

T.C.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

BENLİK KURGULARI İLE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ÖZGÜNLÜĞÜN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Cem DÖNMEZOĞULLARI

Ankara

Ocak, 2014

T.C.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

BENLİK KURGULARI İLE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ÖZGÜNLÜĞÜN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Cem DÖNMEZOĞULLARI

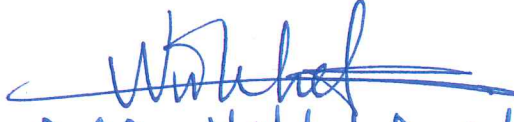
Danışman: Doç. Dr. Seher AYDEMİR-SEVİM

Ankara

Ocak, 2014

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü' ne,

Bu çalışma jürimiz tarafından.....Anabilim
Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.


Başkan Prof. Dr. Nispet Demirtaşlı

Üye Prof. Dr. Seher A. Sevim İlerim

Üye Yrd. Doç. Dr. İlhan YALGIN 1/1-1

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu
onaylarım.

.../.../20..


Enstitü Müdürü

Prof. Dr. İsmail Güner

ÖNSÖZ

Günümüzde sosyal ve kültürel değişimlerin hızlı bir şekilde yaşanmasıyla birlikte insanlar birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Bu sorunlardan en önemlilerinden biri ise "özgün" olabilmektir. Yapılan çalışmalar bireylerin özgün olmalarının ruh sağlığı ve psikolojik uyumları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu konuda yurt içinde ve yurt dışında yeteri kadar çalışma yapılmaması ve kültürel özelliklerin özgünlük üzerindeki etkisi bu çalışmanın şekillenmesini sağlamıştır.

Bu çalışmada öncelikle akademik çalışmalarımda desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen ve olumlu eleştirileri ile beni cesaretlendiren tez danışman hocam Doç. Dr. Seher SEVİM-AYDEMİR' e ilgisi, sabrı ve yardımları için sonsuz teşekkürler. Ayrıca tezime önerileri ile katkıda bulunan Prof. Dr. Nükhet DEMİRTAŞLI' ya, Yrd. Doç. Dr. İlhan Yalçın' a ve akademik yaşamımda katkıları ile bana vizyon kazandıran Ankara Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı' ndaki hocalarım, Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK' a, Prof. Dr. Selahiddin ÖĞÜLMÜŞ' e, Doç. Dr. Metin PİŞKİN' e ve bana yardımlarını esirgemeyen Arş. Gör. Dr. Gökhan ATİK' e, Yrd. Doç. Dr. Hakan UŞAKLI' ya, Öğr. Gör. Zeynep UĞURLU' ya, Yrd. Doç. Dr. Halil İbrahim AKYÜZ' e, Arş. Gör. Ramazan ALABAŞ' a, Arş. Gör. Zekeriya ÇAM' a, Arş. Gör. Sedat GELİBOLU' ya, Arş. Gör. Hürü SAĞLAM' a, Arş. Gör. Tuğra KARADEMİR' e çok teşekkür ediyorum.

Cem DÖNMEZOĞULLARI

ÖZET

BENLİK KURGULARI İLE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZGÜNLÜĞÜN ARACI ROLÜ

Dönmezoğulları, Cem

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Seher Aydemir-Sevim

Ocak, 2014, 74 Sayfa

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde benlik kurguları ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracı rolü incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu, 2012-2013 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Kars Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Kastamonu Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi' nin farklı bölümlerinde okuyan 652 (416 kadın, 236 erkek) öğrenciden oluşturmaktadır. Araştırma grubuna Özgünlük Ölçeği, Özerk - İlişkisel Benlik Ölçekleri ve Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 18 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada aracılık etkisini belirlemek amacıyla "hiyerarşik regresyon yöntemi" ve aracılık etkisinin anlamlılığını incelemek için "sobel testi" kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda özgünlüğün, özerklik ile iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracılık; özerk/ilişkisel ile iyi oluş arasındaki ilişkide ise tam bir aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur.

ABSTRACT

SELF-CONSTRUAL AND WELL-BEING: THE MEDIATIVE ROLE OF AUTHENTICITY

Donmezogullari, Cem

Master of Arts, Guidance and Psychological Counseling Department

Supervisor: Ass. Prof. Seher Aydemir-Sevim

January, 2014, 74 Pages

The aim of this study was to examine the mediator role of authenticity in the relationship between self construals and well-being. Data were gathered from different universities and departments. These are Ankara University Faculty of Educational Sciences, Sivas Cumhuriyet University Faculty of Education, Kars Kafkas Faculty of Education, Kastamonu Faculty of Education, Sinop Faculty of Education. Participants were 652 university students. Of this participants, 416 were females and 236 were males. Participants completed Authenticity Scale, Autonomy / Relatedness Scales and Ontological Well-Being Scale. SPSS 18 was used to analyze the data collected from scales. Hierarchical regression analysis and sobel test were used to examine the mediator role of authenticity.

Results pointed out that full mediation of authenticity in the relationship between autonomy and well-being. Moreover, partial mediator role of authenticity between autonomy/relatedness and well-being was also observed.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	vii

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
Problem	1
Amaç	5
Önem	5
Sınırlılıklar	6

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
Özgünlük	7
Bireycilik ve Toplulukçuluk	15
Benlik Kurguları	17
İyi Oluş	22
İlgili Araştırmalar	25

BÖLÜM III

YÖNTEM	36
Araştırmanın Modeli	36
Çalışma Grubu	36
Veri Toplama Araçları	38

Verilerin Toplanması	40
Verileri Analizi	40

BÖLÜM IV

BULGULAR	42
----------	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM	48
ÖNERİLER	53
KAYNAKLAR	55
EKLER	68

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo No	Sayfa
1.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımları	37
2.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Üniversitelere Göre Dağılımları	37
3.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailelerinin Yaşadığı Yerleşim Birimlerine Göre Dağılımlar	37
4.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kaldıkları Yere Göre Dağılımları	38
5.Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler	43
6.Pearson Bağlantı Katsayıları	43
7.Özgünlüğün Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	45
8.İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	46

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, problem, amaç, önem, sınırlılıklar ve tanımlar ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

Problem

Ruh sağlığı bireyin kaygıdan, rahatsız edici, işlev kaybına yol açıcı semptomlardan uzak, içinde yaşadığı topluma kendisine yüklenen rollere uyum sağlamış olmasıyla, gündelik yaşamın beklentileriyle ve stresiyle normal sınırlar çerçevesinde başa çıkabilmesiyle tanımlanan bir durumdur (Budak, 2005). Psikolojik sorunlar ve belirtileri, bireylerin ruh sağlığını belirlemede önemli bir ölçüt olsa da bireyin bu olumsuz yönlerinin yanında olumlu yönleri ya da güçlü yanlarının da incelenmesi ve anlaşılması gerekmektedir. Psikoloji literatüründe yapılan çalışmalara bakıldığında kaygı, stres, depresyon ve psikopatoloji gibi bireyin olumsuz yönleri ile ilgili birçok çalışmanın olduğu ancak olumlu yönlerinin ise ihmal edildiği görülmektedir. Son yıllarda bu bakış açısı pozitif psikoloji akımının da etkisiyle değişmeye başlamış ve bireyin olumlu özellikleri de ruh sağlığını belirlemede ölçüt olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Bu kapsamda ruh sağlığı öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, duygusal iyi oluş ya da mutluluk gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir. Bu kavramlardan öznel iyi oluş, bireylerin artan olumlu duyguları, azalan olumsuz duyguları ve kendi yaşantısına ilişkin olumlu değerlendirmelerini ifade eden yaşam doyumu olarak işevuruk biçimde tanımlanmıştır (Diener, 2009).

Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalar kültürel faktörlerin önemini göstermektedir. Diener' e (2009) göre duygular ve duyguların ifade ediliş biçimi kültürel normlar tarafından etkilenmekte ve iyi oluşu anlamak için kültürü de anlamak gereklidir. Hofstede (akt. Mcsweeney, 2002), yaptığı çalışmada toplumları bireycilik-toplulukçuluk açısından sınıflandırmış ve

Türkiye' de toplulukçu değerlerin yaygın olduğu sonucuna ulaşmıştır. Markus ve Kitayama (1991) sosyo-kültürel anlamdaki bireycilik-toplulukçuluk sınıflamasını birey düzeyinde bağımlı ve bağımsız benlik kurguları ile ifade etmiştir. Benlik kurgusu, bireyin kendisi ve diğerleri ile ilişkilerine dair duygu, düşünce ve davranışlarının bütünüdür. Kültürle ilişkili olarak bağımsız benlik kurgusuna göre bireyler kendilerini daha fazla "ben" odaklı ve özerk, ayrı bir varlık olarak nitelendirirken; bağımlı benlik kurgusuna göre ise bireyler kendilerini daha fazla "diğer" odaklı ve toplumsal bütünün bir parçası olarak nitelendirmektedirler (Markus ve Kitayama, 1998).

Yapılan çalışmalar genel olarak bağımsız (özerk) benlik kurgusunun iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Cheung ve Park, 2010; Cross, Gore ve Morris, 2003; Hyun, 2001; Lam, 2005; Mak, Law ve Teng, 2011; Moscovitch ve ark., 2005; Muris ve ark., 2002; Muris ve ark., 2006; Okazaki, 1997; Park, Sulaiman, Schwartz, Kim, Ham ve Zamboanga, 2011). Ancak bazı çalışmalarda bağımlı (ilişkisel) benlik kurgusu ile iyi oluş arasında olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Essau ve ark., 2004; Lu, Gilmour ve Kao, 2001; Mara, DeCicco ve Stroink, 2010). Bu açıdan bireylerin hem özerk hem de ilişkisel yönelimli olmalarının iyi oluşu olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Öz belirleme kuramı da özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının dengeli bir şekilde giderilmesinin iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğunu belirtmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Özdemir (2012), ergenlerin öznel iyi oluşlarını özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelemiştir. Araştırmanın sonucunda ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusunun ergenlerin olumlu duyguları ve yaşam doyumları; özerk benlik kurgusunun ise olumsuz duyguları üzerinde etkili olduğunu bulunmuştur. İlhan ve Özbay (2010) ise , üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada yeterlik, özerklik ve ilişkililik gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla öznel iyi oluşun olumlu yönde arttığını ortaya koymuşlardır.

Benlik kurguları ile iyi oluş arasındaki ilişkilerin araştırılması sürecinde psikolojik ihtiyaçlar, benlik tutarlılığı, duygularını açma, duyguları bastırma, iletişim, akran desteği, aileden alınan destek, öfke, empati, olumlu sosyal

davranış, benlik saygısı, duygusal zeka, farkındalık gibi değişkenlerin etkisinin incelendiği görülmektedir (Cheung ve Park, 2010; Cross, Gore ve Morris, 2003; Hyun, 2001; Kumru, Carlo ve Edwards, 2004; Kuyumcu, 2012; Lam, 2005; Mara, DeCicco ve Stroink, 2010; Park, Sulaiman, Schwartz, Kim, Ham ve Zamboanga, 2011; Zhang, 2006). Bu araştırmalarda benlik kurguları ile ilişkisi araştırılan diğer bir kavram ise özgünlüktür (Lynch ve Ryan, 2004; Özdemir ve İlhan, 2013). Bireyin kendisini olumlu ve olumsuz yönleriyle tanıması ve kendisine karşı dürüst olmasını ifade eden özgünlük kavramının kökeni antik yunan felsefesine kadar dayanmaktadır. Psikoloji literatüründe kavram özellikle 20. yüzyılın ortalarında psikanalitik akımdan Winnicott (1960)' ın "gerçek ben", "sahte ben" hakkındaki değerlendirmeleriyle ve insancıl psikoloji yaklaşımının temsilcileri Rogers (1961) ve Maslow (2001)' un çalışmalarıyla önem kazanmıştır. İnsancıl ve varoluşçu psikolojide, özgünlükteki bireysel farklılıklar; bireyin ruh sağlığının ve psikopatolojiden uzaklaşma düzeyinin belirlenmesinde kritik bir ölçüt olarak ele alınmıştır (May 1981; Rogers 1961; Yalom, 2011).

