişisel bir yönelim olarak tanımlamaktadırlar. Onlara göre alçakgönüllülük, ne kendini alçaltma ne de aşırı pozitif özsaygı içermektedir. Onlar, bu yönleriyle alçakgönüllülüğün üç tane birbiriyle bağlantılı, fakat farklı boyutlar içerdiğini ifade etmişlerdir. Bunlar;

- a) Öz-ayırimsama/öz-farkındalık,
- b) Açıklık ve
- c) Aşkılık.

Bunlardan ilki *öz-farkındalıktır*. Bu boyut, alçakgönüllülüğün temel unsuru olan kişinin güçlü ve zayıf yanlarını anlama kabiliyetidir. Bir diğeri *açıklıktır*. Bu boyut ise mütevazı olmanın yeni fikirlere ve öğrenme yollarına açık olmayı ileri sürdüğünü ifade eder. Bu kapsamda ayrıca alçakgönüllülük başkalarından öğrenme istekliliğini de içermektedir. Üçüncü boyut ise *aşkılıktır*. Aşkılık, en iyi bir şekilde, kendinden daha büyük bir şeyin kabulü olarak düşünülebilir. Bu kabulden, kişinin büyük bir evrende oynadığı küçük rolün, diğerlerinin takdirinin ve başkalarının olumlu bir değere sahip olduğunun kabul edilmesi anlaşılır. Aşkılık, hayata dair uygun bir bakış açısına sahip olmayı beraberinde getirir (Morris ve diğerleri, 2005, ss. 1331-1332).

Yakın dönemde yapılan bu tanımlar, alçakgönüllülüğü öncelikle bir zayıflıktan ziyade bir güç kaynağı olarak tasvir etmekte ve onun pozitif bir görünümünü ortaya koymaktadır. Her ne kadar alçakgönüllülük birçok şekilde tanımlansa ve bunlar arasında açık bir fikir birliği olmasa da aslında her bir tanım bu yapının farklı yönlerine işaret etmektedir.

2.2.2.3. Alçakgönüllülüğün Tanımında Bütünleyici Perspektif

Tangney (2000, 2002) alçakgönüllülüğün birçok şekilde tanımlandığını ve alçakgönüllülüğün tanımları arasında bulunan uzlaşma eksikliğinin alandaki önemli bir engel olduğunu ifade etmiştir. Nitekim bazı araştırmacılar alçakgönüllülüğü tanımlarken, onun ne olduğunu değil de ne olmadığını göz önünde bulundurmuşlar ve onu yakın anlamlı olduğu bazı yapılardan ayırt etmemişlerdir. Fakat pozitif psikolojinin felsefi varsayımıyla ifade edilecek olursa, negatif bir şeyin yokluğu zorunlu bir şekilde pozitif bir şeyin varlığını ortaya koymamaktadır. Bu nedenle alçakgönüllülük sadece narsisizmin, kendini beğenmenin veya kibrin yokluğu değildir. Benzer şekilde alçakgönüllülük, *sadelik* (modesty) ile yakın bir ilişki içerisinde olsa da aynı anlama gelmemektedir (Davis, 2011, ss. 3-4; Davis ve diğerleri, 2013, s. 59; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010; Tangney, 2000, 2002).

Alçakgönüllülüğü negatif bakımdan değil de bu defa da pozitif bakımdan tanımlamak söz konusu olduğunda ise tanımlar çok çeşitli nitelikler içermektedir. Bazı tanımlar

alçakgönüllülüğü, *insanların kendi kendileri hakkındaki görüşleri* olarak adlandırmaktadır. Örneğin, mütevazı insanların, kendileri hakkında ortalama veya kesin bir görüşe sahip oldukları ifade edilmektedir. Ancak bu tür tanımlar ise bir başka kavram olan sadeliğin tanımlarıyla birebir örtüşmektedir (bkz., Sedikides, Gregg ve Hart, 2007). Bu ise ölçmede bir takım sorunları beraberinde getirmektedir. Ayrıca kendini yükseltmenin yokluğu, alçakgönüllülüğün varlığını zorunlu kılmaz. Alçakgönüllülüğün başka tanımları ise çeşitli *kişilerarası nitelikleri* ele almaktadır. Örneğin alçakgönüllülüğün denetimsizliğin yokluğu, başkalarına değer verme, eşitlik, saygı, nezaket ve empatinin varlığını içerdiği ifade edilmektedir (bkz., Sandage, 1997, 1999). Hatta alçakgönüllülüğün minnettarlığı/şükürü, hataları kabul etmeyi, diğer insan ve kültürlerin fikirlerine açıklık, Tanrı'ya ve aşkınlığa karşı teslimiyet ve itaati kapsadığı da belirtilmektedir (Davis, 2011, ss. 3-4; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010, ss. 223-224). Tüm bunlarla birlikte gerçek alçakgönüllülüğün, dua etmeye (ibadete) yönlendirebileceği de ifade edilmektedir (J. Templeton, 2012, s. 134). Fakat bu niteliklerin hangisinin alçakgönüllülüğün özünü oluşturduğu ve hangi niteliklerin basit bir şekilde alçakgönüllülükle ilişkili olduğu açık değildir (Davis ve diğerleri, 2013, ss. 59-60; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010).

Yapılan tanımlar dikkate alındığında, alçakgönüllülük konusunu derinlemesine inceleyen ilahiyatçılar, psikologlar, filozoflar ve diğer akademisyenlerin, bu erdem tanımını bir *Nihai Varlık* ya da *İdeal* ile mukayese etmekten daha fazlasını içerecek şekilde genişlettikleri görülmektedir (Quiros, 2006, s. 7). Aralarında uzlaşma eksikliği olan bu çeşitli ve geniş tanımlar her ne kadar alan için bir zorluk teşkil etse de onlar bu yapının farklı yönlerini ortaya koymakta ve yapının bütünü için bir tamamlayıcılık arz etmektedirler. Alçakgönüllülüğün bütün bu kavramsallaştırmaları, aslında alçakgönüllülüğe dair *bütünleyici bir perspektif* sunmaktadır.

Hook ve Davis (2014, ss. 3-6) *Journal of Theology and Psychology* adlı derginin "*Humility*" konusuna ayrılan özel sayısında alçakgönüllülüğün, kişisel/içsel (intrapersonal) düzey ve kişilerarası (interpersonal) düzey olmak üzere iki temel bileşeni olduğunu ifade etmişlerdir. Alçakgönüllülük, kişisel düzeyde, kendini/benliği tam bir şekilde görmeyi içermektedir. Kişilerarası düzeyde ise alçakgönüllülük, saygı ve egosizlik motifleri dizginleme yeteneği ile birlikte kendine odaklanmaktan ziyade başkalarına yönelmeyi kapsayan diğer insanlara doğru bir pozisyon içermektedir. Nitekim

Worthington (2007, s. 47) da gerçek alçakgönüllülüğün, başkalarının ihtiyacını karşıladığını söyler. Bu nedenle de gerçek alçakgönüllülük, kişinin kendisinden ziyade başkaları tarafından daha çok fark edildiğini belirtir. Davis ve Hook (2014, ss. 111-117), bu özel sayıyı kaleme alan araştırmacıların alçakgönüllülüğün hem kişisel hem de kişilerarası bileşenleri üzerinde hemfikir olduklarını ifade etmektedir. Ancak alçakgönüllülüğün kişilerarası bileşeninin (örneğin başkaları yönelimlilik, saygı gibi) ne veya neleri içerdiği hakkında daha az bir fikir birliği olduğunu da belirtmektedirler.

Worthington, Davis ve Hook (2016) alçakgönüllülük konusunu çok yönlü bir şekilde ele alan “*Handbook of Humility Theory, Research, and Application*” adlı çalışmalarında, alçakgönüllülüğe dair tanımların çok olduğunu, tanımların yapılan çalışmalara göre farklılık gösterdiğini ve her bir araştırmacının bir tanım önerdiğini ifade etmektedirler (bkz., Weidman ve diğerleri, 2018). Onlar, ifade farklılıklarına rağmen, söz konusu araştırmadaki tüm uzmanların tanımlarını inceleyip analiz etmişlerdir. Alçakgönüllülüğün ne olduğu konusunda yapılan tanımlarda *genel bir fikir birliği olduğunu ancak tam bir anlaşmanın olmadığını* belirlemişlerdir. Bu bağlamda, Worthington, Davis ve Hook, alçakgönüllülüğün üç asli unsurunun olduğunu ileri sürmüşlerdir (Worthington ve Allison, 2018; Worthington ve diğerleri, 2017). Birincisi, alçakgönüllülük, kişinin sınırlarının farkında olmasını içeren sahici bir öz değerlendirmeye -ne çok yüksek, ne çok düşük- sahip olmaktır. İkincisi, alçakgönüllülük başkalarına karşı sade bir öz sunum -ne çok yüksek, ne çok düşük- gerektirir. Mütevazı bireyler sadece öz-değerlendirmelerinde dürüst olmakla kalmaz, aynı zamanda öz-sunumlarında da dürüst olmayı isterler. Üçüncü olarak ise alçakgönüllülük, kişinin kendine odaklı olmasından ziyade başkalarına odaklı olan kişilerarası bir duruşu içermektedir. Bu sadece ve başlıca kendisine faydası dokunan değil, başkalarına fayda sağlamaya yönelik olan tutkulu bir tutum sergilemektir. Alçakgönüllülüğün bu üç temel bileşeni kısaca ifade edilecek olursa bunlar;

- a) *Benliğin tam bir şekilde değerlendirilmesi* (accurate self-appraisal)
- b) *Sadelik* (modesty)
- c) *Başkaları odaklılık/kişilerarası yönelimlilik* (other-orientedness)

Ancak insanların mütevazı olarak görülebilmesi için alçakgönüllülüğün sadece tek bir bileşenin varlığı yeterli değildir. Mütevazı olmak için alçakgönüllülüğün her üç bileşeni

de gereklidir. Örneğin, kişinin kendini tam bir şekilde değerlendirmesi şarttır. Otantik olmak gereklidir, ancak alçakgönüllülük için yeterli değildir. Nitekim otantik olmak alçakgönüllülükle aynı şey değildir. Yine kişi sade/gösterişsiz olabilir, ancak başkalarına önem vermeyebilir veya güçlü ve zayıf yönleri hakkında tamamıyla hatalı olabilir. Bu durumda mütevazı karakteri oluşturmak için her üç özellik bir araya gelmelidir. Bu ise alçakgönüllülük yapısını, kompleks bir karakteristik kombinasyonunun teşkil ettiğini göstermektedir (Hill ve Laney, 2016, s. 4; Tangney, 2000, 2002; Worthington ve Allison, 2018, ss. 24-26; Worthington ve diğerleri, 2017). Ayrıca alçakgönüllülüğün tanımındaki bu üç temel bileşen, alçakgönüllülüğün artık sadece *sessiz bir egodan* ibaret olmadığını da göstermektedir (Worthington ve Allison, 2018).

2.2.3. Alçakgönüllülüğün Seviyeleri ve Çeşitleri

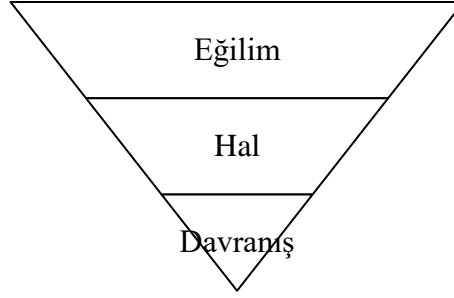
Bireyin hayatında alçakgönüllülüğün görülme sıklığı farklıdır. Bu kapsamda teorik olarak alçakgönüllülük birkaç farklı seviyede değerlendirilmektedir. Alçakgönüllülük, farklı seviyelerinin yanı sıra birkaç temel alt alana da sahiptir. Alçakgönüllülüğün farklı alt alanlarının/türlerinin olması, egonun gergin olabileceği farklı alanlardan/durumlardan kaynaklanmaktadır. Burada öncelikle alçakgönüllülüğün seviyeleri üzerinde durulmakta sonra alt alanlarına yer verilmektedir.

2.2.3.1. Alçakgönüllülüğün Seviyeleri

Alçakgönüllülük, bireyin yaşantısındaki yapıma sıklığına ve hayatındaki kullanımına göre farklılık göstermektedir. Bu yönüyle alçakgönüllülük, birkaç farklı seviyede değerlendirilmektedir. Tangney (2000, 2002) alçakgönüllülüğün teorik olarak, *hal/durum* (state) ve *eğilim* (disposition) veya *kişilik özelliği* (trait) düzeyinde olmak üzere iki farklı düzeyde değerlendirilebileceğini ifade etmektedir. Ayrıca Bollinger ve Hill (2012) de alçakgönüllülüğün hem bir *kişilik özelliği* hem de *hal* olarak değerlendirilebileceğini belirtmektedirler. Worthington ve Allison (2018) ise *durumsal* ve *eğilimsel* seviyede bir değerlendirmenin yanı sıra bir de *davranış/eylem* (act) düzeyinde olmak üzere üç farklı düzeyde bir değerlendirmeden bahsetmektedir. Alçakgönüllülüğün üç düzeyi (davranış, hal ve eğilim) bir birinden farklıdır. Bu ise her birinin farklı öncüller ve sonuçları olduğunu işaret etmektedir. Şekil 5'te alçakgönüllülüğün düzeyleri gösterilmektedir:

- a) Alçakgönüllülük Davranışı
- b) Hal Alçakgönüllülüğü
- c) Eğilimsel Alçakgönüllülük

Şekil 5:
Alçakgönüllülüğün Seviyeleri



2.2.3.1.1. Alçakgönüllülük Davranışı/Eylemi

Alçakgönüllülük davranışı/eylemi, çok fazla veya çok az iltifat veya sorumluluk üstlenmeksizin, kişinin kendi kendine ve yeteneklerine dair tam bir anlayış sergilediği *tek bir eylemdir*. Kişi belki de her şeyi bilen biri olarak görülmüyor ve bilgi arayışında olan biri olarak görülüyor. Kişi kendisini öğrenmeye hevesli/öğretilebilir biri olarak gösteriyor. Öğretilebilirliği göstermek, kişinin güçlü yanları ve sınırları hakkında doğru bir değerlendirme yapmasının bir tezahürüdür, dolayısıyla o her zaman ortaya çıkmaz. Yine alçakgönüllülük davranışı, başkalarıyla etkileşimde de sadelik gösterir. Mütevazı davranış, ne “bana bak!” şeklinde gösteriş ifade eden bir görkemlilik ne de “aman tanrım!” şeklinde mahcubiyet ifade eden bir sahte gösterişsizlikle kendine dikkat çekmez. Bir alçakgönüllülük davranışında, olmazsa olmaz olan şey, başkalarının iyiliği için kişinin kendi yükselmesini ve kendi yücelmesini bir tarafa bırakmasıdır (Worthington ve Allison, 2018). Worthington (2007, s. 47) da gerçek alçakgönüllülüğün, başkalarının ihtiyacını karşıladığını söyler. O, bu nedenle de hakiki alçakgönüllülüğün, kişinin kendisinden ziyade diğerleri tarafından daha çok fark edildiğini ifade eder. *Alçakgönüllülük davranışı/eyleminin* ölçümü noktasında ise herhangi bir değerlendirme aracına ulaşılammıştır.

2.2.3.1.2. Hal Alçakgönüllülüğü

İnsanların bazılarının diğerlerine kıyasla daha az veya daha fazla mütevazı olarak

düşünülmesine rağmen, en kibirli olanlar arasında bile bir alçakgönüllülük *halinin*³ ortaya çıkabileceği bazı şartlar vardır (Bollinger ve Hill, 2012, s. 32).

Tangney (2000, 2002) hâsel alçakgönüllülüğü, “şu andaki” tevazu duygularına veya deneyimlerine odaklanma şeklinde açıklamaktadır. Nitekim kişilik ve bireysel farklılıklar bir yana, çoğumuz bazı durumlarda alçakgönüllülüğe sahibiz, ancak diğerlerinde sahip değilizdir. Bu ise hâsel düzeyde alçakgönüllülüğü ortaya çıkarmaktadır. Davis ve arkadaşlarına (Davis, Placeres, ve diğerleri, 2017) göre de hal alçakgönüllülüğü, bireylerin, herhangi bir anda alçakgönüllülük deneyimini hâlihazırda yaşadıkları dereceye ilişkin algılarını kapsamaktadır. “Şu anda kendimi mütevazı hissediyorum.” ifadesi hal alçakgönüllülüğüne örnek verilebilir. Worthington ve Allison (2018) da Tangney ile benzer şekilde, durumsal alçakgönüllülüğü, kişinin alçakgönüllülük eylemlerini yapmaya odaklandığı geçici bir durum olarak izah etmektedir. Onlar, mütevazı bir eylem gerçekleştiğinde, kişinin mütevazı durumdan çıkarak kişisel çıkar durumuna geri dönebileceğini belirtmektedirler. Worthington ve Allison bu durumu şu şekilde bir örnekle açıklamaktadırlar. Örneğin barış müzakerecileri kendi taraftarlarını memnun etmek için çıkarları gözetirler. Ancak onlar bununla birlikte bir sulh nameye (müzakere edilmiş bir anlaşma) de varmak isterler. Bazen her iki taraf da yapmacık tavır takınmayı bir tarafa bırakabilir ve ödün verebilirler, müzakereler tamamlandığında kendi çıkarlarını gözetilen bir pozisyona dönmelerine rağmen alçakgönüllü davranırlar.

Her ne kadar alçakgönüllülük geleneksel olarak *bir kişisel özellik* (trait) olarak kavramsallaştırılmakta ve ölçülmekteyse de (Bollinger ve Hill, 2012; Hill ve Laney, 2016; Kruse, Chancellor ve Lyubomirsky, 2017, s. 402; Morris ve diğerleri, 2005; Tangney, 2000, 2002; Vera ve Rodriguez-Lopez, 2004) durumsal alçakgönüllülük ve onu geliştirmek de önemlidir (Kruse ve diğerleri, 2017; Ruberton, Kruse ve Lyubomirsky, 2017). Nitekim durumsal alçakgönüllülük, iş anlaşmazlıklarını çözmede veya aileler ya da çiftler arasındaki tartışmalı konuları görüşmede önem arz edebilir (Worthington ve Allison, 2018, ss. 34-35). Yine durumsal alçakgönüllülük, bir kişisel özellik olarak alçakgönüllülüğün kazanılıp geliştirilmesinde önemli rol oynayabilir.

³ Batak (2016), Aristoteles'te entelektüel erdemleri konu edindiği çalışmasında İngilizce *state* kelimesini *hal* kelimesi ile karşılamıştır. Bu araştırma çerçevesinde de söz konusu kavrama literatürde yapılan açıklamalar kapsamında *hal* karşılığının verilmesi uygun görülmüştür. Ancak konunun bağlamına göre bazı yerlerde *state* kavramında karşılık olarak *durum* kelimesi de kullanılmıştır.

Ayrıca Kruse ve diğeri (2017, s. 402) kişisel özellik tabanlı (trait-based) araştırmanın durumsal bir yaklaşımla bütünleştirilmesinin, alçakgönüllülük için önemli kurumsal ve metodolojik mevzuları ele alabileceğini ifade etmektedirler. Onlar, tekil bir yaklaşımın kendi başına yeterli olamayacağını ve alçakgönüllülüğün hem durumsal hem de kişisel özellik perspektifine ihtiyaç duyulacağını söylemektedirler. Durumsal alçakgönüllülüğü ölçmeye ilişkin olarak ise Kruse ve diğeri (2017) tarafından geliştirilen *The Brief State Humility Scale* (BSHS) örnek olarak verilebilir.

2.2.3.1.3. Eğilimsel/Yatkınlıksal Alçakgönüllülük

Alçakgönüllülük, geleneksel olarak *bir kişisel özellik* (trait/disposition) olarak kavramsallaştırılmakta ve ölçülmektedir (Bollinger ve Hill, 2012; Hill ve Laney, 2016; Kruse ve diğeri, 2017, s. 402; Morris ve diğeri, 2005; Tangney, 2000, 2002; Vera ve Rodriguez-Lopez, 2004). Tangney (2000, 2002) eğilimsel bir değerlendirmenin, alçakgönüllülükteki istikrarlı, bireysel farklılıklara odaklanacağını söylemektedir. Bu bağlamda, alçakgönüllülük, bireyin birçok farklı duruma getirdiği nispeten kalıcı bir eğilim olarak, bireyin kişiliğinin bir bileşeni olarak görülür. Davis ve diğeri (Davis, Placeres, ve diğeri, 2017, s. 105) ise *kişisel alçakgönüllülüğü* (trait humility), ilişkiler ve durumlar genelinde kişinin davranışlarına atıfta bulunmak üzere kullanmaktadırlar. Bu yaklaşımlarla benzer şekilde Worthington ve Allison (2018, ss. 36-37) ise bir kişilik özelliği olan alçakgönüllülüğü, kişinin neredeyse tüm durumlarda ve ilişkilerde mütevazı davrandığı, başkalarına veya kendine yönelik değerlendirmesinin hulasası olarak tanımlamaktadırlar. Onlara göre eğilimsel alçakgönüllülük, bir ömür boyu süren mütevazı davranışlar ve durumlar üzerine kurulmuştur. Eğilimsel alçakgönüllülük, mütevazı davranış ve durumların tarihini biriktirmeyi, zaman ve ilişkilerin tümünde mütevazı bir duruş sürdürmeyi gerektirir. Yine eğilimsel alçakgönüllülük, samimiyet ve alçakgönüllülüğün istikrarlı ve sürekli takibini gösteren, bir kişilik toplamıdır. Eğilimsel alçakgönüllülüğü ölçmeye ilişkin olarak ise Bollinger ve diğeri (Bollinger ve diğeri, 2006; Bollinger, 2010) tarafından geliştirilen *Dispositional Humility Scale* (DHS) örnek olarak verilebilir.

2.2.3.2. Alçakgönüllülüğün Türleri/Alt Alanları

Alçakgönüllülük en iyi, mütevazı bir şekilde davranmanın zor olduğu durumlarda gözlemlenir. Örneğin kişi tehlikeye atılana ve korkana kadar cesaretin değerlendirilmesi zordur. Yine kişi derin bir şekilde incinmeden veya gücenmeden affetmenin

değerlendirilmesi zordur. Tıpkı bunlar gibi benlik (ego) gerilime maruz kalmadan alçakgönüllülüğün değerlendirilmesi de zordur. Yani alçakgönüllülük en iyi, benlik gergin/stresli olduğu zaman gözlemlenebilir. Birçok farklı durumun egoyu zorlayabileceği düşünülürse, farklı alçakgönüllülük türlerinin olduğu ve insanların eşzamanlı olarak tüm türlere sahip olamayabileceği sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda araştırmacılar benliği bunalıma iten farklı durumları içeren birkaç çeşit/tip alçakgönüllülük olduğunu teorileştirmişlerdir (Worthington ve Allison, 2018, ss. 31-33; Worthington ve diğerleri, 2017, s. 4).

Bir başka ifadeyle, öyle görünüyor ki, insanlar din hakkında konuşurken mütevazı olabilirler ancak politika konuşurken mütevazı olmayabilirler (veya tersi), insanlar romantik bir partnerle ilişkide mütevazı olabilirler ancak işyerinde bir yönetici olarak tevazuya sahip olmayabilirler (veya tersi), ya da kişi kendi ülkesinin diğer ülkelerden daha üstün olabileceğine inanırken başka bir ülkeden olan bir meslektaşını empatik olarak anlamada tevazuya sahip olabilir. Bu nedenle, pratik bir bakış açısından –ancak güçlü bir felsefi bağlantıdan değil- çeşitli alçakgönüllülük türlerinin/tiplerinin olduğu söylenebilir (Tangney, 2000, 2002, s. 414; Worthington ve Allison, 2018, s. 41).

2.2.3.2.1. Genel Alçakgönüllülük

Alçakgönüllülük, (a) benliğin tam bir şekilde değerlendirilmesi, (b) başkalarına karşı sade bir öz sunum yapılması ve (c) kendine odaklı olmaktan ziyade başkalarına odaklı olan kişilerarası bir duruş sergilenmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Worthington ve Allison, 2018; Worthington ve diğerleri, 2017). Bu çerçevede genel alçakgönüllülük, kişiyi, neredeyse bütün durumlarda ve ilişkilerde alçakgönüllülüğün tanımını karşılayan biri olarak betimleyen, kişinin kendine ve başkalarına yönelik değerlendirmelerini kapsayan bir *kişisel özelliktir*. Bu noktada genel alçakgönüllülük, bir ömür boyu süren mütevazı *davranışlar* ve *haller* üzerine kurulmuştur (Worthington, 2017, s. 76; Worthington ve Allison, 2018, ss. 36-37).

Alçakgönüllülük tiplerine gelince, onlar özgün müdür veya aynı temel yapının parçaları mıdır? Onlar aynı temel yapıyı yansıttıkları ölçüde, bir kişi; alçakgönüllülük tipleri, ego gerilmelerinin çeşitleri, durumlar ve zaman boyunca uzanan bir kişilik özelliği olan *genel alçakgönüllülüğe* sahip olabilir. Ya da farklı oldukları ölçüde, bir kişi sadece bir tür alçakgönüllülüğe sahip olabilir, ancak diğerlerine değil (Worthington ve diğerleri, 2017, s. 4). Bir eğilim/yatkınlık olarak, alçakgönüllülük, genel bir özellik veya alana

özgü olabilir. Aslında, alana-özgü alçakgönüllülüğün eğilimsel bir özellikten (yani genel alçakgönüllülükten) ne derece farklı olduğu sorusu da ampirik bir ilgi beklemektedir (Hill ve Laney, 2016, s. 6).

2.2.3.2.2. İlişkisel Alçakgönüllülük

Tangney (2000, 2002) alçakgönüllülüğün, doğrudan öz-bildirim (self-report) yöntemlerine basitçe tabi olmayan nadir bir kişilik yapısını temsil edebileceğini ifade etmiştir. Bu noktada alçakgönüllülüğün, öz-bildirimlerle geçerli bir şekilde ölçülemeyen bir özellik olabileceği problemi ortaya çıkmaktadır.

Davis, Worthington ve Hook (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010), bu problemi aşmak için *ilişkisel alçakgönüllülük* (relational humility) olarak adlandırdıkları alternatif bir strateji önermişlerdir. İlişkisel alçakgönüllülük modeli, alçakgönüllülüğü *bir kişilik yargısı* (personality judgement) olarak tanımlar ve ölçer. Bu ise bir insanın, tevazuyu başka bir kişiye atfetme derecesidir. Yani ilişkisel alçakgönüllülük, kişinin ilişkileri bağlamında alçakgönüllülüğü ifade eder. Bu yaklaşım, kişilik yargılarını inceleyen benzer teori ve metotların alçakgönüllülüğün incelenmesinde de kullanılabilmesini ima etmektedir. Davis, Worthington ve Hook (2010), ilişkisel alçakgönüllülük yaklaşımıyla beraber bireyin alçakgönüllülüğüne odaklanmak yerine, alçakgönüllülüğün öznel bir kişilik yargısı olarak ele alınması şeklinde teorik bir değişim önermektedirler. Alçakgönüllülüğün bir kişisel özellik (trait) olarak değil de kişilik yargısı (personal judgement) olarak düşünülmesi bazı içerimleri beraberinde getirmektedir (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010). Buna göre ilişkisel alçakgönüllülük, bir gözlemcinin hedef kişiye beş nitelik atfettiği ilişkiye özgü bir yargı (relationship-specific judgement) olarak tanımlanmaktadır. Bu beş nitelik şunlardır:

1. Hedef kişinin diğerleriyle olan ilişkilerinde bencillikten ziyade pozitif bir şekilde diğerlerine yönelmesi, diğerlerini gözetmesi/düşünmesi,
2. Hedef kişinin kendine yönelik, kendini düşünen/kendini gözetken duygularını, sosyal olarak kabul edilebilir şekillerde, düzenleme yeteneği (Örneğin gurur veya kişinin başarılarına dair heyecanı gibi),
3. Bu duyguların sosyal olarak rahatsız edici/itici ifadelerini engelleme eğilimi,
4. Kişinin ilişkilerinde pozitif ve başkalarını düşünen/gözetken duyguları ifade etme eğilimi (örneğin empati, merhamet, sempati ve sevgi),

5. Suç, utanç, üzüntü ya da başkalarıyla olan ilişkilere zarar verebilecek aşırı gurur gibi öz-odaklanmayı teşvik eden duyguları azaltarak düzenleme yeteneği (Davis, 2011, s. 18).

Bu tanıma istinaden, alçakgönüllülük yargıları ilişkiye özgüdür. Onlar, hedef kişiye dair belirli bir kişinin kümülatif deneyimlerinin algısını/idrakini yansıtır. Dahası, ilişkisel alçakgönüllülük yargılarının, işbirliğini ve güveni artıracak buna karşın bir ilişkideki anlaşmazlığı azaltacağı beklenmektedir (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010).

Alçakgönüllülüğün ilişkisel tanımı, alçakgönüllülüğün çalışılmasında bir takım içerimlere sahiptir. Bu çerçevede, bir gözlemcinin alçakgönüllülüğü doğru bir şekilde değerlendirmesi için dört adımın gerçekleşmesi gerekmektedir. İlk olarak, hedef kişi alçakgönüllülük özelliğiyle ilgili davranışı ifade etmelidir. İkincisi, yargılayan kişi (gözlemci) davranışı gözlemlemelidir. Üçüncüsü, yargılayan kişi davranışı fark etmelidir. Dördüncüsü, yargılayan kişi fark edilen davranışı doğru bir şekilde kullanmalıdır (ve alakasız davranışı yanlış kullanmamalıdır). Ayrıca bu dört aşamaya dayanarak, alçakgönüllülüğün doğru bir şekilde değerlendirilip değerlendirilmediğini etkileyen dört moderatörün (aracı) olduğu varsayılmaktadır. Bunlar *iyi bir gözlemci, iyi bir hedef kişi, iyi bir kişisel özellik ve iyi bir bilgidir* (Davis, 2011, ss. 20-23; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010, ss. 248-249).

Davis ve diğerleri (Davis, 2011; Davis ve diğerleri, 2011, 2013; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010) ilişkisel modelin beş önermeden oluştuğunu ifade etmişlerdir. İlk önerme, alçakgönüllülüğün bir ilişkiye atfedilmesidir. Bu kapsamda ilişkisel alçakgönüllülük, bir kişinin başka bir kişinin alçakgönüllülük seviyesine dair yargıda bulunmasıdır. İkinci önerme, alçakgönüllülük konusunda kişinin kendi kendisini değerlendirmesinden önce başkalarını değerlendirmesi daha kolaydır. Üçüncü önerme, alçakgönüllülük sosyal bağları/ilişkileri güçlendirmeye yardımcı olur. Dördüncü önerme, duygular alçakgönüllülük yargılarını etkiler. Yani diğer insanlardaki alçakgönüllülüğü değerlendirmek için bireyler kendi kendileri, hedef kişi ve hedef kişiyi tanıyan diğer kişiler hakkındaki duyguları değerlendirir. Beşinci önerme, alçakgönüllülük, mütevazı davranmanın zor olduğu durumlarda en doğru/iyi şekilde değerlendirilir. Bu çerçevede Davis ve diğerleri (2011, 2013), mütevazı davranmaya meydan okuyan dört durum tespit etmişlerdir. Bunlardan ilki anlaşmazlık durumunda,

ikincisi övgü ve takdir elde edilince, üçüncüsü bir hiyerarşik ilişkide (örneğin yönetici-çalışan, öğretmen-öğrenci), dördüncüsü farklı normlara sahip farklı gruplar arasındaki etkileşimler sırasında (örneğin kültürler arası etkileşimler).

İlişkisel alçakgönüllülük, kişinin ilişkileri çerçevesinde alçakgönüllülüğü ifade eden bir alt türdür. Worthington ve Allison (2018, s. 42) alçakgönüllülüğün bu formunu açıklamak üzere birkaç hususiyet zikretmişlerdir. Bunlardan ilki alçakgönüllülüğün rollere (talebe veya hoca, danışan veya danışman, hasta veya doktor, işçi veya işveren gibi) göre farklılık arz ettiğidir. İkinci olarak alçakgönüllülüğün bağlama, koşullara ve duruma göre farklılık göstermesidir. Üçüncü olarak alçakgönüllülüğün süreye göre (her zaman, kısa bir durum veya tek bir davranış) farklılık göstermesidir. Dördüncü olarak ise alçakgönüllülüğün ilişkisel değişkenlere göre (ilişkinin niteliği, tarafların cinsiyeti, ailesi ve grubu vb.) farklılık göstermesidir. Beşincisi ise alçakgönüllülüğün kültüre göre farklılık göstermesidir. Bu ise kültürel alçakgönüllülük şeklinde ifade edilmekte ve ilişkisel alçakgönüllülüğün bir alt türü olarak değerlendirilmektedir.

Kısaca Davis, Worthington ve Hook (Davis, 2011; Davis ve diğerleri, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010) tarafından önerilen ilişkisel alçakgönüllülüğe dair teorik model, alçakgönüllülüğü, spesifik bir ilişki içinde gerçekleşen kişilik yargısı olarak kavramsallaştırmaktadır. Ve bu model, doğrudan bir ölçüm stratejisi önermektedir. İlişkisel alçakgönüllülüğü ölçmeye ilişkin olarak ise Davis ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen *The Relational Humility Scale* (RHS) örnek olarak verilebilir.

2.2.3.2.2.1.Kültürel Alçakgönüllülük

Alçakgönüllülük bir kültürden diğer kültüre farklılık arz etmektedir. Bu durum ise alçakgönüllülük psikolojisinde, *kültürel alçakgönüllülük* (cultural humility) adıyla kendine yer bulmaktadır. Worthington ve Allison (2018) tarafından ise kültürel alçakgönüllülük, ilişkisel alçakgönüllülüğün bir alt türü olarak ele alınmaktadır.

Bir ilişkiyi gerginleştirebilecek kültürel faktörler bağlamında alçakgönüllülüğün rolü, *kültürel alçakgönüllülük* olarak ifade edilmektedir (Hook ve diğerleri, 2013). Hook ve diğerleri (2013) tarafından kültürel alçakgönüllülük yapısı, bir bireyin kültürel geçmişine ve deneyimlerine karşı üstünlük taslanmaması ve saygı ile karakterize edilen, kişinin kendine odaklanmasından ziyade diğer insanlara yönelmesi tarzında bir

kişilerarası duruşa sahip olma şeklinde tanımlamaktadırlar.

Davis, Worthington ve Hook (2010), genel alçakgönüllülüğün hem kişisel hem de kişilerarası bileşenleri kapsadığını belirtmişlerdir. Alçakgönüllülüğün bu kapsamından hareket eden Hook ve diğerleri (Hook ve diğerleri, 2013; Hook ve Watkins, 2015; Mosher, Hook, Farrel, ve diğerleri, 2017) de kültürel alçakgönüllülüğün kendi içinde hem kişisel hem de kişilerarası bileşenleri içerdiğini söylemektedirler. Kişilerarası olarak, kültürel alçakgönüllülük, (a) kişinin kendi kültürel dünya görüşünün sınırlılığın ve (b) kişinin, başkalarının kültürel geçmişini ve deneyimlerini anlama becerisindeki sınırlılığın farkında olmasını içerir. Kişilerarası olarak, kültürel alçakgönüllülük, kişinin kendisinininkinden ziyade başka bir bireyin veya grubun kültürel geçmişine ve dünya görüşüne odaklı olan (veya açık olan) bir duruş sergilemektedir.

Kültürel alçakgönüllülüğün kişisel (içsel) bileşenleri, kişinin kültürel önyargılarını kritik ederek ve kültürel keşif ve büyümeyi teşvik ederek, derinlemesine bir şekilde öz-yansıtmanın (self-reflection) dinamik sürecine odaklanır. Kültürel alçakgönüllülüğün kişilerarası bileşenleri, kültürel olarak alçakgönüllü bireyi, kendisinden ziyade diğer kişilere odaklanmaya teşvik eder. Bu yaklaşım ise etnosentrik eğilimleri azaltabilir ve ötekinin benzersizliğini daha derinden anlamayı sağlayabilir (Mosher, Hook, Captari, ve diğerleri, 2017, s. 223). Kültürel alçakgönüllülük, karşılıklı saygı ve başkalarıyla ortaklıklar geliştirmeye öncelik verir. Çünkü bireyler ve gruplar kendi kültürel dünya görüşlerine, inançlarına ve değerlerine çok fazla yatırım yapabildikleri için, anlamlı bir şekilde alçakgönüllülüğü kültürel farklılıklarla ilgili diyaloglara dönüştürmek zor olabilir. Nitekim kültürlerarası araştırma kültür ve çatışmanın ayrılmaz bir şekilde iç içe olduğu fikrini desteklemektedir (Mosher, Hook, Farrel, ve diğerleri, 2017, s. 91).

Kültürel alçakgönüllülüğün bazı temel nitelikleri bulunmaktadır. Bu çerçevede Mosher, Hook, Farrell, Watkins ve Davis (2017, s. 93) kültürel alçakgönüllülüğe dair üç ana özellik ileri sürmektedirler. Bunlar,

- a) Birincisi, kültürel alçakgönüllülük bir son noktadan ziyade ömür boyu öğrenme deneyimi olarak görülmektedir.
- b) İkincisi, kültürel alçakgönüllülük, kültürel öz-farkındalık üzerine ve kişinin kültürel varsayımlarını ve önyargılarını içsel yansıtma yoluyla kontrol etmesinin önemi üzerine odaklanmayı içerir. Kültürel alçakgönüllülük hem etnisite karşıtı olarak kabul edilir,

hem de başkalarının keşif, aktif dinleme ve kişinin kendi varsayımları ve önyargıları hakkında dikkatli olması yoluyla anlaşılmasına vurgu yapar.

c) Üçüncüsü, kültürel alçakgönüllülük, kültürlerarası etkileşimlerde kişilerarası saygıya odaklanmayı içerir. Başkalarına saygı duymak, kültürel alçakgönüllülüğe özgü olmamakla birlikte, bireylerin pozitif kültürlerarası etkileşimleri ve ilişkileri geliştirmelerine ve sürdürmelerine yardımcı olan önemli bir bileşendir.

Bunlar kısaca *yaşam boyu öğrenme, kültürel öz-farkındalık ve kişilerarası saygı* olarak ifade edilebilir. Mosher, Hook, Captari, Davis, DeBlaere ve Owen (Mosher, Hook, Captari, ve diğerleri, 2017, s. 223) ise bir başka araştırmada bu temel nitelikleri genişletmişlerdir. Onlara göre kültürel alçakgönüllülük, (a) diğer insanlardan öğrenmek için hayat boyu süren bir motivasyonu, (b) kültürel farkındalığın eleştirel öz-tetkikini, (c) kişilerarası saygıyı, (d) güç dengesizliklerini ele alan karşılıklı ortaklıklar geliştirmeyi ve (e) yeni ve farklı bilgiye açıklık için başkalarına yönelmeyi içeren bir duruşu içermektedir. Ayrıca bu temel özelliklerin yanı sıra bazı araştırmacılar, kültürel alçakgönüllülük tanımlarına başka yapıları da dâhil etmektedirler. Worthington ve Allison (2018) kültürel alçakgönüllülüğe dair beş temel nitelik öne sürmektedir. Bunlar,

a) Kültürel alçakgönüllülük hayat boyu öğrenmeyi gerektirir,

b) Kültürel alçakgönüllülük, kültürel öz-farkındalığı gerektirir. Kültürel olarak alçakgönüllü insanlar, kültürel varsayımlarını ve önyargılarını yansıtma yoluyla test ederler.

c) Kültürel alçakgönüllülük, diğer insanları stereotipler/klişeler aracılığıyla değil, etkileşim ve aktif dinleme yoluyla anlamaya çalışmayı gerektirir.

d) Saygı, etkileşim halinde önemlidir.

e) Kültürel alçakgönüllülük, kültürel yetkinlikten farklıdır. Kültürel alçakgönüllülük, yaşam tarzı ve tutumları içerir, buna karşın kültürel yetkinlik bilgiyi ve beceri setlerini içerir.

Worthington ve Allison'ın yaklaşımı Mosher, Hook ve diğerlerinin yaklaşımıyla büyük ölçüde örtüşmekle beraber Worthington ve Allison, kültürel alçakgönüllülüğün önemli yönleri olarak diğer başka bileşenleri de dikkate almaktadır.

Kültürel alçakgönüllülüğü ölçmeye ilişkin olarak ise Hook ve diğerleri (2013)

tarafından geliştirilen *The Cultural Humility Scale* (CHS) adlı ölçme aracı örnek olarak verilebilir.

Worthington ve Allison (2018), ayrıca kültürel alçakgönüllülüğe dair iki tür tanımlamaktadır. Bunlar *empatik kültürel alçakgönüllülük* (empathic cultural humility) ve *tarafsız kültürel alçakgönüllülük* (nonpartisan cultural humility).

2.2.3.2.2.1.1. Empatik Kültürel Alçakgönüllülük

Empatik Kültürel Alçakgönüllülük, algılayan kişinin kültüründen hareketle bir kişinin kültürel farklılıklarını hassas bir şekilde anlamaktır. Empatik kültürel alçakgönüllülükte, başka bir kişinin kültürel farklılıklarını empatik olarak anlayan kişi, diğer kültür hakkında bilgi sahibi olmanın peşinde koşar. Empatik kültürel alçakgönüllülük, kişinin, yalnızca diğer kişiyi tanımayı beklemediği anlamına gelir, çünkü kişi karşıdakinin kültürü hakkında bilgi sahibi olabilir (Worthington ve Allison, 2018).

2.2.3.2.2.1.2. Tarafsız Kültürel Alçakgönüllülük

Tarafsız Kültürel Alçakgönüllülük ise kişi kendi kültürün güçlü yönlerini ve sınırlılıkları hakkında tevazu sahibidir. Ayrıca yargısız bir şekilde, diğer kültürlerin güçlü yönlerini ve sınırlılıklarını tanıyabilir. Tarafsız kültürel alçakgönüllülük kısaca kişinin kendi kültürünün güçlü yönleri ve sınırlamaları hakkında mütevazı bir şekilde davranmasını içermektedir (Worthington ve Allison, 2018).

2.2.3.2.3. Entelektüel Alçakgönüllülük

Felsefe alanında yakın zamandaki çalışmalara dayanarak, psikologlar genel alçakgönüllülüğün çeşitli alt alanları içerebileceğini öne sürmektedirler (Davis, Rice, ve diğerleri, 2015). Nitekim psikoloji içerisinde çalışılmamış olsa da felsefeciler tarafından (bkz., Roberts ve Wood, 2003, 2007) incelenen birkaç epistemik erdemden biri de *entelektüel alçakgönüllülük* (McElroy ve diğerleri, 2014, s. 19). *Entelektüel Alçakgönüllülük* (Intellectual Humility), alçakgönüllülüğün kavramsallaştırılmasında epistemik meselelere, yani kişinin inançlarının ve/veya bilgilerinin sınırlarını ne ölçüde kabul ettiğine uygulanır. Entelektüel alçakgönüllülük kavramı, entelektüel bir erdem olarak filozofların yakın ilgisini çekmiştir (Hill ve Laney, 2016). Bu noktada Roberts ve Wood (Roberts ve Wood, 2003, 2007) entelektüel alçakgönüllülüğü şöyle tanımlamaktadır: *Entelektüel alçakgönüllülük, entelektüel toplulukları tarafından yetenekli, başarılı, vasıflı olarak görülen kişilerde ortaya çıkan/artan kendini yüksek*

görme niteliği/anlayışı için alışılmadık derecede düşük bir eğilimsel kaygıdır -bilhassa hakikat, gerekçe, güvence, tutarlılık, kesinlik, zorluğa dayanmanın önemi ve değerliliğin çeşitli özellikleri ile bilgiye yönelik kaygı. Yani Roberts ve Wood'a göre entelektüel alçakgönüllülüğün temelinde, bir tür kendini önemli görmeye (kibir) karşı duyulan fevkalade düşük bir fitri kaygı yatmaktadır. Ayrıca Roberts ve Wood'un yaklaşımından hareketle entelektüel alçakgönüllülüğün, kendi toplulukları tarafından entelektüel olarak yetenekli görülenler için özellikle önemli olabileceği ortaya çıkmaktadır.

Hem felsefe alanında entelektüel erdemler üzerine yapılan çalışmalar dikkate alındığında hem de alçakgönüllü davranmayı zorlaştıran *koşullar* gözetildiğinde, alçakgönüllülüğün birtakım alt alanları içerebileceği ortaya çıkmaktadır (bkz., McElroy ve diğerleri, 2014). Bu çerçevede entelektüel alçakgönüllülük, genel alçakgönüllülüğün bir alt alanı veya daha spesifik bir versiyonu olarak ele alınmaktadır. McElroy ve diğerleri (2014) genel alçakgönüllülüğün çeşitli etki alanlarına gönderme yaparken, entelektüel alçakgönüllülüğün kişinin bilgisi veya entelektüel etkisiyle ilgili olduğunu söylemektedirler. Onlar entelektüel alçakgönüllülüğün (a) yeni fikirlere açıklık ile işaretlenen, kişinin bilgisinin sınırlarına dair bir iç görüye sahip olmayı (b) alternatif bakış açıları ile karşı karşıya kalırsa bile, kişinin fikirlerini saldırgan olmayan bir şekilde sunma ve gücenmeksizin zıt fikirleri karşılama yeteneği ile işaretlenmiş/belirlenmiş, entelektüel kibri düzenlemeyi kapsadığını ifade etmektedirler.

Alçakgönüllülük ve entelektüel alçakgönüllülük arasındaki fark, entelektüel alçakgönüllülüğün *özgün* olmasından ileri gelmektedir. Hem alçakgönüllülük hem de entelektüel alçakgönüllülük doğası gereği temelde ilişkiseldir, çünkü her ikisi de başkalarıyla etkileşimleri düzenlemeyi içermektedir. Bununla beraber entelektüel alçakgönüllülük, spesifik olarak kişinin inançlarına ve dünya görüşüne ilişkin alçakgönüllülüğe atıfta bulunur. Örneğin birçok din alçakgönüllülüğü bir erdem olarak müntesiplerine öğütler. Fakat insanlar hayatlarının çoğunda alçakgönüllü olarak bulunabilmelerine rağmen, din konusunda başka bir mezhebe veya inanca mensup birileriyle tartışıldığında, insanlar inatçı ve önyargılı veya saldırgan olabilmektedirler (McElroy ve diğerleri, 2014). Bu çerçevede McElroy ve diğerleri (Hook ve diğerleri, 2015, s. 499; McElroy ve diğerleri, 2014, s. 20), bir ilişki ya da grupta bir fikir müzakeresi veya müsabakası olduğunda özellikle entelektüel alçakgönüllülüğün münasip olduğunu ileri sürmektedirler. Nitekim onlara göre entelektüel olarak

alçakgönüllü insanlar kaygılarını “doğru” olmak üzere düzenlerler. Böylesi kişiler yeni fikirlere kapılarını kapatmaz ve çeşitli bilgi kaynaklarını önemserler. Onlar inançlarını sağlam delillere dayandırır ve inançlarını yeni kanıtlara göre düzenlerler. Ayrıca entelektüel olarak mütevazı olan bireyler, kararları etkilemek için manipülatif stratejiler kullanmaktan ziyade, adil bir şekilde kanıtlar sunarlar.

Gregg ve Mahadevan (2014) da entelektüel alçakgönüllülüğün, spesifik bir alçakgönüllülük formu olarak anlaşılabilceğini söylemektedir Onlara göre entelektüel alçakgönüllülük, genel olarak kişilerin kapasitelerinin gerçekçi ve orta dereceli bir değerlendirmesinin aksine kişilerinin *epistemik* kapasitelerinin gerçekçi ve orta dereceli bir değerlendirmesini yansıtır. Onlar ayrıca entelektüel kibrin, bir inancı gerçek olarak kabul etme eğilimi olarak tarif etmektedirler. Bunun nedeni ise o inancın kişiye ait olmasıdır. Buna mukabil entelektüel alçakgönüllülük ise kişinin kendisine ait olan bir inancı kati bir şekilde doğru kabul etmeme eğilimi veya böyle yapmaktan kaçınmaktır.

Worthington’a (2017) göre entelektüel alçakgönüllülük, kişinin bilgisinin sınırlı olduğunu yönelik tam bir *farkındalığı*, kişinin sınırlı bilgisini gerçekten kabul etmesine ve kabullenebilmesine yönelik bir *sadeliği*, kişinin hatalı olabileceğinin samimi ve yapmacık olmayan bir *kabulünü*, kişinin fikirlerini ciddiye alan ve paylaşan birisiyle birlikte kişiye değer veren fikirleri paylaşmanın bir *yolunu* içermektedir. Ona göre entelektüel alçakgönüllülük aynı zamanda, değerli kişilerarası ilişkileri korumak için veya mantıki olarak böyle yapmak için ikna edildiğinde, düzeltme ya da değiştirmeye yönelik hala tutarlılık duygusunu koruyan farklı fikre sahip kişilerle olan kişilerarası etkileşimlerin bir sonucu olarak kişinin inançlarını, değerlerini ve uygulamalarını gözden geçirme istekliliğini içermektedir. Worthington insanların entelektüel olarak farklılaştıklarında, egonun gerginleşmeye maruz kaldığını ve bunun da genellikle ya alçakgönüllülüğü ya da onun yokluğunu beraberinde getirdiğini söylemektedir. Kısacası o, entelektüel alçakgönüllülüğü, insanların başkalarının fikirlerine ve entelektüel pozisyonlarına saygı duymalarını sağlayan alçakgönüllülüğün bir alt tür olarak ele almaktadır.

Entelektüel alçakgönüllülük ile ilgili ampirik araştırmalara gelince, onların henüz yeni yeni ortaya çıkmaktadır. Bunlardan biri Hopkin ve Hoyle ve Toner (2014) tarafından gerçekleştirilen “*Intellectual Humility: Scale Development and Theoretical Elaborations in the Context of Religious Leadership*” (Entelektüel Alçakgönüllülük ve

Dini İnançlar Hakkındaki Görüşlere Karşı Tepkiler) başlıklı araştırmadır. Hopkin ve diğerleri, entelektüel alçakgönüllülüğün kökleri felsefede olan ve psikoloji bilim adamlarının dikkatini yeni çekmeye başlayan bir yapı olduğunu söylemektedirler. Onlara göre entelektüel alçakgönüllülük, genellikle kişinin kendi görüşlerini (yani inançları, fikirleri, pozisyonu) yanıltıcı olarak ve bu görüşleri daha üstün bir bilgi ile karşı karşıya gelindiğinde değiştirmeye veya yeniden yorumlamaya açıklık olarak ele alma ile ilişkili olan zihniyet ve eylemler şeklinde anlaşılır. Yani entelektüel alçakgönüllülük, kişinin kendi görüşlerinde yanılma payı olabileceğinin farkında olması ve üst bir bilgi ile karşılaşıldığında bu görüşleri değiştirmeye dönük bir açıklığa sahip olması olarak ifade edilebilir. Hopkin ve diğerleri (2014) ampirik araştırmaları kapsamında ise entelektüel alçakgönüllülüğün, dini hizmetlere katılımın önemine ilişkin olarak bireyin kişisel görüşlerine aykırı olan insanların ve pozisyonların daha elverişli dereceleriyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bulgulardan biri de din alanında entelektüel tevazusu düşük olup güçlü dini inançları olan bireylerin, dini inançlara ilişkin yazılı görüşlere –yani kendi inançlarını destekleyen ve çelişen her iki görüşe karşı- yüksek alçakgönüllü emsallerinden daha güçlü tepki verdikleri olmuştur.

Entelektüel alçakgönüllülük ile ilgili bir diğer ampirik araştırma ise McElroy ve diğerleri (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Onlar bu araştırmaları kapsamında öncelikle entelektüel alçakgönüllülük algılarını ölçen bir ölçek geliştirmişlerdir. Araştırmanın bulguları arasında ise entelektüel alçakgönüllülüğün güven, açıklık ve uyumluluk ile pozitif bir şekilde ilişkili, duygusal denge/nevrotizm ve affetmeye yönelik yetersizlik ile negatif şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Davis ve diğerleri (2015) tarafından ise genel alçakgönüllülüğü ve entelektüel alçakgönüllülüğü birbirinden ayırt etme noktasında bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yürütülen birinci çalışma kapsamında entelektüel alçakgönüllülük genel alçakgönüllülükten farklılaşmıştır. Ayrıca entelektüel alçakgönüllülük genel alçakgönüllülüğe göre deneyime açıklıktaki özgün varyansı yordamıştır. İkinci araştırma kapsamında ise entelektüel alçakgönüllülük genel alçakgönüllülüğe göre biliş, objektivizm (nesnelcilik) ve dini etnosentrizme ihtiyaç duyan özgün varyansı yordamıştır.

Entelektüel alçakgönüllülüğü ölçmeye ilişkin olarak ise McElroy ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilen *The Intellectual Humility Scale (IHS)* adlı ölçek örnek olarak

verilebilir.

Genel alçakgönüllülüğün bir alt türü olan entelektüel alçakgönüllülük, insanların fikirleri paylaşırken birbirleriyle olan ilişki kurma şeklini ifade eder. İnsanlar entelektüel olarak birbirleriyle ters düştiklerinde, ego gerilir, bu ise alçakgönüllülüğü veya onun eksikliğini açığa çıkarabilir. İnsanlar kişisel olarak birçok konuya yatırım yaparlar. Örneğin, insanlar güncel olayları nasıl kavramsallaştıracakları, tarihi nasıl yorumlayacakları ya da bir akademik disiplin içinde bir kavramın nasıl tanımlanacağı hakkında güçlü fikirlere sahip olabilirler. Entelektüel alçakgönüllülük, insanların başkalarının fikirlerine, inançlarına ve değerlerine saygı duymalarını sağlar. Etrafa bakıldığında çoğu ilişkinin, fikir alışverişi etrafında döndüğü görülür. Bazıları için, ideolojik tartışma kişisel ilişki içinde gömülüdür ve önemli olabilir (ya da olmayabilir). Örneğin, siyasi rakipler arasındaki felsefi politik farklılıklar, müşterek bir sahada iki bilim adamı arasındaki ideolojik farklılıklar ve bir dinin veya mezhebin müntesipleri arasındaki teolojik farklılıklar aslında ilişkinin büyük kısmını oluşturabilir. Bu ise politik ve dini alçakgönüllülük gibi duygusal açıdan anlamlı olan entelektüel alçakgönüllülüğün alt türlerine yol açar (Worthington ve Allison, 2018, s. 46).

2.2.3.2.3.1. Politik Alçakgönüllülük

Politik Alçakgönüllülük (Political Humility), entelektüel alçakgönüllülüğün başka bir alt türüdür. Siyasal alçakgönüllülük, liderliğe yatırım yapan insanlar, bir ülkenin veya örgütün liderliğinden çok etkilendiğini hisseden insanlar veya uzmanlık alanları kamusal olayların yorumlanma şekline bağlı olan insanlar için belirli bir duygusal mesuliyetle doludur (Worthington, 2017; Worthington ve Allison, 2018). İnsanlar siyasete girdiklerinde ya da siyasetin uygulanma biçimiyle meşgul olduklarında, oldukça duygusal yatırımlar yapabilirler ve bu durumda politik alçakgönüllülük zordur. Bu durum ayrıca politik olarak tanınanlar veya vatansever olanlar için de geçerli olabilir. Genel olarak, siyasi alçakgönüllülük başkalarının politik fikirlerini müzakere etmek ve onlara saygı göstermekle ilgilidir ve bu genellikle kamusal alanda kendini gösterir (Worthington ve Allison, 2018, s. 50).

İnsanların politik gerçekliğe dair temel inançları, varsayımları ve destekleyici ağları vardır. Bazı insanlar için, sert siyasi çekirdek çok önemlidir. Politik varsayımlara, değerlere, inançlara ve uygulamalara büyük miktarda psikolojik enerji yatırılmaktadır. Bu kişiler nadiren şüphe duyuyorlar ve konu üzerinde bir tartışma

yaşandığında, genellikle onları değiştirmeye açık değillerdir. Diğer politik fikirler oldukça önemli görünebilir, ancak onlar, katı siyasi çekirdeği oluşturan varsayımların, değerlerin, inançların ve uygulamaların yapısı karşısında daha az önemlidir. Politik olarak alçakgönüllü bir kişi, hem zorlu bir entelektüel argümanın mantığını hem de argümanın uygulandığı kişilerarası ortamı düşünen kişidir. Politik olarak alçakgönüllü kişi, eğer kanıtlar veya kişilerarası durum yeterince zorlayıcıysa, yardımcı siyasi varsayımlarını, değerlerini, inançlarını veya uygulamalarını değiştirmeye açıktır. Yine de, politik olarak alçakgönüllü kişi, genellikle, modifikasyona çok daha fazla dayanıklı bir katı çekirdek barındırır (Worthington, 2017, s. 78).

Worthington (2017), bütün bunları dikkate alarak politik alçakgönüllülüğün şu üç hususu içerdiğini söylemektedir: (a) Kişinin, insanlara karşı olan taahhütlere bağlı kalmasının yanı sıra, zayıflık ve sınırlamalar dâhil olmak üzere, siyasete ilişkin sert anlayışının ve yardımcı hipotezlerinin farkında ve dürüst olmasını, (b) kişinin politik varsayımlarını, değerlerini, inançlarını ve uygulamalarını münakaşacı, kavgacı ve rahatsız edici olmayan sade bir şekilde sunmasını ve (c) kişinin diğer insanlara yönelmesini, böylece kişi, insanları güçlendirebilir, siyasi duyarlılıklarına ve pozisyonlarına saygı gösterebilir ve başkalarına zarar vermek yerine onlara yardım etmek üzere kontrollü güç sergileyen bir şekilde benzer ve farklı politik insanlara karşı sorumlu bir güçle hareket edebilir.

Ayrıca Worthington (2017), alçakgönüllülük duygusunu yeniden yakalamanın önemli nedenleri olduğunu söylemektedir. O, bu kapsamda, günümüzde politik alçakgönüllülüğün neden önemli olduğuna dair sekiz neden ileri sürmektedir. Bunlar,

1. Gerçek güç ve kaynaklar müzakere edildiğinde alçakgönüllülük gereklidir,
2. Politik kutuplaşma nedeniyle alçakgönüllülüğe hiç olmadığı kadar daha çok ihtiyaç duyulur,
3. Menfaatler kaybedildiğinde veya kazanıldığında alçakgönüllülüğe ihtiyaç duyulur,
4. Uluslararası baskılar alçakgönüllülüğü daha fazla gerekli kılmakta,
5. Toplumsal baskı, alçakgönüllülüğü günümüzde daha da gerekli hale getirmekte,
6. Demografiyi değiştirmek seçmenleri ve siyasi partileri etkiler ve

alçakgönüllülüğü daha fazla gerekli kılar,

7. Yönetim tam olarak iktidarda (gücün zirvesinde) olduğunda alçakgönüllülük gerekir,
8. Alçakgönüllülük üzerine yapılan bilimsel araştırmalar, zıt olan farklı politik felsefeleri barındırabilecek bir tanım sağlamaktadır.

Politik alçakgönüllülüğün ölçümüne gelince, henüz bu yapıyı doğrudan ölçebilecek herhangi bir ölçüğe ulaşamamıştır. Ancak Hoyle, Davisson, Diebels ve Leary (2016) entelektüel alçakgönüllülük içinde birden fazla alana uygulanabilecek dokuz maddelik bir ölçek geliştirmiştir.

2.2.3.2.3.2.Dini Alçakgönüllülük

Dini Alçakgönüllülük (Religious Humility) de entelektüel alçakgönüllülüğün bir alt türüdür, ancak bu, insanların kutsala olan bağlılığını içerdiği için özel bir önemi haizdir. İnsanlar kutsal olarak pek çok şeye tutunabilirler, onlar böyle yaptıklarındaysa, nesnelere özel bir anlam atfedilir (Worthington, 2017).

Dini aşırılık ikliminde, dünya barışını muhafaza etmek için dini alçakgönüllülük gerekli olabilir. Dini alçakgönüllülük, genel alçakgönüllülüğün özellikle önemli bir alt türüdür, çünkü o, sadece fikirlere entelektüel bağlılığı değil, aynı zamanda insanların kutsal olarak tanımladıklarını da içerir. Böylece dini alçakgönüllülük, hayata anlam veren inançlara, değerlere ve uygulamalara bağlanır. İnsanlar birçok şeyi kutsal saymaktadır. Bu çerçevede örneğin, dini kimliklere yatırım yapılabilir (İslam, Yahudilik gibi). Ya da büyük bir dinin belirli bir alt türüne yatırım yapılabilir (örneğin, Sünni-Şii, Katolik-Ortodoks-Protestan, Hindu-Sih gibi). Dini bağlılıklar, belirli teolojik duruşlara (liberal-muhafazakâr), özel cemaatlere ve hatta belirli inançlara da yönelebilir. Dini alçakgönüllülüğe, bu nedenle, bir takım güçlü dini veya manevi bağlılıklar tarafından meydan okunmaktadır. Ayrıca, dini bağlılıklar, insanların nasıl yaşamını sürdürdüğünü etkiler. Bu nedenle, teolojik, dini veya manevi bağlılıklar sıklıkla politik inançlara sızma eğilimindedirler (Worthington ve Allison, 2018, s. 51).

Entelektüel alçakgönüllülüğün başka bir alt türü olan dini alçakgönüllülüğün ölçümüne gelince, bu alt tür Hopkin, Hoyle ve Toner (2014) tarafından geliştirilen *The Intellectual Humility Scale Specific to Religious Beliefs* (IH-Religious) adlı ölçüm aracı vasıtasıyla değerlendirilmektedir. Ayrıca Hoyle, Davisson, Diebels ve Leary (Hoyle ve diğerleri,

2016) tarafından geliştirilen ve entelektüel alçakgönüllülük içinde birden fazla alana uygulanabilecek olan ölçekte bu yapıyı ölçmede kullanılabilir.

2.2.3.2.4. Manevi Alçakgönüllülük

Manevi Alçakgönüllülük (Spiritual Humility), entelektüel alçakgönüllülüğün bir formu değildir (Worthington ve Allison, 2018, s. 52). Manevi alçakgönüllülük, kişinin kutsal olarak göz önünde bulundurduğu şeyi dikkate alan alçakgönüllülüğün bir türüdür (Davis, Hook, ve diğerleri, 2010). Yani o, kutsal olanı dikkate alan alçakgönüllülük olarak ifade edilebilir. Birçokları için bu, *Tanrı*'dır. Yani çoğu kimse için Tanrı kutsaldır. Ya da, diğer dini yapılar (örneğin, Kur'an, Eski Ahit, Yeni Ahit, dini kimlik) kutsal sayılabilir. Bazıları için o, *doğadır* veya *çevredir*. Yani birçok kimse kutsal olarak doğaya veya çevreye tutunur. Başkaları *insanlığa* bağlanır, ona hürmet gösterir. Diğerleri için, *aşkın* gibi görünen şey veya *sıradanlığın ötesine geçenler* kutsal kabul edilir (Worthington, 2017). Bazılarıysa kavrayışın ötesine geçebilen bilince, kimliğe ve bir kişiliğe hayranlık ve saygı duymaktadır. Çoğu kimse için, manevi alçakgönüllülük aynı anda bunların birinden fazlasını içerebilir. Böylece, seküler bir insan doğanın, insanlığın, aşkının ve benliğin maneviyatını benimseyip kucaklayabilir. Tamamen dindar bir kişi de kutsala doğru alçakgönüllülüğü benimseyebilir, aynı zamanda doğa maneviyatına, hümanist maneviyata, aşkın maneviyata ve kendilik/benlik maneviyatına adanmış olabilir (Worthington ve Allison, 2018).

Manevi alçakgönüllülük, kişinin kutsal olarak düşündüğü şeyin huzurundaki alçakgönüllülük olarak ifade edilmektedir. Bu yapının değerlendirilmesindeyse Davis, Hook, Worthington, Van Tongeren, Gartner ve Jennings (Davis, Hook, ve diğerleri, 2010) tarafından geliştirilen *The Spiritual Humility Scale* (SHS) ölçüm aracı olarak kullanılabilir.

2.2.3.2.5. Seküler Alçakgönüllülük

Seküler Alçakgönüllülüğe (Secular Humility) gelince bu yapı, entelektüel alçakgönüllülüğün bir alt alanı olarak değerlendirilmemektedir. Seküler alçakgönüllülük, dini bağlılıkları reddeder, ancak bununla beraber manevi bağlılıkları zorunlu kılmaz. Örneğin, seküler alçakgönüllülük, insanlığın ortak kardeşliği prensibi ile gizemli bir şekilde birbirine bağlı gibi görünen, insanlığa yönelik derin bir bağlılık ya da görkemli bir evren karşısında huşuyu kabul edebilir. Seküler alçakgönüllülük aynı

zamanda esrarengiz ve açıklanamaz gibi görünmesine rağmen aşkın şeyleri de kabul edebilir (Worthington ve Allison, 2018). Seküler alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere geliştirilen herhangi bir ölçüm aracına ulaşamamıştır.

2.2.4. Alçakgönüllülüğün Ölçümünün Metodolojik Kritiği

Alçakgönüllülük ölçülebilir mi? 1990'ların sonunda APA başkanı Martin Seligman, bir meslek olarak psikolojinin, insanların sorunlarını çözmek adına insanın iyiliğini teşvik etme sorumluluğunu ihmal ettiğini öne sürdü. Bu *yeni pozitif psikoloji* yalnızca seküler bir hümanizmden öte bir şeydi. Çünkü o, *erdemlerin* insan deneyiminde önemli bir rol oynadığını düşünmek için kapıyı açmıştı. 2000'lerde ise June P. Tangney, alçakgönüllülük erdemiyle ilgili bir araştırma üzerinde henüz çalışmaya başlamış, ancak konunun ölçmeden kaynaklanan sorunlar nedeniyle zor olacağını düşünmüştü (Hill, 2017).

Ölçüm araçlarının varlığı, bir araştırma alanının gelişmesi için elzemdir. Bu araçların yokluğu, o alanda sık çalışmalar yapılmasına engel olarak ilgili konunun sönük kalmasına neden olur. Nitekim psikolojinin bu konudaki yaklaşımı “ölçemediğini çalışamazsın” şeklindedir. Bu kapsamda sağlam bir değerlendirme yöntemi olmadan bilim neredeyse durmaktadır (Tangney, 2000, 2002; Hill, 2017).

2000'lere kadar son 20 yılda elde edilen ampirik literatürün gözden geçirilmesi, alçakgönüllülük yapısının herhangi bir değerlendirmesini içeren çok az araştırma bulgusu vermektedir. Dahası, alçakgönüllülüğe değinilen hemen hemen her çalışmada alçakgönüllülük, araştırmanın ana konusunun yanında yüzeysel kalmıştır. Konunun ihmal edilesinin ardında ise alçakgönüllülüğün din ile ilişkili olmasından ötürü göz ardı edilmesi, üzerinde hemfikir olunan bir tanımının olmayışı ve bu yapının iyi belirlenmiş bir ölçümünün bulunmaması gibi sebepler bulunmaktadır (Tangney, 2000, 2002).

Tangney (2000, 2002), doğası gereği, ölçüm alanında alçakgönüllülüğün yapısından kaynaklanan bazı özel zorluklar ortaya çıktığını ifade etmiştir. O, özellikle alçakgönüllülüğün öz-bildirim (self-report) yöntemleri ile değerlendirilmesine mesafeli yaklaşmıştır. Bununla birlikte alçakgönüllülüğün olası yararları ile ilgili zengin teorilere rağmen, niceliksel bir ölçümün yokluğundan ötürü bu özelliği araştırma çabaları aksamıştır (Rowatt ve diğerleri, 2006). Tangney (2000, 2002), alçakgönüllülüğün ölçümünün psikolojide çözülmemiş bir problem olarak durmakta olduğunu, Emmons ve

Paloutzian (2003) ise alçakgönüllülüğü ölçecek ve onun dünya hayatındaki sonuçlarını gösterecek ölçüm araçlarına acilen ihtiyaç olduğunu dile getirmek suretiyle bu konuya dikkat çekmişlerdir.

Ancak araştırmacılar ilerleyen yıllarda farklı ölçme stratejilerine başvurarak alçakgönüllülüğün psikometrik olarak güvenilir ölçümlerini geliştirme çabalarını sürdürmüşlerdir. Bu farklı stratejiler sonucunda ise ölçüm noktasında önemli gelişmeler yaşanmıştır. Bu bölümde ise alçakgönüllülüğü ölçmek üzere başvuru alan farklı yöntemlere yer verilmektedir.

2.2.4.1. Öz-Bildirim (Self –Report) Ölçekleri

Her ne kadar alçakgönüllülüğün değerlendirilmesinde öz-bildirim yöntemlerinin doğası itibarıyla geçersiz olduğunu gösteren ampirik kanıt eksikliğine rağmen, bazı araştırmacılar, alçakgönüllülüğün değerlendirilmesinde öz-bildirim (self-report) geçerliliğine şüpheli yaklaşmışlardır (Davis, 2011; Davis ve diğerleri, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010; Elliott, 2010; Tangney, 2000, 2002). Aslında bu probleme, Tangney'in (2000, 2002) alçakgönüllülüğün öz bildirim yöntemiyle geçerli bir şekilde ölçülemeyen bir özellik olabileceği sonucuna varması öncülük etmiştir. Tangney'e göre alçakgönüllülük yapısı, tabiatı itibarıyla, ölçüm alanında bazı özel zorluklar ortaya koymaktadır. Tangney, bu görüşünü Emmons ile gerçekleştirmiş olduğu kişisel bir iletişimle de desteklemektedir.

“Emmons (kişisel iletişim, Aralık 5, 1998), alçakgönüllülükle ilgili bir öz bildirim ölçeği geliştirmeye çalıştı. Emmons, sosyal istenirlik yanlılıklarını/ toplumsal tercih sebebini (social desirability biases) ortadan kaldırmak için zorunlu seçmeli bir format kullanarak, evvelce tasvir edilen çeşitli alçakgönüllülük unsurlarını içeren teorik olarak türetilmiş bir maddeler dizisi geliştirdi. Ölçek, tasarım ve içerik açısından iyi hazırlanmıştır. Ne yazık ki Emmons'un ölçeğinin iç güvenilirliğinin ilk analizleri hayal kırıklığı yaratıyordu ve şimdi O, bu yapının öz-bildirim yoluyla yeterince değerlendirilebileceğinden oldukça şüphelidir.”

Genel olarak psikolojide, kişilik özelliklerini değerlendirmek için öz-bildirim yöntemlerine güvenilmektedir. Ancak Tangney (2000, 2002), alçakgönüllülük olayında, potansiyel olarak ciddi bir tuzak olduğunu söylemektedir. Ona göre alçakgönüllülüğün

kilit bir bileşeni olan "benliğin unutulması" ölçüsünde, öz yansıtma ve kişinin alçakgönüllülük seviyesinin öz bildirimini tezat olabilir. Nitekim kendisini "olağandışı derecede yüksek alçakgönüllü" biri olarak gören bir insana ne yapılabilir? Gerçekten alçakgönüllü kişi kendi mütevazı nitelikleriyle meşgul olmaz, onlara odaklanmaz ve onları rapor etmez. Singh (1967, s.4 akt., Tangney, 2000, 2002) da gerçek alçakgönüllülüğü, alçakgönüllülük şuurundan özgür olmak da dâhil olmak üzere, benliğin tüm şuurundan özgür olmak şeklide ifade etmektedir. Bu çerçevede gerçekten alçakgönüllü kişi, kendisinin mütevazı olduğunu asla bilmez.

Diğer yandan başkaları tarafından çekici veya erdemli olarak algılanmak isteyen insanlar, gerçekte olduklarından daha fazla alçakgönüllü olduklarını göstermek için yanıtlarını ve davranışlarını kasten kontrol edebilirler (Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010; Elliott, 2010; Rowatt ve diğerleri, 2006). Bu konuda Schimmel (1997), alçakgönüllülüğün sosyal saygınlıkla ödüllendirildiği bir toplumda, bazı insanların otantik alçakgönüllülüğün tipik davranışlarını taklit edebileceklerini ifade etmektedir. Bundan daha çetrefilli bir durum ise narsisistik kişilik bozukluğu teşhisi konan insanların, narsisizmlerini maskeleyerek için *alçakgönüllü bir görünüm* yaratmaya çabalamalarıdır (Rowatt ve diğerleri, 2006).

Alçakgönüllülükle ilgili öz-bildirim değerlendirmelerinin yapı geçerliliğine yönelik bu ve olası diğer tehditlere dayanarak, Tangney (2000, 2002) *alçakgönüllülüğün, direkt öz-bildirim yöntemlerine basitçe tabi olmayan nadir bir kişilik yapısını temsil edebileceği* sonucuna ulaşmıştır. Bütün bu değerlendirmeler alçakgönüllülüğün öz-bildirim yöntemleriyle ölçülmesinin zor olduğunu ortaya koymuştur. Bu durumda araştırmacılar alternatif stratejilere yönelmişlerdir.

2.2.4.2. Öz-Bildirim Ölçeklerine Alternatif Stratejiler

Alçakgönüllülüğün, ölçüm alanında doğası itibarıyla bazı özel zorluklar içermesi ve bu yapının ölçümünde öz-bildirim yönteminin geçerliliğinden kuşku duyulması, araştırmacıları farklı yöntemler keşfetmeye götürmüştür.

2.2.4.2.1. Bilgilendirici/İnformant Ölçekler

İnsanlardan kendi alçakgönüllülüklerini derecelendirmelerini isteyen açık bir şekildeki öz bildirim sorularının problemlili olduğu düşünülmektedir. Davis (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010) gerçek alçakgönüllülükleri farklı seviyede olan, yani

faklı alçakgönüllülük düzeylerine sahip üç kişinin, alçakgönüllülük ölçümünde aynı skoru rapor edebileceklerini ifade etmiştir. Ortalama alçakgönüllülüğü düşük olan birisi kendisini yükseltebilir, çünkü insanlar değerlendirici kişisel özellikleri noktasında kendilerini yükseltmeye eğilimlidirler. Bu konuda uç bir örnek verilecek olursa, örneğin bir narsist, muhtemelen bir hayli kendisini yükseltir, çünkü kendini yükseltme narsistlerin başlıca niteliklerindedir. Diğer yandan, gerçekten alçakgönüllü olan insanlar, alçakgönüllü olduklarını iddia etmenin mütevazı olmadığını, kendini beğenmek olduğunu düşünebilirler. Bu nedenle onlar, kendi alçakgönüllülüklerini eksik bir şekilde beyan edebilirler. Davis bu durumu “*sadelik etkisi*” (modesty effect) adı altında kavramsallaştırmaktadır. Onun bu durumu resmeden kendi figürü ise Şekil 6’da sunulmuştur.

Şekil 6:
Alçakgönüllülüğün Öz Bildirimleri İçin Sadelik Etkisi İllüstrasyonu



(Kaynak: Davis, 2011)

Ancak Davis, bu *sadelik etkisinin* henüz ampirik olarak kanıtlanmadığını fakat eğer varsa, alçakgönüllülüğün öz bildirimlerinin geçerliliğini ciddi bir şekilde zayıflatacağını ileri sürmektedir.

Bu durumda bazı araştırmacılar alçakgönüllülüğün değerlendirilmesinde öz bildirim ölçeklerine alternatif olarak *bilgilendirici ölçekleri* (informant measures) kullanmışlardır. Davis ve diğerleri (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010) alçakgönüllülüğü bir kişilik yargısı olarak kavramsallaştıran bir ilişkisel alçakgönüllülük modeli geliştirmiştir. Alçakgönüllülüğün başkaları tarafından gözlemlenebilen önemli ilişkisel unsurları olduğunu savunan bu araştırmacılar, bilgi

veren/muhbir ve gözlemci derecelendirmelerini kullanarak ilişkisel bir alçakgönüllülük ölçeği geliştirdiler. Bilgilendirici ölçekler, diğer kişilerin hedef kişinin alçakgönüllülük düzeyini derecelendirmeleri üzerine kuruludur. Bu yaklaşımda, başka kişilerden hedef kişinin alçakgönüllülüğünü değerlendirmeleri istenir. Bu yöntemi kullanmanın avantajı, *sadelik etkisi* olarak adlandırılan durumun baypas edilmesidir. Nitekim araştırmacılar sadelik etkisinin, öz-bildirim ölçeklerinin geçerliliğini zayıflattığını düşünmektedirler. Yani bilgi veren kimseler başka bir kişiyi, sadelik normlarını ihlal etmeksizin mütevazı olarak değerlendirebilirler. Kişi için alçakgönüllülük iddiasında bulunmak genellikle kendini beğenmişlik olmasına rağmen, başka birinin diğer bir kişiyi mütevazı olarak nitelendirmesi kendini beğenmişlik olmayacaktır (Bollinger ve Hill, 2012; Davis, 2011; Davis ve diğerleri, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010; Hill ve Laney, 2016).

Ancak bu yönteminde çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Birincisi, mevcut alçakgönüllülük ölçekleri (yani öz-bildirim ölçekleri) diğer insanların hedef kişinin alçakgönüllülüğünü derecelendirmek üzere adapte edildiğinde, öz-bildirim ölçekleri tartışılırken gözlemlenen görünüş geçerliliği sorunlarına sahiptirler. İkincisi hedef kişinin alçakgönüllülüğünü değerlendirmek üzere bilgi veren kimseyi kullanmak, zaman alıcı ve pahalı bir yöntem olabilir. Bu da araştırmacıların alçakgönüllülüğün geçerli bir değerlendirmesini yapabilmeleri noktasında her bir katılımcı için birçok bilgi veren kimseyi toplamalarını gerektirir. Üçüncüsü, bilgi veren kimseler hedef kişinin gerçekte olduğundan daha alçakgönüllü (ya da daha az alçakgönüllü) olduğunu bildirebilirler. Bu durumda, bilgi veren kimsenin doğru olup olmadığı nasıl anlaşılabilir? Dördüncüsü, bu yöntem, alçakgönüllülüğün ölçümünde bir metot olarak çok az teorik dikkat çekmiştir. Bununla birlikte bu yöntem, alçakgönüllülük araştırmacıları tarafından detaylandırılmamıştır (Davis ve diğerleri, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010). Alçakgönüllülük yapısı, bilgilendirici ölçeklerle ölçülmeye çalışıldığında bu sınırlılıklar önem arz etmektedir.

2.2.4.2.2. Alçakgönüllü İnsanların Çekiciliğini Dikkate Alan Ölçüm

Bazı araştırmacılar tarafından öz-bildirim yönteminden kaynaklanabilecek sorunlardan kaçınmak üzere, diğer insanlar tarafından alçakgönüllü insanların beğenilmesi varsayımını dikkate alan yeni bir ölçüm stratejisi geliştirilmiştir. Bu çerçevede Landrum (2011), alçakgönüllü insanların diğer alçakgönüllü insanları beğendiği varsayımına dayanan bu dolaylı yaklaşımı benimsemiştir. Ayrıca bu varsayım Exline ve Geyer

(2004) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma kapsamında ampirik olarak desteklenmiştir. Bu çalışmada alçakgönüllülüğün negatif bir şekilde algılandığı görüşünün aksine genel olarak alçakgönüllülüğe, özellikle de alçakgönüllü kişilere karşı pozitif bir görüşün olduğu ortaya konmuştur. Bu verileri de göz önünde bulunduran Landrum, çalışmasında alçakgönüllülüğün öz-bildirimine karşı bu dolaylı yaklaşımı en uygun eylem planı olarak belirlemiştir. Nitekim katılımcılara “Alçakgönüllü müsünüz?” veya “Yüksek bir alçakgönüllülük seviyesine sahip misiniz?” sorusunu yöneltmek, katılımcıların araştırmacının beklentisini yerine getirmesine ve sosyal olarak istenen cevapları vermesine yol açabilir. Bu yaklaşımdan sakınmak üzere dolaylı bir yöntem kullanılmıştır. Bu metodun kendisine dayandığı varsayım ise alçakgönüllü insanların diğer alçakgönüllü insanları beğendiğidir. Yani kişilerin alçakgönüllülükle ilgili bileşenleri beğenmesi kendi alçakgönüllülüklerinin bir göstergesi olabilir.

Landrum (2011) tarafından bu varsayım dayalı geliştirilen altı faktör otuz üç maddeden oluşan ölçekte, öncelikle her bir maddenin önüne “I like people who ...” ifadesi getirilmiş ve daha sonrada maddenin kendisi sunulmuştur (örneğin “can admit to their mistake”). Ölçek yanlış olabilme ihtimali olan büyük ölçüde test edilmemiş bir varsayım üzerine kurulsada (örneğin, çoğu insan –sadece alçakgönüllü insanlar değil- alçakgönüllü insanları sevdiklerini bildirebilirler) (Hill ve Laney, 2016) Landrum (2011), bu ölçeği bir alçakgönüllülük ölçeği olarak destekleyen hem konverjan hem de diskriminant geçerliliğini rapor etmiştir. Hill ve Laney (2016) yine de bu ölçeğin elverişli bir şekilde bir alçakgönüllülük ölçeği olarak kullanılmasından önce birçok soruya cevap verilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Onlar bununla birlikte bu ölçeğin öz-bildirimlere karşı bir alternatif olarak üzerinde daha fazla düşünölmeye ve test edilmeye değer bir ölçüm aracı olduğunu belirtmişlerdir.

2.2.4.2.3. Sosyal Karşılaştırmalar Yoluyla Alçakgönüllülüğün Ölçümü

Uyarılama bir kendini-yükseltme (self-enhancement) ölçeği kullanmak, alçakgönüllülüğü ölçmek üzere kullanılan bir diğer yaklaşım olmuştur. Rowatt ve diğerleri (2002), alçakgönüllülüğü değerlendirmek için kendini-yükseltme literatüründen bir sosyal karşılaştırma yöntemi uyarladı. Onlar bu çalışmada, alçakgönüllülüğü, kişinin pozitif ve negatif özelliklerinin doğru bir şekilde değerlendirilmesi şeklinde tanımlamışlardır. Bu çalışmaya kapsamında araştırmaya katılan kolej öğrencileri, Hristiyan Kutsal Yazılarından 12 emre ne kadar iyi itaat

ettikleri konusunda kendilerini bir referans grupla karşılaştırmışlardır. Yani katılımcılar on iki İncil buyruğuna ne kadar bağlı kaldıkları hususunda kendilerini diğerleri ile mukayese etmişlerdir. Ancak bu yöntemin bir sınırlılığı, skorların üstünlük tutumlarını veya gerçek farklılıkların doğru algılarını yansıtmayı yansıtmadığını ayırt edememesidir (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010). Örneğin Rowatt ve diğ. (2002) yüksek içsel dindarlığa sahip katılımcıların, daha az içsel dindarlığa sahip olanlara göre, İncil emirlerine daha fazla bağlı olduklarını bildirmişlerdir. Ayrıca onlar, son derece içsel dindar insanların daha az içsel dindarlığa sahip olanlardan daha az alçakgönüllü olduklarını rapor etmişlerdir.

2.2.4.2.4. Alçakgönüllülüğün Örtük Ölçümü

Alçakgönüllülüğün öz-bildirim yöntemleriyle ölçülmesinden kaynaklanan zorlukları aşmak için başvurulabilecek potansiyel bir diğer yol ise *örtük ölçüm yöntemleri* (implicit measures) kullanmaktır.

Tutum araştırmalarında genellikle açık ölçüm metotları uygulanmış olsa da araştırmacılar stratejik yanıtlar verme, sosyal istenirlik/beğenilirlik, izlenim yöntemi, kendini aldatma, benliğini güçlendirme, cezalandırılmaktan korkma gibi yanlılık meydana getiren etkiler hususunda çoğu zaman endişeli olagelmışlerdir. Bu endişe ile beraber, tarih boyunca araştırmacılar, örtük olarak değerlendirilebilecek çeşitli metotları (ör., dil sürçmeleri) kullanarak tutumları araştırmayı denemişlerdir. İlerleyen süreçte teknolojiye yeniliklerle beraber araştırmacılar kişilerin bildirmek istemedikleri, bazen de farkında olmadıkları tutumları ölçmek için güvenilirlik ve geçerliği objektif kriterlere dayanan örtük ölçüm yöntemleri geliştirerek, örtük tutumları araştırma olanağına sahip olmuşlardır. Açık ölçüm yöntemlerinde bireyin beyanı esas kabul edildiğinden, bireyin spesifik bir konuda ne düşündüğü ve/veya hissettiği açıkça ve direkt sorulur. Örtük ölçümler ise bireyin, kendi tutumu ya da ölçüm sonucu konusunda bir fikri yokken ve/veya birey sonuçları bilinçli bir tercihle etkileme şansına sahip değilken belirli bir düşünce ve tutum için gösterge görevi üstlenir. Fizyolojik ölçümler, kâğıt kalem testleri ve tepki hızına dayalı ölçümler örtük ölçüm yöntemlerinde bazılarıdır (Korkmaz, 2017).

Tepki hızına dayalı örtük ölçümler, hedef kişileri (ör., ben veya diğer) belirli değerlendirme özellikleriyle (ör., iyi veya kötü) ilişkilendirmek için reaksiyon sürelerini baz almaktadır. Greenwald ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen *Örtük Çağırışım Testi* (Implicit Association Test- IAT) tepki hızına dayalı ölçümlerden biridir ve

bilgisayarda uygulanmaktadır. Örtük Çağrışım Testi, iki ayrı hedef grubu ve değerlendirme niteliklerini temsil eden uyaranlar arasındaki otomatik ilişkilerin gücünü değerlendirir. Yani bu testte genel olarak iki hedef (ör., ben veya diğer) ve iki atıf (örn. iyi ve kötü) olmak üzere dört farklı kategori bulunur. Hem hedef hem de atıf kategorileri farklı kelimeyle temsil edilir. Örtük Çağrışım Testinin önemli bir varsayımı, kişinin kendisinin veya başkalarının daha yakından ilişkili niteliklerinin (ör., *kişi* ve *iyi*; *başkaları* ve *kötü*), daha az ilişkili kavramlardan ve niteliklerden (ör., *kişi* ve *kötü*; *başkaları* ve *iyi*) daha hızlı işlendiğidir.

Öz-bildirim ölçeklerinin komplikasyonları Rowatt ve diğerlerini (2006), Örtük Çağrışım Testine dayanan *örtük bir alçakgönüllülük ölçüm aracı* geliştirmeye yöneltmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda alçakgönüllülük, daha mütevazı, sade, gerçekçi, açık fikirli ve başkalarına saygılı (ve daha az kibirli, gösterişçi, kendini beğenmiş, dar görüşlü/bağnaz ve egoist) olmayla karakterize edilen psikolojik bir nitelik olarak tanımlandı. Onlar bu çerçevede *Kibre Karşı Alçakgönüllülük Örtük Çağrışım Testini* (the Implicit Associations Test of Humility versus Arrogance IAT-HA) geliştirmişlerdir. IAT-HA testinin oluşturulmasında, Rowatt ve meslektaşları alçakgönüllülüğün kibrin tersi olduğunu ileri sürdüler (Powers, Nam, Rowatt ve Hill, 2007; Rowatt ve diğerleri, 2006).

IAT-HA testi, alçakgönüllülük veya kibir ile ilgili kelimelerin ekranda yanıp söndüğü bir bilgisayar programı aracılığıyla düzenlenir (ör., mütevazı, sade, hoşgörülü, gerçekçi, saygılı veya açık görüşlü; kibirli, gösterişçi, egoist, kendini beğenmiş, dar kafalı veya gururlu). Katılımcılar klavyedeki ilgili harfi (ör., S, self; O, other) basarak kelimeleri olabildiğince hızlı bir şekilde *kendisi* veya *diğeri* ile eşleştirir. Katılımcıların tepki süreleri/hızları, alçakgönüllülük düzeylerini ortaya çıkarmak için kullanılır. IAT'nin ardındaki mantık, insanların bilişsel olarak benzer eşleştirmeleri benzer olmayan eşleştirmelerden daha çabuk gerçekleştirmesi gerektiğidir. Örneğin mütevazı bir kişi, alçakgönüllülükle ilgili kelimeleri kibirle ilgili kelimelerden daha hızlı bir şekilde kendisiyle eşleştirmelidir (Powers ve diğerleri, 2007; Rowatt ve diğerleri, 2006)

Davis ve diğerleri (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010) ölçüm problemlerinin geçmişi göz önüne alındığında, alçakgönüllülüğün ölçümünde örtük bir ölçümün mükemmel bir uyum sağlayabileceğini ifade etmişlerdir. Bu noktada onlar, alçakgönüllülüğün değerlendirilmesinde IAT-HA'nın gelecek vaat eden bir yaklaşım

olabileceğini belirtmişlerdir. Ancak onlar bununla birlikte bu ölçeğin, yapı ve kriter geçerliliği gibi bazı zorluklara sahip olduğunu da belirtmektedirler. Nitekim IAT-HA'nın gerçekten neyi ölçtüğü açık değildir. Çünkü ölçek, daha önceden geliştirilen alçakgönüllülük ve sadelik ölçekleriyle veya alçakgönüllülüğün informant değerlendirmeleriyle korelasyon göstermemiştir (Rowatt ve diğerleri, 2006).

2.2.4.2.5. Alçakgönüllülüğü “Ne Olmadığı” Yönünden Ölçme Çabaları

Alçakgönüllülük, doğası itibarıyla, ölçüm alanında bazı özel zorluklar ortaya koyduğu için bazı araştırmacılar bu yapıyı, ne olmadığını temel alarak değerlendirmeyi önermişlerdir (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell ve Finkel, 2004; Exline ve Geyer, 2004; Peterson ve Seligman, 2004). Alçakgönüllülük, belirli düşünce ve davranışların varlığını içermekten ziyade, narsisizmin, kendini yükseltmenin ve savunuculuğun yokluğu olarak yorumlanabilir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 465). Bu durumda narsisizmi, kendini yükseltmeyi ve savunuculuğu ölçmek suretiyle alçakgönüllülüğü değerlendirmek bu yaklaşıma örnek olarak verilebilir. Nitekim Exline ve diğerlerine (2004) göre narsisizm, alçakgönüllülüğün doğrudan doğruya karşıtıdır. Yine onlara göre narsisizm, ilk olarak büyülenmeci ve şişirilmiş bir benlik algısıyla karakterize edilir. Narsist kişiler rekabetçilik, baskınlık ve üstünlük ölçümünde yüksek puan alırlar. Narsisizm'in bu karakteristikleriye alçakgönüllülüğün antitezi gibi görünmektedir (Elliott, 2010). Rowatt ve diğerleri (2006) de geliştirmiş oldukları IAT-HA testinde, alçakgönüllülüğün kibrin tersi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Exline ve Geyer'a (2004, s. 109) göre de öz-bildirim üzerinden alçakgönüllülüğü değerlendirme çabasını çevreleyen ciddi ölçüm engelleri göz önüne alındığında (Exline ve diğerleri, 2004; Tangney, 2000, 2002), mütevazı bireyleri tanımlamak için mevcut narsisizm, öz saygı düzeyi ve öz saygı kararlılığı ölçütlerine ilişkin puanların birleştirilmesi son derece yararlı olacaktır. Onlara göre ayrıca öz-merhamet, tasdik arayışı veya öz-saygı kazanma ihtiyacı gibi alçakgönüllülükle diğer ilgili yapıların değerlendirilmesi de mütevazı bireyleri tanımlamaya yardımcı olabilir. Ancak öz merhamet, tasdik arayışı veya öz-saygı kazanma ihtiyacı gibi diğer ilgili yapılar üzerinden alçakgönüllülüğü değerlendirmek, onu ters olarak ilişkili olduğu yapılar üzerinden değil, benzer ve yakın olduğu yapılar üzerinden değerlendirme yoluna girmektedir. Bu ise bir başka ölçüm yöntemi olarak ortaya çıkmaktadır.

Ancak Elliott, alçakgönüllülüğü ne olmadığı yönünden ölçemeye çalışan bu yaklaşımın

bir takım sınırlılıkları bulunduğunu belirtmektedir (Elliott, 2010). Nitekim alçakgönüllülük narsisizm ile ters olarak ilişkili olsa da kişinin narsisizm puanının alçakgönüllü olarak kabul edilmeden önce ne kadar düşük olması gerekir? Dahası alçakgönüllülüğün benlik-saygısı, öz-güven ve öz-aşkınlık ile ilişkisi düşük narsisizm düzeylerinden daha fazladır. Bu nedenle Elliott'e göre bu araştırma sorusu yanıtız kalmaktadır. Ayrıca ona göre bu soru, bir karakteristiğın yokluğu veya varsayılan karşıtının mevcudiyetine dayanarak onu değerlendirmeye çalışmanın temel kusurunu göstermektedir.

Ölçüm Üzerine Bir Değerlendirme

Araştırmacılar, alçakgönüllülüğü ölçen geçerli bir öz-bildirim ölçeğini geliştirmede bir takım zorluklarla karşılaşmışlardır. Bundan ötürü araştırmacılar bu zor yapıyı değerlendirebilmek üzere öz-bildirim ölçeklerine karşı alternatif ve yenilikçi yaklaşımlar geliştirmişlerdir. Bu yaklaşımlar yapının daha iyi anlaşılıp ortaya konması için büyük bir önemi haizdirler. Ancak geliştirilen alternatif ölçüm yolları her ne kadar gelecek vaat etse de onlar da bir takım sınırlılıkları beraberinde getirmişlerdir.

Her ne kadar öz bildirim ölçeklerine karşı endişeler olsa da bazı araştırmacılar (Hill ve Laney, 2016) öz-bildirim yoluyla alçakgönüllülüğün ölçülmesi arayışının devam ettirilmesi gerektiğini, çünkü bu tür ölçümlerin sistematik araştırma programlarını sürdürmek için gerekli olduğunu vurgulamaktadırlar. Ayrıca, bu bölümde tespit edilen ve tartışılan birçok ölçüm problemine rağmen, genellikle öz-bildirim ölçümlerini içeren mevcut literatürde ortaya çıkan bulgulardan öz-bildirimler için olumlu göstergeler vardır. Bu durum öz-bildirime duyulan endişelerden kaynaklanan sorunların da abartıldığına işaret etmektedir (Hill ve Laney, 2016). Nitekim alçakgönüllülüğe duyulan ampirik ilginin başlangıcı olarak *pozitif psikolojinin ortaya çıkışı* veya *Tangney'in konu üzerine yazdığı dikkat çekici makale* baz alınırca, sonuçların açıkça görülebileceği önemli bulguların henüz yeni ortaya çıkmakta olduğu görülür. Çünkü on yıldan daha kısa bir süre önce alçakgönüllülük çalışmaları, zorlu ölçüm problemlerine saplanmış gibi görünmekteydi. Ancak teorik yenilikler sayesinde ölçümler son yıllarda geçmişe görece hızla artmıştır. Nitekim *ölçümü*, iyi bir kavramsallaştırma olmaksızın kabul etmek beyhudedir.

Psikologların ilgi alanı olan çoğu yapıda olduğu gibi, alçakgönüllülüğün ampirik yönden ele alınmasındaki ölçme çalışmaları da öncelikle öz-bildirimlere dayanmaktadır.

Alçakgönüllülüğü ölçmek için geliştirilen 16 ölçüm aracını gözden geçiren Hill ve diğerleri (Hill ve diğerleri, 2017), bunlardan 11 tanesinin öz-bildirim ölçeği olduğunu belirtmişlerdir. Onlar, mevcut durumu göz önünde bulundurmak suretiyle alçakgönüllülük üzerine sistematik ampirik araştırmaların geliştirilmesi için öz-bildirime dayanan ölçeklerin gerekli olmaya devam edeceğini beklemekte olduklarını bildirmişlerdir.

Ayrıca alçakgönüllülüğün öz-bildirimler yoluyla ölçülmesinden kaynaklanan sorunları bertaraf etmenin de bir takım yolları bulunmaktadır. Bu noktada kişinin alçakgönüllülük seviyesini ölçmek üzere Hill, Laney ve Edwards (Hill ve diğerleri, 2017) tarafından geliştirilen öz-bildirim ölçeği örnek olarak ele alınabilir. Bu araştırmada doğrudan doğruya alçakgönüllülükle ilgili sorular sormak yerine, ölçekte “Kendimi daha dürüst bir şekilde tetkik etmek için kendimle ilgili hoşlanmadığım şeylerle yüzleşmeye istekliyim.” şeklinde düşük statü kaygısı gibi alçakgönüllülüğün anahtar göstergelerine odaklanan ifadeler kullanılmıştır. Bu yaklaşımın, katılımcı tarafından sergilenecek pozitif bir önyargıya karşı daha az hassas olduğuna inanılmaktadır.

Her ne kadar alçakgönüllülüğün öz-bildirimine karşı geliştirilen yenilikçi ve gelecek vaat eden alternatif yöntemler olsa da hala öz-bildirime dayanan ölçümler psikolojik araştırmanın bir dayanak noktasıdır ve muhtemelen alçakgönüllülük üzerine herhangi bir sistematik ampirik araştırma programının geliştirilmesi için gereklidir. Bununla birlikte öz-bildirimler ve diğer yöntemlerin bir birine rakip olarak görülmesi ve bir birlerini dışlayan yaklaşımlar olarak ele anılmasındansa birlikte alçakgönüllülüğü ölçecek ve onun dünya hayatındaki sonuçlarını gösterecek yollar olarak değerlendirilmeleri daha avantajlı durmaktadır. Nitekim alçakgönüllülük alanında hızla artan teorik yenilikler ve ölçekler bir takım bölünmeleri beraberinde getirebilir. Alçakgönüllülüğün tanımındaki hem fikir olunamayan pozitif ve negatif vurgusu henüz yeni yeni aşılmaya başlanıyorken, yeni bir bölünmeden sakınmak üzere alçakgönüllülük bilimi, tanımları ve ölçümleri uzlaştırmak ve birleştirmek için ihtiyaç duyulan kritik bir aşama ile karşı karşıyadır.

2.2.5. Alçakgönüllülüğün Ölçümü ve Alçakgönüllülük Ölçekleri

On yıl öncesine dek alçakgönüllülük üzerine yapılan araştırmalar durgun görünmekteydi ve birçok çalışma sözde inatçı ölçüm sorunları ile meşguldü (Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010). Alçakgönüllülük sahası, zorlu ölçüm problemlerine

saplanmış durumdaydı. Birçok araştırmacı alçakgönüllülüğün öz-bildirim yöntemleriyle ölçülmesinin geçerliliğini sorgulamaktaydı. Çünkü kişinin kendi kendisini “çok mütevazı” olarak tanımlaması övünme gibi görünmekteydi. Araştırmacılar “sadelik etkisi” olarak adlandırılan potansiyel bir tepki yanlılığına dayanarak, gerçekte daha fazla alçakgönüllü olan kişilerin, öz-bildirim ölçekleri üzerinden kendi tevazularını rapor ettiklerinde, kendilerini daha az yükselteceklerini (ve hatta belki kendilerini küçümseyeceklerini) varsaydılar (Davis, Worthington, ve diğeri, 2010; Tangney, 2000, 2002).

Alçakgönüllülüğün bilimsel yönden çalışılması, tanım ve ölçüm problemleri nedeniyle yavaş bir başlangıç yapmasına karşın, son zamanlarda ortaya konan teorik yeniliklerle beraber gelişen ölçümler sayesinde hız kazanmıştır. Geline nokta, psikolojinin ilgi alanı olan birçok yapıda olduğu gibi alçakgönüllülüğün ölçümde de öncelikle öz-bildirimlere güvenilmiştir. Çoğu çalışma alçakgönüllülüğün ampirik yönden araştırılmasında öz bildirim ölçeklerini kullanmıştır (Davis ve Hook, 2014; Hill ve diğeri, 2017; Hill ve Laney, 2016). Hill ve diğeri (2017) alanın hızla genişlediğini, yeni ölçeklerin geliştirilmesinde su anda çok çaba sarf edildiğini, tespit edebildikleri kadarıyla alçakgönüllülüğü ölçmek üzere geliştirilen ölçme araçlarının çoğunun öz bildirim dayandığını ve alçakgönüllülük üzerine sistematik ampirik araştırmaların geliştirilmesi için öz-bildirim ölçeklerinin gerekli olmaya devam edeceğini belediklerini bildirmişlerdir.