Günümüzdeki psikoloji literatürüne bakıldığında özgünlükle ilgili iki model olduğu görülmektedir. Bunlar; Kernis ve Goldman (2006)' ın "Çok Ögeli Özgünlük Modeli" ve Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph (2008)' in "Kişi Merkezli Özgünlük Modeli" dir. Kernis ve Goldman (2006)' a göre özgünlük, bireyin, kendini kabul etmesi ve gerçek benliğine uygun olarak davranışta bulunmasıdır. Çok ögeli özgünlük modeline göre özgünlüğün ilişkili dört ögesi bulunmaktadır. Bunlar; farkındalık (awareness), yansızlık (unbiased processing), özgün davranış (authentic behavior) ve ilişkisel özgünlük (relational authenticity)' tür. Özgünlüğe ilişkin bir diğer güncel bakış açısı sunan Wood ve ark. (2008), kişi merkezli bir yaklaşım benimsemiş ve bu yapının üç temel boyutundan söz etmişlerdir. Bu boyutlar, kendine yabancılaşma, özgün yaşam ve kabul edilen dışsal etki' dir.

Heppner, Kernis, Nezlek, Foster ve Lakey (2008) üniversite öğrencileriyle özgünlük, psikolojik ihtiyaçlar ve özsaygı arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada özgünlüğün, özsaygı ve üç psikolojik ihtiyaç olan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ile olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Diğer bir deyişle özgünlük ve ihtiyaç doyumu arttıkça özsaygı

düzeyi de artmaktadır. Aynı şekilde öz saygı düzeyi arttıkça özgünlük ve ihtiyaç doyumu da artmaktadır. Yapılan çalışmalarda, özgünlüğün iyi oluş, öz saygı, olumlu duygular, gelecek beklentileri, yaratıcılık, ilişkilerin kalitesi ve azalmış olumsuz duygularla ilişkili olduğu bulunmuştur (Harter, 2002; Harter, Marold, Whitesell ve Cobbs, 1996; Kernis, 2003; Sheldon, Ryan, Rawsthorne ve Ilardi, 1997).

Benlik kurguları ve iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracılık rolünün incelendiği çalışmalara bakıldığında, Özdemir ve İlhan (2013) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada özerk ve özerk/ilişkisel benlik kurguları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracılık etkisinin anlamlı olduğunu, ancak ilişkisel benlik ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracılık etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Lynch ve Ryan (2004) ise Çin, Rusya ve ABD' den üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada özgünlüğün iyi oluş üzerindeki etkisinin kültürel benlik kurgularından bağımsız olduğunu bulmuşlardır. Türkiye' de ve yurt dışındaki literatürde özgünlüğün aracılık rolünü inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle böyle bir çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur.

Psikolojik danışma kuramları özgünlüğü iyi oluşun önemli bir ölçütü olarak değerlendirmekte ve yapılan çalışmalar da bunu desteklemektedir. Özgünlükle ilgili çalışmaların büyük bir çoğunluğu batı kültürüne ya da bireyciliğin yaygın olduğu kültürlerle uygun olarak yapılmıştır. Toplulukçu ya da ilişkiselliğin yaygın olduğu toplumlarda ise bu konuda yeteri kadar çalışma yapılmamıştır. Özgünlüğün toplulukçu olarak sınıflandırılan Türkiye' de bireylerin iyi oluşları ile ne yönde ilişkili olduğu ve ruh sağlığı açısından önemi bu araştırmanın amacını belirlemiştir. Bu araştırmanın amacı özgünlüğün Türk kültüründeki geçerliğinin incelenmesi ve kültürel bir değişken olan bireyselci – toplulukçu eğilimleri yansıtan benlik kurgularının bireylerin varoluşsal iyi oluşlarını doğrudan mı yoksa özgünlük aracılığı ile dolaylı olarak mı yordadığının anlaşılmasıdır.

Araştırmanın problemi, üniversite öğrencilerinin benlik kurgularının bireylerin iyi oluş düzeylerini doğrudan mı yoksa özgünlük değişkeni aracılığıyla dolaylı olarak mı yordadığının belirlenmesidir.

Amaç

Bu araştırmanın amacı benlik kurguları, özgünlük ve varoluşsal iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki denenceler incelenecektir.

1. Özerk benlik ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlük aracı rol oynamaktadır.
2. Özerk-ilişkisel benlik ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlük aracı rol oynamaktadır.
3. İlişkisel benlik ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlük aracı rol oynamaktadır.

Önem

Bu çalışmanın birkaç açıdan Türkiye' deki psikolojik danışma alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İlk olarak benlik kurguları ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin Türkiye' deki durumuna ilişkin bilgi toplanması söz konusudur. Markus ve Kitayama (1991) kültür ve benlik konusunda çalışmalar yapmış ve benlik kurguları kavramıyla kültürel açıdan benliği bağımlı, bağımsız ve bağlaşıklık benlik olmak üzere sınıflandırmışlardır. Türkiye' de yapılan çalışmalara bakıldığında Kağıtçıbaşı (1996) özerk, ilişkisel ve özerk/ilişkisel benlik sınıflamasını yapmıştır. İlişkisel benliğin yaygın olarak görüldüğü Türkiye' de giderek ilişkisel olma özelliğini kaybetmeden özerk olma eğilimleri de görüldüğü özerk/ilişkisel benlik yönelimi önem kazanmaktadır. Özgünlük daha çok batı kültüründe çalışılan bir kavramdır ve kültürel açıdan Türkiye' de özgünlük kavramının ne kadar uygun olduğu da araştırılması gereken diğer önemli bir konudur (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Özgünlük son yıllarda çalışılan bir kavram olması nedeniyle Türkiye' de yeterli çalışma bulunmamaktadır. Psikoloji

literatürüne baktığımızda özgünlüğün farklı kültürlerde çalışılmaya başlandığı görülmektedir. Psikolojik danışmada önemli bir amaç olan varoluşsal iyi oluş kavramıyla özgünlük arasındaki ilişkinin kültürel bağlamda benlik kurguları kapsamında incelenmesinin hem Türk kültüründe özgünlük ve varoluşsal iyi oluş arasındaki ilişkinin belirlenmesi hem de sonucun diğer kültürlerde yapılan benzer çalışmalarla karşılaştırılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Türkiye' de yapılan çalışmalarda iyi oluş kavramı öznel iyi oluş açısından ele alınmıştır. Öznel iyi oluş, bireyin olumlu ve olumsuz duygularına odaklanmakta ve içinde bulunduğu anda kendisini değerlendirmesini içermektedir. Bu çalışmada ise iyi oluş kavramı, varoluşsal iyi oluş açısından incelenmiştir. Varoluşsal iyi oluş, bireyin geçmiş, şimdi ve gelecek boyutlarında duygularını değerlendirmesini sağlamaktadır. Benlik kurguları ile iyi oluş arasındaki ilişkilerin geçmiş, şimdi ve gelecek zamanı içerecek şekilde ele alınmasının da alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın diğer bir katkısı da Kernis ve Goldman' ın (2006) çok ögeli özgünlük modelini temel almasıdır. Özgünlüğün dört boyutta ve ayrıntılı olarak ele alınması da önemli görülmektedir.

Sınırlılıklar

1) Bu araştırmada toplanan veriler, "Özgünlük Ölçeği", "Benlik Kurguları Ölçeği" ve "Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği" ile sınırlıdır.

2) Araştırma örneklemi Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Kars Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Kastamonu Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi' nin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilerle sınırlıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sırasıyla özgünlük, benlik kurguları ve iyi oluşa yönelik çeşitli kuramsal yaklaşımlara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Özgünlük

Özgünlük, psikoloji ve felsefe gibi disiplinler içerisinde incelenmiş ve tanımlanmaya çalışılmıştır. Psikoloji literatüründe genel olarak özgünlüğün içsel güdülenme ve benlik kavramıyla ilgili bir kavram olduğu görüşü kabul edilmektedir.

Özgünlük kavramı, 1950' lerde ilk olarak psikanalitik akım tarafından daha sonra da varoluşçu felsefenin bir yansıması olarak psikanalitik ve davranışçı akımlara karşı ortaya çıkan insancıl psikolojinin öncülerinden Maslow ve Rogers tarafından 1960 ve 1970' li yıllarda çalışılmıştır. İnsancıl ve varoluşçu psikolojide, özgünlükteki bireysel farklılıklar; bireyin psikolojik iyi olma düzeyini belirlemede kritik bir ölçüt olarak ele alınmıştır (May 1981; Rogers, 1964; Yalom, 2011). Son yıllarda ise pozitif psikoloji akımı, özgünlük kavramını yeniden gündeme getirmiş ve yapılan güncel çalışmalarla alan yazına katkı sağlamıştır (Adams, 2006; Kernis, 2003; Kernis ve Goldman, 2006). Özgünlük kavramının tarihsel gelişim içerisinde ele alınma süreci aşağıda açıklanmıştır.

Psikanalitik akımın temsilcilerinden Winnicott (1960) çalışmasında "gerçek benlik", "sahte benlik" konusunu tartışmış ve özgünlük kavramına dikkatleri çekmiştir. Winnicott' un (1965) yanısıra Horney (1950) de özgünlük kavramını kendine yabancılaşma kavramıyla ilişkilendirerek açıklamaya çalışmıştır. Dışsal etkilerin ya da başka bir deyişle, diğer insanların görüşlerinin özellikle çocukluk döneminde nasıl benimsendiğine odaklanmışlardır. Kendine yabancılaşma psikopatolojinin nedeni olarak görülmüştür.

Winnicott (1971), bireyin kendi olarak var olmasının, nesnelerle kendi olarak ilişki kurmasıyla açıklamıştır. Winnicott (1960)' a göre "gerçek ben" erken çocukluk döneminde kalp atışı, nefes alma gibi beden fonksiyonlarının fark edilmesiyle gelişmeye başlamaktadır. Yeni doğan bir bebek gerçek benliği ile ilk olarak bedensel duyuları aracılığıyla ilişki kurmaktadır. Bebek başlangıçta zamanda ve mekanda bütünleşmemiş, dağınık deneyimler yaşamaktadır. Bebeğin kendisini dış dünyadan ayrı bir varlık "ben" olarak algılayamadığı sürecin sonuna doğru özne oluşumundaki ilk basamak olan ayna evresi (6 – 8 ay) ile birlikte bebek fizyolojik yaşantıları ile psikolojik yaşantılarını bütünleştirerek psikomotor eşgüdüm düzeyine ulaşır ve kendini ayrı bir varlık olarak kavramaya başlar (Winnicott, 1971).

Ayna evresinde bebeğin bakımını sağlayan annesi ya da onun yerine konabilen birisinin jest ve mimikleri, davranışları bebeğin kendi duygusal dünyasını keşfetmesi, "ben" - "diğer" ayrımını yapabilmesi ve dışarıdan bir görünüşü olduğunu algılayabilmesi için oldukça önemlidir. Bu evrede bebeğin kendilik nesnesi annesi olduğu için annenin yüzü, mimikleri ve dokunuşları bebeğin annesi tarafından yansıtılan imge sayesinde kendisini algılayabilmesini sağlar. Annenin bebeğe sunduğu kucaklayıcı çevre ve onun ihtiyaçlarına yanıt vermesi bebeğin kendilik duygusunun gelişmesine ve iç dünyasının olgunlaşmasına önemli katkılar sağlamaktadır. Bebek ihtiyaçlarının karşılanmasıyla birlikte kendini doyum kaynağı olarak yaşar. Anne, bebeğin ihtiyaçlarına yanıt verdikçe bebek herşeyi kendi yaratıyormuş hissine kapılır. Bu deneyim tümgüçlülük yanılsaması olarak adlandırılır. Tümgüçlülük yanılsaması kendiliğin sağlıklı gelişimi için belirleyici bir önem taşır. Gelecekte dış dünyanın zorluklarıyla mücadele edebilen, yıkılmayan bir kendine güven duygusu, tümgüçlülük deneyimine dayanır.

Tümgüçlülük duygusu güvenli bir şekilde yerleştikten sonra dereceli olarak yanılsamanın kırılması gerekmektedir. Annenin, çocuğun gelişimine paralel olarak onun ihtiyaçlarına dereceli bir şekilde duyarsızlaşması çocuğun yanılsamasını yıkar ve gerçeklik duygusunu geliştirir. Böylece bebek, ihtiyaçları ve kendisinin dışında bir dünya olduğunun farkına varır. Bu aynı zamanda anneden ayrılma ve bireyleşme anlamına gelir ve böylece "gerçek kendilik" oluşmaya başlar (Winnicott, 1965). Ancak annenin tümgüçlülük

yanılsamasını erken ve sert bir şekilde engellemesi psikopatolojiye yol açmaktadır. Bu durumdaki bir çocuk giderek "sahte kendilik (ben)" geliştirecektir. Çocuk artık ihtiyaç ve taleplerinden vazgeçecek, annenin ve başkalarının taleplerine göre davranacaktır (Winnicott, 1960).

Horney (1950) ise bireyin kendilik kavramının gelişimiyle birlikte ben - diğer ayrımını yapabilmesiyle özgünlükten söz edilebileceğini belirtmiştir. Horney özgünlük kavramını "gerçek benlik" kavramıyla ifade etmiştir. Gerçek benlik, duyguların kendiliğindenliğidir; ilgi ve enerjinin kaynağıdır; istek ve karar verme yetisidir; insanın genişlemek, büyümek ve kendi kendini tamamlamak isteyen parçasıdır. Sağlıklı kişilik gelişimi bireyin kendi eksikliklerini, düşüncelerini, duygularını kabul etmesiyle gerçekleşmektedir. Gerçek benliği güçlü ve etkin olan bir birey kendi kararlarını verebilir ve verdiği kararların sorumluluğunu üstlenir.

Bireyin gerçek benliği ile kendi kendine yarattığı ve öyle olduğuna inandığı yüceltilmiş, abartılı ve kusursuz özelliklerle donatılmış ideal benlik arasındaki fark ya da diğer bir deyişle çatışma kendine yabancılaşmaya ve dolayısıyla da kendinden hoşnut olmamaya birlikte nevroza neden olmaktadır. Kendine yabancılaşan bir birey yöneten olmak yerine yönetilen durumunda olmayı yeğler. Artık olduğu gibi değil de kendini görmek istediği gibi görür, hissetmesi gerektiği gibi hisseder, istemesi gereken şeyleri ister, sevmesi gereken şeyleri sever. Kişi kendi imgelerine göre başka birisidir ve başka bir kalıba girmiştir. Nevrozun, en belirgin özelliklerinden biri bireyin gerçek benliği oluşturan gizilgüçleri geliştirme enerjisini idealize edilmiş olan benliğin hayali gizilgüçlerini geliştirmeye yöneltilmesidir (Öner, 1987). Özgünlük düzeyi düşük olan bir birey gerçek benliğini bastırıp ideal benliği ile özdeşleştiği için benliğini tehdit eden çevre ve insanlara karşı öfkeli davranışlarla kendini korumaya çalışmaktadır (Horney, 1950). Horney' e göre özgünlük düzeyinin düşük olması bireyin öfkeli, düşmanca davranışlar göstermesine ve nevrozlara yol açabilir.

Özgünlük kavramıyla ilgilenen diğer bir yaklaşım insancıl yaklaşımdır. İnsancıl yaklaşımda özgünlük, Maslow tarafından "kendini gerçekleştirme" ve Rogers tarafından ise "tam olarak fonksiyonda bulunan birey" kavramlarıyla

ifade edilmiştir (Rogers, 1961; Maslow, 2001). Rogers' a göre başarılı bir terapi sürecinin sonunda hedeflenen "tam olarak fonksiyonda bulunan birey", bütün deneyimlere açık olan, duygularını rahatlıkla paylaşabilen, özgürce yaşayan, yaratıcı ve yaşamı zenginlikleri ile yaşamasını öğrenen kişidir. Tam olarak fonksiyonda bulunma ya da diğer bir deyişle psikolojik sağlığı ifade eden "iyi hayat" varılan bir nokta değil, bireyin tüm yaşamını kapsayan bir süreç; organizmanın seçme özgürlüğüne sahip olup da seçtiği gelişme yönüdür (Kuzgun, 1985). Rogers' ın belirttiği bu özellikler özgün bir bireyin sahip olması gereken özelliklerdir.

Rogers' a göre tam olarak fonksiyonda bulunan bireylerin özellikleri aşağıda sıralanmıştır (Kuzgun, 1985);

1) Yaşantılara giderek daha fazla açık olma: Bireyin yeni yaşantılara açık olması, psikolojik savunma yöntemlerini kullanma düzeyini azaltmaktadır. Bir kişi organizmadan veya çevreden gelen her türlü uyarı, hiçbir sansüre tabi tutmadan, bozmadan, çarpıtmadan, ayıklamadan olduğu gibi alabiliyorsa o zaman yaşantılara açıktır. Savunma mekanizmaları endişe verici durumlar karşısında bireyin kendisini ve dünyayı gerçekçi bir şekilde algılamasını engellemektedir. Böylece bireyin kendilik kavramı ile gerçeklik arasında uyumsuzluk ortaya çıkar. Savunma mekanizmalarının kullanılmaması ya da farkına varılması bireyin içsel ve dışsal uyarınları doğru bir şekilde algılamasını sağlayacaktır. Böylece birey kendinde ve çevresinde ne olup bittiğini farkedebilir, korku, çaresizlik, ıstırap gibi duygularını rahatça yaşayabilir.

2) Giderek daha varoluşsal biçimde yaşama: Bireyin içinde bulunduğu anı dolu dolu yaşaması ya da şimdi ve burada odaklı olmasıdır. Kendini yeni deneyimlere açmış ve savunmacılıktan uzaklaşmış tam olarak fonksiyonda bulunan birey için her an daha önce deneyimlenmemiş yeni bir andır. Bireyin deneyimlerine daha önceki değerlendirmelerini ve sınırlamalarını sokmadan kendisini şimdi olan ve bitene açıp şu anda varolan süreci içinde keşfetmesidir.

3) Organizmaya daha da çok güvenme: İyi hayat yaşamakta olan kişinin bir diğer özelliği ise var olduğu her durumda en uygun davranışı seçmek için

araç olarak gördüğü organizmasına daha da büyük güven duymasındır. Bireyin yeni bir durum karşısında kendi organizmasına güvenmesi, deneyime açık olması, neyi yapmak doğru geliyorsa onu yapmasıdır. Belirli bir durumda hangi davranışın seçileceğine karar verirken birçokları, başkaları tarafından oluşturulmuş ilkelere veya yargılara dayanırlar. Bu bireyler yaşıntılara tam olarak açık olmadıklarından, belli bir anda şu ya da bu davranış tarzını seçmelerine temel olacak doğru ve zengin verilere sahip değildirler.

4) Daha tam olarak fonksiyonda bulunma: Psikolojik bakımdan özgür bir kimse giderek daha tam olarak fonksiyonda bulunmaya başlar daha tam olarak yaşar. Duyu organlarını mümkün olduğu kadar zengin duyum almak için tümüyle kullanır, sinir sisteminin sağladığı bütün bilgiyi kullanır ve bilgiyi bilinçte tutar.

Maslow' a göre bir insan ne olabiliyorsa onu olmalıdır. Kendini gerçekleştiren birey; gerçekçi olmak, kendini, başkalarını ve doğayı olduğu gibi kabul etmek, daha derin kişilerarası ilişkiler kurabilmek, özerklik, doğal içlerinden geldiği gibi davranmak, duygu ve düşüncelerini paylaşmak, başkaları ile özdeşim kurabilme, yaratıcılık ve verimli olmak gibi özelliklere sahiptir (Kuzgun, 1985). Bu özellikler aynı zamanda özgün ve spontan bireyin özellikleridir.

Özgünlük kavramının önemli olduğu kuramlardan birisi de öz belirleme (self determination) kuramıdır. Öz belirleme kuramına göre ise özgünlük, kişinin gerçek benliğini ya da öz benliğini yansıtmaları olarak tanımlanmaktadır. Kuram, davranışa yol açan güdüsel yönelimlerin ruh sağlığı ile ilişkisi olduğunu belirtmektedir. Deci ve Ryan (2000) bireylerin yaşamında yer alan ve dengeli bir şekilde karşılanması gereken bir takım doğuştan gelen temel ihtiyaçları olduğunu belirtmiştir. Bu ihtiyaçlar özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma. Kurama göre özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma özgün olabilmek için gerekli en önemli üç psikolojik ihtiyaçtır. Buna ek olarak kuramda deneyime açık olmanın özgünlüğün en önemli ilkesi olduğunu belirtilmektedir (Deci, 1980). Özerklik ihtiyacı, bireyin diğerlerinin etkisinde kalmadan kendi irade ve isteğiyle eylemler ve etkinliklerde bulunmasıdır. Aynı zamanda bireyin benliğiyle örtüşür biçimde yaşamını seçme ve yön

vermede özgür olması, duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesidir. Yetkinlik ihtiyacı, bireyin kendi becerilerini ve potansiyelini kullanabileceği eylemlerde bulunması ve çevresiyle başarılı bir şekilde etkileşim kurabilmesidir. Yetkinlik, bireyin amaçlarına ulaşmasını ve kendini yeterli hissetmesini sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan (2000)' a göre sosyal çevrede ait olma duygusunu ifade eden ilişkili olma ihtiyacı ise bireyin yaşamındaki önemli bireylerle yakın, güvenilir ve karşılıklı saygıya dayalı doyumlu ilişkiler kurabilmesidir. Özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanması, bireylerin amaçlarına ulaşmasını, tam olarak fonksiyonda bulunmasını ve iyi oluş düzeylerinin artmasını sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Psikoloji literatürüne bakıldığında son yıllarda özgünlük konusunda iki modelin daha ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlar; Kernis ve Goldman (2006)' ın "Çok Ögeli Özgünlük Modeli" ve Wood ve ark. (2008)' nin "Birey Merkezli Özgünlük Modeli" dir. Aşağıda bu modeller hakkında bilgi verilmiştir.