Araştırmanın bu bölümünde alçakgönüllülüğün seviyeleri ve türleri dikkate alınarak, alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere geliştirilen ve sıklıkla kullanılan bazı ölçeklere yer verilmektedir.

2.2.5.1. Genel Alçakgönüllülüğün Ölçülmesi

Genel alçakgönüllülük, kişiyi, neredeyse bütün durumlarda ve ilişkilerde alçakgönüllülüğün tanımını karşılayan biri olarak betimleyen, kişinin kendine ve başkalarına yönelik değerlendirmelerini kapsayan bir kişisel özelliktir (Worthington, 2017, s. 76; Worthington ve Allison, 2018, ss. 36-37).

Peterson ve Seligman (2004) tarafından yirmi dört karakter gücünü değerlendirmeye yönelik geliştirilen “*The Values in Action Inventory of Strengths*” (Güçlü Yönler Yönelik Aksiyonda Değerler Envanteri) adlı ölçüm aracının “*Humility and Modesty*”

(Alçakgönüllülük ve Sadelik) adlı alt boyutu, Aston ve Lee (Ashton ve Lee, 2005, 2008, 2009; Ashton, Lee ve de Vries, 2014; Lee ve Ashton, 2018) tarafından geliştirilen altı faktörlü HEXACO Kişilik Envanterinin “*Honesty-Humility*” (Dürüstlük-Alçakgönüllülük) adlı alt boyutu, Elliott (Elliott, 2010) tarafından geliştirilen “*Dispositional Humility Scale*” (Eğilimsel Alçakgönüllülük Ölçeği) adlı değerlendirme aracı, Wayment, Bauer ve Sylaska (2015) tarafından geliştirilen “*The Quiet Ego Scale*” (Sessiz Ego Ölçeği) adlı ölçüm aracı, Bollinger, Kopp, Hill ve Williams (Bollinger, 2010; Bollinger ve diğerleri, 2006) tarafından geliştirilen “*Dispositional Humility Scale*” (Eğilimsel Alçakgönüllülük Ölçeği) başlıklı ölçüm aracı, Landrum (Landrum, 2011) tarafından geliştirilen “*Dispositional Humility Scale*” (Eğilimsel Alçakgönüllülük Ölçeği) adlı ölçüm aracı, Quiros (2006) tarafından geliştirilen “*Healthy Humility Inventory*” (Sağlıklı Alçakgönüllülük Envanteri) adlı ölçüm aracı ve Rowatt ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen “*Humility-Arrogance Implicit Association Test*” (Alçakgönüllülük-Kibir Örtük Çağrışım Testi) adlı alçakgönüllülük ölçüm aracı genel alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere geliştirilen ölçüm araçlarıdır.

2.2.5.2. Durumsal Alçakgönüllülüğün Ölçülmesi

Durumsal (hal) alçakgönüllülük, “*şu andaki*” tevazu duygularına veya deneyimlerine odaklanma şeklinde açıklanmaktadır (Tangney, 2000, 2002). Tangney 2000 yılında “*şu andaki*” alçakgönüllülük deneyimlerine ilişkin bir öz bildirim ölçeğinin henüz bulunmadığını ifade etmiştir. O, alçakgönüllülüğün yapısından kaynaklanan sebeplerden ötürü böyle bir ölçeğin geliştirilmesinin her ne kadar zor olduğunu söylese de böyle bir ölçeğin olmayışının alçakgönüllülük araştırmalarında önemli bir eksiklik olduğunun altını da çizmiştir (Tangney, 2000). Ancak o günden bu güne zaman içerisinde durumsal alçakgönüllülüğü ölçmeye çalışan ölçekler geliştirilmeye başlanmıştır. Bu başlık altında alçakgönüllülüğü durumsal düzeyde değerlendiren ölçüm araçlarına yer verilmektedir.

Kruse, Chancellor ve Lyubomirsky (Kruse ve diğerleri, 2017) tarafından geliştirilen “*The Brief State Humility Scale*” (Kısa Durumsal Alçakgönüllülük Ölçeği) adlı ölçüm aracı ve Davis ve diğerleri (Davis, McElroy, ve diğerleri, 2017) tarafından geliştirilen “*Experiences of Humility Scale*” (Alçakgönüllülük Deneyimleri Ölçeği) adlı ölçüm aracı durumsal alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere geliştirilen ölçme araçlarıdır.

2.2.5.3. İlişkisel Alçakgönüllülüğün Ölçülmesi

İlişkisel alçakgönüllülük, genel alçakgönüllülüğün bir alt alanıdır. Alçakgönüllülüğün bu türü, alçakgönüllülüğe kişinin ilişkileri bağlamında yer verilmesine dayanmaktadır (Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010; Worthington ve Allison, 2018, s. 41). Burada ilişkisel alçakgönüllülük ve onun alt alanlarını değerlendirmek üzere geliştirilen ölçeklere yer verilmektedir.

Davis, Worthington ve Hook (Davis ve diğerleri, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010) tarafından geliştirilen “*The Relational Humility Scale*” (İlişkisel Alçakgönüllülük Ölçeği) adlı ölçüm aracı, Owens, Johnson ve Mitchell (Owens ve diğerleri, 2013) tarafından geliştirilen “*The Expressed Humility Scale*” (Dışavurum Alçakgönüllülük Ölçeği) adlı ölçüm aracı, Davis ve diğerleri (Davis ve diğerleri, 2013) tarafından geliştirilen *Round-Robin Judgement to Assess Relational Humility* adlı ölçüm aracı ve Hook, Davis, Owen, Worthington ve Utsey (Hook ve diğerleri, 2013) tarafından kültürel alçakgönüllülük yapısını değerlendirmek üzere geliştirilen “*The Cultural Humility Scale*” (Kültürel Alçakgönüllülük Ölçeği) adlı ölçüm aracı ilişkisel alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere geliştirilen ölçüm araçlarıdır.

2.2.5.4. Entelektüel Alçakgönüllülüğün Ölçülmesi

Entelektüel alçakgönüllülük, kişinin düşüncelerini değişime tabi olarak ele alma ve fikirleri adil bir şekilde müzakere etme, başkalarının kararlarını etkilemek için onun düşüncelerini manipüle ederek ifade etmekten ziyade başkalarının fikirlerini saygılı ve dürüst bir şekilde yansıtma yeteneğidir (Worthington ve Allison, 2018, ss. 46-47). Bu başlık altında entelektüel alçakgönüllülüğü ve onun alt alanlarını değerlendirmek üzere geliştirilen başlıca ölçeklere yer verilmektedir.

Spesifik olarak entelektüel alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere geliştirilen ilk ölçek McElroy, Rice, Davis, Hook, Hill, Worthington ve Van Tongeren (McElroy ve diğerleri, 2014) tarafından geliştirilen “*The Intellectual Humility Scale*” (Entelektüel Alçakgönüllülük Ölçeği) adlı ölçüm aracıdır. Bu ölçüm aracının dışında Krumrei-Mancuso ve Rouse (Krumrei-Mancuso ve Rouse, 2016) tarafından geliştirilen “*The Comprehensive Intellectual Humility Scale*” (Kapsamlı Entelektüel Alçakgönüllülük Ölçeği) adlı ölçüm aracı, Hoyle, Davison, Diebels ve Leary (Hoyle ve diğerleri, 2016) tarafından geliştirilen “*The Specific Intellectual Humility Scale*” (Özel Entelektüel

Alçakgönüllülük Ölçeği) adlı ölçüm aracı ve Hopkin, Hoyle ve Toner (2014) tarafından geliştirilen “*Intellectual Humility Scale Specific to Religious Beliefs*” (Dini İnançlara Özgü Entelektüel Alçakgönüllülük Ölçeği) adlı ölçüm aracı entelektüel alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere geliştirilen diğer ölçeklerdir.

2.2.5.5. Manevi Alçakgönüllülüğün Ölçülmesi

Manevi alçakgönüllülük genel alçakgönüllülüğün bir alt türü olarak kabul edilmektedir. Manevi alçakgönüllülük, kişinin kutsal olarak kabul ettiği şeyi dikkate alan bir alçakgönüllülük türüdür (Davis, Hook, ve diğerleri, 2010; Worthington ve Allison, 2018). Manevi alçakgönüllülüğü ölçmek üzere geliştirilen bir ölçüm aracına ulaşılabilmektedir. “*The Spiritual Humility Scale*” (Manevi Alçakgönüllülük Ölçeği) adlı ölçüm aracı manevi alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere Davis, Hook, Worthington, Van Tongren, Gartner, Jennings (2010) tarafından geliştirilmiştir.

Alçakgönüllülüğün diğer seviyeleri (tek bir mütevazı davranış gibi) ve türlerini (politik ve seküler alçakgönüllülük gibi) değerlendirmek üzere geliştirilen ölçüm araçlarına ulaşamadığı için burada ayrı bir başlık olarak onlara yer verilmemiştir.

2.2.6. Alçakgönüllülüğün İlgili Olduğu Yapılar

Alçakgönüllülük yapısı *sâdelik* (modesty), *öz-saygı* (self-esteem) ve *narsisizm* (narcissism) gibi diğer bazı psikolojik yapılarla karıştırılabilmektedir. Alçakgönüllülük yapısı sadelik, öz-saygı ve narsisizm gibi tanıdık yapılarla alakalı olan, ancak kavramsal olarak onlardan farklı olan zengin bir psikolojik yapıdır. Alçakgönüllülük ve ilgili olduğu diğer kavramlar arasındaki ayrım, alçakgönüllülüğün kavramsallaştırılması ve ölçülmesi noktasındaki gelişmelerle beraber daha açık bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Hill ve Laney, 2016; Tangney, 2000, 2002).

2.2.6.1. Sâdelik

Sadelik ve alçakgönüllülük kavramları arasındaki ilişki ve ayrıma geçmeden önce ilk olarak *modesty* kavramının Türkçe literatürde karşılığının ne olduğu üzerinde durulacaktır. İngilizcede *humility* ve *modesty* sözcükleri kavramsal açıdan farklı olmakla birlikte birbiri ile yakın anlamlı olarak değerlendirilmektedirler (Driver, 1989, s. 378; Peterson ve Seligman, 2004; Statman, 1992; Tangney, 2000). Kavramsal olarak bir birbirlerinden farklı olsalar da yakın anlamlı olmalarından ötürü kimi çalışmalarda birbirinin yerine kullanılabilmektedirler (Statman, 1992). Ancak bu durum İngilizce

kaynakları dikkate alarak gerçekleştirilen Türkçe çalışmalarda da bir takım tercüme sorununu beraberinde getirmiştir. Türkçe literatürde psikoloji sahasında yapılan araştırmalara bakıldığında bu kelimelerin kullanımı noktasında bir çalışmadan diğer bir çalışmaya tam bir kavram kargaşası hâkimdir. Örneğin bazı çalışmalarda (Ayten, 2014; Ayten ve Düzgüner, 2017; Shikholeslami, 2016) *humility* kelimesine *alçakgönüllülük*, *modesty* kelimesine de *tevazu* karşılığı verilmiştir. Tam tersine bazı çalışmalarda (Saygın, 2014) ise *humility* kelimesine *tevazu* karşılığı verilirken, *modesty* kelimesine de *alçakgönüllülük* karşılığı verilmiştir. Yine bazı araştırmalarda (Gediksiz, 2013) ise *humility* kelimesi *alçakgönüllülük* ile karşılanırken, *modesty* kelimesi de *gösterişsizlik* kelimesi ile karşılanmıştır.

Alçakgönüllülük ve *tevazu* kavramları ele alındığında, *alçakgönüllülüğün* Türkçe bir kelime olduğu *tevazu* kelimesinin ise Arapça kökenli bir kelime olduğu görülmektedir. Arapça kökenli *tevazu* kelimesi telaffuz edildiği şekilde, alçakgönüllülük anlamında, Türkçede de kullanılmaktadır. Ancak dini literatürde daha ziyade *alçakgönüllülük* kelimesi yerine *tevazu* kelimesi kullanılmaktadır. Ayrıca konu dini literatür kapsamında ele alındığında *tevazu* kavramının daha geniş bir anlam çerçevesine sahip olduğu görülmektedir.

Bu araştırma çerçevesinde *humility* kelimesine karşılık olarak *alçakgönüllülük* ve/veya *tevazu* kelimesi kullanılmıştır. Her ne kadar *humility* kelimesi ile yakın anlamlı olsa da aralarındaki kavramsal farklılıktan ötürü *modesty* kelimesine, tez kapsamında *alçakgönüllülük* veya *tevazu* karşılığının verilmesi uygun görülmemiştir. Psikoloji sahasında, *modesty* kelimesinin anlam çerçevesi dikkate alındığında *sadelik* veya *gösterişsizlik* kavramlarıyla karşılanmasının daha yerinde olduğu görülmektedir.

Sadelik kelimesinin kökü Farsça *sâde* kelimesidir. *Sâde* kelimesi Türkçede sıfat olarak kullanılmakla birlikte sonuna getirilen “-lik” ekiyle birlikte *sâdelik* şeklinde isim olarak kullanılmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2018a). Türk Dil Kurumu (Türk Dil Kurumu, 2018a) tarafından *sade* kelimesi “(1) süsü, gösterişi olmayan, yalın, gösterişsiz; (2) şeker katılmamış; (3) süssüz, anlaşılır olan” şeklinde açıklanmaktadır. Ayverdi (Ayverdi, 2010) de *sâde* kelimesinin “(1) süsü olmayan, üzerinde süsleme bulunmayan, yalın; (2) gösterişi sevmeyen, iddiasız; (3) özentisiz, gösteriş kaydından uzak, tantanasız; (4) içine bir şey katılmamış; (5) şekersiz; (6) süs ve zorlamadan uzak, açık ve anlaşılır” gibi anlamlara geldiğini bildirmektedir.

“Göster-iş-siz-lik” kelimesi ise Türkçede “göster-“ mastarından türetilmiş bir isimdir. “Göster-“ mastarına fiilden isim türeten “-iş” ekinin eklenmesi ile “gösteriş” ismi öncelikle türetilmiştir. Daha sonra yapısal olarak olumlu bir isim olan “gösteriş” kelimesine “-siz” olumsuzluk eki getirilerek “gösterişsiz” şeklinde yapısal olarak olumsuz bir sıfat oluşturulmuş. Akabinde “gösterişsiz” sıfatına “-lik” eki getirilmek suretiyle “gösterişsizlik” şeklinde bir isim türetilmiştir. Türk Dil Kurumu (Türk Dil Kurumu, 2018a) tarafından “gösterişsiz” sıfatı “(1) gösterişi olmayan, mütevazı; (2) gösteriş yapmayan; (3) görkemsiz” şeklinde açıklanmaktadır. Ayverdi (Ayverdi, 2010) de gösterişsiz kelimesinin (1) göz alıcı bir tarafı olmayan, etkisiz, silik; (2) kendini gösterme amacı gütmeyen, gösteriş yapmayan, mütevazı” anlamlarına geldiğini bildirmektedir.

Modest kelimesi ise İngilizcede sıfat olarak kullanılmakla beraber sonuna getirilen “-y” ekiyle birlikte *modesty* şeklinde isim olarak kullanılmaktadır. *Modest* kelimesi sözlüklerde “(1) kişinin yetenekleri, başarıları ve sahip oldukları hakkında fazla konuşmaması; (2) bedeni teşhir etmemek ya da cinsel ilgi çekmemek üzere giyinme ve davranış sergileme; (3) çok büyük, pahalı ve önemli olmama durumu” şeklinde açıklanmaktadır (Cambridge Dictionary, 2017; Funk & Wagnalls, 1962; Merriam-Webster, 2017; Oxford Dictionaries, 2017).

Sade ve *gösterişsiz* kelimelerinin sözlük anlamları göz önünde bulundurulduğunda, *modesty* kelimesinin Türkçeye *sadelik* veya *gösterişsizlik* olarak çevrilebileceği görülmektedir. Ancak yapısal olarak İngilizce *modesty* kelimesi Türkçede kullanılan *sadelik* kelimesi ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca “*modest*” ve “*gösterişsiz*” kelimelerinden ziyade “*modest*” ve “*sade*” kelimeleri birbiriyle hem anlam hem yapı bakımından daha çok uyumaktadır. Yine “*modest*” ve *göster-*“ kökleri arasında da bir uyuma söz konusu değildir. Anlam olarak “*göster-*” kelimesi “*modest*” kelimesini karşılamamaktadır.

Modesty kelimesinin anlam çerçevesi ve *humility* ile kavramsal farklılığı dikkate alındığında bu kelimenin akademik bir çalışmada Türkçeye *alçakgönüllülük* veya *tevazu* olarak tercüme edilmesinden ziyade *sadelik* veya *gösterişsizlik* şeklinde tercüme edilmesinin daha uygun olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma kapsamında da *modesty* kelimesine karşılık olarak *sadelik* kelimesi kullanılmıştır. Her ne kadar *modesty* kelimesi Türkçeye *gösterişsizlik* olarak aktarılabilse de ilgili kavramlar anlamsal ve

yapısal olarak düşünülduğünde, İngilizce *modesty* kelimesine Türkçe *sadelik* karşılığının verilmesi önerilmektedir.

Statman (1992) her ne kadar “*Modesty, Pride and Realistic Self-Assessment*” başlıklı kendi araştırmasında alçakgönüllülük (*humility*) ve sadelik (*modesty*) kavramlarını birbirinin yerine kullansa da bu iki kavramın kullanımında bir takım farklılıkların olduğunu da belirtmektedir. Örneğin ona göre, kişinin giyim tarzı bakımından sade olabileceği düşünülse de benzer şekilde mütevazı olduğu söylenemez. Ancak o, iki kavram arasındaki bu farkın nispeten küçük olduğunu ve aslında alçakgönüllülük ve sadeliğin aynı temel nitelikleri paylaştığını söylemektedir.

Tangney’e (2000, 2002) göre sadelik kavramı öncelikle kişisel faziletlerinin veya başarıların ılımlı bir şekilde takdir edilmesine odaklanır. Bu itibarla ona göre, “sadelik” alçakgönüllülüğün “benliğin unutulması” ve başkalarının “değerli” olabileceği çeşitli yolların değerlendirmesi/takdiri gibi diğer kilit açları yakalayamıyor. Daha ziyade, sadelik teriminin kullanımı, alçakgönüllülük nosyonunun daha az alakalı olduğu, davranış ve giyimdeki adab-ı muaşeret hususlarına sıklıkla uzanır. Dolayısıyla sadelik, hem alçakgönüllülüğün temel bileşenlerini kaçırarak derecede çok dar hem de adab-ı muaşeretin fiziki teşhiri ve diğer boyutlarıyla da ilgili olacak derecede çok geniştir. Kişi sadeliği -bireyin güçlü yönlerinin doğru ve abartılı olmayan bir şekilde takdir edilmesi anlamında- alçakgönüllülüğün bir bileşeni olarak görebilir. Ancak sonuç olarak Tangney’e (2000, 2002) göre bu durum, tüm hikâyeyi anlatmaz.

Peterson ve Seligman (2004) karakter güçleri ve erdemleri tasnif ederken her ne kadar bu karakter gücünü *alçakgönüllülük ve sadelik* olmak üzere kabaca aynı etiketle tanıtsalar da ikisini birbirinden ayırmanın mümkün ve gerçekten de önemli olduğunu belirtmişlerdir. Onlara göre sadelik daha dışsaldır. Sadelik, sadece bir davranış tarzıyla ilgili değil, aynı zamanda birinin elbisesinin nasıl olduğu, birinin arabası, birinin sahibi olduğu ev –daha genel anlamda cilalı bıyıklardan gösterişli döğmelere, dört harfli kelimeler içeren sportif tişörtlere, pop idollerin giydiği (veya giymediği) her şeye varıncaya dek, “bana bak/baksana (look at me)” düşkünlüğü/eğilimi olarak adlandırılan şeylerin yokluğuyla da ilgilidir. Buna karşın, Peterson ve Seligman’a (2004) göre, alçakgönüllülük ise daha içseldir; kişinin kendisinin evrenin merkezi olmadığı konusundaki duygusunu ifade eder. Zahiri sadelik, hakiki alçakgönüllülük olmadan var olabilir. Örneğin, gol attıktan sonra dikkat çekici bir biçimde Tanrı’ya şükreden bazı

futbolcular veya arada bir akademik gayelerle bir araya gelindiğinde “bayağı tecrübeli adam” tavrını benimseyen ve “ben çok akıllı değilim” diye söyleyen fakat bariz bir şekilde bunun aksine inanan kimseler gibi. Ancak hakiki alçakgönüllülük ister istemez sadeliğe götürür. Sonuç olarak ise Peterson ve Seligman (2004) erdemlerin tasnifinde bu niteliği bir karakter gücü olarak ele aldıklarında, benliğe dikkat çekmek üzere öz bilinçli bir tarz olarak sadeliği değil alçakgönüllülüğü vurguladıklarını da ifade etmişlerdir.

Bazı araştırmalarda alçakgönüllülük ve sadelik keskin bir şekilde birbirinden ayırt edilirken, bazı araştırmalarda da sadelik alçakgönüllülüğün bir alt alanı olarak kavramsallaştırmıştır (Davis, McElroy, ve diğerleri, 2015). Alçakgönüllülük ve sadelik arasındaki ilişkiye değinen ilk ampirik araştırmalardan biri Exline ve Geyer (2004) tarafından yürütülmüştür. Onlar bu araştırmada alçakgönüllülüğün sadeliğe benzer olarak görüldüğünü tespit etmişlerdir. Ayrıca alçakgönüllülüğün açık uçlu tanımlarının, sadelikle önemli ölçüde örtüştüğü belirlenmiştir. Alçakgönüllülük ve sadelik arasındaki ayırmadan ötürü Davis ve diğerleri (Davis, McElroy, ve diğerleri, 2015) alçakgönüllülük ve sadelik arasındaki ilişkiyi netleştirmek üzere ampirik bir araştırma yürütmüşlerdir. Onlar araştırmalarında doğrulayıcı faktör analizlerini kullanarak birbiriyle yarışan bu iki ayrı yaklaşımı mukayese etmişlerdir. Araştırma bulguları, alt alan yaklaşımına dayanan kavramsallaştırmayı kesinlikle desteklemiştir. Sadelik, genel alçakgönüllülük faktörü üzerinde en güçlü yüklemelerden birine sahip olmuştur. Davis ve diğerleri (Davis, McElroy, ve diğerleri, 2015), ayırım için daha fazla kanıt bulunana dek, elde edilen kanıtların ağırlıklı olarak sadeliğin, alçakgönüllülüğün bir alt alanı olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Kruse ve diğerleri (2017, ss. 413-415) tarafından da alçakgönüllülük ve sadelik arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırma yürütülmüştür. Değerlendirme araçları olarak HEXACO kişilik envanterinin sadelik alt ölçeği ile söz konusu araştırma kapsamında geliştirilen durumsal alçakgönüllülük ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda her şeyden önce hem alçakgönüllülük hem de sadeliğin narsisizmle negatif olarak ilişkilendiği ve her iki yapının da toksik bir kendi kendini abartmadan (ego tatmininden) mahrum olduğuna dair destek sağlanmıştır. Buna bağlı olarak ölçekler göreceli olarak benliğin daha az şişirilmiş bir görünümünü öngörüyordu. Ancak araştırma sonuçları alçakgönüllülük ve sadelik arasında önemli farklılıklar da ortaya koymuştur. Sonuç

olarak araştırmadan elde edilen bulgular toplu olarak değerlendirildiğinde, alçakgönüllülük ve sadelik arasında sıkı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmaktadır. Bilhassa durumsal alçakgönüllülük ölçeği ile HEXACO sadelik alt ölçeği arasında çok yüksek bir korelasyon tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, iki yapı arasında yakın bir ilişki olduğunu ortaya koyan son araştırmalarla (Davis, McElroy, ve diğerleri, 2015) uyumlu olmakla birlikte aynı zamanda kilit teorik alanlardaki farklılıklar için ek kanıtlar da ortaya koymuştur. Her iki yapı arasında yüksek bir korelasyon olmasına rağmen teorik olarak anlamlı şekillerde birbirlerinden ayrılırlar.

2.2.6.2. Öz-Saygı

Öz-saygı (self-esteem), kişinin kendine karşı tutumu veya kişinin kendine dair görüşü ya da değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu tutum, görüş ya da değerlendirmeler pozitif (lehte veya yüksek), tarafsız ya da negatif (aleyhte veya düşük) olabilmektedirler (Colman, 2009).

Alçakgönüllülük, düşük öz-saygı anlayışı ile yan yana getirilmektedir. Ancak Ryan (1983) alçakgönüllülüğün düşük öz-saygıya benzemediğini aksine alçakgönüllülüğün yüksek öz-saygıya benzediğini ifade etmektedir. Ayrıca çoğu kişiye göre yüksek öz-saygı ile kibir birbirine benzer görünmesine rağmen Ryan, düşük öz-saygı ile kibrin birbirine daha çok benzediğini de ifade etmektedir. Ryan (1983) yüksek öz-saygı ve alçakgönüllülüğün bir takım ortak özellikleri olduğunu ifade etmektedir. Ona göre öz-saygı ve alçakgönüllülüğün bazı ortak nitelikleri şunlardır; (i) yaşam olaylarının yorumlanmasında egoist bir odak üzerinde ısrar etmemeleri, (ii) kaygıdan kaynaklanmazlar, aksine kendisine dayandıkları kaynak hoşnutluk/gönül ferahlığıdır (contentment). Bu nedenle diğer insanlarla kıyaslama üzerine yapılandırılmamışlardır, (iii) kişinin yeni bilgilere açık olmasına imkân verirler, bu nedenle değişime açık olmayı sağlarlar (iv) Samimiyetten kaynaklanan tehlikeleri göze almaya imkân tanırırlar, (v) koşulsuz sevgi deneyimine dayanırlar/kaynaklanırlar (D. S. Ryan, 1983, ss. 298-299). Bu gibi ortak nitelikler, alçakgönüllülük ve yüksek öz saygı arasında yakın bir ilişki olduğunu gösterirler. Diğer yandan Hill ve Laney (2016) bütün bunlardan, alçakgönüllülüğün yüksek benlik saygısı ile eşit olduğu anlamının çıkmayacağını söylerler. Morris ve diğerleri ise alçakgönüllülüğün öz-saygı ile eşeğer olarak düşünülmesindense, öz-saygının alçakgönüllülüğün yordayıcısı olarak düşünölebileceğini ifade etmektedirler (Morris ve diğerleri, 2005, ss. 1336-1337).

Robert Emmons'a (1999, s. 171) göre de alçakgönüllülük sıklıkla insanların zihninde düşük öz-saygı ile eşit tutulmasına ve sadece başkalarının arzusunu yerine getirmeye çok istekli olan düşük omuzlu ve kendinden geçmiş, kendini küçümseyen, zayıf iradeli bir ruh imajını harekete geçirme eğiliminde olmasına rağmen, gerçekte alçakgönüllülük bu karikatürün antitezidir. Emmons, alçakgönüllülüğü, kişinin güçlü ve zayıf yönlerine dair gerçekçi bir değerlendirmesi olarak tarif etmektedir. Güçlü ve zayıf yönlere dair yapılan bu gerçekçi değerlendirme ne abartılı olmalı ne de küçümseyici. Mütevazı olmak, kişinin kendisine karşı olumsuz bir görüş sahibi olması değil, kişinin kendisi hakkında doğru bir görüşe sahip olmasıdır. Ona göre alçakgönüllülük, kişinin yetenek ve başarılarına bir bütün olarak bakabilmesi, kişinin kusurlarını anlaması, kendisini kabul etme duygusuna sahip olması ve düşük özsaygı ve kibirden uzak olması kabiliyetidir.

Tangney (2000, 2002) de alçakgönüllülüğe dair bir "düşük öz-saygı" anlayışı olduğunu ifade etmektedir. O, bu anlayışın sadece sözlüklerde değil aynı zamanda psikoloji literatürünün yanı sıra konuşma dilinde de yaygın olduğunu söylemektedir. Ancak Tangney, alçakgönüllülüğün düşük öz-saygı olmamakla birlikte, kişinin yetenek, başarı veya değerini hafife alması ya da küçümsemesi de olmadığını belirtmektedir.

2.2.6.3. Narsisizm/Özseverlik

Tangney (2000, 2002), belki de alçakgönüllülükle en yakından ilgili olan yapının narsisizm olduğunu ifade etmektedir. Ona göre narsistik olan insanlar açıkça alçakgönüllülükten yoksundurlar. Fakat bununla birlikte, narsisizmin yokluğunun alçakgönüllülüğün varlığı ile eşitlenebileceği açık değildir.

Aşırı öz-sevgi anlamında kullanılan narsisizm kavramı, suya yansıyan kendi imgesine âşık olan efsanevi Yunan karakteri Narcissus'un onuruna Freud tarafından türetilen bir terimdir (Bushman ve Baumeister, 1998). Narsisizm, kişinin kendi fiziksel görünümüne ve/veya kendi yeteneklerine aşırı ilgi ve hayranlık göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojide ise narsisizm büyülenme duygusu, empati eksikliği ve beğenilme ihtiyacını içeren bencillik/egoistlik şeklindeki bir kişilik tipini karakterize etmek için kullanılır. Narsisizm psikanalizde ise ya çok küçük bebeklerde ya da ruhsal bozukluğun bir özelliği olarak dışsal nesnelere benliği ayırmadaki başarısızlıktan doğan benmerkezcilik şeklinde kullanılmaktadır (Cambridge Dictionary, 2017; Colman, 2009; Oxford Dictionaries, 2017).

Narsistik kişilik bozukluğu klinik bir durum olmasına rağmen, narsisizm çoğunlukla genel popülasyonda normal olarak dağılmış bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkmaktadır. Narsisizmin ayırıcı bir özelliği, diğer insanlardan daha iyi olduğuna dair bir inanç içeren, son derece olumlu bir benlik telakkisidir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 467). Narsisizmi kavramsallaştırmada, sosyal psikologlar, görkemliliğe, abartılı kendini beğenmişlik ve kibir duygusuna ve kişinin yeteneklerini büyütmesine odaklanmaya eğilimlidirler. Ancak, narsisizmin klinik tanımları için çok daha fazlası vardır. Nesne ilişkilerinin uzun bir geçmişini resmeden klinik kuramcılar, kendilik sistemindeki temel kusurlardan kaynaklanan kendine odaklanmanın ve dalgalanan benlik saygısının belirgin olarak patolojik bir biçimine atıfta bulunmak için tipik olarak *narsisizm* terimini kullanırlar. Klinisyenler narsisizimli bir kişiye atıfta buldukları zaman, DSM'nin kişilik bozukluğu tanısı ile bağlantılı olarak yaygın uyum sağlama zorlukları gösteren ciddi bir şekilde rahatsız bir kişiyi genellikle göz önünde bulundurlar. Bu, basitçe kendine aşırı güvenen, kibirli bir ahmak değil aksine bozuk bir benlik hissi taşıyan bir kişidir (Tangney, 2000, 2002).

DSM-5'te (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014) narsistik (özsever) kişilik bozukluğu, erken erişkinlikte başlayan ve değişik bağlamlarda ortaya çıkan, büyülenme (düşlemlerde ya da davranışlarda), beğenilme gereksinimi ve empati yapamama ile giden yaygın bir örüntü şeklinde ifade edilmektedir. DSM-5'e göre narsistik kişilik bozukluğu için dokuz tanı ölçütü bulunmaktadır. Bunlardan beşi (ya da daha çoğu) tespit edildiğinde kişi narsistik kişilik bozukluğu tanısı alır. Bu dokuz tanı kriteri şunlardır;

1. Büyüklenir (örneğin başarılarını ve yeteneklerini abartır; gösterdiği başarılarla orantısız bir biçimde, üstün biri olarak görülme beklentisi içindedir).
2. Sınırsız başarı, güç, zekâ, güzellik ya da yüce bir sevgi düşlemleriyle uğraşır durur.
3. Özel ve eşi benzeri bulunmaz biri olduğuna ve ancak özel ya da üstün kişilerce (ya da kurumlarca) anlaşılabilceğine ve ancak onlarla ilişki kurması gerektiğine inanır.
4. Çok beğenilmek ister.
5. Hak ettiği duygusu içindedir (bilhassa kayırılacak bir biçimde davranılacağına

ya da her ne istiyorsa yapılacağına ilişkin amansız beklentiler içinde olma.)

6. Kendi çıkarları için başkalarını kullanır (kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarından yararlanır)
7. Eşduyum (empati) yapamaz: Başkalarının duygularını ve gereksinimlerini anlamak istemez.
8. Sıklıkla başkalarını kıskanır ya da başkalarının kendisini kıskandığına inanır.
9. Başkalarına saygısız davranır, kendini beğenmiş davranışlar ya da tutumlar sergiler.

Narsisist bireyler açıkça alçakgönüllülüğün temel bileşenlerinin birçoğundan yoksundurlar (Tangney, 2000, 2002). Peterson ve Seligman'a (2004) göre de narsisizmin yokluğu alçakgönüllülüğün potansiyel varlığının göstergesi olabilir. Bu durumda narsisizm antitezi alçakgönüllülük gibi görünüyor (Morris ve diğerleri, 2005). Ancak, narsisizm ölçeğinde düşük puan alan insanların mutlaka alçakgönüllülüğü barındırdığı açık değildir. Narsizmi düşük seviyede olan insanlar, yeteneklerinin ve başarılarının doğru bir şekilde değerlendirmesini yapabilirler veya yapmazlar. Örneğin, düşük benlik saygısı olan, kendini değersiz gösteren bireyler ne narsistik ne de alçakgönüllülük abidesidir. Benzer şekilde, narsistik eğilimleri olmayan kişiler kendilerinin dünyadaki konumlarına bir bütün olarak bakabilme bilgeliğine sahip olabilirler veya olmayabilirler (örneğin büyük düzen içerisinde kendilerini sadece bir insan olarak görmeleri). Yine onlar, başkalarının benzersiz kabiliyetleri ve yetenekleri için derin bir takdir duygusuna sahip olabilirler veya olmayabilirler (Tangney, 2000, 2002). Sonuç olarak gerçekten alçakgönüllü bir insan narsistik olamaz, bununla birlikte, narsisizmin yokluğu mutlaka öz-farkındalık anlamına gelmez. En iyi ihtimalle, narsisizmin yokluğu, alçakgönüllülük için gerekli fakat yetersiz bir durumdur (Morris ve diğerleri, 2005).

2.2.7. Dini Perspektiften Alçakgönüllülük

Alçakgönüllülük, yüzyıllar boyunca dini düşüncenin merkezi bir konusu olmuştur. Alçakgönüllülük hakkındaki dini perspektif genellikle onu bir erdem olarak resmetmektedir. Nitekim çoğu dünya dini alçakgönüllülüğü bir erdem olarak teşvik etmektedir (Bollinger ve Hill, 2012; Peterson ve Seligman, 2004; Woodruff ve diğerleri, 2014). Neredeyse istisnasız olarak, dünyanın en uzun süredir devam eden dini

gelenekleri, alçakgönüllülüğün kişilik karakteristiğini, kişinin yüce gerçeklikle birlik olabilmesi için gerekli olan önemli bir karakteristik olarak vurgulamaktadır (Bollinger ve Hill, 2012, s. 35).

Birçok bilim adamı alçakgönüllülüğü, bireylerin sınırlı olduğu, bireyin varlığını aşan bir dünya olduğu ve bireyin kendi büyük varoluşunun yanıltıcı arayışından ziyade daha büyük varoluştaki yerini keşfetmesi şeklinde gerçekçi bir kabul olarak kavramsallaştırılması gerektiğini önermiştir. Dünyanın büyük dini ve manevi gelenekleri de bu türlü bir alçakgönüllülüğü destekler. Böylesine bir alçakgönüllülüğün desteklenmesi ise onun öz-aşkınlığı kolaylaştırmaya yardımcı olması sebebiyledir. Nitekim öz-aşkınlık, çoğu dini ve manevi geleneğin doğrudan ya da dolaylı bir odak noktasıdır (Bollinger ve Hill, 2012, ss. 31-32).

Çoğu dinin ana kaynağında alçakgönüllülük bir erdem olarak geçmekte ve müntesiplere öğütlenmektedir. Araştırmanın bu bölümünde üç büyük teistik din olan Yahudilik, Hristiyanlık ve İslamiyet'in alçakgönüllülük hakkındaki perspektifine kısaca değinilecektir.

2.2.7.1. Yahudilik ve Alçakgönüllülük

Her ne kadar Yahudilik, dini hukukun egemen olduğu bir din görünümüne sahip olsa da daha yakından bakıldığında onun, ahlaki erdemlerin gelişimine önem veren bir din olduğu ifade edilmektedir (Porter ve diğerleri, 2017, s. 53). Alçakgönüllülük erdemi de Yahudilikte en önemli erdemlerden biri olarak görülmektedir. Tanah'ta, erdemlerin en yükseği olarak tanımlanan Rab'bin korkusu, Tanrı'nın huzurunda hürmet ve alçakgönüllülük ile eşdeğer tutulmuştur (Woodruff ve diğerleri, 2014, s. 272).

Hz. Musa ilahi vahye muhatap olmuş ve onu tebliğ etmiştir. Tevrat'ta, vahye muhatap olarak seçilmiş olmasının dışında Hz. Musa'nın ayrıca saygı duyulan karakterde biri olduğu anlatılmaktadır. Tevrat'ta Hz. Musa'nın bu karakteri "*Musa yeryüzünde yaşayan herkesten daha alçakgönüllüydü.*" (Çölde Sayım 12:3) şeklinde vurgulanmaktadır. Böylece Hz. Musa'nın bu karakter özelliği gelecek nesiller için örnek olarak sunulmuştur. Bu yönüyle alçakgönüllülük methedilmekte ve onun elde edilmesi teşvik edilmektedir. Ayrıca Tanah'ta bir başka pasajda, "*Egemen RAB'bin Ruhunu üzerimdedir. Çünkü O beni alçakgönüllülere müjde iletmek için meshetti.*" (Yeşaya 61:1) şeklinde geçen ifadeyle de alçakgönüllülüğün en yüksek veya en önemli ahlaki erdemlerden

olduğu haber verilmektedir (Porter ve diğerleri, 2017, s. 53).

Tanah'ta alçakgönüllülüğü teşvik eden şu pasajları da bulmak mümkündür: *“Adımla çağrılan halkım alçakgönüllülüğü takınır, bana yönelip dua eder, kötü yollarından dönerse, gökten onları duyacağım, günahlarını bağışlayıp ülkelerini sağlığa kavuşturacağım.”* (II. Tarihler 7:14). Bu pasajda alçakgönüllü olarak yaratıcıya yönelmesi gerektiği anlatılmaktadır. Yine Tanah'ta Hz. Eyüp'ün konu olduğu bir pasajda *“İnsanlar seni alçaltınca, güvenini yitirme, çünkü Tanrı alçakgönüllüleri kurtarır.”* (Eyüp 22:29) diyerekten insanların bir takım sebeplerden ötürü birisini hakir olarak görmesinin bir anlam ifade etmediği, aksine Tanrı'nın alçakgönüllü olanlara yardım ettiği anlatılmaktadır.

Alçakgönüllülük, kibir ve gurur ile alakalı olarak ise şu pasajlar dikkat çekmektedir: *“Alçakgönüllüleri kurtarır, Gururluları gözler, gururunu kırarsın.”* (II. Samuel 22:28), *“Alçakgönüllüleri kurtarır, gururluların başını eğersin.”* (Mezmurlar 18:27), *“...Çünkü Rab yüksek ise de alçakgönüllüleri gözetir, fakat kibirliyi uzaktan tanır.”* (Mezmurlar 138:6), *“Kibir insanı küçük düşürür, alçakgönüllülükse onur kazandırır.”* (Süleyman'ın Özdeyişleri 29:23). Bu pasajlarda da gurur ve kibrin olumlu karşılanmadığı, alçakgönüllülüğün ise teşvik edildiği anlaşılmaktadır.

Ayrıca Tanah'ta, Tanrıya karşı takınılan kibir ve kimseye muhtaç olmama anlayışı, en büyük günah olarak görülmektedir. Nitekim Şeytanın cennetten kovuluşu kendisini Tanrı ile eş tutulmaya çalışması ve böylece kapıldığı kibir yüzünden olduğu anlatılmaktadır (Woodruff ve diğerleri, 2014). *“Ey parlak yıldız, seherin oğlu, Göklere nasıl da düştün! Ey ulusları ezip geçen, Nasıl da yere yıkıldın! İçinden, ‘Göklere çıkacağım’ dedin, ‘Tahtımı Tanrı'nın yıldızlarından daha yükseğe koyacağım; İlahların toplandığı dağda, Safon'un doruğunda oturacağım. Bulutların üstüne çıkacak, Kendimi Yüceler Yücesi'yle eşit kılacağım.’ Ancak ölümler diyarına, Ölüm çukurunun dibine İndirilmiş bulunuyorsun.”* (Yeşaya 14:12-15). Bu pasajlarda, Şeytan'ın genellikle alçakgönüllülüğün antitezi olarak görülen kibir ve gururdan ötürü cennetten çıkarıldığı anlatılmaktadır.

Sonuç olarak Yahudiliğin kutsal metinlerini içeren Tanahtaki pasajlar dikkate alındığında alçakgönüllülüğün teşvik edildiği aksine kibir ve gururun ise yerildiği görülmektedir.

2.2.7.2. Hristiyanlık ve Alçakgönüllülük

Alçakgönüllülüğe dair Yahudi düşüncesi ilk Hristiyanlar için bir başlangıç noktası olarak hizmet etmiştir. Ancak Hristiyan alçakgönüllülüğü, İsa'nın yaşamı ve öğretisinden hareketle kendi biçimini hızla benimsemiştir (Porter ve diğerleri, 2017, s. 55). Bu durum Yeni Ahit anlatılarında açıkça görülmektedir. Örneğin alçakgönüllülüğün önemini vurgulamak üzere Hz. İsa çoğu kez çocukların minik bedenleri ve düşük sosyal statülerini öne çıkartmıştır. İncil'de bu durum şöyle anlatılmaktadır: *“İsa, yanına küçük bir çocuk çağırdı, onu orta yere dikip şöyle dedi: “Size doğrusunu söyleyeyim, yolunuzdan dönüp küçük çocuklar gibi olmazsanız, Göklerin Egemenliği'ne asla giremezsiniz. Kim bu çocuk gibi alçakgönüllü olursa, Göklerin Egemenliği'nde en büyük odur.”* (Matta 18:2-4). Aynı şekilde Hz. İsa, kendine inanıp Tanrı'nın krallığında izzet arzulayan kimseleri insanlara karşı hizmetkâr olmaya çağırır. Bu durum İncil'de *“Aranızda en üstün olan, ötekilerin hizmetkârı olsun. Kendini yücelten alçaltılacak, kendini alçaltan yüceltilecektir.”* (Matta 23:11-12), *“İsa oturup Onikiler'i yanına çağırdı. Onlara şöyle dedi: Birinci olmak isteyen en sonuncu olsun, herkesin hizmetkârı olsun”* (Markos 9:35) şeklinde anlatılmaktadır. Yine İsa çarmıha gerilmeden önceki gece havarilerinin ayaklarını yıkayarak sosyal normları alt üst etmiş ve açık bir şekilde kendine inananları benzer şekilde mütevazı davranışlar sergilemeye çağırmıştır (bkz., Yuhanna 13:1-20).

Yine en erken dönemlerden itibaren, Hristiyanlar İsa'nın ölümünü sadece sıra dışı bir sevgi davranışı olarak değil aynı zamanda analogik yollarla taklit etmeye layık olan mütevazı bir fedakârlık olarak görmektedirler (Porter ve diğerleri, 2017). Nitekim Pavlus, Filipili Hristiyanlara mektubunda, onları Mesih'in olağanüstü alçakgönüllülük örneğiyle cesaretlendirmeye çalışır: *“Hiçbir şeyi bencil tutkularla ya da boş övünmeyle yapmayın. Her biriniz alçakgönüllülükle öbürünü kendinden üstün sayсын. Yalnız kendi yararını değil, başkalarının yararını da gözetin. Mesih İsa'daki düşünce sizde de olsun. Mesih, Tanrı özüne sahip olduğu halde, Tanrı'ya eşitliği sınımsız sarılacak bir hak saymadı. Ama kul özünü alıp insan benzeyişinde doğarak ululuğunu bir yana bıraktı. İnsan biçimine bürünmüş olarak ölüme, çarmıh üzerinde ölüme bile boyun eğip kendini alçalttı. Bunun için de Tanrı O'nu pek çok yükseltti ve O'na her adın üstünde olan adı bağışladı.”* (Filipililer 2:3-9). Bu pasajlarda hem Hristiyanların yalnız kendilerini değil, başkalarını da düşünmeleri gerektiği yazmakta, hem de İsa'nın ölümü ve tecessümü

(incarnation) alçakgönüllülüğün ibretlik bir enstantanesi olarak sunulmaktadır (Porter ve diğerleri, 2017).

Alçakgönüllülük Hristiyanlığın merkezinde bulunmaktadır ve Hristiyanlıkta alçakgönüllülüğe diğer bütün erdemlerin temeli olarak yer verilmektedir (Bollinger ve Hill, 2012; Murray, 2004). Andrew Murray (2004, s. 209) yürekteki uysallık ve alçakgönüllülüğün Tanrı'nın Kuzusu olan İsa'nın en belirgin özelliği olduğunu ve alçakgönüllülüğe yeterince önem verilmeden İsa'nın öğrencisi olmak gibi üstün bir özelliğin ardından gidilemeyeceğini ifade etmektedir. Alçakgönüllülüğün İsa'yı takip eden insanlar için bu kadar önemli olmasının nedeni, insanlığın en endemik ruhsal bozukluğu olan kibirle en doğrudan savaşıyan bir erdem olmasından ileri gelmektedir (Porter ve diğerleri, 2017, s. 56). Nitekim Lewis (2001, s. 121) kibir, gurur ve kendini beğenmişliğin erdemsizlik olduğunu, Hristiyan ahlakında bunun karşıtı olan erdem ise alçakgönüllülük olduğunu belirtmektedir. O, kibrin en büyük günah olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Lewis'e göre kibir, manevi bir kanserdir. Ve bu manevi kanser, sevginin, hoşgörünün ve hatta sağduyunun imkânını ortadan kaldırmaktadır (s. 125). Nitekim Yeni Ahitte "*Yine de bize daha çok lütfeder. Bu nedenle Yazı şöyle diyor: Tanrı kibirlilere karşıdır, ama alçakgönüllülere lütfeder.*" (Yakup 4:6), "*Ey gençler, siz de ihtiyarlara bağımlı olun. Hepiniz birbirinize karşı alçakgönüllülüğü kuşanın. Çünkü, Tanrı kibirlilere karşıdır, ama alçakgönüllülere lütfeder.*" (I. Petrus 5:5) şeklinde geçen pasajlar, alçakgönüllülüğün özendirildiği, kibrin ise yerildiğini açıkça göstermektedir.

Murray (2004, s. 207), Hristiyanlıkta insanları alçakgönüllülüğe götüren üç büyük motif bulunduğunu ifade etmiştir. Bu çerçevede alçakgönüllülük insanların, *yaratık, günahkâr ve kutsal olma* konumlarına uygun düşmektedir. Motiflerin ilki göksel ordularda, ilk günaha henüz düşmemiş olan Âdem ve Havva'da ve bir insanoğlu olarak İsa'da görülür. İkinci motif ise insana ilk günaha düştükten sonraki konumunda hitap eder ve yaratıklar olarak uygun yere dönebilmenin tek yolunu gösterir. Üçüncü motif ise kurtaran sevginin insan kavrayışını aşan büyüklüğünde kişi kendini kaybederken, alçakgönüllülüğün kişiye sonsuz kutluluk ve bol sevginin iyi sonuçlarını sağladığını öğreten lütfun gizemine sahip olmasıyla alakalıdır. Ancak Murray, Hristiyanlıkta ikinci motifin gereğinden fazla ön plana çıkarıldığını ifade etmiştir. Ona göre alçakgönüllülük, günahkârlıktan sonra ortaya çıkan pişmanlıktan çok daha derin bir kavramdır.

Hristiyan düşünürler, alçakgönüllülüğü tanımlama konusunda farklıdır. Örneğin,

Aquinas alçakgönüllülüğü, bireylerin kapasitelerini aşan şeyleri hedeflememeleri için arzulara karşı konan bir sınır olarak tarif eder. Clairvaux'lu Bernard ise alçakgönüllülüğü, kaçınılmaz bir şekilde Tanrı'ya boyun eğme ile sonuçlanan gerçek bir öz-bilgi olarak açıklar. Hristiyan düşünürlerin alçakgönüllülük hakkındaki açıklamaları bir takım farklılıklar barındırmasına rağmen çoğu alçakgönüllülük tarifinin şu üç hususu kapsadığı ileri sürülmektedir: (i) gösteriş ve kibre karşı muhalefet, (ii) yaratılıştan gelen sınırlılıklara ve kusurlara uygun bir cevap ve (iii) kişinin (benliğin) Tanrı'ya karşı gönüllü itaati (Porter ve diğerleri, 2017, s. 54). Ayrıca Hristiyan geleneği boyunca alçakgönüllülüğün yaygın bir şekilde öğütlenmesinin yanı sıra Hristiyan düşünürler tarafından alçakgönüllülüğü sistematik bir şekilde geliştirmeyi amaçlayan çalışmalarda yapılmıştır. Alçakgönüllülüğün geliştirilmesinde en etkili yaklaşım, St. Benedict'e aittir. O, alçakgönüllülüğü kazanmak için on iki adımdan oluşan bir yaklaşım ortaya koymuştur (Blair, 1907).

2.2.7.3. İslam ve Alçakgönüllülük

Alçakgönüllülük, İslam'da merkezi bir erdemdir. Izutsu'ya (1975, ss. 189-190) göre İslam aslında amel olarak hakiki teslimiyet, itaat ve tevazunun başlangıç noktasıdır. Ona göre bir kişinin Müslüman olması, birçok farklı anlamı ihtiva etse de her şeyden önce Müslüman olmak, kişinin kibri, gururu, kendini beğenmeyi, kendi gücüne güvenmesini bırakıp alçakgönüllü ve halim selim bir kul olarak efendisi Allah'ın huzurunda durmayı ifade eder.

Nitekim kibirli olmak, kendi gücüne aşırı güvenmek, sınırsız benlik, mutlak bağımsızlık duygusu, ister beşeri olsun ister ilahi olsun hiçbir otorite önünde eğilmeme yönündeki kararlılık gibi kulluğa aykırı (abd) vasıfların tümü tarihi bakımdan İslam'dan önceki cahiliye dönemi Arap aklının en karakteristik vasıflarındandır. Teslimiyet, itaat ve tevazuya zıt düşen bütün bu kişisel özellikler, insanı Allah'a itaatkâr ve mütevazı olmaktan alıkoyan beşeri vasıflardır. Ancak İslâm, Cahiliyye'nin bu mağrur ruhuna ölümcül bir darbe vurdu. Nitekim İslam, her şeyden önce onlardan, âlemlerin tek sahibine teslim olup, tekebbürden, Kur'an'ın *istiğna* ve *tuğyan* dediği kibir, gurur ve kendini beğenmekten vazgeçip kâinatı yöneten bir *İrade'* ye karşı mütevazı ve itaatkâr olmalarını talep etmekteydi (Izutsu, 1975, ss. 190-191). Bu çerçevede İslam'da alçakgönüllülük erdemi ve onun değeri aslında sıkı sıkıya *tevhid* anlayışına dayanmaktadır. Bu noktada alçakgönüllülük, dinin olmazsa olmazıdır. Buna karşın kibir

ise *tevhid* anlayışına tam anlamıyla zıt bir erdemsizliktir.

Tevazu, Kur'an'da Allah'ın kullarının belirgin bir sıfatı olarak vurgulanmaktadır. Nitekim Furkan suresinde “*Rahman'ın has kulları onlar ki yeryüzünde tevazu ve vakar içinde yürürler*” (25:63) şeklinde geçen ayette insanın dünyada vakar ve tevazu içinde hareket etmesi gerektiği belirtilmektedir. Buna karşın kibir ve böbürlenme ise yerilmekte ve kulların bundan sakınmaları belirtilmektedir. İsrâ suresinde “*Yeryüzünde böbürlenerek yürüme, çünkü sen böyle yapmakla ne yeri yarabilir ne de boyca dağlara ulaşabilirsin!*” (17:37) şeklinde geçen ayetle de insanın dünyada kurumlanarak davranmaması gerektiği, onun kibirlenmek için hiçbir haklı sebebinin olmadığı açıkça vurgulanmakta ve böylece insan kibir ve gururdan men edilmektedir.

Tevazu ve kibir konusuna hadislerde de geniş bir şekilde yer verilmektedir. Örneğin Hasan-ı Basri, Hz. Peygamberin şöyle buyurduğunu rivayet etmektedir: “*Kul nefisini üstün görürse (kibirlerirse) Allah onu alçaltır. Buna karşılık kişi, nefisini alçaltırsa (kibirlenmez tevazu gösterirse) Allah onu yükseltir.*” (İbn Ebi'd-Dünyâ, 2007, s. 66). Bu hadiste, dünyada kişinin kendini üstün görmesinin kendisine ancak alçalma getireceği, oysa yerini bilip nefisini büyütmemesinin kendisine yükseklik getireceği belirtilmektedir. Yine “*Kibriya/büyüklik benim ridâm (kaftan), azamet/ululuk ise benim izârımdır (gömlek). Bunlardan biri konusunda bana ters düşen kimseyi cehenneme (ateşe) atarım.*” (Müslim, Birr, 136; İbn Mâce, Zühd, 16; Ebû Dâvud, Libas, 25) şeklindeki hadiste ise kibriya ve azametın Allah'ın sıfatları olduğu net bir şekilde belirtilmekte ve açıkça insanların bu sıfatlardan uzak durması gerektiği belirtilmektedir. Yani basitçe insanın sıfatının kibriya ve azametın karşısında olan alçakgönüllülük olduğu ifade edilmektedir.

Tevazu, erken dönemlerden itibaren gerek İslam ahlakını ele alan eserlerde gerekse de tasavvuf kitaplarında önemli konulardan biri olmuştur. Bu eserlerde tevazuya dair teorik bilgiler verilmesinin yanı sıra tevazu erdeminin elde edilip geliştirilmesi üzerinde de ayrıca durulmuştur. Özellikle kibrin giderilip alçakgönüllülüğün elde edilip geliştirilmesi hususunda Gazali'nin yaklaşımı önem arz etmektedir. İslam perspektifinden tevazu konusuna araştırmanın ilerleyen bölümlerinde daha detaylı olarak yer verileceği için burada *İslam ve Alçakgönüllülük* konusu kısaca ele alınmaktadır.

Sonuç olarak İbrahim'i dinler olan Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam'ın alçakgönüllülük

hakkındaki yaklaşımları dikkate alındığında bazı ortak hususlar ortaya çıkmaktadır. Birincisi, alçakgönüllülük erdemi bu üç din tarafından tanınmakta ve takdir edilmektedir. Buna karşın alçakgönüllülüğün antitezi olan kibir ise yerilmektedir. İkincisi, bu dünya dinlerine göre alçakgönüllülüğün insan hayatında merkezi bir yeri vardır ve yine alçakgönüllülük insan hayatında gereklidir. Üçüncüsü, bu dinler, alçakgönüllülüğün benliğin negatif bir değerlendirmesini içermesinden ziyade benliğin sahil bir değerlendirmesini kapsadığı noktasında hemfikirlerdir. Dördüncüsü ise dini bir perspektiften bakıldığında, alçakgönüllülük erdemi mutlaka aşkın bir gerçekliğe dayanır (Porter ve diğerleri, 2017).

2.3. Din, Dindarlık ve Alçakgönüllülük

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle dinin tanımlanmasına yer verilmiş, daha sonra dindarlık üzerinde durulmuş ve dindarlığın boyutları ile dindarlık tipolojileri ele alınmıştır. Son olarak ise din, dindarlık ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki ele alınmıştır.

2.3.1. Dinin Tanımı Hakkında

Din olgusu, çok farklı şekillerde ortaya çıktığından ötürü akademik çevrelerin üzerinde uzlaştıkları bir din tanımı bulunmamaktadır. Yapılacak bir din tanımının farklı dinleri kapsayıcı olması düşünülse de böylesi bir din tanımını ortaya koymak düşünüldüğü kadar kolay olmamaktadır (idinopulos, 1999, s. 155; Yaparel, 1987a, s. 403; Yapıcı, 2007, s. 7). Nitekim Antik Roma dinleri gibi sırf ibadetler (ritüeller) üzerine kurulu olan dinler, Hinduizm gibi beli bir kurucusu olmayan, Budizm gibi Ulu Tanrı inancı olmayan dinler bulunmaktadır. Bunlarla beraber politeist ve monoteist dinlerin, bilhassa inanç açısından birbirlerinden önemli ölçüde farklılaştıkları görülmektedir. Daha ötesi monoteist dinler dahi kendi içerisinde oldukça farklılaşan tek tanrıci anlayışlara sahiptirler. Böylesi bir durumdan ötürü yapılan hiçbir tarif, sınıflama ve kavramlaştırma dinin ne olduğunu tasvir edebilecek güçte değildir (Yapıcı, 2007, s. 7). Hatta tanımların farklılığı ve konu üzerinde bilim adamlarının uzlaşamaması, *dinin evrensel hiçbir tanımının var olmadığı* gibi daha önemli bir problemi ortaya çıkarmaktadır (Cox, 2018, s. 28).

Ancak bilim adamları, doğal olarak kendi ilgi alanları ve amaçları doğrultusunda farklı tanımlar ve kavramlar geliştirmişlerdir. Bu ise araştırmacıların dini olguları kendi

perspektifleri kapsamında ve farklı boyutlarla analiz ettikleri anlamını taşımaktadır (Clark, 1968, s. 18; Uysal, 1996, ss. 18-19; Yapıcı, 2007, s. 8). Farklı din tanımlarının ortaya çıkması ise dinin tanımını etkileyen ve güçleştiren faktörlerden ileri gelmektedir.

Clark (1968, s. 18) tanımlanması dinden daha güç olan bir kelime bulunmadığını söylemektedir. O, bunun ise en az üç sebebi olduğunu ileri sürmektedir. Bunlardan ilki ve en önemlisi, dini deneyimin içsel/ruhsal (inward) ve sübjektif bir şey olmasıdır. Dahası dini deneyim, oldukça bireyseldir. İkinci sebep, insanların kendi dinlerinden daha güçlü bir şekilde hissedebilecekleri hiçbir şeyin olmamasıdır. Din, en azından ortalama bir insan için, bir erdem sözcüğüdür. Son olarak bir din kavramı, tanımı yapan kişinin amaçlarından etkilenecektir (Clark, 1968, ss. 18-17). Indinopulos ise dinin anlaşılmasında üç temel güçlük olduğunu ileri sürmüştür. Ona göre dinlerin çeşitliliği, dinlerdeki değerler sorunu ve dinin orijinal kaynaklarının bilinmemesi dinin anlaşılmasını güçleştiren faktörlerdendir (idinopulos, 1999, ss. 152-166). Dinin mahiyeti, tarif edenin kişiliği (duyuşları, dünya görüşü, ilgilendiği alan), tarifin yapıldığı dönemin umumi havası veya o zamanda hâkim olan temayüller (sosyal, siyasi, iktisadi) dinin tanımını etkileyen faktörler arasında gösterilmektedir (Uysal, 1996, ss. 16-20; 1987a, ss. 404-405). Yine mevcut paradigma ve kuramsal yapı içerisinde dine nasıl yaklaşıldığı da dinin tanımlanmasını etkilemektedir (Yapıcı, 2007, s. 8).

Ayrıca din ile ilgili yapılan tanımlar farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Örneğin Leuba (1912, ss. 339-361), din tariflerini üç grup halinde tasnif etmiştir. Bu sınıflamaya göre dinin akli (intellectualistic point of view), duygusal/hissi (affectivistic point of view) ve iradi veya uygulamalı yönlerini dikkate alan üç çeşit tariften söz edilebilir. Clark (1968, ss. 18-21) ise psikoloji alanında geliştirilen din tanımları veya kavramlarının üç tipe ayrılabilceğini belirtmektedir. İlk olarak, psişik yaşamın diğer yönlerinden dini ayırmayı reddeden tanımlar bulunmaktadır. İkinci tanım grubu, dinin toplumsal yönünü vurgulamakta ve dinin insanlar arasındaki uzlaşmadan/ilişkiden (give-and-take) kaynaklandığını görme eğilimindedir. Bu tür tanımlar genellikle, sosyoloji ve sosyal psikoloji bakış açısını yansıtmaktadır. Son kategorideki tanımlar ise bireyi ve bireyin deneyimlerini vurgulamaktadır. Cox (2018, s. 8) ise dinin tanımlarını teolojik, ahlaki, felsefî, psikolojik ve sosyolojik olmak üzere beş kategoride değerlendirmektedir. Cox'a (2018, s. 25) göre psikolojik bir tanım, insanların içinde bulunan his ya da duyguları bir şeyin din olarak kabul edilebilmesinin temel ölçütü

haline getirir. Bu duygular veya hisler, insanların söz konusu olan duygu ve hisleri tatmin etmek için daha büyük güçlere başvurmalarına sebep olurlar.

Teologlar daha ziyade dinin özel öğretileri ve kurumları ile ilgilenirler. Psikologlar içinde dinin içeriği ve özel öğretileri önem arz etmektedir. Ancak onların çabası daha ziyade dinin insanlar üzerinde ne gibi etkiler oluşturduğunu tespit edebilmek yönünde yoğunlaşır. Bundan ötürü onlar, dinin sadece psikolojik temellerini incelemekle yetinmez, onun değerini de araştırmalarında konu edinirler. Bir dinin, psikologlar açısından en önemli niteliği, insanlara ne türlü bir davranış tarzı önerdiği ve onlarda var olan güçlerin geliştirilmesine ne ölçüde değer verdiğidir (Fromm, 2004, s. 41). Psikolojik tanımlar dinin, dini obje karşısında insanın duyguları, hisleri ve psikolojik durumlarıyla ilgili olduğunu vurgular (Cox, 2018, s. 25).

2.3.2. Dindarlık

Dinin tanımını etkileyen faktörler ve dinin anlaşılmasında karşılaşılan güçlükler dindarlığın tanımını ve anlaşılmasını da etkilemektedir. Bu kapsamda dindarlık kavramının nasıl tanımlanıp kullanılacağı hakkında bir fikir birliği mevcut değildir (Mehmedoğlu, 2004, s. 30).

Ancak genel anlamda bakıldığında insan ile yüce varlık arasındaki manevi/içsel bağlantıyı *inanç*, bu bağlantı çerçevesinde oluşan ilişkiler bütünü *din*, bunların bireysel hayata yansımaları ise *dindarlık* olarak kavramsallaştırmak mümkündür (Onay, 2004, s. 17; Yapıcı, 2007, s. 23). Dinin birey hayatına yansımaları, inanan ile inanılan arasındaki öznel ilişkilerden ibaret olmayıp, onun duygu, düşünce ve davranışlarını da etkileyip şekillendirmektedir. Bu etki aynı zamanda toplumsal ilişkilerde ve yaşam tarzında çeşitli değişikliklere yol açmaktadır (Onay, 2004, s. 17).

Din ve dindarlık, tabii olarak farklı disiplinler ve araştırmacılar tarafından kendi amaçları doğrultusunda farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Ancak inanılan ile inanan arasındaki manevi bağlantının gerek birey gerekse toplum yaşamındaki izdüşümü, insanlığı tüm zamanlarda yakından meşgul eden konular arasında yer almaktadır (Onay, 2004, s. 17).

Dindarlık kavramının nasıl tanımlanacağı hakkında tartışmalar sürerken bir diğer yandan da dindarlığın nasıl ölçüleceği meselesi güç bir problem olarak tartışılmaktadır. Bu kapsamda araştırmacılar dindarlığın boyutlarını ele almışlar ve bunlarla ilişkili

olarak çeşitli dindarlık tipleri geliştirmişlerdir.

2.3.3. Dindarlığın Boyutları

Dindarlığı değerlendirmek üzere yapılan ilk araştırmalarda tek boyutlu ölçüm araçları kullanılmıştır. 1960'lı yıllara gelinceye kadar din konusunda gerçekleştirilen ampirik çalışmalarda Tanrı'ya inanç, dini ibadetlere katılma ve bir dini gruba aidiyet gibi göstergeler dindarlığın işareti olarak kabul edilmiştir (Yaparel, 1987b, s. 37). Ancak daha sonraki araştırmalarda bireyi dindar olarak değerlendirip değerlendirmeme konusunda yalnızca inanç ve ibadetlere katılma sıklığını kullanmanın yeterli bir ölçüt olmadığı görülmüştür. İlerleyen çalışmalarda dindarlık çok boyutlu olarak kavramsallaştırılmaya başlanmıştır.

Dindarlığı çok boyutlu olarak değerlendiren ilk araştırmacılardan biri Charles Y. Glock (1962) olmuştur. Glock (1962) dünya dinlerindeki farklılıklara rağmen, dindarlığın ortaya çıktığı daha genel alanlarda dünya dinleri arasında kayda değer bir konsensüs olduğunu ileri sürmüştür. Buradan hareketle dindarlığın temel boyutları olarak kabul edilebilecek genel alanları beş ayrı kategoride değerlendirmiştir. Bu çerçevede *inanç* (belief), *ibadet* (practice), *bilgi* (knowledge), *tecrübe/duygu* (experience) ve *etki* (consequences) olmak üzere beş boyut ayırt edilebilir. Daha sonra beş boyutlu dindarlık modeli Glok ve Stark (Glock ve Stark, 1965; Stark ve Glock, 1974) tarafından gözden geçirilmiştir.

Dindarlığı çok boyutlu olarak değerlendiren bir diğer araştırmacı ise Morton King (1967) olmuştur. King gerçekleştirmiş olduğu araştırma sonuçlarına göre dinin tek boyutlu olduğuna dair null hipotezini reddetmiş ve çok boyutlu bir model önermiştir. Araştırmada dini inanç, bağlılık ve katılımın çok boyutlu olduğuna dair sonuçlara ulaşılmış ve dokuz boyut tespit edilmiştir. Ayrıca bu dokuz boyuttan bazılarının literatürde önerilen boyutlardan bazılarına benzediği belirlenmiştir. King (1967, ss. 176-177) tarafından önerilen boyutlar “inancı onaylama ve kişisel bağlılık, cemaat aktivitelerine katılım, kişisel dini deneyim, cemaatte kişisel bağlar, şüpheyeye rağmen entelektüel araştırmaya bağlılık, dini gelişime açıklık, (a) dogmatizm ve (b) dış kaynaklı yönelim, (a) finansal davranış ve (b) finansal tutumlar, din hakkında konuşmak ve okumak” şeklindedir.

Fetzer Enstitüsü tarafından Sağlık Araştırmalarında Kullanmak İçin Çok Boyutlu

Dindarlık/Maneviyat⁴ Ölçümü (Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research) adlı bir proje yürütülmüştür (Fetzer Institute, 2003). Bu çalışma çerçevesinde 12 temel dindarlık/maneviyat alanı ileri sürülmüştür. Bunlar “günlük manevi deneyimler, anlam, değerler, inançlar, affetme, özel dini uygulamalar, dini/manevi başa çıkma, dini destek, dini manevi tarih, teslimiyet (adanmışlık), kurumsal dindarlık, dini tercih” şeklindedirler.

2.3.4. Dindarlık Tipolojileri

Bireylerin dini yaşayışlarını ana hatlarıyla tespit etmeye yönelmek ve buradan hareketle dindarlık tiplerini ortaya koymaya çalışmak din psikolojisinin araştırma alanlarından birini teşkil etmektedir (Yapıcı, 2002, s. 75; Yavuz, 1982, s. 100). Ancak dindarlık tiplerinin tespit edilmesinde iki temel güçlük ortaya çıkmaktadır. Bunlardan ilki, dindarlık tipolojilerinin neye ve hangi kritere göre oluşturulacağıdır. İkincisi ise çok çeşitli dini yaşayış şekillerine sahip olan dindarların belirli tiplerde nasıl toplanabileceği meselesidir. Dini bakımdan aynı duyguları, düşünceleri, tasavvurları, korkuları, beklentileri, kısaca dini yaşayış itibarıyla birbirinin aynısı olan iki kişiyi göstermenin psikolojik açıdan pek mümkün olmadığı göz önünde bulundurulacak olursa, bir dindarlık tipolojisi geliştirmenin güçlüğü de ortaya çıkacaktır (Yapıcı, 2002, s. 76, 2007, s. 20). Bununla beraber araştırmacılar bireylerin dini yaşamlarında çok değişik şekillerde ortaya çıkan benzerlikleri ve farklılıkları gösterebilmek adına bir takım tipler geliştirmeye çalışmışlardır (Yapıcı, 2007, s. 20; Yavuz, 1982, s. 100). Aşağıda literatürde ileri sürülen bazı dindarlık tiplerine yer verilmiştir.

Allport ve Ross Tarafından Önerilen İç Kaynaklı ve Dış Kaynaklı Dindarlık

Din psikolojisi sahasında gerçekleştirilen araştırmalarda dikkate alınan ve bireyin kişilik

⁴ Fetzer Enstitüsü çalışma grubu, söz konusu projede her ne kadar dindarlık ve maneviyat kavramını birlikte kullansa da her ikisinin arasında bir ayırım yapmaktadır. Fetzer Enstitüsüne göre bazı araştırmacılar bu iki kavramı ayırt edilmez olarak görse de diğer bazı araştırmacılar dindarlığın belirli bir davranışsal, sosyal, doktriner ve mezhepsel karakteristiklere sahip olduğuna inanmaktadır, çünkü dindarlık, bir grup içinde paylaşılan bir ibadet ve doktrin sistemini içerir. Maneviyat ise aşkın ile ilgilidir, yaşamın anlamı hakkındaki nihai soruları ele alır, yaşamda gördüğümüzden ya da tam olarak anladığımızdan daha fazlası olduğu varsayımıyla alakalıdır. Maneviyat, başkalarına karşı ilgi ve merhamette kişiyi benliğinden öteye götürebilir. Dinler, manevi yaşamı geliştirmeyi ve beslemeyi amaçlarken -ve maneviyat, genellikle dini katılımın göze çarpan bir yanıdır- aşkınla güçlü bir ilişki kurmadan, dini ibadet ve doktrinlerin dışsal biçimlerini benimsemek mümkündür. Fetzer Enstitüsüne göre iki alanı -dindarlık ve maneviyat- bir ölçüm aracında birleştirmek, bu ayrımı gerçekleştiren bir amaçtır (Fetzer Institute, 2003, s. 2).

yapısına vurgu yapan dindarlık tiplerinden en fazla dikkat çeken Gordon W. Allport'un *iç kaynaklı dindarlık* ve *dış kaynaklı dindarlık* şeklinde kavramsallaştırdığı dindarlık biçimleridir (Yapıcı, 2002, s. 93, 2007, s. 36). Allport önceki çalışmalarında (Allport, 2004) *olgunlaşmamış ve olgunlaşmış dindarlık* kavramlarını geliştirmiş ancak daha sonra Allport ve Ross (1967) birlikte gerçekleştirdikleri çalışmalarında *iç kaynaklı yönelim* ve *dış kaynaklı yönelim* kavramlarını ileri sürmüşlerdir. Allport ve Ross tarafından ileri sürülen bu dindarlık tipolojisinde, kişilik yapısının dini hayatı şekillendirdiği görülmektedir.

Allport ve Ross'a (1967, s. 434) göre, sübjektif dinin iki kutbunu karakterize etmenin en kısa yolu, dışsal olarak motive olan kişinin dinini *kullandığını* söylemek, içsel olarak motive olan kişinin dinini *yaşadığını* söylemektir. Çoğu insan, eğer dine inanıyorlarsa, bu iki kutup arasında bir yer edinir. Nadiren, eğer varsa, biri *saf* bir durumla karşılaşır. Yine de boyutu netleştirmek için, iki ideal tip açısından onu tanımlamakta fayda vardır.

Dış Kaynaklı Yönelim (Extrinsic Orientation)

Bu yönelime sahip kişiler, dini kendi amaçları için kullanmaya eğilimlidirler. Bu kavram, aksiyolojiden (değerbilim) ödünç alınmıştır. Dış kaynaklı değerler her zaman araçsal ve faydacıdır. Bu yönelime sahip kişiler dini, statü ve kendini haklı çıkarma, sosyalleşme ve oyalanma, güvenlik ve teselli sağlamak gibi çeşitli şekillerde faydalı bulabilirler. Benimsenen inanç hafifçe tutulur veya daha ziyade birincil ihtiyaçlara uyacak tarzda seçmeli olarak şekillendirilir. Teolojik bakımdan dış kaynaklı tip Tanrıya yönelir, ancak kendinden uzaklaşmadan (Allport ve Ross, 1967, s. 434).

Ayrıca iç kaynaklı ve dış kaynaklı ölçümü revize eden çalışmalar (Richard L. Gorsuch ve McPherson, 1989), dış kaynaklı dini yönelimin dışsal-kişisel (extrinsic personal) ve dışsal-sosyal (extrinsic social) olarak iki alt kategoride değerlendirilebileceğini öne sürmüşlerdir. Bu çerçevede dış kaynaklı sosyal dindarlık sosyal ilişkilerle ilişkiliyken, dış kaynaklı bireysel dindarlık kişisel çıkarlarla ilişkilidir. Örneğin dış kaynaklı sosyal yönelimde din, dini aktiviteler vasıtasıyla diğer insanlarla bir araya gelme gibi sosyal ihtiyaçları gidermeyle alakalıyken, dış kaynaklı kişisel yönelimde din, dua etme yoluyla huzur ve rahatlama sağlama gibi kişisel ihtiyaçları gidermeyle alakalıdır.

İç Kaynaklı Yönelim (Intrinsic Orientation)

Bu yönelime sahip kişiler, esas güdülerini dinde bulurlar. Olabilecekleri kadar güçlü

olan diğeri ihtiyaçlar, daha az nihai bir öneme sahip olarak kabul edilir ve onlar mümkün olduğu kadar dini inanç ve buyruklarla uyum içindedirler. Bir inancı benimsemiş olan birey onu içselleştirmeye ve onu bütünüyle takip etmeye gayret eder. Bu anlamda birey dinini *kullanmıyor*, onu *yaşıyordur* (Allport ve Ross, 1967, s. 434). İç kaynaklı dindarlık, din araştırmalarında uzun ve seçkin bir geçmişi olan bir dini motivasyon ölçümüdür (Fetzer Institute, 2003, s. 71).

Batson ve Ventis Tarafından Önerilen Üç Boyutlu Dini Yönelim: Kişisel Dinin Amaç, Araç ve Arayış Boyutları

Allport ve Ross (1967) geliştirmiş oldukları dindarlık tipolojisinde kişisel dini motivasyonun *dış kaynaklı yönelim* ve *iç kaynaklı yönelim* vasıtasıyla ölçülebileceğini ileri sürmüşlerdir. Batson ve Ventis (1982) ise dini motivasyonun *dış kaynaklı yönelim*, *iç kaynaklı yönelim* ve *arayış* olmak üzere üç boyut vasıtasıyla değerlendirilebileceğini öne sürerek, Allport ve Ross'un iki boyuttan oluşan formasyonuna üçüncü bir boyut eklemişlerdir. Dış kaynaklı ve iç kaynaklı dindarlığı amaç ve araç dindarlığı olarak formüle eden Batson ve Ventis (1982), dini motivasyonun anlaşılmasında bu şekildeki bir sınıflandırmayı yeterli bulmayarak bir üçüncü boyut olan sorgulayıcı (arayışsal) dindarlığı teklif etmişlerdir.

Batson, Schoenrade ve Ventis'e (2017, s. 199) göre belirsizlik, karmaşıklık ve şüphe gerek iç kaynaklı ve gerekse de dış kaynaklı dini yönelimden oldukça farklı olan bir dindar olma tipi sunmaktadır. Bu karakteristikler bir yandan açık ve net, basmakalıp cevaplarda ısrar etmekle beraber, tüm karmaşıklığı içinde varoluşsal sorunlarla dürüstçe yüzleşmeyi içeren bir yaklaşım sunmaktadır. Bu şekilde dine yaklaşan bir birey, bu meselelerde nihai gerçekliği bilmediğini ve muhtemelen de hiçbir zaman bilemeyeceğinin farkına varır. Bununla beraber sorunlar önemli sayılır ve her ne kadar belirsiz ve değişime mahkum olsa da bu sorulara yanıtlar aranır. Aşkın bir gerçekliğe açık bir inanç olsun veya olmasın, bireyin hayatında aşkın dini bir veçhe vardır. Bu çerçevede Batson, Schoenrade ve Ventis (Batson ve diğeri, 2017), bu ucu açık, sorgulayan yaklaşıma arayışsal (sorgulayıcı) dindarlık adını vermişlerdir. Sonuç olarak bu teklifle onlar, *araç*, *amaç* ve *arayış* olmak üzere kişisel dinin üç boyutlu bir analizini gerçekleştirmeye yönelmişlerdir.

2.3.5. Din, Dindarlık ve Alçakgönüllülük

Yüzyıllar boyunca alçakgönüllülük dini düşüncenin esas konularından birisi olmuştur. Dini perspektiften alçakgönüllülük, bir erdem olarak betimlenmektedir. Birçok dünya dini müntesiplerine alçakgönüllülüğü bir erdem olarak teklif etmektedir. Alçakgönüllülük çoğu dini gelenek içerisinde önemli bir konsept olduğundan yüzyıllardır *doğu* ve *batı* kültürlerinde nispeten yaygın bir terim olarak ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede dünyanın en uzun süredir ayakta kalan dini gelenekleri tarafından mütevazı kişilik karakteristiği, kişinin yüce gerçeklikle uyuşabilmesi için ihtiyaç duyulan kritik bir karakteristik olarak değerlendirilmektedir (Bollinger ve Hill, 2012; Porter ve diğerleri, 2017; Woodruff ve diğerleri, 2014). Din ve alçakgönüllülük arasındaki yoğun ilişki bu çalışmada “*Dini Perspektiften Alçakgönüllülük*” şeklinde bir başlık olarak ayrıca ele alındığından ötürü burada konunun üzerinde ayrıntılı olarak durulmamaktadır.

Her ne kadar alçakgönüllülük bin yıllar boyunca ölçülüp tartılsa da çok yakın zamana dek insanlık bu erdem çalışmasına bilimsel yöntemi uygulamamıştır. Dindarlık ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki, alçakgönüllülük bilimsel literatürünün gelişmesiyle birlikte ampirik çalışmalara konu olmaya başlamıştır. Zamanla alçakgönüllülük ve dindarlık arasındaki bağlantıyı bilimsel olarak araştıran çalışmaların sayısı artmakta ve böylece iki değişken arasındaki açık, örtük ve kompleks ilişkiler gün yüzüne çıkmaktadır.

Uzun geçmişleri göz önünde bulundurulduğunda alçakgönüllülüğün dindarlıkla olan potansiyel ilişkisi şaşırtıcı değildir. Ancak henüz daha dindarlık ve alçakgönüllülük arasındaki ilişkiyi araştıran bilimsel literatür işin başındadır. Bununla beraber gerçekleştirilen ilk araştırmalarda iki değişken arasındaki dikkat çekici ilişkiler ortaya çıkmaktadır.

Yürütülen ampirik araştırmaların bir çoğunda (Exline, 2012; Exline ve Geyer, 2004; Exline ve Hill, 2012; Krause, 2010, 2012, 2014; Krause ve Hayward, 2014; Quiros, 2006) alçakgönüllülükle dindarlık arasında pozitif bir ilişkiyi var olduğu ortaya çıkmaktadır. Elde edilen veriler dini yönelimin boyutları bakımından değerlendirilecek olursa iç kaynaklı dini yönelim yükseldikçe alçakgönüllülüğünde yükseldiğini göstermektedir. Ancak dış kaynaklı dindarlıkla alçakgönüllülük arasında genellikle negatif bağlantılar ortaya çıkmaktadır (Aghababaei, 2014; Aghababaei ve diğerleri,

2016, 2014). Elde edilen bu sonuçların yanında sınırlı bir kaç araştırmada i kaynaklı dini yönelime sahip olan kişilerin daha az i kaynaklı dini yönelime sahip olan kişilerden daha az tevazu eğilimi içerisinde oldukları ileri sürülmektedir (Rowatt ve diğerleri, 2002). Ancak bu konu daha açık ve net bir cevap için daha fazla ampirik araştırmaya ihtiyaç duymaktadır. Dindarlıkla alçakgönüllülük arasındaki ilişkinin meta analitik bir değerlendirmesi bu çalışmada ayrıca “*Alçakgönüllülük ve Dindarlık: Dindarlar Daha Fazla Mütevazı mı?*” başlıklı bölüm altında ele alındığından bu konu burada daha ayrıntılı bir Şekilde alışılmamaktadır.

3. BÖLÜM: TEVAZU AHLÂKI: İSLAM DÜŞÜNCESİ EKSENİNDE

Araştırmanın bu bölümünde tevazu, İslam düşüncesi kapsamında ele alınmaktadır. İslam düşüncesi içerisinde tevazuya, özellikle tasavvuf ve ahlâk literatüründe yer verildiği görülmektedir. Bu çerçevede bu bölümde öncelikle İslam düşüncesi içerisinde tevazuyu konu edinen çalışmalara yer verilmektedir. Daha sonra tevazunun ahlâk literatüründeki konumunu tespit edebilmek için ahlâk, nefsin güçleri ve bunlardan doğan erdemler ve erdemsizlikler kısaca ele alınmıştır. Modern psikolojide tevazunun sözlük anlamlarından hareketle olumsuz bir anlama sahip olduğunu ileri süren araştırmalar bulunmaktadır. İslam düşüncesinde tevazunun anlamını tespit edebilmek adına erken dönem Arapça sözlükler başta olmak üzere birçok klasik sözlükte tevazu kelimesinin sözlük anlamı tespit edilmeye çalışılmaktadır. Tevazunun sözlük anlamları da dikkate alınarak İslam düşüncesinde nasıl kavramsallaştırıldığı üzerinde durulmaktadır. Bu kapsamda tevazunun kime karşı yapıldığı, tevazuda ölçünün ne olması gerektiği ve Kur'an ve hadislerde tevazunun nasıl ele alındığına yer verilmektedir. Akabinde nefis sağlığının muhafaza edilebilmesi için erdemlerin sürekliliğini sağlama ve onları geliştirme yöntemlerine ve erdemlerin yitirilmesine karşın tekrardan nefis sağlığının kazanılması için başvurulan tümel yöntemlere yer verilmektedir. Son olarak tevazu erdeminin zıttı olan kendini beğenme ve kibir erdemsizliklerine ve tevazu erdeminin geliştirilmesi ve yitirildiğinde tekrardan kazanılması için takip edilmesi gereken yöntemlere yer verilmektedir. Bu kapsamda çalışmanın bu bölümünde ana hatlarıyla,

- a) İslam düşüncesinde tevazu
- b) Ahlak literatüründe tevazunun konumu
- c) Tevazunun kavramsal çerçevesi
- d) Erdemlerin yitirilmesi ve sürdürülmesi bağlamında nefis sağlığı
- e) Tevazunun zıttı olarak kabul edilen kendini beğenme ve kibir
- f) Tevazunun elde edilmesi ve geliştirilmesi için takip edilmesi gereken yöntemler üzerinde durulmaktadır.

3.1. İslam Düşüncesinde Tevazuya Değinen Çalışmalar

Erken dönemlerden itibaren tevazu, özellikle İslam ahlâk ve tasavvufunda önemli konularından biri olmuştur. Tevazu konusu İslam düşüncesinde genellikle ayrı ve bağımsız bir başlık olarak değil daha ziyade onun zıttı olarak kabul edilen kibir ve kendini beğenme konuları ile iç içe ele alınmaktadır. Bu kapsamda birçok eserde tevazuya yer verilmiştir.

Örneğin ilk sûfilerden olan Haris el-Muhâsibî'nin (v. 243/857), riya, nefsin tanınması, kibir, aldanma ve haset gibi konuları ayrıntılı bir şekilde ele alan ve tasavvuf ahlâkına dair kitaplara kaynaklık etmiş olan (Erginli, 1998) *er-Riâye li Hukûkillah* adlı eseri, *kendini beğenme* (ucub), *kibir* ve *tevazu* konusu detaylı bir şekilde ele alınan ilk eserlerdendir. Muhâsibî (2015, ss. 331-428) *Riaye*'de, kendini beğenme ve kibrin büyük afetlerden olduğunu belirtmektedir. O, ilk olarak kendini beğenmenin kibrin ilk işareti olduğunu ve kibrin kendini beğenmeden meydana geldiğini ifade ederek kendini beğenme ile kibir arasındaki farkı ortaya koymaktadır. Daha sonra o, kendini beğenmeyi teorik olarak ele alarak kendini beğenmenin dini açıdan yerilmesine, kendini beğenmenin yıkıcılığına ve kendini beğenmenin sebeplerine yer vermektedir. Akabinde ise kendini beğenmenin sebeplerinin ortadan kaldırılması suretiyle tedavi edilmesine ve tevazunun elde edilmesine odaklanmaktadır. Muhâsibî, kibrin kendisinden ortaya çıktığı kendini beğenmeyi ele aldıktan sonra kibir konusuna eğilmektedir. Kibir konusunda o, kibrin izahı, kibir ile yakın anlamlı kavramlar arasındaki farklar ve ilişkilerin ne olduğu, kibrin kaynakları, kibrin afetleri, kibrin kimlere ve/veya nelere karşı yapıldığı ve kibrin sebepleri olmak üzere kibrin teorik çerçevesini ele almaktadır. Daha sonra ise kibrin bertaraf edilmesi/tedavi edilmesi suretiyle tevazunun kazanılması üzerinde durmaktadır. Muhasibi, kibrin giderilerek tevazunun kazanılmasında en önemli hususun, *kişinin kendisini tanıyıp, din ve dünya açısından makamını bilmesi* olduğunu söylemektedir. O, insanın kendisini bilmesinin yolunu da insanın başlangıcını, hayatını ve akıbetini/sonunu düşünüp anlaması olarak açıklamaktadır. Muhasibi, son olarak da kibrin gerçekten giderilip tevazunun kazanılıp kazanılmadığını ortaya çıkaracak olan bir takım deneyimler üzerinde durmaktadır. Genel olarak bakıldığında Muhasibi'nin, kendini beğenme, kibir ve tevazuyu iç içe yapılar olarak ele aldığı ve bunlara yönelik bütüncül bir yaklaşım sergilediği görülmektedir. Bu yaklaşımıyla o, konunun ana hatlarını ortaya koymakta ve kendisinden sonra gelenler için konuya dair bir yol haritası

sunmaktadır.

İlk dönem tasavvuf klasiklerinden ve İslam tasavvufunun temel eserlerinden biri olan *Kûtu'l-Kulûb* adlı eserinde Ebû Tâlib el-Mekkî (v.386/996) tevazu konusunu ele almış ve gerçek tevazunun ne olduğunu izah etmiştir. Mekkî, sadece tevazunun önemi ve ne olduğuyla yetinmemiş, bununla birlikte bir insanın kibirden kurtulup gerçek tevazuyu elde etmesinin alametlerini/ölçüsünü de ortaya koymuştur. Daha sonra ise tevazu sahibi kimselerden getirdiği örneklerle konuyu işlemiştir (Mekkî, 2016, ss. 308-314).

Özellikle tasavvuf ve ahlâk başta olmak üzere İslami ilimlere yeni yaklaşımlar getiren *İhyâu Ulûmi'd-Din'* de Gazzâlî (1989a, ss. 717-808), *Kitâbu Zemmi'l-Kibr ve'l-Ucb* başlığı altında *kendini beğenme, kibir ve tevazu* konularına geniş bir yer ayırmıştır. O, bu kısımda tevazu, kibir ve kendini beğenme kavramlarını ayrıntılı bir şekilde ele alıp anlamlarını ve mahiyetlerini ortaya koyarak bunların arasındaki dinamik ilişkiye dikkat çekmiştir. Gazzâlî (1989a, s. 718) kendini beğenme ve kibrin yani kendini beğenme ve büyüklenmenin tehlikeli iki hastalık olduğunu söylemektedir. Aynı zamanda ona göre kibrin sebeplerinden biri de kendini beğenmedir. Kendini beğenme kibre davet eder ve kendini beğenmeden de kibir doğar (Gazzâlî, 1989a, s. 791). Diğer bir deyişle, bir hastalık olan kibrin temelinde, kendini beğenme bulunmaktadır. Gazzâlî, tevazuyu ise kibrin zıddı olarak ele almaktadır. Kendisinde kibir olan bir kişide tevazunun bulunamayacağını söylemektedir (Gazzâlî, 1989a, s. 740). Bu noktada bir hastalık olan kibir ile bir erdem olan tevazu yan yana gelemeyen iki durum olarak ortaya çıkmaktadır. Gazzâlî kibir hastalığının, en büyük tehlikelerden biri olmakla birlikte ancak onu giderecek ilaçları kullanmak ve böylece tedavi etmek suretiyle giderilebileceğini ve tevazunun elde edilebileceğini belirtmektedir (Gazzâlî, 1989a, s. 767). Bu noktadaysa tevazuya, kibir hastalığının ilacı olarak yer verilmektedir. Kibri ortadan kaldırarak tevazu elde etmenin yolunun ise öncelikle *ilim* (bilgi) ve *amel* (pratik) olduğu söylenmektedir (Gazzâlî, 1989a, s. 767). Yani kibir hastalığını tedavi ederek tevazu elde etmenin yolu salt tevazu retoriği ve temennilerle gerçekleşmemekte, aksine bu hastalık bilgi ve amelle ortadan kaldırılabilir. Bu çerçevede tevazu marifet ile başlar, fakat ancak amel ile tamamlanır (Gazzâlî, 1989a, s. 773). Bir bütün olarak Gazzâlînin, kendini beğenme, kibir ve tevazu konusunda ortaya koyduğu içerik ve takip ettiği yöntem dikkate alındığında, onun kendinden önce konuyla ilgili ortaya konulanları geliştirip sistematize ederek yeni bir yaklaşım ortaya koyduğu görülmektedir.

Tasavvufa dair bir eser olan *Avârifü'l-Meârif* adlı eserinde Şehâbeddin es-Suhreverdî (Sühreverdî, 2016) ise şeriata uygun olan sufiliğin esaslarından bahsederken tevazu konusunu ele almıştır. O, bu eserinde öncelikle tevazunun öneminden bahsetmiş, tevazu sahibi kişilerin tevazu konusunda ortaya koydukları açıklamalara yer vermiştir. Daha sonra tevazunun ölçüsüne dair bilgiler vererek tevazuda orta yolun ne olduğunu ifade etmiştir. Tevazu ile kibri karşılaştırmalı bir şekilde ele almakla birlikte tevazunun zilletle karıştırılmaması gerektiği gibi kibrinde izzet-i nefse karşılaştırılmaması gerektiğini belirtmiş ve bunların arasındaki farkları açıklamıştır (Sühreverdî, 2016, ss. 305-313).

Ragıb el-İsfahâni (2009) de *ez-Zerî'a ilâ Mekârimi's-Şerî'a* adlı eserinde tevazu konusunu ele almıştır. Bu çalışmada İsfahâni, tevazuya daha ziyade kibir, kendini beğenmişlik ve övünme (fahır) konuları çerçevesinde yer vermiştir. O, bu kavramları ayrıntılı bir şekilde tanımlamakla birlikte özellikle tevazu ve kibri mukayeseli bir şekilde ele alarak bir takım tahliller yapmış ve bu kapsamda tevazuyu, kibir ve düşkünlük arasında değerlendirmiştir. Yine tevazu ile yakın anlamlı olan kimi zaman da tevazu ile eş anlamlı bir şekilde kullanılan *huşu'* kavramı ile tevazunun arasındaki farkları da ortaya koymuştur (el-İsfahâni, 2009, ss. 223-229).

Hâce Abdullah Herevi (v.481/1089) ilk dönem tasavvuf klasiklerinden istifade ederek oluşturduğu tasavvuf makamlarına dair çalışması olan *Menâzilü's-Sâirîn* adlı eserinde yüz temel tasavvuf terimini açıklarken tevazuya yer vermiştir. Herevi, Menazil'de sâlikin, seyrü sülûk sırasında kat etmesi gereken on ana mertebenin olduğunu, bu on ana mertebenin her birinin de yine on alt mertebesi olduğunu, her bir mertebenin de üç derecesinin olduğunu ifade etmiştir. Bu üç derecenin ilk derecesi tasavvufun başında olanlar, ikinci derecesi sâlikler, üçüncü derecesi ise muhakkik sufiler için düşünülmüştür. Herevi, tevazuyu, bu on ana mertebenin ahlâka dair olan dördüncüsü kısmında işlemiştir. O bu eserinde tevazuyu “*Rahmanın kulları yeryüzünde vakarla/tevazuyla yürürler.*” (Furkan 25/63) ayeti kapsamında ele almış ve üç derece olarak değerlendirmiştir (Herevi, 1966, ss. 22-23). İbn Kayyım el-Cevziyye ise Herevi'nin bu eserini genişçe şerh ettiği *Medâricu's-Sâlikîn* adlı kitabında tevazuya ilgili ayetler, hadisler ve tasavvuf ehlinin uygulama ve sözleri bağlamında yer vermiştir. İbn Kayyım, eserinde Herevi'nin tevazu tanımını izah etmiş ve tevazunun derecelerini geniş bir şekilde ele almıştır (İbn Kayyım, 1990, ss. 271-279).

Muhammed b. İbrahim el-Kelâbâzî (v.380/990) tasavvufun temel ve en erken dönem kaynaklarından olan *et-T'arruf li-mezhebi ehli't-tasavvuf* isimli eserinde sûfilerin makamlarını işlerken *tevazu*'ya bir makam olarak yer vermiştir. Kelâbâzî, bu eserinde tevazuyu sûfilerin sözleri bağlamında işlemiştir. O, daha ziyade tevazuyu “*Hakkı kabul etmek, insanlara yumuşak davranmak, Allah karşısında kalbin zillet içerisinde olması ve azlıkla yetinmek*” gibi anlayışlar kapsamında ele almıştır. Özellikle insanın Allah karşısındaki tevazusunu ve insanlar arasındaki tevazuyu dikkate alan açıklamalara yer vermiştir (Kelabazi, 2014, s. 149).

Ebu'l-Hasan el-Mâverdi (v.450/1058) ahlâka dair olan *Edeb'ü'd-Dünya ve'd-Din* adlı eserinde kendini beğenme ve kibir konusuna yer vermeden önce nefis terbiyesi konusunu ele almıştır (Mâverdi, 1998, ss. 367-375). Mâverdi'ye göre nefis, yaratılışının başlangıcında henüz işlenmemiş ve geliştirilmemiş bir takım huy ve ahlâk esasları üzere yaratılmış olan bir varlıktır. Bunların arasında doğal olarak edep kanunlarına uygun ve arzu edilen ahlâka muvafık olanları varsa da bunlar da terbiye edilmeye ve geliştirilmeye ihtiyaç duyar. Ona göre, güzel ahlâk ve iyi huyların karşılarında bir takım zıtları (kibir ve tevazu gibi) vardır. Güzel ahlâkların ortadan kaybolması ve onların zıtlarının ortaya çıkmasında ise heva ve şehvet başlıca rol oynamaktadırlar. Mâverdi, bu noktada kötü ahlâkın bertaraf edilip iyi ahlâkın kazanılmasında sadece iyi olan ahlâkın iyi olduğunu aklın bilmesini yetersiz görmektedir. O, iyi ahlâkın kazanılması için mutlaka harici *terbiye* ve *eğitime* ihtiyaç olduğunu söylemektedir. Mâverdi'ye göre güzel ahlâk ve iyi huylar iki şekilde kazanılmaktadır. Bunlardan ilki, iyi ahlâkın küçük yaşlarda kazanılmasıdır. İkincisi ise büyüdükten sonra kazanılmasıdır. İyi ahlâkın büyüdükten sonra kazanılması ise iki yolla olmaktadır. Birincisi örf ve adetler yoluyla, ikincisi ise eğitim ve ıslah yoluyla. Daha sonra o, güzel ahlâkın ne olduğunu açıklamakta ve akabinde onu bozan sebeplere yer vermektedir. Mâverdi (1998, ss. 376-387), ahlâkı kemale erdirmek ve tevazu sahibi olmak için yapılması gerekenler arasında ise kibir ve kendini beğenmeden sakınılması gerektiğini belirtmektedir. Bu kapsamda ise kibir ve kendini beğenmeyi tarif etmekte, onların zararları üzerinde durmakta ve ayrı ayrı onların sebeplerini ele almaktadır. Mâverdi bu şekilde tevazunun elde edilmesini vurgulamaktadır.

Abdulkerîm b. Hevâzin el-Kuşeyrî (v.465/1072) de tasavvuf tarihinin en önemli kaynaklarından sayılan *er-Risâle* adlı eserinde tasavvufun temelini oluşturan konuları

ele almış ve bunlar arasında da tevazuya yer vermiştir. Kuşeyrî, bu eserinde tevazuyu, daha ziyade önemli şahsiyetlerin konu üzerine söyledikleri sözler bağlamında işlemiştir. Bu çerçevede kibir ve tevazu arasındaki ilişkiyi de ortaya koymuştur. O, bu eserde tevazu ve huşû'yu birlikte ele almış ve yaptığı tanımlarla da aralarındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Ona göre huşû, Hakk'a boyun eğmektir. Tevazu ise Hakk'a teslim olmak ve Hakk'ın hükmüne itiraz etmemektir (Kuşeyri, 2014, ss. 232-238).

İzzeddîn Mahmûd b. Ali Kâşânî (v.735/1334), Şihâbeddîn Suhreverdî'nin *Avârifü'l-Ma'ârif* adlı eseriyle büyük benzerlik taşıyan *Misbâhu'l-Hidâye ve Miftâhu'l-Kifâye* adlı eserinde tevazu konusunu ele almıştır. O, bu eserinde tevazuya *Ahlâkın Beyanı* adlı bölüm altında yer vermiştir. Kâşânî, tevazuyu, insanın nefsini *hak* karşısında *ubudiyet* (kulluk) makâmına, insanlar karşısında ise *insâf* (adalet, hakkı gözetme) makâmına koyması olarak tanımlamaktadır. O, tevazunun hakikatini, kibir ve zillet arasında olmak şeklinde tarif etmektedir. Bu çerçevede itidalin son derece aziz bir makam olduğunu belirtmektedir. Bunula birlikte tasavvufta müritlerin zillet tarafına kaymalarının gerekçesini de kibir illetinden uzak kalabilmek şeklinde açıklamaktadır. Kâşânî, eserinde tevazunun kimlere karşı gösterildiğine de yer vermektedir. O, insanlar arasındaki tevazunun yalnızca Allah için olduğunda uygun olduğunu aksi takdirde bir ihtiyaçtan ötürü küçülmenin doğru olmadığını belirtmiştir. Yine kibir ile izzetin benzer olmaları sebebiyle bir birine karıştırıldığını ancak sanılanın aksine tevazunun izzetin ta kendisi olduğunu da vurgulamaktadır. Kâşânî, bu eserinde tevazuyu ana hatlarıyla ele alarak ayrıntılı bir şekilde ortaya koymuştur (Kâşânî, 2012, ss. 348-351).