Kernis ve Goldman (2006)' a göre özgünlük genel anlamda bireyin engellenmeksizin yaşamını gerçek benliğine göre sürdürebilmesi olarak tanımlanır. Çok ögeli özgünlük modeline göre özgünlüğün birbirinden ayrı ancak birbirleriyle ilişkili dört ögesi bulunmaktadır. Bunlar; Farkındalık, yansızlık, özgün davranış ve ilişkisel özgünlük' dür. Farkındalık, kişinin olumlu ve olumsuz özellikleri hakkında bilgi sahibi olmasını ve kendisiyle ilgili amaçları, duyguları ve inançları hakkındaki kavrayışını arttırmaya yönelik isteğiyle ilgilidir (Kernis ve Goldman, 2006). Kernis ve Goldman (2006) benliğin birçok yönü olduğunu ve bireyin benliğinin çeşitli yönleri hakkında farkındalık kazanmasının özgünlük için gerekli olduğunu belirtmektedir. Yansızlık ise bireyin kendisi ile ilgili bilgileri nesnel bir şekilde değerlendirmesidir. Bireyin kendisi hakkındaki bilgiler duygu, düşünce, davranışlar ve benliğin olumlu ya da olumsuz yönlerini kapsadığı gibi; bu bilgileri inkar etmeden, çarpıtmadan veya abartmadan kendisine dışarıdan bir gözlemci gibi yapmış olduğu değerlendirmeleri de kapsamaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Bireyin savunma mekanizmalarını kullanması yansızlığı engellemektedir. Üçüncü olan öge özgün davranış, kendi değerleri,

gereksinimleri ve tercihleri doğrultusunda davranmasıyla ilgilidir. Bireyin çevreye körü körüne itaat etmek yerine en azından gerçek benliği ile içinde bulunduğu çevrenin gerekleri arasındaki uygunsuzluğun farkında olması beklenir (Kernis ve Goldman, 2006). Son öge ilişkisel özgünlük ise, kişinin ilişkilerinde sahte değil, gerçek benliğine uygun, açık ve içten olmasıyla ilgilidir.

Özgünlüğü açıklayan güncel modellerden Wood ve ark. (2008) "Birey Merkezli Özgünlük Modeli" nde ise birey merkezli bir yaklaşım benimsemiş ve bu yapının üç temel boyutundan söz etmiştir. Birey merkezli özgünlük modeli temel olarak Rogers' ın birey merkezli yaklaşımına dayanmaktadır. Birey merkezli yaklaşımda gerçekten "kendin olma" özelliği vurgulanmaktadır. Bununla birlikte bireyin mevcut zihinsel, duygusal yaşantıları ve bunların farkındalığı ile bu farkındalığın bireyin duygu ve davranışları üzerindeki etkisi ön plandadır (Wood ve ark., 2008). Birey merkezli özgünlük modeline bakıldığında birinci boyut olan kendine yabancılaşma, bireyin kendi duyguları ve deneyimlerinin farkında olmamasıdır. Bireyin kendine yabancılaşma düzeyinin artması, psikopatoloji yaşama düzeyini arttırmaktadır. Bireyin kendini tanınamaması, benliğine yabancılaşması veya gerçek benliğiyle temas kuramaması kendine yabancılaşma boyutunun önemli göstergeleridir. Özgünlüğün ikinci boyutu bireyin bilinçli olarak algıladığı deneyimleri ile davranışları arasındaki uyumu içeren özgün yaşamdır. Bu boyut bireyin fizyolojik, duygusal ve zihinsel durumlarına yönelik bilinçli farkındalığıyla tutarlı biçimde davranması ve duygulanmasını ifade etmektedir. Özgün yaşam ayrıca bireyin birçok durumda kendine karşı dürüst olmasını ve değer ve inançlarına uygun bir yaşam tarzı benimsemesini gerektirmektedir. Özgünlüğün üçüncü boyutu, bireyin diğer bireylerin etkisini ve onların beklentilerine uygun biçimde davranması gerektiğini kabul etmesidir. İnsanoğlu doğası gereği sosyal bir varlıktır ve sosyal çevresi bazen kendine yabancılaşmasını ve özgün bir yaşam sürmesini etkilemektedir (Wood ve ark., 2008).

Psikolojide özgünlük genel anlamda, bireyin kendi kişisel deneyimlerini, düşüncelerini, duygularını, ihtiyaçlarını, isteklerini, tercihlerini ya da inançlarını ve bunun ötesinde "gerçek ben" e uygun olarak davranışta

bulunmasını, içsel duygu ve düşüncelerini çeşitli şekillerde ifade etmesini içeren bir kavram olarak tanımlanmıştır. Her ne kadar özgünlük kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılsa da özgün olabilme becerisi aynı zamanda insanların arasında etkileşimlere bağlıdır. Reis ve Shaver (1988) de kişilerarası ilişkilerde özgün olan bireylerin kendini açtığını ve bunun da bireyler arasındaki etkileşimi desteklediğini belirterek kişilerarası ilişkilerde özgünlüğün önemini vurgulamıştır. Kişilerarası ilişkiler açısından özgün olabilme becerisi bireyin gerçek kendiliğini gizlemesi veya başkalarının beklentilerine boyun eğmesi değil, çeşitli sosyal bağlamlarda içsel duygu ve düşüncelerini kendini güvende hissederek paylaşabilmesidir (Neff ve Suizzo, 2006). Neff ve Harter (2002) özgün bireylerin ilişkilerinde özerk ve ilişkisel olmayı dengeleyebilmelerinin önemini belirtmişlerdir. Bireyler hem diğer insanlar ile uyumlu ilişkiler kurabilmeli hem de özerk olabilmelidir. Özerklik; bağımsız olma, özgüven ve kişisel doyum ile ilişkiliyken, ilişkisellik; bağlılık, sorumluluk ve diğer insanların ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmayla ilişkilidir. Bireylerin ruh sağlığı açısından bu iki temel ihtiyacın dengeli bir şekilde karşılanması oldukça önemlidir.

Kişilerarası ilişkilerde önemli bir faktör olarak değerlendirilen özgünlük; pozitif psikoloji konusunda çalışmalar yapan Harter (2002) tarafından, bireyin kararları, değerleri ve duyguları ile benliğini çeşitli şekillerde yansıttığı dinamik bir süreç olarak değerlendirmektedir. Bu tanımlama, benliğin çok boyutlu olduğunu ve çeşitli ilişkisel bağlamlarda gerçek ya da sahte benliklerin farklı yönlerinden söz edilebileceği anlamına gelmektedir. Harter (2002) uyumlu ve esnek bir benlik kazanmanın öneminin yanında, tanımladığı ve sıklıkla vurguladığı "gerçek ben" i önemli ve karmaşık bir gelişimsel görev olarak değerlendirmektedir. Harter (2002), bireyin farklı sosyal bağlamlarda esnek bir benlik sergilemesinin sadece uyumlu bir birey olmanın değil ayrıca özgün olabilmenin de önemli bir ön koşulu olduğunu belirtir. Harter (2002) farklı durumlar karşısında bireylerin duruma uygun olarak davranışlarını değiştirmelerinin ve durumun gerektirdiği şekilde davranmalarının dinamik ve akışkan bir kişilik özelliği olan özgün olmayı engellemeyeceğini belirtmiştir. Benlik çok yönlüdür ve her insanın birden fazla benliği vardır. Aslında özgünlük ya da gerçek ben ile çelişkili gibi

görünmesine rağmen ergenlik döneminin sonları ve genç yetişkinliğin başlangıcında bireyler birden fazla benliğe sahip olduklarının farkına varırlar (Harter ve Monsour, 1992). Bir kişi evde veya okul ortamında farklı benliklere sahiptir ve bu durum o kişinin özgün olmadığı anlamına gelmemelidir. Örneğin birey iş ortamında özgün bir şekilde davranışta bulunamıyorsa, bu durum onun sosyal yaşamda ailesi ya da arkadaşları ile özgün bir şekilde ilişki kurmasını engellemeyecektir.

Özgünlüğün sosyal etkileşimlerle ilişkili olduğu bilinmesine rağmen, sosyo – kültürel faktörlerin özgünlüğü nasıl şekillendirdiği ise açık değildir (Neff ve Suizzo, 2006). Alan yazında özgünlüğün, bireyciliğin ön planda olduğu batı toplumlarında yaygın olduğu görüşü hakimdir. Ancak ilgili çalışmalar bölümünde değinileceği gibi yapılan araştırmalar bireycilik ve toplulukçuluk eğilimlerinin birlikte görüldüğü Türkiye' de de bireylerin özgünlük özelliğine sahip olup olmayacağı da tartışılmaktadır. Bundan sonraki bölümde bireycilik ve toplulukçuluk bağlamında benlik kurguları kavramı ele alınmıştır.

Bireycilik ve Toplulukçuluk

Bireycilik ve toplulukçuluk kavramları (akt. Mcsweeney, 2002), kültürlerarası yapılan çalışmalarda yaygın olarak çalışılmaktadır. Hofstede, bireyselcilik - toplulukçuluğu iki zıt kutup olarak ele almış ve Kuzey Amerika ile Kuzey Batı Avrupa ülkelerini bireyci; Asya, Latin Amerika, Afrika ve Bazı Güney Avrupa ülkelerini ise toplulukçu olarak sınıflandırmıştır. Hofstede' nin çalışmasına göre Türkiye aile ya da grup bağlarının önemli olduğu toplulukçu değerlere sahip bir ülkedir.

Triandis (1988) bireyciliği diğerlerinden ayrılma, toplulukçuluğu ise diğerleriyle ilişkili olma yönelimi olarak belirtmiş ve bu yönelimleri tek bir boyutun iki zıt kutbu olarak ele almıştır. Bu sınıflandırma kültürlerarası yapılan çalışmalara önemli katkılar sağlamıştır. Triandis (1988) bir boyutun zıt kutupları olarak bireycilik yöneliminin "ben" in diğerlerinden ayrılma, uzaklaşması ve grup yöneliminin ise "ben" in diğerleri ile ilişkili olması

şeklinde ifade etmiştir. Bireyci toplum ya da kültürlerde ben kimliği açık bir şekilde vurgulanırken "ben" in diğerlerinden ayrılması gerektiği ve özerk bir varlık olması beklenir. Bireyci kültürlerde bireyin amaç ve hedefleri grubun amaç ve hedeflerinden ya da beklentilerinden önce gelir. Buna ek olarak bireyci kültürlerde bireyin, özerk bir varlık olarak görülmesinden dolayı dışa dönüklük önemli bir özellik olarak nitelendirilir ve bireylerin tutumlarını, duygularını, düşüncelerini açık bir şekilde paylaşması pekiştirilir (Triandis, 1995).

Toplulukçu kültürlerde "biz" kimliği, gruba ya da topluma bağlı olma gibi nitelikler vurgulanmaktadır. Grubun ya da toplumun amaçları, ihtiyaçları ve beklentileri bireyin kendisinin amaç ve ihtiyaçlarının üstünde görülür (Ting-Toomey, 1985). Toplulukçu kültürlerde ilişki ve iletişim biçimleri doğrudan değil dolaylı olarak gerçekleşmektedir. Ayrıca toplulukçu kültürlerde normlara daha çok önem verilir (Suh, Diener, Oishi ve Triandis, 1998). Bireyler kültürel normlara uymak için gerçek duygularını, düşüncelerini ve tutumlarını maskeleyerek doğrudan ifade etmekten ve onlara göre davranmaktan kaçınır (Triandis, 1995). Toplulukçu kültürlerde kişilerarası ilişkilerde sosyal düzene, normlara uyma ve statükoyu sürdürme gibi kültürel değerler ön planda olmasından dolayı grup dayanışmasını ya da geleneksel düzeni bozacak davranış ve eğilimler engellenmektedir. Grup yönelimli kültürlerde bireyler, kişilerarası uyum ve grup ahenginin sağlanması ve sürdürülmesine odaklanmaktadır (Goodwin, 1999).

Bireyci ve toplulukçu kültürlerin farklılıklarına ilişkin iletişim biçimleri ve çatışma stratejileri hakkında yapılan çalışmalarda bireyci kültürlerde bireylerin düşünce, duygu ve tutumlarını gizlemeden doğrudan iletişim kurdukları, kişilerarası çatışma yaşadıkları durumda kendi amaçlarını ön planda tuttukları; toplulukçu kültürlerde ise iletişim sürecinde bireylerin gerçek düşünce, duygu ve tutumlarını maskeleyerek dolaylı olarak iletişim kurdukları ve kişilerarası çatışma yaşanan durumlarda uzlaşmacı ya da kaçınmacı tutum sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Ting – Toomey ve Oetzel, 2001).