İbn Hıbbân (v.354/965) ahlâki ve edebi konuları, ayet, hadis, şiir, hikmetli sözler ve hikâyelerle edebi bir üslupta ele aldığı (Sönmez, 1998) *Ravdatu'l-Ukala ve Nuzhetu'l-Fudala* adlı eserinde kibirden sakınmanın gerekliliği ve tevazunun kazanılması üzerinde durmuştur. O, bu eserinde *övülen* ve *yerilen* olmak üzere tevazunun iki çeşit olduğunu söylemektedir. *Övülen tevazu*, Allah'ın kullarına karşı üstünlük taslamamak ve büyüklenmemek, onları aşağılamaktan sakınmak, *yerilen tevazu* ise dünya ehli karşısında dünyevi çıkarlar ve menfaatlar için alçalmak ve küçülmektir. O, akıllı kişinin bütün davranışlarında yerilen tevazudan uzak durması, övülen tevazuyu benimsemesi gerektiğini ifade etmektedir. İbn Hıbbân, akıllı kişinin *tekebbürden* (büyüklenme) de kaçınması gerektiğini ifade ederek, tekebbürün sebeplerine yer vermiştir. Bunlardan *ilki* kişinin *kendini beğenerek* başkasına karşı kibirlenmesidir. Ancak o, kişinin kendinde bir

fazilet görmesinin doğru olamadığını ifade etmektedir. Büyüklenmenin *ikinci* sebebi diğer insanları hakir görmekten geçmektedir. Fakat o, insanları küçük görmeyen kişinin onlara karşı kibirlenmeyeceğini belirtmektedir. Büyüklenmenin *üçüncü* sebebi ise Allah'ın sıfatları konusunda ona karşı rakip (münazaa etmek) olmaktır. Ancak o, azamet ve kibriya sıfatlarının Allah'a ait olduğunu, bunlarla Allah'a karşı münazaa edenin cezalandırılacağını ifade etmektedir (İbn Hibbân, 1977, ss. 59-63).

İslam tasavvuf düşüncesinin yanı sıra tevazuya, İslam ahlâk düşüncesinde de geniş bir şekilde yer verilmektedir. Ahlâk düşüncesinde, insani nefsin *düşünce*, *öfke* ve *şehvet* olmak üzere üç güce sahip olduğu belirtilmektedir (Adududdin el-Îcî, 2015; İbn Hazm, 2012, s. 171; İbn Miskeveyh, 2013; Kınalızâde, 2016; Tusî, 2016). Bu üç güç birçok fiilin ortaya çıkmasına sebep olur. Fiillerin bu güçlerden doğru aklın (sahih nazar) gereği olarak itidal derecesinde ve güzel bir şekilde çıkmasına sebep olan huya *erdem* denir. Fiillerin gücün itidalden çıkıp ifrat veya tefrit tarafına meyletmesiyle ortaya çıkmasına sebep olan huya ise erdemsizlik denir (Kınalızâde, 2016, s. 87). Ahlâk düşüncesinde, temel erdemler bu üç güce göre üç tanedir. Bunlar meleki nefsin itidali olan *hikmet*, yırtıcı nefsin itidali olan *şecaat* (yiğitlik), behimi nefsin itidali olan *iffettir*. Bu üçünün bir araya gelmeleri, birbirine karışmaları ve uyumlu olmaları neticesinde ise mükemmellik/yetkinlik ve bütünlük erdemi olan adalet erdemi meydana gelir (İbn Miskeveyh, 2013, s. 33; Tusî, 2016, ss. 89-90).

İslam ahlâk literatüründe, tevazu erdemi öfke gücünün yani yırtıcı nefsin (nefsi seuî) itidal halinden ortaya çıkan yiğitlik (şecaat) erdeminin bir alt erdemi olarak değerlendirilmektedir (Kınalızâde, 2016, s. 91; Tusî, 2016, s. 94). Tasavvuf literatüründe olduğu gibi ahlâk literatüründe de tevazu konusu kendini beğenme ve kibir ile yakın ilişkili bir şekilde ele alınmaktadır. Nitekim tevazu erdemi, öfke gücünün yani yırtıcı nefsin (nefsi seuî) itidal halinden ortaya çıkan yiğitlik (şecaat) erdeminin bir alt erdemi iken, kendini beğenme ve kibir de öfkeyi meydana getiren sebeplerdendir. İbn Miskeveyh (2013, s. 219) öfkeyi ortaya çıkaran on sebebin olduğunu ve bunlardan ikisinin de kendini beğenme ve kibir olduğunu söyler. O, öfkeyi meydana getiren her bir sebebin kendine özgü bir tedavisinin olduğunu da ifade eder. Bu tedavilerle hastalık tedavi edilirse önce yiğitlik erdeminin alt erdemleri (tevazu gibi) daha sonrada yiğitlik erdeminin kazanılacağını söyler. Onun bu açıklamaları kendisinden sonra gelen ahlâkçılarını etkilemiştir.

Nasiruddin Tusî (2016, ss. 93-94) yiğitlik erdeminin on bir tane başlıca alt erdemi olduğunu bunlardan birinin de tevazu olduğunu belirtir. O tevazu erdemini, kişinin kendisinden daha aşağı makâmda olanlara üstünlük taslamaması olarak tanımlamaktadır (Tusî, 2016, s. 94). Ayrıca Tusî, nefsin hastalıklarının tedavisinin ancak erdemsizliklerin ortadan kaldırılmasıyla mümkün olabileceğini ifade etmektedir. Bu noktada o, öfkeyi meydana getiren sebeplerden olan kendini beğenme, kibir ve diğer erdemsizliklerin tedavi edilmesi suretiyle öncelikle alt erdemlerin daha sonra yiğitlik erdeminin elde edilebileceğini ifade etmektedir. Tusî, kendini beğenmeyi, nefisteki aldatıcı bir zan olup, sahibinin kendisini hak etmediği konuma layık görmesi olarak açıklamaktadır. Ona göre kibir de kendini beğenme ile yakındır. Aralarındaki fark ise kendini beğenen, hak etmediği bir konuma kendini layık görmesi hususunda kendini aldatırken, büyülenen aynı hususta başkalarını aldatır (Tusî, 2016, ss. 158-161).

Kınalızâde Ali Çelebi (2016, s. 93) ise tevazu erdemini, nefsin makâm ve yükseklikte kendisinden aşağıda olanlara tepeden bakmaması ve kendisinin onlardan üstün olduğunu iddia etmemesi şeklinde açıklamaktadır. Nitekim kişinin kendisinde bulunan makam ve üstünlük yalnızca *Hakk'ın* vermesi sonucu elde edilmiştir. O, bu türlü tevazunun övüldüğünü ancak bir fayda sağlamak ve zarardan kaçınmak için alçalmanın da tevazu değil alçaklık olduğunu söyler. Kınalızâde (2016, ss. 155-160), öfkenin de saysız bedensel ve psikolojik zararları olduğunu belirtmekte ve diğer ahlâkçılar gibi öfkeye sebep olan on bir sebep olduğunu ifade etmektedir. Kendini beğenme ve kibir de öfkeye sebep olan sebeplerden ikisidir. O (Kınalızâde, 2016, ss. 160-162), kendini beğenmeyi, nefsin kendisi hakkında yanlış zan ve batıl inanç sahibi olup kendisinde olan erdem ve yetkinliklerin başkasında o şekilde bulunmadığını sanması ve şahsının fazilet sahibi ve yüksek mertebeleri hak etmiş bir kişi olduğunu kabul etmesi olarak ele almaktadır. Akabinde ise kendini beğenmenin sebeplerine ve tedavi yollarına yer vermektedir. Kınalızâde (2016, ss. 167-169), kibir hastalığının ise kendini beğenmeden kaynaklandığını ifade etmektedir. O, kibrin ise diğer insanlara karşı erdem ve yetkinlik gösterip büyüklük taslama olduğunu söylemekte, daha sonrada tevazuyu engelleyen ve kibire yol açan sebepleri ele alıp tedavi yollarını göstermektedir.

Tevazu, erken dönemlerden itibaren özellikle İslam ahlâk ve tasavvuf kitaplarının önemli konularından biri olmuştur. Bu eserlerde tevazunun anlamı, mahiyeti ve ölçüsü ele alınmış, konuyla ilgili ayet ve hadislere yer verilmiş ve tevazu sahibi kişilerden

örnekler ve açıklamalar sunulmuştur. Bunlarla beraber tevazu erdeminin kazanılmasının yolları ve mütevazı insanın karakter yapısı üzerinde durulmuştur. Tevazu konusunun İslam düşüncesi içerisinde hangi bağlamda ele alındığına bakıldığında, ona daha ziyade kendini beğenme, kibir, övünme ve gurur gibi özelliklerin işlendiği bölümlerde yer verildiği görülmektedir. Tevazuyu ele alan çalışmalarda tevazu, bilhassa kibrin zıddı olarak ifade edilmiştir. Kibir hastalığından kurtulmanın yolunun ise gerçek tevazuyu elde etmekle mümkün olacağı belirtilmiştir. Bu çerçevede tevazuyu elde etmenin en etkili yolunun ise *ilim* (bilgi) ve *amelle* (davranış) olduğu vurgulanmıştır.

3.2. İslâm Ahlâk Düşüncesi ve Tevazu

Bu başlık altında tevazu, İslâm ahlâk düşüncesi etrafında ele alınmaktadır. Bu çerçevede tevazunun ahlak düşüncesindeki konumu belirlenmekte ve ne olup, ne olmadığı üzerinde durulmaktadır. Bu bağlamda öncelikle kısaca *ahlak* konusuna yer verilmektedir.

İbn Miskeveyh (2013, s. 49) *ahlâkı*, nefsin düşünüp taşınmadan kendi fiillerini ortaya koymasını sağlayan bir *hal* olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, ahlâkın nefisle alakası ve fiilleri kolaylıkla yapmayı sağlayan yönü itibarıyla Gazzalinin ahlâk tanımına bir esas teşkil etmiştir. Ancak Gazzali (1989a, s. 125), İbn Miskeveyh'in tanımındaki *hal* ifadesine katılmayıp, ahlâkın bir *hal* olmadığını söylemiştir. Gazzali ahlâkın, düşünmeksizin bütün işlerin kendisinden kolaylıkla sadır olduğu, nefiste yerleşmiş bir şekil ve hey'etten (yapı, tutum, tavır) ibaret olduğunu ifade etmiştir. Bu tanımda Gazzali, ahlâkı bir *hal* olarak tarif etmeyip, bunun yerine onu nefiste yerleşmiş bir *meleke* yani *yapı* olarak ifade etmiştir. Çünkü *hal* gelip geçici bir özellik arz eder. Gazzali (1989a, s. 125), ahlâkın nefiste yerleşmiş bir hey'et olmasını ise şöyle bir örnekle açıklamıştır. O, herhangi bir nedenle ara sıra malını bir ihtiyaç uğrunda harcayan bir kişiye cömert denemeyeceğini, bir kişiye cömert denebilmesi için malını infak etme keyfiyetinin kendisinde yerleşmiş ve bir tabiat haline gelmiş olması gerektiğini ifade etmektedir. Ahlâk tanımındaki, düşünmeden ve kolaylıkla iyi fiillerin kendisinden meydana gelmesi kaydını ise Gazzali (1989a, s. 125) şu şekilde açıklamaktadır. Zorlanarak bir malı veren kişiye cömert denilmeyeceği gibi, kızdığı zaman zorlukla yatışan bir kişiye de halîm (yumuşak huylu) bir insan denilmez. Yani fiiller kolayca değil de zorlukla ve düşünce ile nefisten çıkarsa bu ahlâk olmaz.

Nasiruddin Tusî (2016, s. 81) de ahlâkı, "*fikir ve düşünüp taşınmaya ihtiyaç olmaksızın*

filin nefisten kolaylıkla sadır olmasını sağlayan bir meleke” şeklinde Gazzali’nin çizgisinde tanımlamıştır. Yine o da nefsanî niteliklerden çabuk zevale uğrayanların (kaybolanların) *hal* olarak isimlendirildiğini, yavaş kaybolanların uğrayanların ise *meleke/heyet* olarak isimlendirildiğini belirterek ahlâk tarifinde *hal* ve *meleke* ayrımına dikkat çekmiştir. Kınalızâde Ali Çelebi (2016, s. 85) ise ahlâkı, “*fiillerin nefisten fikir ve düşünceye ihtiyaç olmaksızın kolay bir şekilde sağlayan bir meleke*” şeklinde tanımlamaktadır. Kınalızâde’nin de ahlâk tanımında Gazzali ve Tusî’nin etkisi açıkça görülmektedir.

Pozitif psikoloji çerçevesinde gerçekleştirilen araştırmalarda tevazu, daha ziyade bir *karakter özelliği* (disposition/trait) olarak ele alınmaktadır. Ancak bununla birlikte tevazunun *davranış, hal ve karakter özelliği/eğilim* olmak üzere üç seviyesinin olduğu da belirtilmektedir. Böylece pozitif psikoloji kapsamında tevazu söz konusu üç seviyede analiz edilmektedir. Diğer yandan İslâm ahlâk düşüncesinde *ahlâk*, ya *hal* ya da *hey’et* olarak ele alınmaktadır.

İbn Miskeveyh (2013, ss. 49-50) insan ahlâkının tabii (doğal) mi gayri tabii mi olduğu konusuna gelince, bu konuda temel olarak iki görüş olduğunu ifade eder. Bunlardan ilki insanın ahlâkının tabii olduğu ve insanın bundan kurtulamayacağıdır. Tıpkı ateşin ıslısının yok olmasının imkansız olması gibi. İkincisi ise insanın ne tabii bir ahlâkı, ne de tabii olmayan bir ahlâkı bulunduğu şeklindedir. Nitekim insan ahlâkı kabul edecek bir yaratılışa sahiptir. İnsan eğitim ve öğütlerle ahlâkı kolayca veya güçlkle değiştirebilir. Yani insan dilediği her ahlâkı kolaylıkla ve yahut güçlkle elde edecek tarzda bir tabiata sahiptir. Eğer ahlâk, kişinin mizacının gerektirdiğine uygunsuzsa kişi onu kolaylıkla, fakat mizaca aykırı olursa onu güçlkle değiştirir veya edinir. İbn Miskeveyh bu görüşleri sunduktan sonra birinci görüşü reddedip ikinci görüşe katılmaktadır. Aynı şekilde bu konuda Tusî’nin (2016, s. 82) duruşu da İbn Miskeveyh gibidir. O da son görüşün doğru olduğunu söylemekte ve buna katılmaktadır.

Pozitif psikoloji kapsamındaysa erdemleri bireyin kendi iradesiyle sergilediği veya sergilemediği belirtilmektedir. Yeteneklerin aksine karakter güçleri kendiliğinden (automatic) değil, aksine istemlidirler (voluntarily). Güç, onu ne zaman kullanacağınız ve onu geliştirmeyi sürdürüp sürdürmeyeceğinize ilişkin tercihlerin yanı sıra daha en baştan o gücü edinip edinmeyeceğiniz seçimini de içermektedir (Seligman, 2002b, s. 137). Yani erdemlerin ortaya konması iradeye dayanmaktadır. Bu çerçevede ona sahip

olmayanlar için erdemlerin geliştirilmesi noktasında erdem temelli müdahale programları gerçekleştirilmektedir.

Gazzali (1989a, s. 125) ahlâkı ikiye ayırmaktadır. O, nefiste yerleşmiş hey'etten (biçim), akıl ve din bakımından övülen ve güzel sayılan davranışlar meydana gelirse bunun *güzel ahlâk* olarak isimlendirildiğini, kötü davranışlar meydana gelirse onun da *çirkin/kötü ahlâk* olarak isimlendirildiğini ifade etmiştir. Kınalızâde ise ahlâkın, ya yetkinlik olan şeye ya eksiklik olan şeye ya da ne yetkinlik ne de eksiklik olan şeye sebep olduğunu ifade etmektedir. Birincisinin yani yetkinlik olan şeyin erdem ve güzel ahlâk (örneğin tevazu, cömertlik, cesaret ve yumuşak huy gibi) olarak isimlendirildiğini ifade etmektedir. Eksiklik olan şeyin ise erdemsizlik ve çirkin ahlâk (örneğin kibir, cimrilik, korkaklık ve hafifmeşreplik gibi) olarak adlandırıldığını söylemektedir. Üçüncüsünün ise terzilik ve çiftçilik örneklerinde olduğu gibi fazîlet (üstünlük) olarak da rezîlet (alçaklık) olarak da isimlendirilmeyeceğini belirtir (Kınalızâde, 2016, s. 86).

Pozitif psikoloji çerçevesinde yürütülen araştırmalar sonucunda ise insanın güçlü yanları ve erdemler pozitif psikolojik özellikler olarak ele alınmaktadır. Örneğin itidal (ölçülülük/ılımlılık) erdeminin içeriğini oluşturan güçler olarak bireyi aşırılıktan koruyan pozitif özellikler tasnif edilmektedir. Bu kapsamda nefrete karşı affetme ve merhamet bireyi korur. Kibre karşı ise bireyi alçakgönüllülük korur. Gerçekleştirilen ampirik araştırmalarda (Landrum, 2011) da negatif bir psikolojik özellik olarak kabul edilen narsisizm ile pozitif bir psikolojik özellik olarak ele alınan alçakgönüllülük arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki olduğu tespit edilmektedir.

3.2.1. Nefsin Güçleri ve Bunlardan Doğan Edemler

İnsani nefsin *düşünce*, *öfke* ve *şehvet* olmak üzere üç gücü bulunmaktadır. Düşünme gücü (melekî nefis), olayların gerçekleri hakkında akıl yürütmek (teorik akıl) ile iyi ve kötü fiilleri ayırt etmektir (pratik akıl). Öfke (gazabi) gücü (yırtıcı nefis) ise zararları ortadan kaldırma, tehlikelere cesaretle atılma, egemen olma (otorite), yücelme (üstünlük kurma) ve her çeşit şerefi kazanmayı arzu etme gücüdür. Şehvi güç (behîmî/hayvani nefis) ise yararları çekmeyi, bedeni arzuların gerçekleşmesini, beslenmeyi (yeme ve içme), cinsi ilişkileri ve bunların dışında başka her çeşit haz verici şeyleri isteme etme gücüdür (İbn Miskeveyh, 2013, s. 32; Tusî, 2016, s. 37). Bu üç güç birçok fiilin ortaya çıkmasına sebep olur. Fiillerin bu güçlerden doğru aklın gereği olarak itidal derecesinde ve güzel bir şekilde çıkmasına sebep olan huya erdem denir. Fiillerin gücün itidalden

çıkıp ifrat veya tefrit tarafına meyiletmesiyle ortaya çıkmasına sebep olan huya ise erdemsizlik denir (Kınalızâde, 2016, s. 87).

Nefsin güçlerine göre temel erdemler

Erdem, ifrat ile tefrit arasındaki ortadır. Her iki tarafın son sınırı (ifrat ve tefrit) aşırılıktır. Onların orta noktasında olan erdem ise itidali temsil eder (İbn Hazm, 2012, s. 241). Temel erdemler insani nefsin üç gücüne göre üç tanedir. Bunlar meleki nefsin itidali olan *hikmet*, yırtıcı nefsin itidali olan *şecaat* (yiğitlik), behîmî nefsin itidali olan *iffettir*. Bu üçünün bir araya gelmeleri, birbirine karışmaları ve uyumlu olmaları sonucunda mükemmellik/yetkinlik ve bütünlük erdemi meydana gelir. Bu ise *adalet* erdemidir. Nefsin üç gücüne nispetle erdemlerin sayısının üç olduğu ancak adalet erdemi ile birlikte dört erdem olduğu kabul edilmiştir (İbn Miskeveyh, 2013, s. 33; Tusî, 2016, ss. 89-90).

Erdemsizlikler

Erdemlerin (fazilet) her birinin ifrat (fazlalık/taşkınlık) ve tefrit (noksanlık/geri kalma) taraflarına ise erdemsizlik (rezîlet) denir. Her erdem orta konumu temsil ederken, erdemsizlikler ise erdemle karşıdaki uçlar konumundadır. Buna göre hikmet erdeminin ifratı hilekârlık/kurnazlık, tefriti ise aptallık/ahmaklıktır. Şecaat erdeminin ifratı tehlikelere atılma/cüretkârlık, tefriti ise korkaklıktır. İffet erdeminin ifratı düşkünlük (fücur), tefriti ise isteksizlik/sönmüştüktür. Adalet erdeminin ifratı zulüm, tefriti ise zulme boyun eğmedir (Tusî, 2016, ss. 98-100). Ancak adalet erdeminin ifrat ve tefrit uçlarının olmadığı sadece zulüm olmak üzere tek bir zıddının olduğu da ifade edilmektedir (Kınalızâde, 2016, ss. 88-89).

Dört temel erdem olan hikmet, yiğitlik, iffet ve adalet erdemlerinin her birinin altında birçok erdem bulunmaktadır. Alt erdemler, ana erdeme ulaştıran yollardır. Alt erdemler sayesinde ana erdemlere ulaşılır (İbn Miskeveyh, 2013, s. 35).

3.2.2. Tevazu: Yiğitlik Erdemine Bir Alt Erdemi Olarak

Tevazu erdemi, öfke gücünün yani yırtıcı nefsin (nefsi seuî) itidal halinden ortaya çıkan yiğitlik erdemine bir alt erdemidir.

Ebu Bekir Razi, *et-Tıbbu'r-Rûhânî* adlı eserinde kendini beğenme başlıklı bölümde, kişinin kendisini kendisine denk olanların mertebelerini geçecek şekilde büyütmemesi

ve kendisini yine onlardan, ya da kendisinin ve kendisi gibi olanların mertebesinden daha aşağı dereceye düşürecek şekilde küçümsememesi gerektiğini ifade etmektedir (Razî, 2008, s. 87). Böylece kişi, kendisinin gerçek değerini bilen birisi olarak isimlendirilir. Razî, bu tarifıyla kendini beğenmekten ve düşkünlükten sakınması gerektiğini öne sürerek, kendini bilmeyi ön plana çıkarmaktadır. O, kişinin kendini beğenmeden kurtulması için gösterdiği bu yöntemle doğrudan tevazudan bahsetmese de kişinin kendisinin gerçek değerini bilmesi ile bir itidal hali olan tevazuyu ortaya koymaktadır.

Ahlâk literatüründe Kınalızâde ve Tusî, tevazu erdemini, *nefsin makam ve yükseklik bakımından kendisinden aşağıda olanlara tepeden bakmaması ve kendisinin onlardan üstün olduğunu iddia etmemesi* şeklinde tanımlamaktadır (Kınalızâde, 2016, s. 93; Tusî, 2016, s. 94). Nitekim nefsin kendisinde bulunan makam ve üstünlük yalnızca *hak* tarafından verilmiştir. Kendi etkisi is mutlak yokluktur. Bu düşünce ile gösterilen tevazu övülür. Ancak bir yararı elde etmek ve zararı uzaklaştırmak için alçalmaya tevazu değil, alçaklık denir. Tıpkı dilenciler ve açgözlülerin alçalması da böyledir (Kınalızâde, 2016, s. 93). Râgıb el-İsfahani de benzer şekilde tevazu erdemini, *kişinin üstünlük ve makam bakımından hak ettiği mertebenin altında kalmaya rıza göstermesi* olarak tanımlamaktadır (el-İsfahâni, 2009, s. 223). O, tevazudaki alçalmanın, insanın kendi hakkını tamamen yitirerek acınacak duruma düşmesi olmadığını da ifade etmektedir.

İslam ahlâk literatürüne bakıldığında, kişinin makam ve üstünlüğünün Hakk'ın bir lütfü olduğu, bundan ötürü de kişinin bunları kendine nispet ederek büyülenmemesi gerektiği ifade edilmektedir. Bununla birlikte tevazu ile kişinin düşkünlüğe varan bir alçalma içerisinde olması da kast edilmemiştir. Tevazu, hakkın nimetlerini üzerinde taşıdığıнын bilincinde bir insan olarak, kibri tek ederek ondan uzaklaşmak yani geri gelmek ile zillate/düşkünlüğe varan bir alçalmadan da uzaklaşmak yani yükselmek olarak kibir ile düşkünlüğün ortasında bir itidal hali olarak tarif edilmiştir.

3.3. Tevazu Kavramı

Modern psikolojide pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte erdemler yoğun bir şekilde çalışılmaya başlanmıştır (Peterson ve Seligman, 2004). Bu kapsamda pek çok erdeme (diğerkâmlık, affetme, şükür, umut, cesaret ve iyimserlik gibi) yönelik çalışmalar hızlı bir şekilde ilerlemiştir. Fakat tam tersine alçakgönüllülük araştırmaları, diğerleri gibi yaygın bir şekilde çalışılmamıştır. Alçakgönüllülük üzerine yapılan araştırmaların ağır

bir şekilde ilerlemesinin bir takım sebepleri vardır. Bunlardan biri araştırmacıların alçakgönüllülüğü belirli bir şekilde tanımlamamış olmalarıdır. Araştırmacılar, alçakgönüllülüğün ne olduğunu ortaya koymak yerine ne olmadığı üzerinde durmuşlar ve onun sınırlarını belirgin bir şekilde ortaya koymakta başarısız olmuşlardır (Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010, s. 243). Ayrıca psikoloji içerisinde yürütülen araştırmalarda alçakgönüllülüğün (humility) sözlük karşılıklarından hareketle olumsuz bir anlama taşıdığı üzerinde durulmuştur. Böylece yapının değişen tanımları alçakgönüllülüğün araştırılmasında bir engel olarak ortaya çıkmıştır (Peterson ve Seligman, 2004, s. 463; Tangney, 2000, 2002).

Şimdiki araştırmada bu engel dikkate alınarak alçakgönüllülüğün çalışılmasında hem *belirli* bir teorik çerçeveye ulaşabilmek için hem de modern psikoloji içerisinde gelişen alçakgönüllülük çalışmalarına *yerel bir katkı* sunabilmek adına detaylı bir kavram araştırması gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede öncelikle alçakgönüllülüğün Arapça karşılığı olan tevazu kavramı üzerinde durulacaktır. Daha sonra ise Osmanlıca Türkçesi ve Türkçe karşılıkları ele alınacaktır.

3.3.1. Tevazu Kelimesinin Kök ve Sözlük Anlamı

Kavramların, içinde yaşadığımız çevrede neye karşılık geldiklerini ortaya koymak büyük bir önemi haizdir. Kavramların karşılıklarının *efradını câmi, ağyarını mani* bir anlayışla ortaya konması doğru anlaşılmasını sağlayacaktır. Böylece yaşanan hayatla sağlıklı ilişkiler kurulabilir. Bu kapsamda öncelikle konumuz olan tevazu (التواضع) kavramının kendisinden türediği *v-d-a* (و-ض-ع) kelimesi ele alınarak anlam çerçevesi tespit edilmeye çalışılmaktadır. Daha sonra ise tevazu kavramının sözlük ve terim anlamları üzerinde durulmaktadır.

3.3.1.1. V-d-a Kelimesinin Sözlük Anlamı

Tevazu kelimesi Arapça bir kavramdır. Arap dilinde “*v-d-a*” (و-ض-ع) kökünden gelmektedir. Bu kapsamda, *v-d-a* kelimesinin sözlük anlamlarını tespit etmek üzere erken dönem Arapça sözlükler başta olmak üzere önde gelen birçok klasik sözlük ele alınmıştır. *V-d-a* kelimesi üzerine yapılan bu incelemede hicri ikinci yüzyılın son yarısında yazılan ve ilk Arapça lügat olarak kabul edilen Halil b. Ahmed el-Ferâhîdî'nin (v.175/791) *Kitabu'l-Ayn* adlı sözlüğü başta olmak üzere belli başlı sözlükler ele alınmıştır.

Tevazu kelimesinin kendisinden türediği *vaz* ' sözcüğünün anlamlarını tespit noktasında yapılan araştırmaya göre kelimenin hakiki ve mecazi ayrımı yapmaksızın 10'dan fazla manada kullanıldığı görülmüştür. İncelenen kaynaklarda bu anlamların hepsinin aynı kök/esas anlama dayandığı görülmektedir. Başka bir deyişle *vaz* ' sözcüğünün sahip olduğu tek anlam zaman içerisinde genişleyerek birçok anlama delalet eder olmuştur. Yapılan araştırma çerçevesinde *v-d-a* kelimesinin sözü edilen esas anlamı (*bir şeyi*) *koymak* olarak tespit edilmiştir (el-Cevheri, 1984, ss. 1299-1301; el-İsfahâni, t.y., ss. 525-526, 2007; ez-Zemahşerî, 1998, s. 341; Ezherî, t.y., ss. 72-76; Fîrûzâbâdî, 2005, ss. 771-772; İbn Dureyd, 1987, s. 905; İbn Faris, 1979a, ss. 117-118; İbn Manzur, t.y., s. 4857; Mütercim Âsım Efendi, 2013; Zebîdî, 2004, s. 335). Nitekim Râğıb el-İsfehani'de (el-İsfahâni, t.y., 2007) *v-d-a* kelimesinin *koymak* anlamına gelen *hatt* (حَطَّ) kelimesinden daha genel anlamı olduğunu ifade etmekle birlikte, İbn Faris'de (1979b) *v-d-a*'nın, (*bir şeyi*) *alçaltmaya, azaltmaya* (الْخَفْضُ) ve *indirmeye, koymaya* (الْحَطَّ) delalet eden tek bir kök olduğunu söylemektedir.

Kelimenin diğer anlamlarına baktığımızda bunlardan birisi *bir kimsenin kıymet ve derecesinin düşmesi* (وَضَعَ عَنْهُ) manasına gelmektedir (el-Cevheri, 1984, ss. 1299-1301; ez-Zemahşerî, 1998, s. 341; Ezherî, t.y., ss. 72-76; Ferâhîdî, 2003, s. 378; Fîrûzâbâdî, 2005, ss. 771-772; İbn Manzur, t.y., ss. 4857-4861; Mütercim Âsım Efendi, 2013; Zebîdî, 2004). Bir başka anlamı ise *borcunun azalması, eksilmesidir* (وَضَعَ عَنْ غَرِيمِهِ) (Fîrûzâbâdî, 2005; İbn Manzur, t.y.; Mütercim Âsım Efendi, 2013; Zebîdî, 2004). Bu anlamların asıl itibarıyla yukardaki temel anlama dayandığı görülmektedir. Bir diğer anlamı ise *kişinin kendi nefsinin alçalması* (وَضَعَ فَلَانًا نَفْسَهُ) olarak belirlenmiştir (el-Cevheri, 1984; ez-Zemahşerî, 1998; Ezherî, t.y.; Ferâhîdî, 2003; Fîrûzâbâdî, 2005; İbn Manzur, t.y.; Mütercim Âsım Efendi, 2013; Zebîdî, 2004). Bu mecazi bir kullanımdır. Nitekim burada fiziki bir alçalma değil manevi olarak bir alçalma söz konusudur. Bir başka anlamı ise *bir kimsenin boynunun vurulmasıdır* (Ezherî, t.y.; Fîrûzâbâdî, 2005; İbn Manzur, t.y.; Mütercim Âsım Efendi, 2013; Zebîdî, 2004). Boynun vurulması (وَضَعَ عُنُقَهُ) olayı da mecazi olarak *v-d-a* fiili ile karşılanabilmektedir. Aslında burada amaç boynu yere koymaktır; ancak bunu gerektirecek şey yani lazımı ise vurmaktır. Dolayısı ile lazımı zikretmek suretiyle mecaz yapılmaktadır. *V-d-a* kelimesinin bir diğer anlamı ise *bir kimseden bir suçu düşürmek* (وَضَعَ الْجِنَايَةَ عَنْهُ) veya *bir borcu düşürmektir* (وَضَعَ الدَّيْنَ عَنْهُ) (Fîrûzâbâdî, 2005; İbn Manzur, t.y.; Mütercim Âsım Efendi, 2013;

Zebîdî, 2004). V-d-a sözcüğünün bir başka anlamı ise (deve, hayvan için) *hızlıca yürümek, koşmak, seğirtmektir* (el-Cevherî, 1984; ez-Zemahşerî, 1998; Ezherî, t.y.; Ferâhîdî, 2003; Fîrûzâbâdî, 2005; İbn Dureyd, 1987; İbn Manzur, t.y.; Mütercim Âsım Efendi, 2013; Zebîdî, 2004). Kelimeye verilen hızlı yürüme, koşma anlamını nasıl kazandığı sözlüklerde tam olarak açıklanmamakla birlikte Tezhibu'l-Luga'da (Ezherî, t.y., s. 76) “وَضَعَ النَّبِيعُ حَكْمَتَهُ” şeklinde geçen “*deve yularını yere indirdi*” ifadesi aslında “*deve başını alçaltıp/eğip koştı*” anlamına gelmektedir. Bu durumda hızlı yürüyen/koşan bir canlı düşünüldüğünde, o bu yürümesinde/koşmasında kendini yere yaklaştırmaktadır. Yani yere doğru kendini koymaktadır. Bundan ötürü v-d-a fiiline *hızlı yürümek, koşmak ve seğirtmek* anlamının verildiği düşünülmektedir. Bununla birlikte İbn Faris'de (İbn Faris, 1979b) hayvanın yürüyüşünü ifade etmek için vaz' lafzı kullanıldığında onunla *yüksek yürüyüşün* (سَيْرٌ مَرْفُوعٌ) zıttı olan *hafif bir yürüyüşün* (سَيْرٌ سَهْلٌ) kastedildiğini belirtir. Burada da vaz' kelimesinin düşüklük ve alçaklık gibi anlamlarından hareketle *hayvanın yürüyüşünü* ifade etmek için bu kelime kullanıldığında, yürüyüşün yavaş ve alçak olacağı düşünülmektedir. V-d-a kelimesinin bir diğer anlamı ise *doğurmak* (وَضَعَتِ الْمَرْأَةُ حَمْلَهَا) olarak tespit edilmiştir (el-Cevherî, 1984; ez-Zemahşerî, 1998; Ezherî, t.y.; Fîrûzâbâdî, 2005; İbn Dureyd, 1987; İbn Faris, 1979a; İbn Manzur, t.y.; Mütercim Âsım Efendi, 2013; Zebîdî, 2004). Burada aslında kadının yükünü *koyması* ifadesiyle çocuğu doğurması kastedilmiştir. V-d-a kelimesinin bir başka anlamı ise *ticarette zarar etmek* olarak tespit edilmiştir (el-Cevherî, 1984; ez-Zemahşerî, 1998; Ezherî, t.y.; Fîrûzâbâdî, 2005; İbn Dureyd, 1987; İbn Faris, 1979a; İbn Manzur, t.y.; Mütercim Âsım Efendi, 2013; Zebîdî, 2004). Burada da gerçekte *ticaretin aşağı düşmesiyle, azalmasıyla* (وَضَعَ فِي تِجَارَتِهِ) zarar etmek anlatılmak istenmektedir. V-d-a'nın bir başka anlamı *kadının başörtüsünü açmasıdır* (el-Cevherî, 1984; ez-Zemahşerî, 1998; Ezherî, t.y.; İbn Dureyd, 1987; İbn Manzur, t.y.; Zebîdî, 2004). Aslında Arapça “وَضَعَتِ الْمَرْأَةُ خِمَارَهَا” ifadesi “*kadının başörtüsünü kaldırıp başına koyması*” anlamındadır. Bu ifadeyle kastedilen ise kadının başını açmasıdır. V-d-a kelimesinin bir başka anlamı ise *adi olmak, alçak olmak, zelil olmak* şeklinde belirlenmiştir (el-Cevherî, 1984; ez-Zemahşerî, 1998; Ezherî, t.y.; Ferâhîdî, 2003; Fîrûzâbâdî, 2005; İbn Manzur, t.y.; Mütercim Âsım Efendi, 2013; Zebîdî, 2004). Ancak burada bir ayrıma dikkat çekmek istiyoruz. V-d-a sözcüğüne baktığımızda bu kökten gelen iki ayrı babın (kalıp) kullanıldığı görülmektedir. Bunlardan birisi kelimenin “وَضَعَ-” şeklinde üçüncü babta kullanılmasıdır. V-d-a kelimesinin üçüncü baktan (وَضَعَ-

(بِضَعُ) kullanıldığında anlamının *kaldırmanın, yükseltmenin zıddı* olduğunu görülmektedir. Burada v-d-a kelimesi bu babta *bir şeyi alçaltmak, indirmek, koymak* (وَضَعْتُ الشَّيْءَ) anlamında kullanılır. Kelime beşinci babta (وَضَعُ-يُوضَعُ) kullanıldığı zaman ise *şereflinin zıddı* yani *düşük seviyeli olmak, adi olmak, alçak olmak, zelil olmak* anlamına gelmektedir. V-d-a'nın aslında her iki babta da [bir şeyi bir yere] *koymak* anlamı vardır. Ancak v-d-a üçüncü babta kullanıldığında etken (müteaddi) fiildir. Burada fiil geçişlidir ve nesne alır. Yani bir şeyi/nesneyi yere koymak anlamı vardır. Fiil beşinci babta ise edilgendir (lazım). Yani nesne almaz. Burada fiil edilgen olunca ise *insanın kendinin alçalması* veya *kendini yere koymak* anlamı ortaya çıkar. Ancak bu mecazen yere koymaktır. Yani mecazi olarak kendi kişiliğini yere koymuş olmaktır. Bu ise yüksek olmanın zıddı olan alçak olmak anlamına gelmektedir.

3.3.1.2. Tevazu Kelimesinin Sözlük Anlamı

Bu başlık altında tevazu kelimesinin Arapça, Osmanlıca Türkçesi ve Türkçe sözlük anlamları üzerinde durulmaktadır. Bu kapsamda kelimenin kendisinden türediği esas anlamıyla arasındaki ilişki de gösterilmektedir.

3.3.1.2.1. Erken Dönem Arapça Sözlüklerde Tevazu Kelimesinin Sözlük Anlamı

Tevazu kelimesi Arapça bir kelimedir. Arap dilinde “v-d-a” (وضع) kökünden gelen *tevazu* (التواضع) kelimesi “tefâul” kalıbının mastarıdır (el-Cevheri, 1984; Ezherî, ty; Ferâhîdî, 2003; Fîrûzâbâdî, 2005; İbn Manzur, t.y.). Bu kısımda tevazu kelimesinin klasik Arapça sözlüklerinde nasıl açıklandığı üzerinde durulmaktadır.

Halil b. Ahmed el-Ferâhîdî'nin (v.175/791) *Kitabu'l-Ayn* adlı eserinde, tefâul kalıbında gelen tevâzu kelimesi vaz' kökü altında incelenmekte, tevâzuya *tezellül* (التَّذَلُّلُ) yani *kendini hor ve hakir görme, alçalma, küçülme, alçaklık* ve *itaatkâr olma* gibi anlamlar vermektedir (Ferâhîdî, 2003, s. 378). Hasan b. Dureyd (v. 321/933) *Cemheretu'l-Luga* adlı eserinde *mütevazı* kelimesinin anlamını ise *büyüklenmenin, kibirlenmenin zıddı* (خِلَافُ الْمُتَكَبَّرِ) olarak açıklamaktadır (İbn Dureyd, 1987, s. 905). Yani bir kimse için mütevazı denildiği vakit, kibirlenmenin zıddı kastedilmektedir. Muhammed b. Ahmed el-Ezherî'nin (v.370/980) *Tezhibu'l-Luga* adlı sözlük çalışmasında tefâul kalıbından gelen *tevâzu* kelimesi *tezellül* (التَّذَلُّلُ) olarak açıklanmaktadır. Kelimenin bir diğer anlamı ise *uzak olmak, irak olmak* şeklinde açıklanmaktadır. Örneğin *sizin şehriniz bizden uzaktadır* (إِنَّ بَلَدَكُمْ لَمُتَوَاضِعٌ عَنَا) şeklinde de kullanılmaktadır (Ezherî, t.y., s. 74). İsmail b.

Hammâd el-Cevheri (v. 400/1009) *Tâcu'l-Luga* adlı sözlüğünde tevâzu kelimesini *tezellül* (التَّذَلُّلُ) olarak açıklamaktadır (el-Cevheri, 1984, s. 1300). Ömer b. Ahmed ez-Zemahşerî'nin (v.538/1144) *Esâsu'l-Belâga* isimli sözlüğünde v-d-a'nın “وَضَعٌ-يُوضَعُ” şeklinde beşinci babta kullanıldığında *düşük seviyeli olmak, adi olmak, alçak olmak* anlamında kullanıldığı görülmektedir. Bu kökten gelen *tevazu* (التواضع) kelimesinin anlamı da *adi ve alçak olmak* şeklinde zikredilmiştir (ez-Zemahşerî, 1998, s. 341). İbn Manzur' un (v. 711/1311), *Lisanu'l-Arab* adlı sözlüğünde mastar olarak *tevazu* kelimesinin *tezellül* (التَّذَلُّلُ) anlamına geldiği görülmektedir. *Tevazu* kelimesi fiil pozisyonunda (تَوَاضَعَ الرَّجُلُ) kullanıldığında ise *alçak olmak, düşük olmak, alçalmak* (ذَلَّ) manasına geldiği belirtilmiştir. Fiil olarak *yer* kelimesi ile birlikte kullanıldığında (تَوَاضَعَتِ الْأَرْضُ) ise *yerin alçak olması* anlamı ortaya çıkmaktadır. Yani yerin düzlük olan kısmından sonra *alçalması* anlamına gelmektedir. Bir diğer anlamının ise uzak olmak, ırak olmak, uzaklaşmak (بَعُدَ) olduğu belirtilmiştir. Örneğin *aramızdaki şey uzak oldu* (تَوَاضَعَ مَا بَيْنَنَا) şeklinde kullanılmaktadır. Yine fiil olarak kullanıldığında bir şey üzerinde ittifak etmek, hem fikir olmak anlamına da gelmektedir. Örneğin *topluluk bir husus üzerinde anlaşta/uzlaştı* (تَوَاضَعَ الْقَوْمُ عَلَى الشَّيْءِ) şeklinde kullanılmaktadır (İbn Manzur, t.y., s. 4858). Seyyid Şerif Cürcânî (v. 816/1413) *Kitabu't-Ta'rifât* adlı sözlüğünde *hâşi'* (الْحَاشِعُ) kelimesini açıklamak için mütevazi kelimesini kullanmıştır. Bu durumda mütevazi *boyun eğen, itaatkar* anlamına gelmektedir (el-Cürcânî, 2007, s. 160). Muhammed b. Yakub el-Firuzabadi (v.817/1415) *Kâmûsu'l-Muhît* adlı sözlüğünde *tevazu* kelimesini ilk olarak *tezellül* ile *tehâşu* (تَخَاشَعُ) yani *boyun eğmek, itaat etmek, uysal olmak* şeklinde açıklamaktadır. İkinci olarak *-تواضع ما بيننا-* şeklinde kullanıldığında ise *ba'id (uzak) olmak* manasına geldiği belirtilmektedir (Fîrûzâbâdî, 2005, s. 776). Muhammed Murtazâ Zebîdî' nin (v. 1205/1791) *Tâcü'l-Arûs min Cevâhiri'l-Kâmûs* adlı lügatinde ilk olarak *tevazu* kelimesi *tezellül ve tehâşu* şeklinde açıklanmaktadır. İkinci olarak ise uzak olmak, ırak olmak şeklinde zikredilmektedir. Bir diğer anlamı ise bir şey üzerinde ittifak etmek, hem fikir olmak şeklinde zikredilmiştir (Zebîdî, 2004, s. 343).

Yapılan araştırmada *tevazu* kelimesinin ilk olarak *tezellül ve huşu'* kelimeleriyle açıklandığı görülmektedir. *Tezellül* kelimesi *kendini hor ve hakir görme, alçalma, küçülme, alçaklık ve itaatkâr olma* gibi anlamlara gelmektedir. *Huşu'* kelimesi ise *boyun eğmek, itaat etmek, uysal olmak* anlamında kullanılmaktadır. Bu anlamıyla

tevazu kelimesi fiil olarak kullanıldığında “*adam alçaldı*” (تواضع الرجل) manasına gelmektedir. Fakat kelimenin bu şekilde kullanılması mecazidir (Zebîdî, 2004). Yani burada kişinin alçalması ile fiziksel bir alçalma kastedilmemiştir. Burada kişinin manevi olarak alçalması yani tevazu göstermesi anlatılmak istenmiştir. Ancak dikkat edilmesi gereken bir husus var ki o da bu alçalmanın aslında kibrin karşıtı bir alçalma olduğudur. (İbn Dureyd, 1987). Yani kişinin kendi hakikatinden, zillet ve meskenet haline doğru bir alçalması kastedilmemektir. Buradaki alçalma, kibirden büyüklenmeden geriye doğru olan bir alçalmadır. Bu durum kişinin kendisini olduğundan daha büyük olarak görmesi değil, aksine kendi hakikatine daha yakın görmesi şeklinde izah edilebilir. Ancak tevazudaki bu manevi alçalmanın kişinin bedenine de bir takım yansımaları olacağı düşünülmüştür. Bu noktada el-Hilâlî (el-Hilâlî, 2012, s. 7) tevazu kelimesinin kökünde yere yakın olacak şekilde alçalmanın olduğunu bildirmektedir. O, uzaktan bakıldığında mütevazı kimsenin, alçakgönüllülüğü ve sakinliğiyle, sanki yere yaklaşmış gibi görüneceğini, kibirli olan kimsenin de kendini üstün ve yüksek görmekle, sanki boyca yüksek ve uzun görünmeye çalıştığını ifade etmektedir.

Tevazu sözcüğünün ikinci anlamı ise *uzak olmak, irak olmak* şeklinde izah edilmektedir. Örneğin “*sizin şehriniz bizden uzaktadır*” (إِنَّ بَلَدَكُمْ لَمُنْتَوَاضِعٌ عِنَّا) şeklinde kullanılmaktadır. İki bölge arasındaki mesafe arttıkça birinden diğeri yere bitişik/yakın olarak görülür. Bölgelerin biri diğeri göre yere konulmuş olarak algılanır. Burada uzaklıkla kastedilen, mesafeden kaynaklı yere yakın/konmuş olmaktır. Tevazu kelimesi üçüncü olarak ise bir şey üzerinde *ittifak etmek, hem fikir olmak* anlamına gelmektedir. Örneğin “*topluluk bir husus üzerinde anlaştı/uzlaştı*” (تَوَاضَعَ الْقَوْمُ عَلَى الشَّيْءِ) şeklinde kullanılmaktadır. Burada da anlayışların bir konuyu üzerine konması söylenmek suretiyle mutabık kalmak anlatılmak istenmektedir. Tevazu kelimesi *yer* kelimesi ile birlikte kullanıldığında (تَوَاضَعَتِ الْأَرْضُ) ise *yerin alçak olması* anlamı ortaya çıkmaktadır. Yani yerin düzlük olan kısmından sonra *alçalması* anlamına gelmektedir. Yukarıda ifade edilen uzaklık anlamıyla yakın anlamlıdır. Bütün bu anlamların asıl itibarıyla *vaz* kelimesinin (*bir şeyi*) *koymaya, alçaltmaya, azaltmaya, indirmeye* delalet eden temel anlamına dayandığı görülmektedir.

3.3.1.2.2. Osmanlıca ve Türkçe Lûgatlerde Tevazu Kelimesinin Sözlük Anlamı

Arapça kökenli bir kelime olan *tevazu* kelimesinin Türkçedeki karşılığı *alçakgönüllülüktür*. Bununla birlikte kavram, Türkçede bizzat *tevazu* şeklinde olduğu

gibi de kullanılmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2018a). Türkçede alçakgönüllülük kavramı, *alçak* ve *gönül* kelimelerinin terkiinden meydana gelmiştir. Kadîm Türkçede *yer* ve *toprak* demek olan “*al*” sözcüğünden yahud “*âlet*” sözcüğünden gelen “*alçak*” sözcüğü, (a) yüksek mukâbili, dîn, post. (b) boyu kısa, kâsîr, kütah manasında kullanılmaktadır. Mecazi olarak ise (a) tab’i (doğası) ve nesli aşağı, fûrûmâye (*aşağılık, alçak*), deni, zelil, dîn, post (b) hasis, pinti, cimri (c) korkmak, nâmerd gibi anlamlara gelmektedir (Çağbayır, 2007a, s. 196; Sami, 2012, s. 48; Türk Dil Kurumu, 2018a). *Gönül* kelimesi ise *insanın hissiyat merkezi, yüreğin ma’nevî ciheti, kalp, dil, fu’âd* manasına gelirken, mecazi olarak ise *duygu, his, te’sîr, muhabbet, şefkat, sevgi* anlamlarında kullanılmaktadır (Sami, 2012). Türk Dil Kurumu tarafından ise *gönül* kelimesi “*sevgi, istek, düşünüş, anma, hatır vb. kalpte oluşan duyguların kaynağı; istek, arzu*” şeklinde açıklanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2018b). Ayverdi (Ayverdi, 2010, s. 429) ise *gönül* kelimesini, “*iman, sevgi ve nefretin, iyi ve kötü bütün duyguların kaynağı olduğu yer olarak kabul edilen kalbin manevi yönü, yürek*” olarak izah etmektedir. Bu anlamlar dikkate alındığında alçakgönüllülük kelimesinin Arapça tevazu kelimesini iyi bir şekilde karşıladığı görülmektedir.

A Turkish and English Lexicon (Redhouse, 1890, s. 604) adlı Osmanlı Türkçesinden İngilizceye kelime karşılıklarının gösterildiği sözlükte tevazu (تواضع) kelimesi, *bir başkasının ayaklarının altındaymış gibi kişinin kendi kibrini kırması (benliğini alçaltması); alçakgönüllülük ve itaatkârlık, uysallık* olarak açıklanmıştır. Kelimenin fiil olarak kullanımı ise *kişinin benliğini alçaltması ve tenezzül etmek, itaatkâr olmak* şeklinde ifade edilmiştir. Alçakgönüllü kavramı ise *gönülde bir alçalma (humble in mind); uysal (meek)* şeklinde açıklanmıştır (Redhouse, 1890, s. 184). Şemseddin Sami (Sami, 2012) ise alçakgönüllü kelimesini *mütevazı, kibirsiz* olarak açıklamaktayken Arapça *vaz’* kökünden geldiğini belirttiği tevazu kelimesini ise *alçakgönüllülük, kibirsizlik, mahviyet* şeklinde izah etmektedir. Devellioğlu (2015, s. 1281) da *vaz’* kökünden gelen tevazu kelimesini *alçakgönüllülük gösterme* olarak ifade etmektedir. Yeğin (1978, s. 728) ise tevazu kelimesini *alçakgönüllülük, kibirsizlik, mahviyyet hali, gururlu olmama, kendi fakrını bilme* şeklinde izah etmektedir.

Türk Dil Kurumunun (Türk Dil Kurumu, 2018a) hazırladığı *Güncel Türkçe Sözlük* adlı çalışmada alçakgönüllülük “*alçakgönüllü olma durumu, tevazu, mahviyyet ve mütevazılık*” olarak izah edilmektedir. Güncel Türkçe Sözlükte tevazu sözcüğü ise

alçakgönüllülük olarak ifade edilmiştir. Ayverdi'nin (2010, s. 38) *Misalli Büyük Türkçe Sözlük* adlı çalışmasında *alçakgönüllülük büyüklük iddiasında olmama, kibirsizlik, mütevazı olma durumu, tevazu, tenezzül* olarak açıklanmaktadır. Yine Ayverdi (2010, s. 1249), ismi geçen eserde *tevazu* kelimesini açıklarken bu kelimenin Arapça *yere koymak, nefisini aşağılatmak* şeklinde *vaz'* kökünden geldiğini ve Türkçe *alçakgönüllülük, kibirli olmama, gösterişsiz olma* anlamına geldiğini belirtmektedir. Çağbayır (2007a, s. 196) ise *alçakgönüllü* kelimesini *büyüklik taslamayan, kendisini başkalarından üstün görmeyen, kibirlenmeyen, mütevazı, gösterişsiz, iddiasız, kasıntısız, kibirsiz, kendi halinde, yalımı alçak, yüzü yerde* şeklinde tanımlamaktadır. *Tevazu* kelimesini ise *olumlu ve üstün niteliklerini ortaya koymaktan kaçınma, alçakgönüllü olma; gösterişsizlik* olarak açıklamakta; *tevazu* göstermek şeklinde fiil olarak kullanıldığında ise *olumlu ve üstün niteliklerini ortaya koymaktan kaçınmak; övünmemek* olarak ifade etmektedir (Çağbayır, 2007b, s. 4783). *Alçakgönüllülük*, Püsküllüoğlu (2004, s. 63) tarafından hazırlanan *Türkçe Sözlük* isimli çalışmada ise *kendi değerini olduğundan az gösterme, öyle olmadığı halde başkalarını kendisiyle eşit tutuma* şeklinde tanımlanmıştır.

3.3.1.3. **Tevazu Ne Değildir? Tevazu ile Huşû ve Tezellül Arasındaki Fark**

Tevazu kelimesi, ele alınan lugatlerde özellikle *tezellül* ve *huşu'* kelimeleriyle açıklanmaktadır. Sözlüklerde *tevazu* kelimesi bu kavramlarla açıklanmakla birlikte bir kısım kaynaklarda (el-İsfahâni, 2009; Kuşeyri, 2014) da *tezellül* ve *huşu'* kelimeleri *tevazu* ile aynı veya yakın anlamda geçmektedir. Her ne kadar *tevazu* ile *tezellül* ve *huşu'* yakın anlamlı olarak kullanılsa ve sözlüklerde de bu kavramlarla açıklansa da aralarında bir takım farklılıklar vardır.

Râgıb el-İsfahâni'ye göre *tevazu* ile *huşu'* arasındaki fark, *tevazu* sıfatının ast ve üst olmak üzere her makamdaki insan için kullanılabilir olmasıdır (el-İsfahâni, 2009, s. 223). *Huşû* ise failinin, kendi üzerinde ve kendisinden daha büyük olana *hudû'* ettiği⁵ (boyun eğdiği) bir fiildir. *Huşû*, boyun eğenin ancak karşısında eğildiği varlıktan korkması ile birlikte olur, herhangi bir zorlama ile olmaz (el-Askeri, 2013, s. 368). Yine *tevazu*, zahiri ve batini bütün fiil ve davranışlarda dikkate alınan bir ölçüdür. *Huşû* ise sadece organlarla ifa edilen zahiri fiiller hakkında kullanılır. Bundan ötürüdür ki bir

⁵ *Hudû'* kelimesi de anlam bakımından *huşû* kelimesine yakındır. Ancak *baş* ve *boyun eğme* anlamına gelen *hudû'* un *huşû'* daki gibi korku ile birlikte olması gerekmez (el-Askeri, 2013, s. 368).

rivayette “*kalp tevazu sahibi olduğunda uzuvlar da huşû sahibi olur.*” denmiştir. Yine Kur’an’da “huşû dolu gözlerle.” (Kalem/42) ve “sesler Rahman’ın heybetinden duydukları huşû ile kısılmıştır.” (Taha/108) şeklindeki ayetler de *huşû*’ un zahiri fiillerde kullanıldığını göstermektedir (el-İsfahâni, t.y., 2007, ss. 485-486, 2009, s. 223). Ayrıca Elmalılı Hamdi Yazır, *huşû*’ için kökleri kalpte, belirtisi bedende olmak üzere, zahiri ve batını iki çeşit fiili kapsadığı da ifade edilmektedir. Batınla yani kalple ilgili olan tarafı, Allah’ın büyüklüğü karşısında kulun büyük bir saygıyla edep haline geçmesi; zahirle yani bedenle ilgili olan tarafıysa edep ve saygı duygusunun organlara yansmasıyla vakar ve sukunet belirten bir duruş ve davranış sergilemesidir. Örneğin namazda kişinin kalbinde duyduğu huşû, gözlerin yalnızca secde yerine yönelip diğer taraflara kaymaması şeklinde ortaya çıkar (akt, Şener, 1998, s. 423). Herevi (1966, s. 18) ise huşû’yu, hürmet edilen veya korkulan biri karşısında nefsin veya tabiatın yatışması olarak açıklamıştır.

Tezellüle gelince o, “boyun eğilen (tezellül edilen) kimseye mukavemet konusunda acziyet göstermek”tir. Tevazu ise “tevazu gösterene gücü yetsin ya da yetmesin, tevazu gösterilen tarafın gücünü izhar etmek/ortaya koymak”tır. Nitekim, *el-‘abdu mutevâziun li-hidmetin* (hizmetkar/köle hizmet için boyun eğmiştir), yani “onlara, kendisinden güçlülermiş gibi muamele eder.” denilir. *Yetezellelu lehum* (onlara karşı acziyet göstererek boyun eğ) denilmez. Çünkü *tezellül*, boyun eğilen kimseye direnme konusunda acziyet göstermek ve karşı tarafın baskın olduğunu kabul etmektir (el-Askeri, 2013, s. 369).

3.3.2. Tevazunun Kavramsallaştırılması

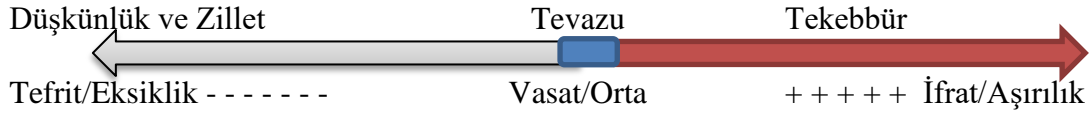
Ebu Tâlib el-Mekkî (v.386/996) *Kûtu’l-Kulûb* adlı eserinde gerçek tevazuyu, *nefsi gerçekten zillet içinde bırakmak* olarak ifade etmiştir. Gerçek zillet ise onun insanlar içindeki itibarını düşürmektir. Fakat bunun gerçekleşmesi, kulun sıfat olarak nefsinin zelil bir halde tutmasıdır; aksine kasıtlı olarak kendisini halk içerisinde zelil edip ayağa düşürmesi değildir. Bir de gerçek zillet, insanın kendi içerisinde nefsinin aşağılık ve hakir bir konumda tutması, onun küçük ve değersiz bir varlık olduğuna inanmasıdır. Yoksa zoraki, yapmacık hareketlerle kendini tevazu sahibi göstermek hakiki tevazu değildir (Mekkî, 2016, s. 308).

İhyâu Ulûmi’d-Din’de tevazu ve kibrin insanlardaki yansımalarını karşılaştırmalı bir şekilde inceleyen Gazzâli, tevazuya kibir hastalığının ilacı olarak yer vermektedir. O,

diğer ahlâki erdemlerde olduğu gibi tevazu erdeminin de ifrat ve tefrit olmak üzere iki tarafı ve bir de mutedil kısmının olduğunu söylemektedir. Yani Gazzali, tevazu ahlâkının aşırı tarafları ile orta derecesinin olduğunu belirtmektedir. Tevazu ahlâkının, ifrat derecesine (fazlalık) tekebbür (kibirlenme, büyüklenme), tefrit derecesine (noksanlık/eksiklik) hasislik (hakirlik, alçaklık) ve mezellet (zillet, rezillik), mutedil (orta) derecesine de tevazu adı verilmektedir. Tevazu çok fazla olduğu zaman büyüklenme, noksan olduğu vakit de zillet ortaya çıkmaktadır. Fazla ve noksan olmadığı zaman da gerçek tevazu ortaya çıkmaktadır. Kabul edilebilir olan tevazu ise ne zillet ve hisset derecesine düşen ne de tekebbür derecesine çıkan tevazudur. Nitekim her şeyin aşırı olanı kötüdür ve yerilmektedir. Allah katında da sevimli olan orta derecelerdir (Gazzâlî, 1989a, s. 788). Gazzali'nin tevazu konusunda yaptığı açıklamalar Şekil 7'de iki uçlu bir doğru üzerinde tasvir edilmektedir.

Şekil 7:

Gazzali'nin Tevazu Yaklaşımı



Gazzali tevazu ahlakını şöyle bir örnekle izah etmektedir. Bir âlime, bir görevli/hizmetli geldiğinde, onun için eğilip alçalır ve onu kendi yerine oturtur, sonra ayakkabılarını çevirir ve onu kapıya kadar uğurlarsa zillete düşmüş olur ki bu makbul değildir. Allah katında makbul olan, adalet ve itidaldır. Yani her hak sahibine hakkını olduğu gibi vermektir. Böylesine bir tevazu davranışı insanın akranına karşı yapılmalıdır. Ancak diğer (gelişi güzel) insanlara karşı tevazu, onlara kıyam etmek (onları münasip bir şekilde karşılamak), güler yüzlü olmak, soru ve davetlerine icabette yumuşak davranmak, ihtiyaç halinde yardımcı olmak gibi benzeri şeylerle olur. Ayrıca kişinin kendisini onlardan üstün görmemesi, onları tahkir etmemesi, küçümsememesi gerekir. Nitekim kişi kendi sonunun (akıbet) nasıl olacağını bilmediğinden ötürü kendini onlardan üstün görmemelidir. Gazzali'ye göre emsallerinden ileri geçmek isteyen kişi mütekebbir, geride kalan kişide mütevazıdır. Yani şeyi hakkı olduğu yerin alt kademesine koymaktır (Gazzâlî, 1989a, s. 788).

Tevazudaki fazlalık (ifrat) ve eksikliği (tefrit) dikkate alan İbn Hibbân (1977, s. 59) ise

tevazuyu iki kısım/çeşit olarak değerlendirmiştir. Bunlardan biri *övülmüş* (beğenilen) diğeri ise *yerilmiş* tevazudur. Beğenilen tevazu Allah'ın kullarına üstünlük taslayıp büyüklenmemek, onları aşağılamaktan sakınıp küçümsemeyi terk etmektir. *Yerilen tevazu* ise kişinin dünyaya rağbet ederek dünyalık bir şey için küçülmesidir.

Şihabuddin Suhreverdi (2016, s. 308) de tevazuyu, kibir ve zillet bağlanımında ele almaktadır. Ona göre de kibir insanın nefsini olduğunun üstüne çıkarması, zillet de insanın nefsini hakir görüp onun hakkının yitirileceği bir duruma getirmesidir. Suhreverdi, bu kapsamda gerçek tevazuyu da kibir ve zillet arasında orta yolu tutarak mütevazı olmak şeklinde tanımlamaktadır. Hâce Abdullah el-Herevi (1966, s. 22) ise *tevazuyu kulun hakka ulaşması için alçalması* olarak tanımlamaktadır. İbn Kayyim (1990, s. 275) ise Herevi'nin bu tarifini *kulun Hakkın otoritesini alçalma (zillet) ve itaatle kabul etmesi, merhameti altına girmesi* olarak izah etmektedir ve kısaca *tevazuyu kişinin kendi nefsinden vazgeçmesi* olarak tanımlamaktadır.

Râgıb el-İsfahâni (v.502/1108) de tevazunun, düşkünlük ve kibrin arasında bir durum olduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte İsfahâni'ye (2009, s. 223) göre tevazu, kişinin üstünlük ve makam bakımından hak ettiği mertebenin altında kalmaya rıza göstermesidir. Ona göre tevazu, yöneticiler, ilim adamları ve ileri gelenlerde daha fazla görünürlük kazanır. Yani toplumda konumları düşük olan kişilerden ziyade sosyal statülerinin yüksekliğine rağmen mütevazı davranmayı başaranlarda bu erdemin değeri çok daha fazla açığa çıkar. Tevazu, kişinin hakkının bir kısmından vazgeçmesinden ötürü bir lütuf türü olarak da görülebilir. İsfahâni tevazunun, tam olarak kibir ile düşkünlüğün ortasında bir hal olduğunu söyler. Düşkünlük, kişinin kendi hakkını tamamen yitirerek acınacak duruma düşmesidir. Kibir ise hak ettiği derecenin üstüne çıkmasıdır. Yani tevazu, kişinin hakkını koruyamayacak halde düşkünleşmesi ile kendini olduğundan daha değerli görmesi şeklinde iki erdemsizliğin ortasıdır (el-İsfahâni, 2009, s. 223).

Yapılan açıklamalar dikkate alındığında terim olarak tevazu, insanın kendini (nefsini) hak ettiği derecenin üstüne çıkararak kibirlenmemesi ve insanın kendini (nefsini) hak ettiği derecenin altına düşürerek acınacak duruma düşmemesidir. Tevazu, tam olarak kibir ve düşkünlüğün ortasında bir tutumdur. Ancak tasavvuf literatüründeki tevazu üzerine yapılan açıklamalarda, genellikle tevazunun zillete yaklaştırıldığı hatta bazen zillete aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir. Bu konuda ifratın en uç noktasından

tefritin en altına inildiği, itidalden bir ayrılma olduğu göze çarpmaktadır. Tasavvuf ehlinin bu yaklaşımı kendini beğenme ve kibir gibi iki büyük hastalığa karşı alınan bir tedbir ve hassasiyetten ileri gelmektedir. Yani nefislerde gizli olan kendini beğenme hastalığına karşı, müritler için bir tedavi yöntemi olarak, tevazunun tarifinde onu zillete yaklaştıracak bir noktaya varılmıştır (Sühreverdî, 2016, ss. 308-309). Yine yapılan tanımlar, tevazunun pasif bir özellik olduğu şeklinde yanlış bir fikre götürebilir. Örnek vermek gerekirse kuzunun sakin durması gibi veya uyuşukluk gibi bir huy hatıra getirebilir. Ancak tevazu ile insan kibir, ihtiras ve öfkesine gem vurup bunları dindirir. Bu yönüyle tevazu, insan nefsinin aktif ve olumlu bir gücü olarak ortaya çıkar. Bu çerçevede tevazu aslında üstün bir akıl gücünün işaretidir (bkz., Izutsu, 1975, ss. 192-206). Nitekim modern psikoloji literatüründe de tevazuya çok fazla sessiz bir erdem (quiet virtue) vurgusu yapılmaktadır. Ancak Worthington ve Allison (2018) tevazunun kahramanlık gerektiren bir erdem (heroic humility) olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Tevazunun aslında zillete varan pasif bir özellik olmadığını göstermesi bakımından Kur'an'da geçen konu ile ilgili ayetlere bakılabilir. Özellikle Furkan suresi altmış üçüncü ayet bu hususta dikkat çekicidir. Fahreddin er-Râzî (er-Râzî, 1994a, s. 276) Furkan suresinde geçen “Rahman’ın (has) kulları yeryüzü üzerinde tevazu ile yürürler...” (Furkan 25/63) şeklindeki ayeti açıklarken, yeryüzünde mütevazı olarak yürümek ifadesi ile *vakar ve ağırbaşlılık* içerisinde hareket etmenin kastedildiğini söylemektedir. İbn Kesir (İbn Kesîr, 1986, ss. 6036-6037) de bu ayetle ortaya konmak istenenin, kibirsiz ve kendini beğenmeksizin yürümek olduğunu bildirmektedir. O, ayette belirtilen mütevazı şekilde yürümekten makastın ise sekinet içinde vakarlı olarak yürümek olduğunu ifade etmektedir. Seyyid Kutup (Kutub, 1998a, s. 562) yeryüzünde mütevazı olarak yürümenin ölmüş gibi omuzları sarkık, yanları eğik bir o yana bir bu yana sallanarak yürümek demek olmadığını; bunun aksine mütevazı olarak yürümekle, vakar ve sükûnetle normal ve dosdoğru bir yürüyüşün kastedildiğini söylemektedir. Ebu'l-A'lâ Mevdûdî (Mevdudî, 1997a, ss. 599-600) de ayette geçen *tevazu ile yürümek* ifadesi ile kastedilenin, bir hasta ve zayıf yürüyüşü veya riyakârane (gösteriş) bir yürüyüş olmadığını belirtir. Mevdûdî, bu ayette kastedilenin vakarlı, soylu ve ağır başlı bir yürüyüş olduğunu söyler. Bu açıklamalar ele alındığında tevazu erdeminin, hem kibre varmayan yani diklenmeden dik durabilen, hem de zillete varmayan sakin, vakarlı ve ağırbaşlı bir karakter özelliği olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak erken dönem İslam ahlâk ve tasavvuf kaynaklarında tevazu hakkında yapılan açıklamalar dikkate alındığında birkaç faktör öne çıkmaktadır:

1. Tevazu erdeminin, iki ucu ve bir ortası olduğu dikkate alındığında, çok yönlü bir yapı olduğu ortaya çıkmaktadır.
2. Tevazu, kişinin kendi hakkını tamamen yitirerek acınacak bir hale gelmesi, insanlar arasında zelil olup ayağa düşmesi değildir.
3. Tevazu, kişinin hak ettiği, olduğu derecenin üstüne çıkması değildir.
4. Tevazu itidale riayet ederek kişinin kendini ne fazla ne eksik hak ettiği konumda tutmasıdır.
5. Tevazu, diklenmeden dik durabilmeyi gerektiren bir erdemdir.
6. Tevazu kişinin nefsinin alçaltması, zillet içerisinde bırakması, nefsinden geçmesi, kendinde kendinden olan bir kemalat (yetkinlik, eksiksizlik) görmemesidir. Ancak bu alçalma ve zilletle asıl kastedilen kişinin sıfat olarak nefsinin zelil bir halde tutmasıdır. Kişinin kendini toplumda zillet ve meskenete düşürmesi demek değildir. Yani kişi hem mütevazı hem *izzet* sahibi olmalıdır.
7. Tevazu, ancak ilim (bilgi) ve amelle (uygulama) kazanılabilir.

Bütün bu açıklamalar göz önüne alındığında tevazu, “*varoluşsal düzlemde insanın kendini tanıması, konumunu bilmesi, diğer insanların ve varlıkların değerini bilip takdir etmesi, dünyevi şeyler için alçalmaması ve büyükenmemesi, hak ettiklerini ve hak etmediklerini bilip farkında olması ve hak ettiklerinin üzerinde fazlaca ısrarcı olmaması*” şekilde tarif edilebilir.

3.3.3. Tevazu Kime Karşı Yapılır?

Kur’an semantiği çalışanlardan Toshihiko Izutsu (1975, ss. 187-217), Kur’an’ın cahiliye sonrasında meydana getirdiği zihniyet değişikliğinin esas alanlarından birini rab-kul ilişkisinin oluşturduğunu ifade etmektedir. Ona göre İslam’ın gelişiyle Allah-insan ilişkisinde zorunlu bir değişim meydana geldi. Bu ise Rab-kul ilişkisiydi. İslam’dan önce rab⁶ kavramı bilirse de İslam, O’nu, *bütün kâinatın mutlak hâkimi* anlamında ortaya koydu. Böylece, Allah ile insan ilişkisinde kökten bir değişim meydana geldi. Bu

⁶ Allah anlamındaki *rab* kavramı İslam öncesinde Araplar tarafından bilinmekteydi. Yalnız İslam’dan önce Allah tek rab değildi. Onun yanında birçok rab’lar vardı (bkz., Izutsu, 1975).

ilişkide Allah, Rab (efendi) iken, insan da O'nun abd'ı yani kuludur (kölesi). Bu durumda ise kulluğun gerektirdiği biçimde O'na hizmet etmek anlamına gelen *ibadet* kavramı merkezi bir konum kazandı. Kulun ilk görevi efendisine sadakatle hizmet etmek, onun emirlerini isteyerek yerine getirmektir. Bundan ötürü ise Kur'an'da inat edip itaati terk etmenin karşısında olan *itaat*, *teslimiyet* ve *tevazu* ifade eden terimlere önem verilmiştir. İzutsu'ya göre itaat, teslimiyet ve tevazu anlamı taşıyan kavramlar içerisinde en önemlisi “Allah'ın iradesine teslimiyet” manasındaki *İslam*'dır. Teslimiyet, itaat ve tevazu ifade eden başka kavramlar arasında bilhassa bu kavramın önemini artıran şey bizzat Allah'ın Kur'an'da kendi dinine bu adı vermiş olmasıdır. Bu bakımdan İslam, gerçek itaat ve tevazunun başlangıç noktasıdır. Ona göre bir insanın Müslüman oluşu, birçok şeyi ifade etse de her şeyden önce kibrinden, gururundan, kendini beğenmeden, bencilliğinden, kendi gücüne güvenmekten vazgeçip alçakgönüllü bir kul olarak Allah'ın huzurunda durmayı ifade eder.

İslam düşüncesinde tevazuya öncelikle Allah-insan (kul) ilişkisi kapsamında akabinde de insanların birbirlerine karşı ilişkileri bağlamında yer verilmiştir. Bu durum en açık şekilde tevazunun tariflerinde kendini göstermektedir. Kuşeyri (2014, s. 233) tevazuyu, *Hakk'a teslim olmak, Hakk'ın hükmüne itirazdan vazgeçmek* olarak tanımlamıştır. O, bu tanımında tevazunun Allah-insan münasebetine odaklanmıştır. Cüneyd-i Bağdâdî ise tevazuyu *şefkat kanatlarını insanlar üzerine indirmek ve onlara karşı yumuşak davranmak* olarak tanımlamış. İbn Ata da *kim söylerse söylesin hakkı kabul etmek* olarak tevazuyu tarif etmiştir. Onların tevazuya yönelik bu tanımlarında ise insan-insan münasebeti öne çıkmaktadır. Fudayl b. İyâz ise *Hakk'a itaat etmek, ona boyun eğmek, kim söylerse söylesin hakkı kabul etmek* şeklindeki tevazu tanımında ise tevazunun hem Allah-insan hem de insan-insan münasebetine yer verilmiştir (akt, İbn Kayyım, 1990).

Tevazuyu hem Allah-insan hem de insan-insan ilişkisi bağlamında iç içe ele alıp değerlendirenlerden biri de İzzedîn Kâşânî'dir (Kâşânî, 2012). O, *Misbâhu'l-Hidâye ve Miftâhu'l-Kifâye* adlı eserinde tevazuyu, *insanın nefsinin hak karşısında ubudiyet (kulluk) makamına, insanlar karşısında ise insâf (adalet, hakkı gözetme) makamına koyması* şeklinde tarif etmektedir (Kâşânî, 2012, s. 348). Bu tanımda ubudiyet ve insaf olmak üzere iki önemli odak kavram ortaya çıkmaktadır. Ragıb el-İsfahânî, bu odak kavramlardan ilki olan ubudiyeti, *kendini alçaltıp, alçak tutup veya kendi kibrini, gururunu kırıp bunu izhar etmek* olarak açıklamaktadır. O, aynı kökten gelen ibâdet

sözcüğünün ise *kendini alçaltmanın, alçak tutmanın veya kendi kibrini, gururunu kırmanın son noktasını* ifade ettiğini söyler. Bunu ise ancak en nihai derecede ihanda bulunan birinin hak ettiğini, Onun da Allah olduğunu belirtir (el-İsfahâni, t.y., 2007, ss. 963-964).

İsfahâni (el-İsfahâni, t.y., 2007, s. 1456) diğer odak kavram olan insaf kelimesinin anlamın da *adalet* olduğunu söyler. O, insaf sözcüğünün *kişinin, karşısındakinden kendi verdiği benzer, denk faydalar alması ve ona, ondan kendisine ulaşana benzer, denk zararlar vermesi* şeklinde açıklamaktadır. Benzer şekilde Ebu Hilal el-Askeri (2013, s. 345) de insâf kelimesinin asıl anlamının, fazlasız ve eksiksiz bir şeyin tam yarısını vermek, yarısını da almak olarak izah etmektedir.

Kaşani, tevazunun tanımında geçen *nefsi Hak karşısında ubûdiyyet makamına koymanın* ya emir ve nehiylere itaat etmek ya sıfatların tecellilerini kabul etmek ya da zatın tecellisinde varlığın fenası ile olabileceğini söylemiştir. Nefsin emir ve nehiylere itaat etmesi mübtedîlerin tevazusu; kendi takdirini yok ederek Hakk'ın takdiri ile sıfatların tecellisini kabul etmek mutasavvıfların tevazusu; kendi varlığını mutlak varlıkta yok ederek ruhta zatın tecellisini kabul etmek ise müntehilerin tevazusudur. O, nefsi insanların karşısında insaf makamına koymanın ise hakkın kabulü, hukuka riayet ya da kendini yüksek görmeyi ve beklentiyi terk etmekle gerçekleşebileceğini ifade etmiştir. Hakkın kabulüyle anlatılmak istenen kişinin konuşma ve tartışmalarında ne zaman hakkı karşı tarafta görürse ona karşı kibirlenmemesi, insaf bir şekilde o hakka teslim olmasıdır. Hukuka riayetten amaç ise insanların hakkını çiğnememek aksine onu kendi hukukuna tercih etmektir. Kendini yüksek görmeyi ve beklentiyi terk etmekten amaç ise kendisini insanların karşısında müstahak ve layık olduğu yüksek mertebeye çıkarmaması ve onlardan hakkına riayet etmelerini beklememesidir (Kâşânî, 2012, ss. 348-349). İnsanlara karşı yapılan tevazu yalnızca Allah için olduğunda beğenilmiştir. Aksine onlar karşısında dünya menfaati için küçülmek yerilmiştir. Nitekim böyle olması tevazu değil zillettir (İbn Hibbân, 1977; Kâşânî, 2012, ss. 350-351).

Tasavvuf literatüründe bir de insanın kendine karşı mütevazı olmasından bahsedilmektedir. Bu çerçevede Kuşeyri, *Risalesinde, bir kimsenin kendisine karşı mütevazı olmazsa, başkasına karşı hiç mütevazı olamayacağı* söylenmektedir (Kuşeyri, 2014, s. 234). Yine bu kapsamda Sühreverdi'nin *Avârifü'l-Maârif* adlı eserinde “*kim nefsinde gizli olan hal ve hasletleri yakinen bilirse, yükseklik ve şerefeye tamah edemez,*

tevazu yolunu tutar. Böyle bir kişi, kendisini kötöleyenlerle çekişmez, onu övenlerden etkilenmez, sadece Allah'a şükreder.” denmektedir (Sühreverdî, 2016, s. 306). Bu açıklamalar dikkate alındığında Allah-insan, insan-insan ilişkisinde tevazunun yanı sıra bir de insanın kendisine karşı tevazusu olmak üzere tevazuda üçüncü bir yön ortaya çıkmaktadır. Ancak tasavvufta zahiren, insan insana veya insan kendine karşı tevazu gösterse de bâtinen gerçekte Allah'a karşı tevazu göstermektedir.

İnsanın Allah karşısındaki tevazusu, insanın bir diğer insana karşı gösterdiği tevazu ve insanın kendine karşı gösterdiği üçlü bir tevazu tasnifinin yanında Herevi'de (1966, s. 22) hakka ulaşmak için alçalmak olarak tanımladığı tevazuyu üç derece olarak yorumlamıştır. Bu üç derecenin ilk derecesi tasavvufun başında olanlar, ikinci derecesi sâlikler, üçüncü derecesi ise muhakkik sufiler için düşünülmüştür. Birincisi, din için tevazu göstermektir. Bu akılla (akli bilgi) nakle (dini bilgi) karşı çıkılmaması, akli bir bilgiden ötürü dinin hiçbir delilinin itham edilmemesi ve dine karşı hiçbir şekilde muhalefette bulunulmamasıdır. İbn Kayyım el-Cevziyye de (1990, ss. 275-276) din için tevazunun peygamberin getirdiklerine boyun eğmek, onlara teslim olmak ve onlara itaat etmek suretiyle olacağını söylemiştir. İbn Kayyım'a göre bunlar ise üç şekilde olur. İlki akli bilgi (mantık), kıyas, zevki bilgi ve siyasi bilgi olmak üzere dört bilgi kaynağından (dört itiraz türü) birisiyle peygamberin getirdiği bir şeye itiraz etmemek, diğeri dini bilgilerden hiç birini saçma, eksik ve yetersiz görmemek veya başka bilginin dini bilgidен üstün olduğu düşüncesiyle onları itham etmemek, sonuncusu ise ne söz ne gönül ne fiil ne de hal ile nassa aykırı bir fikre saplanmamaktır. Herevi'ye (1966) göre tevazunun ikinci derecesi ise Allah'ın kul olarak kabul ettiği Müslümanlardan bir kardeş olarak hoşnut olunması, birisiyle olan düşmanlıktan dolayı onun hakkının çiğnenmemesi ve düşmanlıktan ötürü gerçeğin reddedilmemesi ve özür dileyenin özrünün, mazeretinin kabul edilmesidir. Tevazunun üçüncü derecesi ise Hak için alçalmak, tevazu sahibi olmaktır. Böylece kişi hizmette kendi görüş ve menfaatlerinden, halkla olan birlikteliğinde kendi hakkını görmekten ve müşahedede ise kendi varlığından kurtulur.

İslam düşüncesi dikkate alındığında, tevazunun öncelikle Allah-insan ilişkisi kapsamında yorumlandığı görülmektedir. Bu kapsamda tevazu, kulun Allah karşısında alçalma halidir. Bu alçalmanın yönü insanın fitratına, asıl tabiatına doğrudur. Bu yönüyle söz konusu alçalma bir zillet, aşağılanma hali değil aksine insanın

hakikatine/gerçekliğine doğru bir istikamettir. Nitekim Kur'an'da da “*Mesih de Mukarrebun melekleri de Allah'ın kulu olmaktan çekinmezler.*” (Nisa 4/172) diye buyurulmak suretiyle Allah'a *kul* olmanın düşüklük/alçaklık değil aksine yükseklik olduğuna dikkat çekilmektedir. Daha sonra ise bu temel anlayışla (Allah-insan) da ilişkili olmak üzere, insan-insan ilişkisi çerçevesinde tevazuya yer verildiği ortaya çıkmaktadır. Bu ilişki çerçevesinde ise tevazu kişinin diğer insanlara karşı büyüklenmesinin aksine alçalması halidir. Yani kendini hak ettiği yerde konumlandırma halidir. Bu yönüyle ise tevazu ahlâkı hem bireyi, hem de sosyal düzeni koruma görevini üstlenmektedir. Konuya genel olarak baktığımızdaysa Allah-insan ilişkisi bağlamındaki tevazu, insan-insan ilişkisi çerçevesindeki tevazuya yansımış ve onu şekillendirmiştir.

3.3.4. Mütevazı Olmada Ölçü Ne Olmalıdır?

Tevazu kavramsal olarak, ne insanın kendini (nefsini) hak ettiği derecenin üstüne çıkararak kibirlenmesi ne de insanın kendini (nefsini) hak ettiği derecenin altına düşürerek acınacak duruma düşmesi demek değildir. O, tam olarak kibir ve düşkünlüğün ortasında bir karakteristiktir.

Her ne kadar tevazu kavramsal olarak kibir ve zillet arasında bir nitelik şeklinde tarif edilse de tevazuda olması gerekenin, kişinin üstünlük ve makam bakımından hak ettiği mertebenin altında kalmaya rıza göstermesi olduğu ifade edilmiştir (el-İsfahâni, 2009; Sühreverdî, 2016). Yani tevazuda orta yol, kişinin bulunduğu halden biraz aşağısına razı olmasıdır. Bu noktada Gazzalî (1989a, s. 788) de emsallerinden ileriye geçen kişinin mütekebbir, onlardan geride kalan kişinin ise mütevazı olduğunu söylemiştir. Yani mütevazılığı, kişinin hakkı olduğu yerin bir alt kademesinde kalması olarak açıklamıştır. Bu durumun sebebi nefsin büyüklenmeye olan eğiliminden ileri gelmektedir. Nitekim kişi, nefsinin durumunu tam olarak bilse, onu, ne fazla ne de eksik, tam hak ettiği sınırdan tutabilir. Fakat nefsin hak ettiği derecenin üstüne çıkmaya doğru olan eğiliminden ötürü oluşabilecek kendini beğenme ve kibre karşı, kişinin kendisini layık olduğu derecenin biraz aşağısında tutması gerekmektedir (Kâşânî, 2012; Sühreverdî, 2016). Ancak böylesine bir tevazu kişinin kendisini zillete düşürecek derecede kolaylaşmışsa -dolayısıyla tevazu tefrite doğru kaymış-, o zaman kişi kendisini yükseltmek için çaba sarf etmelidir. Zira kişinin hakkı zillet değildir. Bundan ötürü itidal ve orta dereceyi bulmak üzere gayret gösterilmelidir. Orta derece ise diğer erdemlerde olduğu gibi muğlaktır ve anlaşılması/bilinmesi zordur (Gazzâlî, 1989a, s.

788), ancak bu zorlukla beraber orta dereceyi bulmak mümkündür (Gazzâlî, 1989a, s. 134). Gazzali'ye göre orta derecenin altına (ifrat) doğru yani düşkünlük ve zillete doğru olan eğilim, orta derecenin üstüne (tefrit) doğru yani büyülenmeye doğru olan eğilimden daha iyidir. Nitekim kibir ve zilletin son hadleri iyi değildir, her ikisi de yerilmiştir, ama biri diğerine göre daha çirkindir. Özetle Gazzali mutlak surette makbul olanın, itidale riayet ederek eşyayı yerine koymak olduğunu söyler (Gazzâlî, 1989a).

Sonuç olarak İslam düşüncesinde *teorik açıdan* tevazu, ifrat ve tefritin tam ortası olarak tanımlanmakla birlikte *davranışsal bakımdan* kibre olan eğilimden ötürü kişinin hak ettiği konumun biraz altında olması olarak ele alınmaktadır.

3.3.5. Kur'an'da Tevazu

Tevazu kelimesi, Arapça *vaz'* (وضع) kökünden gelmektedir. Kur'an'da, *vaz'* kökü ve bu kökten türeyen çeşitli kelimeler geçmekle beraber, bunların tevazu kavramıyla bir ilgisi bulunmamaktadır (Çağrı, 1998a, s. 583). Kur'an'da geçen bu kelimeler, *vaz'* kökünün sözlük anlamları çerçevesinde kullanılmaktadırlar. *Vaz'* kökünden türeyen *tevazu* (توضع) kelimesi ise bizzat Kur'an'da geçmemektedir. Ancak *tevazu* kelimesi ile ifade edilen anlam, farklı ifadelerle Kur'an'da geçmektedir. Yani tevazu, Kur'an'da anlam bakımından vardır. Ancak bizzat kelime olarak geçmemektedir. Bu bakımdan Kur'an'da ele alınan *tevazu* kavramı, Kur'an'ı konularına göre ortaya koyan kaynaklar ve kuran tefsirleri vasıtasıyla tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu çerçevede başta Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından hazırlanan Kur'an-ı Kerim mealı ile diğer bazı kaynaklar (Akdemir, 2015; Aykan, 2002; Özsoy ve Güler, 2006) dikkate alınmıştır. Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından hazırlanan Kur'an mealinde tevazu konusunun Nisa, Nahl, İsrâ, Furkan, Lokman ve Secde surelerinde ele alındığı belirtilmiştir:

- a) Nisa suresi (4/36, 172-173. ayetler)
- b) Nahl suresi (16/23. ve 29. ayetler)
- c) İsrâ suresi (17/37-38. ayetler)
- d) Furkan suresi (25/63. ayet)
- e) Lokman suresi (31/18-19. ayetler)
- f) Secde suresi (32/15. ayet)

Kur'an'ı konularına göre ele alan diğer bazı kaynaklarda ise İsrâ suresinin 24. ayeti

(Akdemir, 2015; Özsoy ve Güler, 2006), Hicr (15) suresinin 88. ayeti ve Hac (22) suresinin 34-35. ayetlerinde de (Aykan, 2002) tevazu konusunun ele alındığı belirtilmektedir. Yine genel olarak Kur'an'a bakıldığında yukarıda zikredilen ayetlerden başka Bakara (2/58) suresinde, Nisa (4/154) suresinde, A'raf (7/161) suresinde ve Maide (5/54) suresinde farklı ifadelerle tevazu konusuna değinildiği görülmektedir.

Kur'an'ı konularını dikkate alarak sınıflandıran çalışmalar *ortak bir şekilde* Furkan suresinin 63. ayetini tevazu başlığı altında ele almaktadırlar. Furkan suresindeki bu ayette “*Rahmân'ın (has/halis) kulları, yeryüzünde vakar ve tevazu ile yürüyen kimselerdir. Cahiller onlara laf attıkları zaman, "selâm!" der (geçer)ler.*”(Furkan 25/63) şeklinde buyurulmaktadır. Fahreddin er-Razi (1994a, ss. 275-276) Furkan suresinin bu ayetinde, *rahmanın kulları* (وَعِبَادُ الرَّحْمٰنِ) ifadesinden başlamak üzere rahmanın has kullarının dokuz çeşit vasfının olduğunu ifade etmektedir. O, *rahmanın kulları* ifadesinin, haberi bu surenin sonlarında olan bir müpteda olduğunu belirtmektedir. Buna göre sanki “sıfatları ve nitelikleri böyle olan Rahman'ın kulları yok mu, işte onlar, yüksek makamlarla mükâfatlandırılırlar” denilmek istenmiştir. Yazır (1992, ss. 86-87) da bu ayetten başlanarak, rahmanın kullarının her biri bir zümreyi andıran sekiz sıfatla nitelenmek suretiyle İslam ahlâkının, medeniyetinin, düşüncesinin ve idealinin bir özeti yapıldığını ifade etmektedir. *Rahmanın has kullarının* birinci sıfatı “*ki onlar, yeryüzünde vakar ve tevazu ile yürüyen kimselerdir.*” ayetinin ifade ettiği husus olan tevazudur. Yazır, bu ayetin, genellikle kulların davranışlarını gösterdiğini söylemektedir. Yani Rahman'ın kulları öyle kimselerdir ki yeryüzünde yürüyüşleri ve eylemleri ağırbaşlı ve sakindir. Zorba, mağrur, kibirli, saygısız, kaba ve haşin değil; sükûnet ve vakar ile alçakgönüllü bir şekilde terbiyeli, nazik ve yumuşak yürürler ve hareket ederler. Çevrelerini sıkıntıya sokmaz, eza vermez, sendeler gibi gitmez, hesaplı, saygılı, merhamet tavrıyla güven ve huzur yayarak giderler (Yazır, 1992, ss. 86-87). İbn Kesir (1986, ss. 6036-6037) de bu ayetle anlatılmak istenenin kibirsiz ve kendini beğenmeksizin yürümek olduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte İbn Kesir'e göre burada yapmacık ve riyakârane olarak hastalar gibi bir yürüyüşte kastedilmemektedir. O, ayette ifade edilen mütevazı şekilde yürümekten makastın, sekinet içinde vakarlı olarak yürümek olduğunu belirtmektedir.

Ebu'l-A'lâ Mevdûdî'ye (1997a, ss. 599-600) göre de ayette geçen *vakar ve tevazu ile yürümek* ifadesi ile ne hasta, ne zayıf bir kişi gibi yürümek ve ne de huşu ve Allah

korkusu gösterisinde bulunan bir münafık gibi yürümek kastedilmiştir. O, mütevazı yürüyüşün, zayıflık ve gereksiz huşu gösterisinde bulunan bir yürüyüş değil, aksine soylu ve ağırbaşlı bir yürüyüş olduğunu belirtmektedir. Ayrıca Mevdûdî, yürüyüş ile karakter arasındaki irtibata dikkat çekerek, yürüyüşün kişinin karakterinin bir göstergesi olduğunu söylemektedir. Kibir ve gurur içindeki bir yürüyüşün aksine, mütevazı ve vakarlı bir yürüyüş, yürüyenin ağırbaşlı bir kişi olduğunu gösterir. Nitekim farklı tipte kişilerin çeşitli yürüyüşleri onların ne tür bir karaktere sahip olduklarının göstergesidir. Furkan suresindeki bu ayet, Rahman'ın gerçek kullarının toplum içinde *yürüyüşleri* ile tanınabileceklerini işaret etmektedir. Onların Allah'a itaat ve ibadetleri kendilerini öylesine değiştirmiştir ki ilk bakışta *yürüyüşlerinden* hiçbir kötülüğe bulaşmaları beklenmeyen mütevazı ve iyi huylu kişiler oldukları anlaşılır (Mevdudi, 1997a, s. 600).

Seyyid Kutup (1998a, ss. 561-562) da Furkan suresinde geçen bu ayeti dikkate alarak Rahman'ın kullarının birinci özelliğinin tevazu olduğunu ifade etmektedir. O, *yeryüzünde mütevazı olarak yürüme* ile anlatılmak istenenin de kibir ve gurursuz bir yürüme olduğunu söylemektedir. Yine ona göre bu yürüyüş, bir zoraki yürüyüşte değildir. Kutup, insanın hareketleri ile şahsiyeti arasındaki ilişkiye de dikkat çekmiştir. Ona göre insanın her hareketi gibi yürüyüşü de kişiliğini ortaya koyar. İnsanın diğer hareketleri gibi yürüyüşü de onun iç dünyasında yer eden duygularını gösterir. Normal yapıda bir ruh, normal, mütevazı ve dosdoğru yürür. Nitekim Kutup, *yeryüzünde mütevazı olarak yürürler* ifadesi ile ölmüş gibi omuzları sarkık, yanları eğik bir o yana bir bu yana sallanarak gerçekleşen bir yürümenin kastedilmediğini söylemektedir.

Furkan suresi 63 ile 75 arasındaki ayetlere bakıldığında Rahman'ın has kullarının ikinci vasıflarının cahilleri muhatap almamaları, üçüncü vasıflarının geceyi ibadetle geçirmeleri, dördüncü vasıflarının cehennem azabından korkmaları ve kurtuluş için dua etmeleri, beşinci vasıflarının harcamalarında israf etmemeleri, altıncı vasıflarının şirk, haksız yere cana kıyma, zina gibi medeniyet ve insanlığı yıkıma uğratan üç büyük günahattan uzak durmaları, yedinci vasıflarının yalan şahitlik, boş ve kötü söz gibi batıl şeylerle ilgilenmemeleri, sekizinci vasıflarının Allah'ın ayetlerine karşı saygı içerisinde olmaları, dokuzuncu vasıflarının salih eş ve evlat istemeleri olduğu bildirilmektedir (er-Râzî, 1994a, ss. 276-288; İbn Kesîr, 1986, ss. 6036-6039; Yazır, 1992, ss. 86-89). Bu ayetler hep birlikte ele alındığında tevazunun bütün bu yukarıda sayılan erdemlerle, değerlerle ve ibadetlerle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Yine burada mütevazı

bir kişinin, tevazunun yanında göstermesi gereken değer ve erdemlerin neler olduğunun da bir özeti sunulmuştur.

Fahredden er-Razi (1994a, s. 276) Furkan suresindeki 63. ayetle kastedilenin yürümede, hal ve hareketlerde vakar, ağırbaşlılık ve tevazu içinde hareket edilmesi olduğunu söylemiştir. Çünkü rahmanın kulları şımararak, haddi aşarak, ayaklarını gururla yere vurmazlar. Yine kibirlenerek, böbürlene böbürlene yürümezler. Nitekim tevazu konusunun zıt anlamlı bir kelime ile ifade edildiği İsrâ suresinde “...*Yeryüzünde kibirlenerek (مَرَكًا) yürüme. Çünkü sen yeri asla yaramazsın, boyca da dağlara asla erişemezsin. Bütün bunların kötülüğü, Rabbinin katında asla hoş karşılanmayan (şeyler olmalarıdır).*” (İsrâ 17/37-38) şeklinde buyurulmaktadır. Seyyid Kutub, insanın, kâinatın yaratıcısı ve mutlak hâkimi olan Allah’ı idrak etmekten uzaklaştığında, elinde bulunan servet, saltanat, güç veya güzelliğin kendisini şımartacağını ve kibre sürükleyeceğini söyler. O, İsrâ suresindeki bu ayetle de Kur’an’ın kendini beğenen, gururlu, kibirli insanların zaaf ve acziyetlerini ortaya koyduğunu ifade etmektedir. Nitekim ayette de belirtildiği üzere insan ne yeri delecek, ne de dağlara ulaşacak bir güçte değildir. Yani insan, Allah’ın yarattığı azametli şeylerle boy ölçüşemeyecek kadar çok zayıftır. İnsan, ancak Allah’tan aldığı güç ölçüsünde kuvvetlidir. Bu noktada işte Kur’an insana elindeki her şeyin Allah’a ait olduğunu, onun lütuf ve nimeti olarak kendisine verilmiş olduğunu idrak etmesini istemektedir. Böylece insanı kibir ve böbürlenmeden kurtulup tevazu ve olgunluğa davet etmektedir (Kutub, 1998b, ss. 320-321).

Gerek Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından hazırlanan Kur’an’ı Kerim meal çalışmasında, gerekse de Kur’an’ı konularına göre ele alan diğer bazı kaynaklarda tevazu konusunun ele alındığı belirtilen sure ve ayetlere yukarıda yer verilmiştir. Örnek olarak Furkan suresi ve İsrâ suresinde geçen konuyla ilgili ayetler üzerinde ayrıca durulmuştur. Ancak bunların dışında, Bakara suresi (2/58), Nisa suresi (4/154) ve Araf suresinde (7/161) de tevazu konusunun ele alındığı görülmektedir.

Kur’an’a bakıldığında, bizzat *tevazu* (تواضع) kelimesi kullanılmaksızın farklı ifadelerle tevazuya ahlâki bir erdem olarak yer verildiği görülmektedir. Bununla beraber böbürlenme, övünme, büyüklük taslama ve kibirlenmeyi yeren (kınayan) birçok ayet de tevazunun ahlâki bir ödev olduğunu ortaya koymaktadır.

3.3.6. Hadis ve Sünnette Tevazu

Kur'an'da Allah, peygambere gerek Hicr suresinde “...mü'minlere (şefkat) kanadını indir.” (Hicr 15/88) ve gerekse de Şuara suresinde “Mü'minlerden sana uyanlara (şefkat) kanatlarını indir.” (Şuara 26/215) şeklinde buyurmaktadır. Lafzen, “müminler için kanatlarını indir” ifadesi alçakgönüllülük ve şefkati dile getiren mecazi bir deyimdir (er-Râzî, 1994b, s. 453; Esed, 2002, s. 524). Burada öncelikle peygambere yönelik olarak Allah'ın “sana tabi olan müminlere karşı mütevazı ol” şeklinde hitap ettiği görülmektedir. Bu çerçevede Hz. Peygamberin yaşamına bakıldığında öncelikle kendisinin mütevazı bir yaşam sürdüğü görülmektedir. Ahzab suresinde “Andolsun, Allah'ın Resûlünde sizin için; Allah'a ve ahiret gününe kavuşmayı uman, Allah'ı çok zikreden kimseler için güzel bir örnek vardır.” (Ahzab 33/21) şeklinde olan bu ayet de bu durumu desteklemektedir. Nitekim birçok hadis kaynağında da bu durum açıkça görülmektedir.

Hz Ömer, Hz. Peygamberin yalnızca emsali/dengi ile birlikte hareket etmek yerine sıradan insanlar gibi davrandığını, sadece dengiyle evlenme arayışında olmadığını, sıradan insanlarla otutup kalktığını, sohbet ettiğini, şakalaştığını, sıradan insanların davatine icabet ettiğini, herkes gibi yer sofrasında yemek yediğini, bineğine ikinci bir kişiyi kabul ettiğini, tevazu eseri olarak sof giydiğini rivayet etmektedir. Hz: Ömer, peygamberin yalnızca dengi olanlarla birlikte hareket etseydi, kendilerinin bir çok şeyden mahrum olacaklarını ifade etmektedir. O, peygamberin mütevazı bir insan olduğunu vurgulamaktadır (Gazzâlî, 1989b, ss. 895-896). Bir başka rivayette ise İbn Amir şöyle demiştir: “Peygamberi, hac mevsiminde kızıl bir deve üzerinde kimseyi sağa sola itip kakmadan (sıradan insanlar gibi) cemre atarken (şeytan taşlarken) gördüm.”(Gazzâlî, 1989c, ss. 896-897). Bu rivayette de Hz. Peygamberin, peygamber olmasına rağmen hac ibadeti esnasında kimseyi rahatsız etmeden, sıradan bir insan gibi Mina'da şeytan taşlarken görüldüğü haber verilmektedir (Nesâî, Menâsik, 220; Tirmizi, Savm, 65; İbn Mace, Menasik, 66).

Üsâme b. Zeyd de Allah Resulünün, “üzerinde çul bulunan bir merkebe bindiğini ve terkisine adam aldığı” (Buhari, Cihat, 125; Müslim, Cihat, 116), Enes b. Malik ise Hz. Peygamberin, “hastaları ziyaret ettiğini, cenazelere katıldığını, merkebe bindiğini ve kölelerin davetlerine (çağrılarına) icabet ettiğini” (Tirmizî Cenâiz 32; İbn Mâce Zühd 16) anlatmaktadır. Hz. Aişe de Hz. Peygamberin, “ev işlerine yardım ettiğini”

(Buhari, Edeb, 40), “*elbisesini yamadığını ve kendi ayakkabısını tamir ettiğini*” (Ahmed b. Hanbel, Müsned, 43/172) anlatmaktadır. Enes b. Malik de “*sahabenin, hoşlanmadığını bildikleri için Hz. Peygamberi gördüklerinde ayağa kalkmadığını*” (Tirmizi, Edeb, 13) söylemektedir. Yine Enes b. Malik “*Hz. Peygamber’in çocukların yanından geçerken onlara selam verdiğini*” (Buhârî, İsti’zan, 15; Müslim, Selam, 14) bildirmektedir (Gazzâlî, 1989c, ss. 896-897).