Bireyci ve toplulukçu özellikler gösteren toplumlarda, bireylerin sahip oldukları benlik kurguları farklı olacaktır. Aşağıda bu konu ile ilgili bilgi verilmiştir.

Benlik Kurguları

Bireyin diğerleri ile olan ilişkisi psikoloji literatüründe yaygın olarak çalışılmaktadır. Markus ve Kitayama (1991) Kültür ve benlik (Culture and Self) adlı çalışmalarında sosyo – kültürel anlamdaki bireycilik – toplulukçuluk sınıflamasını birey düzeyinde bağımsız – bağımlı benlik kurgularıyla ifade etmektedirler (Markus ve Kitayama, 1991; 1998; Singelis ve Brown, 1995). Benlik kurgusu genel olarak bireyin kendisi ve diğerleri ile ilişkilerine dair duygu, düşünce ve davranışlarının bütünüdür (Singelis, 1994; Hardin, Leong ve Bhagwat, 2004).

Bireyin diğerlerine olan bağlılık ve ayrışıklık derecesine göre birbirine zıt kutuplarda yer alan benlik kurgularından birine sahip olduğu belirtilmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Bağımsız benlik kurgusuna göre bireyler kendilerini özerk ve ayrı bir varlık olarak nitelendirirken; bağımlı benlik kurgusuna sahip bireyler ise toplumsal bütünün bir parçası olarak nitelendirmektedir (Markus ve Kitayama, 1998).

Benlik kurguları bireyin yaşadığı toplumun değerleri, normları, davranışları ve kuralları tarafından şekillenmektedir. Bu bakış açısından hareketle bireyci kültürlerde bireylerin bağımsız benlik yönelimine, toplulukçu kültürlerde yaşayanların ise bağımlı benlik yönelimine sahip oldukları söylenebilir. Markus ve Kitayama (1991) bağımsız benlik yönelimli bireylerin "ben" in içsel duygularına, düşüncelerine odaklandıklarını ve açık bir şekilde ifade ettiklerini belirtmektedirler. Bağımsız benlik yönelimli bireyler çevresel faktörlerden çok kişisel özelliklerine güvenirlir (Landrine, 1992). Bağımlı benlik yönelimli bireyler ise kendi duygularından çok diğerlerinin duygularına, düşüncelerine odaklanmaktadır. Bağımlı benlik yönelimli bireyler kişisel özelliklerinden daha çok çevresel faktörlere göre davranışta bulunurlar.

Bir boyutun zıt kutupları olarak bireyci – toplulukçu yönelimlerin kavramsallaştırılmasının tüm toplumlar için kullanışlı ve uygun olup olmadığının araştırılması bazı araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Araştırma bulguları benlik kurgularının her zaman toplumun kültürel özelliklerini yansıtmadığına ilişkin önemli bulgular sunmaktadır (Levine ve ark., 2003).

Son yıllarda araştırmacılar arasında bireyci - toplulukçu özelliklerin ya da bağımlı – bağımsız benlik kurgularının belirli toplum ve kültürle özgül olmaktan çok herhangi bir toplumda ve kültürde bir arada görülebileceği düşüncesi yaygınlaşmıştır. Bu açıdan psikoloji literatüründe 1980' lerin sonuna doğru bireysellik ve toplulukçuluk boyutlarının bir arada olduğu benlik modelini daha iyi anlamak amacıyla yeni bir kuramsal çerçeveye ihtiyaç duyulmuştur. Kağıtçıbaşı ve Berry (1989) iki benlik kurgusundan birisinin tüm toplumlara uygun olduğu varsayımına karşı çıkan ilk kuramcılardandır. Tek boyutlu bireyci – toplulukçu benlik modeline göre, bireyci toplumlarda insanlar için grup üyesi olma ya da diğerleri ile olan ilişkiler vurgulanmazken, toplulukçu toplumlarda ise bireysellik vurgulanmaz (Triandis, 1995). Bu açıdan hem bireyciliğin hem de diğerleri ile olan ilişkilerin önemli olması tek boyutlu bağımsız – bağımlı benlik modeli ile açıklanamamaktadır.

Bireysellik – toplulukçuluk yaklaşımında ya da iki kutuplu benlik tiplerinde (bağımsız – bağımlı) bireyin kendileşmesi, sosyal bağlarının kopmasını ya da diğerlerinden uzaklaşmasını gerektiren bir süreç olarak görülmektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). İmamoğlu (1998; 2003) kendileşme ve ilişkili olmayı birbirine zıt kutuplar olarak değil, aksine birbirini tamamlayıcı niteliğe sahip bağımsız iki yönelim olarak ele almaktadır.

Yapılan çalışmalar Türkiye' de sosyal ve kültürel değişimlerin hızlı bir şekilde yaşandığını (İmamoğlu, 2003; Kağıtçıbaşı, 2007), 1980' lerden sonra endüstrileşme ve batılılaşmayla birlikte eğitim düzeyi yüksek bireylerin toplulukçu özelliklerini tamamen kaybetmeden "ben" in yanında diğerlerinin de önemli olduğu, bireyselci değerlere ve benlik kurgusuna sahip olduğunu göstermektedir (İmamoğlu, 2003; Kağıtçıbaşı, 2007). Sosyo kültürel bağlamda hızlı değişimlerin yaşandığı Türkiye gibi ülkelerde değişimin daha

yavaş yaşandığı kùltùrlere oranla kùltùrlarası farklılıkların yanında kùltùr içi farklılıklar açık bir şekilde gör÷lmektedir (İmamoğlu ve Karakitapoğlu – Aygün, 2004). Bhawuk ve Brislin (1992) dengeli bir şekilde hem bağımlı ve hem de bağımsız benlik yönelimlerine sahip bireylerin kùltürel ve kişisel değişimlere daha kolay uyum sağladığını belirtmiştir. Denge modeline bakıldığında kùltùr içi farklılıklar vurgulanmakta; kùltùrlarası modelce önerilen benlik tipleriyle ilgili benzer örüntülerin kùltùr içinde de gözlenebileceği savunulmaktadır (İmamoğlu ve Karakitapoğlu – Aygün, 2006; 2007). Bu açıdan toplulukçu değerlerin yanında bireyselci özellikler de gösteren Türkiye' yi bireyselci / toplulukçu boyutunda sınıflamak yetersiz olacaktır (Şahin, 2011).

Türkiye' de geçerli olan benlik modellerine bakıldığında İmamoğlu' nun (1987) "Dengeli Bütünleşme ve Ayrışma Modeli" ve Kağıtçıbaşı (1996)' nın "Özerk - İlişkisel Benlik Modeli" dikkat çekmektedir. İmamoğlu ve Kağıtçıbaşı yaptıkları çalışmalarda benliğin içinde bulunan toplumdan etkilendiğini ve toplumsal faktörlere bağlı olarak bireylerin farklı benlik yönelimlerinin olduğunu belirtmişlerdir.

Batı literatüründe kişinin kendileşmesi ve ilişkili olması birbirine zıt yönelimler olarak gör÷lmektedir. Ancak bu iki eğilim birbirine zıt değil birbirini tamamlayıcı nitelikte bağımsız iki yönelim olarak ele alınmaktadır (İmamoğlu, 1998; 2003).

İmamoğlu (1987), batı literatüründe benimsenen benlik modeline alternatif olarak önerdiği Dengeli Bütünleşme Ayrışma Modelinin temelinde doğal düzenin ayrılmış öğelerin karşılıklı bağımlılık ilişkisi içinde bütünleşmesiyle ortaya çıkan dengeli bir sistem oluşturduğu varsayımında bulunur. İnsanda bu doğal sistemin bir parçası olduğuna göre kendileşme ve bütünleşme eğilimlerine birlikte sahiptir. İnsanın kendi potansiyelini gerçekleştirmesi ve böylece kendileşmesi ya da ayrışması modelde "Kişisel ayırt etme – ayrışma (intrapersonal differentiation)" yönelimi olarak adlandırılmaktadır. Bu yönelimin bir ucunda içsel güdülenme ile bireyin diğerlerinden ayrışması ya da kendileşmesi, diğer ucunda ise sosyal kontrol, beklentiler, normlar gibi dışsal güdülenme ile ilişkili olan kalıplaşma bulunur.

İnsanın kendileşme ihtiyacının yanında doğal bir sistemin parçası olarak diğerleri ile ilişkide bulunma ihtiyacı da vardır. Bu ihtiyaç "kişilerarası bütünleşme" yönelimi olarak adlandırılır. Kişilerarası bütünleşme yöneliminin üst ve alt uçları sırasıyla ilişkili ve kopuk olarak nitelendirilir. Sonuç olarak iki temel eğilim olan bütünleşme ve ayrışma birbirine zıt kutuplar değil, yaşam boyu gelişim sürecinde bireyin içsel ve dışsal isteklerini ve diğer organizmalarla ilişki kurma (ilişkisel - ayrışık olma) örüntülerini içeren farklı eğilimler olarak değerlendirilmelidir (İmamoğlu, 2003).

Dengeli bütünleşme ayrışma modeline göre kendileşme yönelimi ve ilişkili olma yöneliminin yol açtığı dört temel benlik tipi ve paralel aile ortamı vardır (İmamoğlu, 1998). Bunlar; ilişkili kendileşmiş (dengeli tip), kopuk kendileşmiş, ilişkili kalıplaşmış ve kopuk kalıplaşmıştır (dengesiz tip). Bu temel benlik yönelimlerinden yalnızca ilişkili kendileşmeye dayalı olanı dengeli kabul edilir. Optimal psikolojik iyi oluşun gerçekleşmesi için ilişkili olma ve kendileşme gereksinimlerinin karşılanması gerekmektedir (İmamoğlu, Selçuk, Günaydın, 2011). İmamoğlu (1998; 2003)' nun Dengeli bütünleşme ayrışma modelindeki dört temel benlik yönelimi ve paralel aile ortamı şunlardır;

İlişkili Kendileşmiş: Hem ilişkili olma hem de kendileşme yönelimlerinin bir arada olduğu benlik kurgusudur. İmamoğlu (1998)' na göre birbirinden bağımsız ayrı yönelimlerin bütün olarak bir arada olduğu bu benlik yapısı, ilişkili olma ve kopuk olma uçları arasında en dengeli olanıdır. Aile ortamında aşırı engelleme ya da kısıtlama yoktur ve karşılıklı sevgi ve kabul ön plandadır.

Kopuk Kendileşmiş: İlişkili olma yöneliminin düşük kendileşme yöneliminin ise yüksek olduğu benlik kurgusudur. Bunun paralelinde aile ortamında aşırı kısıtlama yoktur ancak aile ile çocuk arasında doyurucu ilişkiler yoktur. Bu benlik kurgusuna sahip bireyler bağımsız ya da özerk olmak için diğerlerinden uzaklaşma eğilimindedirler.

İlişkili Kalıplaşmış: İlişkili olma yöneliminin yüksek, kendileşme yöneliminin düşük olduğu benlik kurgusudur. Aile ortamı oldukça kontrol edici ve kısıtlayıcıdır. Bu benlik kurgusuna sahip bireyler kendileşme ya da diğer

bir deyişle eşsiz bir birey olma eğilimi göstermemektedirler. Diğerlerine olan duygusal yakınlaşma ve ilişkiler ayrı bir birey olma yönelimini engelleyecek derecede önem görülmektedir.

Kopuk Kalıplaşmış: Hem ilişkili olma hem de kendileşme yöneliminin düşük olduğu benlik kurgusudur. Bireylerin bağımsız olma yönelimleri de diğerleri ile olan ilişkileri ve yakınlaşmaları da düşük düzeydedir. İmamoğlu (1998)' na göre bireyselleşme ya da bir sistemin parçası olma gibi temel iki gereksinimin de karşılanamamasından dolayı en dengesiz benlik kurgusudur. Aile ortamı oldukça kısıtlayıcı, çocuk ile olan ilişkiler uzak ve doyurucu değildir.

İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün' e (2004) göre bu dört temel benlik kurgusu farklı şekillerde her kültürde görülmektedir. Optimum psikolojik işleyiş ve gelişim için hem ilişkili olma hem de kendileşme yönelimlerinin bir arada olması ve bu iki temel gereksinimin bütün olarak karşılanması gerekmektedir. Bu nedenden dolayı ilişkili kendileşmiş benlik kurgusu dengeli, kopuk kalıplaşmış ise dengesiz olarak tanımlanmaktadır.

Kağıtçıbaşı (1996) insanlar arası ilişkilerde kişilerarası mesafeyi ve yetkinliği temel olarak birbirinden farklı iki boyut olduğunu belirtmiştir. Kişilerarası mesafe boyutu, kişiyle başkaları arasındaki mesafeyi ya da başkaları ile kişi arasındaki bağın derecesini ifade eder. Kişilerarası mesafe boyutunun bir ucu, diğer bireylerle ilişkilerde sınırların açık bir şekilde belirgin olduğu ayrık benliği, diğer ucu ise sınırların tam olarak belirgin olmadığı ilişki benliği göstermektedir. Yetkinlik boyutu, bireyin özerk davranabilme derecesini ifade etmektedir. Kağıtçıbaşı (2010) özerkliği kendi kendine yönetme, bağımlılığı ise başkaları tarafından yönetilme olarak açıklamıştır. Bireyin psikolojik ve sosyal işleyişinde benliğin ayrık olması veya ilişkili olması oldukça önemlidir. Bu açıdan benliğin ilişkisellik - özerklik derecesi temel bir boyut olarak ortaya çıkmaktadır.

Kağıtçıbaşı' na (2010) göre dışa bağımlı - ayrık benlik modeli patolojik bir durumu ifade edebilmektedir. Bu benlik modeli anne babanın ihmalkarlığı ya da kayıtsızlığıyla ortaya çıkabilmektedir. Böyle bir aile ortamında çocuğun hem ilişkiselliği hem de özerkliğinin gelişimi engellenmektedir. Bu dört benlik

gelişiminden özerk - ilişkisel benlik psikolojik olarak en sağlıklıdır. Özerklik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçlar olduğu için bu iki ihtiyacı da dengeli bir şekilde karşılanması özerk-ilişkisel benlik yönelimi açısından oldukça önemlidir. Bu modelde aile ortamında da çocuğun hem özerklik hem de ilişkisellik ihtiyaçlarını karşılayan tutum ve davranışlar söz konusudur. Özerk - ayırık benlik ve bağımlı - ilişkisel benlik modellerinde ise iki temel ihtiyaçtan biri karşılanmamaktadır.

Sonuç olarak benlik kurguları konusunda çalışmaları bulunan İmamoğlu (1998) ve Kağıtçıbaşı (1996) bireyin hem özerklik hem de ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılandığı özerk-ilişkisel benlik yöneliminin, bireyin ruh sağlığı açısından önemli olduğunu ve toplulukçu kültürlerde de bireylerin bu iki özelliğe sahip olabileceğini belirtmişlerdir.

Aşağıda araştırmanın değişkenlerinden biri olan iyi oluş kavramı ile ilgili kuramsal bilgiler verilecektir.

İyi Oluş

İyi oluş kavramı bireyin optimum psikolojik yaşantısını ve fonksiyonunu ifade etmektedir. Günümüzde iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda duygusal denge ve yaşam doyumu boyutlarından oluşan öznel iyi oluş kavramı üzerinde durulmaktadır (Christopher, 1999). Öznel iyi oluş kavramı bireyin mutluluk ve yaşam kalitesi hakkındaki kendi algısını ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 1985; Robbins ve Kliever, 2000). Öznel iyi oluş işevuruk olarak, olumlu duyguların sıklığı, olumsuz duyguların azlığı ve yaşamdan alınan doyum şeklinde tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Öznel iyi oluşun ilk iki ögesi duygusal boyut, son ögesi ise bilişsel boyut ile ilişkilidir. Öznel iyi oluş, kuramsal açıdan bireyin olumlu duyguları ve yaşam doyumu hakkındaki değerlendirmelerini içeren benlik tasarımlarını ifade etmektedir (Campbell, 1981). Lazarus ve Folkman (1984) da öznel iyi oluşun olumlu duyguların sıklığı ve olumsuz duyguların azlığı arasındaki uyuma bağlı olduğunu belirtmiştir. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999)' e göre ise öznel iyi oluş,

bireyin ruh hali ve heyecanı gibi çeşitli duygularını içeren bir yapı olarak tanımlanmıştır.

Diener (1984)' e göre öznel iyi oluş, bireyin duyguları ve yaşam doyumuna ilişkin öznel değerlendirmeleri ve yaşantılarını kapsamakta, iş hayatı ya da aile hayatı gibi belirli bir yaşam alanıyla sınırlı olmayıp bireyin tüm yaşam alanlarını değerlendirmesini sağlamaktadır. Öznel iyi oluşun olumlu duygu, olumsuz duygu, yaşam doyum ve yaşam alanı doyum olmak üzere dört ögesi bulunmaktadır. Neşe, haz, memnuniyet, gurur duymak ve mutluluk gibi duygusal özellikler olumlu duygu; kaygı, üzüntü, depresyon, utanma, kıskançlık, suçluluk gibi duygusal özellikler olumsuz duygu; bireyin yaşamını daha iyi bir hale getirme ve geçmiş, şimdi ve gelecek kapsamında tüm yaşamını pozitif olarak değerlendirmesi yaşam doyum; iş, aile, boş zaman etkinlikleri gibi yaşamın belirli bir alanından duyulan haz ise yaşam alanı doyum olarak açıklanmaktadır (Diener, 1984).

Yapılan çalışmalar öznel iyi oluş düzeyinin kararlılık gösterdiğini, bireyin iyi oluş düzeyinde zaman içerisinde önemli azalmalar olmadığını göstermiştir (Diener, Lucas ve Scollon, 2006). Olumlu ya da olumsuz yaşam olayları karşısından bireyin uyum düzeyi etkilense de birey şartlara uyum sağlayabilmektedir (Diener, Lucas, Oishi ve Suh, 2002). Ancak bazı olaylara bireyin uyum sağlayabilmesi uzun bir zaman almakta ya da öznel iyi oluşunu uzun bir süre olumsuz etkileyebilmektedir (Diener, 2009). Örneğin eşin ya da bir yakının ölümü sonucunda birey uzun bir süre bu durumdan olumsuz etkilenmekte ve uyum sağlayamamaktadır (Lucas, 2007).

Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyum bireyin tüm yaşamını değerlendirmesini sağlamaktadır (Lucas, Diener ve Suh, 1996). Yaşam doyum her ne kadar bireyin yaşamını genel anlamda değerlendirmesini sağlasa da bireyin tüm yaşam alanlarındaki olayları ayrı ayrı değerlendirmesi mümkün olmamakta, sadece bireyin gözüne çarpan ve onu etkileyen yaşam olayları değerlendirilmektedir (Diener, Lucas, Oishi ve Suh, 2002). Diener (2009) bireylerin yaşam doyumunu değerlendirirken mutlu olanların pozitif yaşam olaylarını daha çok dikkate alırken, mutsuz olanların ise negatif yaşam olaylarını daha çok dikkate aldıklarını belirtmiştir.

Öznel iyi oluş üzerinde çalışma yapmanın en önemli zorluklarından birisi ise onun tanımlanması ve uygun şekilde ölçülebilmesidir. McIntosh (2001) öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumunda bireyin tüm yaşamını değerlendirdiği ancak duygusal boyutunda ise bireyin içinde bulunduğu andaki duygusal iyi oluş durumunu değerlendirdiği için iki boyut arasında çelişki olduğunu belirtmiştir. Şimşek ve Kocayörük (2013) yapmış oldukları çalışma ile öznel iyi oluşa farklı bir bakış açısıyla yaklaşarak varoluşsal iyi oluş kavramından söz etmişlerdir. Varoluşsal iyi oluş, öznel iyi oluş kavramıyla aynı kuramsal temele dayanmaktadır ancak farklı olarak bireyin duygusal ve bilişsel olarak tüm yaşamını değerlendirmesini ifade etmektedir. Varoluşsal iyi oluş, bireyin yaşamını içinde bulunduğu an ile birlikte geçmiş ve gelecek perspektifinde de değerlendirmesidir. Varoluşsal iyi oluş öznel iyi oluşu da içermektedir. Öznel iyi oluş, henüz bütüncül zaman perspektifinde değerlendirilmemiştir. Bunun en önemli nedeni öznel iyi oluşu şimdi odaklı değerlendirme eğilimidir. Derrida (1973)' ya göre batı toplumlarında şimdiye odaklanma eğilimi daha baskındır (Akt. Şimşek ve Kocayörük, 2013).

Öznel iyi oluş kavramının tanımlanması farklı toplumlarda kültürün iyi oluş düşüncesi ve yaşantısı üzerindeki etkisinden dolayı farklılık gösterebilir. Bazı kültürlerde öznel iyi oluşun bazı öğeleri diğerlerinden daha önemli olabilir ya da insanlar olumlu duygular yaşadıklarında bunları farklı şekillerde ifade edebilir. Bu açıdan kültürel relativizm (görecelik) bir toplumu ya da kültürü değerlendirirken ve diğerleri ile karşılaştırırken dikkat edilmesi gereken önemli bir bakış açısıdır. Farklı kültürlerde öznel iyi oluşu ölçmek için araştırmacıların duyguların ve duyguların ifade ediliş şeklinin kültürel normlar tarafından etkilendiğini ve bu nedenle kültürü de anlamının gerekliliğini dikkate almaları gerekir. Öznel iyi oluşun kültürel bir bakış açısı ile toplumlarda incelenmesi oldukça önemlidir. Toplumun büyük çoğunluğu tutarsız ve depresif özellikler gösteriyorsa toplumda işlevini sağlıklı bir şekilde yerine getiremeyecektir (Diener, 2009).

Bazı kuramcılar öznel iyi oluşa katkı sağlayan bir takım özelliklerin evrensel olduğunu savunmuştur. Ryff ve Singer (1998)' e göre yaşam amaçları, kaliteli ilişkiler kurma, öz saygı ve yeterlik duygusu, iyi oluşun

özellikleridir. Öz belirleme kuramcıları da iyi oluşun otonomi (özerklik), yeterlik ve ilişkili olma gibi psikolojik ihtiyaçları karşıladığını belirtmektedir (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000). Yapılan çalışmalara bakıldığında genel olarak toplulukçu eğilimin yaygın olduğu toplumlarda sosyal destek sistemi öznel iyi oluş üzerinde etkiliyken; bireyselci eğilimin yaygın olduğu toplumlarda ise özerkliğin, öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Ancak hangi faktörlerin öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu evrensel olarak kesin bir şekilde açıklanamamaktadır (Ryan ve Deci, 2006).

Bundan sonraki bölümde özgünlük, benlik kurguları ve iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilecektir.

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sırasıyla, iyi oluş ve benlik kurguları sonra özgünlük ve iyi oluş hakkında Türkiye' de ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilecektir. Özgünlüğün aracılık etkisinin incelendiği çalışmalar daha sonra tartışılacaktır.

İyi Oluş ve Benlik Kurguları ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Aşağıda farklı kültürlerde iyi oluşla ilişkili yapılan çeşitli araştırmalar ve benlik kurguları ile iyi oluşla ilgili çalışmalar özetlenmiştir..