Peygamber hakkında yapılan rivayetler göstermektedir ki O, üstün bir mevkie sahip olmakla beraber insanlar arasında mütevazı bir hayat sürmüştür. Peygamberin bu tevazusu karşısında Kur’an’da ona inanmayanların kendilerini şöyle söylemekten alıkoyamadıkları da bildirilmektedir: “*Ama onlar yine de şöyle diyorlar: ‘Bu nasıl peygamber ki (diğer ölümlüler gibi) yiyip içiyor, çarşı-pazar dolaşıyor? Onunla beraber bir uyarıcı olarak (görünür) bir melek gönderilseydi ya! Yahut kendisine bir hazine verilseydi veya ürününden yiyeceği bir bahçesi olsaydı ya!’ Zalimler, (inanana)lar): ‘Siz ancak büyülenmiş bir adama uyuyorsunuz’ dediler.*” (Furkan 25/7-8). Bu ayetler, peygambere inanmayanların onun diğer insanlar gibi sıradan bir hayat sürmesi karşısında şaşırıklarını ve onun sıradan insanların üstünde bir hayat sürmesi gerektiğini beklediklerini haber vermektedir.

Hz. Peygamberden, tevazu konusunda olan ve tevazunun faziletini gösteren hadisler de rivayet edilmiştir. Rekb el-Mısri tarafından nakledilen bir hadiste Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: “*Kendinden bir şey eksiltmeden tevazu gösteren, miskinliğe düşmeden yumuşak huylu olan, günah işlemeden malını infak eden, miskin ve zelil olanlara merhamet eden, akıl ve hikmet sahipleriyle birlikte olan kişiye ne mutlu.*” (İbn Ebi’d-Dünyâ, 2007, s. 45). Bu hadiste Hz. Peygamber, tevazu gösterme hususunda mutedil olunmasını istemektedir. Tevazuda, kişinin kendini küçültecek derecede aşırıya kaçmasının da uygun görülmediğini belirtmektedir (İbn Mâce, Fiten, 21).

Hasan-ı Basri de Hz. Peygamberin şöyle buyurduğunu rivayet etmektedir: “*Kul nefsinin üstün görürse (kibirlerirse) Allah onu alçaltır. Buna karşılık kişi, nefsinin alçaltırsa (kibirlenmez tevazu gösterirse) Allah onu yükseltir.*” (İbn Ebi’d-Dünyâ, 2007, s. 66). Bu hadiste de kibirleşip büyüklük taslayanların, bu tür davranışlarının aksine alçalacakları, oysa kendi nefsinin alçaltanların ise yükselecekleri haber verilmektedir.

Tevazu, gerek bir kavram olarak gerekse de anlam olarak birçok hadiste geçmekte ve ahlâki bir erdem olarak zikredilmektedir. Kibir konusundaki hadislerde de

büyüklenmeye karşı tevazunun ahlâki bir ödev olarak sunulduğu görülmektedir. Tevazu konusundaki rivayetlere bakıldığında, Hz. Peygamber'in yüksek makamına rağmen mütevazı bir yaşam sürdüğü ve tevazuyu hayatının değişmez bir prensibi haline getirdiği görülmektedir. Bu itibarla onun tevazusu, samimi ve çok yönlüdür. Gündelik hayatı, yemesi, içmesi, kullandığı eşyalar bakımından sade bir çizgiye sahiptir. İnsanlara karşı davranışlarında büyük, küçük, zengin, fakir, asil veya sıradan insan ayrımı yapmaksızın herkese karşı şefkatli ve alçakgönüllü bir yaklaşım içerisinde olmuştur.

Ayrıca hadislerde tevazunun bir şeref ve yükseklik, buna mukabil büyüklük taslamanın ise bir düşüklük ve alçaklık olduğu vurgulamaktadır. Bununla birlikte hadislerden anlaşıldığı üzere alçakgönüllülük, kişinin kendini küçümsemesi ve küçültmesi anlamına da gelmemektedir. Hz. Peygamber, tevazu gösterme hususunda mutedil olunmasını istemektedir. Nitekim tevazudan, insanın kendini küçümsemesi ve küçültmesi anlamının çıkarılması da İsra suresinde “*Andolsun, biz insanoğlunu şerefli (üstün ve onurlu) kıldık (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا)...*” (İsrâ 17/70) şeklinde geçen ayet ile çelişki arz eder.

3.4. Nefs Sağlığı

İbn Sina (1999) *el-Kânûn fi't-Tıbb* adlı eserinde tıbbi, *sıhhat semeresinin muhafazası ve yitirildiğinde tekrar kazanılması için insan bedeninin, sıhhat ve sıhhatinin yok olması cihetinden ahvalinin bilinmesi* olarak tanımlamaktadır. İbn Sina'nın tanımından hareketle insan vücudunun ahvali, (a) sağlık ve (b) hastalık halleri olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bu iki durumun bilinmesini gerekli kılan sebepler ise (a) mevcut sağlığın korunması ve (b) sağlığın kaybedilmesi halinde tekrar kazanılmasıdır.

İnsanın bedeninde olduğu gibi insanın nefsi içinde aynı durum geçerlidir (İbn Miskeveyh, 2013, s. 198). İnsan nefsi içinde sağlık ve hastalık durumu söz konusudur. Nefisle ilgili tabâbet (tıp bilgisi) de onun mevcut sağlığını koruma ve kaybedilen sağlık durumunun tedavisi olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bu kapsamda çalışmanın bu kısmında insan nefsinin hastalıklardan korunmasından ve onun yakalandığı hastalıkların tedavi edilme yolları üzerinde durulmaktadır. Konu çerçevesinde ifade edilecek olursa insan nefsinin hastalıklardan korunması ile onun sahip olduğu erdemlerin korunması, onun yakalandığı hastalıkların tedavi edilmesiyle de erdemsizlikleri ortadan kaldırma ve erdemi elde etme kastedilmektedir. Ancak bu kısımda nefsin her durumu yani her erdem veya erdemsizlik özel olarak ele alınmamaktadır. Öncelikle sağlığın korunması ve hastalığın tedavisi hususunda genel bir çerçeve çizildikten sonra konumuz olan tevazu

erdeminin zıttı olan kendini beğenme, kibir hastalığı ve onların tedavileri üzerinde durulacaktır.

3.4.1. Nefis Sağlığının Korunması: Erdemlerin Sürekliliği ve Geliştirilmesi

İnsanın bedeni için sağlık ve hastalık söz konusu olduğu gibi nefsi içinde sağlık ve hastalık söz konusudur. Beden sağlığını korumaya nasıl önem veriliyorsa nefis sağlığını korumaya da öyle önem verilmelidir. Hatta nefis sağlığını korumak daha önemli ve öncelikli olmakla birlikte buna özen göstermek daha çok gereklidir (Belhî, 2012; Kınalızâde, 2016, s. 131; Razî, 2008). Nitekim Ebu Zeyd el-Belhî (v. 322/934) nefsanî/ruhsal rahatsızlıkların bedeni rahatsızlıklara göre daha uzun süreli ve daha ağır olduğunu belirtmektedir (Belhî, 2012, s. 418). Bu hususta Gazzali, beden hasta ise doktorun görevinin hemen tedaviye başlamak, beden sağlam ise doktorun görevinin sağlığı koruma yollarını açıklamak olduğu ifade etmektedir. Buradan hareketle Gazzali, kalb (nefis) olgun ve temiz değilse hemen temizliği sağlanıp onu kemale erdirmenin yöntemlerine başvurulması gerektiğini, şayet kalb (nefis), temiz ve olgun ise bu durumu koruma yöntemlerine ve daha da temizleme, olgunlaştırma yöntemlerine başvurulmasının gerekli olduğunu ifade etmektedir (Gazzâlî, 1989a, s. 140). Ayrıca İslam ahlâk literatürü ele alındığında nefis sağlığının iki sebebi olduğu görülecektir. Bunlar fitrat (tabiat) ve itiyad (sanat)'tır (Adududdin el-Îcî, 2015; Gazzâlî, 1989a, ss. 134-139; İbn Miskeveyh, 2013; Kınalızâde, 2016, s. 125). Bir erdem ilk olarak yaratılıştaki kemâl ile elde edilir. Nitekim insan aklı kâmil olduğu halde doğar. İkinci olarak ise mücâhede (çalışma, gayret) ve riyazetle (nefsin isteklerini kırma) elde edilir.

Ebû Bekr er-Râzî (v. 313/925) insanın kendisini kendi dışındaki her şeyden daha çok sevmesinden, yaptıklarını onaylamasından ve iyi kabul etmesinden dolayı hevasına (arzu ve isteklerine) engel olmasının ve ahlâkına, hayat tarzına sırf akıl penceresinden bakmasının mümkün olmadığını söylemektedir. Bu durumun neticesinde de kişi neredeyse kendi hatalarını ve kötü huylarını ayırt edemez duruma gelir. Bunları fark edemediği zamanda doğal olarak onlardan kurtulamaz. Çünkü onları kötü görme ve onlardan kurtulma ihtiyacı hissetmez (Razî, 2008, s. 72). Durum böyle olunca da tarih boyunca erdemleri korumak, onların sürekliliğini sağlamak ve onları geliştirmek suretiyle nefis sağlığının korunması hususunda takip edilmesi gereken bir takım yollar ortaya konmuştur.

Nefis sağlığının muhafaza edilmesinin birinci yolu olarak, kişinin kendisi gibi veya

daha çok erdem kazanmış, kusur ve erdemsizliklerini terk etmiş, iyi ve erdemli kişiler ile ilişki kurması ve onlarla arkadaş olması gösterilmiştir (Adududdin el-Îcî, 2015, s. 55; el-Kazerûnî, 2014, s. 82; İbn Miskeveyh, 2013, ss. 198-199; Kınalızâde, 2016, s. 132; Razî, 2008, ss. 72-73; Tusî, 2016, ss. 136-137).

Ruh sağlığını korumanın yollarından ikincisi de nefsi daima güzel işlerle meşgul etmek, iyi davranışları kazandırıp geliştirmek, hem teorik (ilim) gücün hem de pratik (amel) gücün işlerini yapmada kusur, ihmal ve tembelliği alışkanlık haline getirmemektir (Adududdin el-Îcî, 2015, s. 55; el-Kazerûnî, 2014, s. 84; İbn Miskeveyh, 2013, ss. 200-203; Kınalızâde, 2016, ss. 134-135; Tusî, 2016, ss. 137-138).

Nefis sağlığını koruyarak yetkinleşmenin üçüncü yöntemi ise mal ve makâm gibi dünyevi şeyler peşinde koşmama, Hakkın kabul ettiği ve halkın övdüğü *zühd* yaşantısını benimseme yoluyla olur. Bu ise kişinin gerektiği miktarda dünyevi nesne ve hazlarla yetinmesi ve lükse meyletmemesidir (İbn Miskeveyh, 2013, ss. 203-207; Kınalızâde, 2016, s. 136; Tusî, 2016, ss. 140-143).

Erdemleri korumanın dördüncü yolu ise şehvet ve gazap güçlerinin coşmasına izin verilmemesidir. Kişi şehvet ve öfke gücünü hayatında bir amaç haline getirmemelidir (İbn Miskeveyh, 2013, ss. 207-209; Kınalızâde, 2016, s. 138; Tusî, 2016, s. 144).

Nefis sıhhatini muhafaza etmenin beşinci yolu ise nefsin tembelliğe ve ihmalkârlığa meyletmesi durumunda onu meşgul edecek çokça iş yaptırmaktır. Şayet kişi nefsinde tembellik hissederse nefesine doğru amelleri ve dayanıklılığı artıran işler yaptırmalıdır (İbn Miskeveyh, 2013, s. 209; Kınalızâde, 2016, s. 140; Tusî, 2016, s. 145).

Altıncı olarak kişi nefsinin kusurlarının ve ayıplarının sürekli farkında olmalıdır. Nitekim kişi, kendisini erdemler ve mutluluklar yolundan uzaklaştıran hal ve fiillerini kolayca bilemez (İbn Miskeveyh, 2013, s. 210; Kınalızâde, 2016, s. 141; Tusî, 2016, s. 146).

Doğru sözlü ve bilgili bir dost kazanıp ona hataların ve kusurların sorulması ise yedinci bir yoldur. Yani kişinin erdemli ve yetkin bir dost seçip ondan kusurlarını açıklamasını istemeli ve bunda da ısrarcı olmalıdır. (Adududdin el-Îcî, 2015, s. 55; el-Kazerûnî, 2014, s. 86; İbn Miskeveyh, 2013, s. 211; Kınalızâde, 2016, s. 141; Razî, 2008, s. 73; Tusî, 2016, s. 146).

Erdemleri korumanın ve kusurları bilmenin sekizinci yolu ise kişinin kendine düşman

olanların dilinden kendi kusurlarını öğrenmesiyle olur. Nitekim düşman kusurları söylemekten çekinmez. Bu noktada kimi zaman düşman bir dosttan daha yararlı olabilir (Adududdin el-Îcî, 2015, s. 55; el-Kazerûnî, 2014, s. 86; İbn Miskeveyh, 2013, s. 211; Kınalızâde, 2016, s. 141; Tusî, 2016, s. 147).

Nefsin sağlığını korumada dokuzuncu yol ise diğer insanlarda kusur olarak görülen şeylerin öğrenilmesi ve onların belirtilerinin kişide olup olmadığının kontrol edilmesidir. Çünkü nefis kolay kolay kendi erdemsizliğini fark edemez ancak başkalarının erdemsizliklerini daha kolay fark edebilir (Adududdin el-Îcî, 2015; el-Kazerûnî, 2014; İbn Miskeveyh, 2013, s. 212; Kınalızâde, 2016; Tusî, 2016).

Erdemleri muhafaza etmenin onuncu yolu ise kişinin kendisini yüzüne karşı övenleri dinlememesi, aksine bu tür sözlere başlayanları mümkün mertebe engellemesiyle gerçekleşir. Nitekim nefis tabiatı itibarıyla övgüye aldanıp kendisinde var olmayan yetkinliklerin bulunduğunu düşünebilir (Kınalızâde, 2016, s. 143).

Özellikle İslam düşüncesinde nefsin sağlığını koruma, nefsin kusurlarını bilme, erdemleri sürdürme ve geliştirme konusuna özel bir önem atfedildiği ve bunun sonucunda bir takım yöntemlerin ortaya konulduğu görülmektedir. Bunun gerekçesi ise daha ziyade kişinin kendisindeki hataları ve eksiklikleri yine kendinden kaynaklanan birtakım sebeplerden ötürü fark edememesi olarak açıklanmaktadır.

3.4.2. Nefs Hastalığının Tedavisi: Erdemlerin Elde Edilmesi

Beden sağlığını korumak, onu kaybettikten sonra kazanmaktan daha kolay ve daha az maliyetli olmasına rağmen insanın bedeni rahatsızlıklardan uzak kalması pek mümkün olmamaktadır. Nefs sağlığı ve hastalığı için de durum beden sağlığı ve hastalığına benzerdir (Belhî, 2012, s. 436). Nefs sağlığının korunması onu kaybettikten sonra kazanmaktan daha kolay olduğu halde beden sağlığını korumak gibi nefsin sağlığını korumakta her zaman mümkün olmamaktadır.

Nefse ait hastalıkların durumu bedeni hastalıkların durumuna göre daha ağırdır (Belhî, 2012, s. 436). Durum böyle olmakla birlikte Gazzali, insanların manevi hastalıkların tedavisini ihmal edip, ölümün kendisi için mukadder olduğu bedeninin tedavisi ile meşgul olduklarını, fakat kalplerin saadetinin ise yalnızca onların selametine bağlı olduğunu söylemektedir (Gazzâlî, 1989a, s. 786). Gazzali, mizacın itidalinin bedeninin sağlıklı olmasından, onun itidalden ayrılmasının ise bedendeki hastalıktan ileri geldiği gibi

ahlâkta itidalin, kalbin sıhhatli olmasından, itidalden ileri ve geri sapmanın yani erdemsizliğin ise kalbin rahatsızlığından meydana geldiğini ifade etmiştir (Gazzâlî, 1989a, s. 139).

Beden sağlığı ile nefis sağlığı her ne kadar ayrı başlıklar altında değerlendirilse de nefis ile beden arasında sıkı ve güçlü bir ilişki vardır. Bu ilişkinin gücünden ötürü nefse ilişen her ruhsal nitelik fiziki bedende kendini gösterir. Örneğin nefse öfke niteliği iliştğinde onun beden üzerindeki etkisi kızılılık ve sıcaklık şeklinde görülür. Bunun yanında insan vücuduna ilişen her bedeni nitelikte nefse sirayet eder. Bu kapsamda bedende veya nefste ortaya çıkan bir etki veya hastalık bir diğersinin de değişmesine yol açar (Kınalızâde, 2016, s. 149; Tusî, 2016, s. 151). Nefis ve beden arasındaki bu sıkı ilişkiden dolayı nefis hastalığını iyileştirmek için öncelikle hastalığın sebebinin tespit edilmesi gerekmektedir. Şayet bedenden kaynaklanan bir durum varsa bu bedeni tıp dikkate alınarak tedavi edilmeli, nefsten kaynaklanan bir durum varsa da nefis ilmi yani ahlâk ilmi dikkate alınarak tedavi edilmelidir. Böylece sebep ortadan kaldırıldığında hastalıkta zorunlu olarak ortadan kalkacaktır (Kınalızâde, 2016, s. 149; Tusî, 2016, s. 151).

İslam ahlâk literatüründe nefis hastalığının tedavisinde, beden hastalığının tedavisinde uygulanan yöntemlere benzer yöntemler genel olarak takip edilmiştir (Adududdin el-Îcî, 2015; Gazzâlî, 1989a, s. 139; Kınalızâde, 2016, s. 149; Tusî, 2016, s. 152). Bedeni tıpta genel olarak dört çeşit tedavi bulunmaktadır. Birincisi besin almakla yapılan tedavi, ikincisi ilaç kullanmak suretiyle yapılan tedavi, üçüncüsü zehir verilerek yapılan tedavi, dördüncüsü ise bazı damarları keserek ve dağlayarak yapılan tedavidir. Nefis hastalığının tedavisinde de bedeni tedaviye benzer şekilde dört yol takip edilir (el-Kazerûnî, 2014, s. 88; Kınalızâde, 2016, s. 150; Tusî, 2016, s. 152).

Nefis hastalığının tedavi edilerek erdemlerin kazandırılmasında ilk yöntem nefsin erdemsizliği terk etmesi için güzel davranışlar yaparak güçlendirilmesidir. Örneğin güzel davranışları tekrarlayarak ve tevazu gibi bir erdemle yer değiştirerek, kibir tedavi edilir. Bu tedavi, bedeni tıpta ince besinler alınarak hasta vücudun kuvvetlendirilip hastalığın giderilmesine benzer (Adududdin el-Îcî, 2015, ss. 54-55; el-Kazerûnî, 2014, ss. 88-89; Kınalızâde, 2016, s. 150; Tusî, 2016, s. 152).

Nefse sağlığını geri kazandırmanın ikinci yöntemi ise birinci tedavi yönteminden biraz daha ağırdır. Bu nefse, yerilen huy ve kötü davranış sebebiyle ilişen hastalığı düşünüp nefsin bu kötü huylardan kaçınması için kınanması, ayıplanması ve azarlanmasıdır.

Yani nefse sert bir şekilde davranılmalıdır. Bu tedavi şekli ise bedeni ilaçla tedavi etmek gibidir. Nitekim bedeni tıpta ilaç kullanılarak hastalık iyileştirilmeye çalışılır. Nefiste de nasihat, kınama ve azarlama boşaltıcı ve ishal edici ilaç konumundadır (Adududdin el-Îcî, 2015; el-Kazerûnî, 2014; Kınalızâde, 2016; Tusî, 2016).

Nefsi sağlığına kavuşturmada üçüncü tedavi yöntemi birinci ve ikinciye göre daha ağırdır. Çünkü artık erdemsizlik nefiste yerleşip yok edilmesi güçleşmiştir. Bu durumda hastalığın sebebi olan erdemsizlik, yine onun zıttı olan erdemsizliğin kullanılması suretiyle ortadan kaldırılmaya çalışılır. Örneğin bir kişide cimrilik erdemsizliği yerleşir ve ortadan kaldırılması zor olursa, bu niteliğin tedavisi için onun zıttı olan israf erdemsizliğine başvurulur. Nitekim bu, bedeni tıpta bazı hastalıkları zehirle tedavi etmek gibidir. Burada da diğer zıt olan erdemsizlik zehir konumundadır. Ancak bunun bir ölçü içinde olması gerekmektedir. Hastaya fayda verilecek miktarın tespit edilmesi gerekmektedir. Aksi halde nasıl ki ölçüsü olmayan zehir bedende yeni hastalıklara yol açar ve hatta ölüme sürüklerse, ölçüsü olmayan erdemsizlikte nefse yerleşerek kendisi bir hastalık haline gelir (Adududdin el-Îcî, 2015; el-Kazerûnî, 2014, s.; Gazzâlî, 1989a, s. 140; Kınalızâde, 2016; Tusî, 2016).

Ancak burada dikkat edilmesi gereken bir husus var ki o da erdemsizliklerin erdemlerin zıttı olmadığıdır. Erdemler ele alındığında onların bir ifrat bir de tefrit noktası olduğu görülmektedir. Bir şeyin ise zıttı iki değil bir tane olur. Zira zıttın zıttı uzaklığının ve ondan farklılığının tam olması gerekmektedir. Ancak bir erdem, kendi ifratına ve tefritine eşit uzaklıktadır. Bu durumda erdemini biri ifratı diğeri ise tefriti olan iki ucu onun zıttı değildir. Fakat ifrat erdemsizliği ile tefrit erdemsizliği bir birinin zıttıdır. Örneğin yiğitlik, tam uzaklık olmadığı için tehlikeye atılma ve korkaklığın zıttı değildir, ancak tehlikeye atılma ve korkaklık birbirinin zıttıdır. Çünkü bu iki karşıt arasındaki uzaklık en uzak mesafedir (Adududdin el-Îcî, 2015, s. 55; İbn Miskeveyh, 2013, ss. 215-216; Kınalızâde, 2016, s. 145; Tusî, 2016, s. 149). Bunların yanında zıtlıkta, hakiki ve meşhur olma üzere ikiye ayrılmaktadır. Tam uzaklık hakiki zıtlıkta şart iken meşhur zıtlıkta şart değildir. Bu durumda erdemler ile erdemsizlikler arasında hakiki zıtlık değil ancak meşhur zıtlık vardır (el-Kazerûnî, 2014, s. 88; Kınalızâde, 2016, s. 145; Tusî, 2016, s. 149). Örneğin tevazu erdemini ele aldığımızda ne kibir ne de zillet tevazu erdeminin zıttı değildir. Burada kibir tevazunun fazlalığını (aşırılığını) yani ifratı temsil etmekteyken, zillet ise tevazunun eksikliği yani tefriti temsil etmektedir. Tevazu ise

kibir ve zilletin ortasında itidali temsil etmektedir. Bu yapıda, kibir ve zillet erdemsizlikleri, kendi aralarında tam uzaklık olduğu için bir birinin zıttı iken, tevazu ile zillet ve tevazu ile kibir ise aralarında tam bir uzaklık olmadığı için birlerinin meşhur zıtlarıdır.

Erdemsizliği gidermek ve böylece nefis sağlığını geri kazanmak üzere yukarıda zikredilen tedavi yöntemleri yetersiz olduğunda son olarak hastalığı ortadan kaldırmak için daha ağır bir tedavi yöntemine başvurulur. Bu yöntemde, yerleşmiş olan erdemsizliği gidermek için zor ibadetler yapmak, dönülemeyecek sözler vermek, ağır yemin etmek, adak adamak, güçlü vaatlerde bulunmakla birlikte nefisi cezalandırmak, ona eziyet etmek, zor işler yaptırmak gerekmektedir. Bu tedavi şekli bedeni tıpta dağlama veya cerrahlik şeklinde yapılan tedaviye benzer bir tedavi yöntemidir. Ancak tıpta en son yöntem olarak uygulanan bu tedaviye, diğer bütün tedavi şekillerinin fayda vermediği kesinleştikten sonra başvurulur (Adududdin el-Îcî, 2015; el-Kazerûnî, 2014, s. 90; Kınalızâde, 2016; Tusî, 2016).

Nefsani hastalıkların ortadan kaldırılmasında uygulanan bu tedavi şekilleri tümel tedavi yöntemleridir. Her bir hastalık ise kendisine uygun olan yöntemle tedavi edilir. Yani her bir erdemsizlik kendine özel yöntemlerle sağaltılır. Nitekim tıpta her çeşit hastalık bir ilaç ile tedavi edilemiyorsa, nefis de tek bir yöntemle tedavi edilemez. Bu noktada tedavide, nefsanî bir hastalığa yakalanan kişinin vaziyeti, yaşı, karakteri, hastalığının türü, hastalığının seviyesi dikkate alınmalıdır. Yine bu dört tedavi şekli ele alındığında, kolaydan zora doğru bir yöntem takip edildiği görülmektedir. Nefis tedavisinde bir diğer önemli husus ise tedavinin üzerinde durmaktır. Erdemsizliklerin peşinden gidilmeyip, sabır ve metanet gösterilmelidir (Gazzâlî, 1989a, ss. 140-142).

Buraya kadar ifade edilenler nefis sağlığının korunması ile nefis hastalıklarının giderilerek erdemlerin elde edilmesinde tümel yöntemlerdir. Ancak nefis sağlığı yitirildiğinde özel olarak her hastalığın yani her bir erdemsizliğin kendine özgü bir takım tedavi yöntemleri bulunmaktadır. Bundan sonra ise çalışmanın ana konusu olan tevazu erdeminin hastalığı olarak kabul edilen kendini beğenme ve kibir üzerinde durulmaktadır.

3.5. Tevazunun Geliştirilmesi: Kendini Beğenme ve Kibri Ortadan Kaldırmak Suretiyle

İslam ahlâk literatürü çerçevesinde öncelikle erdemlerin sürekliliği ve geliştirilmesi çerçevesinde hastalığa yakalanmadan önce nefis sağlığının korunması noktasında izlenmesi gereken yöntemler üzerinde duruldu. Daha sonra ise nefis sağlığı yitirilip hastalığa yakalanıldığında tekrardan nefis sağlığının geri kazanılması hususunda takip edilmesi gereken tümel yöntemlere yer verildi. Hastalığın tedavisinde tümel yöntemler uygulanmakla birlikte aslında nefse ilişkin her bir hastalık kendisine özel bir tedavi yöntemine ihtiyaç duymaktadır (Gazzâlî, 1989a, s. 140). Bu kapsamda nefsin güçlerinin itidalden ayrılması durumunda her biri için özel nefsanî tedavi yöntemlerine başvurulmaktadır (İbn Miskeveyh, 2013; Tusî, 2016).

Tevazu erdemi öfke gücünün yani yırtıcı nefsin (nefsi seuî) itidal halinden ortaya çıkan yiğitlik erdeminin bir alt erdemidir. Tevazu erdeminin ifrat tarafında kendini beğenme ve kibir erdemsizliği bulunmaktadır. İslam düşüncesinde kendini beğenme ve kibir erdemsizliklerinin giderilerek tevazu erdeminin elde edilmesi için takip edilmesi gereken bir takım yöntemler ileri sürülmüştür. Özellikle *İhyâu Ulûmi'd-Dîn* adlı eserinde Gazzali, *Kitâbu Zemmi'l-Kibr ve'l-Ucb* başlığı altında kendini beğenme, kibir ve tevazu konularına geniş bir yer ayırmıştır. O, bu kısımda tevazu, kibir ve kendini beğenme kavramlarını birlikte ele alarak ayrıntılı bir şekilde inceleyip, anlamlarını ve mahiyetlerini ortaya koyarak bunların arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir.

Gazzali, kendini beğenme, kibir ve tevazu konusunda Haris el-Muhâsibî' yi (er-Riâye li Hukûkillah) takip ettiği görülmektedir. Ancak Gazzali, Muhsibî'den ve diğerlerinden farklı olarak kendini beğenme, kibir ve tevazu konusunda özgün bir yaklaşım (model) ortaya koymuştur.

İbn Miskevey, Tusî ve Kınalızâde gibi ahlâkçılar ise öfke gücünün hastalıkları arasında saydıkları kendini beğenme, kibir ve övünme erdemsizliklerinin tedavi edilerek tevazu erdeminin elde edilmesi kapsamında konuyu ele almışlardır. Aynı zamanda itme gücünün (nefsi seuî) ifratı olan öfkeye ait olan hastalıkların içerisinde kendini beğenme, kibir, övünme gibi hastalıklardan başka çekişme, inatçılık, şaka, istihza, vefasızlık, haksızlık, rekabette bulunmaktadır. Eğer bunların tamamı tedavi edilebilirse yırtıcı nefsin itidali olan yiğitlik erdemi elde edilir.

Gazzali, kendini beğenme ve kibri tehlikeli iki hastalık olarak nitelendirmektedir. Bu kapsamda o, kibirli (mütekebbir, büyüklenen, büyüklük taslayan) ve kendini beğenen kişilerin hasta olduklarını söylemektedir (Gazzâlî, 1989a, s. 718). İki tehlikeli hastalık olan kendini beğenme ve kibir, anlamca bir birbirlerine yakın olmalarından ötürü birbirinin yerine kullanılmaktadır. Ancak kendini beğenme ve kibir her ne kadar birbirinin yerine kullanılabilir kadar yakın anlamlı olsalar da gerek *içerik* gerekse de *hiyerarşik* manada birbirlerinden farklı kavramlardır.

Bu iki kavramın, bir diğeri yerine kullanılmasına sebebiyet veren durum ise kibrin kendini beğenmeden meydana gelmesidir. Bundan ötürü kendini beğenmeye, kibir denilmektedir. Kendini beğenme, kibrin ilk işaretidir. Kendini beğenme, kibre yol açar ve kendini beğenmeden de kibir doğar. Zira kendini beğenen bir kişinin kibirden kurtulması neredeyse imkânsızdır. İnsan bazen kendisine verilen din ve dünyayı büyük görüp onunla övünür ve bunun Allah'ın bir nimeti olduğunu unuttur ama başkasına karşı böbürlenmez. İşte bu kendini beğenmedir. Ancak bununla birlikte başkasını küçük, kendisini üstün görürse kibirlenmiş olur. Nitekim insanın, bir kişiyi küçük görmeden nefsiyle övünerek sevinmesi kibir değil kendini beğenmedir. Fakat kişi nefsiyle övünüp, başkasına bakarak onları küçük ve hakir görür ve “*ben daha hayırlı ve daha üstünüm*” şeklinde düşünürse o zaman kendini beğenmeden kibre geçmiş olur. Nihayetinde insanı kibre götüren kendini beğenmedir. Bu durumda kibir, kendini beğenmeden farklı bir özelliktir (el-İsfahâni, 2009, s. 224; el-Muhâsibî, 2015, s. 372; Gazzâlî, 1989a, s. 791; İbn Miskeveyh, 2013; Kınalızâde, 2016; Sühreverdî, 2016, s. 310; Tusî, 2016).

3.5.1. Kendini Beğenme

Arapça bir kelime olan *ucub* (عجب) kelimesi, *kendini beğenmek* anlamına gelmektedir. Ebu Hilâl el-Askerî, *el-Furûq fi'l-Luğa* (Farklar Lügati) adlı eserinde *ucub*'u kavramsal olarak, “*sahibi nezdinde dengi başka hiçbir şey yokmuşçasına kişinin bir şeye sevinmesi*” olarak tanımlanmaktadır (el-Askeri, 2013, s. 367).

İslam ahlâk literatürüne bakıldığında kendini beğenme, yiğitlik erdemini ortadan kaldırarak öfkeyi meydana getiren on sebebin ilki olarak ele alınmaktadır (Adududdin el-Îcî, 2015; İbn Miskeveyh, 2013; Kınalızâde, 2016; Tusî, 2016). Bu kapsamda İbn Miskeveyh (2013, ss. 219-220) kendini beğenmeyi, “*gerçekte kişinin kendisini layık olmadığı bir derecede görmesidir*” diye tarif etmektedir. İbn Miskeveyh faziletlere, insanlarla birlikte olmak, onlarla birlikte yaşamak ve çeşitli toplumsal ilişkilerde

bulunmak suretiyle ulaşıldığını söylemektedir. Bu bağlamda o, fazilete ulaşma yolunda başkalarına ihtiyaç olduğu için kişinin kendisini beğenmemesi gerektiğini ifade etmektedir. Nasîruddin Tusî (2016, s. 159) de kendini beğenmenin, nefisteki aldatıcı bir zan (sanı) olup, sahibinin kendisini hak etmediği konuma layık görmesi olarak tanımlamaktadır. Adudüddin el-Îcî (2015, s. 57) de kendini beğenmeyi, kişinin kendisini meziyet sahibi olarak görmesi şeklinde tarif etmektedir. Kınalızâde'ye (2016, s. 160) göre ise kendini beğenme, nefsin kendisi hakkında yanlış zan ve batıl inanç sahibi olup kendisinde olan erdem ve yetkinliklerin başkasında o şekilde bulunmadığını zannetmesi ve kendisinin fazilet sahibi ve yüksek mertebeleri hak etmiş bir kişi olduğunu kabul etmesidir. Gazzali (1989a, s. 792) ise bir terim olarak kendini beğenmeyi, kişinin kendisine verilen nimetlerin (ilim, amel, servet gibi) yok olabileceğini hatırdan bile geçirmeyip onların varlıkları ile sevinmesi, onlara bağlanarak bu sevinci, Allah'ın bir lütuf ve ihsanı olması bakımından değil, mutlak surette bu varlığın bir kemal, nimet, hayır ve üstünlük olması bakımından bilmesi olarak tarif etmektedir. Yani kendini beğenme, verilen nimeti verene nispet etmeden onu kendine mal edip ona bağlanmaktır. İsfahânî (2009, s. 224) de kendini beğenmenin hasenatın/nimetin özünü bilmemekten kaynaklandığını söylemektedir.

Yapılan açıklamalar, kendini beğenmenin bilgisizlikten ileri geldiğini göstermektedir. Nitekim İbn Hazm (2012, s. 189) da kendini beğenmenin cahillik ve akıl zayıflığından kaynaklandığını belirtmektedir. Gazzali (2017, s. 567) de açık bir şekilde, kendini beğenmenin, sebebi sırf cahillik olan bir hastalık olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca kendini beğenme, kuran ve sünnette kınanan özelliklerden birisi olmuştur. Kur'an'da (Tevbe 9/25; Kehf 18/104; Haşr 59/2; Bakara2/264; Necm 53/32) kendini beğenmenin yersiz olduğu ve herhangi bir kazanım getirmeyeceği açık bir şekilde belirtilmektedir.

Gazzali (1989a, s. 792) *kendini beğenmenin* nasıl olduğunu ortaya koymanın yanı sıra nasıl olmadığını da belirtmiştir. İlk olarak bir kişi, kendisinde olan ilim, amel, zenginlik, yetkinlik ve güzellik gibi niteliklerin Hakk'tan olduğunu bilir; ancak bununla birlikte bütün bu niteliklerin kaybolmasından korkarsa bu durum kendini beğenme olarak nitelenmez. İkinci olarak kişi, ilim, amel, zenginlik, yetkinlik ve güzellik gibi vasıfların yok olmasından korkmaz fakat bütün bunların kendi kazancı değil de Allah'ın bir lütufu olduğunu bilerek sevinirse bu da kendini beğenme olmaz. Ancak bu iki durumun dışında insan, üzerindeki nimetlerin yok olabileceğini hatırdan dahi geçirmez,

bunların Allah'ın nimet ve ihsanı olduğunu bilmez ve aciz, zayıf ve kudretsiz olduğu halde onların varlıklarından ötürü sevinirse işte bu durumda kendini beğenme gerçekleşir.

Kendini beğenme ile yakın anlamlı olan *idlâl* arasında da fark vardır. Kendini beğenme, insanın verilen nimeti verene nispet etmeden onu kendine mal etmesi ve ona bağlanmasıdır. *İdlâl* (nazlanmak/şımarmak) (ادلال) ise kişinin, nimetin Allah'tan olduğunu bilmesiyle beraber ameliyle buna hak kazandığını ve artık bu durum karşısında bu varlıkların elinden alınmasının çok uzak bir ihtimal olduğunu düşünmesidir (Gazzâlî, 1989a, s. 793). İdlâl, ilim ve ameliyle kendini beğenmeye düşmüş bir kişinin ameli karşılığında Allah katında sevabı hak ettiğini ve yüce bir değere sahip olduğunu düşünmesidir. Ancak Allah'ın sevap ve affını *korkuyla* birlikte beklemek idlâl kapsamına girmez. Nitekim idlâl, *umudun* galebe geldiği, korku ve endişenin olmadığı durumda amelin karşılığını istemektir (el-Muhâsibî, 2015, s. 341). İdlâl, kendini beğenmeden sonra gelir. İdlâl sahibi yani ameli ile nazlanan/şımarmayan herkeste kendini beğenme vardır. Ancak her kendini beğenme sahibinde idlâl yoktur. Çünkü kendini beğenme, kişinin yapmış olduğu hayırlı amel ile nefsinin övüp, Allah'ın nimetini unutması (el-Muhâsibî, 2015, s. 343), kendini beğenmesi ve varlıklarını büyük görmesinden ibarettir (Gazzâlî, 1989a, s. 793). Böyle bir kişi yaptığının karşılığında bir mükâfat beklemeyebilir, yalnız kendini beğenir. Ancak idlâl, yaptığını beğenmekle beraber mükâfat da beklemektir (el-Muhâsibî, 2015; Gazzâlî, 1989a, s. 792).

3.5.2. Kendini Beğenmenin Sebepleri ve Kendini Beğenmenin Tedavisi Suretiyle Tevazunun Elde Edilmesi

a) Gazzâlî ve Haris el-Muhâsibî'nin Yaklaşımı

İyiliğin özünü bilmemekten kaynaklanan kendini beğenme (el-İsfahâni, 2009), verilen nimeti verene nispet etmeden onu kendine atfedip ona bağlanmaktır (Gazzâlî, 1989a, s. 793). İnsan birçok şeyden ötürü kendini beğenebilir. Ancak bir takım şeyler vardır ki kişi bunlardan ötürü hem kendini beğenir hem de kibirlenir. Fakat bir takım şeyler de vardır ki kişi bunlardan ötürü kendini beğenir ancak kibirlenmez. Konuyla ilgili Haris el-Muhâsibî'nin ortaya koyduğu teorik çerçeveden faydalanan Gazzâlî (1989a, s. 799), insanın kendini beğenme sebeplerini sekiz başlık altında ele almaktadır.

Bunlardan ilki insanın *kendi bedenini* beğenmesidir. Bu kişinin boyunu, endamını,

şeklini, vücudunu, ses güzelliğini ve kılık kıyafetini beğenmesinden ileri gelmektedir. Bunun tedavisi kişinin yaratılışını, yaşamını ve ölümünü düşünmesi ile gerçekleşir. Kişi kendi hakikatini anlarsa kendi bedenini beğenmekten vazgeçer, üzerindeki lütfun kıymetini anlar, şükretme kararlılığı gösterir ve nimet sahibi olan Allah'a karşı alçakgönüllü olur ve boyun eğer (el-Muhâsibî, 2015, ss. 357-358; Gazzâlî, 1989a, s. 799; ibn Hazm, 2012, s. 205).

Gazzâlî, kendini beğenmenin ikinci sebebini *güç, kuvvet ve zorbalık* olarak ortaya koymaktadır. Bu nefsi büyüterek Allah'a tevekkül etmeyi, ona dayanıp şükretmeyi unutmaktan ileri gelmektedir. Kuvvetten ötürü kendini beğenmenin tedavisi ise insanın zayıf yaratılışını bilmesiyle olur. Nitekim insan en ufak bir hastalığa yakalandığında gücünü önemli ölçüde yitirivermektedir. Bundan ötürü insan tevazu göstererek kendisine bu gücü verene karşı minnettarlığı bir görev bilmeli ve bu gücü haksız bir şekilde kullanmamalıdır (el-Muhâsibî, 2015, ss. 358-359; Gazzâlî, 1989a; ibn Hazm, 2012, s. 213).

Kendini beğenmenin üçüncü sebebini Gazzâlî, *akıl ve zekâ* (fetanet) olarak açıklamaktadır. Gazzâlî bunu din ve dünya işlerinde önemli noktaları anlayabilmek olarak açıklamaktadır. Bunun göstergesi ise kendi görüşlerinde ısrar, görüşlerine uymayanları cahil ve bilgisiz olarak görmek ve danışıp istişare etmekten kaçınmaktır. Kişinin nimet sahibine tevekkül etmeksizin akıl ve zekâsına olan güveni onu araştırma yapmaktan ve dikkatten alıkoyar. Bu durum ise dini ve dünyevi hayatında yanılmasına sebebiyet verir. Bunun tedavisi ise kişinin kendisini bilerek Allah'ın kendisine verdiği akıl nimetine şükretmesidir. Nitekim akıl ve zekâ herhangi bir psikolojik hastalık ile sarsılarak yitirilebilecek bir nimetten ibarettir. Kişi bu durumun farkında olmak suretiyle kendi aklını ve zekâsını beğenerek onları fazla büyütmemelidir (el-Muhâsibî, 2015, s. 360; Gazzâlî, 1989a, s. 800; ibn Hazm, 2012, ss. 193-195).

Asalet yani *soy* sebebi ile övünmek, kendini beğenmenin dördüncü sebebidir (el-Muhâsibî, 2015; Gazzâlî, 1989a; ibn Hazm, 2012, s. 209). Bu, kişinin soyu ve atalarıyla kendini üstün görmesidir. Bunu tedavisi ise kişinin atalarının yolundan gitmesinin, onlardan olduğunu düşünerek övünmesinin aslında bir bilgisizlik, cehalet olduğunun farkına varmasıyla olur.

Yöneticilere (lider, kral, hükümdar vs.) mensup veya yakın olmak bakımından övünmek, kendini beğenmenin beşinci sebebi olarak sayılmaktadır. Gazzâlî,

yöneticilere nispetle kendini beğenmenin tamamen bilgisizlikten kaynaklandığını söylemektedir. Bunun tedavisi ise böylesi liderlerin/yöneticilerin zulümlerini, dini ifsatlarını, Allah katında menfur olduklarını düşünüp anlamak olarak ifade edilmektedir (el-Muhâsibî, 2015, ss. 366-367; Gazzâlî, 1989a, s. 804).

Kişiyi kendini beğenmeye götüren altıncı sebep ise evlat, akraba, hizmetçi, müttefik, aşiret gibi çevresinin çokluğundan ötürü kendini beğenmesidir (Gazzâlî, 1989a, s. 805). Sayı çokluğundan ötürü kendini beğenmenin tedavisi ise kişinin, hem kendisinin hem de övündüğü kişilerin aciz, güçsüz ve zayıf olduklarının farkına varması ve nihayetinde böylesine aciz varlıkların aslında bir kâr ve zarar getiremeyeceğini bilmesiyle olur. Nitekim birçok az sayıda kuvvet kendisinden çok daha büyüğünü mağlup ettiği göz önünde bulundurulmalıdır. Yine insanoğlu öldüğünde tek başına mezara gireceğini ve kendilerine dayandığı çevresinden ona hiçbir fayda gelmeyeceğini düşünüp anlamalıdır (el-Muhâsibî, 2015, s. 369; Gazzâlî, 1989a, s. 805).

Kendini beğenmenin yedinci sebebi ise sahip olduğu zenginlik (ekonomik güç) ile övünmektir (Gazzâlî, 1989a, ss. 805-806; ibn Hazm, 2012, ss. 203-205). Bu durum malını çok görerek ona güvenmekten ileri gelmektedir. Zenginlikten ötürü insanın kendini beğenmesinin tedavisi ise servetin afetlerini, onda olan diğer insanların haklarını ve onu doğru bir şekilde kullanmanın zorluklarını düşünüp bunların farkına varmasıyla olur (el-Muhâsibî, 2015, s. 370; Gazzâlî, 1989a, s. 806).

Gazzali'ye göre isabetsiz ve yanlış görüşler (rey) sebebiyle övünmek kendini beğenmenin sekizinci sebebidir (Gazzâlî, 1989a, s. 807; bkz., ibn Hazm, 2012, s. 195). Yanlış görüşten ötürü kendini beğenmek, kesin olmamakla birlikte kişinin bir zan ile gerçek olduğunu kabul ettiği ve nefsin hevasından (hevâ-i nefis) ileri gelen yanlış bir görüşü güzel görmesi olarak izah edilmektedir (el-Muhâsibî, 2015, s. 345). Yanlış görüşten ötürü kendini beğenmek, diğer yedi sebepten ötürü kendini beğenmekten daha farklıdır. Nitekim kişinin beden, kuvvet, zenginlik, akıl ve zekâ gibi sebeplerden ötürü kendini beğenmesi aslında bir nimetten ötürü kendini beğenmektir. Ancak yanlış görüş bir nimet olmadığından ötürü kişinin yanlış görüşüyle kendini beğenmesi diğer yedi sebepten daha farklıdır. Yanlış görüş bir nimet olmadığı için onunla kişinin kendini beğenmesi durumunda bir nimetin unutulduğu söylenemez (el-Muhâsibî, 2015, s. 344).

Yanlış görüşten dolayı kendini beğenmek, bilgisizlikten (cehalet) ileri gelmektedir. Zira kişi yanlış görüşü bir nimet olarak görüp övünmekte ve bununla kendini beğenmektedir.

Onu bir eksiklik ve afet olarak saymadığı içinde ondan sakınmamakta ve nefsini eleştirmemektedir. Bu yönüyle bilinmeyen bir hastalığı tedavi etmek zordur. Bundan ötürü kendini beğenmenin bu çeşidinin tedavisi diğer çeşitlerine göre daha güçtür. Nitekim görüşünün hatalı olduğunu bilmeyip, bunu doğru sayıp övünen bir kişinin kendisinin bunu anlamasının zor olması gibi bunu bir başkasının ona anlatması da zordur (el-Muhâsibî, 2015, ss. 345-346; Gazzâlî, 1989a, s. 807).

Yanlış görüşten ötürü kendini beğenmenin tedavisi ise kişinin nefsini eleştirmesi, nefsinin yanlış içerisinde olup olmadığını araştırması ile mümkün olmaktadır. İnsan kendi hatalarını görebilmek için etraflıca düşünmeli, sahih bir akılla hareket etmeli ve ciddi bir çaba sarf etmelidir (el-Muhâsibî, 2015, s. 353; Gazzâlî, 1989a, s. 807). Ayrıca Haris el-Muhâsibî (2015, s. 353) yanlış görüşten ileri gelen kendini beğenmeden kurtulabilmek için özellikle kişinin nefsinin itham etmesi gerektiği üzerinde durmaktadır. Bunun ise yanılma (sehv) ve gaflet gibi nefsin doğasından kaynaklanan bir takım eksiklikleri ona hatırlatmak suretiyle olabileceğini söyler.

Muhâsibi, insanın kendini beğenmesine neden olan Gazzali'nin ifade ettiği başlıca sekiz sebebin yanında bir de *iyi amellerden* ötürü kendini beğenmenin olduğundan bahsetmektedir. O, iyi amellerden ötürü kendini beğenmenin tedavisinin ise iyi amelin nefsin bir becerisi olmadığını, Allah'ın insana verdiği bir nimet olduğunu hatırlayıp şükretmekle olabileceğini ifade etmektedir (el-Muhâsibî, 2015, s. 346).

b) Ahlâk Literatüründe İleri Sürülen Yaklaşımlar

İbn Miskeveyh (2013, s. 219) öfkeyi meydana getiren on sebebin olduğunu ve bunlardan birinin de kendini beğenme olduğunu söyler. O, öfkeyi meydana getiren her bir sebebin kendine özgü bir tedavisinin olduğunu da ifade eder. Bu tedavilerle hastalık tedavi edilirse önce yiğitlik erdeminin alt erdemleri daha sonrada yiğitlik erdeminin kazanılacağını söyler. Onun bu açıklamaları kendisinden sonra gelen ahlâkçılar için örnek olmuştur.

Kendini beğenmeyi, İbn Miskeveyh, gerçekte kişinin kendisini hak etmediği bir konumda görmesi olarak tanımlamaktadır. Kendisini bilen bir kişi, birçok kusur ve eksikliklerinin bulunduğunu bilir. İnsanlar arasında üstünlüğe bakıldığında, bir kişinin mükemmelliği ancak diğerlerinden her birinin faziletiyle gerçekleşir. Fazilete ulaşarak bu hastalıktan kurtulmanın tedavisi ise kişinin başkasına ihtiyacı olduğunu bilip görmesi

ve böylece kendisini beğenmemesi ile gerçekleşir (İbn Miskeveyh, 2013, ss. 219-220).

İbn Hazm (2012, ss. 189-253) da kendini beğenmenin kibir gibi birçok huyun kendisinden türediği bir *asıl* olduğunu ifade etmektedir. O, kendini beğenmenin insandaki esas kaynağının *akıl zayıflığı* ve *cehalet* olduğunu söylemektedir. Ona göre kendini beğenme bazen kişideki görülen bir *üstünlükten/faziletten* ileri gelmektedir. Bazen de kendini beğenme, herhangi bir özellik ve üstünlük olmadan da ortaya çıkar. Bu noktada ise kişi üstün bir akla ve iyi bir temyiz gücüne (derin görüş sahibi olmak) sahip olduğunu zanneder. İbn Hazm, kişinin kendini beğenmesine yol açan ve üstünlük sayılan başlıca bir takım sebepleri ise şöyle sıralamaktadır:

- a) Aklın beğenilmesi,
- b) Görüşlerin beğenilmesi,
- c) Amelleri beğenmek,
- d) Sahip olunan ilmi beğenmek,
- e) Cesareten ötürü kendini beğenmek,
- f) Mevki ve makamdan ötürü kendini beğenmek,
- g) Sahip olunan zenginlikten (ekonomik güç) ötürü kendini beğenmek,
- h) Kişinin kendi güzelliğini beğenmesi,
- i) Övülmekten ötürü kendini beğenmek,
- j) Kişinin ayıplarını ve kusurlarını küçük görerek kendini beğenmesi,
- k) Asalet ve soydan ötürü kendini beğenmek,
- l) Bedenin kuvvetli (hızlı, güçlü vs.) olmasından ötürü kendini beğenmek.

Nasîruddin Tusî'ye gelince o, kendini beğenmişlik konusunda selefi İbn Miskeveyh'i takip etmiştir. Tusî, kendini beğenmenin, nefisteki aldatıcı bir sanı olup, sahibinin kendisini hak etmediği bir konuma layık görmesi olarak tanımlamaktadır. O, bu hastalığın tedavisinin kendini beğenen kimsenin kendi hata ve noksanlarını fark edip bilmesi ve erdemin insanlar arasında müşterek olduğuna vakıf olmasıyla gerçekleşebileceğini söyler. Nitekim kendisindeki yetkinliği diğer insanlarda da bulan kişi kendini beğenmez (Tusî, 2016, s. 159).

Kınalızâde Ali Çelebi, kendini beğenmeyi, genellikle nefsin kendi bilgi ve yetkinliğini bilip, başkasının yetkinliği konusunda bilgisizlik ve anlayışsızlık göstermesi olarak tarif etmiştir. O, akıllı ve zeki insanların, başkalarının erdem ve yetkinliklerinin farkında olabileceğini ve buna karşın kendi nefislerinin eksiklik ve ayıplarını bileceğini ve böylece kendini beğenmeyi bırakıp eksikliklerini düşünerek yetkinlik kazanacaklarını söylemektedir (Kınalızâde, 2016, s. 161). Nitekim her bir fert ele alındığında, onun bir açıdan üstün olduğu görülebilir. Bu yönüyle kişi geride kaldığı yönleri görebilir.

Kendini beğenme kibirden önceki safhadır. Kendini beğenmeyi ortaya çıkararak sebepler tevazuyu engellemektedirler. Kendini beğenmeye yol açan sebepler ortadan kaldırılmak suretiyle tevazu geliştirilip sürdürülebilir. Böylece kendini beğenme kibre dönüşmeden engellenip tevazu duygusu geliştirilebilir.

3.5.3. Kibir

Arapça bir kelime olan *kibir* (كبر) sözcüğü, luğavi olarak *büyüklik*; *azamet*, *ihtişam*; *ehemmiyet*, *önem*; *prestij*, *saygınlık*; *kibir gurur gibi* anlamlara gelmektedir (Mutçalı, 1995, s. 747). Türk Dil Kurumu (2018) da Arapça olan bu kelimeyi *kendini beğenme*, *başkalarından üstün tutuma*, *büyüklenme*, *benlik* ve *gurur* sözcükleriyle karşılamıştır. Ebu Hilâl el-Askerî, *kibri* kavramsal olarak, “şanın azametini ortaya koymak” (اظهار الظم الشأن) olarak tanımlanmaktadır. el-Askerî, bunun da “özellikle kendi içimizdeki nefsi, hak ettiğinin üzerine yükseltmek” olduğunu söylemektedir (el-Askeri, 2013, s. 367).

Ragıb el-İsfahani de *Müfredât*'ta, *kibir*, *tekebbür* (تَكَبُّر) ve *istikbâr* (اِسْتِكْبَار) kelimelerinin yakın anlamlı olduğunu söylemektedir. O, *kibir* sözcüğünün “insana özgü olan, kendini beğenme halini” ifade ettiğini ve “insanın, kendisini başkasından daha büyük görmesi” anlamına geldiğini belirtmektedir. *Tekebbür*'e gelince onun da büyüklenmenin en büyüğü olduğu, hakkı kabulden ve ibadet yoluyla Allah'a boyun eğmekten kaçınarak Allah'a karşı büyüklenmek olduğu ifade edilmiştir. *İstikbâr* kelimesinin ise iki şekilde kullanıldığı belirtilmektedir. İlki, insanın büyük olmaya çalışması ve bunu istemesidir. Bu anlamda *istikbar*'ın, gerektiği şekilde, gerektiği yerde ve gerektiği zamanda olursa, övgüye değer olduğu söylenmektedir. İkincisi ise insanın sahip olmadığı bir şeyle veya özellikle övünüp kendini ona sahipmiş gibi göstermesidir. İsfahani, bu anlamdaki *istikbâr*'ın yerilmekte olduğunu söylemiştir (el-İsfahâni, t.y., 2007, ss. 1252-1257). İbn Manzur ise *Lisanu'l-Arab*'da *kibir* kelimesi “şeref bakımından yükseklik; azamet, büyüklik, zorbalık, ceberut” olarak açıklamaktadır. Kibirden gelen *tekebbür* ve *istikbar*

kelimelerinin anlamı ise *taazzum* olarak yani büyüklük taslamak, büyüklenmek, kibirlenmek olarak açıklanmaktadır (İbn Manzur, t.y., s. 3810).

İbn Miskeveyh *Tehzîbu'l-Ahlâk*'ta, öfkeyi meydana getiren sebeplerden biri olan *kibirliliğin*, kendini beğenmeye yakın bir duygu olduğunu söylemiştir. O, bu iki kelimenin aralarındaki farkı ise “kendini beğenenin kendini aldattığı, kibirli kimsenin de başkasına karşı büyüklük taslayıp fakat kendisine yalan söylemediği” şeklinde açıklamaktadır (İbn Miskeveyh, 2013, s. 222). İbn Miskeveyh ile benzer şekilde Tusî (2016, s. 161) de kendini beğenenin hak etmediği bir konuma kendisini layık görerek kendini aldattığını, büyüklenenin ise aynı hususta diğer insanları aldattığını söylemiştir. Adudüddin el-Îci (2015, s. 57) ise kibri, kişinin kendisini başkalarından üstün görmesi olarak tarif etmektedir. Kınalızâde Ali Çelebi (2016, s. 167) de diğer ahlâkçılar gibi öncelikle kibrin kendini beğenmişliğe yakın olup ondan izler taşıdığını ifade etmiştir. Kınalızâde, kendini beğenen kişiyi, kendisinde yetkinliğin olduğundan emin olan bir insan olarak tarif etmektedir. Kibirli kişi ise başkasına yetkinlik satıp büyüklük taslayan birisi olarak ifade edilmektedir. O, bu çerçevede kibrin başkasına nispetle olduğunu, kendini beğenmenin ise kişinin zatına nispetle olduğunu belirtir.

Gazâlî (1989a, s. 738) kibri, *bâtunî* (iç) ve *zâhirî* (dış) olmak üzere iki kısma ayrılır. Bâtunî kibir, nefisteki bir ahlâktır. Zâhirî kibir ise bedende/davranışlarda görülen kibirdir. Gazzali, aslında nefisteki ahlâkı kibir olarak isimlendirmenin en doğrusu olduğunu söylemektedir. Nitekim görünüşteki/zahirdeki hareketler bu iç duygudan meydana gelirler. Bundan ötürü nefisteki bu hastalık davranışlarda kendisini gösterdiği zaman “*filan kişi kibirlendi*” denir. Davranışlarda ortaya çıkmadığı zaman ise “*o, kibirli bir kimsedir*” veya “*nefsinde kibir vardır*” denmektedir. Bu durumda, kibrin aslı insan tabiatında bulunan ahlâktır. Bu ise kendisini başkalarına karşı üstün gösterme isteğinden ileri gelir.

Gazzali'nin, kibri batını ve zahiri olarak ikiye ayırmasına benzer bir şekilde el-İsfahani de kibir ve tekebbür (büyüklük taslama) arasındaki ayrıma dikkat çekmiştir (el-İsfahâni, 2009, s. 224). O, kibri kişinin kendini diğer insanlardan üstün zannetmesi, tekebbürü ise bu üstünlük düşüncesinin açığa vurulması şeklinde ifade etmiştir. Sühreverdî de kibri, insanın kendini başkalarından daha büyük olduğunu zannetmesi, tekebbürü ise insanın bu düşüncüyü davranışlarıyla ortaya koyması şeklinde belirtmek suretiyle kibir ve tekebbür arasındaki ayrımı vurgulamaktadır (Sühreverdî, 2016, s. 310).

Gazzali (1989a, s. 738) kibrin üç bileşeninin olduğunu öne sürmektedir. Bunlardan birincisi kişinin kendisini bir konumda görmesidir. İkincisi ise kendisini bir konumda gören kişinin daha sonra bir başkasını da bir konumda farz etmesidir. Üçüncü olarak ise kişinin kendi konumunu diğer kişinin konumundan daha üstün görmesidir. Gazzali'ye göre bu üç bileşenden kibir ahlâkı doğar. Zira sadece bir başkasını küçük görmekle mütekebbir olunmaz.

Kibir, yapıldığı kimseler itibarıyla üçe ayrılır. Bunlardan birincisi *Allah'a karşı yapılan kibir*, ikincisi *peygambere karşı yapılan kibir*, üçüncüsü ise *insanın diğer insanlara karşı gösterdiği kibirdir* (el-Muhâsibî, 2015, s. 380; Gazzâlî, 1989a, s. 742). Allah'a karşı gösterilen kibir, kibrin en ileri safhasıdır.

Gazzali (1989a, s. 739) kibrin insanların davranışlarına yansımaları hususunda tevazudan yoksun kibirli insanın tavır ve davranışlarını konu edinmiş ve bu konuda bir takım betimlemelerde bulunmuştur. Bunlar,

- a) Kişi başkası karşısında kendini büyük görürse, başkasını kendisinden düşük, hakir ve alçak görmeye başlar.
- b) Kişi, alçak ve küçük gördüğü bir kişiyi yanına yaklaştırmak istemediği gibi aynı ortamda bulunmaktan kaçınır.
- c) Dahası insan küçük gördüğü kişinin kendisine hizmet etmesini arzu eder veyahut hizmetçi olarak bile görmek istemez.
- d) Kibirli bir kişi alçak gördüğü bir kişi ile yan yana geldiğinde onun kendisine eşit olmasından çekinir ve önüne geçer. Karşılaştığında karşıdakinin öncelikle kendisine selam vermesini, kendisini sormasını bekler.
- e) Kibirli kişi kendisinin bir ihtiyacı olduğunda kendi ihtiyacının giderilmesini bekler, ancak ihtiyacı karşılanmadığında neden karşılanmadı diye şaşırır.
- f) Kibirli kişi alçak gördüğü kişileri kendisine muhatap almak istemez. Onların sözlerini dinlemez.
- g) Kibirli kişi alçak gördüğü kişilerden herhangi bir şey almak istemez. Kendisine bir şey verildiğinde bu onu öfkelenendirir.
- h) Kibirli kişi öğreticilik yaptığında öğrencilerine güzel bir şekilde davranmaz. Onlarla alay eder ve onları kendi işlerinde çalıştırır.

i) Son olarak kibirli kişinin halka bakışı ise hayvana bakışından farklı olmaz.

Ayrıca tehlikeli bir nefsanî hastalık olması itibarıyla Kur'an ve hadislerde kibirden uzak durulması konusunda insanlar uyarılmaktadır. Kur'an'da pek çok ayette (A'raf 7/146; Mü'min 40/35; Nahl 16/22-24; Furkan 25/21; Mü'min 40/60; Sâd 38/71-77) kibir ahlâkı yerilmektedir. Örneğin söz konusu ayetlerden Sâd suresinde (38/71-77), ateşten yaratılan şeytanın kendisini topraktan yaratılan Âdem'den daha üstün görerek, kibirlenip Allah'ın emrine karşı geldiği haber verilmektedir. Burada kibir, Şeytan'ın Allah'a isyan ederek işlediği ilk günah olarak ele alınmaktadır. Kuranda kibir konusundaki diğer ayetler de göz önünde bulundurulduğunda genellikle kibrin Allah'a, ahirete ve peygamberlere indirilenlere inanmayanların bir özelliği olduğu belirtilmektedir. Bu kapsamda Kur'an'da kibre bu kadar yer verilmesinin sebeplerinden biri, onun inkârı (küfr) beraberinde getirmesidir. Bu durum söz konusu ayetlerde açıkça görülmektedir.

Kibir büyük afetlerden olmasından ötürü (Mekkî, 2016, s. 375), birçok hadise konu olmuştur. Bir kudsi hadiste Allah şöyle buyurmaktadır: “*Kibriya/büyüklik benim ridâm (kaftan), azamet/ululuk ise benim izârımdır (gömlek). Bunlardan biri konusunda bana ters düşen kimseyi cehenneme (ateşe) atarım.*” (Müslim, Birr, 136; İbn Mâce, Zühd, 16; Ebû Dâvud, Libas, 25). Hadiste kibriya ridâyâ, azamet ise izâra benzetilmiştir. Burada kastedilen tıpkı bir elbisenin bir kişiye ait olması gibi kibriya ve azametinde Allah'a ait olmasıdır. Yani bu iki sıfat Allah'a özgü sıfatlardır. Hattabi de Allah'ın sıfatının kibriya ve azamet, Onun karşısında kulun sıfatının ise tevazu ve tezellül olduğunu söylemektedir. O, bu bakımdan kulun Allah'a özgü olan nitelikleri kendine mal etmesinin caiz olmadığını ifade etmektedir (akt. Canan, t.y., s. 405). Bundan ötürü kim bu iki özellik hususunda Allah ile çekişirse yani bu sıfatları takınmaya kalkarsa acı bir azaba çarptırılacağı bildirilmiştir.

3.5.3.1. Kibir ve İzzet-i Nefs Arasındaki Fark

Tevazunun zilletle karıştırıldığı gibi, izzet de kibirle karıştırılabilmektedir. Ancak izzet, kibirden farklıdır (el-İsfahâni, 2009, s. 226; Sühreverdî, 2016, s. 311). İzzet (عِزَّةٌ), kişinin benliğine dokunacak bir zillet ve aşağılanma halinden yüksekte olmak anlamına gelmektedir. İnsanda bulunan alt edilmezlik, yenilmezlik halidir. İzzet, anlam bakımından sert toprak/yer (أَرْضٌ عَزَازٌ) manasına gelen *azâz* kelimesinden türetilmiştir (el-İsfahâni, t.y., s. 1003, 2009, s. 266). İzzet, değerli bir makam olarak, insanın kendini

bilmesi ve dünyevi çıkarlar uğrunda aşağılanmasına izin vermemesi şeklinde ortaya çıkmaktadır. Kibir ise insanın kendini bilmemesi ve kendini layık olmadığı bir konuma koymaya çalışmasının sonucudur (el-İsfahâni, 2009, s. 226). Tevazunun övülmüş, zilletin yerilmiş olduğu gibi kibir kötülenmiş, izzet-i nefis de övülmüştür. Nitekim Kur'an'da, “*asıl üstünlük (izzet), ancak Allah'ın, Peygamberinin ve müminlerindir.*” (Münâfikûn 63/8) buyrulurken izzetin kibirden farklı olduğu ortaya konmuştur. Özetle kibir, insanın nefisini bilmemesi ve onu gerçekte olduğu konumdan yukarı çıkarmasıdır. Kibre benzeyen ancak ondan farklı olan izzet ise insanın nefsinin hakikatini bilmesi ve onun hakkını vermesidir. Nefsin hakkını vermek ise dünyevi gaye ve menfaatler karşısında onu zillete düşürmemek ve alçaltmamaktır.

Güzel giyinmenin, kaliteli ve değerli eşyaları istemenin, iyi ve güzeli tercih etmenin kibir olup olmadığı da ayrıca tartışılan konulardandır. İbn Mesud tarafından rivayet edilen bir hadiste, bir adamın peygambere, “*kişi elbisesinin güzel olmasını, ayakkabısının güzel olmasını sever!*” dediği haber verilmektedir. Peygamber ise “*Allah güzeldir, güzelliği sever! Kibir ise hakkı inkâr etmek ve insanları hakir görmektir.*” diye buyurmuştur (Müslüm, İman 147; Tirmizi, Birr, 61). Söz konusu hadis kapsamında güzel olmaya çalışmanın, kaliteli ve değerli olanı tercih etmenin kibir olmadığı belirtilmiştir. Kibrin ise hakkı inkâr etmek ve insanları hakir görmek olduğu beyan edilmiştir. Bu durumda kişinin güzeli tercih etmesinin kibir olmadığı ancak kişinin sahip olduklarının kaynağını bilmemesi (yani onları verene değil de kendisine nispet ederek hakkı inkâr etmesi) ve sahip oldukları vasıtasıyla insanları küçümsemesinin kibir olduğu ortaya çıkmaktadır.

3.5.3.2. Kibrin Kaynağı

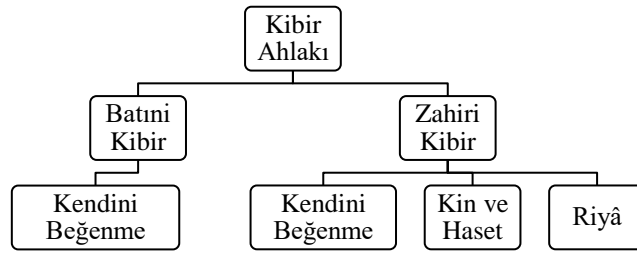
Gazzali (1989a, s. 759), *kibrin* batını (içsel) bir ahlâk olduğunu ifade etmektedir. Bu kapsamda kibir, nefsin büyütülmesi ve onun kıymetinin başkasının kıymetinden üstün görülmesidir. Gazzali, zahiri (dışsal) olan filleri de bu batını ahlâkın bir etkisi olarak nitelendirmektedir. Ayrıca bunların kibir değil *tekebbür* (kibirleşme) olduğunu belirtmektedir. Gazzali'ye göre batını ahlâk olan kibri ortaya çıkaran bir tek sebep vardır. O da kişinin *kendini beğenmesidir* (bkz, ibn Hazm, 2012, s. 219). Nitekim insan ilim, amel veya herhangi bir sebeple kendini beğendiği vakit, nefsini büyütür ve kibirlenir.

Zahiri kibrin ise üç sebebi vardır. Bu sebeplerden biri kibirlenende (mütekebbir),

ikincisi kendisine karşı kibir gösterilende, üçüncüsü ise bu ikisinin dışındaki şeylere bağlı bulunmaktadır. Kibirlenenin (mütekebbir) kendisindeki sebep, *kendini beğenmedir*. Kendisine karşı kibir gösterilenle ilgili olan sebep, *kin* (hıkd) ve *çekememezlik* (hased). Bu ikisinin dışındaki şeylerle ilgili olan sebep ise *gösteriştir* (riya) (el-Muhâsibî, 2015, s. 379; Gazzâlî, 1989a, s. 760). Şekil 8’de kibrin kaynağı gösterilmektedir.

Şekil 8:

Kibrin Kaynağı



Kendini beğenme, batini (içsel) kibri ortaya çıkarmakta, batini kibirde tavır ve davranışlarda zahiri kibire (tekebbür) yol açmaktadır. Arapça *hıkd* (الحقد) kelimesi, Türkçe’de *kin*, *nefret*, *garez* kelimeleriyle karşılanmaktadır (Mutçalı, 1995; Mütercim Âsım Efendi, 2013). Arapçada *hıkd* (kin) kelimesi, “birine karşı kalbinde düşmanlık beslemek ve fırsatını kollamak” anlamında mastar, “birisine karşı kalpte yaşatılan düşmanlık ve nefret duygusu” anlamında ise isim olarak kullanılmaktadır (İbn Manzur, t.y., s. 938). Gazzali, kin’in insanı, kendini beğenmeksizin kibirlenmeye götürdüğünü söylemektedir. Kişi herhangi bir sebepten ötürü bir başka kişiye kızdığı zaman, bu durum onu kine sevk eder. Yani öfkenin ve kızgınlığın nefiste süreklilik kazanmasıyla kin ortaya çıkar. Böylece ortaya çıkan kin duygusuyla kişi, emsaline ve dengine veya kendisinden üstün kabul ettiği kişiye karşı kibirlenebilir. Öfkenin kin halini almasıyla beraber, kişi karşısındaki insanın tevazuya layık biri olduğunu bildiği halde ona karşı büyüklük taslayarak kibirlenir (Gazzâlî, 1989a, s. 760).

Haset/çekememezlik (حسد) de zahiri kibrin kaynaklarından bir diğeridir. Haset kelimesi, kişinin, başkasının sahip olduğu nimet ve faziletin kendisine intikal etmesini veya o nimet ve faziletin ondan zorla alınmasını temenni etmesi anlamına gelmektedir (İbn Manzur, t.y., s. 868). Ragıb el-İsfehani de haset kelimesini, bir nimetin, iyiliğin onu hak eden kimsenin elinden gitmesini temenni etmek olarak açıklamaktadır. Ona göre haset,

başka birine ulaşan iyiliğin yok olmasını temenni etmek olduğu gibi bazen bunun yanında o iyiliği ortadan kaldırmaya yönelik bir çaba göstermeyle de birleşebilir. Tam hasetçi ise bir başkasının sahip olduğu iyilik ve nimetin yok olmasını hem isteyen hem de bu uğurda çaba sarf eden ve ona kendisi sahip olmak isteyen kişidir (el-İsfahâni, t.y., 2007, s. 396, 2009, s. 261). Zahiri kibrin kaynaklarından biri olarak haset, kişinin kendisine karşı haset ettiği insana karşı buğzetmeyi ve öfkelenmeyi beraberinde getirir. Her ne kadar haset edilen insan tarafından kişinin kendisine bir kötülük dokunmamış olsa da yine de ona karşı öfkelenir. Bu durum ise kişiyi hakkı inkâra kadar sürükler. Haset eden kişi haset ettiği insanın üstünlüğünü görse de ona karşı tevazu göstermez, ondan gelen hakkı kabul etmez ve onun nasihatini dinlemez. Nihayetinde kişinin başkasına karşı haset göstermesi kibirlenmeyi beraberinde getirir (Gazzâlî, 1989a, s. 760).

Zahiri kibrin kendisinden kaynaklandığı bir diğer özellik ise *riyâ*'dır (الرياء). Gazzali, sözlük anlamı olarak *görmek* manasındaki *re*'y kökünden türeyen *riyâ* kelimesinin, “*iyi görünmek suretiyle insanların kalbinde yer almak*” şeklinde açıklamaktadır. Kalpte yer edinmek, ibadetler vasıtasıyla olduğu gibi, başka şeylerle de olabilir. Ancak *riyâ*, yalnız ibadetler ve onları ortaya koymakla insanların gönlünde yer edinmeyi istemektir. Bu yönüyle *riya*, Allah'a ibadet etmek suretiyle insanları kandırmaktır (Gazzâlî, 1989a, s. 647). Benzer şekilde Cürçânî (2007, s. 183) de *riyayı kişinin, insanların kendi amelini görerek hoşnut olması için Allah'tan başkasını mülâhaza etmek suretiyle amelde ihlası terk etmesi* olarak tanımlamaktadır. Kısaca Allah için yapılması gereken amelleri kullara gösteriş olsun diye yapma anlamına gelen *riyâ* (Çağrı, 1998b), aynı zamanda kibri doğuran sebeplerden de biridir. Nitekim insan, kendisine karşı haset ve kin duygusu taşımadığı ve hatta kendisinden üstün olduğunu bildiği kişilerle karşılaştığında, karşıdakinin kendisinden daha üstün olduğu söylenmesin diye ona karşı tevazu göstermez ve ondan gelen doğruyu kabul etmez. Bu bakımdan kişiyi kibirlenmeye sevk eden başlıca etken sadece *riya*dır. Çünkü mütekebbir olan kişi kendisine karşı kibirlendiği kişi ile yalnız kalsaydı –insanların arasında olmasalardı- ona karşı büyüklenmezdi (Gazzâlî, 1989a, s. 760).

3.5.4. Tevazuya Engel Olan ve Kibre Yola Açan Sebepler ve Tedavileri

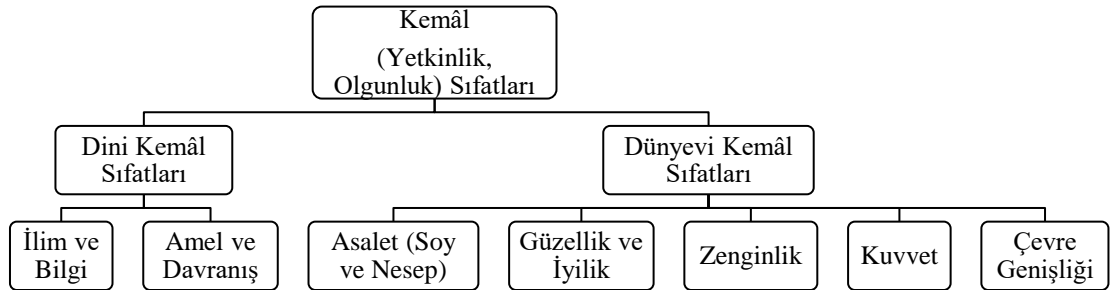
Bu başlık altında tevazuyu engelleyerek kibre yol açan temel sebepler ve onların tedavi edilmesi suretiyle tevazunun elde edilmesi konusu üzerinde durulmaktadır. Kibrin sebepleri ve tedavileri konusunda genel olarak Gazzali'nin konuya yaklaşımı dikkate alınmaktadır. Gazzali, Haris el-Muhasibi'den büyük ölçüde etkilenmiş olmakla birlikte, konuyla ilgili olarak kendisinden daha önce ortaya konulanları sistematize ederek yeni bir yaklaşım geliştirmiştir. Ayrıca Gazzali konuya dair psikolojik ve pedagojik açıdan ayrıntılı tahliller yapmakta ve bu konuda İslam düşüncesinin bir özetini sunmaktadır.

3.5.4.1. Tevazuya Engel Olan Kibre Yol Açan Sebepler

Kibir, Gazzali'ye göre insanın kendisini büyük görmesiyle ortaya çıkar. Kişinin, kendisini büyük görmesi ise kendisinin kemâl (yetkinlik, olgunluk) sıfatlarından birisini taşıdığına olan inancıdır. Kemal sıfatları ise *dini* ve *dünyevi* olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Dini kemâl sıfatları ise iki kısımdır. Birincisi ilim, ikincisi ise amel'dir. Dünyaya ait kemal vasıfları ise beş kısımdır. Birincisi asalet yani soy ve nesep, ikincisi güzellik ve iyilik, üçüncüsü kuvvet, dördüncüsü zenginlik, beşincisi çevre genişliğidir (Gazzâlî, 1989a, s. 748). İbn Miskeveyh (2013, s. 222) de kibre yol açan şeyin ölçüsünün *yokluk* olduğunu belirtmektedir. Örneğin o, zenginlik gibi şeylerin sürekliliğinin olmadığını onların değişime ve yokluğa mahkûm olduklarını, ancak *hikmet*'in ise yokluğa mahkûm olmadığını ifade etmektedir. Gazzali'ye göre kibre yol açan sebepler Şekil 9'da gösterilmektedir.

Şekil 9:

Gazzali'ye Göre Tevazuya Engel Olan Ve Kibre Yol Açan Sebepler



Kibir krakteristiği, kendini beğenmişliğe yakın olup ondan izler taşır. Kendini beğenen kişi, kendisinde *yetkinlik* olduğuna inanan kimsedir. Kibirli insan ise başkasına yetkinlik yönünden üstünlük gösteren kişidir. Bu kapsamda yukarıda sayılan başlıca yedi

sebebinin dışında, kendini beğenmişlik ve kibir, insanlar arasında sanat, yetkinlik ve iftihar vesilesi sayılan her şey ile meydana gelebilir (Kınalızâde, 2016, s. 167).

3.5.4.1.1. Dini Kemâl (Yetkinlik) Sıfatları

Kişiyi kibre götüren dini kemâl nitelikleri, ilim ve amel olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Gazzali (1989a, s. 773) gerçek kemâlin ilim ve amel olduğunu, bu ikisinin dışında kalan ve nihayetinde insanın ölümü ile yok olan her şeyin (yetkinliğin, kemâlin) ise vehmi kemâl olduğunu belirtmektedir.

İlim sahibi olmak, kişiyi kibre sürükleyen kemâl sıfatlarının başında gelmektedir (el-Muhâsibî, 2015, s. 386; Gazzâlî, 1989a, s. 748). Gazzali (1989a, s. 749), kişinin bilgisinin artmasından ötürü kibirlenmesinin başlıca iki sebebi olduğunu söyler. İlk olarak hakiki değil zahiri ilimlerle meşgul olması kişinin kibrini artırır. Bu kapsamda Gazzali, *hakiki* ve *zahiri* olmak üzere ilmi ikiye ayırarak değerlendirmektedir. *Gerçek ilim*, kişinin kendisini tanımasına ve kendisini yaratıcısını bilmesine yardımcı olan ilimdir. Tıp, matematik, dil, edebiyat, hukuk gibi ilimler ise zahiri ilimler kapsamına girmektedir. Gazzali, kişinin yalnızca gerçek ilmin dışında kalan hatta ilim değil de san'at olarak adlandırdığı tıp, matematik, dil, edebiyat, hukuk gibi ilimlerle uğraşmasının onun kibrini artırdığını ifade etmektedir. Ancak bunlarla beraber gerçek ilim olarak adlandırdığı ve insanın yaratıcısını tanımasına yardımcı olduğu ilimlerle uğraşmanın ise tevazuyu artırdığını ifade etmektedir.

Gazzali, bilgi sahibi olmanın kibri artırmasının ikinci sebebinin ise kişinin kötü ahlâklı, alçak nefisli ve kötü niyetli olduğu halde ilimle meşgul olması olarak açıklamaktadır. Kişi her şeyden önce nefisini temizlemelidir. Aksi takdirde ilim ile meşgul olmak, onu temiz olmayan bir kaptaki muhafaza etmeye benzer. İlim kibirlinin kibrini, mütevazının ise tevazusunu artırır. Zira kibre eğilimli olan kişi, ilim sahibi olunca bir kibir vasıtası elde etmiş olur (el-Muhâsibî, 2015, s. 388; Gazzâlî, 1989a, s. 749).

Kişiyi kibre sürükleyen kemâl sıfatlarının bir diğeri de amel ve ibadettir (el-Muhâsibî, 2015, s. 388; Gazzâlî, 1989a, s. 751). Gazzali amel ve ibadet sahiplerinin kibre düşmekten uzak olmadığını ifade etmektedir (Gazzâlî, 1989a, s. 751). Amellerinden ötürü dünya hakkında kibirlenenler, Allah'a yapmış oldukları ibadetleri, diğer insanlara karşı bir minnetmiş gibi telakki ederler, ister âlim olsun ister cahil olsun kendilerinden daha az amel edenleri de küçük görürler. Amellerinden ötürü dini hususta kibirlenenler

diğer insanların helakte olup yalnız kendilerinin necâta olduklarını düşünürler (el-Muhâsibî, 2015, ss. 388-389; Gazzâlî, 1989a, ss. 751-752).

3.5.4.1.2. Dünyevi Kemâl (Yetkinlik) Sıfatları

Bireyin büyülenmesine yol açan dünyaya ait kemâl (yetkinlik) sıfatları başlıca beş kısımdır. Bunlardan birincisi soy ve nesep, ikincisi güzellik ve iyilik, üçüncüsü kuvvet, dördüncüsü ekonomik güç, beşincisi çevre genişliğidir (el-Muhâsibî, 2015; Gazzâlî, 1989a; ibn Hazm, 2012; İbn Miskeveyh, 2013; Kınalızâde, 2016; Kutub, 1998b, s. 320; Mevdudi, 1997b, s. 332; Tusî, 2016). Bu başlıca sebeplerin dışında, diğer başka yetkinlik olarak görülen durumlarda kibre sebebiyet verebilir. Yani insana üstünlük duygusu veren her nimet/şey insanı kibre götürebilecek bir sebeptir. Örneğin bu başlıca sebeplerin arasında açıkça ifade edilmemiş olsa da kişinin benimsediği *ideolojisi*, tabii olduğu *mezhebi* de onu kibre götüren bir sebep olabilmektedir. Yine kişinin sahip olduğu makam ve mevkisi de başlı başına onu kibre sürükleyen sebeplerden biridir. Bunlarla birlikte Kınalızade Ali Çelebi (2016, s. 167), bazı düşük karakterlere ve değersiz mizaçlara erdemsizlik nispet edilmesinin de kendini beğenmeye ve kibre sebep olabileceğini ifade etmektedir. Bu konuda o, bazı kişilerin çok içki içmek ve aşırı kötülük yapmakla iftihar ettiğine dikkat çekmektedir. Gazzali (1989a, s. 759) de aslında kemâl sayılmasa bile kemâl olduğu düşünülen her tür nimet ile büyüklük taşlanabileceğini söylemektedir. Özetle insanlar herhangi bir şeye sahip olmalarından ötürü, aynı şeye sahip olmayan veya kendi inançlarına göre ondan daha aşağı bir şeye sahip olan kişiye karşı büyüklenebilirler.

3.5.4.2. Kibri Tedavi Etme ve Tevazuyu Elde Etme

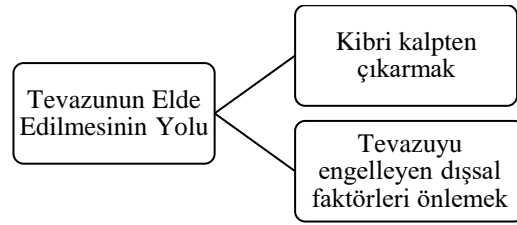
Haris el-Muhasibi (2015, ss. 398-375) kibrin, kendisinden birçok musibetin ortaya çıktığı büyük afetlerden biri olduğunu söylemektedir. Bu açıdan Muhasibi, kibrin ortadan kaldırılmasına büyük önem vermiştir. O, kibrin giderilmesinin ise ancak insanın *kendisini tanıması* yoluyla olabileceğini söylemiştir. İnsanın kendini tanıyabilmesi noktasında da üç şeye dikkat çekmiştir. İlki, insanın *başlangıcını*, ikincisi, insanın *yaşam sürecini*, üçüncüsü ise insanın *sonunu* düşünmesidir. Bu kapsamda insan ancak başlangıcını, hayatını ve sonunu düşünerek kendini tanıyabilir.

Gazzali (1989a, s. 767) de kibrin en büyük tehlikelerden biri olduğunu ifade etmekte ve ondan tamamen kurtulmanın mümkün olmadığını belirtmektedir. Ancak o, kibri

gidererek tevazuyu elde edilmenin bir takım yolları olduğunu da söylemektedir. Ona göre kibri giderip tevazuyu elde etmek, yalnızca *temennilerle* olmaz. Aksine kibir, onu tedavi edip, gereken ilaçları kullanmakla giderilebilir. Bu kapsamda Gazzali, tevazunun elde edilmesinde ise iki yönlü bir yaklaşım öne sürmektedir. *Birincisi* kibrin aslını, kökten/dipten itibaren gidermektir. Bu kibri kalpten çıkarmak suretiyle olur. *İkinci* ise insanın başkalarına karşı kibirlenmesine yol açan ârizi sebepleri ortadan kaldırmaktır. Bu kapsamda tevazuyu engelleyecek dışsal faktörlerin önüne geçmek amaçlanır. Bu yaklaşım Şekil 10'da gösterilmektedir.

Şekil 10:

Tevazunun Elde Edilmesi



Tevazunun elde edilmesinde Gazzali tarafından öne sürülen birinci aşama kişinin karakterindeki kibir duygusunu ortadan kaldırmaya odaklanır. Bu aşama *içsel bir yaklaşım* olarak nitelendirilebilir. Diğer aşama ise tevazuyu engelleyen dış faktörlerin engellenmesini içerir. Bu aşama ise *dışsal bir yaklaşım* olarak nitelendirilebilir.

3.5.4.2.1. Tevazuyu Elde Etmede Birinci Aşama

Gazzali, tevazuyu kazanmanın ilk yolunun, kibir hastalığının aslını ele alarak onu kökten iyileştirmekle alakalı olduğunu söylemektedir. Ona göre bu yöntemin ilacı, hem *ilmi* ve hem de *ameli* olmak üzere iki kısımdır. Kibri tedavi etmede uygulanan ilmi ilaç, kişinin hem kendini/nefsini hem de yaratıcısını/rabbini tanıması ile ilgilidir. Nitekim kişi gerçekten nefsinin tanıdığı zaman kendi niteliğinin kibir değil ancak tevazu olduğunu, Rabbini tanıdığı zamanda azamet ve kibriyanın ancak Allah'a ait olduğunu bilir (Gazzâlî, 1989a, s. 774).

a) İlmi (Teorik) Yaklaşım

İnsanın kendi nefsinin tanıyabilmesi ve böylece tevazuyu elde edebilmesinde, kendi *başlangıcını*, *yaşamını* ve *sonunu* kavraması önem arz etmektedir (el-Muhâsibî, 2015, s. 398; Gazzâlî, 1989a). Bu hususta Kur'an'da insanın yaratılışını, yaşamını ve sonunu

konu eden ayetler dikkat çekmektedir. Kur'an'da, insanın yaratılmadan önceki durumundan başlanarak, onun hayatı ve sonu hakkında bazı bilgiler sunulmaktadır. Bu çerçevede insanın, insan olarak yaratılmadan önce anılacak bir şey olmadığı, yokluk içinde olduğu (İnsan 76/1-2; Abese 80/17-22), insanın yok iken topraktan ve bir nutfeden yaratılması ve böylece hayat bulmasından sonra insana, işitmez halde iken işitmesini sağlayacak kulak, görmez iken görmesini sağlayacak göz, zafiyetten sonra kuvvet, bilgisizlikten sonra ilim verildiği ifade edilmektedir (İnsan 76/2-3). Gazzali (1989a, s. 768), bütün bunlara dikkat çekerek insanın başlangıcında kâmil olarak yaratılmadığını belirtmektedir. Zira insan, başlangıçta hareket edemeyen, duyamayan, göremeyen, hissedemeyen, konuşamayan, çalışamayan, idrak edemeyen ve bilemeyen bir halde yaratılmıştır. Daha sonra bütün bu vasıfları kazanmıştır. Gazzali bunların, insanın kendini bilerek, Rabbini tanınması için olduğunu ifade etmektedir (Gazzâlî, 1989a, s. 776).

Ancak insan, her ne kadar kemâl seviyesinde bir takım nimetlere kavuşsa da bunlar onun, acıkmasına, susmasına, hastalanmasına ve ölmesine engel değildir. Bir kaza veya hastalık neticesinde sahip olduğu görme, duyma gibi yeteneklerini yitirebilir. Dünyada sevdiği şeylerin kendisinden alınmasından emin değildir (el-Muhâsibî, 2015, ss. 400-401; Gazzâlî, 1989a, s. 777). İnsanın başlangıcı ve yaşamı bu şekildeyken hayatının sonuna yaklaştıkça yaşlanır ve yetileri zayıflar. En sonunda insan ölümle yüzleşir ve başlangıcındaki gibi toprak haline gelir (Abese 80/21-22).

İnsanın geçirdiği bütün bu dönemler dikkate alındığında Gazzali (1989a, s. 772), insanın içinde bulunduğu durum karşısında gururlanmasının, nefsinin bir şey olarak görüp faziletine inanmasının ve büyülenmesinin yersiz olduğuna işaret etmektedir. Gazzali, insanın bilgisizliğinden ve anlayışsızlığından dolayı nefsinin kibri yakıştırdığını belirtmektedir. Bu hastalığının ise öncelikle insanın ilmi olarak kendi tanınması suretiyle giderilebileceğini vurgulamaktadır.

b) Ameli (Pratik/Uygulama) Yaklaşım

Kibir hastalığının kalpten çıkarılmasında takip edilmesi gereken *ameli* yöntem, bilfiil Allah'a karşı tevazu göstermek, diğer insanlara karşıda mütevazı olmakla gerçekleşir. Nitekim tevazu marifet (bilgi) ile başlar, ancak amel (uygulama) ile tamamlanır. Bu çerçevede pratik olmaksızın yalnızca bilgi, tevazunun elde edilmesinde yetersiz kalmaktadır. Bu ise öncelikle Allah'a tevazu göstererek onun emirlerine uygun

davranmak, daha sonrada diğer insanlara karşı mütevazı davranmak suretiyle olur (Gazzâlî, 1989a, ss. 772-773).

Sonuç olarak nefsini tanıyan kişi, tevazuyu engelleyen ve kibri ortaya çıkaran bütün fiilleri düşünmeli ve onlara muhalif bir şekilde davranmalıdır. Ancak bu şekilde tevazu kişi için doğal bir ahlâk haline gelebilir. Gazali'ye göre kalpler, güzel ahlâkı, tevazuyu ancak ilim (bilgi) ve amelin (pratik) birleşmesiyle elde edebilirler (Gazzâlî, 1989a, s. 773).

3.5.4.2.2. Tevazuyu Elde Etmede İkinci Aşama

Tevazuyu elde etmenin ikinci yöntemi ise insanın mütevazı davranmasını engelleyen ve başkalarına karşı kibirlenmesine yol açan ârizi (dışsal) sebepleri ortadan kaldırmaktır. Bu yöntem tevazu sahibi olmayı engelleyen ilim, amel gibi dini, asalet, güzellik, kuvvet, ekonomik güç, çevre genişliği gibi dünyevi olmak üzere yedi kemâl (yetkinlik) sıfatı ile alakalıdır. Tevazunun elde edilebilmesi için tevazuyu engelleyen bu faktörlerin önlenmesi gerekmektedir.

a) Asalet (Soy ve Nesepl)

Soy ve neseple övünmek, tevazuya engel olan ve kibirlenmeye yol açan dünyevi yetkinlik sıfatlarındandır. Gazzali (1989a, ss. 773-774) soy sebebi ile kibirlenmenin iki şeyi bilmekle tedavi edilebileceğini ifade etmektedir. Bunlardan *birincisi*, başkasının kemâli ile övünmenin bilgisizlik olduğunun farkına varılmasıdır. Yani soy sebebiyle olan kibir ve gurur, başkasının kemâli (yetkinliği/olgunluğu) ile kibirlenmek ve gururlanmak olduğundan ötürü asında bu bir bilgisizlik ve cehalettir. Nitekim fazilet (üstünlük) ancak ona sahip olan kişiye aittir (bkz., İbn Miskeveyh, 2013, ss. 220-221; Tusî, 2016, s. 159). *İkincisi* ise kişinin hakiki nesebini tanımasıdır. Çünkü kişinin en yakın aslı meni, en uzak aslı ise topraktır. Nitekim Kur'an'da da insanın çamurdan yaratılmaya başlandığı ve sonra basit bir sıvıdan neslinin devam ettiği belirtilmektedir (Secde 32/7-8). İnsanın aslı toprak ve menidir. Bu bakımdan gerçek nesepte budur. Bu durumu bilmek, onun farkında olmak soydan ötürü kibirlenmenin önüne geçer.

b) Fiziki Güzellik ve İyilik

Tevazuyu engelleyerek kibirlenmeye yol açan sebeplerden bir diğeri de kişinin fiziki güzelliği ile gururlanmasıdır. Bu durumun tedavisi, kişinin zahirine (dış) değil batınına (i) bakması yoluyla olur. Kişi, i âlemine baktığında, kendisini dış güzelliği ile

gururlanmaktan alıkoyan birçok durumla karşılaşır. Nitekim insan bağırsaklarında pislik, mesanesinde idrar, ağzında balgam, yarasında irin, bedeninde kötü koku taşıyan bir varlıktır. Ayrıca insan basit bir sıvıdan yaratılarak dünyaya gelmiştir. Bütün bunların bilinerek farkına varılması, güzellik ile iftihar edip büyüklük gösterilmesinin önünde engeldir. Bir diğer husus ise güzellik veya çirkinlik kişinin kendi elinde olan vasıflar değildir. Bundan ötürü, güzel olan bir kişinin güzel olmayan bir kişiye karşı güzelliğiyle iftihar ederek kibirlenmesi de bu bağlamda anlamını yitirmektedir. Bunun yanında güzellik sürekli olan bir özellik de değildir. Sahip olunan güzellik bir hastalık neticesinde yok olup gidebilir. Bütün bunların bilinmesi ve farkına varılması, güzellikten ötürü oluşan kibri giderme noktasında önem arz etmektedir (Gazzâlî, 1989a, s. 775; İbn Hibbân, 1977, s. 61).

c) Kuvvet ve Güç

Tevazu duygusunu yozlaştırarak insanı kibre sürükleyen bir başka husus ise kuvvet ve güçtür. Ancak insan, fiziksel zayıflığını göz önüne aldığı anda kibri kırılır. Nitekim insanın kendisine ilişkin hastalıkları bilmesi, bunlara karşı dayanıksız olduğunun farkına varması, onu güç ve kuvvetine güvenerek gurura kapılmaktan alıkoyan önemli hususlardır.

d) Ekonomik Güç ve Çevre Genişliği

Sahip olunan ekonomik güç ve çevre genişliği, tevazuyu yitirerek kişinin kibirlenmesine yol açan iki önemli sebeptir. Ekonomik güç ve çevre genişliğinin kibrin diğer sebeplerinden daha farklı bir yönü vardır. Soy, fiziki güzellik ve kuvvet, kişinin zatıyla alakalı iken bu iki özellik kişinin zatından hariç niteliklerdir. Gazzâlî'ye göre bu itibarla bu iki faktörden ötürü büyüklenmek daha kötü bir durumdur (Gazzâlî, 1989a, s. 783).

Ekonomik güç kişinin daha sorumlu davranmasını gerektiren bir durumdur. Bu nedenle zenginliğin musibeti daha fazladır. Yine ekonomik güç sürekli bir durum da değildir. Herhangi bir olumsuz durumda, insanın sahip olduğu maddi gücü kaybolup gidebilir. Ragıb el-isfehâni (2009, s. 225) de bu tür kazanımların geçici ve geri alınacak emanetler olduğunu vurgulamaktadır. Bununla birlikte kişinin sahip olduğu maddi gücün üstünde de maddi güce sahip olan kişiler olabilir. Bu yönüyle de maddiyat kibirlenmeyi gerektirecek bir durum değildir. İnsanın çevre genişliğinden ötürü kibirlenmesinin tedavisi ise hem kendisinin hem de övündüğü kişilerin güçsüz ve zayıf olduklarının

farkına varması ve nihayetinde böylesine aciz varlıkların aslında bir kar ve zarar getiremeyeceğini bilmesiyle olur. Ayrıca Ragıb el-İsfehani, kişinin elde ettiği bir yönetici makamından dolayı da kibirlenebileceğini söylemektedir. Ancak İsfehani, kişinin bu tavrının, onun tabiatının düşüklüğüne bir işaret olduğunu söylemektedir. Bunun tedavisi ise kişinin zatının oluşumu üzerinde düşünmesi ve onun nerede başlayıp nerede bittiğini ve zayıf noktalarını iyi bilip farkına varması ile olur (el-İsfahâni, 2009, s. 225).

e) *İlim ve Bilgi*

Tevazunun önüne geçerek insanı kibre götüren bir diğer faktör, ilim ve bilgidir. İlim ve bilgi, tevazuyu engelleyip kibre sürükleyen hastalıkların en baskınıdır. Tedaviyi de en zor kabul eden hastalıktır. Bu durumun nedeni ilmin, soy, fiziki güzellik, kuvvet gibi diğer faktörlere göre hem Allah'ın nezdinde hem de insanların yanında değerinin daha büyük olmasıdır. Hatta Muhasibi'ye göre ilmin faziletini ortaya koyan pek çok rivayetin de olmasından ötürü ilim sahibi, kendisini büyük görmekten alıkoyamaz (el-Muhâsibî, 2015, s. 407; Gazzâlî, 1989a, s. 777). Gazzali, ilim sahibi kişinin, iki şeyi bilmek suretiyle tevazuya ulaşabileceğini ifade etmektedir. Bunlardan *birincisi*, âlimin, kendisinin bilgi sahibi olmasından ötürü sorumluluğunun daha fazla olduğunu bilmesidir. Nitekim günah olduğunu bilerek isyan eden bir kişinin sorumluluğu, bilmeyerek o günahı yapanın sorumluluğuyla bir değildir. Kur'an'da bilip de bilgisi ile amel etmeyen/davranmayan insanın durumu Cuma suresinde açıklanmaktadır. İlgili surede “*Tevrat'ın yükü ile onurlandırılmış iken bu yükü taşıyamamış olanların durumu, sırtına kitaplar yüklenmiş (ama onlardan habersiz bulunan) merkebin durumuna benzer...*” (Cuma 62/5) şeklinde buyrulmak suretiyle bilgi sahibi olmanın o bilgiye göre davranmayı gerektirdiği anlatılmaktadır.

Bilgi sahibi kişinin kibirden kurtulmasının *ikinci* yolu ise kibrin yalnız Allah'a mahsus olduğunu, kibirlendiği vakit onun gazabına uğranabileceğini ve ilimle beraber tevazu göstermenin Allah'ın hoşuna gideceğini bilmekle mümkün olur (el-Muhâsibî, 2015, s. 411; Gazzâlî, 1989a, s. 779).

f) *Amel ve İbadet/Davranış*

İnsanı kibre götüren bir diğer husus ise ameller, ibadetler ve davranışlarından ötürü gurura kapılmaktır. Bunu gidermenin çaresi ise *bütün insanlara karşı* tevazuyu kalbe

yerleştirmeye çalışmaktan ileri gelir (el-Muhâsibî, 2015, s. 411; Gazzâlî, 1989a, s. 782).

Amellerinden ötürü kişinin kendisi hakkında mutlak bir umut beslemesi ve korku duymaması ile Allah'ın gazabından yani akıbetinden de emin olması, kibri ortaya çıkarır. Bu yönüyle kibir, emin olmanın, emniyet halinin göstergesi/delilidir. Tevazu ise korkunun, göstergesi/delilidir. Bu bakımdan korku, mutluluğa (saadete) ulaştıran bir vasıftır.

Gazzali (1989a, s. 784) soy, fiziki güzellik, kuvvet, ekonomik güç, çevrenin genişliği gibi tevazu duygusunu yozlaştırıp kibre yol açan sebeplerin tedavisinin, ilim ve amel gibi kibre yol açan sebeplerin tedavisinden daha kolay olduğunu söylemektedir (bkz., el-Muhâsibî, 2015, s. 407). O, bunun sebebini ise ilim ve amelin kişinin nefsinde bulunan iki kemâl sıfatı olması şeklinde açıklamaktadır. Gazzali, ilim ve amelden ötürü kişinin sevinmesinin normal olduğunu ancak bunlardan ötürü kişinin mağrur olmasının bilgisizliğin örtük bir türü olduğunu söyler.