Hyun (2001) Amerika Birleşik Devletleri' ne göç etmiş Korelilerin benlik kurgusu ve iyi oluş düzeyleri ile ilgili yaptığı çalışmada kültüre uyum sağlayıp bağımsız benlik kurgusuna sahip Korelilerin, bağımlı benlik kurgusuna sahip olanlardan daha az depresif belirtiler gösterdiklerini ve yaşam doyumlarının ise daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Lu, Gilmour ve Kao (2001) Tayvanlı ve İngilizli üniversite öğrencileriyle kültürel değerlerin mutlulukla ilişkisini inceledikleri çalışmada toplulukçulukla ilgili değerlerin Tayvanlıların mutluluk düzeylerini arttırdığını, ancak kültürel değerlerin, İngilizlerin mutluluk düzeyi ile ilişkili olmadığını bulmuşlardır.

Kang, Shaver, Sue, Min ve Jing (2003) yaptıkları bir çalışmada ekonomik faktörleri kontrol ettiklerinde, Asyalıların öznel iyi oluş düzeylerinin Avrupalı ve Amerikalılardan daha düşük çıktığı sonucuna ulaşmıştır. Bireyci ve toplulukçu eğilimler açısından benzer bir şekilde Scollon, Diener, Oishi ve Biswas-Diener (2004) yaptıkları çalışmada Japonlar, Hintliler ve diğer Asyalılar'ın batı toplumlarındaki bireylere göre olumlu duyguları daha az duygusal sıkıntıları ise daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Bettencourt ve Dorr (1997) ise bu çalışmalardan farklı olarak bireyselci kültürde yaşayan bağımlı benlik yapısına sahip bireylerin bağımsız benlik yapısına sahip bireylerden daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Cross, Gore ve Morris (2003) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada ilişkisel benlik eğilimi yüksek olan bireylerin hem benlik tutarlılığının, hem de iyi oluş düzeylerinin diğer bireylere göre daha düşük olduğunu belirlemişlerdir.

Essau, Sakano, Ishikawa, Sasagawa (2004) Alman ve Japon çocukların anksiyete belirtilerini karşılaştırdıkları çalışmada, mevcut araştırmaların aksine Alman çocukların Japon çocuklarından daha fazla anksiyete yaşadıkları saptanmıştır.

Kumru, Carlo ve Edwards'ın (2004) Ankara ilindeki ilköğretim, lise ve üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada anne baba ve akran bağılılıkları, toplulukçu değerler, ahlaki muhakeme ve empati değişkenlerinin ergenlerin olumlu sosyal davranışlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Lam (2005) farklı benlik kurgusuna sahip bireylerin depresyon düzeyleri ile ilgili yaptığı çalışmada bağımsız benlik kurgusuna sahip bireylerin akran desteği almaları ve özsaygı düzeylerinin yüksek olması ile ilişkili olarak depresyon düzeylerinin düşük olduğu; bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerin de aile bağlarının daha güçlü olmasıyla özsaygı düzeyinin arttığını ve bunun sonucu depresyon düzeyinin de azaldığını bulmuştur.

Bağımsız benlik kurgusuna sahip bireyler aile desteğinden çok akran desteği almaya yönelirler ve özsaygı düzeyinin yüksek olması bireylerin zor durumlar karşısında olumlu duygu düzeyini arttırmaktadır. Bağımlı benlik

kurgusuna sahip bireyler ise aile bağlarına ve desteğine daha fazla önem vermektedir.

Moscovitch, Hofmann ve Litz (2005) Boston Üniversitesi Psikoloji bölümünde okuyan Avrupa kökenli Amerikalılar ile yaptıkları çalışmada erkeklerde sosyal anksiyete, bağımlı benlik kurgusu ile pozitif yönde, bağımsız benlik kurgusu ile negatif yönde ilişki göstermiştir. Kadınlarda ise bunun tersi bir örüntü çıkmıştır. Tüm grupta bağımsız benlik kurgusu sosyal anksiyete ile negatif yönde ilişki gösterirken, bağımlı benlik kurgusu sosyal anksiyete ile ilişkisiz bulunmuştur.

Zhang (2006) bireyci toplulukçu kültür açısından sınıf dışında öğrenciler ve öğretmenler arasındaki iletişim hakkında yaptığı araştırmada Amerikalı öğrencilerin okul görevlerini konuşmak, Çinli öğrencilerin ise kişisel sorunları ile ilgili öğretmenleriyle iletişime geçtiklerini bulmuştur. Bireyci kültürde bireyler yaşadıkları sorunları kendileri çözme eğilimindedir. Toplulukçu kültürde bireyler ise diğer insanlarla birlikte çözmeye çalışma eğilimindedirler.

Çankaya (2009) üniversite öğrencilerinde özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri yapısal modellerle incelediği çalışmasında, öğrencilerin aile ve arkadaş çevresinden aldıkları özerklik desteğinin, onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu etkilediği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun da öznel iyi oluşu olumlu yönde arttırdığını ortaya koymuştur.

Cheung ve Park (2010) bağımlı ve bağımsız benlik yönelimlerine göre sınıfladıkları Asya kökenli Amerikan ve Avrupa kökenli Amerikan üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, bağımlı benlik yönelimi gösteren Asya kökenli Amerikalıların, Avrupalı Amerikalılardan daha çok öfke duygularını bastırdıkları ve depresif belirtiler gösterdiklerini bulmuştur.

Mara, DeCicco ve Stroink (2010) üniversite öğrencilerinin benlik kurguları, duygusal zeka ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada; bağımsız benlik kurgusuna sahip öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin daha yüksek olduğunu, ancak bağımlı benlik kurgusu ile iyi oluş

düzeyi arasındaki ilişkinin daha yüksek olduğu ve bağımsız benlik kurgusu ile iyi oluş arasında manidar bir ilişki olmadığını bulmuşlardır.

Essau ve diğerleri (2011) İngiliz ve Japon ergenler ile yaptıkları çalışmada her iki toplumda bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerin sosyal anksiyete düzeyinin yüksek; bağımsız benlik kurgusuna sahip bireylerin sosyal anksiyete düzeyinin düşük olduğu saptanmıştır.

Mak, Law ve Teng (2011) Avrupa kökenli ve Asya kökenli Amerikalı üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada benlik kurguları, sosyotropi, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkileri inceledikleri modelde; Asya kökenli öğrencilerin bağımlı benlik kurgusuna, Avrupa kökenli öğrencilerin ise bağımsız benlik kurgusuna sahip olduklarını, bağımlı benlik kurgusuna sahip öğrencilerin diğer insanlarla iyi geçinme ihtiyacını ifade eden sosyotropi düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve anksiyetenin sosyotropi ile depresyon arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Modele göre bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerin sosyotropi düzeylerinin yüksek olmasından dolayı diğer bireylerin kendileri hakkında ne düşündüklerine ve onlar tarafından kabul edilip edilmeyeceklerine odaklandıkları için anksiyete ve depresyon düzeyleri, bağımsız benlik kurgusuna sahip bireylerden daha yüksek olmaktadır.

Park, Sulaiman, Schwartz, Kim, Ham ve Zamboanga (2011) Asya kökenli Amerikalı üniversite öğrencileriyle benlik kurguları, duyguları bastırma ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkileri inceledikleri modelde bağımlı benlik kurgusunun hem duyguları bastırma hem de sosyal anksiyete ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve bağımlı benlik kurgusu ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide duyguları bastırmanın aracı rol oynadığını bulmuşlardır.

Kuyumcu (2012) Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerini incelediği çalışmaya göre Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyleri İngiliz öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

Çetin, Eroğlu, Peker, Akbaba ve Pepsoy (2012) lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmaya göre kişilerarası ilişkilerde yakınlık ve empati sağlayan ilişkisel benlik kurgusu, siber zorbalığı negatif yönde yordamakta, siber zorbalık da psikolojik uyumsuzluğu pozitif yönde yordamaktadır.

Özdemir (2012) lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelediği çalışmaya göre benlik kurgularını ilişkisel ve özerk-ilişkisel olarak tanımlayan ergenlerin yaşam doyumu ve olumlu duygu düzeyleri kendilerini özerk olarak tanımlayanlardan daha yüksektir.

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) Türkiye, İngiltere, Fransa, Polonya, İtalya, Brezilya, İspanya ve Ukrayna' dan üniversite öğrencileriyle öz anlayış, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu özellikleri ile ilgili yaptıkları çalışmada Türk öğrencilerin öz anlayış ve yaşam doyumu düzeyleri diğer ülkelerdeki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Türk öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu korelasyonları, diğer ülke öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu korelasyonlarından daha yüksek ilişki göstermektedir.

Morsünbül (2013) lise öğrencilerinin benlik kurguları, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmanın sonucunda özerk benlik kurgusunun yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamadığını ancak depresyonu pozitif yönde yordadığını, ilişkisel benlik kurgusunun yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığını, depresyonu ise anlamlı olarak yordamadığını ve özerk-ilişkisel benlik kurgusunun yaşam doyumunu pozitif yönde, depresyonu ise negatif yönde yordadığını bulmuştur.

Özetle benlik kurguları ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarında, genel olarak özerk benlik yönelimine sahip bireylerin iyi oluş, farkındalık, duyguları ifade etme, duygusal zeka, psikolojik ihtiyaçların doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri ilişkisel benlik yönelimine göre daha yüksek; ilişkisel benlik yönelimine sahip bireylerde ise sosyal fobi, depresyon, anksiyete, duyguları bastırma, öfke ve başkaları ile iyi geçinme ihtiyacını ifade eden sosyotropi düzeyleri daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte Türkiye' de yapılan çalışmalarda ilişkisel ve özerk - ilişkisel benlik yöneliminin bireylerin

yaşam doyumu, iyi oluş, öz anlayış, duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme düzeylerine olumlu yönde katkıda bulunduğu ortaya konulmuştur.

Özgünlük, Benlik Kurguları ve İyi Oluş İle İlgili Çalışmalar

Özgünlüğün benlik kurgusu, depresyon, öz saygı ve psikolojik ihtiyaçlar gibi çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği görülmektedir. Ayrıca psikologlarda özgünlük, öğretmen adaylarında özgünlük ve eğitim öğretim sürecinde öğretmenlerin özgünlüğünün öğrencilerin özgünlüğü üzerine etkisinin incelendiği çalışmalar da bulunmaktadır.

Leak ve Cooney (2001) üniversite öğrencilerinin özgünlük, özerklik, öz belirleme düzeyleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada özgünlük düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini daha özerk hissettikleri ve güvenli bağlanma stilini sergilediklerini bulmuşlardır. Benzer bir sonuç Gillath, Sesko, Shaver ve Chun (2010) tarafından yapılan çalışmada da elde edilmiştir. Güvenli bağlanmanın özgünlükle olumlu yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma, kişilerin diğer insanlara kendilerini olduğu gibi açmasında ve kendilerine ve diğer insanlara karşı dürüst olmasında önemli bir temel oluşturmaktadır.

Özgünlüğün iyi oluşu ve benlik saygısını yordadığı ve depresif semptomlar, depresyona bağlı fiziksel semptomlar ve stres ile ters yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşan bir çok çalışma bulunmaktadır (Impett, Sorsoli, Schooler, Henson ve Tolman, 2008; Kernis ve Goldman, 2006; Pisarik ve Larson, 2011; Ryan, LAguardia ve Rawsthorne, 2005; Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012; Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph, 2008). Bu sonuçlar insancıl psikolojide Rogers (1961)' ın kendini tanıma ve özgünlüğün bireylerin uyum sağlama ve ruh sağlığının önemli bir ölçütü olduğuna ilişkin görüşünü desteklemektedir.