Tevazunun elde edilmesinde ahlâk literatüründeki yaklaşımlar

İbn Miskeveyh (2013, s. 219) öfkeyi meydana getiren on sebepten birinin de *kibir* olduğunu söylemektedir. O, öfkeyi meydana getiren her bir sebebin kendine özgü bir tedavisinin olduğunu da ifade eder. O bu tedavi yöntemleri ile hastalığın üstüne varıldığında hastalığın kaynağının kurutulması onun iyileştirilebileceğini söylemektedir. Bu tedavilerle hastalık tedavi edilirse önce yiğitlik erdeminin alt erdemleri daha sonrada yiğitlik erdeminin kazanılacağını söyler. Yani kibir hastalığı tedavi edilebilirse öncelikle yiğitlik erdeminin alt erdemlerinden biri olan tevazu erdemi kazanılır. Yiğitlik erdeminin diğer alt erdemlerinin kazanılmasıyla da yiğitlik erdemine ulaşılabilir. Onun bu açıklamaları kendisinden sonra gelen ahlâkçılar da etkilemiştir. Nitekim Nasiruddin Tusî (2016, s. 158) ve Kınalızade Ali Çelebi (2016, s. 160) gibi ahlâkçılarda öfkenin ilacının, onun sebeplerinin tedavisi ile mümkün olduğunu söylemektedirler. Çünkü sebebin ortadan kalkması, hastalığında ortadan kalkmasını gerektirir. Öfkeyi meydana getiren sebeplerin tedavisi ise *öğüt* ve *nasihatlerle* gerçekleşmemektedir. Öfkenin tedavisi ancak onu meydana getiren sebeplerin ortadan kaldırılması ve giderilmesine yönelik bir yöntem sergilemekle olur (İbn Miskeveyh, 2013, ss. 217-219; Kınalızâde, 2016, ss. 158-160; Tusî, 2016, s. 157).

Öfkenin sebeplerinden biri olan kibrin tedavisi, kendini beğenmenin (ucub) tedavisine

benzer. Nitekim kibrin nedeni, kendini beğenmedir (İbn Miskeveyh, 2013, s. 222; Kınalızâde, 2016, s. 168; Tusî, 2016, s. 161). İbn Miskeveyh (2013, s. 222) kibri tedavi etmek için ona yol açan şeylerin hakikatinin bilinip anlaşılması gerektiğini söylemektedir. O, kibre yol açan şeyin ölçüsünün *yokluk* olduğunu belirtmektedir. Kibre yol açan şeyler tabiatları itibarıyla değişirler, sürekliliklerine güvenilmez ve yok olurlar. Bunlar, zenginlik, güzellik, güç ve kuvvet gibi daha birçok gelip geçici şeylerdir. Bütün bunlar düşük, varlıklı ve bilgisiz insan sınıflarının hepsinde bulunabilir. Nitekim akıllı kişilere göre kibre yol açan bütün bu şeyler yokluğa mahkûmdur. Onlar, kibir aracı olan bu türden şeylere değersiz oldukları ve mutluluğa pek az katkıda buldukları için önem vermezler. Bunlara karşın *hikmet* ise yalnızca hâkim (filozof) olanlarda bulunur. Bu yaklaşımıyla İbn Miskeveyh, sebepleri yokluğa mahkûm olan ve yokluğa mahkûm olmayan olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Yokluğa mahkûm olanların da kişiyi kibre sürüklediği ortaya çıkmaktadır.

Kınalızâde Ali Çelebi (2016, ss. 168-169), kibrin en büyük tedavisinin, kişinin kendisindeki acizlik, hakirlik ve meskenet hali ile Hakk'ın büyüklüğünü ve azametini düşünmesi ve onun karşısında alçak ve değersiz olduğunu tespit etmesi suretiyle olabileceğini söylemektedir. O, kişinin kendisini acizlik ve muhtaçlık ile nitelemesinin, Rabbini ise kudret, beka ve ihtiyaçsızlık ile nitelemesinin sonucunun "*kendini bilen Rabbini bilir*" makamı olduğunu ifade etmektedir. Kınalızâde (2016, ss. 168-169), kibir erdemsizliğini giderme ve tevazu erdemini kazanma noktasında insanın kendini bilip tanınmasının önemini vurgulamıştır. O kibirden arınıp tevazuya giden *süreçte*, insanın kendi başlangıcını, yaşamını ve sonunu düşünmek suretiyle ne olup ne olmadığını anlamasının gerekli olduğunu altını çizmiştir.

3.5.5. Tevazunun Kazanılmasının Deneyimlenmesi

Gazzali (1989a, s. 785), kibir hastalığının giderilip tevazunun elde edilmesinden sonra, bir *durum/vaka* karşısında kişinin tekrardan kibir hastalığına yakalanabileceğini/yönelebileceğini belirtmiştir. Bu noktada Gazzali, tedavide sadece *marifetle* yetinilmemesi, marifetin *amel ve davranış* ile desteklenmesi gerektiğini belirtmektedir. Bunun için ise başlıca beş durum karşısında kişinin kendini sınaması gerektiğini ifade etmektedir. Bu kapsamda kibrin giderilip tevazunun elde edilmediğini gösteren başlıca beş deneyim türü bulunmaktadır.

Bunlardan *birincisi*, kişinin bir meselede kendisi ile bir emsalini/arkadaşını

deneyimlemesi yoluyla olur. Kişi, bir konuyu bir başkasıyla tartıştığında, gerçek karşıdaki kişiden geldiğinde o, bunu memnuniyetle kabul etmezse kendisinde gizli bir kibir var demektir (el-Muhâsibî, 2015, s. 413; Gazzâlî, 1989a, s. 785).

Tevazunun elde edilip edilmediğini sınamanın *ikinci* yolu ise kişinin arkadaş ve emsalleriyle bir araya gelmesi, onları nefesine (kendine) tercih etmesi, onların arkasında yürütmesi, meclislerde onları kendisinin önüne geçirmesi ve kendisinin de hemen onların arkasında oturması suretiyle olur. Ancak onları kendisinin önüne geçirerek kendisinin geride kalması kendisine ağır geliyorsa hala daha kibirden kurtulamamış demektir (Gazzâlî, 1989a, s. 786).

Tevazunun elde edilmesinde *üçüncü* deneyim yolu ise kişinin yoksul insanların davetine icabet etmesi, arkadaş ve yakınlarının işlerinde onlara yardım etmesi ile olur. Ancak bu şekilde davranmak kişiye ağır geliyorsa, kişi tam anlamıyla kibir hastalığından kurtulamamıştır (el-Muhâsibî, 2015, ss. 413-414; Gazzâlî, 1989a, s. 786).

Tevazunun kazanılıp kazanılmadığına dair *dördüncü* deneyim türü ise kendisinin, ailesinin ve arkadaşlarının eşyalarını bizzat kendisinin dışarıdan/sokaktan içeriye/eve taşıyabilmesi ile olur. Ancak kişi bunu gerçekleştiremiyorsa kendinde kibir hastalığı bulunmaktadır (el-Muhâsibî, 2015, s. 413; Gazzâlî, 1989a, s. 786).

Tevazunun elde edilmesinde *beşinci* deneyim türü ise eskimiş elbiseleri giymek suretiyle olur. Zira kişinin yalnız kaldığı bir zaman böyle elbiseleri giyememesi kibrin, insanların içerisinde böyle elbiseleri giymekten çekinmesi ise hem riya hem de kibrin belirtisidir (el-Muhâsibî, 2015, s. 414; Gazzâlî, 1989a, s. 787).

Gazzali (1989a, s. 787), kötülüğü bilmeyenin kötülükten korunamayacağını, hastalığı bilmeyenin de tedaviden mahrum kalacağını belirtmektedir. Bundan ötürü kibir hastalığının giderilip tevazunun kazanılmasında ihtiyaç duyulan yöntemleri bilmek gerekmektedir. Haris el-Muhâsibî (2015, s. 417) de kibir ve riya hastalığından kurtulmak için onların iyi tanınması ve kişiye ilişmeden önce onları engelleme yollarının bilinmesinin gerekli olduğunu söylemektedir. Gazzali, kendini beğenmenin, kibrin, rıyanın kalbin tehlikeli hastalıklarından olduklarını belirtmektedir. Ancak insanların manevi hastalıkların tedavisini (kalp doktorluğu/tıbbı) ihmal edip, ölümün kendisi için mukadder olduğu bedeninin tedavisi (beden doktorluğu/tıbbı) ile meşgul olduklarını söylemektedir (Gazzâlî, 1989a, s. 786). Hâlbuki Kur'an'da da "yalnızca

Allah'ın huzuruna selim (kötülükten korunmuş/arınmış) bir kalple çıkanlar kurtulacaktır!" (Şuara 26/89) diye buyrulur ve kalplerin saadetinin selametlerine bağlı olduğu belirtilmektedir.

4. BÖLÜM: ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK ERDEMİNİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK MÜDAHALELER

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak teorik ve kantitatif çalışmalar ekseninde alçakgönüllülüğün faydalarına yer verilmektedir. Akabinde ampirik bir şekilde alçakgönüllülüğün faydalarını test eden araştırmalar dikkate alınarak alçakgönüllülüğün psikolojik ve sosyal faydaları incelenmekte ve mevcut araştırmalardan hareketle ortaya çıkan ampirik modeller ortaya konmaktadır.

Alçakgönüllülüğün potansiyel faydaları ele alındıktan sonra alçakgönüllülüğü elde etmek üzere dini bağlamda öne sürülen yaklaşımlara yer verilmektedir. Daha sonra modern psikoloji çerçevesinde alçakgönüllülüğü geliştirmeye yönelik ileri sürülen belli başlı faktörler, kaynaklar ve stratejiler ile doğrudan alçakgönüllülüğü geliştirmeyi hedefleyen programlara yer verilmektedir.

4.1. Teorik ve Ampirik Araştırmalar Kapsamında Alçakgönüllülüğün Faydaları

Alçakgönüllülüğe ilişkin bilimsel araştırmalar 21. yüzyılın hemen başında emekleme aşamasındaydı (Tangney, 2000, 2002). Her ne kadar yakın zamana dek akademik çevrede alçakgönüllülüğün hal-i pürmelali böyle olsa da son on yıl içerisinde alçakgönüllülük hakkında yapılan psikolojik araştırmalar önemli ölçüde ilerlemiştir. Ve yıllarca ihmalden sonra, alçakgönüllülüğün bilimsel olarak araştırılması literatürde ivme kazanmaya başlamıştır. Bu gelişmeyi açıklayan iki sebep göze çarpmaktadır. İlki, pozitif psikoloji yaklaşımıdır. Erdem araştırması, pozitif psikoloji ve din arasındaki zengin bir kesişme noktasını vurgular. Alçakgönüllülük konusu da özellikle pozitif psikoloji hareketi içinde ehemmiyet kazanmıştır. Bu yaklaşım çerçevesinde alçakgönüllülük, insan gelişimini teşvik eden bir karakter gücü olarak kavramsallaştırılmıştır (Krause ve diğerleri, 2016; Luna, Van Tongeren ve vanOyen-Witvliet, 2017; Peterson ve Seligman, 2004; Weidman ve diğerleri, 2018).

Alçakgönüllülüğe hızla artan ilginin ikinci sebebi ise giderek artan sayıda çalışmanın mütevazı olma ile ilgili bir dizi faydayı ortaya koymaya başlamasıdır (Krause ve diğerleri, 2016). Nitekim son yıllarda alçakgönüllülükle ilgili bilimsel araştırmalar ve bu araştırmaları destekleyen fonlar artmıştır. Günümüzde, gelişmiş stres-kontrolü, sosyal bağların güçlendirilmesi ve onarılması ve pozitif liderlik biçimlerini ifade etme yeteneği gibi bireyler ve onların ilişkileri için alçakgönüllülük ve potansiyel faydaları konusunda

gelişen ve canlı bir literatür vardır (Davis ve Hook, 2014; Davis, Hook, McAnnally-Linz, Choe ve Placeres, 2017).

Araştırmanın bu kısmında ilgili teorik ve ampirik literatür çerçevesinde alçakgönüllülüğün faydalarına ele alınarak incelenmektedir. Literatürde alçakgönüllülük üzerine yapılan araştırmalar bir öncekine atıfta bulunarak ilerlemektedir. Bu kapsamda bu inceleme prosesinde alçakgönüllülüğün gelişim seyrinin daha iyi takip edilmesi ve çalışmalar aralarındaki ilişkinin açıkça görülebilmesi açısından kronolojik bir yaklaşım izlenmiştir.

4.2. Teorik ve Kantitatif Araştırmalar Çerçevesinden Alçakgönüllülüğün Faydaları

Alçakgönüllülük bazı araştırmalarda terapötik bir yaklaşım olarak ele alınmıştır. Örneğin Means ve diğerleri, gerçekleştirmiş oldukları bir çalışmada *alçakgönüllülüğü psikoterapötik bir formülasyon olarak* ele almışlardır (Means ve diğerleri, 1990). Onlar bu çalışmada alçakgönüllülük eğitimini, kendi kendilerini ara sıra zorba, duyarsız ve hilekâr olarak tasvir eden fakat başkaları tarafından sıklıkla zorba, duyarsız ve hilekâr olarak tasvir edilen bireyler için uygun bir tedavi yolu olarak kavramsallaştırılmıştır. Araştırma kapsamında, tanınmayan korkuları tespit etmek ve kişilerarası becerileri geliştirmek üzere prosedürler ana hatlarıyla belirtilmiştir. Alçakgönüllülük bu araştırmada, atılganlık ve saldırganlık/öfke kontrol müdahalelerine yönelik alternatif bir yaklaşım olarak teklif edilmiştir.

Alçakgönüllülüğe terapide yer veren bir diğer çalışma ise Worthington tarafından gerçekleştirilmiştir (Worthington, 1998). Worthington, evli çiftlere yönelik empati, alçakgönüllülük ve taahhütü içeren bir affetme modeli geliştirmiştir. O, bu modeli, aile terapilerinde ve kişisel ilişkilerde affetme arayışını ele alan bir yaklaşım olarak özetlemektedir. Bu modelde affetme, suçlu/kabahatli için empati; kişinin kendisini suçlu kadar yanılabilir ve muhtaç olarak görebilmesi için alçakgönüllülük; ve açık bir şekilde affetmeyi taahhüt etmek üzere cesaret gerektiren bir yapı olarak tarif edilmiştir. Worthington, affetmenin, kabahatli kişiyi anlayabilmek için empati yapmayla başlatıldığını, incinmiş kişinin alçakgönüllülük sergilemesiyle ilerlediğini ve bağışlayabilmek için aleni bir taahhütte bulunmak suretiyle sağlamlaştırıldığını ileri sürmüştür. Empati, alçakgönüllülük ve taahhüt, aile terapisinde evli çiftlerin sorunlarını çözebilmek için geliştirilen affetme modelinin üç temel bileşenini oluşturmaktadır.

Vera ve Rodriguez-Lopez ise alçakgönüllülüğün iş hayatındaki yerini tartışmışlardır (Vera ve Rodriguez-Lopez, 2004). Her ne kadar alçakgönüllülük ve rekabetçilik kavramlarının aynı cümle içerisinde kullanılması çoğu iş adamı için tezat olarak görülse de Vera ve Rodriguez-Lopez, araştırmalarında alçakgönüllülüğü, bir rekabet avantajı kaynağı olarak ele almışlardır. Bu araştırmada alçakgönüllülük, ona sahip olan liderler ve organizasyonlar için kritik bir güç olarak, aksine ondan yoksun olanlar için tehlikeli bir zayıflık olarak öne sürülmüştür. Yani bu araştırmanın genel amacı alçakgönüllülüğün değeri hakkında iş dünyasındaki mevcut yanlış anlaşılmayı dile getirmek ve alçakgönüllülüğe sahip olan firmalar için onun stratejik bir güç olduğunun altını çizmektir. Araştırma kapsamında alçakgönüllülük, tam bir şekilde benliği tanıma ve başkalarının bağlamında benliğin gerçekçi bir görünümü olarak tanımlanmıştır. Araştırmada organizasyonel öğrenme süreçleri, firmanın paydaşlarına yüksek kaliteli hizmet vermesi ve organizasyonel esnekliğin geliştirilmesi noktasında alçakgönüllülüğün pozitif etkilerine dayanan bir model ileri sürülmüştür. Ayrıca bu model firmaların kendi organizasyon üyeleri ve kültürlerinde alçakgönüllülüğü destekleyen ve geliştiren pratik yolları da içermektedir.

Terapistler ve ruh sağlığı profesyonelleri, giderek artan sayıda farklı popülasyona yetkin tedavi sağlamak için çabalamaktadırlar. Ancak farklı kültürel kökenden gelen danışanlarla etkin bir şekilde ilgilenme noktasında bir takım güçlükler ortaya çıkmaktadır. Bir araştırmada Mosher ve diğerleri (Mosher, Hook, Captari, ve diğerleri, 2017; Mosher, Hook, Farrel, ve diğerleri, 2017) *farklı kültürel arka plana sahip danışanlarla ilgilenebilmek için kültürel alçakgönüllülüğe dayalı bir terapötik yaklaşım* üzerinde çalışmışlardır. Onlar bu çalışmada kültürel alçakgönüllülüğü, terapistler ve farklı danışanlar arasında güçlü çalışma ittifakını kolaylaştırmaya yardımcı olan ve daha iyi terapi sonuçlarını beraberinde getiren bir yaklaşım ve süreç olarak tarif etmişlerdir. Araştırma kapsamında kültürel alçakgönüllülüğün terapiye nasıl entegre edilebileceğine dair bir çerçeve üzerinde durulmuştur. Terapide kültürel alçakgönüllülüğü uygulamak için “(i) eleştirel bir şekilde kendi kendini inceleme ve öz-farkındalık ile meşgul olmak, (ii) terapötik ittifak kurmak, (iii) kültürel uyuşmazlıkları gidermek ve (iv) değer farklılıklarını idare etmek” gibi unsurlardan oluşan dört bölümlü bir çatı önerilmiştir. Araştırmada son olarak bu unsurlar dikkate alınarak iki vaka çalışması ile terapide kültürel alçakgönüllülüğün ne şekilde uygulandığı ortaya konmuştur.

4.3. Ampirik Araştırmalar Çerçevesinde Alçakgönüllülüğün Faydaları

Alçakgönüllülüğün psikolojik ve sosyal faydalarını kesin bir şekilde ortaya koyabilmek için gereken ampirik temel, gelişmesine rağmen hala daha yeteri kadar büyük değildir. Ancak yine de alçakgönüllülükle ilgili yapılan mevcut araştırmalar, bazı ampirik modellerin ortaya çıkmaya başladığını göstermektedir. Örneğın Exline ve diğeri (2000) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, alçakgönüllülük ile affetme arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren sonuçlar bulunmuştur. Bu araştırmada kapsamında alçakgönüllülüğü deneyimlemeye başarılı bir şekilde hazırlanan insanlar (örneğin, kendini değersiz göstermeyen alçakgönüllülük deneyimine dair kişisel açıklamalar yazanlar) bir laboratuvar deneyinde provokasyona karşılık olarak misilleme yapmakta daha yavaş davranmıştır. Buna karşın, ahlaken üstün hissetmeye hazırlanan bireyler, başka bir kişinin suçunu/ihlalini daha sert ve daha az affedilebilir olarak değerlendirmiştir (akt, Tangney, 2000, 2002).

Exline ve Geyer tarafından gerçekleştirilen bir diğeri çalışmada ise alçakgönüllülüğün bir güç olarak mı yoksa zayıflık olarak mı algılandığı üzerinde durulmuştur (Exline ve Geyer, 2004). Katılımcılar, alçakgönüllülüğü bir zayıflık olarak değil bir güç olarak görmüşlerdir. Yani alçakgönüllülük negatif bir şekilde görülmekten daha ziyade pozitif bir kişisel özellik olarak görülmektedir. Ayrıca araştırmada, dindarlık ile alçakgönüllülük algısı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ancak bu sonuç, daha dindar olan kişilerin diğeri insanlardan daha fazla mütevazı olduğunu göstermemektedir. Yine araştırmaya katılanlar, alçakgönüllü insanların daha dindar ve manevi yönden daha güçlü olduklarını düşünmüşlerdir. Katılımcıların açık bir şekilde alçakgönüllülüğü iyi psikolojik uyum sağlama ile ilişkilendirmeleri araştırmanın bir diğeri bulgusudur.

Landrum tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada da alçakgönüllülüğün başkaları tarafından takdir edilen bir yapı olduğu ortaya konmuştur (Landrum, 2011). Ampirik araştırmalarda alçakgönüllülüğün zayıflıktan ziyade bir güç olarak ortaya çıkması, alçakgönüllülüğün olumsuz değerlendirilmesi karşısında önemli kanıtlar sağlamaktadır. Ayrıca bu araştırma kapsamında alçakgönüllülüğün sosyal istenirlik (social desirability) ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç katılımcıların izlenim yönetimi ile meşgul olmadıklarını göstermektedir. Aksi halde kişiler aktif olarak kendilerini başkalarına iyi göstermeye çalışacaktır. Yine alçakgönüllülük ile narsisim arasında negatif bir ilişki olduğu da elde edilen bulgular arasındadır. Yani

alçakgönüllülüğün artması bireylerin kendine aşırı bir şekilde odaklanmasını azaltmaktadır.

Rowatt ve diğerleri tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise alçakgönüllülüğün öz-saygı, minnettarlık, affetme, maneviyat ve genel sağlık ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konmuştur (Rowatt ve diğerleri, 2006). Bununla birlikte alçakgönüllülüğün düşük öz-saygısı, karamsarlık veya depresyonla ilişkili olmadığı bulunmuştur. Ayrıca alçakgönüllülüğün yüksek akademik performansla pozitif anlamlı bir korelasyona sahip olduğu da araştırmanın sonuçları arasındadır.

Krause tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise dini bağlılık, alçakgönüllülük ve sağlık arasındaki ilişki ele alınmıştır (Krause, 2010). Bu araştırma kapsamında (i) kiliseye daha sık giden bireylerin diğer kilise üyelerinden daha fazla manevi destek alma eğiliminde oldukları, (ii) daha sık manevi destek alan bireylerin daha fazla alçakgönüllü olduğu ve (iii) daha fazla alçakgönüllü olan bireylerin ise sağlıklarını daha olumlu değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Bu çalışmayla ilk defa manevi destek, alçakgönüllülük ve sağlık arasındaki ilişki literatürde ampirik olarak incelenmiştir. Alçakgönüllülük ve sağlık arasındaki ilişkinin tespiti ise çalışmayı ayrıca önemli kılmaktadır. Çünkü alçakgönüllülük ve sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar, din üzerine çalışan araştırmacılar için yeni perspektifler sunmakla birlikte yürüttükleri araştırmanın pratik yararlarına dair güçlü kanıtlar sağlayacaktır.

Davis ve diğerleri tarafından yapılan bir çalışmada ise ilişkisel alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutlarının affetme, empati ve benzeri diğer duygular ile erdem algısı gibi başka pozitif ilişki karakteristikleri ve dinamikleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Davis ve diğerleri, 2011).

Exline ve Hill tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise alçakgönüllülük ve cömertlik arasındaki ilişki sorgulanmıştır (Exline ve Hill, 2012). Araştırmanın temel sorusu “alçakgönüllülük, cömert motifleri/güdüleri ve davranışları yorduyor mu?” şeklinde belirlenmiştir. Alçakgönüllülük ve cömertlik arasındaki ilişkiyi tespit etmek üzere araştırma kapsamında üç çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları toplu olarak ele alındığında alçakgönüllülük, cömertliğin tutarlı ve sağlam bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. Ayrıca araştırma çerçevesinde alçakgönüllülük yapısı nörotisizm ve haklılık (entitlement) ile negatif bir ilişki gösterirken; uyumluluk, açıklık, sorumluluk, öz-saygı, dindarlık ve minnettarlık ile oldukça tutarlı pozitif korelasyon

göstermiştir.

Prososyal davranışla (toplum yanlısı davranış) ilgili literatürün büyük bölümü göz önüne alındığında çalışmaların daha ziyade vericilere (bağışlayıcılara) odaklandığı buna karşın alıcı perspektifinin ihmal edildiği görülmektedir. Örneğin Exline ve Hill tarafından gerçekleştirilen araştırmada alçakgönüllülüğün cömertlik gibi prososyal davranışları yordadığı ortaya konmuştur (Exline ve Hill, 2012). Ancak başkalarından bir şeyler kabul etme noktasında nasıl hissedildiğine yer verilmemiştir. Bu durumu dikkate alan Exline, mütevazı bireylerin başka kişilerden bir ikram veya destek gördüklerinde nasıl hissettiklerini sorgulayan bir araştırma yapmıştır (Exline, 2012). Bu araştırma kapsamında insanlara başkaları tarafından nazik davranıldığında, alçakgönüllülük, bu nezaketi alış noktasında daha pozitif duygusal tepkilerin güçlü bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda alçakgönüllülüğün minnettarlık ve sevilmiş hissetmek gibi daha ziyade pozitif duygularla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın yine alçakgönüllülüğün utanç, zayıflık ve güvensizlik gibi daha az da negatif duygularla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma alçakgönüllülüğün başkalarından bir şeyler kabul etme yeteneğiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bazı araştırmalar ise alçakgönüllülük ve yardımseverlik arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Örneğin LaBouff ve diğerleri, alçakgönüllülük ve diğer prososyal özellikler arasındaki bağlantılar sebebiyle bir alçakgönüllülük-yardımseverlik hipotezi (*humility–helpfulness hypothesis*) geliştirmişlerdir (LaBouff ve diğerleri, 2012). Onlar, mütevazı insanların daha az mütevazı olanlara göre yardım etme davranışını tespit etmek üzere üç farklı çalışma gerçekleştirmişlerdir. Her üç çalışma, mütevazı kişilerin daha az mütevazı insanlardan daha yardımsever olduklarına dair açık kanıtlar sunmuştur. Bu sonuçlar alçakgönüllülükle yardımseverlik arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırma kapsamında mütevazı insanların daha az mütevazı olan insanlardan neden daha fazla yardım sever oldukları soruşturulmuştur. Bu noktada da alçakgönüllülük, yardım etme davranışında altruistik güdülerle ilişkilendirilmiştir. Yine araştırma çerçevesinde önce yapılan araştırmaları teyit eden bir şekilde alçakgönüllülük ile cömertlik arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Daha açık olarak ifade etmek gerekirse mütevazı insanlar sahip oldukları zaman konusunda daha az mütevazı olan insanlara göre daha cömert bulunmuşlardır. Sonuç olarak bu araştırma daha fazla alçakgönüllü olan bireylerin daha az alçakgönüllü olan bireylere göre daha fazla yardım

sever olduklarını tespit etmişlerdir.

Alçakgönüllülük iş yönetimiyle de ilişkilendirilmiştir. Her ne kadar çeşitli teorik ve kalitatif araştırmalar (Morris ve diğerleri, 2005; Vera ve Rodriguez-Lopez, 2004), lider tarafından dışa vurulan alçakgönüllülüğün önemini ortaya koysa da liderin alçakgönüllülüğünün organizasyonel kontekstlerdeki faydalarını ampirik olarak test eden ilk kantitatif araştırma Owens, Johnson ve Mitchell (Owens ve diğerleri, 2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Onlar araştırmalarında çalışanları karizmatik, enerjik ve idealist liderlik yaklaşımlarıyla yönlendirmenin aksine, dinleme, sınırlılıklar hakkında şeffaf olma ve çalışanların güçlü yanlarını ve katkılarını takdir etmeyle beraber daha sessiz bir liderlik yaklaşımını önermişlerdir. Bu araştırma çerçevesinde Owens ve diğerleri, mütevazı liderlerin, çalışanın iş katılımını geliştirmede daha az mütevazı benzerlerinden daha etkili olduğunu bulgulamışlardır.

Jankowski, Sandage ve Hill, tarafından yapılan bir araştırmada ise alçakgönüllülüğü deneyimleyenlerin daha az negatif psikolojik semptom gösterdikleri ortaya konmuştur (Jankowski, Sandage ve Hill, 2013).

Davis ve diğerleri, tarafından alçakgönüllülüğü daha iyi anlamak ve alçakgönüllülükle ilgili çalışmaları hızlandırmak için ilişkisel alçakgönüllülük modeli geliştirilmiştir (Davis ve diğerleri, 2011). İlişkisel alçakgönüllülük, kişinin ilişkileri bağlamındaki alçakgönüllülük olarak ifade edilmektedir. Bu modelde alçakgönüllülük, bir kişilik yargısı olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu modelin temel taşı, alçakgönüllülüğün sosyal bağları güçlendirmeye yardımcı olduğu önermesidir. Davis ve diğerleri, gerçekleştirdikleri bir başka araştırmada bu önermeyi test etmişlerdir (Davis ve diğerleri, 2013). Araştırma kapsamında alçakgönüllülük yargıları ile sosyal bağların onarımı arasındaki ilişki affetme yoluyla incelemiştir. Yakın zamanda ilişkilerinde incinen romantik partnerler, kendi partnerlerini daha alçakgönüllü olarak algıladıklarında, bu sonraki zaman zarfında daha fazla affetme ile ilişkilendirilmiştir. Yani bir ilişkide, ilişkinin tarafları birbirlerini daha fazla alçakgönüllü olarak algılıyorlarsa herhangi bir sorun olduğunda affetme daha kolay gerçekleşmektedir. Bu bulgu alçakgönüllülüğün, sosyal bağları onardığı ve güçlendirmeye yardımcı olduğu ortaya koymaktadır. Bu çalışma kapsamında ayrıca alçakgönüllülüğün daha büyük grup statüsü ve onaylanma ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Hook ve diğerleri tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise terapistin kültürel

alçakgönüllülüğüne dair danışanın algıları ile güçlü bir çalışma birliğinin geliştirilmesi arasında pozitif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Hook ve diğerleri, 2013). Dahası terapistin kültürel alçakgönüllülüğüne dair danışanın algıları, terapide iyileşme ile pozitif bir şekilde ilişkilidir. Bu ilişkiye ise güçlü bir çalışma ittifakı aracılık etmekteydi. Bu araştırma sonuçları, terapistin kültürel alçakgönüllülük sahibi olmasının, çalışma birliğine ve terapide iyileşmeye katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Aghababaei ve diğerleri tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise iç kaynaklı dindarlık ve dış kaynaklı bireysel dindarlık ile alçakgönüllülük arasında pozitif bir ilişki olduğu, dış kaynaklı sosyal dindarlık ile alçakgönüllülük arasında ise negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Aghababaei ve diğerleri, 2014). Bu bulgular, bireyin dini samimi bir şekilde yaşamasının alçakgönüllülüğü artırdığını, oysa dini gösteriş yaparak başka maksatlar için araç olarak kullanmanın ise alçakgönüllülüğü zayıflattığını göstermektedir. Ayrıca bu araştırma çerçevesinde alçakgönüllülük ile karanlık üçlü olarak adlandırılan Makyavelizm, psikopati ve narsisizm arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada alçakgönüllülük arttıkça Makyavelizm, psikopati ve narsisizm düzeylerinin düştüğü gözlemlenmiştir. Bu veriler, karanlık üçlü ile alçakgönüllülük arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yani alçakgönüllülük düzeyi arttıkça kendi çıkarları için her yolu mubah görme anlayışının, ötekine karşı duyarsızlığın ve ötekini anlama eksikliğinin, kişinin kendisine karşı aşırı odaklanma düzeyinin azaldığı ortaya çıkmaktadır.

Düşük uyumluluk (low agreeableness) ve psikolojik haklılık (psychological entitlement) gibi kişilik faktörleri genellikle manevi mücadelenin oldukça yüksek yordayıcılarıdır. Grubbs ve Exline ise daha düşük tanrısal mücadelenin (divine struggle) güvenilir bir yordayıcısı olarak alçakgönüllülüğü ele alan bir araştırma gerçekleştirmişlerdir (Grubbs ve Exline, 2014). Onlar bu çalışmada alçakgönüllülüğün, tanrıya karşı öfke ile dini korku ve suçluluk şeklindeki tanrısal mücadelenin iki formuyla negatif bir ilişki içerisinde olduğunu ileri sürmüşlerdir. Sonuçlar, alçakgönüllülüğün gerçekten her iki ilahi mücadele biçimi ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Özetle, alçakgönüllülük, ilahi mücadelelerin negatif bir yordayıcı işlevi görmektedir.

Dwiwardani ve diğerleri (Dwiwardani, Hill, Bollinger, Hook ve Davis, 2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise alçakgönüllülük, minnettarlık ve affetmenin

yordayıcısı olarak bağlanma ve psikolojik sağlamlık (resilience) incelenmiştir. Bu araştırma çerçevesinde 245 katılımcıdan oluşan bir örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilen bir dizi hiyerarşik çoklu regresyon analizi, hem bağlanma hem de sağlamlığın, alçakgönüllülük, minnettarlık ve affetmenin anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada sağlamlık, araştırmada ele alınan her üç erdemle pozitif yordayıcısı olarak tespit edilmiştir. Yine kaygılı ve kaçınmalı bağlanma, araştırmada incelenen her üç erdemle negatif yordayıcıları olarak belirlenmiştir. Araştırma verileri, bağlanma ve sağlamlığın, alçakgönüllülük, minnettarlık ve affetme gibi erdemlerle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırma sonuçları, erdemlerin gelişiminde bağlanma ve psikolojik sağlamlığın rolünün önemini ortaya koymaktadır.

Krause ve Hayward (2014) her ne kadar zaman geçtikçe alçakgönüllülük erdemine daha fazla önem verilmeye başlansa da insanları daha alçakgönüllü yapan faktörler üzerinde nispeten az sayıda araştırma olduğunu ifade etmişlerdir. Bu noktadan hareketle onlar, alçakgönüllülük ve dini bağlılık arasındaki ilişkiyi ele alan ve alçakgönüllülüğün dini temellerini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmişlerdir (Krause ve Hayward, 2014). Orta yaşlı ve yaşlı bireyler (50 ve üzeri) üzerine yürütülen bu araştırmada, alçakgönüllülüğün oluşumu adım adım ilerleyen bir süreç olarak değerlendirilmiştir. Krause ve Hayward söz konusu araştırmada “(i) daha sık kiliseye giden insanların, diğer kilise üyelerinden daha fazla manevi destek alacaklarını, (ii) kilisede daha fazla manevi destek alan bireylerin, Tanrı'ya daha fazla güven duyacaklarını, (iii) Tanrı'ya daha çok güvenenlerin, Tanrı ile daha yakın bir ilişkiye gireceklerini, (iv) insanlar Tanrı ile daha yakın bir ilişki geliştirdikçe, Tanrı'ya karşı daha derin bir huşu duyacaklar ve (v) Tanrı'ya karşı derin bir huşu içinde olan bireylerin, daha alçakgönüllü hissetme olasılıklarının daha yüksek olacağını.” ileri sürmüşlerdir. Araştırma sonucunda bu hipotezleri destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Ayrıca Krause ve Hayward, literatürde alçakgönüllülük ile ilgili yaşa bağlı değişim hakkında herhangi bir ampirik çalışma ya da teorik tartışma ulaşamadıklarını ifade etmişlerdir. Onlar bu eksikliği göz önünde bulundurarak araştırmalarında, insanların yaşlandıkça daha alçakgönüllü olacağı varsayımını ileri sürmüşleridir. Ancak bununla birlikte, verilerde yaş ve alçakgönüllülük arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kesebir tarafından yapılan bir başka araştırmada ise alçakgönüllülük ile ölüm kaygısı

arasındaki ilişki ele alınmıştır (Kesebir, 2014). Bu araştırmada, “alçakgönüllülük, ölüm kaygısına karşı tampon vazifesi görür” şeklinde kurulan hipotez, beş çalışmayla test edilmiştir. Araştırma kapsamında alçakgönüllülük, benliği ve yaşamı rahatlatıcı yanlısamalar olmaksızın kabul etme istekliliği ve benliğe aşırı odaklanmama olarak karakterize edilmiştir. Bu araştırmada alçakgönüllülük sayesinde, mortalite (ölüm) düşüncelerinin, daha az tehdit edici hale gelmesi ve yıkıcı davranış kalıplarını daha az uyandırması beklenmiştir. Araştırma bulguları, ölüm kaygısının karanlık tarafının sessiz bir ego tarafından (alçakgönüllülük) değil de gürültücü bir ego tarafından ortaya çıkarıldığını göstermiştir. Sonuç olarak, sessiz, mütevazı bir egonun ölüm kaygısına karşı tampon vazifesi gördüğü şeklinde kurulan hipotez beş çalışmada test edilmiş ve desteklenmiştir.

Hook ve diğerleri tarafından *entelektüel alçakgönüllülük ve dini liderlerin affediciliği* arasındaki ilişki üzerine bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Hook ve diğerleri, 2015). Onlar bu araştırma kapsamında “entelektüel alçakgönüllülük algısı, dini liderin bir ihlale/suçta karşı vereceği tepkiyi nasıl etkiler.” sorusunu iki ayrı çalışma aracılığı ile incelemişlerdir. Birinci çalışmada “dini inançlar ve değerler hakkında liderin entelektüel alçakgönüllülüğüne yönelik algıların, dini liderin affediciliğiyle pozitif bir şekilde ilişkili olduğu” hipotezi kurulmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen veriler bu hipotezi desteklemiştir. Bu ilk çalışma, dini inanç ve değerler hakkında liderin entelektüel alçakgönüllülüğüne dair algılar ile dini liderin affediciliği arasında pozitif ilişki olduğuna dair kanıtlar sağlanmıştır. Ve sonuçta entelektüel alçakgönüllülük, affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. İkinci çalışmada ise “suçun türü, liderin entelektüel alçakgönüllülüğüne dair algılar ve affetme arasındaki ilişkiyi azaltır.” şeklinde bir hipotez kurulmuştur. Daha açık olarak ifade etmek gerekirse şayet suç dini inançlar, değerler veya kanaatler alanındaysa, liderin entelektüel alçakgönüllülüğüne yönelik algılar ile affedicilik arasındaki ilişki, farklı bir suç türü için olduğundan daha güçlü olacaktır. Elde edilen veriler bu hipotezi desteklemiştir. Yani suçun türü, liderin entelektüel alçakgönüllülüğüne yönelik algılar ve affetme arasındaki ilişkiyi azaltmıştır. Araştırma kapsamında kurulan her iki hipotez de desteklenmiştir. Yani mağdurlar, dini lideri ne kadar çok entelektüel alçakgönüllülüğe sahip biri olarak algılayorsa, kendilerinin dini lider tarafından daha çok affedilebileceklerini rapor etmişlerdir. Dahası, entelektüel alçakgönüllülük algıları ve affetme arasındaki ilişki

özellikle dini inanç, değer ya da kanaatleri içeren suçlar için daha güçlü olmuştur.

Krause ise bilgelik, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi değerlendirmek üzere bir araştırma yürütmüştür (Krause, 2016). Bu kapsamda iki hipotez test edilmiştir. Birinci hipotez, daha fazla bilgeliğin daha fazla alçakgönüllülükle ilişkili olduğunu belirtir. İkinci hipotez ise alçakgönüllülük ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin, daha az bilgeliğe sahip olan bireylerden ziyade daha fazla bilgeliğe sahip olan bireylerde daha güçlü olacağı şeklinde kurulmuştur. 1535 orta-yaşlı ve yaşlı yetişkin katılımcıdan sağlanan araştırma verisi, araştırma çerçevesinde kurulan her iki hipotezi de desteklemiştir. Birinci olarak daha fazla bilgelik daha fazla alçakgönüllülükle ilişkilendirilmiştir. Yani kişilerin bilgelik düzeyleri arttıkça alçakgönüllülük düzeyleri de artmıştır. Araştırma sonuçları ikinci olarak ise alçakgönüllülük ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bilgelik seviyelerine göre değiştiğini göstermektedir. Yani bilgelik seviyesi arttıkça, alçakgönüllülüğün yaşam doyumu üzerindeki potansiyel yararlı etkileri daha belirgin hale gelir.

Giderek artan araştırmalar, daha alçakgönüllü insanların daha az alçakgönüllü insanlara göre daha iyi fiziksel ve ruhsal sağlığa sahip olma eğilimini ortaya çıkarmaktadır. Alçakgönüllülük ve sağlık arasındaki bu ilişkiden hareketle Krause, Pargament, Hill ve Ironson (Krause ve diğerleri, 2016) alçakgönüllülüğün potansiyel olarak faydalı etkilerinin nasıl ortaya çıktığını açıklayan ve deneysel olarak ortaya koyan bir araştırma gerçekleştirmişleridir. Onlar bu çalışmada alçakgönüllülük, stresli yaşam olayları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Bu araştırmanın amacı, alçakgönüllülüğün stresli yaşam olaylarının etkilerine karşı tampon görevi görüp görmediğini mutluluk, yaşam doyumu, depresif duygulanma ve yaygın anksiyete bozukluğu şeklinde dört adet iyi oluş ölçeği üzerinden gözlemleyerek ifade etmektir. Araştırma sonuçları, alçakgönüllülüğün potansiyel stres-tamponlama özelliğinin, depresif semptomlar, yaygın anksiyete, mutluluk ve yaşam doyumunu içeren bir dizi zihinsel sağlık ile ilgili sonuçlar arasında gözlendiğini ortaya koymaktadır. Daha geniş bir bakış açısından bakıldığında, bu bulgular alçakgönüllülüğün psikolojik sıkıntıyı azaltabileceğinin yansira psikolojik iyi oluşu da destekleyebileceğini göstermektedir.

McElroy-Heltzel ve diğerleri tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada kültürel alçakgönüllülüğe dayalı sosyal bağlar hipotezi etnik gruplar arası çiftler üzerinde test edilmiştir (McElroy-Heltzel ve diğerleri, 2018). Çalışma kapsamında etnik gruplar arası

çiftlerde ilişki kalitesiyle alakalı olan faktörler araştırılmıştır. Bu araştırmada, alçakgönüllülük çerçevesinde kurulan sosyal bağlar hipotezi, hâlihazırda internetik bir ilişkide bulunan 155 bireysel katılımcıdan oluşan bir örnekleme test edilmiştir. Kesitsel bir tasarıma sahip olan araştırmada katılımcılar kontrol değişkenleri, ilişkilerindeki anlaşmazlık, kültürel alçakgönüllülük ve ilişki kalitesini içeren online bir anket doldurmuşlardır. Bu araştırma çerçevesinde, kişinin partnerinin kültürel alçakgönüllülüğüne dair algısının, kültürel olarak etkisiz tartışma ile ilişki doyumu ve sadakati arasındaki ilişkiye aracılık edeceği tahmin edilmiştir. Sonuçlar kültürel alçakgönüllülüğün, hem ilişki doyumu hem de bağlılık ile pozitif bir şekilde; verimsiz tartışmayla ise negatif bir şekilde ilişkili olduğu ortaya koymuştur. Elde edilen bu sonuçlar etnik gruplar arası çiftlerde kültürel alçakgönüllülüğün ilişki doyumu ve bağlılığı geliştirdiğini ortaya konmuştur. Ayrıca kültürel alçakgönüllülük düzeyi arttıkça çiftler arasındaki anlaşmazlıklardan ötürü çıkan tartışmaların da daha verimli hale geldiği tespit edilmiştir.

Dindarlık ve alçakgönüllülük arasındaki ilişkiyi ele alan bir başka araştırma Van Tongeren ve diğerleri tarafından gerçekleştirilmiştir (Van Tongeren ve diğerleri, 2018). Onlar bu araştırmada, alçakgönüllülüğü ifade etme ve bildirme konusunda dini farklılıkların yerini incelemiştir. Esas olarak ise araştırmada, dindar ve dindar olmayan bireylerin alçakgönüllülüğe karşı tepkileri ve kavramsallaştırmalarının farklılaşp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırma çerçevesinde üç hipotez kurulmuştur. Birinci hipotez “dindar bireyler dindar olmayanlardan daha fazla mütevazı olduklarını bildirirler” şeklinde kurulmuştur. İkinci hipotez ise “dindar bireyler, dindar olmayan bireylere göre alçakgönüllü olarak nitelendirilmeye daha büyük değer verirler” şeklinde ifade edilmiştir. Çalışmanın üçüncü hipotezi ise “deneysel olarak hazırlanan alçakgönüllülük, dindar olmayan katılımcılara göre dindar katılımcılar arasında savunuculuğu daha etkili bir şekilde azaltır” şeklindedir. Araştırma bulguları, dindar bireylerin kendilerini dindar olmayanlara göre daha fazla mütevazı olarak gördükleri ortaya konmuştur. Yine araştırma çerçevesinde dindar olan bireylerin dindar olmayanlara göre alçakgönüllülük erdemine daha fazla değer verdikleri tespit edilmiştir. Üçüncü hipotezi test etmek üzere ise alçakgönüllülüğe dayalı bir deneysel çalışma hazırlanmıştır. Bu çalışmada ise alçakgönüllülüğün, dindar olmayan katılımcılara göre dindar katılımcılar arasında savunuculuğu azalttığı tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle,

alçakgönüllünü dindar katılımcılar, sosyal tutumları veya dini inançları eleştirildiğinde, eleştiriyi takiben misilleme yapmaya daha az eğilimli olmuşlardır. Bütün bu bulgular dikkate alındığında dindar bireylerin dindar olmayan bireylerden daha farklı bir şekilde alçakgönüllülüğü kavramsallaştırdığı ve daha farklı bir şekilde alçakgönüllülüğe önem verdiği söylenebilir.

Weidman ve diğerleri alçakgönüllülüğün psikolojik yapısını ele alan bir araştırma gerçekleştirmişlerdir (Weidman ve diğerleri, 2018). Bu araştırma kapsamında onlar alçakgönüllülüğün, *takdir edici* (appreciative humility) ve *kendini küçümseyen* (self-abasing humility) olmak üzere iki ayrı formunun olabileceğini belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre takdir edici alçakgönüllülük, kişisel başarı ile ortaya çıkma eğilimi gösterir, diğerlerini kutlamaya yönelik eylem eğilimlerini içerir ve otantik gurur, suçluluk ve prestij temelli statü gibi eğilimlerle pozitif olarak ilişkilidir. Aksine küçümseyici alçakgönüllülük ise kişisel başarısızlık beraberinde ortaya çıkma eğilimindedir, başkalarının değerlendirmelerinden saklanma yönelik eylem eğilimlerini içerir ve utanç, düşük öz saygı ve itaatkârlık gibi eğilimlerle ilişkilidir.

Stellar ve diğerleri tarafından huşu (awe) ve alçakgönüllülük üzerine bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Stellar ve diğerleri, 2018). Onlar bu araştırmada “*huşu deneyiminin alçakgönüllülüğü daha fazla desteklediği*” şeklinde bir ana hipotez kurmuşlardır. Araştırma çerçevesinde öncelikle huşu ve alçakgönüllülük arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Daha spesifik olarak ifade etmek gerekirse huşuya eğilimli insanlar akranları tarafından daha alçakgönüllü olarak algılanmışlardır. Yine huşu eğilimli bireyler iki haftalık bir dönemde daha fazla alçakgönüllü hissettiklerini rapor etmişlerdir. İkinci olarak ise günlük yaşamda huşu ile ilgili anlık deneyimler, daha alçakgönüllü hissetme ile ilişkilendirilmiştir. Üçüncü olarak ise enginlik (vastness) algısı ve uyumsama (accommodation) ihtiyacı, huşuyu deneyimleme sayesinde alçakgönüllülüğü artırmıştır. Ve yine huşu, azaltılmış bir benlik duygusuna yol açarak alçakgönüllülüğü meydana getirmiştir. Bu sonuçlar hep birlikte ele alındığında, huşun daha fazla alçakgönüllülük için bir istikamet sunmaktadır.

Alçakgönüllülük sahasında yapılan ampirik araştırmalar dikkate alındığında *dindarlık ve alçakgönüllülük* arasında pozitif bir ilişki olduğu (Aghababaei ve diğerleri, 2014; Exline ve Geyer, 2004; Exline ve Hill, 2012; Krause, 2010; Krause ve Hayward, 2014; Rowatt, Kang, Haggard ve LaBouff, 2014; Rowatt ve diğerleri, 2002; Van Tongeren ve

diğerleri, 2018) görülmektedir. Bunun yanı sıra araştırmalar, alçakgönüllülük ve *maneviyat* (Rowatt ve diğerleri, 2006) arasında pozitif ilişkilerin varlığını gösteren kanıtlarda ortaya koymuştur. Yine çalışmalarda alçakgönüllülükle *huşu* (Krause ve Hayward, 2014; Stellar ve diğerleri, 2018) arasında pozitif bir ilişki varlığını gösteren bulgulara da ulaşılmıştır. Ayrıca alçakgönüllülük *ilahi mücadelenin* negatif bir yordayıcısı (Grubbs ve Exline, 2014) olarak ortaya çıkmaktadır. Yine alçakgönüllülükle *dış kaynaklı dindarlık* (Aghababaei ve diğerleri, 2014) arasında da negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Gerçekleştirilen araştırmalarda, alçakgönüllülük ile prososyal davranışlar olan *affetme* (Davis ve diğerleri, 2011; Dwiwardani ve diğerleri, 2014; Hook ve diğerleri, 2015; Rowatt ve diğerleri, 2006), *minnettarlık* (Dwiwardani ve diğerleri, 2014; Exline, 2012; Exline ve Hill, 2012; Rowatt ve diğerleri, 2006), *yardıms severlik* (LaBouff ve diğerleri, 2012), *cömertlik* (Exline ve Hill, 2012; LaBouff ve diğerleri, 2012), *dürüstlük* (Ashton ve Lee, 2005, 2008) arasında pozitif ilişkilerin olduğunu gösteren sonuçlar bulunmuştur. Yine alçakgönüllülükle prososyal davranışlar arasındaki ilişkileri sorgulayan araştırmaların yanı sıra, mütevazı bireylerin başka kişilerden *bir ikram veya destek gördüklerinde* nasıl hissettiklerini sorgulayan araştırmalar da yapmıştır. Bu araştırmalar kapsamında insanlara başkaları tarafından nazik davranıldığında, alçakgönüllülük, bu nezaketi alış noktasında daha pozitif duygusal tepkilerin güçlü bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır (Exline, 2012). Çalışmalar ayrıca *empati* ile alçakgönüllülük (Davis ve diğerleri, 2011) arasında pozitif ilişkinin olduğunu göstermektedir. Alçakgönüllülüğün *sosyal bağları* onardığı ve güçlendirdiği (Davis ve diğerleri, 2011; McElroy-Heltzel ve diğerleri, 2018) de araştırmalar tarafından tespit edilen bulgular arasındadır.

Ayrıca alçakgönüllülük başkaları tarafından *takdir edilen bir özellik* olarak görülmekte (Exline ve Geyer, 2004; Landrum, 2011) ve zayıflıktan ziyade kişinin *güçlü bir yönü* (Exline ve Geyer, 2004) olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte yapılan çalışmalarda alçakgönüllülük ile *yüksek öz-saygı* (Exline ve Hill, 2012; Rowatt ve diğerleri, 2006), *uyumluluk* (Exline ve Hill, 2012), *açıklık* (Exline ve Hill, 2012), *sorumluluk* (Exline ve Hill, 2012) arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Buna karşın araştırmalar alçakgönüllülükle *düşük öz-saygı* (Rowatt ve diğerleri, 2006), *narsisizm* (Landrum, 2011), *depresyon* (Rowatt ve diğerleri, 2006), *karamsarlık* (Rowatt ve diğerleri, 2006), *nörotisizm* (Exline ve Hill, 2012), *haklılık* (Exline ve Hill, 2012), *utanç*

(Exline, 2012), *zayıflık* (Exline, 2012), *güvensizlik* (Exline, 2012), *Makyavelizm* (Aghababaei ve diğerleri, 2014), *psikopati* (Aghababaei ve diğerleri, 2014) arasında negatif bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Çalışmalarda alçakgönüllülüğün *ölüm kaygısını* azalttığı (Kesebir, 2014) da elde edilen veriler arasındadır.

Gerçekleştirilen araştırmalar alçakgönüllülüğün, *terapilerde iyileşme ve çalışma birliğine* katkıda bulunduğunu göstermektedir (Hook ve diğerleri, 2013). Ayrıca yapılan çalışmalar alçakgönüllülüğü deneyimleyenlerin *daha az negatif belirti* gösterdiğini (Jankowski ve diğerleri, 2013) ve alçakgönüllülükle *iyi psikolojik uyum sağlama* (Exline ve Geyer, 2004) arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Alçakgönüllülüğün hem zihinsel hem de fiziksel sağlıkla potansiyel bağlantısı da dikkat çekicidir. Nitekim bu konuda yeni yeni yapılmaya başlanan araştırmalar alçakgönüllülükle *fiziksel sağlık* (Krause ve diğerleri, 2016), *zihinsel sağlık* (Krause ve diğerleri, 2016) ve *genel sağlık* (Krause, 2010; Rowatt ve diğerleri, 2006) arasında pozitif ilişkilerin varlığını ortaya koymaktadır.

Ayrıca araştırmalarda alçakgönüllülük, *akademi* (Rowatt ve diğerleri, 2006) ve *iş yönetimi* (Owens ve diğerleri, 2013) gibi çeşitli alanlarda da başarı ile ilişkilendirilmektedir. Yine çalışmalarda *psikolojik sağlamlık* ile alçakgönüllülük arasında pozitif bir ilişki tespit edilirken, *kaygılı ve kaçınmalı bağlanma* ile alçakgönüllülük arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Dwiwardani ve diğerleri, 2014).

Alçakgönüllülüğün psikolojik ve sosyal faydalarını kesin bir şekilde ortaya koyabilmek adına gereken ampirik temel, gelişmesine rağmen hala daha yeteri kadar büyük olmasa da sonuç olarak elde edilen veriler dikkate alındığında alçakgönüllülük, en azından insan gelişimini destekleyen değerli bir yapı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede alçakgönüllülüğün, benliğin pozitif bir bileşeni olduğu ve birçok pozitif psikolojik niteliklerle ilişkili olduğu görülmektedir (Hill ve Laney, 2016; Rowatt ve diğerleri, 2006).

4.4. Alçakgönüllülüğü Geliştirmeye Yönelik Uygulamalar

Alçakgönüllülüğün potansiyel faydaları düşünüldüğünde, bireylerin bu özelliği geliştirip geliştiremeyeceği konusu gündeme gelmektedir. Bu kapsamda gerek dini bağlamda gerekse de psikolojik bağlamda alçakgönüllülüğü geliştirmek üzere ortaya konan uygulamalara yer verilmektedir.

4.4.1. İslâm Düşüncesi Literatüründe Alçakgönüllülüğü Geliştirmeye Yönelik Uygulamalar

Bu başlık altında İslami bir perspektifle tevazunun kazanılması, sürdürülmesi ve geliştirilmesi ele alınmaktadır. Bu kapsamda özellikle Gazzâlî'nin yaklaşımı üzerinde durulmaktadır. Her ne kadar İslam ahlak ve tasavvuf literatüründe tevazunun elde edilmesi hususunda takip edilmesi gereken adımlar (bkz. el-Muhâsibî, 2015; İbn Miskeveyh, 2013) olsa da bu konuda daha kapsayıcı olması bakımından Gazzâlî'nin yaklaşımına yer verilmiştir. Nitekim Gazzâlî, kibrin ortadan kaldırılıp tevazunun elde edilmesi noktasında kendisinden önce ileri sürülenleri ele alarak onları detaylı bir şekilde sınıflandırmış ve zenginleştirmiştir. Ancak bu araştırmanın üçüncü bölümünde özellikle bu konu ele alındığı için burada kısaca değinilmektedir.

4.4.1.1. Gazali'ye Göre Tevazunun Elde Edilmesi

İhyâu Ulûmi'd-Din'de Gazzâlî (ö. 505/1111), kendini beğenme, kibir ve tevazu konularına geniş bir yer ayırarak bu kavramları ayrıntılı bir şekilde ele alıp anlamlarını ve mahiyetlerini belirtmekte ve bunların arasındaki dinamik ilişkiyi ortaya koymaktadır. O, tevazuyu kibrin zıddı olarak ele almaktadır. Kibrin temelinde ise kendini beğenme bulunmaktadır. Bu kapsamda Gazzâlî, kendisinde kibir ve kendini beğenme olan bir kişide tevazunun bulunamayacağını söylemektedir (Gazzâlî, 1989a). Yani bir hastalık olan kibir ile bir erdem olan tevazu yan yana gelemeyen iki durum olarak ortaya çıkmaktadır.

Gazali tevazuyu elde etme, sürdürme ve geliştirme noktasında iki aşamalı bir yaklaşımdan bahsetmektedir. İlk aşama, kibri kalpten temizlemek suretiyle gerçekleşir. İkincisi ise kişiyi tevazu duygusundan alıkoyan dışsal faktörleri engellemek suretiyle gerçekleşir. İlk olarak kibir hastalığını kalpten çıkarmak, ancak ilim ve amelle olur. Öncelikle onu kalpten atmak, insanın nefsinin ve Rabbini bilmesini sağlayacak bir ilimle mümkündür. Kişi, kendisini tanıdığı zaman aslında her şeyden mahrum olduğunu anlar. Bu anlayışa sahip olan kişiye yaraşan tevazudur. Kişi, Rabbini bildiği takdirde de kibriyalık ve azametinin yalnızca onun şanı olduğunu idrak eder. Kişinin kendisini bilmesi, öncelikle yaratılışını yani yokluktan varlığa gelişini, gelişimini ve ölümünü bilmesi ve anlaması ilgilidir (Gazzâlî, 1989a, s. 767). Yani insanın nefsinin tanıması ne olduğunu ve ne olmadığını bilmesidir. Böylece insan, tevazu sahibi olur ve azamet ve kibriyanın da ancak kendisini yaratana layık olduğunu bilir. Kibrin ameli yönden

tedavisi ise ancak Allah için ve bütün insanlar için tevazu göstermekle gerçekleşir. Bu kapsamda Gazzâlî'ye göre tevazu, marifet ile başlar, fakat yalnızca amel ile tamamlanır (Gazzâlî, 1989a, s. 773).

Kibrin tedavisinde ikinci aşama ise insanın başkalarına karşı kibirlenmesine yol açan arızı sebepleri ortadan kaldırmakla mümkün olur. Bunlardan birincisi *nesepe* yani asaletle övünmektir. Bunun tedavisi kendi nesebi ile övünmemekle olur. Nitekim asaleti ile övünen bizatihi hasis bir kimse, başkasının kemali ile kendi alçaklığını nasıl kapatabilir. Bir de insanın biyolojik olarak varoluşu göz önüne alındığında, insanın kendisi ile övünecek kadar güçlü bir varlık olmadığı görülebilir. İnsanı kibirlenmeye götüren ikinci sebep ise *güzelliktir*. Bunun tedavisi ise insanın dış görünüşünden ziyade içyapısına bakmasıyla mümkün olabilir. Bunun yanında insanın yaratılışı ve ölümden sonraki fizyolojik durumunu bilmesi de kibirlenmesini gerektirecek bir varlık olmadığını ortaya koymaktadır. Kibri teşvik eden üçüncü sebep ise *kuvvet ve kudretine* güvenmektir. Ancak insan fiziksel zayıflığını göz önüne aldığı zaman kibirden vazgeçer. İnsanı kibre sürükleyen dördüncü sebep zenginlik ve servet yani *ekonomik güçtür*. Ancak kişinin sahip olduğu servet ve zenginlik bir afet sonucunda yok olup gidebilir. Beşincisi ise *aile efradı, yardımcı ve çevresinin genişliği* üzerinden yapılan kibirdir. Fakat bu ilişkiler de bir anda gevşeyip kopabilirler. *İlim* ile kibirlenmek ise insanı kibre götüren altıncı sebeptir. Kibir hastalığının en ağır ve tedaviyi en zor kabul edeni budur. Âlim ise ancak iki şeyi bilmekle kibirden korunabilir. Bunlardan biri âlimin kendisinin bilgi sahibi olmasından ötürü mesuliyetinin daha fazla olduğudur. Nitekim bilgi sahibi olarak hata yapan ile bilmeyerek hata yapanın karşılığı bir değildir. Âlimin kibirden kurtulmasının bir diğer yolu ise kibrin yalnız Allah'a mahsus olduğunu, kibirlendiği vakit onun gazabına uğranabileceğini ve ilimle beraber tevazu göstermenin Allah'ın hoşuna gideceğini bilmekle mümkün olur. Kibrin yedinci sebebi ise *amel, ibadet ve vera* ile kibirlenmektir. Bundan kurtuluşun çaresi ise bütün insanlara karşı tevazuyu kalbe yerleştirmeye çalışmaktır (el-Muhâsibî, 2015; Gazzâlî, 1989a, ss. 773-785).

4.4.2. Hristiyan Düşüncesi Literatüründe Alçakgönüllülüğü Geliştirmeye Yönelik Uygulamalar

Bu kısımda Hristiyan azizlerinden kabul edilen Benedict ve Bernard'ın alçakgönüllülüğü elde edip geliştirmek için ortaya koydukları temel ilkelere kısaca yer verilecektir. Nitekim Batıdaki çalışmalarda, alçakgönüllülüğün hem

kavramsallaştırılmasında hem ölçülmesinde hem de alçakgönüllülüğü geliştirmek üzere başvuru alan faktörler, kaynaklar ve stratejiler belirlenirken yer yer bu kaynaklardan faydalanılmıştır.

4.4.2.1. Benedict'in Alçakgönüllülük için 12 Adımdan Oluşan Kılavuzu

Hristiyan azizlerinden kabul edilen Benedict (ö. 547), alçakgönüllülüğe ulaşmak için 12 adımdan oluşan bir kılavuz kaleme almıştır. Bu kılavuz, manastırları içindeki din adamlarının (keşişlerin) yaşamı için bir plan ortaya koyan *Benedict'in Kuralı* adlı çalışmanın bir bölümünü oluşturmaktadır. Ayrıca *Benedict'in Kuralı* (The Rule of St. Benedict), insanın yaşamı ve karakteri hakkında derinlemesine bilgiler içeren bir eser olarak da görülmektedir (Blair, 1907; Delatte, 1921, s. ix). Aşağıda Benedict'in alçakgönüllülüğe ulaşmak için 12 adımdan oluşan bu merdivenin her bir basamağı kısaca ifade edilmektedir.

1. Alçakgönüllülüğün *ilk derecesi*, insanın gözünün önünde sürekli Tanrı'nın korkusunu bulundurması, bütün ihmallerden kaçınması, Tanrı'nın emrettiği her şeyden haberdar olması, daima Tanrı'dan korkanlar için hazırlanmış olan ebedi hayat üzerinde düşünmesi ve Tanrı'yı hor görenlerin günahlarından ötürü cehennemde olacaklarını daima hatırında tutmasıdır. Yine kişinin kendi kendini düşüncelerden, dilden, ellerden, gözlerden, ayaklardan veya kişinin kendi iradesinden kaynaklanıp kaynaklanmayan günah ve erdemsizliklerden her zaman uzak tutmasıdır. Ve dahası kişinin bu şekilde hareket etmek suretiyle bedeninin arzularıyla irtibatı koparmasıdır.
2. Alçakgönüllülüğün *ikinci derecesi*, kişinin kendi iradesini sevmemesi ve kendi doğal arzularından hazzetmemesidir, buna karşın sadece kişinin kendi işlerinde Tanrı'nın sözlerini uygulamasıdır. Nitekim kutsal kitapta "*Kendi isteğimi değil, beni gönderenin isteğini yerine getirmek için gökten indim.*" (Yuhanna 6:38) denmektedir.
3. Alçakgönüllülüğün *üçüncü derecesi*, Tanrı'nın sevgisi için kişinin kendini tam bir sadakat/itaatkârlık içerisinde üst'üne tabi kılmasıdır. Bu tıpkı kişinin Yeni Ahitte rivayet edildiği üzere "*Ölüme bile boyun eğip kendini alçalttı.*" (Filipililer 2:8) şeklinde İsa'yı taklit etmesidir.
4. Alçakgönüllülüğün *dördüncü derecesi*, kişi, üçüncü adımda olduğu gibi aynı

itaatkârlıkla, kendisine zor, tatsız, aksi ve hatta derinden yaralayıcı şeyler yapıldığında, o kendisine yapılan bu tür şeyleri sessiz bir vicdanla sabırlı bir şekilde kucaklamalı ve tür şeyler karşısında yorgun düşmemeli ve çökmemelidir. Alçakgönüllülüğün bu adımı kutsal kitaplarda “*Ama sonuna kadar dayanan kurtulacaktır.*” (Matta 24:13) ve “*Umudunu Rab'be bağla, güçlü ve yürekli ol*” (Mezmurlar 27:14) şeklinde geçen pasajlarla ilişkilendirilmektedir.

5. Alçakgönüllülüğün *beşinci derecesi*, kişi kalbini kuşatan kötü düşünceleri veya gizli olarak işlenen günahları saklamamalı, mütevazı bir şekilde onları itiraf etmelidir. Alçakgönüllülüğün beşinci adımına ilişkin kutsal metinde “*Her şeyi Rab'be bırak, O'na güven, O gerekeni yapar.*” (Mezmurlar 37:5) ve “*Rab'be itiraf et, çünkü O iyidir ve onun merhameti sonsuzdur.*” şeklinde pasajlar geçmektedir.
6. Alçakgönüllülüğün *altıncı derecesi*, insanın her şeyin vasatıyla veya en kötüsüyle iktifa etmesi ve her şeyin içinde kendisini kötü ve değersiz bir işçi olarak görmesidir. Alçakgönüllülüğün altıncı adımı ise kutsal metinde geçen “*Akılsız ve bilgisizdim, karşında bir hayvan gibi. Yine de sürekli seninleyim, sağ elimden tutarsın beni.*” (Mezmurlar 73:22-23) şeklinde bir pasajla ilişkilendirilmektedir.
7. Alçakgönüllülüğün *yedinci derecesi*, kişi sadece başkalarına nazaran kendisinin daha aşağı ve daha değersiz olduğunu dile getirmemeli aynı zamanda içsel olarak bunun bilincinde de olmalıdır.
8. Alçakgönüllülüğün *sekizinci derecesi*, dini toplumun müşterek kurallarının dışında herhangi bir şey yapılmamalıdır. Bununla birlikte sadece öncekilerin önerdiklerinin takip edilmesi gerekir.
9. Alçakgönüllülüğün *dokuzuncu derecesi*, bir şey soruluncaya kadar sessizliği muhafaza ederek konuşmaktan sakınmaktır.
10. Alçakgönüllülüğün *onuncu derecesi*, kişinin kolay ve hızlı bir şekilde kahkaha atmamasıdır.
11. Alçakgönüllülüğün *on birinci derecesi*, kişi konuştuğunda kahkaha atmaksızın, ağırbaşlı ve sakin bir şekilde, az ve makul kelimeler kullanarak konuşmalıdır. Ayrıca sesli bir şekilde ve bağırarak konuşulmamalıdır.

12. Alçakgönüllülüğün *on ikinci derecesi*, kişi sadece kalpten alçakgönüllü olarak kalmamalı, aynı zamanda ona bakanlar için alçakgönüllülüğün delili/göstergesi sürekli onun bedeninde olmalıdır. Yani kişi Tanrı'ya karşı meşguliyetinde, hitabetinde, ibadet ettiği yerde, bahçede, yolda veya başka yerlerde oturuyorken, yürüyorken veya ayakta duruyorken günahlarından ötürü mahkûm olmuş bir kişi olarak her zaman kendini muhasebeye çekercesine başı her zaman eğilmiş, gözleri önüne bakar bir halde olmalıdır. Ve kişi kendini Tanrı'nın korku uyandıran yargısının huzuruna sunulmuş olarak hayal etmelidir. Alçakgönüllülüğün bu son adımı ise Yeni Ahitte geçen “*Tanrım, ben değersiz günahkâra merhamet et*” (Luka 18:13) şeklindeki pasajla ilişkilendirilmektedir.

Benedict'e göre bütün bu basamaklardan alçakgönüllülükle yukarı çıkan kişi (din adamı/keşiş), kusursuz olan ve korkuyu dışarda bırakan Tanrının sevgisine ulaşacaktır (Blair, 1907, s. 55; Delatte, 1921).

4.4.2.2. Bernard'a Göre Alçakgönüllülük ve Kibrin 12 Derecesi

Hristiyan azizlerinden kabul edilen Clairvaux'lu Bernard (ö. 1153) “*The Twelve Degrees of Humility and Pride*” adlı çalışmasında bilhassa din adamları için alçakgönüllülük ve kibir konusunu ele almıştır. Bu çalışma aslında aynı kökten gelen fakat ayrı konular olan iki tezden oluşmaktadır. Bunlardan ilki, Benedict'in ünlü “Kural” ının yedinci bölümünde belirtilen alçakgönüllülüğün 12 derecesinin genişletilmesidir. İkincisi ise kibrin 12 derecesinden oluşmaktadır. Bernard'a göre bunlar biri mutluluğa, diğeri yıkıma götüren iki yolu temsil etmektedir. Ona göre aslında bunlar farklı isimler altında tek bir yoldur. Kişinin alçakgönüllülükte yükseldiği adımlar, kibir içinde indiği adımlarla yan yana belirlenir. Bernard, bu eserinde on iki alçakgönüllülük derecesini aynı derecede gurur dereceleriyle karşılaştırır, ancak ilki artan ölçekte (1→12), ikincisi azalan ölçekte (12→1) okunur (Saint Bernard, 1929). Aşağıda Bernard'a göre alçakgönüllülük ve kibrin 12 derecesine kısaca yer verilmektedir:

1. Tanrı korkusuyla günahtan sürekli kaçınma,
2. Kişisel arzuyu bastırmak için sabır,
3. Üst'e karşı sadık bir teslimiyet,
4. Zorluklara sabırla tahammül gösterme ve sadakat ruhu içinde ağırbaşlı olma,

5. Günahları itiraf etme,
6. Kişinin kendi değersizliğini ve faydasızlığını kabul ve itiraf etmesi,
7. Kişinin başkalarına nazaran kendisinin daha aşağı olduğuna dair inancı ve deklarasyonu,
8. Dini toplumun/grubun genel kuralına riayet edilmesi,
9. Kişinin fikri sorulana kadar suskun olması,
10. Sık ve tasasız kahkahalardan uzak durma,
11. Kişinin konuşması kısa, makul ve hafif bir tonda olmalıdır,
12. Sürekli bir manevi muhasebe ile birlikte sadece kalben mütevazı olma değil beden de sade olma.

Alçakgönüllülüğün bu on iki derecesi yükselen yani her bir basamakta artan bir tarzda düzenlenmiştir. Bernard'a göre tevazuya karşı kibrin on iki derecesi ise şunlardır:

1. Kişinin nazarını ve diğer duyularını kendisini ilgilendirmeyen şeylere karşı yöneltmesi şeklinde olan *merak*,
2. Zamansız bir şekilde neşeli ve üzgün olarak konuşmada kendini gösteren *dengeless bir ruh hali*,
3. Aşırı sık bir şekilde kahkahalarla sergilenen *saçma bir neşe/eğlence*,
4. Çok konuşmayla açığa çıkan *kendini beğenme*,
5. Dış çevreyi gözeterek kişinin kendi davranışının önemini abartması,
6. Kişinin kendini başkalarından daha fazla dindar olarak görmesi şeklinde bir benlik davası,
7. Bir şeyi üstlenmeye hazırlıklı olma şeklinde haddini aşma,
8. Yanlış yapılan bir şeyi savunma,
9. Ağır bir ceza/kefarete uygulandığında ortaya çıkan gerçek dışı itiraf,
10. Kurallara ve başkalarına karşı isyan,
11. Günah işleme serbestisi/özgürlüğü,
12. Sürekli ihlâl.

Bernard'ın alçakgönüllülük ve kibri bir birinden ayırmayıp aynı kökten gelen ayrı temalar olarak görmesi ve bunları bir skalada yan yana, artan ve azalan ölçekte ele alması içerikten ziyade perspektif açısından dikkat çekicidir. Her ne kadar Benedict ve Bernard bu ilkelerle alçakgönüllülüğün elde edilip geliştirilmesini ve böylece Tanrı'nın kusursuz sevgisine ulaşılmasını gaye edinmiş olsa da onların bu ilkeleri, alçakgönüllü olan insanların başka insanlar tarafından omuzları çökük, zayıf vb. insanlar olarak düşünülmesine ve böylece alçakgönüllülüğün negatif bir şekilde değerlendirilmesine yol açtığı da olmuştur. Ancak bütün sonuç bu kadarla sınırlı değildir. Diğer yandan batıda modern psikoloji çalışmaları içerisinde alçakgönüllülüğün kavramsallaştırılmasında, ölçülmesinde ve alçakgönüllülüğün geliştirilmesi için başvurulan stratejiler ve hatta uygulamalarda, bu dini alçakgönüllülük metinlerinden faydalanılmaktadır.

4.4.3. Psikolojide Alçakgönüllülüğü Geliştirmek Üzere Başvurulan Stratejiler ve Geliştirilen Uygulamalar

Alçakgönüllülüğün ampirik olarak ortaya konmuş potansiyel faydaları düşünüldüğünde, bireylerin bu özelliği geliştirip geliştiremeyeceği konusu gündeme gelmektedir. Ancak yakın zamana kadar, psikoloji sahasında alçakgönüllülüğü doğrudan geliştirmeye yönelik herhangi bir uygulamaya rastlanmamıştır. Fakat dolaylı olarak alçakgönüllülüğü geliştirebileceği düşünülen faktörler üzerinde durulmuştur. Bu başlık altında alçakgönüllülüğü geliştirmeye yönelik ileri sürülen belli başlı faktörler, kaynaklar ve stratejiler ile doğrudan alçakgönüllülüğü geliştirmeyi hedefleyen uygulamalara yer verilecektir.

4.4.3.1. Alçakgönüllülüğü Geliştirmek Üzere Tangney Tarafından Önerilen Stratejiler

Her ne kadar özellikle alçakgönüllülüğü geliştirmeye yönelik müdahaleler geliştirilmemiş olsa da Tangney (Tangney, 2002) birçok terapide bunu yapabilecek bileşenler bulunmakta olduğunu belirtmektedir. O, alçakgönüllülüğü geliştirmeye odaklanmanın, narsistik kişilik bozukluğunun tedavisinde görüldüğünü söylemektedir. Örneğin, bozukluğun bilişsel-davranışçı tedavisi, benliğin başkalarına ilişkin merkeziyetçiliği ve önemi ile ilgili "bilişsel çarpıklıkları" düzeltmek, kendi kendine hizmet eden yanlılıkları/önyargıları düşürmek gibi danışanın ben merkezli eğilimini azaltmak üzere birtakım çabalar içerebilir. Tangney'e göre ayrıca narsisizm terapisinin ötesinde, birçok psikoterapi kaçınılmaz olarak alçakgönüllülük duygusuyla merkezi bir

şekilde alâkalı, felsefî ve varoluşsal konulara dokunmaktadır. Bilhassa içgörü yönelimli, hümanistik ve varoluşsal terapiler, kişinin dünyadaki yerinin incelenmesini ve araştırılmasını içermektedir. Son olarak, neredeyse tüm "konuşma" terapilerinde ortak hedef, danışanların hem güçlü hem de zayıf yönlerini kabul etmelerine ve gerçekçi bir değerlendirme geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

Tangney'e (Tangney, 2002) göre terapist ofisinin dışında, ebeveynler, öğretmenler ve toplum liderlerinin tümü, sonraki nesil için alçakgönüllülük duygusunun modellemesinde (ya da modellenmemesinde) bir rol oynamaktadır. İlk yılları boyunca çocuklar kendileri, dünya ve dünyadaki yerleri hakkında önemli dersleri öğrenirler. Onlar olgunlaştıkça, farklı insan ve kültürlerle maruz kalma, yaşamı değiştiren olaylar (hayatı tehdit eden bir hastalık, ciddi bir kaza, bir çocuğun doğuşu, evliliğin dağılması), dini inançlar ya da "aşkın" deneyimlerin diğer çeşitleri yoluyla daha ileri bir alçakgönüllülük duygusu geliştirebilirler.

Tangney'e göre alçakgönüllülüğün *benliği tam olarak değerlendirebilme, sınırlılıkları kabullenebilme, yeni fikirlere açık olma, yetenek ve başarılarla bütün olarak bakabilme, benliği unutabilme, her şeyin değerini anlayabilme* olmak üzere altı kilit unsurları bulunmaktadır (Tangney, 2002). Gerek alçakgönüllülüğü ölçmek üzere gerçekleştirilen çalışmalarda gerekse de alçakgönüllülüğü geliştirmeye yönelik yapılan çalışmalarda, Tangney tarafından ileri sürülen alçakgönüllülüğün bu temel unsurları, ilgili çalışmaların teorik temellerini oluşturma noktasında önem arz etmektedir.

4.4.3.2. Alçakgönüllülüğü Geliştirmek Üzere Peterson ve Seligman Tarafından Önerilen Stratejiler

Peterson ve Seligman (2004, ss. 470-475) insanların güçlü yanlarını ve erdemleri ele alan *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* adlı çalışmalarında alçakgönüllülüğü geliştirebilmek için bir takım stratejiler önermişlerdir. Ancak bu stratejilerin bir kısmı doğrudan alçakgönüllülüğü geliştirmeye yönelik ortaya çıkmış uygulamalar olmamakla birlikte dolaylı olarak alçakgönüllülüğü artırdığı düşünülmektedir. Örneğin affetme, yardımseverlik, minnettarlık ve cömertlik gibi alçakgönüllülükle pozitif ilişkiye sahip prososyal davranışlar bulunmaktadır. Alçakgönüllülükle ilişkili bu özellikler geliştirildiğinde alçakgönüllülüğün de gelişmesini beklemek mantıklı olur. Peterson ve Seligman tarafından ileri sürülen teknikler, alçakgönüllülüğü geliştirmek üzere yapılacak doğrudan çalışmalara zemin

hazırlamakla birlikte büyük ölçüde ampirik bir temelden yoksundurlar.

Peterson ve Seligman (2004, s. 470), güvenli bağlanmayı destekleyen faktörlerin aynı zamanda alçakgönüllülük için de temel oluşturduğunu öne sürmüşlerdir. Güvenli bağlanma, negatif geri bildirim etkilerine karşı bir tampon olarak hizmet edebilen bir *güvenlik duygusu* sağlar. Ancak, güvenlik duygusu, alçakgönüllülüğü geliştirmek için yeterli olmamalıdır, çünkü yüksek derecede güvenilir bir kişi, gerçekçi bir geri bildirim verilmezse kibirli hale gelebilir. Alçakgönüllü olmak için, bir çocuğun hem olumlu geribildirim hem de olumsuz geri bildirim dikkate değer olduğunu öğrenmesi çok önemlidir.

Peterson ve Seligman (2004, s. 471) diğer yandan alçakgönüllülüğün gelişmesine karşı çalışacak faktörleri de ele almışlardır. Örneğin onlar alçakgönüllülüğün, “(a) özellikle mükemmeliyetçi performans standartlarıyla bir araya getirildiğinde performans, görünüm, popülerlik veya diğer dışsal öz-değerlendirme kaynaklarına aşırı vurgu; (b) yanlış, aşırı övgü veya eleştiri; (c) çocuğun, özellikle rekabetçi mesajlar eşliğinde kardeşleriyle veya akranlarıyla sıkça karşılaştırılması; ve (d) çocuğa, diğer insanlardan üstün veya aşağı olduğunu bildirmek” gibi hususları içeren ebeveynlikten veya eğitim tarzlarından kaynaklanmasının mümkün olmadığını öne sürmüşlerdir.

Peterson ve Seligman (2004, s. 471) *kimlik gelişiminin*, alçakgönüllülüğün varlığı için gerekli bir koşul olduğunu belirtmişlerdir. Onlara göre kimlik gelişim sürecini kolaylaştıran faktörler, şüphesiz alçakgönüllülük erdeminin gelişmesini de teşvik edecektir. Kimlik gelişim sürecini kolaylaştıran faktörlerin başında ise bağlanma şekli, benlik duygusunun gelişimi, bebeklik döneminde bağımsızlığın ortaya çıkışı, yeni deneyimlere açıklık, karar verme tecrübesi ve yaşlılıkta yaşam değerlendirmesi ve entegrasyonu gibi faktörler gelmektedir. Ayrıca demokratik ebeveynlik, ergenlerin kimlik gelişimini kolaylaştıran; otokratik ve fazla müsamahakâr ebeveynlik ise kimlik gelişimini zorlaştıran faktörlerdendir. Bununla beraber ailede yakın ilişkiler, kimlik oluşumunu kolaylaştırmaktadır. Yine imkan tanıyan davranışlar (örneğin açıklayıcı olma, empati yapma ve kabul etme gibi) kısıtlayıcı davranışlardan (örneğin yargılayıcı ve değer düşürücü) daha fazla kimlik gelişimini desteklemektedir. Bütün bu faktörler *dolaylı bir şekilde* alçakgönüllülüğün gelişimini destekleyen faktörlerdir.

Cinsiyet farklılıklarının alçakgönüllülüğü nasıl etkilediğine dair doğrudan bir araştırma bulunmamaktadır. Ancak Peterson ve Seligman (2004, ss. 471-472) hangi cinsiyetin

alçakgönüllülüğe daha yatkın olduğunu tartışmak suretiyle gelecek çalışmalar için bir takım fikirler vermişlerdir. Araştırmalar kadınların erkeklere göre daha sade bir öz-sunuma (self-presentation) sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, genel olarak kadınlar erkeklerden biraz daha düşük benlik saygısına sahiptir. Narsisizme ise kadınlardan ziyade erkekler daha fazla eğilimlidirler.

Peterson ve Seligman (2004, s. 472), bireycilik ve bağımsızlığın ödüllendirildiği kültürlerden (Amerikan kültürü gibi) daha ziyade toplumcu ve kolektivist kültürlerde (Japon kültürü gibi) alçakgönüllülüğe daha fazla değer verildiği ileri sürmektedirler. Ayrıca onlar kültürlerarası araştırmaları dikkate alarak, öz eleştiri yapma istekliliğinin, nihai olarak insanların şahsi tekâmül hedeflerine doğru ilerlemesine yardımcı olabileceğini öne sürmektedirler. Nitekim kişisel eksiklikler, ancak biz onların varlığını görmeye istekliyse ortaya çıkabilirler.

Peterson ve Seligman'a (2004, s. 472) göre bireyler daha alçakgönüllü olabilmek için öz-imaajlarını (self-image) şişirme eğilimlerini terk etmek durumundadırlar. Yani alçakgönüllülüğün artırılabilmesi için kendini yükseltme eğiliminin azaltılması gerekmektedir. Onlara göre alçakgönüllülüğün artırılmasında dindarlığında önemli bir yeri vardır. Nitekim dindarlık kendini aşmayı teşvik ederek alçakgönüllülüğü geliştirmektedir. Ancak onlar, alçakgönüllülüğü geliştirecek olan dindarlık anlayışının, sadece bireyin itaatkârlığını, küçüklüğünü, bağlılığını vurgulayan bir dindarlık değil aynı zamanda bireyin kıymetli ve değerli olduğunu da vurgulayan bir dindarlık anlayışı olduğunu belirtmişlerdir. Aksi halde sürekli alçalma duygusu bazı bireyleri değersizlik ve utanç duygularına sürükleyebilir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 473).

Peterson ve Seligman (2004, ss. 473-474), alçakgönüllülüğü geliştirebilmek için Hristiyan adanmışlık literatüründen benliği yüceltmeyi engelleyebilen bir takım davranışsal tekniklere müracaat edilebileceğini de belirtmişlerdir. Örneğin başka bir kişinin ayaklarını yıkamak gibi sıradan işler yapılabilir (bazı kiliselerde törensel olarak yapılır). Yine başka bir kişiyi affetme veya şükran günlüğü tutma gibi davranışların her biri insanları başkalarına minnettar olma konusunda daha bilinçli hale getirebileceği için alçakgönüllülüğü geliştirebilir. Ayrıca yakın ilişkilerin geliştirilmesi de daha fazla tevazu teşvik edebilir.

Ayrıca Peterson ve Seligman (2004, s. 473), karakter geliştirme programları, manevi disiplinler ve psikoterapötik müdahalelerin de alçakgönüllülüğün artmasında etkili

olabileceğini belirtmişlerdir. Fakat bu alanların alçakgönüllülüğü artırıp artıramayacağı ampirik olarak test edilmiş değildir. Yine Peterson ve Seligman'a göre (2004, s. 473) mevcut teori ve ampirik araştırmalar dikkate alındığında, *doğruluk*, *öz-aşkınlık* ve *kişinin kendini tam bir şekilde tanımaya yönelik istekliliği* gibi alçakgönüllülükle ilgili hedefleri kolaylaştırabilecek bazı stratejiler bulunmaktadır. Örneğin kişinin kendini tam olarak tanınmasını sağlamak adına, tercihen erken yaşlardan itibaren, insanlara güçlü ve zayıf yanları hakkında doğru geribildirimler sağlamak çok önemli görünmektedir. Yine *öz-aşkınlık* yeteneğini geliştirebilmek için huşu (awe) literatüründen teknikler kullanılabilir.

Doğrudan ampirik testlere ihtiyaç duyulmasına rağmen, bu müdahalelerin herhangi biri veya tamamının alçakgönüllülüğü artırdığı düşünülebilir. Fakat bu teknikler, kendi başlarına bir yaşam tarzı değişikliğine yol açmadıkça, alçakgönüllülüğü harekete geçirme noktasında yeterli olmayabilirler (Peterson ve Seligman, 2004).

4.4.3.3. Modern Psikolojide Alçakgönüllülüğü Geliştirmeye Yönelik Bir Uygulama: Özyönetimli Öğrenme Kılavuzu

Çoğu dindeki merkezi konumuna ve çoğu kuramlaştırılmış faydasına rağmen doğrudan alçakgönüllülüğü ilerletmek üzere geliştirilmiş psikolojik müdahalelerin olmayışı psikologları bu konuda çalışmalar yapmaya sevk etmiştir. Bu çerçevede Lavelock, Worthington, Davis ve Hook (2014) tarafından doğrudan alçakgönüllülüğü geliştirmeye dönük bir müdahale olarak çalışma kitabı formatında *Özyönetimli Bir Öğrenme Kılavuzu* (Self-Directed Learning Workbook) hazırlanmıştır.

Lavelock ve diğerleri (2014), bu müdahale kitabını oluşturulurken Tangney'in (2000) yanı sıra Peterson ve Seligman'ın (2004) teorik çalışmalarından büyük ölçüde faydalanmışlardır. Bu kapsamda müdahale kitabının kendisine dayandığı ilk teorik çerçeve “sınırlılıkları kabul etme, fikirlere açıklık, büyük düzen içerisinde kişinin yetenek ve başarıları bir bütün olarak bakması, düşük kendine odaklanma ve her şeyin değerini takdir edebilme” olmak üzere Tangney'in ileri sürdüğü alçakgönüllülüğün beş temel ilkesidir. Müdahale kitabının kendisine dayandığı ikinci teorik çerçeve ise “ (i) benliğin doğru bir görünümünü geliştirmek, (ii) huşu, aşkınlık veya ilham hissi uyandırmak, (iii) bireylerin kasıtlı olarak bayağı/sıradan görevleri yerine getirmelerini sağlamak, (iv) suçundan ötürü birinin affını istemek, (v) şükran günlüğünü tutmak ve (vi) bireyin ilişkilerinde fedakarlık yapmasını sağlamak” şeklinde olmak üzere Peterson

ve Seligman tarafından alçakgönüllülüğü geliştirmek için önerilen birkaç olası stratejidir. Bütün bunlar müdahale kitabının teorik temellerini oluşturmaktadır.

Alçakgönüllülüğü iletmeye yönelik geliştirilen bu müdahale kitabı hem dini hem seküler kitle için uygun olacak şekilde tasarlanmıştır. Katılımcıların daha mütevazı kişiler olmasını sağlamak için geliştirilen müdahale kitabı 6 bölüm ve 65 multimodal egzersizden oluşmaktadır. Katılımcı tarafından çalışma kitabının tamamlanması yaklaşık olarak yedi buçuk saat sürmektedir. Çalışmadan önce ve sonra katılımcıların durumlarını değerlendirmek üzere 16 maddeden oluşan *İlişkisel Alçakgönüllülük Ölçeği* (Davis ve diğerleri, 2011) ile 4 maddeden oluşan *Manevi Alçakgönüllülük Ölçeğinin* (Davis, Hook, ve diğerleri, 2010) yanı sıra alçakgönüllü olma kararlılık düzeyini (decisional humility) ve hali hazırdaki alçakgönüllülük düzeyini (experiencing emotional humility) belirlemek için likert tarzı hazırlanmış iki adet soru kullanılmaktadır.

Altı bölümden oluşan alçakgönüllülük müdahale kitabının *birinci* bölümü “*alçakgönüllülüğün bağlamı*” başlığını taşımaktadır. Bu bölümün amacı, meşhur edebi eserlerde tevazu hakkında söylenen bir takım şeyleri araştırmak ve onların anlamını tartışmaktır. Bu yöntem, alçakgönüllülük hakkındaki bilgiyi geliştirmeyi amaçlamaktadır. Çalışma kitabının *ikinci* bölümü “*alçakgönüllülük nedir?*” başlığını taşımaktadır. Bu bölümün amacı, çalışma kitabının hedefleri için kullanılacak olan alçakgönüllülüğün işleyen bir tanımı üzerinde hem fikir olmak ve mütevazı olmak için birçok sebep olduğunu anlamaktır. Alçakgönüllülük müdahale kitabının *üçüncü* bölümü “*mütevazı olmadığın bir zamanı seçmek*” başlığını taşımaktadır. Bu bölümün amacı ise gururla (istenmeyen bir şekilde) nasıl davrandığımızın hikâyesini anlatmak ve daha sonra hikâyeye farklı bir şekilde bakmaya çalışmak –objektif bir gözlemcinin gözüyle ve duruma dâhil olan kişilerin gözüyle. Çalışma kitabının *dördüncü* bölümü “*büyük düzen içerisinde yeteneklerinizin ve başarılarınızın yerini hatırlamak*” başlığını taşımaktadır. Bu bölümün amacı ise davranışlarımızın, özellikle de iyi davranışlarımızın, “büyük düzen” açısından rolünü daha iyi anlamak olarak belirlenmiştir. Çalışma kitabının *beşinci* bölümü “*açıklık ve uyumluluk, her şeye değer verme ve daha düşük öz odaklanma: alçakgönüllülüğü deneyimlemenin zor kısmı*” başlığını taşımaktadır. Bu bölümün amacı ise yeni deneyimlere açık olmanın önemini anlamak, öz-odaklanmayı azaltan işlerle meşgul olmak ve benliğin ötesine geçerek her

şeyin değerini takdir etmek olarak belirlenmiştir. Alçakgönüllülük müdahale kitabının son bölümü ise “*sınırlılıklarınızı araştırın ve mütevazı bir yaşam stili için söz verin: alçakgönüllülüğe tutunmak ve daha mütevazı bir kişi haline gelmek*” başlığını taşımaktadır. Altıncı bölümün amacı ise ilk olarak alçakgönüllülükten kaynaklanan duygusal huzuru sağlamak için bir dizi strateji geliştirmek ve bunları uygulamak, ikinci olarak ise gerçekten daha mütevazı bir kişi olabilmek için bu çalışmada öğrenilen yaklaşımları diğer meselelere uygulamak suretiyle genişletmek olarak tespit edilmiştir (Lavelock, Worthington ve Davis, 2014).

4.4.4. Niçin İnsani Güç ve Erdem Temelli Yaklaşımlar

Psikoloji yalnızca patoloji, zayıflık ve kusurun çalışılması değil; aynı zamanda güç ve erdemlerinde incelenmesidir. Tedavi sadece hasarın onarılması değil; iyi olanın da desteklenmesi ve geliştirilmesidir. Pozitif psikoloji, psikolojinin odağının sadece hastalık ya da sağlıkla ilgilenen tıbbın bir alt dalı olmasına karşıdır. Psikologların yıllardır üzerinde çalıştıkları *hastalık modeli* ciddi problemlerin önlenmesinde psikolojiye kayda değer bir mesafe aldırılmamıştır. Aslında *önleyicilikte* önemi atılımlar büyük ölçüde sistematik bir şekilde *yetkinlik* oluşturmaya odaklanan bir bakış açısından gelmektedir, aksine *zayıflıkların düzeltilmesi* anlayışından değil (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 7). Fakat sadece kişisel zayıflık ve hasarlı zihinler üzerinde araştırmalar yürütmek *bilimi*, hastalığı etkin bir şekilde engellemeye karşı yetersiz bir şekilde kuşanmış hale sokmuştur. Psikologlar şimdi erdemler ve insani güçler hususunda önemli araştırmalar yapmak üzere çağrıda bulunmaktadır (Emmons ve Paloutzian, 2003; Tangney, 2000, 2002). Nitekim hastaların/danışanların zayıflıklarını onarmaktan ziyade onların güçlü olan yanlarını beslemek ve geliştirmek daha büyük bir önem arz etmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, ss. 7-8).

Örneğin, bu çerçevede pozitif psikolojinin bu çağrısını gerçekleştirebilecek en uygun yaklaşımlardan biri de psikoeğitim programları olabilir. Psikoeğitim grupları, kişisel ve kişiler arası *büyüme* ve *gelişmeyi* destekler ve gelecekte sorunların ortaya çıkmasını *önlemeye* odaklanırlar (ASGW, 1992, s. 13, 2000, s. 330; Brown, 2004, s. 12; DeLucia-Waack, 2006, s. 10). *Grup Çalışmaları Uzmanları Derneği* (The Association for Specialist in Group Work) de psikoeğitim gruplarının amacını, bir takım eğitimsel yetersizliklerin ve psikolojik rahatsızlıkların oluşmasını *önleme* olarak belirtmiştir (ASGW, 1992, s. 13). Önleme, ilgilenilmesi gereken bir davranış belirtisi olmadığını

ancak genişletilmiş bir bilgiye ihtiyaç duyulduğunu varsayar. Önlenebilirliğin gerekçesi, gelişimsel problemlerin ortaya çıkma olasılığıdır ve şayet bireyler ne tür beklentiler içerisine girmeleri ve hangi süreçlerden geçmeleri gerektiğini bilirlerse bu sorunlar daha basit bir şekilde çözülebilir (Brown, 2004, s. 12).

Önleyicilik araştırmalarında ruhsal hastalığa karşı tampon görevi yapan *insani güçler* ortaya konmuştur. Cesaret, gelecek yönelimli olma, iyimserlik, kişilerarası beceri, inanç, iş ahlakı, umut, dürüstlük, azim, iç görü, affetme, yardımseverlik ve alçakgönüllülük bunlardan birkaçıdır. Aile, okul, dini grup ve bireyin gelişimiyle ilgilenen sosyal gruplarla çalışan psikologların, erdemler ve insani güçleri besleyen şartları ve çalışmalarını geliştirmeye ihtiyacı vardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, ss. 7-8). Bu insani güçler ve erdemlere yönelik gerçekleştirilecek çalışmalarla 21. yüzyılın pozitif sosyal bilimleri ağır ruhsal hastalıkların *önlenmesinde* faydalı bir yan etki imkânına sahip olacaktır (Seligman, 1999, s. 182). Bu çerçevede pozitif psikolojinin *pozitif öznel deneyim* (iyi oluş ve yaşam doyumu, iyimserlik ve umut, akış ve mutluluk gibi duygular), *pozitif bireysel özellikler* (cesaret, açık görüşlülük, sebat, adalet, alçakgönüllülük, affetme gibi güç ve erdemler) ve *pozitif kurumlar* (aile, okul, dini cemaatler, iş yeri, sivil toplum kuruluşları vs.) olmak üzere üç temel ilgi alanının (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) dikkate alındığı psikoeğitim programları tasarlanabilir.

Bu uygulamalar bir yandan önleyicilik görevi görerek iyilik halini muhafaza eder ve geliştirir, diğer yandan hasta ve aileyi destekler ve hekime olan güveni geliştirir. Bireylerin, yanlış bilgi verebilecek diğer kaynaklardan ziyade, temel olarak uzmanlardan bilgi edinmelerini sağlar. Böylece danışanların daha iyi kararlar almalarına ve daha uyumlu hale gelmelerine yardımcı olunabilir (Swaminath, 2009). Sonuçta manevi ve dini inançlar ile değer ve kanaatleri göz önünde bulundurarak geliştirilecek erdem temelli bu ve benzeri çalışmalarla müdahale alanına kayda değer katkılar yapılabilir.

5. BÖLÜM: YÖNTEM, BULGULAR, TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Araştırmanın Yöntemi

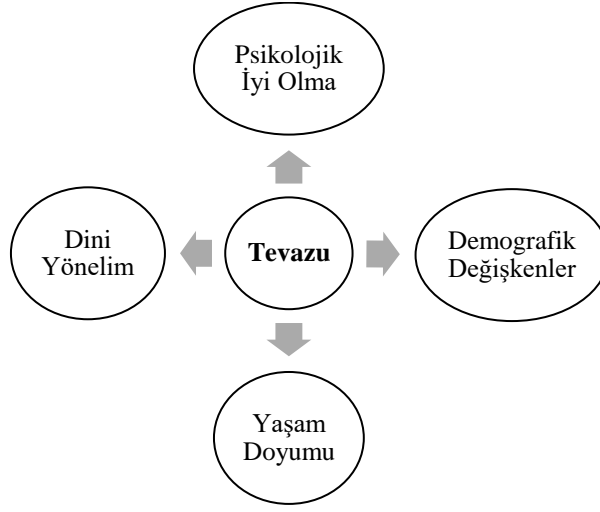
Araştırmanın bu bölümünde öncelikle araştırmanın modeli, araştırmanın problemleri, araştırmanın ön kabul ve sınırlılıkları, araştırmanın evren ve örnekleme, katılımcıların demografik bilgileri, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve sahadan verilerin toplanması ve istatistiksel analiziyle ilgili bilgilere yer verilmektedir.

5.1.1. Araştırma Modeli

Alçakgönüllülükle, dini yönelim, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olmanın göstergesi olan yaşam doyumu olgularını konu edinen bu araştırmada metot olarak, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte veya hali hazırda var olan bir durumu, var olduğu haliyle tasvir etmeye çalışan araştırma yaklaşımıdır (Aslantürk, 2004, s. 101; Karasar, 2008, s. 77). İlişkisel araştırma ise iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden sonuç ile ilgili göstergeler elde etmek amacıyla gerçekleştirilen araştırmalardır (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2012; Ş. Büyüköztürk, 2012; Şener Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Araştırmada veri toplamak üzere anket tekniğine başvurulmuştur.

Araştırmada, ilişkisel tarama modeli (surveyy metodu) çerçevesinde örneklem grubunun alçakgönüllülük eğilimleri ile demografik özellikleri, psikolojik iyi oluşları, öznel iyi oluşları ve dini yönelimleri arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler Şekil 11’de sunulmaktadır.

Şekil 11:
Araştırmanın Bağımlı-Bağımsız Değişkenleri ve Aralarındaki İlişkiler



5.1.2. Araştırmanın Problemleri

Bu araştırma alçakgönüllülük, psikolojik iyi olma, yaşam doyumu ve dini yönelim arasındaki ilişki ve etkileşimi incelemektedir. Bu kapsamda ayrıca alçakgönüllülük düzeyinin dini yönelim, psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmaktadır. Bunlarla beraber araştırmada tevazu düzeyinin cinsiyet, yaş, sosyal çevre, gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte, sınıf düzeyi ve genel sağlık algısı gibi demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığına yer verilmektedir.

Bu çalışmada “üniversite öğrencilerinin tevazu düzeyleri, psikolojik iyi oluşları, yaşam doyumları ve dini yönelimleri arasında nasıl bir ilişki ve etkileşimin olduğu” araştırmanın esas problemini teşkil etmektedir. Araştırmada elde edilecek birincil bulgular doğrultusunda temel probleme dayalı olarak geliştirilen alt problemler ise şunlardır:

Alçakgönüllülük düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Alçakgönüllülük ve yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alçakgönüllülük düzeyi sosyal çevreye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Alçakgönüllülük düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Alçakgönüllülük düzeyi fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Alçakgönüllülük düzeyi sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Alçakgönüllülük ile genel sağlık durumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alçakgönüllülük ve psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alçakgönüllülük ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alçakgönüllülük ve iç kaynaklı dini yönelim arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5.1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada alçakgönüllülük, iç kaynaklı dini motivasyon, psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu temel değişkenler olarak ele alınmıştır. Literatürdeki teorik bilgiler, gerçekleştirilen ampirik araştırmalar ve çalışmanın problemleri dikkate alındığında “*Alçakgönüllülük erdemi iç kaynaklı dini motivasyon, psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu düzeyine katkıda bulunur.*” ifadesi araştırmanın temel hipotezi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın temel hipoteziyle bağlantılı olarak test edilen diğer hipotezler aşağıda sunulmaktadır.

Alçakgönüllülük, iç kaynaklı dini motivasyon, psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu ile ilgili hipotezler:

1. Alçakgönüllülük ile iç kaynaklı dini motivasyon arasında pozitif bir ilişki vardır.
2. Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasında pozitif bir ilişki vardır.
3. Alçakgönüllülük ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır.

Demografik değişkenlerle ilgili hipotezler:

1. Kadınların alçakgönüllülük düzeyi erkeklerinkinden yüksektir.
2. Yaş ilerledikçe alçakgönüllülük düzeyi artar.
3. Hayatının çoğunu kırsal çevrede geçirenlerin alçakgönüllülük düzeyi kentsel çevrede geçirenlere göre daha yüksektir.
4. Orta gelir düzeyinden gelenlerin alçakgönüllülük düzeyleri ortanın altı ve ortanın üstü gelir düzeyinden gelenlerden yüksektir.
5. İlahiyat fakültesinde öğrenim görenlerin alçakgönüllülük düzeyleri diğer fakültelerde öğrenim görenlere göre yüksektir.
6. Sınıf seviyesi arttıkça alçakgönüllülük düzeyi düşer.

7. Genel sağlık durumuna y6nelik olumlu değerlendirenler arttik6a al6akg6n6ll6l6k d6zeyi artar.

5.1.4. Araştırmanın 6n Kabul ve Sınırlılıkları

Bilimsel araştırmalar ele aldıkları konu, tespit ettikleri ama6 ve izledikleri metot bakımından bir takım 6n kabul ve sınırlılıkları i6erisinde barındırırlar. Bu araştırmanın 6n kabul ve sınırlılıkları şunlardır:

- Araştırma, 17-41 yaş aralığındaki 2404 6niversite 6ęrencisi ile sınırlıdır. Bu 6rneklemin evreni temsil ettiği, katılımcıların kendilerine y6neltilen soruları samimiyetle ve doğru bir şekilde cevapladıkları kabul edilmektedir.
- Araştırmada Tevazu 6l6eği, Psikolojik İyi Olma 6l6eği, Yaşam Doyumu 6l6eği ve İ6 Kaynaklı Dini Motivasyon 6l6eği kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmada elde edilen bilgiler, bu 6l6eklerin sağladığı verilerle sınırlıdır.
- Araştırma, cinsiyet, yaş, sosyal 6evre, gelir d6zeyi, 6ęrenim g6r6len fak6lte, sınıf d6zeyi ve genel sağlık algısı gibi bağımsız değişken olarak alınan yedi demografik değişkenle sınırlıdır.
- Kesitsel bir 6alışma olmasından 6t6r6, araştırma bulguları, bilgilerin toplandığı zaman aralığıyla sınırlıdır.

5.1.5. Araştırmanın Evren ve 6rneklemi

Araştırmanın evreni 2018 yılında Sakarya 6niversitesinde 6ęrenim g6ren 6ęrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın 6rneklemini 2018-2019 eğitim 6ęretim yılı g6z d6neminde Sakarya 6niversitesinin farklı fak6ltelerinin 6eşitli b6l6mlerinde 6ęrenim g6rmekte olan birinci, ikinci, 666nc6 ve d6rd6nc6 sınıf 6ęrencileri arasından se6kisiz 6rnekleme y6ntemiyle se6ilmiş 2404 6ęrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada, se6kisiz/olasılığa dayalı (randomization) 6rnekleme y6ntemi kullanılmaktadır. Se6kisiz (yansız) 6rneklemede temel alınan birimlerin 6rnekleme i6in se6ilme olasılıklarının eşit olması tanımlanır. Bu 6rnekleme y6ntemlerinin temel 6zelliği, 6rneklemin evreni temsil etme g6c6n6n y6ksek olmasıdır. Bu 6alışmada, araştırmaya uygun olarak se6kisiz/olasılığa dayalı 6rnekleme y6ntemlerinden olan *tabakalı 6rnekleme (stratified sampling)* ve *basit se6kisiz/tesad6fi 6rnekleme (simple random sampling)* teknikleri kullanılmaktadır. Tabakalı 6rnekleme, evrendeki alt

grupların belirlenip bunların evren büyüklüğü içindeki oranlarıyla örnekleme temsil edilmelerini sağlamayı amaçlayan bir örnekleme yöntemidir. Basit tesadüfi örnekleme ise her bir örnekleme birimine eşit seçilme olasılığı vererek seçilen birimlerin örnekleme alındığı yöntemdir (Altunışık ve diğerleri, 2012; Aslantürk, 2004; Şener Büyüköztürk ve diğerleri, 2012).

Bu çerçevede fakülte türüne göre evreni oluşturan fakülte öğrencileri doğrudan tabakalara ayrılmış ve her bir tabakadan ağırlığı oranında örneklem alma yoluna gidilmiştir. Son aşamada ise evrendeki her bir tabakaya (fakülteye) ait listeden o tabaka için belirlenen büyüklük kadar birim çekme işlemi için basit tesadüfi örnekleme tekniği kullanılmıştır.

5.1.6. Araştırmaya Katılanların Demografik Bilgileri

Bireylerin *olgusal kimlikleri*, onların duygu, düşünce ve davranışlarının şekillenmesinde belirleyici bir rol üstlenmektedirler. Bu yönüyle olgusal kimlikler, psiko-sosyal sahada bağımsız değişken rolünü yerine getirmektedirler (Mehmedoğlu, 2011). Çalışmada katılımcıların olgusal kimliklerinin tespit edilmesindeki maksat, onların psiko-sosyal ve kültürel arka planlarını ortaya çıkarmaktır. Bu sayede araştırma çerçevesinde bireylerin alçakgönüllülük düzeylerinin belirlenmesinde bu olgusal özelliklerin ne gibi bir rolü olduğu araştırılmaktadır. Bu kapsamda alçakgönüllülük düzeylerinin, değişik kategoriler arasında bir farklılaşma veya ilişki gösterip göstermediği tespit edilmektedir.

Bu çerçevede çalışmanın bu kısmında, saha araştırmasına katılanların kişisel ve demografik özelliklerini belirlemek üzere, onlara yöneltilen sorulardan hareketle “*Araştırmaya katılanların kişisel değişkenlere göre dağılımı nedir?*” şeklindeki araştırma sorusunun yanıtı aranmaktadır. Bu kapsamda her bir değişkene ilişkin *frekans dağılımı tablosuna* yer verilmektedir. Frekans dağılımı tablosu, deneysel ve tarama araştırmalarında sahadan toplanan verilerin genel olarak betimlenmesinde kullanılır.

Cinsiyet Değişkeni

Araştırmaya katılanlardan cinsiyetlerini belirtmeleri istenmiştir. Bu kapsamda çalışmada “*Araştırmaya katılanların cinsiyet değişkenine göre dağılımı nedir?*” şeklindeki araştırma sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 4’te katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımı sunulmaktadır.

Tablo 4:
Araştırmaya Katılanların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Erkek	1052	43,8
Kadın	1352	56,2
Toplam	2404	100,0

Araştırmaya 1052’si erkek, 1352’si kadın olmak üzere toplam 2404 kişi katılmıştır. Erkekler örneklemin %43,8’ini, kadınlar ise örneklemin %56,2’ini oluşturmaktadır.

Yaş Değişkeni

Araştırmaya katılanlardan kaç yaşında olduklarını belirtmeleri istenmiştir. Bu kapsamda çalışmada “Araştırmaya katılanların yaş değişkenine göre dağılımı nedir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı aranmıştır. Tablo 5’te katılımcıların yaş değişkenine göre dağılımı gösterilmektedir. Ayrıca yaş değişkenine ilişkin tanımlayıcı istatistiksel verileri Tablo 6’da sunulmaktadır.

Tablo 5:
Araştırmaya Katılanların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

Yaş	N	%
18 ve altı	284	11,8
19	414	17,2
20	491	20,4
21	521	21,7
22	349	14,5
23	182	7,6
24	64	2,7
25 ve üzeri	99	4,1
Toplam	2404	100,0

Araştırmaya 18 ve daha altı yaşta 284 kişi (17 yaşında 19 kişi, 18 yaşında 265 kişi), 19 yaşında 414 kişi, 20 yaşında 491 kişi, 21 yaşında 521 kişi, 22 yaşında 349 kişi, 23 yaşında 182 kişi, 24 yaşında 64 kişi ve 25 ve daha üzeri yaşta 99 kişi (25 yaşında 37 kişi, 26 yaşında 19 kişi, 27 yaşında 7 kişi, vd.) katılmıştır. 18 ve daha altındaki yaşta kişiler örneklemin %11,8’ini, 19 yaşındaki kişiler %17,2’sini, 20 yaşındaki kişiler %20,4’ünü, 21 yaşındaki kişiler %21,7’sini, 22 yaşındaki kişiler %14,5’ini, 23 yaşındaki kişiler %7,6’sını, 24 yaşındaki kişiler %2,7’sini ve 25 ve daha üzeri yaştaki kişiler %4,1’ini oluşturmaktadır.

Tablo 6:
Yaş Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

	N	Minimum	Maximum	X	Ss
Yaş	2404	17	41	20,76	2,326

Araştırmaya katılanların yaş ortalamaları 20,76'dır. Ayrıca katılımcıların yaşları 17 ila 41 arasında değişmektedir.

Sosyal Çevre Değişkeni

Araştırmaya katılanlara “Hayatınızın çoğunu nerede geçirdiniz?” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Bu kapsamda çalışmada “Araştırmaya katılanların sosyal çevre değişkenine göre dağılımı nedir?” şeklindeki araştırma sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 7’de katılımcıların sosyal çevre değişkenine göre dağılımı sunulmaktadır.

Tablo 7:
Araştırmaya Katılanların Sosyal Çevre Değişkenine Göre Dağılımı

Sosyal Çevre	N	%
Köy	233	9,7
Kasaba	58	2,4
İlçe	594	24,7
İl	415	17,3
Büyükşehir	1104	45,9
Total	2404	100,0

Araştırmaya katılanların %45,09’u (1104 kişi) yaşamının çoğunu büyükşehirde geçirirken, %17,3’ü (415 kişi) yaşamının çoğunu şehirde, %24,7’si (594 kişi) yaşamının çoğunu ilçede, %2,4’ü (58 kişi) yaşamının çoğunu kasabada, %9,7’si (233 kişi) ise yaşamının çoğunu köyde geçirmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar için “köy ve kasaba” birleştirilerek dört grup üzerinden analizler yapılmıştır.

Gelir Düzeyi Değişkeni

Araştırmaya katılanlara “Ailenizin gelir düzeyi sizce nasıldır?” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Bu çerçevede çalışmada “Araştırmaya katılanların gelir düzeyi değişkenine göre dağılımı nedir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı aranmıştır. Tablo 8’de katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre dağılımı gösterilmektedir.

Tablo 8:
Araştırmaya Katılanların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı

Gelir Düzeyi	N	%
Alt	40	1,7
Ortanın Altı	185	7,7
Orta	1796	74,7
Ortanın Üstü	355	14,8
Üst	28	1,2
Total	2404	100,0

Tablo 8’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyine göre dağılımları verilmektedir. Bu çerçevede katılımcıların %1,7’si (40 kişi) alt gelir düzeyinden, %7,7’si (185 kişi) ortanın altı gelir düzeyinden, %74,7’si (1796) orta gelir düzeyinden, %14,8’i (355 kişi) ortanın üstü gelir düzeyinden, %1,2’si (28 kişi) ise üst gelir düzeyinden gelmektedir. Gruplar arası karşılaştırmalar için “alt ve ortanın altı” gelir düzeyi ile “üst ve ortanın üstü” gelir düzeyleri birleştirilerek “ortanın altı”, “orta” ve “ortanın üstü” olmak üzere üç grup üzerinden analizler yapılmıştır.

Fakülte Değişkeni

Araştırmaya katılanlara “Hangi fakültede okumaktasınız?” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Bu çerçevede çalışmada “Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte değişkenine göre dağılımı nedir?” şeklindeki araştırma sorusunun yanıtı aranmıştır. Tablo 9’da katılımcıların fakülte değişkenine göre dağılımı sunulmaktadır.

Tablo 9:
Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülte Değişkenine Göre Dağılımı

Fakülte	N	%
İlahiyat Fakültesi	350	14,6
Fen Edebiyat Fakültesi	303	12,6
Sağlık Bilimleri Fakültesi	225	9,4
Mühendislik Fakültesi	291	12,1
Siyasal Bilgiler Fakültesi	275	11,4
İşletme Fakültesi	250	10,4
Spor Bilimleri Fakültesi	154	6,4
Eğitim Fakültesi	315	13,1
Devlet Konservatuvarı	94	3,9
İletişim Fakültesi	147	6,1
Toplam	2404	100,0

Araştırmaya ilahiyat fakültesinden 350 öğrenci, fen ve edebiyat fakültesinden 303 öğrenci, sağlık bilimleri fakültesinden 225 öğrenci, mühendislik fakültesinden 291 öğrenci, siyasal bilgiler fakültesinden 275 öğrenci, işletme fakültesinden 250 öğrenci, spor bilimleri fakültesinden 154 öğrenci, eğitim fakültesinden 154 öğrenci, eğitim fakültesinden 315 öğrenci, devlet konservatuvarından 94 öğrenci, iletişim fakültesinden 147 öğrenci katılmıştır. İlahiyat fakültesi öğrencileri örneklemin %14,6'sını, fen ve edebiyat fakültesi %12,6'sını, sağlık bilimleri fakültesi %9,4'ünü, mühendislik fakültesi %12,1'ini, siyasal bilgiler fakültesi %11,4'ünü, işletme fakültesi 10,4'ünü, spor bilimleri fakültesi %6,4'ünü, eğitim fakültesi %13,1'ini, devlet konservatuvarı %3,9'unu, iletişim fakültesi %6,1'ini oluşturmaktadır.

Fakülte bazında araştırmaya katılan öğrenciler ilgili fakültenin tek bir bölümünden gelmemektedir. Fakültelerin toplam öğrenci sayılarının yanında ilgili bölümlerinde okuyan öğrenci sayıları da hesaplanarak çalışma yürütülmüştür. Bu çerçevede Fen Edebiyat Fakültesinden çalışmaya katılan öğrenciler, Alman Dili ve Edebiyatı Programı, Sosyal Hizmet Programı, Coğrafya Programı, Türk Dili ve Edebiyatı Programı, Sosyoloji Programı ve Tarih Programından gelmektedir. Sağlık Bilimleri Fakültesinden çalışmaya katılan öğrenciler, Ebelik Programı ve Hemşirelik programından gelmektedir. Mühendislik Fakültesinden çalışmaya katılan öğrenciler, Metalurji ve Malzeme Mühendisliği Programı, Endüstri Mühendisliği Programı, Elektrik-Elektronik Mühendisliği Programı ve Bilgisayar Mühendisliği Programından gelmektedir. Siyasal Bilgiler Fakültesinden çalışmaya katılan öğrenciler, Uluslararası İlişkiler Programı, İktisat Programı, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Programından gelmektedirler. İşletme Fakültesinden çalışmaya katılan öğrenciler, İşletme Programı ve Uluslararası Ticaret Programından gelmektedirler. Spor Bilimleri Fakültesinden çalışmaya katılan öğrenciler Antrenörlük Eğitimi Programı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Rekreasyon Programı, Spor Yöneticiliği Programından gelmektedirler. Eğitim Fakültesinden çalışmaya katılan öğrenciler, İlköğretim Matematik Öğretmenliği Programı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Sınıf Öğretmenliği Programı, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği Programı, Fen Bilgisi Öğretmenliği Programından gelmektedirler. Devlet Konservatuvarından çalışmaya katılan öğrenciler, Türk Müziği Bölümü ve Temel Bilimler Bölümünden gelmektedirler. İletişim Fakültesinden çalışmaya katılan

öğrenciler Gazetecilik Programı, Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Programı ve İletişim Tasarımı ve Medya Programından gelmektedirler. Ayrıca sınıf bazında da fakültelerin sadece bir bölümüne bağlı kalınmamıştır. Yani her bir sınıf düzeyini fakültelerin farklı bölümleri oluşturmaktadır. Bu yönüyle araştırma homojen bir dağılıma sahip olmaktan ziyade heterojen bir dağılıma sahiptir.

Araştırmanın bu kısmındaki esas amaç katılımcıların öğrenim gördükleri fakülteleri belirlemektir. Analizlerde fakülte değişkeni üzerinden yürütülmektedir. Ancak her ne kadar anket formunda katılımcılara öğrenim gördükleri bölümle ilgili bir soru yöneltilmemiş olsa da çalışma araştırmacı tarafından her bir fakülte, her bir bölüm ve her bir sınıf için bizzat yürütüldüğünden ilgili bölümler anketler üzerine not edilmiştir. Ayrıca dersin hocasından da bu konuda bilgi alınmıştır. Daha sonradan öğrenim görülen bölümler ayrı bir değişken olarak ele alınıp data olarak veri dosyasına işlenmiştir.

Sınıf Düzeyi Değişkeni

Araştırmaya katılanlara “Kaçınıcı sınıfta okumaktasınız?” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Bu kapsamda çalışmada “Araştırma kapsamındaki öğrencilerin sınıf düzeyi değişkenine göre dağılımı nedir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı aranmıştır. Tablo 10’da katılımcıların sınıf düzeyi değişkenine göre dağılımı gösterilmektedir.

Tablo 10:

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı

Sınıf Düzeyi	N	%
Birinci Sınıf	649	27,0
İkinci Sınıf	546	22,7
Üçüncü Sınıf	553	23,0
Dördüncü Sınıf	656	27,3
Total	2404	100,0

Araştırma kapsamındaki öğrencilerden birinci sınıfta okuyan öğrenciler örneklemin %27’sini (649 kişi), ikinci sınıfta okuyan öğrenciler örneklemin %22,7’sini (546 kişi), üçüncü sınıfta okuyan öğrenciler örneklemin %23’ünü (553 kişi) ve dördüncü sınıfta okuyan öğrenciler örneklemin %27,3’ünü (656 kişi) oluşturmaktadırlar.

Ayrıca çalışmada “araştırmaya katılanların yaş ve sınıf düzeyine göre dağılımı nedir?” şeklindeki araştırma sorusunu cevabı araştırılmıştır. Tablo 11’de katılımcıların yaş ve sınıf düzeyi değişkenine göre dağılımı gösterilmektedir.

Tablo 11:
Üniversite Öğrencilerinin Yaş ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları

Yaş		I. Sınıf	II. Sınıf	III. Sınıf	IV. Sınıf	Toplam
18 ve altı	N	263	20	1	0	284
	%	92,6%	7,0%	0,4%	0,0%	100,0%
19	N	208	196	9	1	414
	%	50,2%	47,3%	2,2%	0,2%	100,0%
20	N	103	184	184	20	491
	%	21,0%	37,5%	37,5%	4,1%	100,0%
21	N	37	90	206	188	521
	%	7,1%	17,3%	39,5%	36,1%	100,0%
22	N	15	33	83	218	349
	%	4,3%	9,5%	23,8%	62,5%	100,0%
23	N	6	9	39	128	182
	%	3,3%	4,9%	21,4%	70,3%	100,0%
24	N	7	5	14	38	64
	%	10,9%	7,8%	21,9%	59,4%	100,0%
25 ve üstü	N	10	9	17	63	99
	%	10,1%	9,1%	17,2%	63,6%	100,0%
Toplam	N	649	546	553	656	2404
	%	27,0%	22,7%	23,0%	27,3%	100,0%

Tablo 11 incelendiğinde 18 ve altı yaşta olanların daha ziyade birinci sınıfta, 19 yaşında olanların daha ziyade birinci ve ikinci sınıflarda, 20 yaşında olanların daha ziyade birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarda, 21, 22, 23, 24, 25 ve üzeri yaşta olanların daha ziyade üçüncü ve dördüncü sınıflarda öğrenim görmekte oldukları görülmektedir.

Sağlık Durumu Değişkeni

Araştırmaya katılanlara “Sağlığınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Çalışmada “Araştırma kapsamındaki öğrencilerin sağlık durumu değişkenine göre dağılımı nedir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı aranmıştır.

Tablo 12’de katılımcıların sağlık durumu değişkenine göre dağılımı sunulmaktadır.

Tablo 12:
Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlık Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Sağlık Durumu	N	%
Çok Kötü	15	,6
Kötü	69	2,9
Orta	575	23,9
İyi	1367	56,9
Çok İyi	378	15,7
Total	2404	100,0

Araştırma kapsamındaki kişilerden %0,6'sı (15 kişi) sağlık durumunun çok kötü olduğunu belirtirken, %2,9'u (69 kişi) sağlık durumunun kötü olduğunu, %23,9'u (576 kişi) sağlık durumunun orta olduğunu, %56,9'u (1367 kişi) sağlık durumunun iyi olduğunu, %15,7'si (378 kişi) ise sağlık durumunun çok iyi olduğunu belirtmektedir. Gruplar arası karşılaştırmalar için “çok kötü ve kötü” sağlık durumu düzeyleri birleştirilerek “çok kötü ve kötü”, “orta”, “iyi” ve “çok iyi” olmak üzere dört grup üzerinden analizler yapılmıştır.

5.1.7. Alçakgönüllülük, Dindarlık, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna İlişkin Genel Profil

Bu kısımda, araştırma örnekleminin alçakgönüllülük, psikolojik iyi oluş, iç kaynaklı dini yönelim ve yaşam doyumu ölçeklerinden aldıkları puanlardan hareketle söz konusu değişkenlerle ilgili genel durum betimlenmektedir. Araştırma grubunun alçakgönüllülük, dini yönelim, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlardan yola çıkarak “Katılımcıların alçakgönüllülük, dindarlık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin genel durumu nasıldır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Alçakgönüllülüğe İlişkin Genel Profil

Araştırmada “Katılımcıların alçakgönüllülüğe ilişkin genel durumu nasıldır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı aranmıştır. Bu kapsamda alçakgönüllülük değişkenine ilişkin tanımlayıcı istatistiksel bilgiler Tablo 13’te sunulmaktadır.

Tablo 13:

Alçakgönüllülük Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

Ölçek	N	Minimum	Maximum	X	Ss
Alçakgönüllülük	2404	31,00	118,00	92,748	9,644

Alçakgönüllülük ölçeğinde maddelerin cevaplandırılmasında 5 dereceli likert formatı kullanılmaktadır. Bu kapsamda ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, ölçekten alınabilecek en yüksek puan ise 120’dir. Tablo 13 incelendiğinde, ölçekten alınan en düşük puanın 31,00, en yüksek puanında 118,00 olduğu görülmektedir. Katılımcıların alçakgönüllülük ölçeğinden aldıkları ortalama puanın ise 92,748 olduğu görülmektedir. Standart sapma değeri ise 9,644 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Genel Profil

Araştırmada “Katılımcıların psikolojik iyi oluşa ilişkin genel durumu nasıldır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı aranmıştır. Bu kapsamda psikolojik iyi oluş değişkenine ilişkin tanımlayıcı istatistiksel bilgiler Tablo 14’te sunulmaktadır.

Tablo 14:
Psikolojik İyi Oluş Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

Ölçek	N	Minimum	Maximum	X	Ss
Psikolojik İyi Oluş	2404	27,00	87,00	66,078	7,466

Psikolojik İyi Oluş ölçeğinde 5 dereceli likert formatı kullanılarak puanlama yapılmıştır. Bu çerçevede ölçekten alınabilecek en düşük puan 18,00 iken ölçekten alınabilecek en yüksek puan ise 90,00’dir. Tablo 14 incelendiğinde, ölçekten alınan en düşük puanın 27,00 olduğu, en yüksek puanında 87,00 olduğu görülmektedir. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden aldıkları ortalama puanın ise 66,08 olduğu görülmektedir. Standart sapma değeri ise 7,466 olarak hesaplanmıştır.

İç Kaynaklı Dini Motivasyona İlişkin Genel Durum

Araştırmada “Katılımcıların dini motivasyona ilişkin genel durumu nasıldır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı aranmıştır. Bu çerçevede dindarlık değişkenine ilişkin tanımlayıcı istatistiksel bilgiler Tablo 15’te sunulmaktadır.

Tablo 15:
Dini Motivasyon Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

Ölçek	N	Minimum	Maximum	X	Ss
Dini Motivasyon	2404	10,00	50,00	37,075	8,554

İç Kaynaklı Dini Motivasyon ölçeğinde 5 dereceli likert formatı kullanılarak puanlama yapılmıştır. Bu kapsamda dini yönelim ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10,00 iken ölçekten alınabilecek en yüksek puan ise 50,00’dir. Tablo 15 incelendiğinde, ölçekten alınan en düşük puanın 10,00 olduğu, en yüksek puanında 50,00 olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin dindarlık ölçeğinden aldıkları ortalama puanın ise 37,08 olduğu görülmektedir. Standart sapma değeri ise 8,554 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumuna İlişkin Genel Profil

Araştırmada “Katılımcıların yaşam doyumuna ilişkin genel durumu nasıldır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı aranmıştır. Bu çerçevede yaşam doyumu değişkenine ilişkin tanımlayıcı istatistiksel bilgiler Tablo 16’da sunulmaktadır.

Tablo 16:
Yaşam Doyumu Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

Ölçek	N	Minimum	Maximum	X	Ss
Yaşam Doyumu	2404	5,00	25,00	14,926	3,846

Yaşam Doyumu ölçeğinde maddelerin cevaplandırılmasında 5 dereceli likert formatı kullanılmaktadır. Bu kapsamda Yaşam Doyumu ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 5,00 iken ölçekten alınabilecek en yüksek puan ise 25,00’dir. Tablo 16 incelendiğinde, hayat memnuniyeti ölçeğinden alınan en düşük puanın 5,00 olduğu, en yüksek puanında 25,00 olduğu görülmektedir. Araştırmada katılımcıların dindarlık ölçeğinden aldıkları ortalama puanın ise 14,93 olduğu görülmektedir. Standart sapma değeri ise 3,846 olarak hesaplanmıştır.

5.1.8. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada bilgi toplama ve ölçme amacıyla anket tekniği kullanılmıştır. Anket formu içerisinde kişisel bilgi formu, tevazu ölçeği, psikolojik iyi olma ölçeği, iç kaynaklı dini motivasyon ölçeği ve yaşam doyumu ölçeğine yer verilmiştir.

5.1.8.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda, araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini betimlemeye yönelik olgusal sorular bulunmaktadır. Bu çerçevede anket formunda, cinsiyet, yaş, sosyal çevre, gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte, sınıf düzeyi ve genel sağlık algısı gibi demografik özellikleri betimlemeye yönelik yedi olgusal soruya yer verilmiştir.

5.1.8.2. Tevazu Ölçeği

Bu araştırmada kullanılan ve özgün adı “Dispositional Humility Scale” olan Eğilimsel Alçakgönüllülük Ölçeği, Bollinger, Kopp, Hill ve Williams (2006) tarafından geliştirilen ve 36 maddeden oluşan bir alçakgönüllülük ölçeğidir. Ölçek Hill, Welton, ve Seybold tarafından geliştirilen 21 maddelik alçakgönüllülük ölçeğine dayanmaktadır

(Hill, Seybold ve Welton, 2003; Hill, Welton ve Seybold, 2002). Ölçeğin maddeleri, Tangney'in (2000) altı temel bileşenden oluşan alçakgönüllülük tarifi temel alınarak oluşturulmuştur. Bollinger, Kopp, Hill ve Williams (2006) tarafından geliştirilen Yatkinlık Alçakgönüllülük Ölçeği, toplam puan sağlayan ve beş alt ölçekten oluşan 36 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin alt boyutları, dünya görüşü (worldview), benliğin tam bir değerlendirmesi (accurate assessment of one's self), kendine düşük odaklanma (low self-focus), sınırlılıkların farkında olma (recognition of limitations) ve kişisel sonluluktur (personal finiteness). Maddelerin cevaplandırılmasında 5 dereceli bir puanlama formatı kullanılmaktadır. (Bollinger, 2010; Bollinger ve diğerleri, 2006; Dwiwardani ve diğerleri, 2014). Ölçekten alınan daha yüksek puanlar daha büyük alçakgönüllülük düzeyini göstermektedir (Jankowski ve Sandage, 2014; Jankowski ve diğerleri, 2013). Bollinger ve diğerleri (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada toplam puan için ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .76 olarak tespit edilmiştir (Dwiwardani ve diğerleri, 2014). Yapılan diğer araştırmalarda toplam puan için ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .53 (Powers ve diğerleri, 2007), .79 (Exline, 2012), .73 (study 1), .66 (study 2), .79 (study 3) (Exline ve Hill, 2012), .79 (Jankowski ve diğerleri, 2013), .79 (Dwiwardani ve diğerleri, 2014), .78 (Jankowski ve Sandage, 2014), .76 (Sandage, Paine ve Hill, 2015) olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin Türkçeye adaptasyonu Saygın (Saygın, 2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçek 24 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için test tekrar test yöntemiyle gerçekleştirilen çalışma sonucunda tevazu ölçeğinin korelasyon katsayısına dayanan güvenilirlik katsayısı $r=.76$ olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam puan için Cronbach alpha katsayısı ise .80 olarak hesaplanmıştır (Saygın, 2014). Ölçeğin Saygın tarafından uyarlanan versiyonu kendisinin yazılı iznine tabi olarak kullanılmıştır (kişisel iletişim, 08 Ağustos 2018). Bu araştırmanın amaçları (ana hipotezleri) doğrultusunda toplam puan kullanılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen iç tutarlılık güvenilirliği analizi sonucunda ise ölçeğin Cronbach alpha değeri ,784 olarak hesaplanmıştır.

5.1.8.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojide insanın pozitif işlevselliğini vurgulayan literatürden hareketle Ryff (1989, s. 1069) çok boyutlu psikolojik iyi olma modelini öne sürmüştü ve bu yapıyı

değerlendirmek üzere psikolojik iyi olma ölçeğini geliştirmiştir. Psikolojik iyi olma ölçeği *kendini kabul, insanlarla pozitif ilişkiler kurmak, kişisel gelişim, yaşamın amacı, çevresel hâkimiyet ve özerklik* şeklinde ifade edilen altı faktörden oluşan oluşmaktadır. Her bir alt ölçek olumlu ve olumsuz maddeler şeklinde eşit olarak bölünmüş 20 maddeden oluşmaktadır. Bu şekilde ölçek toplam 120 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 6 dereceli likert formatı (kesinlikle katılıyorumdan kesinlikle katılmıyorum) kullanılarak puanlama yapılmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayıları kendini kabul için .85, diğerleri ile pozitif ilişkiler için .83, özerklik için .88, çevresel hakimiyet için .81, hayatın amacı için .82 ve kişisel gelişim için .81 olarak tespit edilmiştir (Ryff, 1989, s. 1072).

Psikolojik iyi olma ölçeği, Ryff, Lee, Essex ve Schmutte (1994) tarafından bir başka çalışmada ebeveynlerin iyi oluşunu değerlendirmek için aynı boyutlar altında yeniden dizayn edilmiştir. Ölçeğin bu versiyonunda her boyut, olumlu ve olumsuz ifadeler şeklinde bölünmüş 14 madde olarak operasyonelleştirilmiştir. Bu haliyle ölçek toplam 84 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin bu kısa formundaki maddeler, genel ölçekle uygunlukları temelinde ve teorik çerçeve dikkate alınarak seçilmiştir. Ölçekte 6'lı likert formatı kullanılarak puanlama yapılmıştır. 14 maddeli alt ölçeklerin 20 maddeli orijinal alt ölçeklerle korelasyonları .97 ile .98 arasında değişmektedir. Bu kısa versiyon alt ölçekler için iç tutarlılık (alfa) katsayıları .82 ile .90 arasında değişmektedir (Ryff ve diğerleri, 1994, s. 197).

Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi olmanın yapısını yeniden değerlendirdikleri bir diğer çalışmada ise zaman ve maliyet kısıtlamalarını dikkate alarak her bir boyutu ölçmek için orijinal 20 maddeden sadece 3 tanesini seçerek ölçeği yeniden dizayn etmişlerdir. Kısaltılmış alt ölçekler, 20 maddelik orijinal alt ölçekleriyle .70 ile .89 arasında korelasyon göstermiştir. Her bir alt ölçek hem olumlu hem de olumsuz ifadeler içermektedir. Ölçek, kesinlikle katılıyorum ifadesinden kesinlikle katılmıyorum ifadesi şeklinde 6 dereceli bir puanlama formatına sahiptir. Araştırma çerçevesinde yürütülmüş olan analizler 18 maddenin psikometrik kriterleri karşılamaya devam ettiğini ve her maddenin kendi orijinal ölçeğiyle güçlü ve pozitif bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir (Ryff ve Keyes, 1995, ss. 720-721).

Bu araştırma kapsamında psikolojik iyi olma ölçeğinin Ryff ve Keyes (1995) tarafından geliştirilen 18 maddelik kısa versiyonu bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini

değerlendirmek üzere kullanılmıştır. Söz konusu ölçüm aracının 18 madelik versiyonunun Türkçe standardizasyonu Olcay İmamoğlu tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin İmamoğlu tarafından uyarlanan versiyonu kendisinin yazılı iznine tabi olarak kullanılmıştır (kişisel iletişim, 12 Haziran 2017). 6 boyutlu olan ve 5'li likert tarzında düzenlenen ölçekteki olası puan aralığı 18 (düşük psikolojik iyi oluş düzeyi) ile 90 (yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi) arasındadır. Bu araştırmanın amaçları doğrultusunda ise toplam puan kullanılmıştır. İmamoğlu ölçeğin Cronbach's alpha katsayısını .79 olarak rapor etmiştir (Beydoğan, 2008). Beydoğan (2008) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise ölçeğin alpha katsayısı .74 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçme aracının güvenilirliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen iç tutarlılık güvenirliliği analizi sonucunda ise ölçeğin Cronbach alpha değeri ,721 olarak hesaplanmıştır.

5.1.8.4. İç Kaynaklı Dini Motivasyon Ölçeği

İç Kaynaklı Dini Yönelim (Intrinsic Religious Motivation) ölçeği, Dean Hoge tarafından geliştirilen bir dini yönelim ölçeğidir(Hoge, 1972). Dini aktivitelerin arkasındaki motivasyonu ölçen bu ölçüm aracı dini davranışların ve inançların potansiyel olarak bölücü meselelerinden kaçınır. Bu ölçüm aracı dindarlığın iç kaynaklı boyutunu ölçen tek boyutlu bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Hoge, iç kaynaklı ve dış kaynaklı inançların iki ayrı boyutu temsil edebileceği varsaymak yerine iç kaynaklı ve dış kaynaklı inançların aynı boyutun farklı uçlarını tuttuğunu varsaymaktadır. Böylece Hoge, ölçeği dindarlığın yalnızca bir yönünün ölçülmesiyle sınırlayarak tek boyutlu bir ölçek üretmiştir (Hill ve Hood, 1999). Boyutun bir ucunda iç kaynaklılığı temsil eden yedi madde, diğer ucunda ise dış kaynaklılığı temsil eden üç madde olmak üzere ölçek on maddeden oluşmaktadır. Hoge, ölçeğin Kuder-Richardson formül 20 ile ölçülen güvenilirlik katsayısını .901 olarak rapor etmiştir. Ayrıca güvenilirlik çalışması kapsamında İç Kaynaklı Dini Motivasyon ölçeği ile Feagin'in İç Kaynaklı-Dış Kaynaklı Dindarlık ölçeğinin iç kaynaklı alt boyutu arasında .852; Alport ve Ross'un İç Kaynaklı-Dış Kaynaklı Dindarlık ölçeğinin iç kaynaklı alt ölçeği arasında .863 şeklinde güçlü bir korelasyon tespit edilmiştir (Hoge, 1972, s. 374). Hoge ve Carroll tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise İç Kaynaklı Dini Motivasyon ölçeğinin kısaltılmış versiyonu (6 madde) kullanılmış olup Cronbach alpha katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır (Hill ve Hood, 1999, s. 136).

İç Kaynaklı Dini Motivasyon Ölçeğinin Türk toplumuna standardizasyonu ise Karaca

(Karaca, 2000, 2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada kullanılan İ Kaynaklı Dini Motivasyon leği, Karacanın yazılı iznine tabi olarak kullanılmıştır (kişisel iletişim, 25 Eylül 2018). 7 maddesi i kaynaklılıkla, 3 maddesi dış kaynaklılıkla ilgili olan ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 5 dereceli likert formatı kullanılarak puanlama yapılmıştır. Karaca tarafından test tekrar test yöntemiyle gerçekleştirilen çalışma sonucunda İ Kaynaklı Dini Motivasyon leğinin güvenirlik katsayısı .80 olarak tespit edilmiştir (Karaca, 2000, s. 293). Karaca tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise İ Kaynaklı Dini Motivasyon leğinin Cronbach alpha katsayısı .84 olarak tespit edilirken, iki yarı (eşdeğer yarılar) yöntemiyle gerçekleştirilen çalışmada ise ölçeğin güvenirlik katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği ile ilgili olarak yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve ölçek maddelerinin tamamının aynı yönde ayrıştıkları tespit edilmiştir (Karaca, 2001, s. 199). Bu araştırmada ölçeğin güvenirliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen iç tutarlılık güvenirliği analizi sonucunda ölçeğin Cronbach alpha değerini ,911 olarak hesaplanmıştır.

5.1.8.5. Yaşam Doyumu leği

Yaşam Doyumu leği (The Satisfaction with Life Scale) genel hayat memnuniyetini ölçmek üzere Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen bir ölçüm aracıdır. Yaşam Doyumu leği spesifik olmaktan çok genel olan beş ifadeden oluşmaktadır ve likert (kesinlikle katılıyorum ila hiç katılmıyorum arasında) tarzında düzenlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek skorlar yüksek doyum düzeyini temsil ederken, düşük skorlar ise düşük doyum düzeyini göstermektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Diener ve diğerleri (1985) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısı .82 olarak, Cronbach's alpha katsayısı ise .87 olarak tespit edilmiştir. Tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçekte tek faktör tarafından açıklanan varyans miktarı % 66 olarak rapor edilmiştir. Olumlu psikometrik özelliklere sahip olan ölçeğin, diğer öznel iyi oluş ölçekleriyle orta ve yüksek düzeyde pozitif anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirlenmiştir (Diener ve diğerleri, 1985).

Yaşam Doyumu leği Türkçeye birçok araştırmacı tarafından uyarlanmakla birlikte bu araştırmada İmamoğlu tarafından uyarlanan versiyonu kendisinin yazılı iznine tabi olarak kullanılmıştır (kişisel iletişim, 12 Haziran 2017). Tek boyutlu olan ve 5'li likert tarzında düzenlenen ölçekteki olası puan aralığı 5 (düşük doyum) ila 25 (yüksek

doyum) arasındadır. İmamoğlu ölçeğin Cronbach's alpha katsayısını .88 olarak tespit etmiştir (Beydoğan, 2008). Beydoğan (2008) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise ölçeğin alpha katsayısı .76 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach's alpha katsayısı .794 olarak tespit edilmiştir.

5.1.9. Sahadan Verilerin Toplanması ve Analizi

Sahadan verilerin toplanması, çalışmanın amacı ve problemlerine uygun olarak tespit edilmiş 64 sorudan oluşan bir anket formu vasıtasıyla gerçekleştirilmiştir. Saha araştırması, 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Uygulama yapmaya Sakarya Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izin alındıktan sonra başlanmıştır. Uygulamalar ilgili öğretim üyesinden izin alındıktan sonra bizzat araştırmacı tarafından sınıf ortamında yapılmıştır. Öğrencilere araştırma ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş ve çalışmaya katılım hususunda gönüllülük ve samimiyetin esas olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın uygulama süresi 15 dakika civarında olmuştur.

Anket formunu dolduran toplam katılımcı sayısı 2455'tir. Çalışma sonucunda anketler kontrol edilmiş, baştan savma bir şekilde doldurulduğu ya da boş bırakıldığı tespit edilen 51 anket formu değerlendirmeye alınmamıştır. Böylece 2404 katılımcıdan oluşan bir data seti ortaya çıkmıştır. Verilerin bilgisayar ortamına aktarılması ve istatistiksel analizi IBM SPSS Statistics 20.00 paket programı aracılığıyla yapılmıştır. Elde edilen verilerin analizine geçmeden önce veri temizleme işlemi yapılmıştır. Bu aşamada demografik değişkenlerden bazıları araştırma amacına uygun bir şekilde yeniden tanımlanmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklerde ters puanlanması gereken ifadeler yeniden kodlanmıştır.

Çalışmada kullanılan ölçüm araçlarının güvenilirliklerini test etmek amacıyla güvenilirlik analizi gerçekleştirilmiş ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları belirlenmiştir. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını tespit etmek amacıyla ön analizler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre test ve analizlerin parametrik olması gerektiği tespit edilmiştir.

Çalışmada bağımsız iki grup arasındaki ilişkilerin anlamlı olup olmadığını belirlemek üzere bağımsız grup t-test (independent t-test) gerçekleştirilmiştir. İki'den daha fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (one way analysis of variance)

yapılmıştır. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe ve Dunnett C testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini ve yönünü belirlemek üzere Pearson korelasyon değerinden (pearson Correlation Coefficients) faydalanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki etkileşimi tespit etmek üzere regresyon analizi (Simple Linear Regression ve Multiple Linear Regression) gerçekleştirilmiştir.

5.2. Araştırma Bulguları

Ön Analiz

Birincil analizler yapılmadan önce, uç değerler (outlier) ve normallik (normality) için veriler kontrol edilmiştir. Sürekli bir değişkenden elde edilen skorların normal dağılım özelliği birkaç farklı yöntemle incelenebilir. Bunlardan birisi, çarpıklık (skewness) katsayısı, aritmetik ortalama, ortanca ve mod gibi betimsel istatistiklerin kullanılmasıdır. Çarpıklık katsayısının sıfır (0) olması, ortalamaya göre tam simetrik dağılımı, sıfırdan küçük çıkması negatif (sola), sıfırdan büyük çıkması ise pozitif (sağa) çarpıklığı gösterir. Çarpıklık katsayısı -1.0 ila +1.0 sınırları içerisinde kalıyorsa, skorların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şekilde yorumlanabilir (Ş. Büyüköztürk, 2012; Hair, Black, Babin ve Anderson, 2014, s. 34; Morgan, Leech, Gloeckner ve Barrett, 2011, s. 51). Her ne kadar ± 1.0 arasındaki çarpıklık değeri çoğu psikometrik amaç için mükemmel olarak kabul edilse de ancak çoğu durumda ± 2.0 arasındaki değerler de kabul edilebilir (George ve Mallery, 2016, ss. 114-115).

Ayrıca ortalama, ortanca ve mod'un birbirine yaklaşması dağılımın normalden aşırı uzaklaşmadığının bir ölçüsü olarak alınabilir (Büyüköztürk, 2012). Bu çerçevede tevazu, psikolojik iyi oluş, iç kaynaklı dini motivasyon ve yaşam doyumu değişkenlerine ilişkin çarpıklık katsayısı (skewness), aritmetik ortalama, ortanca ve mod gibi betimsel istatistikler Tablo 17'de gösterilmektedir.

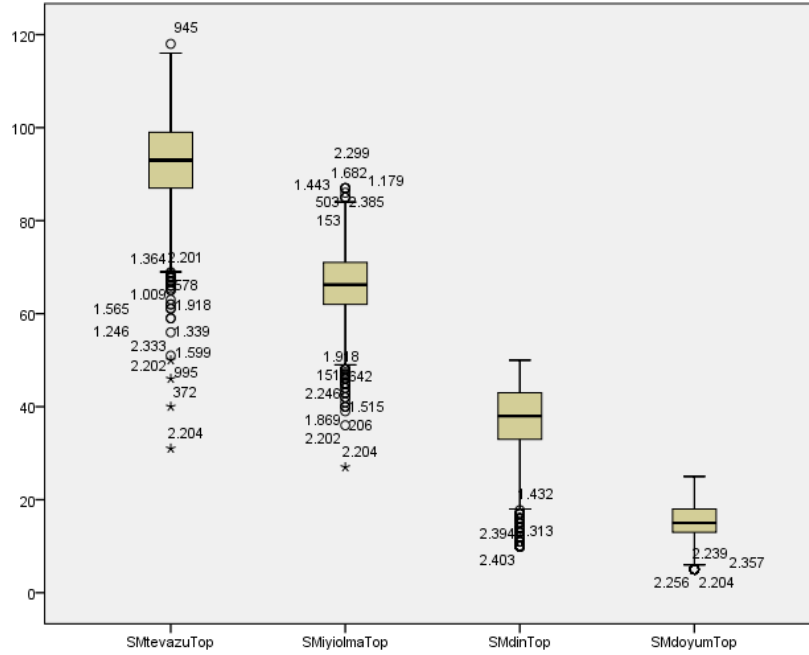
Tablo 17:
Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Tevazu	Psikolojik İyi Oluş	Dini Motivasyon	Yaşam Doymu
N	2404	2404	2404	2404
Mean	92,7486	66,0783	37,0751	14,9268
Median	93,0000	66,2068	38,0000	15,0000
Mode	94,00	70,00	40,00	15,00
Skewness	-,584	-,365	-,937	-,234

Öncelikle Tablo 17’deki tevazu skorlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde çarpıklık katsayısının -.584, ortalamasının 92.74, ortancasının 93.00, modunun ise 94.00 olduğu görülmüştür. Elde edilen bu veriler tevazu puanlarının normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Psikolojik iyi oluş puanlarına ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde, çarpıklık katsayısının -.365, ortalamasının 66.07, ortancasının 66.20, modunun ise 70.00 olduğu görülmüştür. Hesaplanan bu veriler, psikolojik iyi oluş puanlarının normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. İç Kaynaklı Dini Motivasyon skorlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde ise çarpıklık katsayısının -.937, ortalamasının 37.07, ortancasının 38.00, modunun ise 40.00 olduğu görülmektedir. İç Kaynaklı Dini Motivasyon skorlarına ilişkin çarpıklık katsayısı her ne kadar -1’e yakın olsa da sınır değeri aşmadığından ötürü ve puanların ortalama ve medyan değerlerinin de bir birine yakın olmasından ötürü dini yönelim puanlarının normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlamak mümkündür. Son olarak yaşam doymu skorlarına dair betimleyici istatistikleri ele alındığında çarpıklık değerinin -.234, ortalamasının 14.92, medyanın 15.00 ve modun 15.00 olduğu görülmektedir. Tespit edilen bu veriler yaşam doymu skorlarının normal dağılımdan anlamlı bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Her ne kadar elde edilen verilerden yola çıkarak söz konusu değişkenlerin normal dağılım özelliği gösterdiği söylenebilse de bu verileri diğer yöntemlerin sonuçlarıyla birlikte yorumlamanın daha uygun olacağı ifade edilebilir.

Dağılımın normalliği konusunda müracaat edilen bir başka metot ise oluşturulacak grafik yoluyla incelemedir. Bu çerçevede öncelikle alçakgönüllülük, psikolojik iyi oluş, iç kaynaklı dini motivasyon ve yaşam doymu değişkenlerine ilişkin kutu grafikleri (boxplot) incelenmiştir.

Grafik 1:
Değişkenlere İlişkin Kutu-Çizgi Grafikleri



Grafik 1'deki alçakgönüllülük değişkenine ilişkin kutu-çizgi grafiği (box and whiskers) incelendiğinde çok az uç değer olduğu, çizgilerin yaklaşık olarak aynı uzunlukta olduğu, kutunun içindeki çizginin yaklaşık olarak kutunun ortasında olduğu görülmektedir. Bu durumda tevazu değişkeninin normale yakın (near normal) dağılmış olduğu varsayılabilir. Psikolojik iyi oluş değişkenine ilişkin kutu-çizgi grafiği ele alındığında çok az uç değer olduğu, çizgilerin yaklaşık olarak aynı uzunlukta olduğu, kutunun içindeki çizginin yaklaşık olarak kutunun ortasında olduğu görülmektedir. Bu durumda psikolojik iyi oluş değişkeninin normale yakın (near normal) dağılmış olduğu varsayılabilir. İç kaynaklı dini motivasyon değişkenine dair kutu-çizgi grafiği incelendiğinde çok az uç değer olmakla birlikte, çizgilerin uzunluklarının biraz farklı olduğu ancak kutunun içindeki çizginin yaklaşık olarak kutunun ortasında olduğu görülmektedir. Bu durumda dini motivasyon değişkeninin yaklaşık olarak normal (approximately normal) dağılmış olduğu varsayılabilir. Son olarak yaşam doyumu değişkenine ilişkin kutu-çizgi grafiği incelendiğinde çok az uç değer olduğu, çizgilerin takribi olarak aynı uzunlukta olduğu, kutunun içindeki çizginin yaklaşık olarak kutunun ortasında olduğu görülmektedir. Bu durumda yaşam doyumu değişkeninin normale yakın dağılmış olduğu varsayılabilir. Alçakgönüllülük, psikolojik iyi oluş, iç kaynaklı dini motivasyon ve yaşam doyumu değişkenleri için çok az uç değer vardır ve uç

değerler değişkenlerin kabul edilebilir aralıkları içinde (yani minimum ve maksimum değerler içinde) yer almaktadır. Bu nedenle data setinin içinde tutulmuşlardır. Ayrıca tevazu, psikolojik iyi oluş, dini motivasyon ve yaşam doyumu değişkenlerine ilişkin normal dağılım eğrisinin de çizdirildiği histogram ve normal Q-Q grafiğine de bakılmıştır. Söz konusu değişkenler için normallikle ilgili bir problem tespit edilmemiştir.

Alçakgönüllülük, psikolojik iyi oluş, iç kaynaklı dini motivasyon ve yaşam doyumu değişkenlerinden elde edilen puanların normal dağılım özelliği farklı yöntemlerle incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, puanlarının normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediğini ifade etmek mümkündür. Puanların dağılımını normalden önemli bir sapma göstermemesinden ötürü “normallik” varsayımını gerektiren istatistikler kullanılabilir.

Birincil Analiz

Analizler gerçekleştirilirken öncelikle üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeylerinin cinsiyet, yaş, sosyal çevre, gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte, sınıf düzeyi ve sağlık durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılacaktır. Daha sonra ise alçakgönüllülük ile iç kaynaklı dini yönelim, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenecektir.

5.2.1. Alçakgönüllülük ve Demografik Değişkenler

Araştırmada üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeylerinin cinsiyet, yaş, sosyal çevre, gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte, sınıf düzeyi ve sağlık durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmaktadır. Bu kapsamda “Alçakgönüllülük düzeyi demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmektedir.

5.2.1.1. Alçakgönüllülük ve Cinsiyet

Araştırmada alçakgönüllülük düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu çerçevede araştırmada “Alçakgönüllülük düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı araştırılmıştır. Sonuçlar Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18:

Alçakgönüllülük Düzeyi Bakımından Erkekler ve Kadınlar Arasındaki Farklar (t-test)

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Tevazu	Erkek	1052	90,791	10,343	2055,12	8,741	,000
	Kadın	1352	94,271	8,768			

p<,05

Tablo 18 incelendiğinde erkeklerin alçakgönüllülük puan ortalamalarının 90,79 olduğu, kadınların ise alçakgönüllülük puan ortalamalarının 94,71 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını kontrol etmek amacıyla t-test yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda alçakgönüllülük düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir, $t(2055.12)=8.74$, $p<.05$. Bu bulgu, kadınların ($\bar{x}=94,27$) alçakgönüllülük düzeyinin erkeklere ($\bar{x}=90,79$) göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

5.2.1.2. Alçakgönüllülük ve Yaş

Çalışma kapsamında alçakgönüllülük ve yaş arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmiştir. Bu kapsamda “alçakgönüllülük ve yaş arasındaki korelasyon nedir?” ya da “alçakgönüllülük ve yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Bu çerçevede değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşim, doğrusal korelasyon tekniklerinden Pearson Momentler Çarpımı korelasyon tekniği vasıtası ile gerçekleştirilen analiz kapsamında değerlendirilmektedir. Ancak öncelikle alçakgönüllülük ve yaş arasında korelasyon analizi gerçekleştirebilmek için kişi sayısı 30’un altında olan yaş grubundan gelenler çalışmanın dışında tutulmuştur. Nitekim merkez limit teoremine göre örnek boyutu 30’un üzerine çıkan verinin dağılımının normal dağılıma yaklaşacağı ifade edilmektedir (Altunışık ve diğerleri, 2012). Bu kapsamda alçakgönüllülük ve yaş arasında korelasyon analizine, katılımcılardan 18 ila 25 yaş aralığında olan 2323 kişi dâhil edilmiştir. Bu sayı araştırmaya katılan toplam kişi sayısının %96.6’sını oluşturmaktadır. Yeni oluşan dağılımın yaş ortalaması 20.54 ($Ss=1,64$) olarak hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşime dair bulgular Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19:
Alçakgönüllülük ve Yaş Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)

		Yaş
	r	-,090**
Tevazu	p	,000
	N	2323

**
p<,01

Tablo 19'daki bulgular incelendiğinde tevazu ile yaş arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.090$, $p<.01$.

5.2.1.3. Alçakgönüllülük ve Sosyal Çevre

Araştırmada alçakgönüllülük düzeyi ile sosyal çevre arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmada “alçakgönüllülük düzeyi sosyal çevreye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı araştırılmıştır. Sonuçlar Tablo 20'de sunulmuştur.

Tablo 20:
Sosyal Çevreye Göre Alçakgönüllülük Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

	Sosyal Çevre	N	\bar{x}	Ss
	a) Köy-Kasaba	291	92,420	10,888
	b) İlçe	594	92,598	9,017
Tevazu	c) İl	415	91,731	9,324
	d) Büyükşehir	1104	93,298	9,714
	Total	2404	92,748	9,644

Tablo 20 incelendiğinde hayatının çoğunu köy-kasabada geçirenlerin tevazu puan ortalamalarının 92.42, ilçede geçirenlerin 92.60, ilde geçirenlerin 91.73, büyükşehirde geçirenlerin 93.30 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş olup sonuçlar Tablo 21'de verilmektedir.

Tablo 21:
Sosyal Çevre Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Varyans
Analizi Ve Dunnett T3 Testi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	807,889	3	269,296	2,902	,034	c-d
Gruplar içi	222692,081	2400	92,788			
Toplam	223499,971	2403				

p<,05

Araştırmaya katılanların sosyal çevre değişkenine göre tevazu puanlarının anlamı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına varyans analizi ile bakılmış sonuçlar Tablo 21’de sunulmuştur. Analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin tevazu düzeyleri arasında sosyal çevre bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir $F(3, 2400)=2.90$, $p<.05$. Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi çoklu karşılaştırma testlerinden Dunnett T3 testi yapılmıştır.

Tablo 22:
Sosyal Çevre Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Dunnett T3
Testi Sonuçları

(I) Sosyal Çevre	(J) Sosyal Çevre	Sosyal Çevre Ortalamalar Arası Fark	Std. Hata	p
Köy-Kasaba	İlçe	-,17800	,73777	1,000
	İl	,68849	,78545	,943
	Büyükşehir	-,87838	,70207	,758
İlçe	İl	,86649	,58857	,598
	Büyükşehir	-,70038	,47157	,588
İl	Büyükşehir	-1,56687*	,54314	,024*

* **p<,05**

Gruplar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Dunnett T3 testinin sonuçlarına göre hayatının çoğunu büyük şehirde geçirenlerin tevazu düzeylerinin ($\bar{x}=93,30$) hayatının çoğunu ilde geçirenlere ($\bar{x}=91,73$) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan diğer karşılaştırmalarda ortalamalar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

5.2.1.4. Alçakgönüllülük ve Gelir Düzeyi

Araştırmada alçakgönüllülük düzeyi ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu çerçevede çalışmada “alçakgönüllülük düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 23’te sunulmuştur.

Tablo 23:

Gelir Düzeyine Göre Alçakgönüllülük Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

	Gelir Düzeyi	N	\bar{x}	Ss
Tevazu	a) Ortanın Altı	225	91,049	11,139
	b) Orta	1796	93,188	9,249
	c) Ortanın Üstü	383	91,682	10,323
	Total	2404	92,748	9,644

Tablo 23 incelendiğinde ortanın altı gelir düzeyinden gelenlerin tevazu puan ortalamalarının 91.05, orta gelir düzeyinden gelenlerin 93.19, ortanın üstü gelir düzeyinden gelenlerin 91.68 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş olup sonuçlar Tablo 24’te verilmektedir.

Tablo 24:

Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Ve Dunnett T3 Testi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	1432,861	2	716,430	7,746	,000	b-a
Gruplar içi	222067,110	2401	92,489			b-c
Toplam	223499,971	2403				

p<,05

Araştırmaya katılanların gelir düzeyi değişkenine göre tevazu puanlarının anlamı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına varyans analizi ile bakılmış sonuçlar Tablo 24’te sunulmuştur. Analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin tevazu düzeyleri arasında gelir düzeyi bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir $F(2, 2401)=7.746, p<.05$. Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi çoklu karşılaştırma testlerinden Dunnett T3 testi gerçekleştirilmiş olup sonuçlar Tablo 25’te

verilmiştir.

Tablo 25:
Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Dunnett T3 Testi Sonuçları

(I) Düzeyi	Gelir Düzeyi	(J) Düzeyi	Gelir Düzeyi	Ortalamalar Arası Fark	Std. Hata	p
Ortanın altı		Orta		-2,13926*	,77401	,018
		Ortanın üstü		-,63296	,91090	,865
Orta		Ortanın altı		2,13926*	,77401	,018
		Ortanın üstü		1,50630*	,57088	,025
Ortanın üstü		Ortanın altı		,63296	,91090	,865
		Orta		-1,50630*	,57088	,025

* p<,05

Gelir düzeyi değişkenine göre gruplar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Dunnett T3 testinin sonuçlarına göre gelir düzeyi orta olanların tevazu düzeylerinin/puanlarının (\bar{x} =93,19) gelir düzeyi ortanın altı (\bar{x} =91,05) ve gelir düzeyi ortanın üstü olanlara (\bar{x} =91,68) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan diğer karşılaştırmalarda ortalamalar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı hesaplanmıştır.

5.2.1.5. Alçakgönüllülük ve Fakülte Değişkeni

Araştırmada öğrencilerin öğrenim gördükleri fakültenin alçakgönüllülük düzeyinde herhangi bir farklılığa yol açıp açmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda çalışmada “alçakgönüllülük düzeyi fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Sonuçlar ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 26:**Fakülte Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri**

	Fakülte	N	\bar{x}	Ss
	a) İlahiyat	350	97,238	8,042
	b) Fen Edebiyat	303	92,764	9,573
	c) Sağlık Bilimleri	225	92,944	9,066
	d) Mühendislik	291	92,163	9,444
	e) Siyasal Bilgiler	275	91,640	9,285
Tevazu	f) İşletme	250	91,001	9,776
	g) Spor Bilimleri	154	89,807	10,280
	h) Eğitim	315	94,191	8,470
	i) Konservatuvar	94	87,068	12,396
	j) İletişim	147	91,552	10,155
	Total	2404	92,748	9,644

Tablo 26 incelendiğinde ilahiyat fakültesinde öğrenim görenlerin tevazu puan ortalamalarının 97.24, fen edebiyat fakültesinde öğrenim görenlerin ortalamalarının 92.76, sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim görenlerin ortalamalarının 92.94, mühendislik fakültesinde öğrenim görenlerin ortalamalarının 92.16, siyasal bilgiler fakültesinde öğrenim görenlerin ortalamalarının 91.64, işletme fakültesinde öğrenim görenlerin ortalamalarının 91.00, spor bilimleri fakültesinde öğrenim görenlerin ortalamalarının 89.81, eğitim fakültesinde öğrenim görenlerin ortalamalarının 94.19, devlet konservatuvarında öğrenim görenlerin ortalamalarının 87.07, iletişim fakültesinde öğrenim görenlerin ortalamalarının 91.55 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş olup sonuçlar Tablo 27’de verilmektedir.

Tablo 27:**Fakülte Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Varyans Analizi ve Dunnett T3 Testi Sonuçları**

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	13494,673	9	1499,408	17,093	,000	
Gruplar içi	210005,298	2394	87,722			
Toplam	223499,971	2403				

p<,05

Araştırmaya katılanların fakülte değişkenine göre tevazu puanlarının anlamlı düzeyde

farklılaşp farklılaşmadığına varyans analizi ile bakılmış olup sonuçlar Tablo 27’de sunulmuştur. Analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin tevazu düzeyleri arasında öğrenim görülen fakülte bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir $F(9, 2394)=17.093, p<.05$. Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Dunnett T3 testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28:
Fakülte Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Dunnett T3 Testi Sonuçları

(I) Fakülte	(J) Fakülte	Ortalamalar Arası Fark	Std. Hata	p
İlahiyat	Fen Edebiyat	4,47406*	,69810	,000
	Sağlık Bilimleri	4,29415*	,74171	,000
	Mühendislik	5,07462*	,70094	,000
	Siyasal Bilgiler	5,59769*	,70596	,000
	İşletme	6,23662*	,75307	,000
	Spor Bilimleri	7,43095*	,93334	,000
	Eğitim	3,04715*	,64233	,000
	Konservatuvar	10,16973*	1,34898	,000
	İletişim	5,68594*	,94148	,000
Fen Edebiyat	İlahiyat	-4,47406*	,69810	,000
	Konservatuvar	5,69567*	1,39192	,003
Sağlık Bilimleri	İlahiyat	-4,29415*	,74171	,000
	Konservatuvar	5,87558*	1,41430	,003
Mühendislik	İlahiyat	-5,07462*	,70094	,000
	Konservatuvar	5,09511*	1,39335	,016
Siyasal Bilgiler	İlahiyat	-5,59769*	,70596	,000
	Eğitim	-2,55054*	,73574	,025
İşletme	İlahiyat	-6,23662*	,75307	,000
	Eğitim	-3,18948*	,78106	,002
Spor Bilimleri	İlahiyat	-7,43095*	,93334	,000
	Eğitim	-4,38381*	,95606	,000
Eğitim	İlahiyat	-3,04715*	,64233	,000
	Siyasal Bilgiler	2,55054*	,73574	,025
	İşletme	3,18948*	,78106	,002
	Spor Bilimleri	4,38381*	,95606	,000
	Konservatuvar	7,12258*	1,36480	,000
Konservatuvar	İlahiyat fak	-10,16973*	1,34898	,000
	Fen Edebiyat	-5,69567*	1,39192	,003
	Sağlık Bilimleri	-5,87558*	1,41430	,003
	Mühendislik	-5,09511*	1,39335	,016
	Eğitim	-7,12258*	1,36480	,000
İletişim	İlahiyat	-5,68594*	,94148	,000

* $p<.05$

Öğrenim görülen fakülte değişkenine göre gruplar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Dunnett T3 testinin sonuçlarına göre ilahiyat fakültesinde öğrenim görenlerin tevazu düzeylerinin ($\bar{x}=97,24$), fen edebiyat fakültesinde ($\bar{x}=92,76$), sağlık bilimleri fakültesinde ($\bar{x}=92,94$), mühendislik fakültesinde ($\bar{x}=92,16$), siyasal bilgiler fakültesinde ($\bar{x}=91,64$), işletme fakültesinde ($\bar{x}=91,00$), spor bilimleri fakültesinde ($\bar{x}=89,81$), eğitim fakültesinde ($\bar{x}=94,19$), devlet konservatuvarında ($\bar{x}=87,07$), iletişim fakültesinde ($\bar{x}=91,55$) öğrenim görenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fen edebiyat fakültesinde ($\bar{x}=92,76$) öğrenim görenlerin tevazu düzeylerinin, devlet konservatuvarında ($\bar{x}=87,07$) öğrenim görenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sağlık bilimleri fakültesinde ($\bar{x}=92,94$) öğrenim görenlerin tevazu düzeylerinin, devlet konservatuvarında ($\bar{x}=87,07$) öğrenim görenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mühendislik fakültesinde ($\bar{x}=92,16$) öğrenim görenlerin tevazu düzeylerinin, devlet konservatuvarında ($\bar{x}=87,07$) öğrenim görenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim fakültesinde ($\bar{x}=94,19$) öğrenim görenlerin tevazu düzeylerinin, siyasal bilgiler fakültesinde ($\bar{x}=91,64$), işletme fakültesinde ($\bar{x}=91,00$), spor bilimleri fakültesinde ($\bar{x}=89,81$) ve devlet konservatuvarında ($\bar{x}=87,07$) öğrenim görenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan diğer karşılaştırmalarda ortalamalar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı hesaplanmıştır.

5.2.1.6. Alçakgönüllülük ve Sınıf Düzeyi Değişkeni

Araştırmada alçakgönüllülük düzeyi ile üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu çerçevede çalışmada “alçakgönüllülük düzeyi sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Sonuçlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 29’da sunulmuştur.

Tablo 29:
Sınıf Düzeyine Göre Alçakgönüllülük Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

	Fakülte	N	\bar{x}	Ss
	a) Birinci sınıf	649	93,8534	8,87176
	b) İkinci sınıf	546	93,5006	9,82552
Tevazu	c) Üçüncü sınıf	553	91,2467	9,78430
	d)Dördüncü sınıf	656	92,2956	9,92760
	Total	2404	92,7486	9,64410

Tablo 29 incelendiğinde birinci sınıfta okuyan öğrencilerin tevazu puan ortalamalarının 93.85, ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin 93.50, üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin 91.24, dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin 92,30 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş olup sonuçlar Tablo 30’da verilmektedir.

Tablo 30:
Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Ve Scheffe Testi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	2482,975	3	827,658	8,987	,000	a-c
Gruplar içi	221016,996	2400	92,090			a-d
Toplam	223499,971	2403				b-c

p<,05

Araştırmaya katılanların sınıf düzeyi değişkenine göre tevazu puanlarının anlamı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına varyans analizi ile bakılmış olup sonuçlar Tablo 30’da sunulmuştur. Analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin tevazu düzeyleri arasında öğrenim görülen sınıf bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir $F(3-2400)=8,987$; $p<,05$. Gruplar arasında belirlenen bu farkın kaynağını belirlemek üzere karşılaştırmalar yapmak için post-hoc test istatistiğinden Scheffe testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 31:
Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Scheffe Testi
Sonuçları

(I) Sınıf düzeyi	(J) Sınıf düzeyi	Sınıf Ortalamalar Arası Fark	Std. Hata	p
Birinci sınıf	İkinci sınıf	,35276	,55728	,940
	Üçüncü sınıf	2,60671*	,55536	,000
	Dördüncü sınıf	1,55776*	,53130	,035
İkinci sınıf	Birinci sınıf	-,35276	,55728	,940
	Üçüncü sınıf	2,25395*	,57896	,002
	Dördüncü sınıf	1,20500	,55592	,196
Üçüncü sınıf	Birinci sınıf	-2,60671*	,55536	,000
	İkinci sınıf	-2,25395*	,57896	,002
	Dördüncü sınıf	-1,04895	,55400	,310
Dördüncü sınıf	Birinci sınıf	-1,55776*	,53130	,035
	İkinci sınıf	-1,20500	,55592	,196
	Üçüncü sınıf	1,04895	,55400	,310

* p<,05

Sınıf düzeyi değişkenine göre gruplar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin tevazu düzeylerinin ($\bar{x}=93,85$), üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilere ($\bar{x}=91,24$) ve dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilere ($\bar{x}=92,30$) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Scheffe testi analiz sonuçlarına göre ayrıca ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{x}=93,50$) tevazu düzeylerinin üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilere ($\bar{x}=91,25$) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu hesaplanmıştır. Scheffe testine göre yapılan diğer karşılaştırmalarda ortalamalar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Ancak ayrıca yapılan LSD testi analizine göre bu sonuçlara ek olarak ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{x}=93,50$) tevazu düzeylerinin dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilere ($\bar{x}=92,30$) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu hesaplanmıştır.

5.2.1.7. Alçakgönüllülük ve Sağlık Durumu Değişkeni

Araştırmada alçakgönüllülük düzeyi ile üniversite öğrencilerinin sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu çerçevede çalışmada “alçakgönüllülük düzeyi sağlık durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Sonuçlar dair tanımlayıcı istatistikler Tablo 32’de sunulmuştur.

Tablo 32:**Sağlık Düzeyine Göre Alçakgönüllülük Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri**

	Sağlık Durumu	N	\bar{x}	Ss
	a) Çok Kötü-Kötü	84	83,7512	13,39392
	b) Orta	575	91,1537	9,71391
Tevazu	c) İyi	1367	93,4216	8,69795
	d) Çok İyi	378	94,7401	10,39313
	Total	2404	92,7486	9,64410

Tablo 32 incelendiğinde sağlık durumunu çok kötü-kötü olarak değerlendirenlerin tevazu puan ortalamalarının 83.75, orta olarak değerlendirenlerin 91.15, iyi olarak değerlendirenlerin 93.42, çok iyi olarak değerlendirenlerin 94.74 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş olup sonuçlar Tablo 33'te gösterilmektedir.

Tablo 33:

Sağlık Durumu Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Varyans Analizi ve Dunnett T3 Testi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	10381,100	3	3460,367	38,968	,000	a-b, a-c, a-d
Gruplar içi	213118,871	2400	88,800			b-c, b-d
Toplam	223499,971	2403				

p<,05

Araştırmaya katılanların sağlık durumu değişkenine göre tevazu puanlarının anlamı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına varyans analizi ile bakılmış olup sonuçlar Tablo 33'te sunulmuştur. Analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin tevazu düzeyleri arasında sağlık durumu bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir $F(3, 2400)=38,968; p<,05$. Gruplar arasında belirlenen bu farkın kaynağını belirlemek üzere karşılaştırmalar yapmak için post-hoc test istatistiğinden Dunnett T3 testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 34'te verilmiştir.

Tablo 34:
Sağlık Düzeyi Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Dunnett T3 Testi Sonuçları

(I) düzeyi	Sağlık düzeyi (J)	Sağlık	Ortalamalar Arası Fark	Std. Hata	p
Çok Kötü-Kötü	Orta		-7,40244*	1,51650	,000
	İyi		-9,67038*	1,48021	,000
	Çok iyi		-10,98890*	1,55610	,000
Orta	Çok kötü-Kötü		7,40244*	1,51650	,000
	İyi		-2,26794*	,46845	,000
	Çok iyi		-3,58646*	,67072	,000
İyi	Çok kötü-Kötü		9,67038*	1,48021	,000
	Orta		2,26794*	,46845	,000
	Çok iyi		-1,31852	,58404	,137
Çok iyi	Çok kötü-Kötü		10,98890*	1,55610	,000
	Orta		3,58646*	,67072	,000
	İyi		1,31852	,58404	,137

* p<,05

Sağlık durumu değişkenine göre gruplar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Dunnett T3 testinin sonuçlarına göre sağlığını çok iyi değerlendirenlerin tevazu düzeylerinin ($\bar{x}=94,70$), sağlığını çok kötü-kötü ($\bar{x}=83,75$) ve orta ($\bar{x}=91,15$) şeklinde değerlendirenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sağlığını iyi ($\bar{x}=93,42$) olarak değerlendirenlerin tevazu düzeylerinin, sağlığını çok kötü-kötü ($\bar{x}=83,75$) ve orta ($\bar{x}=91,15$) şeklinde değerlendirenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu hesaplanmıştır. Sağlığını orta ($\bar{x}=91,15$) şeklinde değerlendirenlerin tevazu düzeylerinin, sağlığını çok kötü-kötü ($\bar{x}=83,75$) şeklinde değerlendirenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan diğer karşılaştırmalarda ortalamalar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Ayrıca çalışma kapsamında sağlık durumu değişkeni sürekli bağımsız bir değişken olarak kabul edilmek suretiyle alçakgönüllülük ve sağlık durumu arasındaki ilişki ve etkileşim de araştırılmıştır. Bu çerçevede “alçakgönüllülük ve sağlık durumu arasındaki koreslasyon nedir?” ya da “alçakgönüllülük ve sağlık durumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Bu kapsamda değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşim, doğrusal korelasyon tekniklerinden Pearson Momentler Çarpımı korelasyon tekniği vasıtası ile gerçekleştirilen analiz kapsamında

değerlendirilmektedir. Ulaşılan sonuçlar Tablo 35’te sunulmaktadır.

Tablo 35:
Alçakgönüllülük ve Sağlık Durumu Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)

		Sağlık Durumu
	r	,199**
Tevazu	p	,000
	N	2404

** p<,01

Tablo 35’teki bulgular incelendiğinde tevazu ile sağlık durumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.199$, $p<.01$.

5.2.2. Alçakgönüllülük, İç Kaynaklı Dini Motivasyon, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumunu Arasındaki İlişki ve Etkileşim

Araştırma çerçevesinde alçakgönüllülük, iç kaynaklı dini motivasyon, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki ve etkileşim araştırılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşim, doğrusal korelasyon tekniklerinden Pearson Momentler Çarpımı korelasyon tekniği ve doğrusal regresyon analizi vasıtası ile gerçekleştirilen analizler kapsamında değerlendirilmektedir.

5.2.2.1. Alçakgönüllülük ve İç Kaynaklı Dini Motivasyon

Çalışma kapsamında alçakgönüllülük ve iç kaynaklı dini motivasyon arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmiştir. Bu kapsamda “alçakgönüllülük ve iç kaynaklı dini motivasyon arasındaki koreslasyon nedir?” ya da “alçakgönüllülük ve iç kaynaklı dini motivasyon puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşime dair bulgular Tablo 36’da verilmiştir.

Tablo 36:
Alçakgönüllülük ve İç Kaynaklı Dini Motivasyon Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)

		İç Kaynaklı Dini Motivasyon
	r	,418 ^{**}
Tevazu	p	,000
	N	2404

**** p<,01**

Tablo 36'daki bulgular incelendiğinde tevazu ile içsel dini motivasyon arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=0.418$, $p<.01$.

Araştırmada ayrıca alçakgönüllülük değişkenine göre iç kaynaklı dini motivasyonun yordanmasına ilişkin regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda "alçakgönüllülük, iç kaynaklı dini motivasyonun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?" şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Regresyon analizi modelinin anlamlılığına ilişkin sonuçlar Tablo 37'de verilmiştir.

Tablo 37:
İç Kaynaklı Dini Motivasyonun Yordanmasına İlişkin Regresyon Modelinin Anlamlılığına İlişkin Sonuçlar

Model		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
1	Regresyon	30771,431	1	30771,431	509,511	,000b
	Kalan	145066,627	2402	60,394		
	Toplam	175838,058	2403			

a. Bağımlı Değişken: İç Kaynaklı Dini Motivasyon

b. Yordayıcılar: (Sabit), Alçakgönüllülük

p<,05

Tablo 37'de alçakgönüllülüğe dayalı olarak dini yönelimin tahmin edilmesine yönelik bir regresyon eşitliği çıktıları bulunmaktadır. Elde edilen verilere göre regresyon modelinin anlamlı olduğunu söylemek mümkündür, $F(1-2402)=509.511$; $p<.01$. Bağımlı değişken olan dini yönelimi açıklamada alçakgönüllülüğün önemli bir faktör olduğu bu modelde görülmektedir.

Tablo 38:
Alçakgönüllülüğün İç Kaynaklı Dini Motivasyonu Yordama Düzeyi

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Yord. Hatası	Std.
1	,418a	,175	,175	7,77136	

a. Yordayıcılar: (Sabit), Alçakgönüllülük

Tablo 38 incelendiğinde, $R^2=0,175$ olduğundan alçakgönüllülük, iç kaynaklı dini yönelim değişkenindeki değişimin %17,5'lik kısmını açıklayabilmektedir.

Tablo 39:
İç kaynaklı Dini Motivasyonun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcılar	B	Standart HataB	β	T	p
1	Sabit	2,660	1,533		1,736	,083
	Alçakgönüllülük	,371	,016	,418	22,572	,000

a. Bağımlı Değişken: İç kaynaklı Dini Motivasyon

Tablo 39 dikkate alındığında, regresyon modelinde bağımsız değişkene ait katsayının .371 olup, buna karşılık gelen beta katsayısının (standardize edilmiş regresyon katsayısı) .418 olduğu görülmektedir. Bu değer ise istatistiksel açıdan anlamlı bir katkıyı ifade etmektedir, ($\beta=.418$, $t=22.572$, $p=.000$).

Analiz sonuçları incelendiğinde, alçakgönüllülüğün, iç kaynaklı dini motivasyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir, $r=0.418$, $r^2=0.175$, $F(1, 2402)=509.511$, $p<.01$. iç kaynaklı dini yönelime ilişkin toplam varyansın %17,5'inin alçakgönüllülük ile açıklandığı belirlenmiştir.

5.2.2.2. Alçakgönüllülük ve Psikolojik İyi Oluş

Araştırma çerçevesinde alçakgönüllülük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmiştir. Bu kapsamda “alçakgönüllülük ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşime dair bulgular Tablo 40'ta sunulmaktadır.

Tablo 40:
Aıçakgönüllülük ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)

		Psikolojik İyi Oluş
	r	,495**
Tevazu	p	,000
	N	2404

** p<,01

Tablo 40'taki veriler incelendiğinde tevazu ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=0.495$, $p<.01$.

Araştırmada ayrıca tevazu değişkenine göre psikolojik iyi oluşun yordanmasına ilişkin regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda "Tevazu değişkeni psikolojik iyi oluş değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?" şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Regresyon analizi modelinin anlamlılığına ilişkin sonuçlar Tablo 41'de verilmiştir.

Tablo 41:
Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Regresyon Modelinin Anlamlılığına İlişkin Sonuçlar

Model		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
1	Regresyon	32849,852	1	32849,852	780,436	,000 ^b
	Kalan	101104,144	2402	42,092		
	Toplam	133953,997	2403			
a. Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş						
b. Yordayıcılar: (Sabit), Tevazu						

Tablo 41'de tevazu değişkenine dayalı olarak psikolojik iyi oluş değişkeninin yordanmasına yönelik bir regresyon analizi modeline ilişkin çıktılar bulunmaktadır. Elde edilen verilere göre regresyon modelinin anlamlı olduğunu söylemek mümkündür, $F(1-2402)=780.436$; $p<.01$. Bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluşu açıklamada tevazunun önemli bir faktör olduğu bu modelde görülmektedir.

Tablo 42:
Alçakgönüllülüğün Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyi

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Yord. Hatası	Std.
1	,495 ^a	,245	,245	6,48781	

a. Yordayıcılar: (Sabit), Alçakgönüllülük

Tablo 42’de görüldüğü üzere R²=0,245 olduğundan tevazu, psikolojik iyi oluş değişkenindeki değişimin %24,5’lik bir kısmını açıklayabilmektedir.

Tablo 43:
Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcılar	B	Standart Hata _B	β	T	p
1	Sabit	30,520	1,280		23,850	,000
	Tevazu	,383	,014	,495	27,936	,000

a. Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş

Tablo 43 dikkate alındığında regresyon modelinde bağımsız değişkene ait katsayının .383 olup, buna karşılık gelen beta katsayısının (standardize edilmiş regresyon katsayısı) .495 olduğu görülmektedir. Bu değer ise istatistiksel açıdan anlamlı bir katkıyı ifade etmektedir, (β=.495, t=27.936, p=.000).

Analiz sonuçları incelendiğinde tevazunun, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir, r=0.495, r²=0.245, F(1-2402)=780.436; p<.01. psikolojik iyi oluşa ilişkin toplam varyansın %24,5’inin tevazu ile açıklandığı belirlenmiştir.

5.2.2.3. Alçakgönüllülük ve Yaşam Doymu

Çalışma kapsamında alçakgönüllülük ve yaşam doymu arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmiştir. Bu çerçevede “alçakgönüllülük ve yaşam doymu puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşime dair bulgular Tablo 44’te sunulmaktadır.

Tablo 44:
Alçakgönüllülük ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)

		Yaşam Doyumu
	r	,112**
Tevazu	p	,000
	N	2404

** p<,01

Tablo 44'teki bulgular dikkate alındığında tevazu ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=0.112$, $p<.01$.

Araştırmada ayrıca alçakgönüllülük değişkenine göre yaşam doyumunun yordanmasına ilişkin regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda “alçakgönüllülük, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Regresyon analizi sonuçları Tablo 45'te verilmiştir.

Tablo 45:
Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı	B	Standart Hata _B	β	T	p
Sabit	10,766	,754		14,279	,000
Tevazu	,045	,008	,112	5,548	,000
R=0.112	$R^2=0.013$				
F(1-2402)=30.776	p=.000				
Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu					

Tablo 45 incelendiğinde tevazunun, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir, $r=0.112$, $r^2=0.013$, $F(1-2402)=30.776$; $p<.01$. Bu anlamlılığa karşın yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın sadece %0,1'inin tevazu ile açıklandığı görülmektedir.

5.2.2.4. Alçakgönüllülük, İç Kaynaklı Dini Motivasyon, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki ve Etkileşim

Araştırmada alçakgönüllülük, dini yönelim, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmiştir. Bu kapsamda “alçakgönüllülük, dini yönelim, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Değişkenler arasındaki

ilişki ve etkileşime dair bulgular Tablo 46’da verilmiştir.

Tablo 46:
Alçakgönüllülük, Psikolojik İyi Olma, Yaşam Doyumu ve İç Kaynaklı Dini Motivasyon Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)

	Alçakgönüllülük	Psikolojik İyi Olma	Yaşam Doyumu	İç Kaynaklı Dini Yönelim
Alçakgönüllülük	-	-	-	-
Psikolojik İyi Olma	,495**	-	-	-
Yaşam Doyumu	,112**	,326**	-	-
İç Kaynaklı Dini Yönelim	,418**	,131**	,115**	-

**p<,01

Tablo 46’deki bulgular incelendiğinde alçakgönüllülükle psikolojik iyi olma ($r=0.495$, $p<.01$) ve içi kaynaklı dini yönelim ($r=0.418$, $p<.01$) arasında orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki, yaşam doyumu ($r=0.112$, $p<.01$) arasında ise düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik iyi olma ile içsel dini yönelim arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=0.131$, $p<.01$), psikolojik iyi olma ile yaşam doyumu arasında ise orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=0.326$, $p<.01$), olduğu tespit edilmiştir. İç kaynaklı dini yönelim ile yaşam doyumu arasında ise düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=0.115$, $p<.01$) olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca çalışmada iç kaynaklı dini motivasyon, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna göre alçakgönüllülüğün yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede “İç kaynaklı dini motivasyon, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu değişkenleri alçakgönüllülük değişkeninin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Standart (direkt) çoklu regresyon analizi modelinin anlamlılığına ilişkin sonuçlar Tablo 47’de verilmiştir.

Tablo 47:
Alçakgönüllülüğün Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Modelinin Anlamlılığına Dair Sonuçlar

Model		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
1	Regresyon	84608,851	3	28202,950	487,339	,000 ^b
	Kalan	138891,120	2400	57,871		
	Toplam	223499,971	2403			

a. Bağımlı Değişken: Alçakgönüllülük

b. Yordayıcılar: (Sabit), Psikolojik İyi Oluş, İç Kaynaklı Dini Yönelim, Yaşam Doymu

Tablo 47’de iç kaynaklı dini motivasyon, psikolojik iyi oluş ve yaşam doymu değişkenlerine dayalı olarak tevazu değişkeninin yordanmasına yönelik bir regresyon analizi modeline ilişkin çıktılar verilmektedir. Tespit edilen bulgular kapsamında regresyon modelinin anlamlı olduğunu söylemek mümkündür, $F(3, 2400)=487.339$; $p<.01$.

Tablo 48:
Değişkenler Tarafından Alçakgönüllülüğün Yordanma Düzeyi

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Yord. Hatası	Std.
1	,615 ^a	,379	,378	7,60732	

a. Yordayıcılar: (Sabit), Psikolojik İyi Oluş, İç Kaynaklı Dini Yönelim, Yaşam Doymu

Tablo 48 incelendiğinde psikolojik iyi oluş, iç kaynaklı dini yönelim ve yaşam doyumundan oluşan bağımsız değişkenlerin tevazu bağımlı değişkenindeki değişimin %38’lik bir kısmını açıkladıkları görülmektedir.

Tablo 49:
Alçakgönüllülüğün Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcılar	B	Standart Hata _B	β	T	p
1	Sabit	40,108	1,474		27,212	,000
	Psikolojik İyi Oluş	,613	,022	,475	27,749	,000
	Dini Yönelim	,412	,018	,366	22,461	,000
	Yaşam Doymu	-,212	,043	-,085	-4,955	,000

a. Bağımlı Değişken: Tevazu

Tablo 49'daki regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları, her üç değişkenin tevazu üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Yani regresyon modelinde yer alan üç bağımsız değişken modele katkı sağlamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenlerin tevazu üzerindeki görece önem sırası; psikolojik iyi oluş, iç kaynaklı dini yönelim ve yaşam doyumudur. Bu durumda açıklayıcılık açısından en açıklayıcı değişken psikolojik iyi oluş ($\beta=,475$) olarak karşımıza çıkmaktadır. Regresyon modeline göre tevazu ile psikolojik iyi oluş ve iç kaynaklı dini yönelim arasında pozitif bir ilişki varken, yaşa doyumunu ile negatif bir ilişki vardır.

5.3. Yorum ve Tartışma

Bu bölümde çalışmada ulaşılan bulgular çerçevesinde araştırma problemleri ele alınmaktadır. Araştırma problemleri, edilen bulgular kapsamında yorumlanmakta ve diğer araştırmalardan elde edilen sonuçlar dikkate alınarak tartışılmaktadır.

Ancak bu araştırmada sadece ilgili değişkenler arasındaki ilişki araştırılmamış, bunun yanında alçakgönüllülük üzerine gerçekleştirilen bilimsel literatürdeki ulaşılabilen tüm ampirik veriler dikkate alınmak suretiyle geniş bir değerlendirme sunulmaktadır. Bu kapsamda alçakgönüllülük bilimsel literatürü, araştırma problemleri ekseninde tartışılmaktadır. Bu yönüyle literatürdeki ampirik verilerden de hareketle değişkenler arasındaki ilişki meta analitik bir değerlendirmeye konu olmaktadır. Daha doğru bir değerlendirme yapabilmek adına da literatürde gerçekleştirilen araştırmaların örneklemeleri ve araştırmada kullanılan ölçme araçları hakkında bilgi verilmektedir. Ayrıca alçakgönüllülüğün ölçümünde kaynaklanan güçlükler dikkate alındığında ilgili çalışmaların betimleyici bir tarzda ele alınması önem arz etmektedir. Bu çerçevede araştırmanın bir diğer amacı temel korelasyonların ötesinde, mekanizmaları ortaya çıkarabilecek çalışmalara bir dayanak noktası sunmaktadır.

5.3.1. Erkekler mi Yoksa Kadınlar mı Daha Mütevazı?

Çalışmada tevazu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Bu kapsamda “Tevazu düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet değişkeni açısından erkeklerin tevazu puan ortalamaları 90,79 (ss=10,34) iken

kadınların tevazu puan ortalamaları ise 94,27 (ss=8,76) olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlılığını kontrol etmek amacıyla t-test yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda tevazu puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir, $t(2055.12)=8.74$, $p<.05$. Bu bulgu, tevazu düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Elde edilen veriler, kadınların tevazu düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ulaşılan bu sonuca göre “*kadınların alçakgönüllülük düzeyi erkeklerinkinden yüksektir.*” şeklindeki hipotezimiz doğrulanmaktadır.

Araştırmalar kadınların genellikle erkeklerden daha ılımlı davrandıklarını göstermektedir. Kadınlardan ve erkeklerden performanslarını değerlendirmeleri veya tahmin etmeleri istendiğinde kadınların değerlendirmeleri ve tahminleri genellikle erkeklerden daha düşüktür (Heatherington, Burns ve Gustafson, 1998). Ayrıca, kadınlar genellikle diğer insanlardan daha iyi performans göstermenin sosyal risklerine ve maliyetlerine karşı erkeklerden daha duyarlıdır (Exline ve Geyer, 2004). Bu yönüyle kadınlar erkeklere göre daha ılımlı, mutedil davranma eğilimindedirler. Nitekim alçakgönüllülük, insanları aşırılıklardan koruyan pozitif karakter özelliklerinden biridir. Sosyalleşme süreçleri sayesinde de erkekler bireysellik ve baskınlık arayışına kadınlardan daha fazla değer vermeyi öğrenebilirler (Exline ve Geyer, 2004). Bu bakımdan sosyalleşme süreci erkeklerin daha fazla dışa dönük ve güç ve hâkimiyet arayışında bireyler olmasını, kadınların ise daha ılımlı, duyarlı ve işbirlikçi olmalarını beraberinde getirebilmektedir. İçinde bulunulan kültürün bireylerden beklediği cinsiyet rolleri de birçok karakter özelliğini etkilediği gibi alçakgönüllülüğü de etkileyebilir. Bu kapsamda toplumlar ve sosyal gruplar, alçakgönüllü davranma hususunda farklı normlara sahip olabilir. Örneğin onlar, erkeklere göre kadınlardan daha fazla alçakgönüllü davranmalarını gerektirebilir veya bekleyebilir. Bu da erkekleri rekabetçi koşullarda ayrıcalıklı kılabilir (Davis ve diğerleri, 2013). Bütün bu hususlar bu araştırmada kadınların tevazu düzeylerinin erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olmasını açıklar niteliktedir. Son olarak alçakgönüllülüğün teorik çatısı dikkate alındığında, araştırma sonuçları kadınların erkeklere göre daha fazla sınırlılıklarının farkında olma, kendilerine daha az odaklanma, kendilerini daha iyi değerlendirme ve olaylara daha geniş bir bakış açısıyla yaklaşabilme eğiliminde olduklarını işaret etmektedir.

Peterson ve Seligman (2004) *Karakterin Güçlü Yönleri ve Erdemler* adlı çalışmalarında, her ne kadar kadınların erkeklere göre daha ılımlı bir öz-sunuma sahip olduklarını öne süren araştırmalar olsa da alçakgönüllülüğü çevreleyen ölçüm problemleri nedeniyle alçakgönüllülükteki cinsiyet farklılıklarını doğrudan ele alan hiçbir datadan haberdar olmadıklarını belirtmişlerdir. Henüz daha başlı başına alçakgönüllülük ve cinsiyet ilişkisini ele alan bir araştırmaya ulaşılamamış olsa da literatürdeki araştırmalarda ek bir bilgi olarak alçakgönüllülük düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda farklı sonuçlar içeren araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin Exline ve Geyer tarafından “*Perceptions of Humility*” başlıklı bir araştırma yapılmıştır (Exline ve Geyer, 2004, s. 104). Söz konusu bu çalışmada araştırmacılar, insanların alçakgönüllülüğü bir zayıflık mı yoksa bir güç mü olarak algıladıkları üzerine odaklanmışlardır. Çalışmaya 61’i erkek, 66’sı kadın ve yaş ortalaması 18,9 olan toplam 127 lisans öğrencisi katılmıştır. Gerçekleştirilen bu araştırmada cinsiyetin alçakgönüllülükle tutarlı ilişkiler göstermediği tespit edilmiştir. Fakat bununla birlikte, kadınların erkeklere göre alçakgönüllülüğü, dindarlar ve liderler için bir güç olarak görme olasılıkları daha yüksekti. Ayrıca kayda değer olmayan bir eğilim, kadınların alçakgönüllülüğü iyi uyum sağlama ile ilişkilendirme olasılıklarının erkeklerden biraz daha yüksek olduğunu göstermekteydi. Exline ve Geyer’a göre bu bulgular, kadınların alçakgönüllülüğe karşı tutumlarının erkeklerden biraz daha olumlu olduğu yönünde bazı imalar ve fikirler ortaya çıkarmaktadır.

Aston ve Lee (2004) tarafından HEXACO kişilik envanterinin psikometrik özelliklerinin incelendiği araştırmada ise ek bir bulgu olarak Dürüstlük-Alçakgönüllülük alt ölçeğinde kadınların erkeklere göre daha mütevazı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya 409 (203 kadın, 206 erkek) lisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması ise 22.3’tür (ss=6.3).

Ouiros tarafından alçakgönüllülüğü ölçmek üzere bir alçakgönüllülük ölçeği geliştirme araştırması gerçekleştirilmiştir (Quiros, 2006). Bu araştırma içerisinde gerçekleştirilen ikinci çalışmaya dörtte üçü kadın olan toplam 180 lisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18-25 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 18,7’dir. Bu çalışma sonucunda cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi alçakgönüllülük ölçeği için anlamlı bir yordayıcı olmamıştır, $R^2 = .005$, $F(3, 181) = .288$, $p < .834$. Gerçekleştirilen üçüncü çalışmaya ise toplamda 67 lisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların %70’ini (n=46)

kadınlar oluşturmakta olup, yaşları 18-25 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması ise 19,4'tür. Bu çalışma sonucuna göre cinsiyetin alçakgönüllülük, duygusal anksiyete, bilişsel anksiyete ve genel anksiyete ile negatif ve anlamlı olarak ilişkilendiği tespit edilmiştir. Çalışma sonuçları erkeklerin kadınlardan daha çok kaygılı ve daha az mütevazı olduğunu göstermektedir. Ancak her ne kadar cinsiyet alçakgönüllülük ile anlamlı bir şekilde ilişkilendirilse de katılımcıların % 70'i kadın olduğu için bu verilerin yorumlanmasına özen gösterilmelidir. Quiros (2006) tarafından bir alçakgönüllülük ölçeği geliştirmek üzere yürütülen bu araştırmanın ek bir bulgusu, kadınların erkeklerden daha yüksek seviyede alçakgönüllülüğe sahip olma eğiliminde olmasıdır. Fakat bununla birlikte, Quiros'un da belirttiği gibi, erkekler bu veri setinde yeterince temsil edilmediğinden, bu bulgulardan ya da araştırmadaki cinsiyetle ilgili diğer önemli bulgulardan bir sonuç çıkarmak açıkçası zordur.

Öz-bildirim ölçeklerinin komplikasyonlarından ötürü Rowatt ve diğerleri *Örtük Çağrışım Testine* (Implicit Association Test-IAT) dayanan örtük bir alçakgönüllülük ölçüm aracı geliştirmeye çalışmışlardır (Rowatt ve diğerleri, 2006). Araştırmaya 33'ü erkek, 101'i kadın ve cinsiyetini belirtmeyen bir kişi olmak üzere 135 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 20 'dir. Araştırma kapsamında, geliştirilmek istenen alçakgönüllülük ölçeğiyle birlikte farklı alçakgönüllülük ölçüm araçları da kullanılmıştır. Araştırma sonucunda örtük alçakgönüllülük ölçüm aracı skorları cinsiyete göre herhangi bir farklılık göstermemiştir. Örtük tevazu skorlarının erkekler ($X=0.41$, $Ss=0.38$) ve kadınlar ($X=0.43$, $Ss=0.34$), $F(1, 134) < 1$ için çok benzer olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, erkekler ($X=5.33$, $Ss=0.65$) ve kadınlar arasında ($X=5.13$, $Ss=0.69$) öz-bildirim alçakgönüllülük ölçümü açısından da bir fark bulunamamıştır, $F(1, 130) = 1.01$, $p = 0.13$. Araştırma kapsamında alçakgönüllülüğü değerlendirmek için Costa ve McCrea (1992) tarafından geliştirilen NEO-PI-R ölçeğinin bir alt ölçeği olan Sadelik (The Modesty) ölçüm aracı da kullanılmıştır. NEO-PI-R Modesty'de ise kadınlar erkeklerden daha yüksek puan almıştır, [$M_s = 3.55$ vs. 3.10 , $F(1, 132) = 9.21$, $p < 0.01$].

Krause tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada da dindarlık, alçakgönüllülük ve sağlık arasındaki ilişki konu edinilmiştir (Krause, 2010). Araştırmaya %37.8'i erkek olan toplam 508 yaşlı birey dâhil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 78.4'tür ($Ss=5.5$). Çalışmada alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere Peterson ve Seligman

(2004) tarafından geliştirilen Alçakgönüllülük-Sadelik alt ölçeği kullanılmıştır. Gerçekleştirilen bu araştırmada, alçakgönüllülük düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Johnson, Rowatt ve Petrini tarafından iş performansının yordayıcısı olarak dürüstlük-alçakgönüllülüğü (honesty-humility) konu edinen bir araştırma gerçekleştirmişlerdir (Johnson, Rowatt ve Petrini, 2011). Katılımcılar, Doğrudan Destek Uzmanı olarak çalışan 269 çalışandan (66 erkek, 202 kadın, 1 belirtilmemiş) oluşuyordu. Çalışanların yaş ortalaması 37.56 'dır (Ss=12.81; ortanca=34). Araştırmada alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere Aston ve Lee (2005, 2008, 2009) tarafından geliştirilen altı faktörlü HEXACO kişilik envanterinin bir alt ölçeği olan Dürüstlük-Alçakgönüllülük boyutu kullanılmıştır. Bu araştırma sonuçları arasında cinsiyet ile dürüstlük-alçakgönüllülük arasında kadınlar lehine düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.20$; $p<.01$). Ancak her ne kadar cinsiyet ve alçakgönüllülük arasında pozitif bir ilişki tespit edilse de alçakgönüllülüğü yordamaya yönelik kurulan regresyon modelinde cinsiyet alçakgönüllülüğün anlamlı bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmamıştır.

Exline tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise alçakgönüllülüğün cinsiyetle anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığı tespit edilmiştir (Exline, 2012, s. 46). Bu çalışmaya 114 erkek 101 kadın olmak üzere 217 lisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 19,2 (ss=3,1)'dir. Exline (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, alçakgönüllülüğü ölçmek için Bollinger ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Söz konusu ölçek bu araştırmada da kullanılmıştır.

Alçakgönüllülük ve yardım etme arasındaki ilişki LaBouff ve diğerleri tarafından incelenmiştir (LaBouff ve diğerleri, 2012). Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen iki numaralı çalışmaya 90 lisans öğrencisi (59'u kadın, 31'i erkek, yaş ortalaması 19) katılım sağlamıştır. Alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere araştırmada Rowatt ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen Alçakgönüllülük Örtük Çağrışım Testi (Humility IAT) kullanılmıştır. Araştırma bulguları tevazu düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermiştir.

Exline ve Hill tarafından üç çalışmadan oluşan bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Exline ve Hill, 2012). Araştırma kapsamında geliştirilen birinci çalışmaya 77 erkek ve 120 kadın olmak üzere toplam 197 yetişkin katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları 35,5 (ss=16,8) 'dir. Bu çalışma sonucunda alçakgönüllülükle kadın olma arasında pozitif

anlamli bir korelasyon tespit edilmiştir. İkinci çalışmaya ise 167 kadın, 119 erkek olmak üzere toplamda 286 lisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 19,3 (ss=2,4)'tür. Bu çalışma sonucunda ise kadınların alçakgönüllülük skorlarının marjinal bir şekilde erkeklerin alçakgönüllülük skorlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üçüncü çalışmaya ise 114 erkek, 101 kadın ve cinsiyetini belirtmeyen 2 kişi olmak üzere toplamda 217 lisans öğrencisi iştirak etmiştir. Katılımcıların yaş ortalamaları 19,2 (sd=3,1) 'dir. Bu çalışma sonucunda ise ikinci çalışma ile benzer bir sonuç elde edilmiştir. Ayrıca araştırma çerçevesinde gerçekleştirilen regresyonlar, cinsiyetin alçakgönüllülüğün prediktif rolünü içermediğini göstermiştir. Exline ve Hill (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, alçakgönüllülüğü ölçmek için Bollinger ve diğerleri tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Söz konusu ölçek bu çalışmada da kullanılmıştır.

Owens ve diğerleri alçakgönüllülüğün organizasyonlardaki liderler, çalışanlar ve performans üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırma yürütmüşlerdir (Owens ve diğerleri, 2013). Araştırmaya kapsamındaki çalışmalardan birine işe deneyimi olan 144 (%51 erkek, yaş ortalaması 22.8) işletme öğrencisi katılmıştır. Alçakgönüllülüğü değerlendirmek için söz konusu çalışma kapsamında geliştirilen *dışavurum alçakgönüllülük ölçeği* (expressed humility scale) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet ile alçakgönüllülük arasında kadınlar lehine düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.17$; $p<.05$).

Hook ve diğerleri tarafından *kültürel alçakgönüllülüğün* ele alındığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Hook ve diğerleri, 2013). Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen pilot çalışmaya 117 üniversite öğrencisi (31'i erkek, 84'ü kadın, 2'si diğer) katılım sağlamıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 23.40 (Ss=6.4) olup, yaş aralığı 18 ila 52 arasında değişmektedir. Pilot çalışma bulguları katılımcıların kültürel alçakgönüllülük değerlendirmelerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Araştırma kapsamında yürütülen birinci çalışmaya ise 472 lisans öğrencisi (149 erkek, 323 kadın) katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.00 (Ss=4.4) olup, yaşları ise 18 ila 56 arasında değişmektedir. Birinci çalışmada söz konusu araştırma çerçevesinde geliştirilen kültürel alçakgönüllülük skalası kullanılmıştır. Birinci çalışma bulguları da katılımcıların kültürel alçakgönüllülük değerlendirmelerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir. Araştırma kapsamında yürütülen ikinci çalışmaya ise 134

yetişkin (40 erkek, 92 kadın, ikisi “diğer” olarak belirtildi) katılım sağlamıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 26.40 (Ss=8.9) olup, yaşları ise 18 ila 71 arasında değişmektedir. İkinci çalışmada da kültürel alçakgönüllülük skalası kullanılmıştır. İkinci çalışma bulguları da katılımcıların kültürel alçakgönüllülük değerlendirmelerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir. Araştırma kapsamında yürütülen üçüncü çalışmaya ise 120 yetişkin birey (87 erkek, 33 kadın) katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 27.8 (Ss=7.7) olup, yaşları ise 18 ila 55 aralığındadır. Üçüncü çalışmada da kültürel alçakgönüllülük ölçeği kullanılmıştır. Üçüncü çalışma bulgularına göre kadın danışanlar ($x=47.48$; Ss=9.17) terapistlerini kültürel alçakgönüllülük konusunda erkek danışanlardan ($x=41.29$; Ss=7.37; $p<.001$) daha yüksek bir şekilde değerlendirmişlerdir. Genel olarak araştırma sonuçları ele alındığında tevazu puanlarının her ne kadar cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı belirlense de üçüncü çalışma sonuçları tevazu konusunda kadınlar lehine sonuç vermiştir.

Rowatt ve diğerleri tarafından *alçakgönüllülük, dindarlık ve maneviyata ilişkin toplumsal ve bireysel bir perspektif* adlı bir çalışma gerçekleştirilmiştir (Rowatt ve diğerleri, 2014). Araştırmaya, Birleşik Devletler 'den 68'i kadın, 42'si erkek olmak üzere 110 yetişkin online anket yoluyla katılım sağlamıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 35'tir (Sd=14). Araştırmada alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere Peterson ve Seligman (2004) tarafından geliştirilen *The Value in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)* adlı ölçeğin bir alt ölçeği olan Alçakgönüllülük ve Sadelik boyutu kullanılmıştır. Araştırmada yapılan karşılaştırma sonucunda cinsiyet değişkeni açısından tevazu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Jankowski ve Sandage tarafından *Tanrıya Bağlanma ve Alçakgönüllülük* üzerine bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Jankowski ve Sandage, 2014). Araştırmaya %55.9'u kadın olan 211 lisansüstü öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 21 ila 63 arasında değişmektedir ($\bar{x}=34.34$; Ss=10.58). Çalışmada alçakgönüllülüğü değerlendirmek için Bollinger ve diğerleri (Bollinger ve diğerleri, 2006) tarafından geliştirilen ve Jankowski ve diğerleri (Jankowski ve diğerleri, 2013) tarafından 18 maddelik kısa formu oluşturulan alçakgönüllülük ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre alçakgönüllülük düzeyi, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Aghababaei ve diğerleri (2014) tarafından gerçekleştirilen ve karanlık üçlü ile

alçakgönüllülük arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmaya 223 çalışan (133 kadın, 90 erkek) katılmıştır. Katılanların yaş ortalaması 31.24 (ss=8.94) olup yaş aralığı 18 ila 57 arasındadır. Araştırmada HEXACO adlı ölçeğin alt ölçeği olan Dürüstlük-Alçakgönüllülük alt ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyetle alçakgönüllülük arasında düşük düzeyde kadınlar lehine anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Aghababaei ve diğerleri, 2014).

Krause ve Hayward tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada dini bağlılık ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki ele alınmıştır (Krause ve Hayward, 2014). Araştırmaya %35.9'u erkek olan toplam 1154 orta yaşlı ve yaşlı birey dâhil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 63.4'tür (ss=11.7). Çalışmada alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere Peterson ve Seligman (2004) tarafından geliştirilen Alçakgönüllülük-Sadelik alt ölçeği dikkate alınmıştır. Gerçekleştirilen bu araştırmada alçakgönüllülük düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki hesaplanmamıştır. Kruse ve diğerleri (Kruse ve diğerleri, 2017) tarafından drumsal alçakgönüllülük ölçeği üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada ise kadınların durumsal alçakgönüllülük düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Saygın tarafından tevazu düzeyinin denetim odağı ve kişilik özellikleri açısından incelendiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Saygın, 2014). Araştırmaya 747 üniversite öğrencisi (486 kız, 261 erkek) katılmıştır. Çalışmada alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere Bollinger ve diğerleri (Bollinger ve diğerleri, 2006) tarafından geliştirilen ve Saygın (2014) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçüm aracı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin tevazu puan ortalamalarının 96.39, erkeklerin ise 92.11 olduğu hesaplanmıştır. Ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar kız öğrencilerin tevazu düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçapar ve Karademir tarafından formasyon eğitimi alan öğrencilerin alçakgönüllülük düzeylerinin farklı değişkenlere göre ele alındığı bir araştırma yürütülmüştür (Türkçapar ve Karademir, 2016). Çalışmaya 150 öğrenci (76 erkek, 74 kadın) katılmıştır. Çalışmada alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere Elliott (2010) tarafından geliştirilen alçakgönüllülük ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre alçakgönüllülük skor ortalamalarının kadınlar lehine farklı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Gediksiz tarafından alçakgönüllülük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin

incelendiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Gediksiz, 2013). Araştırmaya 376 lisans öğrencisi (216 kız, 160 erkek) katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21 olup, yaş aralığı 17 ila 31 arasında değişmektedir. Araştırmada Elliot (2010) tarafından geliştirilen alçakgönüllülük ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre alçakgönüllülük açısından farklılaşmadığı belirlenmiştir. Vural tarafından yetişkinlerde alçakgönüllülük, iyi oluş ve dindarlık ilişkisinin ele alındığı bir araştırmada da tevazu düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Vural, 2016). 315 yetişkinin (146 erkek, 169 kadın) katıldığı ve yaş aralığı 18 ila 60 arasında olan çalışmada Elliot Alçakgönüllülük Ölçeği kullanılmıştır. Shikholeslami tarafından üniversite öğrencilerinde yılmazlık ve alçakgönüllülük ilişkisinin ele alındığı bir çalışmada da tevazu puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Shikholeslami, 2016). 439 lisans öğrencisinin (231 kadın, 208 erkek) katıldığı ve katılımcıların yaş aralığının 18 ila 38 arasında olduğu araştırmada Elliot Alçakgönüllülük Ölçeği kullanılmıştır.

Alçakgönüllülük üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde çalışmaların bir kısmında alçakgönüllülük puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu araştırmaların çoğunda her ne kadar cinsiyete göre alçakgönüllülük puanları anlamlı bir farklılık göstermese de kadınların alçakgönüllülük puan ortalamaları erkeklerden daha yüksektir. Bazı araştırmalarda ise cinsiyet değişkenine göre alçakgönüllülük puanları kadınlar lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir. Alçakgönüllülük puanlarının erkekler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği bir araştırmaya ise ulaşılammıştır. Her ne kadar *az sayıda* araştırmada erkeklerin tevazu puan ortalamaları kadınlarınkinden daha yüksek olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Genel olarak alçakgönüllülük literatürü dikkate alındığında sahadan elde edilen veriler kadınların tevazu düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu ise kadınların erkeklerden daha mütevazı olma eğilimine sahip olduklarını göstermektedir. Ancak bilimsel metodun alçakgönüllülük konusuna daha yeni uygulandığı dikkate alınacak olursa cinsiyet değişkenine göre kesin bir karara ulaşmak için henüz erken olduğu görülecektir. Ayrıca araştırmalardaki farklı örneklem gruplarının ve kullanılan farklı ölçüm araçlarının ulaşılan sonuçlarda farklılıklara sebep olduğu görülmektedir.

5.3.2. Yaş İlerledikçe İnsanlar Mütevazı mı Olur veya Büyükler Daha mı Tevazu Sahibi?

Araştırmada tevazu ve yaş değişkeni arasındaki ilişki ve etkileşimi değerlendirmek üzere “Tevazu ve yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı irdelenmiştir. Bu kapsamda değişkenler arasındaki ilişki, doğrusal korelasyon tekniklerinden Pearson Momentler Çarpımı korelasyon tekniği vasıtası ile değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda tevazu ile yaş arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir, $r=-.090$, $p<.01$. Bu araştırma çerçevesinde elde edilen bu veriler, yaş ilerledikçe tevazu düzeyinin düşmekte olduğuna işaret etmektedir. Ulaşılan bu sonuçlar “*yaş ilerledikçe alçakgönüllülük düzeyi artar.*” şeklindeki araştırma hipotezini desteklememektedir.

İki değişken arasındaki bu ilişki negatif ve anlamlı olsa da zayıf düzeydedir. Araştırmada katılımcıların yaş aralığı her ne kadar 17 ila 41 arasında olsa da katılımcıların çoğunluğunu 18 ila 25 yaş aralığında (%96,6) olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Gelişim dönemi açısından konu ele alındığında 18-25 yaş aralığı genç yetişkinlik dönemine denk gelmektedir. Katılımcıların tamamına yakının genç yetişkin olması, yaş değişkeninin gelişim dönemlerine göre sınıflandırılıp karşılaştırılmasını kısıtlamaktadır. Araştırmanın örnekleminin üniversite öğrencileri olduğu dikkate alındığında, yaşın ilerlemesi genel olarak sınıf düzeyinin artmasını beraberinde getirmektedir. Nitekim araştırmada üniversite öğrencilerinin yaş ve sınıf düzeyine göre dağılımları ele alındığında genel olarak yaş arttıkça sınıf seviyesinin de arttığı görülmektedir (bu konuda Tablo 11’e bakılabilir). Ancak örneklemin içerisinde örneğin 23 yaşında olup birinci sınıfta okuyan öğrenci olduğu gibi 19 yaşında olup üçüncü sınıfta okuyan öğrenci de bulunmaktadır.

Bütün bu veriler dikkate alındığında yaş ile tevazu arasında olan zayıf düzeydeki negatif anlamlı ilişkinin öncelikle gelişim döneminden ziyade üniversitedeki eğitimden kaynaklanıyor olabileceği ortaya çıkmaktadır. Nitekim bu araştırmada tevazu ile sınıf seviyesi arasındaki ilişki ele alındığında sınıf seviyesi arttıkça tevazu düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir. Bu araştırmanın örneklemi ve bulguları çerçevesinde yaş ilerledikçe tevazu düzeyinin düşmesinin nedeni gelişim dönemlerinden daha ziyade olarak eğitim durumunu akla getirmektedir. Yani yaş ilerledikçe üniversitedeki eğitim seviyesi genel olarak artmaktayken buna karşın tevazu düzeyi de düşme eğilimindedir. Bu araştırma

örnekleme çerçevesinde öyle görünüyor ki az da olsa büyükler daha az mütevazıdır. Ancak bu sonuç, araştırmanın örneklem kitlesi itibarıyla, öncelikle yaş artışından ziyade bilgi artışından kaynaklanıyor gibi görünmektedir. Bu çerçevede bu araştırma kapsamında elde edilen bilgi ve bulgular, üniversite öğrencilerinde yaş değişkeninin sınıf seviyesi değişkeninin gölgesinde kaldığını işaret etmektedir. Ancak yetişkinliğin ilerleyen yıllarında ve yaşlılıkta alçakgönüllülük düzeyinin nasıl şekillendiğine dair hali hazırdaki örneklem ve bulgulardan yola çıkarak bir çıkarım yapmak pek mümkün görünmemektedir. Nitekim bu verilerle alçakgönüllülükteki yaş farklarını kesin olarak incelemek mümkün değildir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalar, alçakgönüllülük eğiliminin yaşamın çeşitli aşamalarında nasıl seyrettiğini araştırabilir. Çünkü yaşam boyu alçakgönüllülükteki değişim konusunda daha iyi bir test, daha geniş bir yaş aralığındaki (örneğin 18 yaş ve üstü) bireylerin çalışma örneklemine dâhil edilmesini gerektirir (Krause and Hayward 2015).

Alçakgönüllülük ve yaş arasındaki ilişki ve etkileşim noktasında, alçakgönüllülük sahasında yapılan çalışmalar örneklem grubuna göre farklı sonuçlar vermektedir. Literatürde doğrudan alçakgönüllülük ve yaş arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya ulaşılammış olsa da alçakgönüllülük ve yaş arasındaki ilişkiye odaklanan veya çalışmanın ana konusunun yanında ek bir bulgu olarak bu ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Quiros tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada yaş değişkeni, istatistiklerin hiçbirinde anlamlı bir faktör olarak ortaya çıkmamıştır (Quiros, 2006, s. 52). Burada biraz daha ayrıntı bilgi vermek gerekirse Quiros'un söz konusu çalışması kapsamında gerçekleştirdiği üçüncü çalışmada alçakgönüllülük ile yaş arasında düşük düzeyde negatif anlamsız bir ilişki tespit edilmiştir, $r=-.50$, $p>.05$. Quiros, söz konusu iki değişken arasında anlamsız bir ilişki olmasını örneklemin yaş aralığının 18 ila 27 arasında olması şeklinde açıklamıştır. Exline (2012) tarafından 217 üniversite öğrencisinin (yaş ortalaması 19,2) katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada yaş ve alçakgönüllülük arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Tanrıya bağlanma ve alçakgönüllülük ilişkisinin araştırıldığı ve lisansüstünde öğrenim gören 211 öğrencinin (yaş ortalamaları 34.34; yaş aralığı 21'den 63'e kadar) katıldığı bir araştırma gerçekleştiren Jankowski ve Sandage bu çalışmada yaş ile alçakgönüllülük arasında bir ilişki tespit edememiştir (Jankowski ve Sandage, 2014).

Rowatt ve diğeri tarafından yetişkin örneklemini (yaş ortalaması 35) üzerinde yürütölen bir araştırmada, yaş ile alçakgönüllölük-sadelik (humility-modesty) ve alçakgönüllölük-kibir (humility-arrogance) arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Rowatt ve diğeri, 2014). Bu araştırma yaş ile alçakgönüllölük arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak bu sonuca rağmen onlar, alçakgönüllölüğün yaş ile birlikte artan kişisel bir nitelik olabileceğini ifade etmişlerdir. Bu noktada onlar bu fikri test etmek için boylamasına araştırmanın (longitudinal study) çok yararlı olabileceğini belirtmişlerdir (s. 37). Yani insanlar yaşlandıkça alçakgönüllölüğün değişip değişmediğini veya nasıl değiştiğini daha iyi test etmek için boylamasına araştırma datalarına ihtiyaç vardır.

Krause (2010) tarafından yaşlılar (yaş ortalaması 78) üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada her ne kadar yaş ile alçakgönüllölük arasında çok zayıf düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmişse de bu ilişki istatistiksel olarak anlamlılık seviyesine ulaşmamıştır. Yaş ve alçakgönüllölük konusu, Krause ve Hayward (2014) tarafından dini katılım ve alçakgönüllölük üzerine yapılan bir araştırmada odaklanılan konulardan biri olmuştur. Onlar bu araştırmada “insanlar yaşları ilerledikçe daha mütevazı olacaklardır.” şeklinde bir hipotez kurmuşlardır. Çalışmada katılımcıların yaş ortalaması 63,4 olarak rapor edilmiştir. Ancak onların, insanlar yaşlandıkça daha mütevazı olmalarına yönelik oluşturdukları hipotezleri, araştırmalarında desteklenmemiştir. Verilerinde yaş ile alçakgönüllölük arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Onlar, bu durumu, örneklemin 50 ve daha üzeri yaşta olmalarıyla ve araştırmalarının yaşa bağlı etkileri uygun şekilde izole etmek için çok daha karmaşık tasarımlara sahip bir çalışma olmamasıyla açıklamışlardır. Krause (2014) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada da yine yaş ile alçakgönüllölük arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu öngören bir hipotez ileri sürölmüştür. Bu araştırmaya katılanların ortalama yaşı 63.4 iken, katılımcıların yaş aralığı ise 50 ila 95 arasındadır. Ancak böylesine geniş bir yaş aralığına rağmen sonuçlar, yaşlı insanların orta yaşlı bireylerden daha mütevazı olma ihtimalinin olmadığını ortaya koymuştur.

Yaş ve alçakgönüllölük ilişkisine yer veren bir başka araştırma ise Johnson, Rowatt ve Petrini (2011) tarafından yürütölmüştür. Katılımcılar yaş ortalaması 37 olan ve Doğrudan Destek Uzmanı olarak görev yapan 269 çalışandan (66 erkek, 202 kadın, 1 belirtilmemiş) oluşuyordu. Bu araştırmada yaş değişkeni ile HEXACO

Alçakgönüllülük-Sadelik alt ölçeği arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir, $r=.23$, $p<.01$. Ayrıca oluşturulan regresyon eşitliğinde yaş değişkeni, alçakgönüllülüğün anlamlı bir yordayıcısı olmuştur. Nitekim daha ileri yaşta olmak alçakgönüllülük düzeyinin artışı ile ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada doğrudan destek uzmanı olarak çalışan yetişkinlerde yaş ilerledikçe tevazu düzeyinde artma eğiliminin olduğu tespit edilmiştir. Exline ve Hill (2012) tarafından yaş ortalamaları 35,5 olan 197 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise alçakgönüllülük ile yaş arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak onların bu araştırmaları kapsamında yürüttükleri diğer iki çalışmada ise yaş ile alçakgönüllülük arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu iki çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Owens ve diğerleri (2013, s. 1526) tarafından iş/organizasyonları konu alan ve iş deneyimi olan 144 öğrencinin katıldığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma sonucunda alçakgönüllülük ve yaş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir, $r=.17$, $p<.05$. Aghababaei ve diğerleri (2014) tarafından 223 çalışanın (yaş ortalaması 31.24) katıldığı bir çalışmada ise yaş ile alçakgönüllülük arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde bazı araştırmalarda yaş ile alçakgönüllülük arasında anlamlı bir ilişki gözlenmezken, bazılarında değişkenler arasında pozitif anlamlı bir ilişki, bazılarında ise negatif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ancak yönü negatif veya pozitif de olsa istatistiksel açıdan anlamlı ilişkilerin seviyesi genellikle zayıf bazen de orta düzeydedir. Bilhassa örneklem grubuna göre araştırma sonuçları farklılaşmaktadır. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmalarda sonuçlar genellikle negatif anlamsız veya anlamsız olarak belirlenmekte iken örneklem olarak yetişkin ve daha ileri yaş gruplarını içeren araştırmalarda genellikle pozitif anlamlı veya anlamsız olarak tespit edilmiştir.

Sonuç olarak yapılan araştırmalar dikkate alındığında, örneklem olarak üniversite öğrencilerini kapsayan araştırmalarda genellikle istatistiksel olarak negatif anlamlı veya anlamsız ilişkiler tespit edilmiş, buna karşın yetişkinleri ele alan -bilhassa çalışan yetişkinleri- araştırmalarda genellikle pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiş, bununla birlikte ileri yaştakileri ve yaşlıları ele alan araştırmalarda ise genellikle anlamsız ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durum yetişkinlerin gençlere göre daha fazla mütevazı olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Ancak ileri yaşlarda -bilhassa yaşlılık

döneminde- herhangi bir farklılık genellikle ortaya çıkmamaktadır. Yaş ve alçakgönüllülük konusunda daha açık verilere ulaşabilmesi daha geniş bir yaş aralığındaki bireylerin çalışma örneklemeine dâhil edilmesini gerekli kılmaktadır. Ayrıca farklı örneklem grupları da iki değişken arasındaki ilişkide farklı sonuçları işaret etmesi bakımından araştırılmaya ihtiyaç duymaktadır.

5.3.3. Tevazu Düzeyi Sosyal Çevreye Göre Farklılaşmakta mıdır?

“Tevazu düzeyi sosyal çevreye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusu bu çalışmanın inceleme konularından birisidir. Araştırmada tevazu ve sosyal çevre ile ilgili elde edilen bulgulara göre, hayatının çoğunu büyükşehirlerde geçirenlerin ($\bar{x}=93,29$) tevazu puan ortalamalarının hayatının çoğunu illerde ($\bar{x}=91,73$), ilçelerde ($\bar{x}=92,59$) ve köy-kasabalarda ($\bar{x}=92,42$) geçirenlere göre daha yüksek olduğu hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında yapılan karşılaştırmalarda hayatının çoğunu büyükşehirde geçirenlerin tevazu düzeylerinin ($\bar{x}=93,30$) hayatının çoğunu ilde geçirenlere ($\bar{x}=91,73$) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir, ($p=.024$). Yapılan diğer karşılaştırmalarda ortalamalar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Araştırma bulguları sosyal çevre ile tevazu arasında anlamlı bir ilişkiyi göstermektedir. Bu durumda sosyal çevre olarak büyükşehirlerde yaşamının çoğunu geçirenlerin tevazu düzeyinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır. Elde edilen bu sonuçlar “*hayatının çoğunu kırsal çevrede geçirenlerin alçakgönüllülük düzeyi kentsel çevrede geçirenlere göre daha yüksektir.*” şeklindeki hipotezi desteklememektedir.

Tangney’e (2000, 2002) göre “*yeni fikirlere, farklı bilgilere ve tavsiyelere açık olma; kişinin yetenek ve başarılarına –kişinin dünyadaki yeri- bir bütün olarak bakması (örneğin büyük düzen içerisinde kişinin kendisini sadece bir insan olarak görmesi); daha büyük evrenin yalnızca bir parçası olduğunu anladığında, enaniyetini (benliğini) unutabilmesi, benliğine fazla odaklanmaması*” alçakgönüllülüğün temel unsurlarındandır. Sosyal çevre olarak büyükşehirler, daha sıklıkla yeni ve farklı bilgilerle karşılaşılacak ortamlar olarak ortaya çıkmaktadır. Böylece büyük şehirlerde yaşayan bireyler kendi fikir ve bilgilerinin dışında yeni ve farklı fikir ve bilgilerle sıklıkla karşılaşmaktadırlar. Bu durumun onların farklılıklara karşı daha anlayışlı hale gelmesinde rol oynadığı düşünülmektedir. Ayrıca büyükşehirler sunduğu imkânlardan ötürü daha fazla göç almakta ve böylece birçok farklı kesimden insanın birlikte ikamet ettiği yerler olmaktadır. Farklı insanlarla bir arada yaşamak durumunda kalan kişinin,

büyük düzen içerisinde kendisini sadece bir insan olarak görmesi daha da kolaylaşmaktadır. Büyükşehirlerdeki bütün bu farklılıklar ve çeşitlilikler karşısında bireylerin kendilerini sadece bir insan olarak görmesi ve benliklerine fazlaca odaklanmayıp diğer insanları da göz önünde bulundurması daha kolay hale gelmektedir. Araştırma sonucunda yaşamının çoğunu büyük şehirlerde geçiren insanların en yüksek ortalamaya sahip olması, alçakgönüllülüğün teorik çatısı ile bağdaşmaktadır.

Literatürde sosyal çevre ve tevazu düzeyini ele alan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu araştırmalarda da sosyal çevre ve tevazu düzeyi arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Örneğin Vural tarafından yürütülen çalışmada alçakgönüllülük düzeyinin sosyal çevreye göre farklılaşmadığı belirlenmiştir (Vural, 2016).

Bu sonuçlar farklı inançlara sahip, farklı kültürlerden ve uluslardan olan insanların ve hatta farklı ve yeni nesnelerin daha az olduğu yani daha homojen olan sosyal çevrelerde alçakgönüllülük eğiliminin daha düşük olduğuna işaret etmektedir. Farklılık ve çeşitlilik arttıkça birey kendisinin büyük düzen içerisinde herkes gibi tek bir kişi olduğunun farkına varmasını kolaylaştırabilir. Bireyin kendisini ve başarılarını abartmadığı böyle bir durumda alçakgönüllülük eğilimi artabilir.

5.3.4. Alt Gelir Düzeyinden Gelenler mi yoksa Üst Gelir Düzeyinden Gelenler mi Daha Mütevazı?

Tevazu düzeyinin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırma kapsamında cevabı incelenen bir başka konudur. Araştırmada tevazu ve gelir düzeyi ile ilgili elde edilen bulgular incelendiğinde ortanın altı gelir düzeyinden gelenlerin tevazu puan ortalamalarının 91.04, orta gelir düzeyinden gelenlerin 93.18, ortanın üstü gelir düzeyinden gelenlerin 91.68 olduğu görülmektedir. En yüksek tevazu puan ortalamasına sahip olanların orta gelir düzeyinden gelenler olduğu belirlenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda gelir düzeyi orta olanların tevazu puanlarının gelir düzeyi ortanın altı ve gelir düzeyi ortanın üstü olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca her ne kadar gelir düzeyi ortanın üstü olanların tevazu puan ortalamaları gelir düzeyi ortanın altı olanlardan yüksek olsa da bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Araştırma bulguları orta gelir grubundan gelenlerin tevazu düzeylerinin diğer gelir gruplarından gelenlere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu göstermektedir. Yani bu araştırmaya göre tevazu eğilimi en fazla olanlar orta gelir grubuna mensup olan kişilerdir. Elde edilen bu sonuçlar “orta gelir düzeyinden

gelenlerin alçakgönüllülük düzeyleri ortanın altı ve ortanın üstü gelir düzeyinden gelenlerden yüksektir.” şeklindeki araştırma hipotezini doğrulamaktadır.

Literatür dikkate alındığında alçakgönüllülüğün iki uç olan ifrat ve tefrit arasında bir erdem olduğu görülmektedir. Bu yönüyle alçakgönüllülük, insanları aşırılıklardan koruyan pozitif karakter özelliklerinden biridir. Araştırma kapsamında alt gelir grubundan gelenlerin ifrat tarafını temsil ettiği, üst gelir grubundan gelenlerin tefrit tarafını temsil ettiği düşünülecek olursa, orta düzeyde gelir grubundan gelenlerinde alçakgönüllülüğü temsil ettiği düşünülebilir. Bu kapsamda orta gelir grubundan olanların tevazu düzeylerinin diğer gelir gruplarına göre anlamlı derecede yüksek olması alçakgönüllülüğün teorik yapısıyla uyumludur.

Türkçapar ve Karademir tarafından gerçekleştirilen araştırmada gelir düzeyi *yetersiz* olanların tevazu puan ortalamalarının 40.47, gelir düzeyi *orta* olanların tevazu puan ortalamalarının 41.68, gelir düzeyi *iyi* olanların tevazu puan ortalamalarının 40.82 olduğu hesaplanmıştır (Türkçapar ve Karademir, 2016). Her ne kadar ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş olsa da orta gelir grubundan olanların tevazu düzeylerinin alt ve üst gruplara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca gelir düzeyi iyi olanların tevazu puan ortalamaları gelir düzeyi yetersiz olanlardan yüksek olsa da bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Ancak bu veriler bizim tarafımızdan gerçekleştirilen araştırma sonuçlarıyla benzerlik taşımaktadır. Gerçekleştirilen diğer bazı araştırmalarda (Gediksiz, 2013; Shikholeslami, 2016; Vural, 2016) da tevazu düzeyinin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

5.3.5. Tevazu Düzeyi ile Öğrenim Görülen Fakülte Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?

Çalışmada öğrencilerin öğrenim gördükleri fakültenin tevazu düzeyinde herhangi bir farklılığa yol açıp açmadığı araştırılan bir başka konudur. Bu kapsamda çalışmada “Tevazu düzeyi fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı ele alınmaktadır. Araştırmada tevazu ve öğrenim görülen fakülte ile ilgili elde edilen bulgular dikkate alındığında tevazu puan ortalaması en yüksek olan grubun İlahiyat fakültesi öğrencileri ($x=97.23$) olduğu görülmektedir. Daha sonra sırasıyla Eğitim fakültesi ($x=94.19$), Sağlık Bilimleri fakültesi ($x=92.94$), Fen ve Edebiyat fakültesi ($x=92.76$), Mühendislik fakültesi ($x=92.16$), Siyasal Bilgiler

fakültesi ($x=91.64$), İletişim fakültesi ($x=91.55$), İşletme fakültesi ($x=91.00$), Spor Bilimleri fakültesi ($x=89.80$), Devlet Konservatuarı ($x=87.06$) öğrencileri gelmektedir. İlahiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencileri tevazu puan ortalaması en yüksek olan iki grubu oluşturmaktadır. Devlet Konservatuarı ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ise tevazu puan ortalaması en düşük iki grubu oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin fakülte değişkenine göre tevazu puanlarının anlamı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına varyans analizi ile bakılmıştır. Analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin tevazu düzeyleri arasında öğrenim görülen fakülte bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir $F(9, 2394)=17.093$, $p<.05$. Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre ilahiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin tevazu puanlarının ($\bar{x}=97,23$), fen edebiyat fakültesinde ($\bar{x}=92,76$), sağlık bilimleri fakültesinde ($\bar{x}=92,94$), mühendislik fakültesinde ($\bar{x}=92,16$), siyasal bilgiler fakültesinde ($\bar{x}=91,64$), işletme fakültesinde ($\bar{x}=91,00$), spor bilimleri fakültesinde ($\bar{x}=89,80$), eğitim fakültesinde ($\bar{x}=94,19$), devlet konservatuvarında ($\bar{x}=87,06$), iletişim fakültesinde ($\bar{x}=91,55$) öğrenim görenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yani ilahiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin tevazu düzeyleri araştırmaya dâhil olan diğer fakülte öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksektir. Çalışmada tespit edilen bu sonuçlar “*ilahiyat fakültesinde öğrenim görenlerin alçakgönüllülük düzeyleri diğer fakültelerde öğrenim görenlere göre yüksektir.*” Şeklinde kurmuş olduğumuz araştırma hipotezini doğrulamaktadır.

Daha sonra Eğitim fakültesinde ($\bar{x}=94,19$) öğrenim görenlerin tevazu düzeylerinin, Siyasal Bilgiler fakültesinde ($\bar{x}=91,64$), İşletme fakültesinde ($\bar{x}=91,00$), Spor Bilimleri fakültesinde ($\bar{x}=89,81$) ve Devlet Konservatuvarında ($\bar{x}=87,07$) öğrenim görenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fen Edebiyat fakültesinde ($\bar{x}=92,76$) öğrenim görenlerin tevazu düzeylerinin ise Devlet Konservatuvarında ($\bar{x}=87,06$) öğrenim görenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sağlık Bilimleri fakültesinde ($\bar{x}=92,94$) öğrenim gören öğrencilerin tevazu düzeylerinin de Devlet Konservatuvarında ($\bar{x}=87,06$) öğrenim görenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mühendislik Fakültesinde ($\bar{x}=92,16$) öğrenim görenlerin tevazu düzeylerinin de Devlet Konservatuvarında ($\bar{x}=87,07$) öğrenim görenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan diğer karşılaştırmalarda ortalamalar

arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Araştırma çerçevesinde elde edilen bulgulara göre İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin tevazu düzeylerinin diğer fakültedeki öğrencilere göre en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada İlahiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin *dindarlık seviyeleri* de çalışmaya dâhil olan diğer fakülte öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu çalışma kapsamında tevazu ve dindarlık arasındaki ilişki incelendiğinde de tevazu ile içsel dini motivasyon arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmanın yanında pek çok çalışmada da (Aghababaei ve diğerleri, 2014; Exline ve Geyer, 2004; Krause, 2010; Krause ve Hayward, 2014) dindarlık ve tevazu arasında pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bakımdan İlahiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin tevazu düzeylerinin yüksek olması dindarlık seviyeleriyle de açıklanabilir. Ayrıca Exline ve Geyer (2004) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcılar alçakgönüllülüğü, diğer sosyal rollerden daha ziyade dindarların ve dini liderlerin bir niteliği olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Mehmedoğlu (2006) tarafından da ilahiyat fakültesi öğrencilerinin değer yönelimleri ve dindarlık-değer ilişkisi üzerinde bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada temel değer grupları kapsamında dindarlığın en güçlü anlamlı pozitif ilişkiyi muhafazakârlık (gelenek) değeriyle gösterdiği tespit edilmiştir. Gelenek ana değeri ise *alçakgönüllü olmak, yaşamın verdiklerini kabullenmek, dindar olmak, geleneklere saygı göstermek, ılımlı olmak, dünyevi işlerden el-ayak çekmek* şeklindeki alt değerlerden oluşmaktadır. Bu bulgular dini öğrenim gören kişilerin değer tercihlerinde dinin önemli bir etkisi olduğuna işaret etmektedir.

Mehmedoğlu (2006) ilahiyat fakültelerinin dini bilgi ve kültürün merkezinde yer almakta olduğunu belirtmektedir. Ona göre bu durum ilahiyat fakülteleri dışındaki dini kurumların dini bilgiyi tüketirken, ilahiyat fakültelerinin dini bilgiyi üreterek bilimsel bilgiye katkıda bulunmasından ileri gelmektedir. Bu kapsamda Mehmedoğlu, “dinin kucaklayıcı özelliklerinden hareketle bireyin ve toplumun ruh sağlığında olumlu bir rol üstlenmesini, kültürel değerlerin korunup geliştirilmesini, özellikle İslam dininin sağlıklı biçimde anlaşılıp anlatılmasını kendisi için amaç edinen yetişmiş insan gücü oluşturulmasına öncülük etmek” doğrultusunda eğitim alan ilahiyat fakültesi öğrencilerinin dini değerleri daha çok benimsemiş ve dini duyarlılıklarının daha fazla olmasını doğal karşılamak gerektiğini ifade etmektedir. Yine ilahiyat fakültelerinde

öğrenim gören öğrencilerin değer seçimleriyle ilgili yapılan çalışmalarda da (Yapıcı ve Zengin, 2003) ilahiyat öğrencilerinin dünya görüşleri ve hayat tarzları üzerinde dinin anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Bütün bu veriler İlahiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin tevazu düzeylerinin neden diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere göre belirgin bir şekilde yüksek olduğunu açıklar niteliktedir. Ancak bu durum, dini değer ve erdemlerin yalnızca İlahiyat fakültelerinde eğitim alanlar tarafından benimsendiği anlamına da gelmez (Mehmedoğlu, 2006). Nitekim Türk üniversite öğrencilerini kapsayan çalışmalarda, öğrencilerin genelde pozitif dini tutumlara sahip olduğu, dindarlık ve maneviyat seviyesinin yüksek olduğu, dini inanç ve değerlerin kişilik ve benlik gelişimine olumlu yönde katkı sağladığı tespit edilmiştir (Aydın, 2003; Konrad Adenauer Vakfı, 1999; Mehmedoğlu, 2006; Uysal, 1996). Bu kapsamda araştırma çerçevesinde Eğitim, Fen ve Edebiyat, Sağlık Bilimleri ve Mühendislik fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin tevazu düzeylerinin yüksek olarak tespit edilmesi yapılan ampirik araştırmalarla uyum içerisindedir. Ancak İlahiyat ve Eğitim fakültelerinde eğitim alan öğrencilerin tevazu puanlarının diğer fakültele göre daha yüksek olması, bu iki fakültede öğrenim gören öğrencilerin daha ziyade anlamaya odaklı ve empati üzerine kurulu bir eğitimden geçtiklerini ve bu eğitimi içselleştirdiklerini işaret etmektedir. Araştırma çerçevesinde en düşük tevazu puan ortalamasına sahip olan iki fakülte ise Devlet Konservatuarı ve Spor Bilimleri fakülteleridir. Anlamlı derecede düşük puan ortalamasına sahip olan ise Devlet Konservatuarıdır. Bu iki fakülteye bakıldığında ise burada öğrenim gören öğrencilerin diğer fakültele göre doğrudan rekabet içerisinde oldukları gözlenmektedir. Nitekim bu fakültelerde eğitim alan öğrenciler doğrudan bireysel yetenek sınavından geçerek bu programlara yerleşmektedirler. Rekabetin olduğu yerde ise tevazudan ziyade narsistik eğilim söz konusudur. Ayrıca söz konusu bölümlerde yeteneğin sürekli geliştirilmesi söz konusudur. Nitekim narsistik eğilimde de bireylerin kendi sınırlılıklarını kabul etmeleri zordur (Peterson ve Seligman 2004). Ayrıca kibir de aslında rekabete dayanmaktadır. Doğası gereği rekabetçidir. Kibir, bir şeye sahip olmaktan zevk almaz, sadece bir sonraki kişiye göre o şeye daha fazla sahip olmaktan zevk alır (Lewis, 2001, s. 122). Ancak burada tevazunun düşüklüğünü mutlak olarak narsisizme ve kibre bağlamak tam anlamıyla doğru görünmemektedir. Tevazu puanlarının düşüklüğü, rekabet ortamı ve literatür dikkate alındığında sadece böyle bir

eğilim mümkün görünmektedir.

Doğrudan alçakgönüllülük ile öğrenim görülen program arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Ancak Shikholeslami tarafından üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve alçakgönüllülük düzeylerini inceleyen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük puanları arasında okudukları bölüme göre anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır (Shikholeslami, 2016). Katılımcılar, Eğitim, Mühendislik ve Güzel Sanatlar Fakültesi programlarından oluşmaktadır. Yapılan birleştirmelerle 12 program analize dâhil edilmiştir. Araştırmada en yüksek tevazu puan ortalamalarına Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrenciler sahip olmakla birlikte diğer bölümlerde öğrenim görenlerin genelde benzer ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin alçakgönüllülük puanları öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu araştırmada Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin puanlarının biraz daha yüksek olması ve genel olarak da bütün programlardaki öğrencilerinin benzer puanlara sahip olması, gerek bizim çalışmamızla gerekse de literatürde Türk üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmalarla paralellik göstermektedir.

5.3.6. Tevazu Düzeyi ile Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?

Araştırmada öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf seviyesinin tevazu düzeyinde herhangi bir farklılığa yol açıp açmadığı incelenen bir diğer konudur. Bu çerçevede araştırmada “Tevazu düzeyi sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı ele alınmaktadır. Araştırmada tevazu ve sınıf seviyesi ile ilgili elde edilen bulgular ele alındığında tevazu puan ortalaması en yüksek olan grubun birinci sınıf öğrencileri ($x=93.85$) olduğu görülmektedir. Daha sonra sırasıyla ikinci sınıf öğrencileri ($x=93.50$), dördüncü sınıf öğrencileri ($x=92.29$) ve üçüncü sınıf öğrencileri ($x=91.24$) gelmektedir. Araştırmaya katılanların sınıf düzeyi değişkenine göre tevazu puanlarının anlamı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına varyans analizi ile bakılmıştır. Analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin tevazu düzeyleri arasında öğrenim görülen sınıf bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin tevazu düzeylerinin, üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilere ve dördüncü sınıfta öğrenim

gören öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin tevazu düzeylerinin de üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen bu sonuçlar “*sınıf seviyesi arttıkça alçakgönüllülük düzeyi düşer.*” şeklindeki araştırma hipotezini desteklemektedir.

Araştırmada elde edilen bu bulgular tevazu düzeyinin üniversiteye yeni başlayan birinci sınıf öğrencilerinde en yüksek olduğunu göstermektedir. Daha sonra tevazu düzeyi sınıf seviyesi ilerledikçe düşmektedir. Tevazu düzeyinin en düşük olduğu sınıf seviyesi üçüncü sınıftır. Üçüncü sınıftan sonra dördüncü sınıfta ise tevazu düzeyinde bir yükselme olmaktadır. Araştırmada dindarlık ve sınıf düzeyi değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde iç kaynaklı dindarlığın birinci sınıfta en yüksek olduğu belirlenmiştir. Birinci sınıfı sırasıyla ikinci sınıf, dördüncü sınıf ve üçüncü sınıf takip etmiştir. En yüksek dindarlık seviyesi birinci sınıfta görülmesine karşın en düşük dindarlık seviyesi üçüncü sınıfta görülmektedir. Dindarlıkla ilgili bulgular tevazu ile ilgili bulgularla örtüşmektedir.

Bu araştırma çerçevesinde ulaşılan veriler genel olarak değerlendirildiğinde, sınıf seviyesi arttıkça tevazu düzeyinin anlamlı bir şekilde düştüğünü göstermektedir. Tevazu düzeyindeki bu düşüş üçüncü sınıfa kadar sürmekte ve üçüncü sınıfta bu düşüş en yüksek seviyeye ulaşmaktadır. Dördüncü sınıfların tevazu düzeyleri ise üçüncü sınıfa görece biraz yükselmektedir. Ancak her ne kadar dördüncü sınıfların tevazu puan ortalamaları üçüncü sınıfa göre biraz daha yüksek olsa da bu fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Elde edilen bu bulgular *bilgi seviyesi ve tevazu* arasındaki ilişkiyi düşünmeye yöneltmektedir. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin bilgi seviyesi düşüktür. Sınıf seviyesi ilerledikçe bilgi düzeyi de artmaktadır. Ancak bu araştırma çerçevesinde ulaşılan sonuçlara göre yüksek bilgi, yüksek tevazu düzeyini değil de düşük tevazu düzeyini beraberinde getirmektedir. Diğer bir değişle artan bilgi daha fazla mütevazı olmak yerine daha az mütevazı olmayı beraberinde getirmektedir.

Rowatt ve diğerleri tarafından alçakgönüllülük, maneviyat ve dindarlık arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere 120 yetişkinin (yaş ortalaması 35; yaş standart sapması 14) katıldığı bir araştırma yürütülmüştür (Rowatt ve diğerleri, 2014). Araştırmada söz konusu değişkenlerin yanı sıra alçakgönüllülük ile eğitim durumu arasındaki ilişkide

ayrıca araştırılmıştır. Araştırmaya katılan yetişkinlerin tamamlamış oldukları ortalama eğitim süresi 15 (Ss=2,43) yıldır. Araştırma sonucunda tamamlanan eğitim yılları ile alçakgönüllülük-sadelik ölçeği ($r = -.21$, $p = .029$) ve alçakgönüllülük-kibir ölçeği ($r = -.27$, $p = .004$) arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir. Ulaşılan bu sonuç karşısında Rowatt ve diğerleri de insanların daha eğitilmiş olduklarında daha fazla bilgi edindiklerini veya her şeyi bildiklerine inanıyor olabileceklerini belirtmek suretiyle elde ettikleri sonucu değerlendirme yoluna gitmişlerdir.

Hâlbuki alçakgönüllülük, ilerlemenin ve gelişmenin ana unsuru olarak değerlendirilmektedir (J. M. Templeton, 1998, s. 3). Alçakgönüllülük akademik başarı, farklı perspektiflere açıklık ve hatta bilimsel keşif için önemli olabilir. Buna karşın kişinin yeni bilgilere karşı çıkması, kişinin kendi sınırlarını görmemesi veya kişinin bildiğini iddia ettiği şeyler hakkındaki kibri, problem çözmeyi veya akademik performansı engelleyebilir (Rowatt ve diğerleri, 2006).

Nitekim eğitim bağlamında, alçakgönüllülükle yeni bir disipline yaklaşan öğrenciler, yeni bir disipline kendini beğenme ve kibir ile yaklaşan öğrencilerden daha fazla başarılı olabilirler (Rowatt ve diğerleri, 2006). Zakay ve Glicksohn (1992) tarafından 43 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırmada aşırı güven (overconfidence) ve performans (achievement) ilişkisini incelenmiştir. Araştırma sonucunda kendine aşırı güvenen öğrencilerin, kendine aşırı güvenmeyen öğrencilere göre çok daha düşük notlar aldığını ortaya koymuştur. Bu bulgular kendine aşırı güvenen öğrencilerin daha fazla hata yapma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Bütün bu veriler ve değerlendirmeler dikkate alındığında, bu araştırmada sınıf seviyesi ilerledikçe tevazu düzeyinin düşmesi akademik başarı açısından olumsuz bir durumun ortaya çıkabileceğini işaret etmektedir. Bu durum anlayış ve entelektüel ilerleme üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir.

Dördüncü sınıfta tevazu puan ortalamalarının üçüncü sınıfa nazaran anlamlı olmasa da biraz daha yüksek olması ise üniversiteden mezun olup yeni bir yaşama geçme ile alakalı görünmektedir. Bu noktada birey artık yetişkin yaşamına adım atmakla birlikte iş hayatı ve evlilik gibi konulara ve bunlardan kaynaklanan sorunlara eğilmektedir.

Alçakgönüllülük sadece dini bir erdem olarak değerlendirilmemektedir. Ancak her ne kadar alçakgönüllülük yalnızca dini bir erdem olarak değerlendirilmese de dindarlıkla

alçakgönüllülük arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırma çerçevesinde sınıf düzeyine göre dindarlık puan ortalamaları tevazu puan ortalamalarına benzemektedir. Sınıf düzeyine göre en düşük dindarlık seviyesi üçüncü sınıfta ortaya çıkmıştır. Dördüncü sınıfta ise dindarlık puan ortalamalarının üçüncü sınıfa nazaran anlamlı olmasa da biraz daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Dindarlık seviyesindeki bu artış öğrencilikten yeni bir yaşama adım atmanın beraberinde getirdiği stres verici durumlardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Nitekim bireyler stres oluşturan bir durumla karşılaştıklarında, bu durumla baş edebilmek için dini inanç ve pratiklerinden faydalanmaktadırlar. Bu yönüyle din, sıkça stres altında başvurulanan bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede başa çıkma teorisi, stresli zamanlarda dinin rolünü anlamak için bir çerçeve sunmaktadır (Pargament ve Park, 1997). Koenig, Pargament ve Nilsen (Koenig, Pargament ve Nielsen, 1998) dini başa çıkmayı, stresli yaşam koşullarının negatif duygusal sonuçlarını önlemek veya azaltmak ve problem çözmeyi kolaylaştırmak için dini inançların veya davranışların kullanımı olarak tanımlamaktadırlar. Rıza, tevekkül, itaat, sakınma, sabır, alçakgönüllülük dini başa çıkmanın önemli unsurlarından bazılarıdır (Pargament, 1997). Bu çerçevede araştırmada öğrencilerin son sınıfta tevazu düzeylerindeki artış, onların stres verici durumlar karşısında bir dini başa çıkma yöntemi olarak tevazu erdemine başvurularıyla açıklanabilir.

Her ne kadar eğitim ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki önem arz etse de doğrudan eğitim ve alçakgönüllülük ilişkisini veya sınıf seviyesi ve alçakgönüllülük ilişkisini ele alan bir araştırmaya erişilememiştir. Ancak her ne kadar birçok araştırmacının (Davis, 2011; Elliott, 2010; Gediksiz, 2013; Rowatt ve diğerleri, 2014; Shikholeslami, 2016; Vural, 2016) örneklemini farklı seviyedeki öğrenciler veya üniversitede öğrenim gören öğrenciler oluştursa da bu araştırmalarda eğitim durumu, sınıf seviyesi ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki incelenmemiştir. Hatta bu çalışmaların çoğunda araştırmaya katılan öğrencilerin hangi sınıflardan ve programlardan geldiğine demografik değişkenler kısmında dahi yer verilmemiştir. Çoğu zaman sadece örneklemin üniversite öğrencisi olduğunu belirtmekle yetinilmiştir. Nitekim bu araştırmalarda örneklem takriben yüz, iki yüz civarındadır. Yalnızca Quiros tarafından yürütülen çalışmada örneklemin sınıf seviyesine göre dağılımı verilmiş ancak sınıf seviyelerine göre örneklem sayısının yetersizliğinden herhangi bir analiz

gerçekleştirilememiştir (Quiros, 2006). Bütün bu durumlar eğitim, akademik performans ve alçakgönüllülük arasındaki ilişkinin tespit edilememesine sebep olmaktadır.

Ancak bazı araştırmalarda alçakgönüllülük ile akademik başarı, sınıf seviyesi ve eğitim durumu arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Türkçe literatürde alçakgönüllülük ve sınıf düzeyi arasındaki ilişkinin ek bir bulgu olarak incelendiği bir araştırma Saygın tarafından gerçekleştirilmiştir. Saygın (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin tevazu düzeylerinin denetim odağı ve kişilik özellikleri bakımından ele alındığı bu araştırmada öğrencilerin sınıf seviyelerine göre tevazu düzeylerinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu araştırmada sınıf değişkeni bakımından birinci sınıf öğrencilerinin tevazu puan ortalamaları 94.59, ikinci sınıf öğrencilerinin 93.79, üçüncü sınıf öğrencilerinin 93.82, dördüncü sınıf öğrencilerinin ise 97.18 olarak tespit edilmiştir. Bu bulgular birinci sınıftan başlayarak üçüncü sınıfa kadar öğrencilerin tevazu puan ortalamalarının düştüğünü ve en düşük tevazu puan ortalamasının üçüncü sınıfta olduğunu göstermektedir. Dördüncü sınıfta ise tevazu puanları diğer sınıflara göre artış göstermektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen analiz sonucunda dördüncü sınıf öğrencilerinin tevazu puanlarının ikinci sınıf ve üçüncü öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Saygın tarafından gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin tevazu puanlarının birinci sınıftan başlayarak üçüncü sınıfa kadar düşmesi ve üçüncü sınıfta en düşük düzeye ulaşmasının ardından ise dördüncü sınıfta artması bizim araştırmamız ile paralellik göstermektedir. Ancak istatistiksel anlamlılık açısından iki araştırma arasında farklılık söz konusudur.

Saygın elde ettiği sonuçları öncelikle yaş değişkeniyle açıklamaya çalışmıştır. Bu çerçevede yaş değişkeninin kişilik özellikleri bağlamında farklılık oluşturacağı üzerinde durmuştur. Ancak hem Saygın'ın araştırmasında hem de bu araştırmada katılımcıların yaşları daha ziyade 18-25 arasında değişmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun yaşlarının 18-25 yaş aralığında dağıldığı dikkate alınırsa yaş dönemleri veya gelişim dönemleri açısından bir değerlendirmeye gitmek zor görünmektedir. Ayrıca öğrencilerin birinci sınıfta olmaları onların 18-19 yaş civarında veya dördüncü sınıfta olmaları 24-25 yaş civarında olduklarını göstermemektedir. Bu bağlamda tam bir doğrusal ilişki bulunmamaktadır. Nitekim 25 yaşında olan bir kişi üniversite birinci sınıfta öğrenim

görüyor olabilir. Yani sınıf seviyelerinde yaş değişkeni bakımından homojen bir dağılım sergilenmemektedir. Böyle bir durumda analiz sonuçlarının *doğrudan* sadece yaş değişkenine göre değerlendirilmesi yanılgıya yol açabilir. Söz konusu araştırmada, üniversiteye yeni başlayanların tevazu puanlarının dördüncü sınıfta olanlardan daha düşük olması ve üniversitenin birinci sınıfından itibaren üçüncü sınıfa kadar tevazu puanlarının düşmesi, üniversitenin ilk yıllarında öğrencilerin yaşlarının küçük olmasından ötürü olgun olmamaları, aileden yeni ayrılmış olmaları, yeni hayata uyum süreci, ergenlik dönemi ve bunlardan kaynaklanan durumlarla açıklanmıştır. Son sınıf öğrencilerinin tevazu puanlarının anlamlı derecede yüksek olması ise kişiliğin yaşla şekillenen bir yapı olmasından ötürü yetişkin yaşama geçişin getirmiş olduğu olgunluk ve gerçekçi yaklaşıma sahip olma ile izah edilmiştir.

Rowatt ve diğerleri tarafından alçakgönüllülüğün örtük ölçümünü geliştirmeye yönelik gerçekleştirilen bir araştırmada ek bir bulgu olarak örtük alçakgönüllülükle akademik performans arasındaki ilişki araştırılmıştır (Rowatt ve diğerleri, 2006). Araştırmada örtük mütevazı öğrencilerin psikolojiye giriş dersinde, daha az örtük mütevazı öğrencilere göre daha fazla puan ve daha yüksek ders notu aldıkları ortaya konmuştur. Örtük alçakgönüllülüğün araştırmada, narsisizm, sorumluluk ve örtük benlik saygısının eşzamanlı olarak kontrol edildiği durumlarda daha yüksek gerçek ders notları ile pozitif olarak ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçları alçakgönüllülükle akademik performans arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak Rowatt ve diğerleri (2006) örtük alçakgönüllülük ile akademik performans arasındaki bağlantının merak uyandırıcı olmasına rağmen bu noktada alçakgönüllülük özelliğinin psikolojide veya diğer alanlarda akademik başarıya neden olduğu sonucuna varılmasının uygun olmadığını belirtmiştir. Onlara göre geçmişteki akademik başarı veya başarısızlık biraz alçakgönüllülük doğuruyor olabilir. Ancak burada alçakgönüllülüğün örtük ölçümünün akademik performansla negatif değil, pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu not etmek önem arz etmektedir.

Krause (2010) tarafından dini bağlılık, alçakgönüllülük ve sağlık ilişkisini ele alan bir araştırmada ek bir bulgu olarak eğitim ve alçakgönüllülük ilişkisine yer verilmiştir. Bu araştırmada eğitim derecesi, başarıyla tamamlanan toplam eğitim yılı sayısını yansıtmaktadır. Bu çalışmaya katılanlar ortalama 12.1 yıllık (ss=3.3 yıl) eğitim aldıklarını bildirmişlerdir. Araştırma sonucunda, alçakgönüllülükle eğitim arasında

anlamli bir iliŒi tespit edilmemiŒtir. Krause ve Hayward (2014) tarafından dini baēlılık ve alçakgönüllülük arasındaki iliŒinin araŒtırıldıēı bir baŒka araŒtırmada da benzer Œekilde eēitim ve alçakgönüllülük arasında bir iliŒi tespit edilememiŒtir. Söz konusu araŒtırmaya katılanların ortalama 13 yıl (ss=2.3 yıl) eēitime katıldıkları bildirilmiŒtir.

UlaŒılan veriler, farklı bir bakıŒ açasıyla, öērencilerin lisans eēitimi süresince sergilediēi pozitif ve negatif psikolojik özellikler açasından da deēerlendirilebilir. Alçakgönüllülük pozitif psikolojik bir karakteristiktir. Bu araŒtırma sonuçlarına göre lisans birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarda giderek alçakgönüllülük düzeyinin düŒtüēü, dördüncü sınıfta ise arttıēı belirlenmiŒtir. Buna karŒın Koç ve diēerleri (2013, ss. 262-266) tarafından yürütölen bir araŒtırmada lisans birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarda negatif psikolojik karakteristiklerden olan anksiyete, duygudurum ve psikotik belirtilerin giderek arttıēı, dördüncü sınıfta ise azaldıēı belirlenmiŒtir. AraŒtırmada anksiyete, duygudurum ve psikotik belirtilerin en fazla üçüncü sınıfta artış gösterdiēi belirlenmiŒtir. Üçüncü sınıfta en fazla gözlenen ruhsal belirtiler obsesif-kompulsif, kiŒilerarası duyarlık, depresyon, paranoid düŒünce, anksiyete, psikotizm, somatizasyon, öfke ve düŒmanlık Œeklinde tespit edilmiŒtir. Her iki çalıŒmada ulaŒılan bulgular karŒılaŒtırıldıēında lisans birinci ikinci ve üçüncü sınıflarda pozitif psikolojik özelliklerin giderek azalma, buna karŒın negatif psikolojik belirtilerin giderek artma eēiliminde olduēu, dördüncü sınıfta ise pozitif psikolojik özelliklerin artma, negatif psikolojik belirtilerin azalma eēiliminde olduēu tespit edilmektedir. Lisans öērencilerinin psikolojik durumunu ortaya koymasından bu bulgular dikkat çekicidir.

5.3.7. Alçakgönüllülük ve Saēlık: Alçakgönüllülük Düzeyi ile Saēlık Arasında Anlamli Bir İliŒi Bulunmakta mıdır?

Erdemlerle saēlık arasındaki iliŒi pozitif psikolojinin odaklandıēı ana konulardan birini oluŒturmaktadır. İnsanı aŒırılıktan koruyan itidal güçlerinden biri olarak tasnif edilen alçakgönüllülük erdeminin saēlık üzerindeki etkisi de bu kapsamda araŒtırılan konulardan birini oluŒturmaktadır. Ancak alçakgönüllülük ve saēlık arasındaki bilimsel literatür henüz daha baŒlangıç aŒamasındadır.

Bu çalıŒmadan elde edilen sonuçlarla birlikte, alanda alçakgönüllülük ve saēlık üzerine yürütölen az sayıdaki çalıŒmalar da dikkate alınmak suretiyle alçakgönüllülükle *fiziksel saēlık* ve *zihinsel saēlık* arasındaki iliŒi araŒtırılmaktadır.

5.3.7.1. Alçakgönüllülük ve Genel Sağlık Durumu: Alçakgönüllülük Daha İyi Genel Sağlıkla İlişkili midir?

Çalışmada katılımcıların sağlık durumlarını genel olarak nasıl değerlendirdikleri araştırılmıştır. Bu kapsamda alçakgönüllülük ile genel sağlık durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada alçakgönüllülük ve genel sağlık durumu ile ilgili ulaşılan bulgular ele alındığında tevazu puan ortalaması en yüksek olan grubun sağlık durumlarını çok iyi olarak değerlendirenler ($x=94.74$) olduğu tespit edilmiştir. Daha sonra sırasıyla sağlık durumlarını iyi olarak değerlendirenler ($x=93.42$), orta olarak değerlendirenler (91,15) ve çok kötü-kötü olarak değerlendirenler (83,75) gelmektedir. Elde edilen sonuçlara göre sağlık durumu değerlendirmeleri arttıkça tevazu puan ortalamaları da artmaktadır. Yani en yüksek tevazu puan ortalamasına sahip olanlar sağlık durumunu en iyi olarak değerlendirenlerken, en düşük tevazu puan ortalamasına sahip olanlar sağlık durumlarını en kötü olarak değerlendirenlerdir. Gerçekleştirilen çalışma kapsamında ulaşılan bu bulgular “*genel sağlık durumuna yönelik olumlu değerlendirenler arttıkça alçakgönüllülük düzeyi artar.*” şeklinde kurulan araştırma hipotezini doğrulamaktadır.

Çalışmaya katılanların sağlık durumu değişkenine göre tevazu puanlarının anlamı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına varyans analizi ile bakılmıştır. Analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin tevazu düzeyleri arasında sağlık durumu bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre göre sağlığını *çok iyi* değerlendirenlerin tevazu düzeylerinin, sağlığını *çok kötü-kötü* ve *orta* şeklinde değerlendirenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sağlığını *iyi* olarak değerlendirenlerin tevazu düzeylerinin, sağlığını *çok kötü-kötü* ve *orta* şeklinde değerlendirenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu hesaplanmıştır. Sağlığını *orta* şeklinde değerlendirenlerin tevazu düzeylerinin, sağlığını *çok kötü-kötü* şeklinde değerlendirenlere göre anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir. Ayrıca çalışma çerçevesinde alçakgönüllülük ve sağlık durumu arasındaki ilişki ve etkileşim de araştırılmıştır. Yürütülen analiz sonuçlarına göre alçakgönüllülük ve sağlık durumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.20$; $p<.01$) olduğu belirlenmiştir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular, sağlık durumu daha iyi olan bireylerin, sağlık durumu daha az iyi olan bireylere göre daha mütevazı olma eğiliminde

olduklarını göstermektedir.

Alçakgönüllülikle fiziksel sağlık durumu arasındaki ilişkiyi incelen araştırma sayısı çok sınırlıdır. Özellikle nesnel fiziksel sağlık, fizyolojik değerlendirmeler ve biyogöstergelere dayalı değerlendirmeler henüz bulunmamaktadır. Bu durum alçakgönüllülük ve gerçek fiziksel sağlık arasındaki ilişkinin henüz açıkça ampirik olarak araştırılmadığını ortaya koymaktadır. Ancak alçakgönüllülük ve fiziksel sağlık arasındaki ilişki, öz-bildirim fiziksel sağlık değerlendirmelerine dayanmaktadır. Bu çerçevede alçakgönüllülük ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi ek bir bulgu olarak inceleyen araştırmalardan ilki Rowatt ve diğerleri (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Rowatt ve diğerlerinin gerçekleştirmiş oldukları araştırma sonuçlarına göre hem tek maddeden oluşan öz-bildirim alçakgönüllülük termometresi ($r=-.22$; $p<.05$) hem de alçakgönüllülük anlamsal farklılık ölçeği ($r=-.21$; $p<.05$) şeklindeki alçakgönüllülük değerlendirme araçları, sağlıksız fiziksel semptomlarla negatif anlamlı ilişkiler göstermektedir. Alçakgönüllülük ve öznel sağlık ilişkisini ele alan diğer bir araştırma Krause (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın dataları, boylamsal bir proje olan *Din, Yaşlanma ve Sağlık* araştırmasının üçüncü dalgasından gelmektedir. Katılımcıların yaş ortalamaları 78.4'tür ($ss=5.5$ yıl). Araştırma bulguları, daha mütevazı bireylerin, sağlıklarını daha az mütevazı olan bireylere göre daha olumlu olarak değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır ($Beta=.271$; $p<.001$). Bu sonuçlar, alçakgönüllülüğün öz-bildirim fiziksel sağlıkla pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Krause (2012) *Din, Yaşlanma ve Sağlık* Araştırmasının dördüncü dalgasından yola çıkarak yaş ilerledikçe alçakgönüllülük ve sağlık ilişkisinin nasıl seyrettiğini incelemiştir. Krause, bu ikinci çalışmada alçakgönüllülüğün yaşla birlikte artmasıyla beraber öz-bildirime dayanan fiziksel sağlığında benzer şekilde arttığını tespit etmiştir ($Beta=.113$; $p<.05$). Böylece bu araştırma sonucu da alçakgönüllülüğün fiziksel sağlıkla olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Her ne kadar alçakgönüllülikle genel sağlık arasındaki ilişkiyi konu edinen bilimsel literatür sınırlı olsa da hem bu araştırmadan elde edilen sonuçlar hem de literatürdeki araştırmalar alçakgönüllülikle genel sağlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu durum genel olarak kendisini daha sağlıklı olarak değerlendiren bireylerin daha mütevazı davranma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Ancak dikkat edilmesi gerekir ki iki değişken arasındaki ilişki her ne

kadar pozitif olsa da nispeten zayıf ve dolaylıdır.

5.3.7.2. Alçakgönüllülük ve Mental Sağlık

Bu başlık altında, alçakgönüllülük ile genel mental sağlık arasındaki ilişkiye odaklanılmaktadır. Bu çerçevede öncelikle bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ele alınmakta, daha sonra ise alanda alçakgönüllülük ve mental sağlık üzerine gerçekleştirilen çalışmalar da dikkate alınmak suretiyle alçakgönüllülükle *zihinsel sağlık* arasındaki ilişki araştırılmaktadır.

5.3.7.2.1. Alçakgönüllülük ve Psikolojik İyi Oluş: Alçakgönüllülük Psikolojik İyi Olmada Önemli Bir Faktör müdür?

Bilimsel literatürde alçakgönüllülükle fiziksel sağlık arasındaki ilişkinin yanı sıra alçakgönüllülükle ruh sağlığı (mental health) arasındaki ilişki de üzerinde bilhassa odaklanılan konulardan birini oluşturmaktadır. Affetmek ve minnettarlık gibi alçakgönüllülükle ilişkili faktörlerin daha iyi ruh sağlığı (mental health) ile bağlantılı olduğu göz önüne alındığında, alçakgönüllülüğün psikolojik iyi oluşu yordamasını beklemek makul olacaktır (Hill ve Laney, 2016).

Bu çalışma kapsamında da psikolojik (ruh/mental) sağlığının belirtisi olan psikolojik iyi oluş ile alçakgönüllülük arasındaki ilişki ve etkileşim araştırılmıştır. Bu çerçevede “alçakgönüllülük ve psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkinin ($r=0.495$, $p<.01$) olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç her ne kadar iki yönlü olarak değerlendirilebilse de açık bir şekilde göstermektedir ki alçakgönüllülük düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Çalışma kapsamında elde edilen bu sonuç “alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasında pozitif bir ilişki vardır.” şeklindeki araştırma hipotezini doğrulamaktadır.

Çalışmada ayrıca alçakgönüllülük değişkenine göre psikolojik iyi oluşun yordanmasına ilişkin regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda “alçakgönüllülük değişkeni psikolojik iyi oluş değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı araştırılmıştır. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre alçakgönüllülüğün, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir, $r=0.495$, $r^2=0.245$, $F(1-2402)=780.436$; $p<.01$. Oluşturulan regresyon modeline göre

psikolojik iyi oluŖa iliŖkin toplam varyansın %24,5'inin alçakgönüllülük tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre psikolojik iyi oluŖu açıklamada alçakgönüllülüğün önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Alçakgönüllülük ve psikolojik sağlık (mental health) konusunu ele alan bilimsel literatür oldukça sınırlı olmakla birlikte bu konuda gelişen çalışmalar alçakgönüllülüğün insanın psikolojik sağlığını geliştirdiğine işaret etmektedir. Örneğin Aghababaei ve Arji (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik iyi oluŖ ve alçakgönüllülük arasındaki iliŖki araştırılmıştır. Araştırmada psikolojik iyi oluŖ, Ryff tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluŖ ölçeğinin 42 maddelik versiyonu ile değerlendirilmiştir. Alçakgönüllülük ise HEXACO kişilik modelinin alçakgönüllülük sadelik alt ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışmaya yaşları 18 ila 50 arasında değişen 215 İranlı öğrenci katılmıştır (M=22.54; SD=4.84). Bu çalışmada Aghababaei ve Arji (2014), HEXACO-HH ile psikolojik iyi oluŖ arasında olumlu bir iliŖki tespit etmiştir. Psikolojik iyi oluŖ ve alçakgönüllülük arasındaki iliŖki araştırılan bir diğer araştırma Aghababaei ve diğerleri tarafından gerçekleştirilmiştir (Aghababaei ve diğerleri, 2016). Bu araştırma beş alt çalışmadan oluşmakla birlikte bu çalışmaların ikisinde alçakgönüllülük ve psikolojik iyi oluŖ iliŖkisi araştırılmıştır. Çalışmalarda Ryff'ın psikolojik iyi oluŖ ölçeği ile HEXACO kişilik modelinin alçakgönüllülük-sadelik alt ölçeği kullanılmıştır. Çalışmalardan birine 251 İranlı üniversite öğrencisi (% 68.1 kadın;% 100 Müslüman; M yaş= 21.82; SD yaş = 4.48), diğerine de 226 Polonyalı üniversite öğrencisi (% 91.2 kadın;% 94.7 Hristiyan; M yaş=19.71; SD yaş= .93) gönüllü olarak katılmıştır. Bu araştırma kapsamında yürütölen her iki çalışmada da psikolojik iyi oluŖ ile alçakgönüllülük arasında istikrarlı pozitif anlamlı iliŖkiler tespit edilmiştir.

Dangi ve Nagle (2015) tarafından ise psikolojik iyi oluŖun belirleyicisi olarak kişilik faktörleri üzerine bir araştırma yürütölmüştür. Çalışmada psikolojik iyi oluŖ, Ryff tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluŖ ölçeğinin 42 maddelik versiyonu ile değerlendirilmiştir. Alçakgönüllülük ise HEXACO kişilik modelinin dürüstlük-alçakgönüllülük alt ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışmaya yaş ortalaması 20.5 olan 112 lisans öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar, dürüstlük-alçakgönüllülük de dâhil olmak üzere kişiliğın altı alanının psikolojik iyi oluŖ ile pozitif ve anlamlı bir şekilde iliŖkili olduğunu göstermiştir. Psikolojik iyi oluŖu en iyi açıklayan kişilik özelliklerinin de sırasıyla deneyime açıklık ($r^2=.52$), dürüstlük-alçakgönüllülük ($r^2=.33$) ve

dışadönüklük ($r^2=.15$) olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmalarla birlikte bilimsel literatürde, alçakgönüllülük ve mental sağlığın doğrudan korelasyonu hakkında bulgu içeren araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin Jankowski, Sandage ve Hill (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise depresif semptomlar ile alçakgönüllülük (Bollinger ve diğerleri, 2006) arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=-.44$; $p<.001$). Bu araştırmaya yaşları 21 ile 63 arasında ($M=34.40$; $SD=10.56$) değişen ve lisansüstünde öğrenim gören 213 öğrenci katılmıştır.

Alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere bir ölçüm aracı geliştirmek için yürüttüğü çalışmada Quiros (2006), alçakgönüllülük ve depresif belirtiler arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit etmiştir ($r=-.460$; $p<.001$). Ayrıca bu araştırmada, alçakgönüllülük ile anksiyete arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir ($r=-.238$; $p<.05$). Katılımcılar, üniversite lisans öğrencilerinden oluşmaktadır.

Din, Yaşlanma ve Sağlık Araştırmasından elde ettiği bulgulardan hareket eden Krause (2014) ise orta yaşlı ve yaşlı ($M=63.4$; $SS=11.7$) Hristiyan örneklem ($N=1154$) üzerinde alçakgönüllülük, depresif etki ve negatif etkileşim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda diğer araştırmalara benzer şekilde alçakgönüllülük ile depresif belirtiler arasında negatif anlamlı bir ilişki ($r=-.13$; $p<.01$) tespit edilmiştir. Krause'un çalışmasında aynı zamanda alçakgönüllülüğün, kilise üyeleriyle stres verici etkileşimler ve depresyon arasındaki ilişkide bir tampon görevi gördüğü ortaya konmuştur.

Bir başka çalışmada ise Krause, Pargament, Hill ve Ironson (2016), iyi oluşun dört göstergesinden (depresif semptomlar, anksiyete, mutluluk ve yaşam doyumu) hareketle alçakgönüllülüğün stresli yaşam olaylarının etkilerine karşı tampon vazifesi görüp görmediğini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın verileri Amerika çapında gerçekleştirilen Landmark Maneviyat ve Sağlık Araştırmasından sağlanmıştır. Araştırmaya toplamda 3010 Amerikalı yetişkin katılmıştır. Çalışmada alçakgönüllülüğün, stres verici yaşam olaylarının iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerine karşı tampon vazifesi gördüğü ortaya konmuştur. Araştırma sonuçlarına göre daha alçakgönüllü bireyler, stresli olaylarla karşı karşıya kaldıklarında daha az alçak gönüllü bireylere göre daha yüksek düzeyde mutluluk ve yaşam doyumu ve daha düşük depresif etki ve anksiyete bozukluğu bildirmişlerdir. Yani alçakgönüllülüğün potansiyel stres

tamponlama özelliği depresif semptomlar, yaygın anksiyete, mutluluk ve yaşam doyumu dahil olmak üzere bir dizi mental sağlıkla ilgili sonuçlar boyunca gözlemlenmiştir. Daha geniş bir noktadan bakıldığında, bu bulgular, alçakgönüllülüğün psikolojik iyi oluşu sağlamanın/geliştirmenin yanı sıra psikolojik sıkıntıyı azaltabileceğini öne sürmektedir.

Rowatt ve diğerleri (2006) tarafından alçakgönüllülük örtük çağrışım testi geliştirmek üzere yürütülen bir araştırmada ise ek bir bulgu olarak alçakgönüllülük ve depresyon arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Çalışma, yaş ortalaması 20 olan 135 lisans öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada alçakgönüllülük örtük çağrışım testinin yanı sıra alçakgönüllülüğü ölçmek üzere dört ayrı alçakgönüllülük değerlendirme aracına daha başvurulmuştur. Fakat araştırma sonucunda alçakgönüllülük ölçüm araçlarıyla depresyon ölçeği arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak nevroz ve alçakgönüllülük ilişkisinin de konu edildiği bu araştırma çerçevesinde, nevroz ile alçakgönüllülük semantik farklılıklar ($r=-.52$; $p<.01$), alçakgönüllülük termometresi ($r=-.35$; $p<.01$), sadelik ($r=-.22$; $p<.05$), alçakgönüllülük-sadelik ($r=-.26$; $p<.05$) ölçüm araçları arasında negatif anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Dwiwardani ve diğerleri tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise alçakgönüllülük ve psikolojik sağlamlık (resilience) arasındaki ilişki ele alınmıştır (Dwiwardani ve diğerleri, 2014). Çalışmaya yaş ortalaması 35.16 olan 245 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda alçakgönüllülükle psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.13$; $p<.05$) tespit edilmesinin yanı sıra psikolojik sağlamlığın alçakgönüllülüğün pozitif bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Exline ve Geyer (2004) tarafından üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük algısı üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada ise katılımcılar alçakgönüllülüğü iyi psikolojik uyum sağlamayla (good psychological adjustment) ilişkilendirmişlerdir.

Elliot (2010) tarafından, Tangney'in alçakgönüllülük tanımından ve alçakgönüllülük algılarından yola çıkarak bir alçakgönüllülük ölçme aracı geliştirme çalışması yürütülmüştür. Gerçekleştirilen araştırmada, alçakgönüllülükle psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan bilimsel literatürün aksine, üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluşları (Ryff, 1989) arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ayrıca araştırma

kapsamında gerçekleştirilen çalışmaların bazılarında alçakgönüllülük ile yaşam doyumu (Pavot ve Diener, 1993) arasında düşük düzeyde negatif anlamlı ilişkiler tespit edilirken bazılarında ise iki değişken arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler belirlenmemiştir. Elliot (2010), alçakgönüllülük ölçeğinin, dört faktörü tarafından açıklanan varyans miktarının iyi olduğunu söylemekle birlikte, boyutların düşük alfalarının iç tutarlılık eksikliğine işaret ettiğini belirtmiştir. Bu ölçüm aracı ile ulaşılan bulgular değerlendirilirken, bu durumun göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Ayrıca Elliott (2010) elde edilen sonuçları, alçakgönüllülük ölçeğinin kapsam geçerliliği açısından da değerlendirmiştir. O, çalışmasında alçakgönüllülüğün düşük benlik saygısı (low self-esteem) ve aşağılanma (humiliation) ile aynı olmadığını belirtmekle birlikte geliştirmeye çalıştığı ölçeğin düşük benlik saygısının bazı yönlerini ve aşağılanmanın bazı özelliklerini kısmen değerlendirmekte olabileceğinin mümkün olduğunu ifade etmiştir. Yine psikolojik iyi oluşla alçakgönüllülük noktasında elde ettiği sonuçların örneklemin yaşından kaynaklanmış olabileceğini belirtmiştir.

Gediksiz (2013) tarafından 376 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen ve alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin farklı değişkenler bakımından ele alındığı bir çalışmada iki değişken arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Vural (2016) tarafından yaşları 18 ila 60 arasında değişen 315 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen bir başka araştırmada da yine alçakgönüllülükle psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Bu iki çalışmada Elliot (2010) tarafından geliştirilen alçakgönüllülük ölçeğinin Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Ölçeğin, İngilizce versiyonunda olduğu gibi Türkçe versiyonunun da alfası düşüktür. Söz konusu iki çalışmada elde edilen bu sonuçların alçakgönüllülük ölçeği için hesaplanan güvenirlik katsayısının düşük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Alçakgönüllülük ve mental sağlık arasındaki ilişkiyi konu edinen bilimsel literatürdeki bu çalışmalar korelasyonel çalışmalardır. Literatürde iki değişken arasındaki ilişkiyi deneysel olarak ele alan yalnızca bir çalışmaya ulaşılabilmektedir. Pelin Kesbir (2014) tarafından yürütülen bu araştırma kendi içinde beş ayrı çalışmadan oluşmaktadır. Beş çalışma, alçakgönüllülükle örneklendiği gibi sessiz bir egonun ölüm kaygısını tamponlayacağı hipotezini test etmiştir. Araştırma verileri nispeten farklı internet örneklemelerinden sağlanmıştır. Çalışmalara toplamda 670 kişi katılmış olup, katılımcıların yaş ortalamaları 29.16 ila 37.73 arasında değişmektedir. Kesbir'in

deneysel çalışmaları alçakgönüllülüğün, kendisine bir gün öleceği gerçeği hatırlatılan kişileri (mortality salience) ölüm kaygısına karşı koruduğunu göstermektedir. Sessiz ve mütevazı bir egonun ölüm kaygısına karşı tampon vazifesi gördüğü hipotezi beş çalışmada test edilmiş ve kanıtlar sağlanmıştır.

Bilimsel literatürde yapılan araştırmalar dikkate alındığında genel olarak alçakgönüllülüğün psikolojik sağlığı tehdit eden depresif semptomlar, yaygın anksiyete, ölüm kaygısı ve strese karşı tampon vazifesi yaptığı; bununla birlikte psikolojik iyi oluşu desteklediği görülmektedir. Sonuç olarak alçakgönüllülük ve sağlık üzerinde yürütülen çalışmalar yeni olmakla birlikte, alçakgönüllülükle mental sağlık arasında pozitif bir ilişki ve etkileşim olduğunu ve alçakgönüllülüğün insanın psikolojik sağlığını geliştirdiğini göstermektedir.

5.3.7.2.2. Alçakgönüllülük ve Öznel İyi Oluş: Yaşam Doyumu ile Alçakgönüllülük Arasında Anlamlı Bir İlişki Bulunmakta mıdır?

Alçakgönüllülük bilimsel literatüründe üzerinde durulan bir diğer konu ise alçakgönüllülük ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki ve etkileşimdir. Bu kapsamda bu araştırmada da alçakgönüllülükle öznel iyi oluş arasındaki ilişki araştırılan konulardan biri olmuştur. Bu çerçevede “alçakgönüllülük ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda alçakgönüllülük ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkinin ($r=0.112$, $p<.01$) olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç her ne kadar iki yönlü olarak değerlendirilebilse de göstermektedir ki alçakgönüllülük düzeyi arttıkça düşük düzeyde de olsa öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Elde edilen bu bulgular “*alçakgönüllülük ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır.*” şeklindeki araştırma hipotezini doğrulamaktadır.

Araştırmada ayrıca alçakgönüllülük değişkenine göre yaşam doyumunun yordanmasına ilişkin regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda “alçakgönüllülük değişkeni yaşam doyumu değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı araştırılmıştır. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları incelendiğinde alçakgönüllülüğün, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir, $r=0.112$, $r^2=0.013$, $F(1-2402)=30.776$; $p<.01$. Bu anlamlılığa karşın yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın sadece %0,1’inin alçakgönüllülük tarafından açıklandığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre yaşam doyumunu açıklamada

alçakgönüllülük pozitif anlamlı bir yordayıcı olsa da açıklayıcılık gücü çok zayıftır.

Literatürdeki araştırmalarda alçakgönüllülük ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki araştırılırken öznel iyi oluş değişkenine dair bulgular genellikle (farklı) yaşam doyumu ve mutluluk ölçekleri üzerinden değerlendirilmiştir. Örneğin Zawadzka and Zalewska tarafından yaşam arzusu, sübjektif iyi oluş ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki değerlendirilmiştir (Zawadzka ve Zalewska, 2013). Çalışmada Cantril tarafından geliştirilen Cantril'in Yaşam Merdiveni Ölçeği (Cantril's Ladder of Life Scale) sübjektif iyi oluşu değerlendirmek için kullanılmıştır. Araştırmaya yaş ortalaması 29.53 olan 139 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda alçakgönüllülük ile sübjektif iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir korelasyon belirlenmiştir. Ayrıca alçakgönüllülüğün, sübjektif iyi oluşun pozitif anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($\beta=.40$; $t=4.94$; $p<.001$). Krause, Pargament, Hill ve Ironson (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, daha mütevazı insanların daha az mütevazı insanlara göre daha fazla mutluluk yaşadıkları belirlenmiştir ($\beta=.269$; $p<.005$). Ayrıca tevazu düzeyi daha yüksek bireyler, yaşamdan daha çok memnun olduklarını bildirmişlerdir ($\beta=.162$; $p<.005$). Bilgelik (wisdom), alçakgönüllülük ve yaşam doyumunun konu edildiği bir araştırmada ise Krause (2016), daha mütevazı olan insanların yaşamlarından daha fazla memnun olma eğiliminde olduklarını rapor etmiştir ($\beta=.240$; $p<.001$).

Park, Peterson ve Seligman (2004) tarafından erdemler ve iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere VIA-IS'in (Values in Action Inventory of Strengths; Peterson ve Seligman, 2004) alçakgönüllülük-sadelik alt ölçeği, iyi olmayı değerlendirmek için ise yaşam doyumu ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin 1985) kullanılmıştır. Kendi içinde üç çalışmadan oluşan araştırma, büyük bir internet örnekleme üzerinden gerçekleştirilmiştir. Üç çalışma için katılımcıların yaş ortalaması 35-40 yaş arasında değişmektedir. Araştırma sonucunda yalnızca birinci çalışma bulguları alçakgönüllülük ile yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki göstermektedir ($r=.05$; $p<.002$). Ancak pozitif ve anlamlı olmasına rağmen bu ilişki çok küçük bir ilişkidir. Diğer iki çalışmada ise alçakgönüllülük ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu araştırmada sonuç olarak iki değişken arasındaki ilişki, düşük düzeyden ilişkinin olmamasına doğru değişmektedir ($r=.05 - .00$).

Mutluluk yönelimlerinin, kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş göstergeleriyle olan

ilişkilerine ne ölçüde yardımcı olduğunu değerlendirmek üzere Pollock ve diğerleri (Pollock, Noser, Holden ve Zeigler-Hill, 2016) tarafından bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya yaş ortalaması 33.52 (sd=11.47) olan 153 yetişkin katılmıştır. Araştırmada subjektif iyi oluşu değerlendirmek üzere Yaşam Doyum Ölçeği (Diener ve diğerleri 1985) ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS; Watson et al. 1988) kullanılmıştır. Alçakgönüllülük ise HEXACO dürüstlük-alçakgönüllülük alt ölçeği aracılığı ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda HEXACO dürüstlük-alçakgönüllülük alt ölçeği ile pozitif ve negatif duygu ölçeği ve yaşam doyumunu arasında çok düşük ve anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu veriler dürüstlük-alçakgönüllülük ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Ayrıca söz konusu araştırma çerçevesinde Mutluluk Yönelimleri Ölçeği'nin (Peterson ve diğerleri, 2015) alt boyutlarından zevk (pleasure) boyutu ile alçakgönüllülük arasında negatif anlamlı bir ilişki ($r=-.41$; $p<.001$) olduğu belirlenirken, mutluluk yönelimlerinin diğer iki boyutu olan meşguliyet ve anlam boyutuyla alçakgönüllülük arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Rowatt ve diğerleri (2006) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise alçakgönüllülük örtük çağrışım testi, alçakgönüllülük semantik farklılıklar ölçeği, alçakgönüllülük termometresi, sadelik ölçeği ve alçakgönüllülük-sadelik ölçeği ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre yalnızca yaşam doyumunu ile alçakgönüllülük termometresi arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.28$; $p<.01$). Ancak diğer dört alçakgönüllülük ölçüm aracı ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

Öznel iyi oluş ve alçakgönüllülük ilişkisinin ele alındığı bir diğer araştırma Elliott (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma çerçevesinde gerçekleştirilen çalışmaların bazılarında üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeyleri ile yaşam doyum (Pavot ve Diener 1993) düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif anlamlı ilişkiler tespit edilirken bazılarında ise iki değişken arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler belirlenememiştir. Bu araştırmanın dışında alçakgönüllülükle yaşam doyumunu arasında negatif anlamlı ilişkiler tespit eden bir başka araştırmaya ulaşılamamıştır.

Öznel iyi oluşun göstergeleri ile alçakgönüllülük arasındaki ilişki, gerek Aghababaei gerekse de Aghababaei ve diğerleri tarafından yürütülen birçok çalışmada incelenmiştir. Onlar tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere

HEXACO kişilik modelinin Dürüstlük-Alçakgönüllülük alt ölçeği kullanılmıştır. Örneğin Aghababaei ve diğerleri (Aghababaei ve diğerleri, 2014) tarafından yaş ortalaması 31.24 olan 223 çalışan üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada mutluluk (The Subjective Happiness Scale; Lyubomirsky ve Lepper, 1999) ile alçakgönüllülük arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Aghababaei tarafından yürütülen bir başka çalışmada da din, öznel iyi oluş ve kişilik arasındaki ilişki incelenmiştir (Aghababaei, 2014). Çalışmaya yaşları 18 ila 39 ($x=20.72$) arasında değişen 288 İranlı öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçları, alçakgönüllülük ile mutluluk arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir sonuç olmadığını göstermekle birlikte alçakgönüllülükle genel yaşam doyumu arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.14$; $p<.05$) olduğunu göstermiştir.

Aghababaei ve Arji'nin üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir diğer araştırmada ise alçakgönüllülüğün, sübjektif iyi oluşun göstergelerinden mutluluk ve yaşam doyumu ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir (Aghababaei ve Arji, 2014). Ancak onlar bu araştırmada alçakgönüllülükle psikolojik iyi oluş arasında, alçakgönüllülükle sübjektif iyi oluş arasındaki ilişkiden daha güçlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bir başka araştırmada ise Aghababaei ve diğerleri tarafından alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş ve sübjektif iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma yürütülmüştür (Aghababaei ve diğerleri, 2016). Bu araştırma, farklı ülkelerden üniversite öğrencilerinin katılımıyla beş ayrı çalışma şeklinde gerçekleştirilmiştir. 422 İranlı öğrencinin katıldığı birinci araştırmada alçakgönüllülük (HEXACO Honesty-Humility Subscale) ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. 221 Polonyalı öğrencinin katıldığı ikinci araştırmada da aynı şekilde alçakgönüllülük ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki belirlenememiştir. Malezyalı 255 öğrencinin katıldığı üçüncü çalışmada alçakgönüllülükle mutluluk arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemezken yaşam doyumu ile alçakgönüllülük arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. 251 İranlı öğrencinin katıldığı dördüncü araştırmada ise alçakgönüllülükle mutluluk arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemezken alçakgönüllülükle psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Polonyalı 226 öğrencinin katıldığı son araştırmada ise alçakgönüllülük ile hem mutluluk hem yaşam doyumu hem de psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Aghababaei ve diğerleri tarafından

yürütülen tüm bu araştırma sonuçları genel olarak dikkate alındığında, alçakgönüllülüğün psikolojik iyi oluş ve sübjektif iyi oluş olmak üzere iyi olmanın her iki varyantı ile ilişkilendiği görülmektedir. Bununla birlikte alçakgönüllülüğün, psikolojik iyi olma ölçekleri ile olan ilişkilerinin sübjektif iyi olma ölçekleri ile olan ilişkilerinden istikrarlı bir şekilde pozitif ve daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Aghababaei ve diğerleri ulaştıkları bu sonuçları, psikolojik iyi oluş ve sübjektif iyi oluşun dayandığı eudaimonik ve hedonik kavramsallaştırma ile açıklamaktadırlar.

Genel olarak bu araştırma sonuçları ve literatürde ulaşılan sonuçlar dikkate alındığında alçakgönüllülük ile öznel iyi oluş arasında ya düşük düzeyde pozitif bir ilişki ya da anlamsız bir ilişki tespit edilmektedir. Ayrıca öznel iyi oluşun göstergeleri bakımından konu ele alınacak olursa, yaşam doyumu ile alçakgönüllülük arasındaki ilişkinin, öznel mutlulukla yaşam doyumu arasındaki ilişkiden daha güçlü olduğu da görülecektir.

5.3.7.2.3. Alçakgönüllülük ve Sağlık: Kısa Bir Değerlendirme

Her ne kadar alçakgönüllülük ve sağlık arasındaki ilişki ve etkileşimi ele alan bilimsel literatür henüz daha başlangıç aşamasında olsa da gittikçe artan araştırmalar, daha mütevazı insanların daha az mütevazı olanlardan daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Alçakgönüllülükle genel fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı sayıdaki araştırmalar ele alındığında, alçakgönüllülük ve gerçek fiziksel sağlık arasındaki ilişkinin henüz açıkça ampirik olarak araştırılmadığı ancak alçakgönüllülük ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkinin, öz-bildirim fiziksel sağlık değerlendirmelerine dayanmakta olduğu görülecektir. İlgili araştırmalarda elde edilen sonuçlar ise alçakgönüllülükle fiziksel sağlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte alçakgönüllülük ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan veriler, bu ilişkinin, mental sağlıkla alçakgönüllülük arasındaki ilişkiden daha zayıf ve dolaylı olduğunu göstermektedir.

Alçakgönüllülük ve mental sağlık arasındaki bağlantıyı inceleyen araştırmalar, alçakgönüllülükle mental sağlık arasında pozitif bir ilişki ve etkileşimin olduğunu ortaya koymaktadır. Bilimsel literatürde yapılan araştırmalar dikkate alındığında genel olarak alçakgönüllülüğün psikolojik sağlığı tehdit eden depresif belirtiler, yaygın anksiyete, ölüm anksiyetesi ve strese karşı tampon görevi yaptığını göstermektedir.

Ayrıca alçakgönüllülüğün, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş olmak üzere iyi olmanın her iki varyantı ile ilişkilendiği görülmektedir. Ancak alçakgönüllülük ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin alçakgönüllülük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye istikrarlı bir şekilde pozitif ve daha güçlü olduğu tespit edilmiştir. Hatta araştırmalar alçakgönüllülük ile yaşam doyumu ve (özellikle) mutluluğun ilişkili olmadığını veya aralarında zayıf bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Buna karşın alçakgönüllülük ve psikolojik iyi olma arasında daha güçlü bir ilişki bulunmaktadır.

İyi oluşun iki boyutu bulunmaktadır. Bu kapsamda “*eudaimonia*” ve “*hedonia*”, iyi hayatı kavramsallaştırmanın iki yolunu temsil etmektedir. *Hedonia*, daha ziyade kişisel haz, keyif, konfor aramayı ve acıdan kaçınmayı içerirken, buna karşın kişinin gerçek potansiyeli doğrultusunda davranışa eşlik eden duygular olarak tanımlanan *eudaimonia*, insanoğlunun özünde değerli olan şeye odaklanır ve kişinin kendi içinde en iyisini geliştirmeye ve kullanmaya yönelik bir arayışı içerir. Sübjektif iyi oluş ölçme araçları, iyi oluşun hedonik bir kavramsallaştırmasına, psikolojik iyi oluş ölçme araçları ise iyi oluşun eudaimonik kavramsallaştırmasına dayanmaktadır (Aghababaei ve Arji, 2014). Gerek psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki ve etkileşimi araştıran bu çalışma sonuçları ve gerekse de bilimsel literatürdeki diğer çalışma sonuçları, alçakgönüllülüğün psikolojik iyi olma ile olan ilişkilerinin, sübjektif iyi olma ile olan ilişkilerinden daha olumlu ve güçlü olduğunu göstermektedir.

Bu çerçevede alçakgönüllülük, kendini kabul, kişilerarası olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, hayatın amacı ve kişisel gelişim için önemli bir unsurdur, ancak mutluluk ve yaşam doyumu ile kavramsallaştırıldığı gibi kişisel zevk ve konfor için o kadar da merkezi bir önemi haiz değildir. Sonuç olarak sınırlı sayıda araştırma sonuçlarından hareketle, alçakgönüllülüğün zevk kazanma, konfor arama ve acıdan kaçınma için *iyi* olabileceği düşünülebilir, ancak yaşamda haz ve tatmin duygularından daha fazlası olması gerektiği, hakiki mutluluğun erdemli davranışların sergilenmesine bağlı olduğu bir yaşam için alçakgönüllülüğün *daha iyi* olduğu veya muhtemelen gerekli olduğu düşünülebilir (Aghababaei ve diğerleri, 2016).

Sonuç olarak alçakgönüllülük ve sağlık arasındaki tarihi net bir değerlendirme yapmaya yetmeyecek kadar kısa olan bilimsel literatür genel olarak göz önünde bulundurulduğunda -aksi bilimsel olarak açık ve net bir şekilde ortaya konana kadar- ulaşılan ilk verilere göre en azından alçakgönüllülük, insani gelişmeyi destekleyen bir

karakteristik olarak gözükmetedir.

5.3.8. Alçakgönüllülük ve Dindarlık: Dindarlar Daha Fazla Mütevazı mı?

Alçakgönüllülük yüzyıllardır çoğu dini düşüncede merkezi konulardan birini oluşturmaktadır. Dünya dinlerinin çoğu, alçakgönüllülüğü bir erdem olarak müntesiplerine teşvik eder. Yahudilikte alçakgönüllülüğün en önemli erdemlerden biri olarak görülmesinin yanı sıra Hristiyan kutsal yazılarında da alçakgönüllülüğün önemi vurgulanmaktadır (Porter ve diğerleri, 2017; Woodruff ve diğerleri, 2014). İslam'da ise alçakgönüllülüğün zıttı olan kibriyanın Allah'ın sıfatlarından olduğu belirtilmekte () ve insanların kibirlenmeksizin davranmaları gerektiği () bildirilmektedir. Ayrıca alçakgönüllülük, Budizm ve Hinduizm de dâhil olmak üzere Orta Asya dinlerinde de benzer önemli bir yere sahiptir (Porter ve diğerleri, 2017; Woodruff ve diğerleri, 2014).

Alçakgönüllülük ve din arasındaki bu ilişki dikkate alınarak araştırma çerçevesinde alçakgönüllülük ve dindarlık (iç kaynaklı dini motivasyon) arasındaki ilişki ve etkileşim ele alınmıştır. Bu kapsamda “alçakgönüllülük ve iç kaynaklı dini motivasyon puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin iç kaynaklı dini motivasyon düzeyleriyle alçakgönüllülük düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan Pearson moment çarpım korelasyon işlemi, iç kaynaklı dini motivasyon ve alçakgönüllülük arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir, $r=0.418$, $p<.01$. Ulaşılan bu sonuçlar alçakgönüllülük düzeyi arttıkça iç kaynaklı dini yönelim düzeyinin de arttığını göstermektedir. Ancak teorik olarak bu değerlendirme diğer değişken içinde yapılabilir. Diğer bir anlatımla bu analiz, neden-sonuç kapsamında bir değerlendirme olanağı sağlamaz, yalnızca değişkenlerin birlikte ne düzeyde ve doğrultuda değiştikleri konusunda bilgi verir. Çalışma sonucunda ulaşılan bu sonuçlara göre “*alçakgönüllülük ile iç kaynaklı dini motivasyon arasında pozitif bir ilişki vardır.*” şeklindeki araştırma hipotezinin doğrulandığı belirlenmiştir.

Çalışmada ayrıca alçakgönüllülük değişkenine göre iç kaynaklı dini motivasyonun yordanmasına ilişkin regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda “alçakgönüllülük, iç kaynaklı dini motivasyonun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?” şeklindeki çalışma sorusunun cevabı araştırılmıştır. Ulaşılan verilere göre regresyon modelinin anlamlı olduğunu söylemek mümkündür, $F(1-2402)=509.511$; $p<.01$. Bağımlı değişken olan iç kaynaklı dini motivasyonu açıklamada alçakgönüllülüğün

önemli bir faktör olduğu bu modelde görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, alçakgönüllülüğün iç kaynaklı dini motivasyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir, $r=0.418$, $r^2=0.175$, $F(1, 2402)=509.511$, $p<.01$. İç kaynaklı dini motivasyona ilişkin toplam varyansın %17,5'inin alçakgönüllülük ile açıklandığı belirlenmiştir.

Alçakgönüllülük bilimsel literatüründe, dindarlık ve alçakgönüllülük ilişkisini ele alan araştırmalar bulunmaktadır. Bir çok ampirik araştırma din, maneviyat ve alçakgönüllülük arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemiştir. Örneğin Exline ve Geyer (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada dindarlık ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda dindarlık, ağırlıklı olarak Hristiyanlardan oluşan bu örnekleme alçakgönüllülük algılarıyla açık ve tutarlı ilişkiler göstermiştir. Öncelikle katılımcılar, mütevazı olan kişilerin, dindar veya maneviyatı yüksek kişiler olabileceğini rapor etmişlerdir. Katılımcılar aynı zamanda alçakgönüllülüğü, dindar ve maneviyatı yüksek olanlarda veya dini/manevi liderlerde, diğer sosyal rollerden daha büyük bir güç olarak görüyorlardı. Son olarak, katılımcıların kendi dindarlık düzeyleri alçakgönüllülük algılarıyla ilişkiliydi. Yani daha fazla dindarlık daha mütevazı olmayı istemekle ilişkiliydi. Quiros tarafından yürütülen bir başka araştırmada da alçakgönüllülükle manevi anlam (spiritual meaning scale; Mascaro ve diğ., 2004) arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.332$; $p<.000$) (Quiros, 2006, s. 34).

Neal Krause da dini katılım ve alçakgönüllülük üzerine odaklanarak dindarlık ve alçakgönüllülük ilişkisini büyük örneklemlerden oluşan birden çok araştırmada inceleyen bir araştırmacıdır. Krause (2010) yaşlı insanlardan (yaş ortalaması 78.4) oluşan bir örnekleme dini katılım, alçakgönüllülük ve sağlık ilişkisini incelemiştir. İlk olarak araştırmada elde edilen veriler, alçakgönüllülüğün kısmen diğer kilise üyelerinden gelen manevi desteklerden kaynaklanan sosyal bir fenomen olduğu göstermektedir. İkincisi, sonuçlar ayrıca ibadet hizmetlerine daha sık katılımın insanları daha mütevazı olmaya da teşvik edebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular birlikte ele alındığında, dinin hem resmi hem de gayri resmi yönlerinin insanları daha mütevazı olmaya teşvik edebileceğini göstermektedir. Yine Krause tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada da kiliseye daha çok giden yaşlı insanların, diğer kilise üyelerinden manevi destek alma olasılığının daha yüksek olduğu, daha fazla manevi desteğin ise

Tanrı ile daha yakın bir ilişkiye sahip olmakla ilişkili olduğu, Tanrı ile daha yakın bir ilişkisi olan daha yaşlı yetişkinlerin ise daha fazla mütevazı hissettikleri tespit edilmiştir (Krause, 2012). Krause tarafından yürütülen bir başka araştırmada da veriler, inançlarına daha derinden bağlı olan bireylerin, inançlarına daha az bağlı olan insanlardan daha alçakgönüllü olduğunu göstermektedir (Krause, 2014). Krause ve Hayward'ın (Krause ve Hayward, 2014) doğrudan dini katılımı alçakgönüllülük arasındaki ilişkiyi ele aldıkları araştırmada, kiliseye daha sık giden insanların, diğer kilise üyelerinden daha fazla manevi destek aldıkları, kilisede daha fazla manevi destek alan bireylerin, Tanrı'ya daha fazla güven geliştirdikleri, Tanrı'ya daha fazla güvenenlerin, Tanrı ile daha yakın bir ilişki içine girdikleri, Tanrı ile daha yakın bir ilişki giren insanların, Tanrıya karşı daha derin bir huşu duygusu yaşadıkları ve son olarak daha derin bir huşu duygusu yaşayan insanların da daha mütevazı hissetme olasılıklarının arttığı tespit edilmiştir.

Exline başkalarından ikram veya destek gibi şeyler kabul etme yeteneği ve alçakgönüllülük arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırmada ek bir bulgu olarak alçakgönüllülük ve dindarlık arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir (Exline, 2012). Alçakgönüllülük ve cömertlik arasındaki ilişkinin incelendiği ve kendi içinde üç çalışmadan oluşan bir başka araştırmada da Exline ve Hill (2012), alçakgönüllülük ve dindarlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışmalardan birinin örneklemini yetişkinler oluşturmakta iken diğer ikisinin örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Her üç örnekleme de alçakgönüllülük ve dindarlık arasında istikrarlı pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

Rowatt ve diğerleri tarafından üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırma da alçakgönüllülük ile dini değerler/inançlar ve dini-manevi başa çıkma arsasında istikrarlı bir şekilde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Rowatt ve diğerleri, 2014).

Grubbs ve Exline tarafından yürütülen bir araştırmada ise alçakgönüllülüğün, tanrıya karşı öfke ile dini korku ve suçluluk şeklindeki tanrısal mücadelenin (divine struggle) her iki biçimiyle negatif bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Grubbs ve Exline, 2014). Onlar, buna karşın alçakgönüllülükle dindarlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir.

Dindarlık ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki Aghababaei ve diğerleri tarafından

gerçekleştirilen birçok araştırmada üzerinde odaklanılan bir konu olmuştur. Onlar yaptıkları araştırmada alçakgönüllülüğü değerlendirmek için HEXACO kişilik modelinin dürüstlük-sadelik alt ölçeğini kullanmışlardır. Örneğin Aghababaei, Mohammadtabar ve Saffarinia (Aghababaei ve diğerleri, 2014, s. 8) tarafından 223 çalışan (yaş ortalaması 31.24) üzerinde yürütölen bir araştırmada, iç kaynaklı dindarlıkla alçakgönüllölük arasında orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki, dış kaynaklı kişisel dindarlıkla alçakgönüllölük arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki, son olarak dış kaynaklı sosyal dindarlıkla alçakgönüllölük arasında ise düşük düzeyde negatif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu araştırmada dış kaynaklı kişisel dindarlık, dış kaynaklı sosyal dindarlıktan ziyade içi kaynaklı dindarlığa benzer bir ilişki eğilimi izlemiştir. 288 İrani öğrencinin katıldığı (yaş ortalaması 20.72) bir diğer araştırmada ise Aghababaei, nisbeten benzer sonuçlar tespit etmiştir (Aghababaei, 2014, s. 287). Araştırmada iç kaynaklı dindarlıkla alçakgönüllölük arasında orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki, dış kaynaklı kişisel dindarlıkla alçakgönüllölük arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki, dış kaynaklı sosyal dindarlıkla alçakgönüllölük arasında ise düşük düzeyde negatif ve istatistiksel olarak anlamsız bir ilişki tespit edilmiştir.

Aghababaei ve diğerleri tarafından Malezya, Polonya ve İrani'dan 1375 kişinin katıldığı ve kendi içinde beş çalışmadan oluşan bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Aghababaei ve diğerleri, 2016, s. 424). 422 İrani öğrencinin katıldığı birinci çalışmada alçakgönüllölük ile iç kaynaklı dindarlık ($r=.33$; $p<.01$) ve dış kaynaklı kişisel dindarlık ($r=.20$; $p<.01$) arasında pozitif anlamlı bir ilişki, alçakgönüllölükle dış kaynaklı sosyal dindarlık arasında ise bir ilişki tespit edilememiştir. 221 Polonyalı öğrencinin katıldığı ikinci çalışmada ise alçakgönüllölük ile iç kaynaklı dindarlık ($r=.34$; $p<.01$) arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilirken, alçakgönüllölükle dış kaynaklı kişisel ve dış kaynaklı sosyal dindarlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. 255 Malezyalı öğrencinin katıldığı üçüncü çalışmada ise ikinci çalışma ile benzer bir sonuç tespit edilmiştir. Alçakgönüllölük ile iç kaynaklı dindarlık ($r=.36$; $p<.01$) arasında pozitif anlamlı bir ilişki belirlenmiş, alçakgönüllölükle dış kaynaklı kişisel ve dış kaynaklı sosyal dindarlık arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. 251 İrani öğrencinin katıldığı dördüncü çalışmada alçakgönüllölük ile iç kaynaklı dindarlık ($r=.32$; $p<.01$) ve dış kaynaklı kişisel dindarlık ($r=.27$; $p<.01$) arasında pozitif anlamlı bir ilişki,

alçakgönüllülükle dış kaynaklı sosyal dindarlık arasında ise bir ilişki tespit edilememiştir. Son olarak 226 Polonyalı öğrencinin katıldığı son çalışmada ise alçakgönüllülük ile iç kaynaklı dindarlık ($r=.38$; $p<.01$) arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilirken alçakgönüllülükle dış kaynaklı kişisel ve dış kaynaklı sosyal dindarlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Aghababaei ve diğerleri tarafından dindarlık ve bir kişilik boyutu olan dürüstlük-alçakgönüllülük ilişkisini ele alan araştırmalar dikkate alındığında alçakgönüllülük ile dindarlık arasında istikrarlı pozitif anlamlı ilişkiler olduğu görülecektir. Bununla birlikte alçakgönüllülükle dış kaynaklı bireysel dindarlık arasındaki ilişki daha ziyade iç kaynaklı dindarlıkla alçakgönüllülük arasındaki ilişkiye benzemektedir. Ancak onun kadar istikrarlı değildir. Son olarak alçakgönüllülükle dış kaynaklı sosyal dindarlık arasında ya negatif anlamlı ilişki ya da anlamsız bir ilişki tespit edilmektedir. Genel olarak sonuçlar iç kaynaklı dindarlık arttıkça alçakgönüllülüğünde arttığını göstermektedir.

Van Tongeren ve diğerleri alçakgönüllülüğü ifade etme ve raporlamadaki dini farklılıkları deneysel bir şekilde ele alan bir araştırma gerçekleştirmişlerdir (Van Tongeren ve diğerleri, 2018). Araştırma sonucunda dindar katılımcılar, dindar olmayan katılımcılara göre daha fazla mütevazı olduklarını ve alçakgönüllülüğü kendi benlik tasavvurları için daha fazla arzu ettiklerini bildirmişlerdir.

Alçakgönüllülük ve dindarlık ilişkisini inceleyen veya ek bir bulgu olarak değinen bazı araştırmalarda da alçakgönüllülükle dindarlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Örneğin Dwiwardani ve diğerleri tarafından yürütülen bir araştırmada ek bir bilgi olarak dindarlık ve alçakgönüllülük arasındaki ilişkiye yer verilmiştir (Dwiwardani ve diğerleri, 2014). Araştırmanın örneklemini yaş ortalaması 35.16 olan 245 yetişkin birey oluşturmaktadır. Çalışmada alçakgönüllülük Bollinger ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen Alçakgönüllülük Ölçeğiyle değerlendirilirken, dindarlık ise “kendinizi dini açıdan nasıl değerlendiriyorsunuz?” şeklinde tek soruluk 5’li likert bir madde üzerinden değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda alçakgönüllülük ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($r=.05$; $p.>.05$).

Lavelock ve diğerleri (Lavelock, Worthington, Davis, ve diğerleri, 2014) de alçakgönüllülüğü geliştirmek üzere bir müdahale çalışma kitabı geliştirmişlerdir. Yürüttükleri araştırmada müdahale çalışma kitabının etkililiğini test etmişlerdir.

Araştırmada ek bir bulgu olarak alçakgönüllülük ile dini bağlılık (religious commitment) ve manevi aşkınlık (spiritual transcendence) arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ne dini bağlılık ne de manevi aşkınlık alçakgönüllülüğün gelişmesini desteklemiş ve onunla ilişkilendirilmiştir. Onlara göre genel olarak bu umut verici bir haberdir. Nitekim bu bulgular, alçakgönüllülük müdahalesinin etkilerinin, dini doktrinlerine güçlü bir bağlılığa sahip olan kişilerle sınırlı olmadığını göstermektedir. Yani bu sonuçlar, alçakgönüllülük müdahalesinin, katılımcıların dini bağlılık ve manevi aşkınlık seviyelerine bakılmaksızın katılımcılar arasında eşit derecede etkili olduğunu göstermektedir.

Owen ve diğerleri (Owen, Jordan, Turner, Davis ve Hook, 2014) tarafından ise 45 danışanın katıldığı (yaş ortalaması 24) ve danışanın kendi terapistinin kültürel alçakgönüllülüğüne dair algıları, manevi/dini bağlılık ve terapi sonuçları üzerine bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, kültürel alçakgönüllülük ile dini bağlılık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak algılanan kültürel alçak gönüllülük ile terapi sonuçları arasındaki ilişkinin, dini inancı yüksek olan danışanlar için pozitif, dini inancı düşük olan danışanlar için sıfırdan farklı olmadığı tespit edilmiştir.

Her ne kadar çoğu araştırma dindarlık ve alçakgönüllülük arasında olumlu bir korelasyon olduğunu gösterse de çok dindar veya manevi bireylerin aslında diğer bireylerden daha mütevazı olup olmadıkları sorusunu tam olarak ele almamaktadırlar. Gerek dini buyruklar gerekse de yüce bir güce olan inanç, dindar kişileri alçakgönüllü bir tutum geliştirmeye teşvik edebilir. Bununla birlikte son derece dindar bireyler için alçakgönüllülüğe potansiyel bir engel, dindar insanların kendilerini “*daha dindar/ahlaklı*” olarak görmelerine neden olan *dini gurur* olabilir (Exline ve Geyer, 2004).

Bu kapsamda örneğin Rowat ve diğerleri tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, dindarlığın alçakgönüllülük erdemiyle, mütevazı olma niteliği ile nasıl ilişkili olduğunu incelemektedir (Rowatt ve diğerleri, 2002). Alçakgönüllülük erdemine ilişkin az ampirik araştırma olmasına rağmen, öz-değerlendirme (self-evaluation) doğruluğu ve önyargısı üzerine bir sosyal-psikolojik araştırma bolluğu mevcuttur. Bu alandaki sağlam bulgulardan biride insanların kendilerini diğerlerinden *daha iyi* olarak algılamalarıdır.

Rowatt ve diğeri ise bu bulgudan hareketle, alçakgönüllülük düzeyini belirlemek üzere bu kendine ve diğere yönelik önyargının (self-other bias) büyüklüğünü kullanmışlardır. Nitekim başkalarıyla ilişkide kendine aşırı değer vermek veya kendisi söz konusu olduğunda başkalarını önemli ölçüde küçümsemek, daha az alçakgönüllülüğün kanıtı olabilir. Diğer taraftan kişinin kendisini ve başkalarını benzer şekilde değerlendirmesi veya sadece minimum düzeyde abartı ya da hafife alma şeklindeki değerlendirmeler, göreceli olarak daha fazla alçakgönüllülüğün kanıtı olabilir. Araştırmaya, Baptist bir üniversitede öğrenim gören öğrenciler katılmıştır. Değerlendirme aracı olarak çalışmada iç kaynaklı dini yönelim ölçeği, dış kaynaklı dini yönelim ölçeği, sorgulama dini yönelim ölçeği ve bunların yanı sıra 12 kutsal buyruğa sadık olma konusunda katılımcılardan kendilerini ve diğerlerini değerlendirmeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda iç kaynaklı dindarlık, kişinin kendisini diğerlerine göre dini buyruklara (Tora ve İncil emirleri) daha fazla bağlı olarak değerlendirme eğilimindeki bir artışla ilişkili bulunmuştur. Rowatt ve diğerlerine göre bu bulguların olası bir yorumu, daha fazla iç kaynaklı dindar olan bireylerin daha az iç kaynaklı dindar olan bireylerden daha az mütevazı oldukları şeklindedir. Bir diğer olası yorum ise yüksek iç kaynaklı dini motivasyona sahip insanlar, kişisel deneyimleri hakkındaki bilgileri başkalarının benzer deneyimleri hakkındaki bilgilere göre daha kolay hatırladıkları şeklindedir. Dış kaynaklı dindarlık ile alçakgönüllülük arasındaysa tutarsız ilişkiler bulundu. Son olarak ise sorgulayıcı dini yönelim arttıkça kişinin kendini diğerlerinden ahlaki olarak daha iyi görme eğiliminin hafifçe düştüğü görülmüştür. Bu da daha fazla mütevazı olmaya işaret etmektedir.

Genel olarak araştırma sonuçları dikkate alındığında çoğu araştırmada alçakgönüllülükle dindarlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmektedir. Bu araştırmalarda iç kaynaklı dindarlık arttıkça alçakgönüllülüğün de istikrarlı bir şekilde arttığı ortaya konmaktadır. Bunun yanında dış kaynaklı bireysel dindarlık ise iç kaynaklı dindarlıkla benzer bir yol izlemektedir. Ancak dış kaynaklı sosyal dindarlıkla alçakgönüllülük arasında ya negatif anlamlı ya da anlamlı olmayan bir ilişki belirlenmektedir. Az sayıda araştırmada ise alçakgönüllülükle dindarlık arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Ancak ulaşılabilen araştırmalar dikkate alındığında alçakgönüllülükle dindarlık arasında doğrudan negatif anlamlı bir ilişkinin olduğuna rastlanmamıştır.

Pek çok araştırma, dindarlık ve alçakgönüllülük arasında pozitif bir ilişki ve etkileşim olduğunu gösterse de çok dindar veya manevi bireylerin aslında diğer bireylerden daha mütevazı olup olmadıkları sorusunu ele alan sadece bir araştırmaya ulaşılmıştır. Her ne kadar bu araştırmada, daha fazla iç kaynaklı dindar olan bireylerin daha az iç kaynaklı dindar olan bireylerden daha az mütevazı oldukları şeklinde bir sonuca ulaşılsa da bu konu, ampirik bir soru olarak henüz daha cevabını beklemektedir. Alçakgönüllülük ve dindarlık arasındaki kısa tarihli bilimsel literatür genel olarak dikkate alındığında, aksi ampirik olarak açık ve net bir şekilde ortaya konana kadar, en azından şimdilik alçakgönüllülük ile iç kaynaklı, samimi, deruni dindarlık arasında olumlu bir ilişkinin varlığı gözükmemektedir. Nitekim yüzyıllar boyunca alçakgönüllülüğün dini düşüncenin temel konularından birisi olması ve birçok dünya dininin müntesiplerine alçakgönüllülüğü bir erdem olarak teklif etmesi, alçakgönüllülükle din arasında ampirik olarak ortaya konan bu ilişkiyi desteklemektedir.

Sonuç olarak ifade etmek gerekir ki araştırmada ulaşılan sonuçlar “*Alçakgönüllülük erdemi iç kaynaklı dini motivasyon, psikolojik iyi olma ve yaşam doyumuna düzeyine katkıda bulunur.*” şeklinde ifade edilen araştırmanın temel hipotezini desteklemektedir. Yani alçakgönüllülükle dini yönelim, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu değişkenleri arasında gerçekleştirilen korelasyon ve regresyon analizi sonuçları araştırmanın temel hipotezini doğrulamaktadır.

5.3.9. Ampirik Bulgulara Dair Bir Genel Değerlendirme

Alçakgönüllülük bilimsel literatürüne dayanan ampirik çalışmalar ele alındığında bazı sınırlılıklar olduğu ortaya çıkmaktadır. Bunlardan ilki alçakgönüllülüğün ölçümü olarak gözükmemektedir. Alçakgönüllülüğün ölçümü kapsamında gelişme kaydedilmiş olsa da gelinen noktada alçakgönüllülüğün tam bir şekilde değerlendirilip değerlendirilemediği bir soru(n) olarak kalmaktadır. Bununla birlikte farklı araştırmalarda farklı alçakgönüllülük ölçüm araçlarının kullanılması her ne kadar farklı açılardan yapıyı daha iyi anlaşılmasına yardımcı olsa da bu durumun elde edilen ampirik sonuçlara etki etmesi kaçınılmazdır. Nitekim alçakgönüllülük ölçüm araçları farklı çalışmalarda üzerinde tam olarak fikir birliği sağlanamayan tanım ve teorik çerçevelerden hareketle geliştirilmektedir. Tüm bunlara bir de kullanılan bazı ölçeklerin psikometrik karakteristiklerinden kaynaklanan yetersizlikler eklendiğinde, sorun daha da önem ve aciliyet arz etmektedir. Bu durum ölçümde önemli bir sorun olarak güncelliğini

korumaktadır. Türkçe alçakgönüllülük bilimsel literatüründe ise alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere henüz bir alçakgönüllülük ölçüm aracı geliştirilmemiştir. Yapıyı değerlendirmek için yalnızca Türkçeye uyarlaması yapılan iki ölçüm aracı bulunmaktadır.

Bir diğer sınırlılık ise elde edilen sonuçların çok sınırlı ampirik çalışmalardan gelmekte olduğudur. Bu kapsamda hali hazırdaki durum, genel çıkarımlar yapmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Tam anlamıyla alçakgönüllülük ile olgusal değişkenler, dindarlık, fiziksel ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye dair model ortaya koyabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Türkçe literatürde ise ampirik olarak alçakgönüllülüğü ele alan araştırma sayısı iki elin parmak sayısına dahi ulaşmamıştır.

Araştırmalarda rastlanan bir başka sınırlılık ise örneklemeden kaynaklanmaktadır. Araştırmalarda genellikle üniversite öğrencileri örnekleme müracaat edilmektedir. Ayrıca yürütülen araştırmaların çoğunluğu dikkate alındığında üniversitede öğrenim gören öğrencilerinde bütünü temsil edecek bir örnekleme ulaşılmamaktadır. Sadece bir veya iki bölümde öğrenim gören sınırlı sayıda öğrenci araştırmaya dâhil edilmektedir. Her ne kadar narsistik eğilimi yüksek olan ve gösteriş nesli olarak nitelendirilen (Twenge, 2009) gençleri dikkate alan alçakgönüllülük araştırmalarını gerçekleştirmek büyük önem arz etse de alçakgönüllülük yapısını daha iyi anlamak için diğer yaş gruplarını (ergenler, yetişkinler ve yaşlılar) da içeren boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır. Sonuç olarak örnekleme sınırlılığı, hem farklı gruplar üzerinde araştırmaların az olması hem de örneklemin homojen olması şeklinde kendi içinde ikiye ayrılmaktadır.

Alçakgönüllülük üzerine gerçekleştirilen araştırmaların çoğunun ilişkisel olması, deneysel araştırma sayısının aşırı derecede sınırlı olması ise bir başka sınırlılık olarak ortaya çıkmaktadır. Bilhassa araştırmalar, mekanizmalardan ziyade korelasyonlar üzerine odaklanmaktadır. Yani değişkenler arasındaki ilişkinin aracılığı üzerinde pek durulmamaktadır. Örneğin çalışmaların, alçakgönüllülüğün sağlıkla neden bağlantılı olduğunu araştırması gerekir. Türkçe literatürde ise henüz mekanizmalar üzerine odaklanan veya deneysel olarak yürütülen herhangi bir araştırma bulunmamaktadır.

Gittikçe artan araştırmalar, daha mütevazı insanların daha az mütevazı olanlardan daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Gittikçe gelişen bu bilimsel literatürün bir sonraki basamağı, alçakgönüllülüğün potansiyel olarak faydalı etkilerinin nasıl ortaya çıktığını açıklamak ve ampirik olarak ortaya koymaktır (Krause ve diğerleri, 2016, s. 1).

SONUÇ

Psikolojide ana akım “insanda yanlış olan nedir?” sorusunun yanıtını aramaktadır. Bu kapsamda yanlış olanı bulup düzeltmek suretiyle sağlık ve mutluluğu sağlamaya çalışmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı ise “insanda doğru olan nedir?” sorusunun yanıtını aramaktadır. Bu çerçevede o da insanda doğru olanı ortaya çıkarıp geliştirmek suretiyle sağlık ve mutluluğu sağlamaya çalışmaktadır.

Psikolojide hem ana akım hem de pozitif psikoloji yaklaşımı bireyin sağlık ve mutluluğunu amaçlamaktadır. Ancak ana akımın aksine pozitif psikoloji yaklaşımı sağlık ve mutluluğu elde etmenin yolunun sadece yanlış düzeltmekle olmadığını aynı zamanda doğru olanı bulup geliştirmenin gerektiğini vurgulamaktadır. Bu amacı gerçekleştirmek üzere pozitif psikoloji, normal insani güç ve erdemlerin bilimsel bir şekilde araştırılmasını kendine konu edinir. Bu yönüyle pozitif psikoloji hayattaki bir takım en kötü şeylerin araştırılmasından hayatı yaşamaya değer kılan şeylerin araştırılmasına doğru psikolojide *yalnızca bir odak değişimini* temsil etmektedir. Ancak pozitif psikoloji, psikolojide *bir paradigma değişimi* anlamına gelmemektedir (Seligman, 2002b, s. 266).

Pozitif psikoloji dinlerin ortaya koyduğu ve teşvik ettiği bir takım olumlu karakteristikler ve erdemleri konu edinmektedir. Ancak bununla birlikte pozitif psikoloji değer biçici veya ahlak yönelimli iddialarda bulunmamaktadır. Pozitif psikoloji sadece psikoloji sahasında geleneksel psikoloji ekollerini tamamlayan bir yaklaşımdır (Seligman, 2002b; Utsch, 2008). Pozitif psikoloji tamamen ve basitçe psikolojidir. Ancak dinlerin ele aldığı ve müntesiplerini teşvik ettiği erdemlerin psikoloji içerisinde bir araştırma konusu haline gelmesi de önemli bir fırsat olarak araştırmacıların karşısında durmaktadır.

Erdemlerin din ile bağlantılı olması, psikoloji bilimine dayanan literatürde yer almamaları için yeterli bir sebep olarak görülmekteydi. Fakat pozitif psikoloji yaklaşımıyla beraber psikolojide insanın güçlü yanları ve erdemler çalışılmaya başlanmıştır. Şükür ve affetme gibi alçakgönüllülikle yakından ilişkili diğer bir takım erdemler üzerine yürütülen araştırmalar hızlı bir şekilde ilerlerken, alçakgönüllülük araştırmaları yakın zamana dek hızlı bir ilerleme kaydetmemiştir. Bu yapının ağır temposu kendisinden de kaynaklanan başka bir takım faktörleri işaret etmekteydi.

Alçakgönüllülük psikolojisine dair literatür, bu özelliğin ağır ilerlemesinin iki temel sebebi olduğunu ifade etmektedir. Bunlardan ilki alçakgönüllülüğün tanımlanmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum, alçakgönüllülüğün üzerinde hem fikir olunan açık tanımının olmamasıdır. Alçakgönüllülüğün ihmaline katkıda bulunan ikinci faktör ise tanımlanmasında birtakım problemler barındıran bu yapının iyi belirlenmiş bir ölçümünün bulunmaması olarak ifade edilmiştir.

Ancak ilerleyen araştırmalar kapsamında alçakgönüllülük teorik olarak şu üç bileşen etrafında incelenmektedir. Bunlar *benliğin tam bir değerlendirmesi, sade bir öz-sunum ve başkalarına yönelme* şeklinde ifade edilebilir (Davis ve Hook, 2014; Hook ve Davis, 2014; Worthington ve Allison, 2018; Worthington ve diğerleri, 2017). Her ne kadar alçakgönüllülüğün erken dönem kavramsallaştırmalarında *kişinin büyük düzen içerisinde konumunu bilmesi ve kişinin daha büyük evrenin yalnızca bir bir parçası olduğunu anlaması* gibi alçakgönüllülüğün kişiyi aşan bir yönüne vurguda bulunulsa da (bkz. Bollinger ve diğerleri, 2006; Tangney, 2000, 2002) veya açıkça alçakgönüllülüğün *maneviyatı* ilgilendiren bir yönünün olduğuna atıfta bulunulsa da (bkz. Quiros, 2006) gelinen noktada alçakgönüllülüğün tanımında bu unsurlara yer verilmediği görülmektedir. Bu durum tevazunun kavramsallaştırılmasında onun insanı aşan yönünün dikatte alınmadığını ve böylece sade seküler bir hümanizmin ötesine geçilmediğini göstermektedir.

Söz konusu bu bileşenlerden hareketle alçakgönüllülüğün diğer erdemlere (minnettarlık veya affetme gibi) görece geniş bir yelpazedeki durumları içerdiği de görülmektedir. Bu durumlar ise araştırmacıları, alçakgönüllülüğün farklı seviyeleri ve çeşitli alt alanları içerebileceği fikrini keşfetmeye itmiştir (Davis, Rice, ve diğerleri, 2015, s. 1).

Bireyin yaşamında alçakgönüllülüğün görülme sıklığından hareketle teorik olarak alçakgönüllülük *davranış, hal ve yatkınlık* olmak üzere üç farklı seviyede değerlendirilmektedir. Alçakgönüllülüğün farklı seviyelerinin yanı sıra birkaç temel alt alanı da bulunmaktadır. Alçakgönüllülüğün farklı alt alanlarının olması, egonun gergin olabileceği farklı alanlardan ve durumlardan kaynaklanmaktadır. Bu çerçevede gerçekleştirilen araştırmalar *ilişkisel alçakgönüllülük, kültürel alçakgönüllülük, entelektüel alçakgönüllülük, politik alçakgönüllülük, dini alçakgönüllülük, manevi alçakgönüllülük ve seküler alçakgönüllülük* olmak üzere alçakgönüllülüğün farklı alt alanlarının olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Alçakgönüllülüğün ölçümü konusunda bir takım güçlüklerle karşılaşmıştır. Ölçümde alçakgönüllülüğün yapısından kaynaklanan bazı özel zorluklar olduğu ileri sürülmüştür. Bilhassa alçakgönüllülüğün öz-bildirim (self-report) yöntemleri ile ölçülmesine mesafeli yaklaşmıştır. Bundan ötürü bu zor yapıyı değerlendirebilmek üzere öz-bildirim ölçeklerine karşı alternatif ve yenilikçi yaklaşımlar ileri sürülmüştür. Farklı yaklaşımlar sonucunda ise ölçüm noktasında önemli gelişmeler yaşanmıştır. Ancak her ne kadar alçakgönüllülüğün öz-bildirim yöntemiyle ölçülmesine karşı geliştirilen alternatif yöntemler olsa da öz-bildirime dayanan ölçümler psikolojik araştırmanın bir dayanak noktasıdır ve muhtemelen alçakgönüllülük üzerine herhangi bir sistematik ampirik araştırma programının geliştirilmesi için gereklidir. Bununla beraber öz-bildirimler ve öz-bildirimlere alternatif yöntemlerin bir birine rakip olarak görülmesi ve bir birlerini dışlayan yaklaşımlar olarak ele anılmasındansa onların birlikte alçakgönüllülüğü değerlendirecek ve alçakgönüllülüğün dünya yaşamındaki etkilerini gösterecek yollar olarak değerlendirilmeleri daha avantajlı durmaktadır.

Pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte psikoloji disiplini dinlerin yapıcı potansiyellerine kapıyı açmış ve onlardan gelen katkıyı olumlu karşılamaktadır. Bu kapsamda araştırmada İslâm düşüncesinde alçakgönüllülük konusuna yer verilmiştir. Bu yolla hem zengin bir teorik alt yapı oluşturulması hem de elde edilecek verilerle psikolojiye katkı sunulması amaçlanmıştır.

Alçakgönüllülüğün İslâm düşüncesindeki ifadesi *tevazudur*. Tevazu, İslâm'da merkezi bir erdemdir. Bir insanın Müslüman oluşu, birçok şeyi ifade etse de her şeyden önce kendini beğenmeden, kibinden, gururundan, bencilliğinden, kendi gücüne güvenmekten vazgeçip mütevazı bir kul olarak Allah'ın huzurunda durmayı ifade eder. Bu bakımdan İslâm düşüncesinde tevazuya, *tevhid* anlayışı kapsamında yer verilmektedir. İnsanın, Allah karşısındaki konumu tevazu ahlakının ortaya çıkıp, bireysel ve toplumsal bağlamda gelişmesinde önemli bir yer tutmaktadır.

İslam düşüncesinde tevazu kavramsal olarak, ne insanın kendini (nefsini) hak ettiği seviyenin üstüne çıkararak kibirlenmesi ve büyüklenmesi ne de insanın kendini (nefsini) hak ettiği seviyenin altına düşürerek alçalması, küçülmesi ve acınacak duruma düşmesi anlamına gelmektedir. Tevazu, tam olarak kibir ve düşkünlüğün ortasında bir karakteristik olarak değerlendirilmektedir. Bu bakımdan tevazu, kendisinden türediği *vaz*' köküne uygun bir şekilde "*şeyin hak ettiği yere konması*" anlamını ihtiva

etmektedir. Nitekim Gazzali (1989a, s. 788) de mutlak surette makbul olanın, itidale riayet ederek eşyayı yerine koymak olduğunu söyler.

Ancak her ne kadar tevazu kavramsal bakımdan büyükleme ve düşkünlük arasında bir özellik şeklinde tanımlansa da tevazuda olması gerekenin, kişinin üstünlük ve makam bakımından hak ettiği mertebenin biraz altında kalmaya rıza göstermesi olduğu ifade edilmiştir. Nefsin kendini beğenmeye ve büyüklenmeye olan eğilimi bu duruma sebep olarak gösterilmiştir. Nefsin hak ettiği derecenin üstüne çıkmaya doğru olan yatkınlığından ötürü oluşabilecek kendini beğenme ve kibre karşı, kişinin kendisini hak ettiği seviyenin biraz aşağısında tutması gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca kişi her ne kadar nefsinin durumunu bilmeye istekli olsa da onu tam olarak bilmesi pek mümkün olmamaktadır. Nitekim kişi, nefsinin durumunu tam olarak bilse, onu, ne fazla ne de eksik, tam hak ettiği sınırdan tutabilir. Bundan ötürü kişi, kendini beğenme ve kibir tehlikesinden daha fazla uzak durabilmek adına kendini tedbiren hak ettiği konumun altında tutması gerekir.

Peterson ve Seligman (2004) modern Batı kültürünün, öz saygı kılıfı altında kibir ve gurur peşinde koşmayı teşvik etmesinden yakınmaktadır. Onlar buna karşın alçakgönüllülüğü, kişiyi kibirden koruyan bir karakteristik olarak ele almaktadırlar.

Psikoloji sahasında alçakgönüllülük literatürüne bakıldığında alçakgönüllülüğün temel bileşenlerinden birinin “*kişinin kendini tam bir şekilde değerlendirmesi*” olduğu görülmektedir. Teorik olarak bu tanım doğrudur. Ancak davranışsal açıdan bir takım sakıncalar içermektedir. İlk olarak her ne kadar kişinin kendini tam bir şekilde değerlendirmeye yönelik istekliliği olsa da bu çoğu zaman pek mümkün olmamaktadır. İkinci olarak, kişinin kendini tam bir şekilde değerlendirmesi kişinin (nefsin) kibre olan yatkınlığını harekete geçirebilir. Nitekim bu durumda kibirle aradaki mesafe azalmış olmaktadır. Teorik açıdan her ne kadar kişinin kendini tam bir şekilde değerlendirmesi alçakgönüllülüğün yerinde bir bileşeni olsa da operasyonel açıdan bir takım sorunları beraberinde getirebilir. Bu durumda kibirden bireyi korumak üzere müracaat edilen alçakgönüllülük erdemi işlevini yitirebilir. Ve artık kibre karşı tampon görevi üstlenecek herhangi bir nitelik bulunamaz.

İslam düşüncesinde *teorik açıdan* tevazu, büyüklenme ve düşkünlüğün tam ortası olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu tanım, psikolojide tevazunun *kişinin kendini tam bir şekilde değerlendirmesi* tanımıyla örtüşmektedir. Ancak bununla birlikte İslâm

düşüncesinde tevazu *davranışsal bakımdan* kibre olan eğilimden ötürü kişinin hak ettiği konumun biraz altında kalmaya rıza göstermesi olarak ele alınmaktadır. Bu durumda kibirle aradaki mesafe artırılmış olmaktadır. Hem İslâm düşüncesinde hem de psikolojide temel amaç alçakgönüllülük vasıtasıyla insanı kibirden korumaktır. Ancak psikolojinin yaklaşımının bu konuda yetersiz kaldığı düşünülmektedir.

Tevazu İslam literatüründe yalnızca teorik olarak ele alınmamış, bunun yanı sıra mütevazı bir insan olunabilmesi için de farklı yollar geliştirilmiştir. İslâm düşüncesi çerçevesinde tevazunun elde edilmesi konusunda bir takım yollar ileri sürülse de bunlar arasında Gazzâlî'nin yaklaşımı daha kapsamlı olması bakımından dikkat çekmektedir. Gazzâlî, tevazunun elde edilmesinde, muhafaza edilmesinde ve geliştirilmesinde iki aşamalı bir yaklaşım ileri sürmüştür. Birinci aşama, tevazunun önündeki en büyük engel olan içteki kibir duygusunun kökten sökülüp atılması ile alakalıdır. Bu aşama kibri kalpten çıkarmakla ilgilidir. Bu aşamada insan, tevhid inancı çerçevesinde, varlığa gelmeden önceki durumu, yaratılışı, yaşamı, hayatının son bulması ve nihai akıbeti hakkındaki gerçeği anlayıp kabul etmesi suretiyle kibri kalbinden çıkarmalıdır. Böylece kişi kendi sıfatının kibir değil tevazu olduğunu bilir ve anlar. Ayrıca bu aşamada bilginin yanında kişi mütevazı davranmak suretiyle tevazuyu karakterinin bir parçası haline getirmeye çalışmalıdır. İkinci aşama ise insanın başkalarına karşı kibirlenmesine yol açan ârizi sebepleri (ekonomik güç, makam bilgi vs.) engellemekle alakalıdır. Bu aşamada tevazu duygusunun ve mütevazı davranılmasının önüne geçen bir takım dışsal faktörlerin önüne geçilir. Tevazunun elde edilip geliştirilmesinde Gazzali tarafından önerilen birinci aşama kişinin karakterindeki kibir duygusunu ortadan kaldırmaya odaklanır. Bu aşama içsel bir yaklaşımdır. ikinci aşama ise tevazuyu engelleyen dış faktörlerin engellenmesini içerir. Bu aşama ise dışsal bir yaklaşım olarak durmaktadır.

Alçakgönüllülük yüzyıllardır felsefe ve teolojinin önemli konularından birini oluşturmaktadır. Bu kapsamda tarih boyunca insanın alçakgönüllülü olmasını sağlamaya yönelik farklı dinlerde farklı bir takım yaklaşımlar da geliştirilmiştir. 21. yüzyılda ise kibre ve narsisizme karşı sosyal bilimler içerisinde bu erdemi elde edip geliştirmeye yönelik bir takım stratejiler ve müdahale programları üzerinde çalışılmaktadır.

Çalışmanın uygulamalı bölümünde “alçakgönüllülük insanın iyi hissetmesini sağlayabilir mi?” sorusu çerçevesinde alçakgönüllülükle psikolojik iyi olma, yaşam

doyumunu ve iç kaynaklı dini yönelim arasındaki ilişki ve etkileşim araştırılmıştır. Ulaşılan sonuçlar şunlardır:

- Araştırma gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç her ne kadar iki yönlü olarak değerlendirilebilse de açık bir şekilde göstermektedir ki alçakgönüllülük düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre alçakgönüllülüğün, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Oluşturulan regresyon modeline göre psikolojik iyi oluşa ilişkin toplam varyansın %24,5'inin alçakgönüllülük tarafından açıklandığı tespit edilmiştir.
- Çalışmada yapılan korelasyon analizi sonucunda alçakgönüllülük ile yaşam doyumunu arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ulaşılan bu sonuç her ne kadar iki yönlü olarak değerlendirilebilse de göstermektedir ki alçakgönüllülük düzeyi arttıkça düşük düzeyde de olsa öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Ayrıca araştırmada yürütülen regresyon analizi sonuçlarına göre alçakgönüllülüğün, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlılığa karşın yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın sadece %0,1'inin alçakgönüllülük tarafından açıklandığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre yaşam doyumunu açıklamada alçakgönüllülük her ne kadar pozitif anlamlı bir yordayıcı olsa da açıklayıcılık gücü çok zayıftır.
- Araştırmada alçakgönüllülük düzeyi ile iç kaynaklı dini motivasyon düzeyi arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan korelasyon analizine göre, alçakgönüllülük ve iç kaynaklı dini motivasyon arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar alçakgönüllülük düzeyi arttıkça iç kaynaklı dini yönelimin de arttığını göstermektedir. Ayrıca araştırmada yapılan regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, alçakgönüllülüğün iç kaynaklı dini motivasyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. İç kaynaklı dini motivasyona ilişkin toplam varyansın %17,5'inin alçakgönüllülük ile açıklandığı tespit edilmiştir.

Araştırma çerçevesinde ayrıca alçakgönüllülükle farklı olgusal değişkenler arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmaktadır:

- Araştırmada sonuçları alçakgönüllülük düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Elde edilen veriler, kadınların alçakgönüllülük düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.
- Araştırmada alçakgönüllülük ile yaş arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma kapsamında ulaşılan bu veriler, yaş ilerledikçe alçakgönüllülük düzeyinin düşmekte olduğuna işaret etmektedir.
- Araştırma bulguları sosyal çevre ile alçakgönüllülük arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ulaşılan sonuçlara göre sosyal çevre olarak büyükşehirlerde yaşamının çoğunu geçirenlerin alçakgönüllülük düzeyinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır.
- Araştırmada yürütülen analizler sonucunda gelir düzeyi orta olanların alçakgönüllülük düzeylerinin gelir düzeyi ortanın altı ve gelir düzeyi ortanın üstü olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırma çerçevesinde elde edilen bulgulara göre İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeylerinin diğer fakültedeki öğrencilere göre en yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Bu araştırma kapsamında ulaşılan bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, sınıf seviyesi yükseldikçe alçakgönüllülük düzeyinin anlamlı bir şekilde düştüğünü göstermektedir.
- Araştırmada elde edilen bulgulara göre sağlık durumu değerlendirmeleri arttıkça alçakgönüllülük puan ortalamaları da artmaktadır. En yüksek alçakgönüllülük düzeyine sahip olanlar sağlık durumunu en iyi olarak değerlendirenlerken, en düşük alçakgönüllülük düzeyine sahip olanlar sağlık durumlarını en kötü olarak değerlendirenlerdir.

Alçakgönüllülük ve onun diğer değişkenlerle olan ilişki ve etkileşimi yeni yeni araştırılmaya başlanmıştır. Alçakgönüllülükle dindarlık, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olmanın göstergesi olan yaşam doyumu arasındaki ilişkileri konu edinen bu çalışma

Türkiye’de gerçekleştirilen ilk araştırmalardandır. Bu kapsamda araştırma bir takım sınırlılıkları içerisinde barındırmıştır. Araştırmanın sınırlılıkları ve araştırma sonucunda ulaşılan bulguları dikkate almak suretiyle şu öneriler geliştirilebilir:

- Herřeyden önce İşlam dūřüncesindeki konumundan hareketle alçakgönüllülüğün teorik erevesi geliştirilip zenginleştirilmelidir. Nitekim geliştirilecek ölçüm araçları, ölçüm araçlarından elde edilecek sonuçlar ve bu sonuçlar üzerine kurgulanacak müdahale programları iyi çalışılmış bir teorik çerçeveye dayanmak durumundadır.
- Genel alçakgönüllülüğü değerlendirebilmek üzere psikolojik yaklaşımın yanı sıra dini ve kültürel hassasiyeti olan uzun ve kısa ölçüm araçları geliştirilmelidir.
- Alçakgönüllülüğün seviyelerini dikkate alan ölçüm araçları geliştirilmelidir.
- Alçakgönüllülüğün alt alanlarını değerlendirebilecek ölçüm araçları geliştirilmelidir.
- Alçakgönüllülüğü değerlendirmeye yönelik geliştirilecek ölçüm araçları farklı ölçüm stratejilerini dikkate almalıdır.
- Cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyal evre, eğitim durumu ve sağlık durumu gibi her bir olgusal değişkenle alçakgönüllülük arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit edecek bağımsız araştırmalar gerçekleştirilmelidir. Her bir değişken üzerine meta-analitik çalışmalar yürütülmeli ve böylece basit ilişkilerin ötesinde alçakgönüllü olmayı sağlayan mekanizmalar keşfedilmelidir.
- Genel alçakgönüllülüğü geliştirmeye yönelik müdahale programları gerçekleştirilmelidir.
- Farklı alanlara özgü alçakgönüllülüğü geliştirmeye yönelik müdahale programları hazırlanmalıdır.
- Psikolojik iyi olmayı ölçebilecek kısa ölçüm araçları geliştirilmelidir.
- İç kaynaklı, dış kaynaklı bireysel, dış kaynaklı sosyal ve sorgulayıcı dini yönelimi ölçebilecek kültürel hassasiyeti olan ölçüm araçları geliştirilmelidir.
- Alçakgönüllülükle Makyavelizm, psikopati ve narsisizm olmak üzere karanlık üçlü olarak adlandırılan ve kişiliğin karanlık yönünü temsil eden değişkenler

arasındaki ilişkiler incelenebilir.

- Alçakgönüllülükle dindarlık arasındaki ilişki nicel ve nitel yöntemlerin kullanıldığı bir araştırmada detaylı bir şekilde çalışılabilir.
- Alçakgönüllülükle şükür, affetme, yardım etme gibi erdemler başta olmak üzere alçakgönüllülüğün diğer erdemlerle ilişkisi incelenebilir.
- Alçakgönüllülükle depresyon, anksiyete ve stress gibi negatif psikolojik boyutlar arasındaki ilişki ve etkileşim araştırılabilir.
- Alçakgönüllülükle öz saygı, sadelik ve iyimserlik gibi pozitif psikolojik boyutlar arasındaki ilişki ve etkileşim incelenebilir.
- Alçakgönüllülükle kişilik boyutları arasındaki ilişki ve etkileşim çalışılabilir.

KAYNAKÇA

- Adududdin el-Îcî. (2015). *Ahlâku Adududdin*. (İ. Çelebi, Çev.). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Aghababaei, N. (2014). God, the Good Life, and HEXACO: the Relations among Religion, Subjective Well-Being and Personality. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(3), 284-290.
- Aghababaei, N. ve Arji, A. (2014). Well-Being and the HEXACO Model of Personality. *Personality and Individual Differences*, 56, 139-142.
- Aghababaei, N., Błachnio, A., Arji, A., Chiniforoushan, M., Tekke, M. ve Mehrabadi, A. F. (2016). Honesty–Humility and the HEXACO Structure of Religiosity and Well-Being. *Current Psychology*, 35(3), 421-426. doi:DOI 10.1007/s12144-015-9310-5
- Aghababaei, N., Mohammadtabar, S. ve Saffarinia, M. (2014). Dirty Dozen vs. the H factor: Comparison of the Dark Triad and Honesty–Humility in prosociality, religiosity, and happiness. *Personality and Individual Differences*, (67), 6-10.
- Akdemir, S. (2015). *Son Çağrı Kur'an* (3. bs.). Ankara: Ankara Okulu Yayınları.
- Allport, G. W. (2004). *Birey ve Dini*. (B. Sambur, Çev.) (1. bs.). Ankara: Elis Yayınları.
- Allport, G. W. ve Ross, J. M. (1967). Personal Religious Orientation and Prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432-443.
- Alova, E. (2013). *Latince Türkçe Sözlük*. İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı* (7. bs.). Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. (E. Köroğlu, Ed.) (Beşinci Baskı (DSM-5)). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Argyle, M. (1999). Din Psikolojisi Alanındaki Yeni Gelişmeler. *Dini Araştırmalar*, 2(4), 195-208.
- ASGW. (1992). Association for Specialists in Group Work: Professional Standards for the Training of Group Workers. *The Journal for Specialists in Group Work*, 17(1), 12-19. doi:10.1080/01933929208413707

- ASGW. (2000). Association for Specialists in Group Work Professional Standards for the Training of Group Workers. *The Journal for Specialists in Group Work*, 25(4), 327-342. doi:10.1080/01933920008411677
- Ashton, M. C. ve Lee, K. (2005). The Lexical Approach to the Study of Personality Structure: Toward the Identification of Cross-Culturally Replicable Dimensions of Personality Variation. *Journal of Personality Disorders*, 19(3), 303-308.
- Ashton, M. C. ve Lee, K. (2008). The Prediction of Honesty-Humility-Related Criteria by the HEXACO and Five-Factor Models of Personality. *Journal of Research in Personality*, (42), 1216-1228.
- Ashton, M. C. ve Lee, K. (2009). The HEXACO-60: A Short Measure of the Major Dimensions of Personality. *Journal of Personality Assessment*, 91(4), 340-345.
- Ashton, M. C., Lee, K. ve de Vries, R. E. (2014). The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors: A Review of Research and Theory. *Personality and Social Psychology Review*, 18(2), 139-152.
- Aslantürk, Z. (2004). *Sosyal Bilimciler İçin Araştırma Metod ve Teknikleri* (6. bs.). İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Aydın, M. (2003). Gençliğin Değer Algısı: Konya Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(3), 121-145.
- Aykan, R. (2002). *Kelime ve Konularına Göre Alfabetik Kur'an Fihristi* (4. bs.). İstanbul: Pınar Yayınları.
- Ayten, A. (2010). *Psikoloji ve Din Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk yolu* (1. bs.). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. ve Düzgüner, S. (2017). *Tasavvuf Psikolojisine Giriş Bireysel Arınma ve Güzel Ahlak* (1. bs.). İstanbul: Sufi Kitap.
- Ayverdi, İ. (2010). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük* (1.). İstanbul: Kubbealtı Lugatı.
- Batak, K. (2016). Aristoteles'te Entelektüel Erdemler-Bir Erdem Epistemolojisi Örneği. *Felsefe Dünyası*, (63), 20-47.

- Batson, C. D., Schoenrade, P. ve Ventis, W. L. (2017). *Din ve Birey: Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım*. (A. Kuşat ve A. Taştan, Çev.) (1. bs.). Kayseri: Kimlik Yayınları.
- Belhî, E. Z. (2012). *Mesâlihu 'l-Ebdân ve 'l-Enfûs*. (N. Okuyucu ve Z. Tiryaki, Çev.) (1. bs.). İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Beydoğan, B. (2008). *Self-Constual Differences in Perceived Work Situation and Well-Being*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Middle East Technical University, Ankara.
- Blair, O. H. (1907). *The Rule of St. Benedict* (2. bs.). Scotland: The Abbey Press.
- Bollinger, R. A. (2010). *Humility: An Integrative Analysis and the Validation of a Dispositional Measure*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Biola University Rosemead School of Psychology, California.
- Bollinger, R. A. ve Hill, P. C. (2012). *Humility. Religion, Spirituality, and Positive Psychology: Understanding the Psychological Fruits of Faith* içinde . California: Praeger.
- Bollinger, R. A., Kopp, K. J., Hill, P. C. ve Williams, J. (2006). *Validation of a Measurement of Dispositional Humility*. Annual Meeting of the American Psychological Association Poster, New Orleans, LA.
- Brown, N. W. (2004). *Psychoeducational Groups : Process and Practice* (2nd ed.). New York: Brunner-Routledge.
- Bushman, B. J. ve Baumeister, R. F. (1998). Threatened Egotism, Narcissism, Self-Esteem, and Direct and Displaced Aggression: Does Self-Love or Self-Hate Lead to Violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 219-229.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum* (17. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Şener, Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (13. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüksevindik, B. (2018). *Tevazu Ölçeği Geliştirme Çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide* (1st bs.). Mahwah N.J.: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Cambridge Dictionary. (2017). Humility. 21 Ocak 2018 tarihinde <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/humility> adresinden erişildi.
- Canan, İ. (t.y.). *Hadis Ansiklopedisi Kütüb-i Sitte* (C. 14). İstanbul: Akçağ Yayınevi.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji*. (Ü. Şendilek, Çev.) (1. bs.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Clark, W. H. (1968). *The Psychology of Religion: An Introduction to Religious experience and Behavior* (9. bs.). New York: The Macmillian Company.
- Cloninger, C. (2004). *Feeling Good: The Science of Well-Being*. New York: Oxford University Press.
- Colman, A. M. (2009). *Oxford Dictionary of Psychology* (3. bs.). New York: Oxford University Press.
- Comte-Sponville, A. (2015). *Büyük Erdemler Risalesi*. (I. Ergüden, Çev.) (3. bs.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Conoley, C. W. ve Conoley, J. C. (2009). *Positive Psychology and Family Therapy: Creative Techniques and Practical Tools for Guiding Change and Enhancing Growth*. Hoboken N. J.: Wiley.
- Cox, J. L. (2018). *Kutsal İfade Etmek: Din Fenomenolojisine Giriş*. (F. Aydın, Çev.) (2. bs.). Ankara: Eski Yeni yayınları.
- Çağbayır, Y. (2007a). *Ötüken Türkçe Sözlük* (C. 1-5, C. 1). İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Çağbayır, Y. (2007b). *Ötüken Türkçe Sözlük* (C. 1-5, C. 5). İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Çağrıç, M. (1998a). Tevazu. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Çağrıç, M. (1998b). Riyâ. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Dangi, S. ve Nagle, Y. K. (2015). Personality Factors as Determinants of Psychological Well Being among Adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(4).
- Davis, D. E. (2011). *Relational Humility*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Virginia

Commonwealth University, Richmond, VA.

- Davis, D. E. ve Hook, J. N. (2014). Humility, Religion, and Spirituality: An Endpiece. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 111-117.
- Davis, D. E., Hook, J. N., McAnnally-Linz, R., Choe, E. ve Placeres, V. (2017). Humility, Religion, and Spirituality: A Review of the Literature. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(3), 242-253.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Worthington, E. L., Tongeren, D. R. V., Gartner, A. L. ve Emmons, R. A. (2011). Relational Humility: Conceptualizing and Measuring Humility as a Personality Judgement. *Journal of Personality Assessment*, 93(3), 225-234.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Worthington, E. L., Van Tongeren, D. R., Gartner, A. L. ve Jennings, D. J. (2010). Relational Spirituality and Forgiveness: Development of The Spiritual Humility Scale (SHS). *Journal of Psychology and Theology*, 38(2), 91-100.
- Davis, D. E., McElroy, S. E., Choe, E., Westbrook, C. J., DeBlaere, C., Tongeren, D. R. V., ... Placeres, V. (2017). Development of the Experiences of Humility Scale. *Journal of Psychology & Theology*, 45(1), 3-16.
- Davis, D. E., McElroy, S. E., Rice, K. G., Choe, E., Westbrook, C. J., Hook, J. N., ... Worthington, E. L. (2015). Is Modesty a Subdomain of Humility? *The Journal of Positive Psychology*, 439-446.
- Davis, D. E., Placeres, V., Choe, E., DeBlaere, C., Zeyala, D. ve Hook, J. N. (2017). Relational Humility. E. L. Worthington, D. E. Davis ve J. N. Hook (Ed.), *Handbook of Humility Theory, Research, and Applications* içinde (1. bs.). New York: Routledge.
- Davis, D. E., Rice, K. G., McElroy, S. E., DeBlaere, C., Choe, E., Tongeren, D. R. V. ve Hook, J. N. (2015). Distinguishing Intellectual Humility and General Humility. *The Journal of Positive Psychology*.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Hook, J. N., Emmons, R. A., Hill, P. C., Bollinger, R. A. ve Tongeren, D. R. V. (2013). Humility and the Development and Repair of Social Bonds: Two Longitudinal Studies. *Self and Identity*, 12(1), 58-77.

- Davis, Worthington, E. L. ve Hook, J. N. (2010). Humility: Review of Measurement Strategies and Conceptualization as Personality Judgment. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 243-252.
- de Shazer, S. ve Dolan, Y. (2012). *More Than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. New York: Routledge.
- Delatte, D. P. (1921). *Commentary on the Rule of St. Benedict*. (D. J. McCann, Çev.). London.
- DeLucia-Waack, J. L. (2006). *Leading Psychoeducational Groups for Children and Adolescents* (1st bs.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Demir, M. (2010). *Kur'an'da Tevazu Kavramı*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Devellioğlu, F. (2015). *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lûgat*. Ankara: Aydın Kitabevi yayımları.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. C. R. Snyder ve J. S. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde . New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Driver, J. (1989). The Virtues of Ignorance. *The Journal of Philosophy*, 86(7), 373-384.
- Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Hook, J. N. ve Davis, D. E. (2014). Virtues Develop From a Secure Base: Attachment and Resilience as Predictors of Humility, Gratitude, and Forgiveness. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 83-90.

- el-Askeri, E. H. (2013). *Arap Dili'nde ve Kur'an'da Farklar Sözlüğü el-Furûq fi'l-Luğa* (2. bs.). İstanbul: İşaret Yayınları.
- el-Cevheri, İ. b. H. (1984). v-d-a. *es-Sihâh Tâcu'l-Luga ve Sihâhu'l-Arabiyye*. Beyrut: Daru'l-İlm li'l-Melayin.
- el-Cürcânî, A. es-Seyyid eş-Şerîf. (2007). *Kitabu't-Ta'rîfât*. Beyrut: Daru'n-Nefâis.
- el-İsfahâni, R. (t.y.). *el-Müfredât fi Garîbi'l-Kur'ân*. Beyrut: Daru'l-Marife.
- el-İsfahâni, R. (2007). *Müfredât: Kur'ân Kavramları Sözlüğü*. (Y. Türker, Çev.) (1. bs.). İstanbul: Pınar Yayınları.
- el-İsfahâni, R. (2009). *Erdemli Yol*. (M. Tan, Çev.). İstanbul: iz Yayıncılık.
- el-Kazerûnî, A. (2014). *Şerhu'l-Ahlâki'l-Adudiyye* (1. bs.). İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- el-Hilâlî. (2012). *et-Tevâzu fi Dav'i'l-Kitâbi ve's-Sunne* (1. bs.). Bursa: Hadis Yayınları.
- Elliott, J. C. (2010). *Humility: Development and Analysis of a Scale*. (Yayımlanmamış doktora tezi). The University of Tennessee, Knoxville.
- el-Muhâsibî. (2015). *er-Riâye li Hukûkillah-Kalb Hayatı-*. (A. Yüce, Çev.). İzmir: Işık Yayınları.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality*. New York: The Guilford Press.
- Emmons, R. A. ve Paloutzian, R. F. (2003). The Psychology of Religion. *Annu. Rev. Psychol.*, (54), 377-402.
- er-Râzî, F. (1994a). *Tefsîr-i Kebîr Mefâtihu'l-Gayb* (C. 1-23, C. 17). Ankara: Akçağ Yayınları.
- er-Râzî, F. (1994b). *Tefsîr-i Kebîr Mefâtihu'l-Gayb* (C. 1-23, C. 14). Ankara: Akçağ Yayınları.
- Erginli, Z. (1998). Muhâsibî. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.

- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji* (1. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Esed, M. (2002). *Kur'an Mesajı: Meal-Tefsir*. (C. Koytak ve A. Ertürk, Çev.) (5. bs.). İstanbul: İşaret Yayınları.
- Exline, J. J. (2012). Humility and the Ability to Receive from Others. *Journal of Psychology and Christianity*, 31(1), 40-50.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K. ve Finkel, E. J. (2004). Too Proud to Let Go: Narcissistic Entitlement as a Barrier to Forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 894-913.
- Exline, J. J. ve Geyer, A. L. (2004). Perceptions of Humility: A Preliminary Study. *Self and Identity*, (3), 95-114.
- Exline, J. J. ve Hill, P. C. (2012). Humility: A consistent and robust predictor of generosity. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 208-218.
- ez-Zemahşerî, M. b. Ö. b. A. (1998). *Esâsu'l-Belâga* (1. bs., C. 1-2, C. 2). Beyrut: Daru'l-Kutubu'l-İlmiyye.
- Ezherî, M. b. A. (t.y.). *Tehzîbu'l-Luga* (C. 1-9, C. 3). Kahire: ed-Dâru'l-Mısriyye.
- Ezherî, M. b. A. (ty). *Tezhibu'l-Luga* (C. 1-9, C. 3). Kahire: ed-Daru'l-Mısriyye.
- Fava, G. A. ve Ruini, C. (2003). Development and Characteristics of a Well-Being Enhancing Psychotherapeutic Strategy: Well-Being Therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(1), 45-63.
- Ferâhîdî, H. b. A. (2003). *Kitâbu'l-Ayn* (C. 1-4, C. 4). Beyrut: Daru'l-Kutubu'l-İlmiyye.
- Fetzer Institute. (2003). *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research: A Report of the Fetzer Institute/ National Institute on Aging Working Group*. Kalamazoo, Michigan: Fetzer Institute, National Institute on Aging Working Group.
- Fîrûzâbâdî, M. b. Y. (2005). *el-Kâmûsu'l-Muhît*. Beyrut: Müessesetu'r-Risâle.
- Fordyce, M. (1977). Development of a Programme to Increase Personal Happiness. *Journal of Counseling Psychology*, (24), 511-520.
- Fordyce, M. (1983). A Programme to Increase Personal Happiness: Further Studies.

- Journal of Counseling Psychology*, (30), 483-498.
- Freud, S. (2011). *Bir Yanılsamanın Geleceği*. (H. İlhan, Çev.). Ankara: Alter Yayıncılık.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy* (1st edition). Hoboken: Wiley.
- Fromm, E. (2004). *Psikanaliz ve Din*. (A. Arıtan, Çev.). İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Funk & Wagnalls. (1962). *Standard Dictionary of the English Language International Edition* (C. 1-2, C. 1). New York: Funk & Wagnalls Company.
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W. ve Wyss, T. (2013). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression. *J Happiness Stud*, (14), 1241-1259.
- Gazzâlî. (1989a). *İhyâu Ulûmi'd-Dîn*. (A. Serdaroğlu, Çev.) (C. 1-4, C. 3). İstanbul: Bedir Yayınevi.
- Gazzâlî. (1989b). *İhyâu Ulûmi'd-Dîn*. (A. Serdaroğlu, Çev.) (C. 1-4, C. 1). İstanbul: Bedir Yayınevi.
- Gazzâlî. (1989c). *İhyâu Ulûmi'd-Dîn*. (A. Serdaroğlu, Çev.) (C. 1-4, C. 2). İstanbul: Bedir Yayınevi.
- Gazzâlî. (2017). *Kimyâ-i Saâdet*. (A. F. Meyan, Çev.). İstanbul: Bedir Yayınevi.
- Gediksiz. (2013). *Alçakgönüllülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step A Simple Guide and Reference* (Fourteenth Edition.). New York: Routledge.
- Glock, C. Y. (1962). On the Study of Religious Commitment. *Religious Education: The official journal of the Religious Education Association*, 57(S4), 98-110.
- Glock, C. Y. ve Stark, R. (1965). *Religion and Society in Tension*. Chicago: Rand McNally & Company.

- Gorsuch, R. L. (1988). Psychology of Religion. *Annual Review of Psychology*, 39, 201-221.
- Gorsuch, Richard L. ve McPherson, S. E. (1989). Intrinsic/Extrinsic Measurement: I/E-Revised and Single-Item Scales. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 28(3), 348-354.
- Gove, P. B. (Ed.). (1986). *Webster's Third New International Dictionary*. USA: Merriam-Webster Inc.
- Gök, H. (2017). *Düzenli Namaz Kılanlarla Kılmayanların Affetme, Alçakgönüllülük, Ruh Sağlığı ve Tinsel Deneyim Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Greenwald, A. G., McGhee, D. E. ve Schwartz, J. L. K. (1998). Measuring Individual Differences in Implicit Cognition: The Implicit Association Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 1464-1480. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1464
- Greenwald, C. A., Greer, J. M., Gillespie, C. K. ve Greer, T. V. (2004). A Study of the Identity of Pastoral Counselors. *American Journal of Pastoral Counseling*, 7(4), 51-69.
- Gregg, A. P. ve Mahadevan, N. (2014). Intellectual Arrogance and Intellectual Humility: An Evolutionary-Epistemological Account. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 7-18.
- Grubbs, J. B. ve Exline, J. J. (2014). Humbling Yourself Before God: Humility as a Reliable Predictor of Lower Divine Struggle. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 41-49.
- Güven, M. (2019). *Narsisizm, Alçakgönüllülük ve Dindarlık İlişkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis* (Seventh Edition.). USA: Pearson.
- Haque, A. (2011). İslâmî Bir Perspektiften Psikoloji ve Din Arasındaki İlişki ve Bütünleşme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(1), 227-258.
- Haque, A. (2012). Psikoloji ve Dinin Etkileşimi: Trendler ve Gelişmeler. *Ankara*

Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 53(1), 149-166.

- Hareli, S. ve Weiner, B. (2000). Accounts for Success as Determinants of Perceived Arrogance and Modesty. *Motivation and Emotion*, 24(3), 215-236.
- Heatherington, L., Burns, A. B. ve Gustafson, T. B. (1998). When Another Stumbles: Gender and Self-Presentation to Vulnerable Others. *Sex Roles*, 38(11/12), 889–913.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. Maidenhead: McGraw-Hill/Open University Press.
- Herevi, H. A. (1966). *Menazilü's-Sairin ile'l-Hakk Azze Şenuhu* (2. bs.). Mısır: Şeriketü Mektebeti ve Matbaati Mustafa el-Babi el-Halebî ve Evladihi.
- Hill, P. C. ve Hood, R. W. (1999). *Measures of Religiosity*. Birmingham: Religious Education Press.
- Hill, P. C. ve Laney, E. K. (2016). Beyond Self-Interest: Humility and the Quieted Self. *The Oxford Handbook of Hypo-egoic Phenomena* içinde (1. bs.). New York: Oxford University Press.
- Hill, P. C., Laney, E. K., Edwards, K. J., Wang, D. C., Orme, W. H., Chan, A. C. ve Wang, F. L. (2017). A Few Good Measures. *Handbook of Humility: Theory, Research, and Applications* içinde (1. bs., ss. 118-134). New York: Routledge.
- Hill, P. C., Seybold, K. S. ve Welton, G. L. (2003). *Humility, Empathy, and Blame in the Forgiveness Decision*. The Mid-Year Meeting of Division 36 (Psychology of Religion) of the American Psychological Association, sunulmuş bildiri, Baltimore, MD.
- Hill, P. C., Welton, G. L. ve Seybold, K. S. (2002). *A Take on Forgiveness and Humility, for What its Worth*. The Meeting of the American Psychological Association, sunulmuş bildiri, Chicago, IL.
- Hoge, D. (1972). A Validated Intrinsic Religious Motivation Scale. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 11(4), 369-376.
- Hook, J. N. ve Davis, D. E. (2014). Humility, Religion, and Spirituality: Introduction to the Special Issue. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 3-6.

- Hook, J. N., Davis, D. E., Owen, J., Worthington, E. L. ve Utsey, S. O. (2013). Cultural Humility: Measuring Openness to Culturally Diverse Clients (This Article Has Been Corrected). *Journal of Counseling Psychology*, 60(3), 353-366.
- Hook, J. N., Davis, D. E., Tongeren, D. R. V., Hill, P. C., Worthington, E. L., Farrel, J. E. ve Dieke, P. (2015). Intellectual Humility and Forgiveness of Religious Leaders. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 499-506.
- Hook, J. N. ve Watkins, C. E. (2015). Cultural humility: The Cornerstone of Positive Contact with Culturally Different Individuals and Groups? *American Psychologist*, 70(7), 661-662.
- Hopkin, C. R., Hoyle, R. H. ve Toner, K. (2014). Intellectual Humility and Reactions to Opinions About Religious Beliefs. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 50-61.
- Hoyle, R. H., Davisson, E. K., Diebels, K. J. ve Leary, M. R. (2016). Holding specific views with humility: Conceptualization and measurement of specific intellectual humility. *Personality and Individual Differences*, (97), 165-172.
- İbn Dureyd. (1987). *Cemheretu'l-Luga* (1. bs., C. 2). Beyrut: Daru'l-İlm li'l-Melayin.
- İbn Ebi'd-Dünyâ. (2007). *et-Tevâdü' ve'l-Humûl Hadislerde Tevazu ve Kibir*. (Z. Yıldız, Çev.) (1. bs.). İstanbul: Ocak Yayıncılık.
- İbn Faris. (1979a). *Mu'cemu Mekâyîsu'l-Luğa* (C. 1-6, C. 6). Beyrut: Daru'l-Fikr.
- İbn Faris. (1979b). *Mekâyîsi'l-Luğa* (C. 1-6, C. 6). Beyrut: Daru'l-Fikr.
- İbn Hazm. (2012). *Ahlâk ve Davranış Tarzları Nefislerdeki Ahlâki Hastalıkların Tedavisi*. (M. Çağrı, Çev.) (1. bs.). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- İbn Hibbân. (1977). *Ravzatü'l-Ukalâ ve Nüzhetü'l-Fuzalâ*. Beyrut: Daru'l-Kutubu'l-İlmiyye.
- İbn Kayyim. (1990). *Medâricu's Sâlikîn Kur'ânî Tasavvufun Esasları* (1. bs., C. 1-3, C. 2). İstanbul: İnsan Yayınları.
- İbn Kesîr. (1986). *Hadislerle Kur'an-ı Kerîm Tefsîri*. (B. Karlığa ve B. Çetiner, Çev.) (C. 1-14, C. 11). İstanbul: Çağrı Yayınları.
- İbn Manzur. (t.y.). *Lisanu'l-Arab* (C. 1-15, C. 14). Beyrut: Dâru Sâdr.

- İbn Miskeveyh. (2013). *Tehzîbu'l-Ahlak*. (A. Şener, İ. Kayaoğlu ve C. Tunç, Çev.). İstanbul: Büyüyenay Yayınları.
- İbn Sina. (2015). *el-Kânûn fi't-Tıbb*. (E. Kâhya, Çev.) (4. bs., C. 1-5, C. 1). Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- İbn Sînâ, E. A. (1999). *Kânûn fi't-Tıbb* (C. 1-3, C. 1). Beyrut: Daru'l-Kutubu'l-İlmiyye.
- idinopulos, T. A. (1999). Din Nedir? *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (5), 151-166.
- Izutsu, T. (1975). *Kur'an'da Allah ve İnsan*. (S. Ateş, Çev.). Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology* (C. 1-II, C. II). New York: Henry Holt and Company.
- James, W. (2002). *Varieties of Religious Experience A Study in Human Nature*. New York: Routledge.
- Jankowski, P. J. ve Sandage, S. J. (2014). Attachment to God and Humility: Indirect Effect and Conditional Effects Models. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 70-82.
- Jankowski, P. J., Sandage, S. J. ve Hill, P. C. (2013). Differentiation-Based Models of Forgiveness, Mental Health and Social Justice Commitment: Mediator Effects for Differentiation of Self and Humility. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 412-424.
- Johnson, M. K., Rowatt, W. C. ve Petrini, L. (2011). A New Trait on the Market: Honesty Humility as a Unique Predictor of Job Performance Ratings. *Personality and Individual Differences*, (50), 857-862.
- Joseph, S. ve Linley, P. A. (2006). *Positive Therapy: A Meta-Theory for Positive Psychological Practice*. London: Routledge.
- Jung, C. G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul* (1. bs.). New York: Harcourt, Inc.
- Kant, I. (1991). *The Metaphysics of Morals* (1. bs.). New York: Cambridge University Press.
- Karaca, F. (2000). *Ölüm Psikolojisi* (1. bs.). İstanbul: Beyan Yayınları.

- Karaca, F. (2001). Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu. *EKEV Akademi Dergisi*, 3(1), 187-201.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (18. bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kâşânî, İ. (2012). *Misbâhu'l-Hidâye ve Miftâhu'l-Kifâye Tasavvufun Ana Esasları*. (H. Uygur, Çev.). İstanbul: Kurtuba Kitap.
- Kelabazi. (2014). *Doğuş Devrinde Tasavvuf Ta'arruf*. (S. Uludağ, Çev.) (4. bs.). İstanbul: Dergah Yayınları.
- Kesebir, P. (2014). A Quiet Ego Quiets Death Anxiety: Humility as an Existential Anxiety Buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 610-623.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kınalızâde, A. Ç. (2016). *Ahlâk-ı Alâî* (1. bs.). Ankara: Fecr Yayınları.
- King, M. (1967). Measuring the Religious Variable: Nine Proposed Dimensions. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 6(2), 173-190.
- Koç, M., Çolak, T. S. ve Düşünceli, B. (2013). Anksiyete, Duygudurum ve Psikotik Belirtilerin Lisans Eğitimi Sürecindeki Gidişi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, (14), 260-266.
- Koenig, H. G., Pargament, K. I. ve Nielsen, J. (1998). Religious Coping and Health Status in Medically Ill Hospitalized Older Adults. *The Journal of Nervous & Mental Disease*, 186(9), 513-521.
- Konrad Adenauer Vakfı. (1999). *Türk Gençliği 98 Suskun Kitle Büyüteç Altında*. İstanbul.
- Korkmaz, L. (2017). Tutumlarımızın Ne Kadar Farkındayız? Örtük Tutumlar ve Örtük Ölçüm Yöntemleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 109-127.
- Köse, A. ve Aytan, A. (2012). *Din Psikolojisi* (1. bs.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Krause, N. (2010). Religious Involvement, Humility, and Self-Rated Health. *Soc. Indic. Res.*, (98), 23-39.

- Krause, N. (2012). Religious Involvement, Humility, and Change in Self-Rated Health Over Time. *Journal of Psychology & Theology*, 40(3), 199–210.
- Krause, N. (2014). Exploring the Relationships among Humility, Negative Interaction in the Church, and Depressed Affect. *Aging & Mental Health*, 18(8), 970-979.
- Krause, N. (2016). Assessing the Relationships Among Wisdom, Humility, and Life Satisfaction. *Journal of Adult Development*, 23(3), 40-49.
- Krause, N. ve Hayward, R. D. (2014). Religious Involvement and Humility. *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 254-265.
- Krause, N., Pargament, K. I., Hill, P. C. ve Ironson, G. (2016). Humility, Stressful Life Events, and Psychological Well-Being: Findings from the Landmark Spirituality and Health Survey. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 499-510.
- Krumrei-Mancuso, E. J. ve Rouse, S. V. (2016). The Development and Validation of the Comprehensive Intellectual Humility Scale. *Journal of Personality Assessment*, 98(2), 209-221.
- Kruse, E., Chancellor, J. ve Lyubomirsky, S. (2017). State Humility: Measurement, Conceptual Validation, and Intrapersonal Processes. *Self and Identity*, 16(4), 399-438.
- Kuşeyri, A. (2014). *Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyri Risalesi*. (S. Uludağ, Çev.) (7. bs.). İstanbul: Dergah Yayınları.
- Kutub, S. (1998a). *Fî Zılâl-il Kur'an Kur'an'ın Gölgesinde*. (M. E. Saraç, B. Karlığa ve İ. H. Şengüler, Çev.) (C. 1-16, C. 10). İstanbul: Hikmet Yayınları.
- Kutub, S. (1998b). *Fî Zılâl-il Kur'an Kur'an'ın Gölgesinde*. (M. E. Saraç, B. Karlığa ve İ. H. Şengüler, Çev.) (C. 1-16, C. 9). İstanbul: Hikmet Yayınları.
- LaBouff, J. P., Rowatt, W. C., Johnson, M. K., Tsang, J. ve McCullough-Willerton, G. (2012). Humble Persons are More Helpful than less Humble Persons: Evidence from Three Studies. *The Journal of Positive Psychology*, 7(1), 16-29.
- Landrum, R. E. (2011). Measuring Dispositional Humility: A First Approximation. *Psychological Reports*, 108(1), 217-228.
- Lavelock, C. R., Worthington, E. L. ve Davis, D. E. (2014). The Path to Humility: Six

Practical Sections for Becoming a More Humble Person Self-Directed Learning Workbook An Intervention to Promote Humility. Kişisel Yayın.

- Lavelock, C. R., Worthington, E. L., Davis, D. E., Griffin, B. J., Reid, C. A., Hook, J. N. ve Van Tongeren, D. R. (2014). The Quiet Virtue Speaks: An Intervention to Promote Humility. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 99-110.
- Lee, K. ve Ashton, M. C. (2018). Psychometric Properties of the HEXACO-100. *Assessment*, 25(5), 543-556.
- Leuba, J. H. (1896). A Study in the Psychology of Religious Phenomena. *The American Journal of Psychology*, 7(3), 309-385.
- Leuba, James H. (1912). *A Psychological Study of Religion: Its Origin, Function, and Future*. New York: The Macmillian Company.
- Lewis, C. S. (2001). *Mere Christianity*. New York: HarperCollins.
- Little, W., Fowler, H. W. ve Coulson, J. (1965). *The Oxford Universal Dictionary illustrated Dictionary*. London: Oxford University Press.
- Luna, L. M. R., Van Tongeren, D. R. ve vanOyen-Witvliet, C. (2017). Virtue, Positive Psychology, and Religion: Consideration of an Overarching Virtue and an Underpinning Mechanism. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(3), 299-302.
- Mâverdi. (1998). *Edeb'üd-Dünya ve'd-Din (Dünya ve Din Edebi)*. (A. Akın, Çev.). İstanbul: Çelik Yayınları.
- McElroy, S. E., Rice, K. G., Davis, D. E., Hook, J. N., Hill, P. C., Worthington, E. L. ve Van Tongeren, D. R. (2014). Intellectual Humility: Scale Development and Theoretical Elaborations in the Context of Religious Leadership. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 19-30.
- McElroy-Heltzel, S. E., Davis, D. E., DeBlaere, C., Hook, J. N., Massengale, M., Choe, E. ve Rice, K. G. (2018). Cultural Humility: Pilot Study Testing the Social Bonds Hypothesis in Interethnic Couples. *Journal of Counseling Psychology*, 65(4), 531-537.
- Means, J. R., Wilson, G. L., Sturm, C., Biron, J. E. ve Bach, P. J. (1990). Humility as a Psychotherapeutic Formulation. *Counselling Psychology Quarterly*, 3(2), 211-

- Mehmedoğlu, A. U. (2004). *Kişilik ve Din* (1. bs.). İstanbul: Dem Yayınları.
- Mehmedoğlu, A. U. (2006). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ve Dindarlık-Değer İlişkisi (M.Ü. İlahiyat Fakültesi Örneği). *M. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 30(1), 133-167.
- Mehmedoğlu, A. U. (2011). *Tanrıyı Tasavvur Etmek* (1. bs.). İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Mekkî, E. T. (2016). *Kûtü'l-Kulûb [Kalplerin Azığı]*. (D. Selvi, Çev.) (8. bs., C. 1-4, C. 3). İstanbul: Semerkand.
- Merriam-Webster. (2017). Humility. *Definition of humility*. 21 Ocak 2018 tarihinde <https://www.merriam-webster.com/dictionary/humility> adresinden erişildi.
- Mevdudi, E. A. (1997a). *Tefhimu'l Kur'an Kur'ın'ın Anlamı ve Tefsiri* (C. 1-7, C. 3). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Mevdudi, E. A. (1997b). *Tefhimu'l Kur'an Kur'ın'ın Anlamı ve Tefsiri* (C. 1-7, C. 4). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W. ve Barrett, K. C. (2011). *IBM SPSS for Introductory Statistics: Use and Interpretation* (Fourth Edition.). New York: Routledge.
- Morris, J. A., Brotheridge, C. M. ve Urbanski, J. C. (2005). Bringing Humility to Leadership: Antecedents and Consequences of Leader Humility. *Human Relations*, 58(10), 1323–1350.
- Mosher, D. K., Hook, J. N., Captari, L. E., Davis, D. E., DeBlaere, C. ve Owen, J. (2017). Cultural Humility: A Therapeutic Framework for Engaging Diverse Clients. *Practice Innovations*, 2(4), 221-233.
- Mosher, D. K., Hook, J. N., Farrel, J. E., Watkins, C. E. ve Davis, D. E. (2017). Cultural Humility. E. L. Worthington, D. E. Davis ve J. N. Hook (Ed.), *Handbook of Humility Theory, Research, and Applications* içinde (1. bs.). New York: Routledge.
- Murray, A. (1910). *Humility: The Beauty of Holiness*. London: Fleming H. Revell

Company.

Murray, A. (2004). *Alçakgönüllülük Kutsallığın Güzelliği*. (H. Taylan, Çev.) (1. bs.). İstanbul: Haberci.

Mutçalı, S. (1995). *Arapça-Türkçe Sözlük*. İstanbul: Dağarcık Yayınları.

Mütercim Âsım Efendi. (2013). *el-Okyânûsu 'l-Basît Fi Tercemeti 'l-Kâmûsi 'l-Muhît* (1. bs., C. 1-6, C. 4). İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı.

Myers, D. G. (1981). *The Inflated Self Human Illusion and the Biblical Call to Hope*. New York: The Seabury Press.

Myers, D. G. (1995). Humility: Theology Meets Psychology. *Reformed Review*, (48), 195-206.

Myers, D. G. (2000). The Psychology of Humility. R. L. Herrmann (Ed.), *God, Science, and Humility: Ten Scientists Consider Humility Theology* içinde . Pennsylvania: Templeton Foundation Press.

Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143. doi:https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134

Nietzsche, F. (2014). *Putların Alaca Karanlığı Ya da Çekiçle Felsefe Yapmanın Yolları*. (İ. Z. Eyupoğlu, Çev.) (5. bs.). İstanbul: Say Yayınları.

Nietzsche, F. (2018). *İyinin ve Kötünün Ötesinde*. (A. İnam, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.

Onay, A. (2004). *Dindarlık Etkileşim ve Değişim: Üniversite Öğrencileri Örnekleme* (1. bs.). İstanbul: Dem Yayınları.

Owen, J., Jordan, T. A., Turner, D., Davis, D. E. ve Hook, J. N. (2014). Therapists' Multicultural Orientation: Client Perceptions of Cultural Humility, Spiritual/Religious Commitment, and Therapy Outcomes. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 91-98.

Owens, B. P., Johnson, M. D. ve Mitchell, T. R. (2013). Expressed Humility in Organizations: Implications for Performance, Teams, and Leadership.

Organization Science, 24(5), 1517-1538.

Oxford Dictionaries. (2017). Humility. *Oxford Dictionaries*. 21 Ocak 2018 tarihinde <https://en.oxforddictionaries.com/definition/humility> adresinden erişildi.

Özsoy, Ö. ve Güler, İ. (2006). *Konularına Göre Kur'an (Sistemik Kur'an Fihristi)* (12. bs.). Ankara: Fecr Yayınları.

Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press.

Pargament, K. I. ve Park, C. L. (1997). In Times of Stress: The Religion-Coping Connection. B. Spilka ve D. N. McIntosh (Ed.), *The Psychology of Religion: Theoretical Approaches* içinde (ss. 43-53). Boulder: Westview Press.

Park, N. ve Peterson, C. (2006a). Moral Competence and Character Strengths among Adolescents: The Development and Validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, (29), 891-909.

Park, N. ve Peterson, C. (2006b). Character Strengths and Happiness among Young Children: Content Analysis of Parental Description. *Journal of Happiness Studies*, (7), 323-341.

Park, N. ve Peterson, C. (2008). Positive Psychology and Character Strengths: Application to Strengths-Based School Counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85-92.

Park, N., Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.

Peseschkian, N. (1986). *Psychotherapy of Everyday Life*. Berlin: Springer.

Peseschkian, N. (1987). *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*. Berlin: Springer.

Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.

Pollock, N. C., Noser, A. E., Holden, C. J. ve Zeigler-Hill, V. (2016). Do Orientations to Happiness Mediate the Associations Between Personality Traits and Subjective Well-Being? *Journal of Happiness Studies*, (17), 713-729.

- Porter, S. L., Rambachan, A., Vélez de Cea, A., Rabinowitz, D., Pardue, S. ve Jackson, S. (2017). Religious Perspectives on Humility. E. L. Worthington, D. E. Davis ve J. N. Hook (Ed.), *Handbook of Humility Theory, Research, and Applications* içinde (1. bs.). New York: Routledge.
- Positive Psychology Network Concept Paper. (1999). *Positive Psychology Center*. edu. 3 Ekim 2016 tarihinde <http://www.sas.upenn.edu/psych/seligman/ppgrant.htm#Nodes> adresinden erişildi.
- Powers, C., Nam, R. K., Rowatt, W. C. ve Hill, P. C. (2007). Association Between Humility, Spiritual Transcendence, and Forgiveness. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 75-94.
- Püsküllüoğlu, A. (2004). *Türkçe Sözlük* (7. bs.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Quiros, A. E. (2006). *The Development, Construct Validity, and Clinical Utility of the Healthy Humility Inventory*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Texas A&M University, Texas.
- Razî, E. B. (2008). *et-Tıbbu'r-Rûhânî*. (H. Karaman, Çev.) (2. bs.). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Redhouse, J. W. (1884). *A Lexicon, English and Turkish Shewing in Turkish The Literal, Incidental, Figurative, Colloquial, and Technical Significations of The English Terms* (3. bs.). İstanbul: A.H. Boyajian Matbaası.
- Redhouse, J. W. (1890). *A Turkish and English Lexicon Shewing in English the Significations of the Turkish Terms*. İstanbul: A.H. Boyajian Matbaası.
- Richards, N. (1988). Is Humility a Virtue? *American Philosophical Quarterly*, 25(3), 253-259.
- Richards, N. (1992). *Humility*. Philadelphia: Temple University Press.
- Roberts, R. C. ve Wood, W. J. (2003). Humility and Epistemic Goods. M. DePaul ve L. Zagebski (Ed.), *Intellectual Virtue Perspectives from Ethics and Epistemology* içinde . New York: Oxford University Press.
- Roberts, R. C. ve Wood, W. J. (2007). *Intellectual Virtues An Essay in Regulative Epistemology*. New York: Oxford University Press.

- Rowatt, W. C., Kang, L. L., Haggard, M. C. ve LaBouff, J. P. (2014). A Social-Personality Perspective on Humility, Religiousness, and Spirituality. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 31-40.
- Rowatt, W. C., Ottenbreit, A., Nesselroade, K. P. ve Cunningham, P. A. (2002). On Being Holier-Than-Thou or Humbler-Than-Thee: A Social-Psychological Perspective on Religiousness and Humility. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(2), 227-237.
- Rowatt, W. C., Powers, C., Targhetta, V., Comer, J., Kennedy, S. ve LaBouff, J. P. (2006). Development and Initial Validation of an Implicit Measure of Humility Relative to Arrogance. *The Journal of Positive Psychology*, 1(4), 198-211.
- Ruberton, P. M., Kruse, E. ve Lyubomirsky, S. (2017). Boosting State Humility via Gratitude, Self-Affirmation, and Awe: Theoretical and Empirical Perspectives. E. L. Worthington, D. E. Davis ve J. N. Hook (Ed.), *Handbook of Humility Theory, Research, and Applications* içinde (1. bs.). New York: Routledge.
- Ruini, C. ve Fava, G. A. (2004). Clinical Applications of Well-Being Therapy. P. A. Linley ve S. Joseph (Ed.), *Positive Psychology in Practice* içinde (ss. 371-387). Hoboken: Wiley.
- Ryan, D. S. (1983). Self-Esteem: An Operational Definition and Ethical Analysis. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 295-302.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol.*, (52), 141-66.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, (83), 10-28.
- 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. ve Essex, M. J. (1994). My Children and Me: Midlife Evaluations of Grown Children and of Self. *Psychology and Aging*, 9(2), 195-205.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, (65), 14-23.
- Saint Bernard. (1929). *The Twelve Degrees of Humility and Pride*. (B. R. V. Mills, Çev.). London: The Macmillian Co.
- Sami, Ş. (2012). *Kâmûs-ı Turki*. İstanbul: Şifa Yayınları.
- Sandage, S. J. (1997). *An Ego-Humility Model of Forgiveness: A Theory-Driven Empirical Test of Group Interventions*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Virginia Commonwealth University, Richmond.
- Sandage, S. J. (1999). An Ego-Humility Model of Forgiveness: Theoretical Foundations. *Marriage and Family: A Christian Journal*, (2), 259-276.
- Sandage, S. J., Paine, D. R. ve Hill, P. C. (2015). Spiritual Barriers to Humility: a Multidimensional Study. *Mental Health, Religion & Culture*, 18(3), 207-217.
- Sandage, S. J., Rupert, D., Paine, D. R., Bronstein, M. ve O'Rourke, C. G. (2017). Humility in Psychotherapy. E. L. Worthington, D. E. Davis ve J. N. Hook (Ed.), *Handbook of Humility Theory, Research, and Applications* içinde (1. bs., ss. 301-315). New York: Routledge.
- Saraç, T. (1994). *Büyük Fransızca-Türkçe Sözlük*. İstanbul: Adam Yayınları.
- Sarıçam, H., Akın, A., Gediksiz, E. ve Akın, U. (2012). Alçakgönüllülük Ölçeğinin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2), 165-188.
- Saygın, Y. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Tevazu Düzeylerinin Denetim Odağı ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Nemetin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Schimmel, S. (1997). *The Seven Deadly Sins: Jewish, Christian, and Classical*

- Reflections on Human Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sedikides, C., Gregg, A. P. ve Hart, C. M. (2007). The Importance of Being Modest. C. Sedikides ve S. J. Spencer (Ed.), *The Self* içinde , *Frontiers of Social Psychology* (1. bs., s. 376). New York: Psychology Press.
- Seligman, M. E. P. (1999). Positive Social Science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182.
- Seligman, M. E. P. (2002a). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. C. R. Snyder ve J. S. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde . New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). *Authentic Happiness Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Atria Paperback Books.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C. ve Steen, T. (2004). A Balanced Psychology and a Full Life. *The Royal Society Publishing*, (359), 1379-1381.
- Seligman, Rashid, T. ve Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why Positive Psychology is Necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Shikholeslami, P. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Yılmazlık Ve Alçak Gönüllülük Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Skinner, B. F. (1976). *Beyond Freedom and Dignity*. London: Penguin Books.
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L. ve Loftus, G. R. (2012). *Atkinson & Hilgard Psikolojiye Giriş*. (Ö. Öncül ve D. Ferhatoğlu, Çev.) (14. bs.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Snyder, C. R., Lopez, J. S. ve Pedrotti, J. T. (2011). Positive Psychology The Scientific

- and Practical Explorations of Human Strengths (2nd bs.). Washington DC: SAGE Publication.
- Solomon, R. C. (1999). *A Better Way to Think About Business: How Personal Integrity Leads to Corporate Success*. New York: Oxford University Press.
- Sönmez, M. A. (1998). İbn Hibbân. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Spinoza, B. (2011). *Ethica Geometrik Yöntemle Kanıtlanmış ve Beş Bölüme Ayrılmış Ahlak*. (Ç. Dürüşken, Çev.) (1. bs.). İstanbul: Kabalacı Yayınevi.
- Starbuck, E. D. (1897). A Study of Conversion. *The American Journal of Psychology*, 8(2), 268-308.
- Stark, R. ve Glock, C. Y. (1974). *American Piety: The Nature of Religious Commitment* (3. bs.). California: University of California Press.
- Statman, D. (1992). Modesty, Pride and Realistic Self-Assessment. *The Philosophical Quarterly*, 42(169), 420-438.
- Stellar, J. E., Gordon, A., Anderson, C. L., Piff, P. K., McNeil, G. D. ve Keltner, D. (2018). Awe and Humility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(2), 258-269.
- Sühreverdi, Ş. (2016). *Gerçek Tasavvuf [Avârifü'l-Meârif]*. (D. Selvi, Çev.) (11. bs.). İstanbul: Semerkand Yayınları.
- Swaminath, G. (2009). Psychoeducation. *Indian Journal of Psychiatry*, 51(3), 171-172.
- Şener, M. (1998). Huşû'. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 70-82.
- Tangney, J. P. (2002). Humility. C. R. Snyder ve J. S. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde . Oxford: Oxford University Press.
- Templeton, J. (2012). *The Essential Worldwide Laws of Life*. West Conshohocken: Templeton Press.
- Templeton, J. M. (1998). *The Humble Approach: Scientists Discover God*. Philadelphia:

Templeton Foundation Press.

Tusî, N. (2016). *Ahlâk-ı Nâsirî*. (A. Gafarov ve Z. Şükürov, Çev.) (3. bs.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Türk Dil Kurumu. (2018a). Tevazu-Alçakgönüllülük. *Büyük Türkçe Sözlük*. 20 Ocak 2018 tarihinde <http://www.tdk.gov.tr> adresinden erişildi.

Türk Dil Kurumu. (2018b). Gönül. *Büyük Türkçe Sözlük*. <http://www.tdk.gov.tr> adresinden erişildi.

Türkçapar, Ü. ve Karademir, T. (2016). Formasyon Eğitimi Alan Bireylerin Alçakgönüllülük Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 21-28.

Twenge, J. M. (2009). *Ben Nesli*. (E. Öztürk, Çev.) (1. bs.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Twenge, J. M. (2010). *Asrın Vebası: Narsisizm İletisi*. (Ö. Yüksel, Çev.) (1. bs.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Ulrich, D. (2010). Foreword: The Abundant Organization. P. A. Linley, S. Harrington ve N. Garcea (Ed.), *Oxford Handbook of Positive Psychology and Work* içinde . New York: Oxford University Press.

Utsch, M. (2008). Pozitif Psikolojiden Güdüler Din Psikolojisi Araştırmaları ve Terapik/Manevi Yardım Uygulamaları. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (25), 169-180.

Uysal, V. (1996). *Din Psikolojisi Açısından Dinî Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri* (1. bs.). İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.

Van Tongeren, D. R., Davis, D. E., Hook, J. N., Rowatt, W. C. ve Worthington, E. L. (2018). Religious Differences in Reporting and Expressing Humility. *Psychology of Religion and Spirituality*, 18(10), 174-184.

Vera, D. ve Rodriguez-Lopez, A. (2004). Strategic Virtues: Humility as a Source of Competitive Advantage. *Organizational Dynamics*, 33(4), 393-408.

Vural, M. E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal

Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ward, T. ve Gannon, T. A. (2006). Rehabilitation, Etiology, and Self-Regulation: The Comprehensive Good Lives Model of Treatment for Sexual Offenders. *Aggression and Violent Behavior*, (11), 77-94.
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-69.
- Watson, J. (1928). *Psychological Care of Infant and Child*. New York: W. W. Norton & Company.
- Wayment, H. A., Bauer, J. J. ve Sylaska, K. (2015). The Quiet Ego Scale: Measuring the Compassionate Self-Identity. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 999-1033.
- Weidman, A. C., Cheng, J. T. ve Tracy, J. L. (2018). The Psychological Structure of Humility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(1), 153-178.
- Weiss, H. M. ve Knight, P. A. (1980). The Utility of Humility: Self-Esteem, Information Search, and Problem-Solving Efficiency. *Organizational Behavior and Human Performance*, (25), 216-223.
- Woodruff, E., Tongeren, D. R. V., McElroy, S. E., Davis, D. E. ve Hook, J. N. (2014). Humility and Religion: Benefits, Difficulties, and a Model of Religious Tolerance. C. Kim-Prieto (Ed.), *Religion and Spirituality Across Cultures* içinde , Cross-Cultural advancements in Positive Psychology. Dordrecht: Springer.
- Worthington, E. L. (1998). An Empathy-Humility-Commitment Model of Forgiveness Applied within Family Dyads. *Journal of Family Therapy*, (20), 59-76.
- Worthington, E. L. (2007). *Humility : The Quiet Virtue*. Philadelphia: Templeton Press.
- Worthington, E. L. (2017). Political Humility. E. L. Worthington, D. E. Davis ve J. N. Hook (Ed.), *Handbook of Humility Theory, Research, and Applications* içinde (1. bs.). New York: Routledge.
- Worthington, E. L. ve Allison, S. T. (2018). *Heroic Humility What the Science of Humility Can Say to People Raised on Self-Focus* (1. bs.). Washington DC: American Psychological Association.

- Worthington, E. L., Davis, D. E. ve Hook, J. N. (2016). Introduction Context, Overview, and Guiding Questions. E. L. Worthington, D. E. Davis ve J. N. Hook (Ed.), *Handbook of Humility: Theory, Research, and Applications* içinde (1. bs., ss. 1-16). New York: Routledge.
- Worthington, E. L., Davis, D. E. ve Hook, J. N. (2017). Introduction Context, Overview, and Guiding Questions. *Handbook of Humility Theory, Research, and Applications* içinde (1. bs.). New York: Routledge.
- Wulff, D. M. (2006). Transpersonel (Benötesi) Psikoloji. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 30(1), 243-254.
- Yaparel, R. (1987a). Dinin Tarifi Mümkün mü? *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (IV), 403-417.
- Yaparel, R. (1987b). *Yirmi-Kırk Yaşlar Arası kişilerde Dini Hayat İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yapıcı, A. (2002). Dini Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Doğmatik Dindarlık. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(2), 75-117.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (1. bs.). Adana: Karahan Kitabevi.
- Yapıcı, A. ve Zengin, Z. S. (2003). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Tercih Sıralamaları Üzerine Psikolojik Bir Araştırma: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(4), 173-206.
- Yavuz, K. (1982). Din Psikolojisinin Araştırma Alanları. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (5), 87-108.
- Yazır, E. M. H. (1992). *Hak Dini Kur'an Dili* (C. 1-10, C. 6). İstanbul.
- Yeğin, A. (1978). *Osmanlıca-Türkçe İslami, İlmi, Edebi, Felsefi Yeni Lûgat* (4. bs.). İstanbul: Hizmet Vakfı Yayınları.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (9. bs.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zakay, D. ve Glicksohn, J. (1992). Overconfidence in a Multiple-Choice Test and its

Relationship to Achievement. *The Psychological Record*, (42), 519-524.

Zawadzka, A. M. ve Zalewska, J. (2013). Can Humility Bring Happiness In Life? The Relationship between Life Aspirations, Subjective Well-Being, And Humility. *Roczniki Psychologiczne/Annals Of Psychology*, 16(3), 433-449.

Zebîdî, M. M. (2004). *Tâcü'l-Arûs min Cevâhiri'l-Kâmûs* (C. 1-40, C. 22). Kuveyt: Matbaatu Hukûmeti Kuveyt.

EKLER

Ek 1 Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Gençler,

Bu anket formu, Din Psikolojisi sahasında yapılmakta olan bilimsel bir araştırma kapsamında kullanılmak üzere düzenlenmiştir. Bu araştırmadan elde edilecek bilgiler, sadece bilimsel bir çalışmaya temel oluşturacak, başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Anket sorularına vereceğiniz cevaplar toplu olarak değerlendirileceğinden anket formuna, isim veya herhangi bir kimlik bilgisi yazmanıza gerek yoktur.

Araştırmanın başarısı açısından, size verilen soru listesini samimi, içten ve gerçeği yansıtan bir şekilde cevaplamanız önemlidir. Lütfen hiçbir ifadeyi eksik bırakmayınız.

Görüşlerinizi paylaşmak suretiyle araştırmaya yapmış olduğunuz önemli katkıya şimdiden teşekkür ederim.

Arş. Gör. Yunus Emre TEMİZ

SAÜ İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı

ytemiz@sakarya.edu.tr

1. Cinsiyetiniz:

Erkek Kadın

2. Kaç yaşındasınız?

.....

3. Hayatınızın çoğunu nerede geçirdiniz?

Köy Kasaba İlçe İl Büyükşehir

4. Ailenizin gelir düzeyi sizce nasıldır?

Alt Ortanın Altı Orta Ortanın Üstü Üst

5. Hangi fakültede okumaktasınız?

.....

6. Kaçınıcı sınıfta okumaktasınız?

Hazırlık 1 2 3 4 5 6

7. Sađlđınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok Kötü Kötü Orta İyi Çok İyi

Ek 2 Tevazu Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Güçlü ve zayıf yönlerimi tarafsız bir biçimde değerlendirebilirim.
3. Hangi konularda iyi olmadığımı iyi bilirim ve sınırlılıklarımın farkındayım.
4. Arkadaşımın başarısı beni kendi başarılarım kadar heyecanlandırır.
5. Sürekli kendimi geliştirmenin yollarını ararım.
9. Evrende idrak edilen ya da anlaşılanın ötesinde güçler vardır.
10. Diğer insanlardan tavsiye almakta zorlanırım.
12. Diğerlerine göre daha ayrıcalıklı olduğumu düşünüyorum.
15. Birileri hatalarımı gösterdiği zaman rahatsız olurum.
17. Dünya hakkında ne kadar az şey bildiğimin farkındayım.
18. İnsan zihni var olan büyük gerçekliğin ancak belli bir kısmını anlayabilir.
20. Benim hayal ettiğim ve anladığımdan daha üstün güçlerin var olduğuna inanırım.
22. İnsanlar benden farklı düşündüğü zaman onların önerilerini göz ardı etme eğilimindeyim.
23. Kişisel sınırlarımın çoğunu görmezden gelirim.
24. Biri bana bazı şeyleri yapmam için daha iyi yollar gösterse bile değişim için direnirim.

Ek 3 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.
3. Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılarımla.
4. Genel olarak yaşamımda duruma hakimimdir.
5. Günlük yaşamın gerekleri çoğu zaman beni zorlar.
9. Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissederim.
10. Yaşam öyküme baktığımda, olayların gelişme şeklinden memnuniyet duyarım.
12. Birçok bakımdan, hayatta başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum.
15. İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı çok ilişkim olmadı.
17. Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme süreci olagelmıştır.
18. Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.

Ek 4 İçsel Dini Motivasyon leği rnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Dini inançlarım bütün hayatımı kapsar.
3. Allah'ın varlığını hep içimde hissediyorum.
4. Dini inançlarım bazen davranıŐlarımı sınırlar.
5. Dinimi bütün günlük iŐlerimin üzerinde tutmaya azami gayret sarf ederim.
9. Dini inanlarımın günlük iŐlerimi etkilemesine izin vermem.
10. Hayatta dinden çok daha önemli Şeyler olduğuna inanıyorum.

Ek 5 Yaşam Doyumu Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Pek çok açıdan ideallerime yakın bir yaşamım var.
3. Yaşamım beni tatmin ediyor.
5. Hayatımı bir daha yaşama şansım olsaydı, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim

Ek 6 Etik Kurulu Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 06/09/2018-E.11582



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : 61923333/050.99/
Konu : 04/08 Arş. Gör. Yunus Emre
TEMİZ

Sayın Arş. Gör. Yunus Emre TEMİZ

İlgi : Yunus Emre TEMİZ 29/08/2018 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 05.09.2018 tarihli ve 04 sayılı toplantısında alınan "8" nolu karar örneği ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof.Dr. Haluk SELVİ
Etik Kurulu Başkanı

8. Arş. Gör. Yunus Emre TEMİZ'in "Alçakgönüllülük Erdemini Kazandırma Amaçlı Psikoeğitim Programının Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi" başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda; Arş. Gör. Yunus Emre TEMİZ'in "Alçakgönüllülük Erdemini Kazandırma Amaçlı Psikoeğitim Programının Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi" başlıklı çalışmasının Etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Evrakı Doğrulamak için : <http://193.140.253.232/envision/Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEND472TJ>

Etik Kurulu Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr
Tel:0264 295 30 00 Faks:0264 295 30 31
E-Posta :ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ :www.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

1989 yılında Elazığ'da doğdu. 2007 yılında Elazığ İmam Hatip Lisesi'nden mezun oldu. 2011 yılında Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden mezun oldu. Aynı yıl Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Eğitimine başladı. 2014 yılında "Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Duâ" başlıklı teziyle yüksek lisans eğitimini tamamladı. 2014 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı'nda başladığı doktora eğitimine devam etmektedir. 2011 yılında Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi bölümünde başladığı Arş. Gör. görevine devam etmektedir.