Heppner, Kernis, Nezlek, Foster, Lakey ve Goldman (2008) üniversite öğrencileriyle özgünlük, psikolojik ihtiyaçlar ve özsaygı arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada özgünlüğün, özsaygı ve üç psikolojik ihtiyaç olan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ile olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna

ulaşmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre özgünlük ve ihtiyaç doyumu arttıkça özsaygı düzeyi de artmaktadır.

Murphy (2005) yüksek lisans düzeyindeki psikolojik danışman adaylarıyla yaptığı nitel çalışmada adayların kendilerinin uzman danışmanlardan bireysel danışma yardımı almasının, psikolojik danışma becerileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma grubuna, bireysel danışma sürecine en az 40 saat alınmış gönüllü adaylar seçilmiştir. Çalışma sonucunda adayların, empati, farkındalık ve özgünlük düzeyleri artmış ve adaylar kişisel sorunların kendilerini nasıl etkilediğini daha iyi bir şekilde kavramışlardır. Genel anlamda adaylar, yapılan bireysel danışma uygulamalarının eğitimde daha fazla yer alması gerektiğini belirtmişlerdir.

Burks (2009) yapmış olduğu nitel çalışmada psikologlara, özgünlük kavramından ne anladıkları sorulmuştur. Psikologlar özgünlüğü, dürüstlük, doğruluk, içtenlik, gerçeklik ve açıklık kavramlarıyla ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar özgünlülüğü bireyin duygu, düşünce ve inançlarını içeren içsel benliği ile bunların davranışsal olarak yansımalarını ifade eden dışsal benliği arasındaki uyum olarak tanımlarken; bazıları ise bireyin sosyal rolleri arasındaki tutarlılık olarak tanımlamıştır.

Araştırmadaki diğer bir konu da psikologların kendilerinde ya da danışanlarındaki özgün olmama durumunu fark edip edemeyecekleridir. Psikologlara göre, özgün olmamanın anksiyete ve ona bağlı fiziksel belirtiler ve huzursuzluk gibi bir takım belirtileri vardır. Katılımcılar genel olarak, insanların özgün olmayan bir psikolog ile çalışmayacağını düşünmektedirler. Bireyin özgün olmayı başarabilmesi zor ve çoğu zaman acı veren bir süreç olmasına rağmen araştırmadaki psikologlar bu sürece dayanabilen bireyler için özgünlüğün iyi oluş, gelişim, bütünlük ve kendini kabul boyutlarında önemli katkılarının olacağını düşünmektedirler. Bununla birlikte katılımcılar kendini kabul, öz saygı, öz güven, yetkinlik hissi ve öz bakımın bireylerin özgün olması için gerekli öncüller olduğunu belirtmişlerdir.

Kreber, McCune ve Klampfleitner (2010) yüksek öğretimde, öğretmenlerin özgünlüğünün öğrencilerin özgünlüğü üzerindeki etkisini incelemiştir. Hukuk, İngiliz Edebiyatı ve Fizik alanlarından akademisyenler

ve öğrencilerle yürütülen çalışmada eğitim ortamında özgünlük; öğrenciler ve öğrencilerin konu hakkındaki fikirleri ile ilgilenme, eğitsel kararlar alma ve öğrencilerin ilgi duyacağı bir şekilde uygulama, öğretmen olarak gerçek benliğini öğrencilere yansıtabilme, içten ve samimi olma, öğrencilerin özgün olabilmesine katkıda bulunabilme, eğitim ve öğretim sürecinde amaçları üzerine derinlemesine düşünme, değerler ile davranışlar arasında tutarlılık, bireyin hem psikolojik hem de fizyolojik olarak kendinde olanların farkında olmasını ifade eden kendini tanıma, kendi benliği ile ilgili gerçeklerle yüzleşebilme gibi özelliklerle işlevsel olarak tanımlanmıştır. Bu özellikler kapsamında öğretmenlerin özgün olmasının öğrencilerinde özgünlük hakkında farkındalık geliştirmelerine ve özgün olmalarına katkıda bulunduğunu ortaya koymuşlardır.

Bireyci bir toplumda geliştirilen çok öğeli özgünlük modelinin geçerliliğinin toplulukçu özellikler gösteren ülkemizde sınındığı çalışmada özgünlüğün cinsiyet, bireyci toplulukçu kültürel yönelimler ve İmamoğlu' nun dengeli bütünleşme ve ayrışma modelindeki ilişkilik ve kendileşme boyutları ile olan ilişkisi incelenmiştir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Çalışmanın sonucunda modelin geçerli olduğu, bireyci bakış açısına sahip bireylerin daha yüksek farkındalığa sahip oldukları, toplulukçu bakış açısının ise özgünlüğün sadece ilişkisel boyutunu olumlu yönde yordadığı, cinsiyete ve bireyci veya toplulukçu kültürel yaklaşımlara ilişkin farklılıklar kontrol edildikten sonra kendileşme ve ilişki yönelimlerinin özgünlüğün tüm öğelerini olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Benzer bir şekilde Cross, Gore ve Morris (2003) ilişkisel benlik eğilimi yüksek olan bireylerin özgünlük düzeylerinin de yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Yavuzer ve Kırıkkanat (2012) üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme düzeylerini olgusal değişkenlere göre incelemişlerdir. Kendini gerçekleştirme düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan kişisel yönelim envanterinin alt boyutlarından özsaygının ortalaması en yüksek, varoluşsal bir hayat sürme boyutunun ise ortalaması en düşüktür. 18 -23 yaş arasındaki katılımcıların başkaları ile yakınlık kurma düzeyi, yaşı büyük bireylere göre daha yüksektir. Bireyin dış otoriteye veya çevreye mümkün olduğunca

bağımsız olarak kendi kararlarını alabilmesini ifade eden desteği içten alma ile başkaları ile yakın ilişki kurma boyutu aynı yönde ilişkili bulunmuştur.

İmamoğlu (2013) öğretmen adaylarının kendilerini gerçekleştirme düzeylerini olgusal değişkenler açısından incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet kişisel yönelimler üzerinde belirleyici olmuştur. Kız öğretmen adaylarının kendini kabul ve anlama, kendini gerçekleştirmeye götüren değerler, duyguları açıklama ve başkaları ile yakınlık kurabilme becerilerine daha fazla sahip olduğu; erkeklerin içten geldiği gibi davranma, zamanı iyi kullanma, desteği içten alma, insan doğası hakkında olumlu görüşe sahip olma ve saldırganlık eğilimlerini kabul edebilme gibi tutum ve davranışları daha fazla sergileme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Öğretmen adaylarının okudukları bölüme göre kişisel yönelimlerinde anlamlı farklılık vardır. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık (PDR) bölümünde okuyan öğretmen adaylarının Tarih ve Coğrafya gibi sosyal alanlarda okuyanlara göre daha fazla desteği içten alma eğiliminde oldukları; Yabancı Diller bölümünde okuyanlara göre zamanı iyi kullanma düzeylerinin daha yüksek olduğu; yine Yabancı Diller bölümünde okuyanlar ile Güzel Sanatlar bölümünde okuyanlar arasında kendine saygı açısından farklılık olduğu ortaya konmuştur. İmamoğlu'na göre bulgular alınan eğitimin önemini ortaya koymaktadır. PDR bölümünde okutulan kuram ve uygulamaya dönük dersler öğrencilerin birey olma, kendine ve başkalarına ilişkin farkındalık kazanma, zamanı etkin kullanma ve şimdi ve burada' yı yaşamaya ilişkin farkındalık kazandırmaktadır. PDR eğitimi alan öğrencilerin daha çok kendilerinin farkında oldukları ve öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna Aydemir-Sevim ve Dönmezoğulları (2013) tarafından yapılan çalışmada da ulaşılmıştır.

Sonuç olarak özgünlük, yapılan çeşitli araştırmalarda öz belirleme düzeyi, iyi oluş, özerklik, güvenli bağlanma, özsaygı ile olumlu yönde ilişkili bulunurken; artan depresyon düzeyi ve ona bağlı fiziksel belirtiler ile ters yönde ilişkili bulunmuştur. Özgünlük, genel olarak psikologlar tarafından dürüstlük, samimiyet, içtenlik, saydamlık ve gerçeklik gibi farklı kavramlarla adlandırılmış ve terapötik süreçte danışan ile olan ilişkide önemli bir faktör olarak değerlendirilmiştir. Psikologların terapötik süreçte gerekli gördüğü

yerde danışanları ile özgün bir şekilde ilişki kurması danışanların da özgünlüğünü olumlu yönde arttırmaktadır. Terapötik süreçte olduğu kadar eğitim öğretim sürecinde de öğretmenlerin eğitim programlarını kendilerine özgü bir şekilde yorumlayıp öğrencilerle özgün bir şekilde ilişki kurması, öğretme sürecinde özgün davranışlarda bulunması öğrencilerin farkındalık, kendini tanıma ve özgünlük düzeylerine olumlu yönde katkı sağlamaktadır.

Türkiye' de ve yurt dışında özgünlüğün aracılık etkisinin incelendiği çalışmalara bakıldığında;

Lynch ve Ryan (2004), Çin, Rusya ve ABD' den üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada özgünlüğün iyi oluş üzerindeki etkisinin kültürel benlik kurgularından bağımsız olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Neff ve Suizzo (2006) Avrupa kökenli ve Meksika kökenli Amerikalıların romantik ilişkilerinde güç dengesi (ilişkide itaatkar olma, baskın olma ve eşitlik), özgünlük ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada her iki kültür içinde hem kadınlarda hem de erkeklerde, ilişkilerde bir tarafın daha baskın ve diğer tarafın daha itaatkar olduğu güç dengesizliğinin özgünlükle ters yönde ilişkili olduğu ve sağlıklı ilişkileri olumsuz etkilediğini, ilişkilerde eşit olmanın iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu bununla birlikte özgünlüğün, eşitliğin etkili olduğu güç dengesi ile iyi oluş arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır.

English ve John (2012) üniversite öğrencileri ile olumlu duyguların ifade edilmesinin ve özgünlüğün, duygu düzenleme stratejileri ve ilişki doyumundaki aracı rolünü test etmek amacıyla yaptıkları çalışmada duygu düzenleme stratejilerinden bastırma, olumlu duygu dışavurumu, olumsuz duygu dışavurumu ve özgünlük ile ters yönde manidar derecede ilişkili bulunmuştur. Olumlu duygu dışavurumu ve özgünlük ilişki doyumu ile aynı yönde ilişkili bulunmuştur. Bastırma stratejisinin kullanım düzeyi arttıkça ilişki doyumu düzeyinde düşme meydana gelmektedir. Özgünlük sadece bastırma ve ilişki doyumu arasındaki ters yöndeki ilişkide aracı değişken olarak bulunmuştur. Bastırma arttıkça bireylerin özgünlük ve ilişkiden aldıkları doyumları azalmaktadır.

Özdemir ve İlhan (2013) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada benlik kurguları ile öznel oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracı rol oynadığını bulmuşlardır. Sonuçlara bakıldığında özerk ve ilişkisel benlik kurgusunun öznel iyi oluş üzerine ve ilişkisel benliğin özgünlük üzerine olan doğrudan etkilerinin anlamlı olmadığı; özerk benlik kurgusunun özgünlük üzerine olan doğrudan etkisinin anlamlı olduğu; özerk ve ilişkisel benliğin öznel iyi oluş üzerine olan doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı, özerk benliğin özgünlük üzerinden öznel iyi oluşla dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Özerk-ilişkisel benlik, özgünlük ve öznel iyi oluş arasındaki doğrudan ilişkilerin anlamlı olduğu; ayrıca özerk-ilişkisel benlikle öznel iyi oluş arasında özgünlük üzerinden dolaylı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Özetle araştırma bulguları özgünlüğün yaygın olarak özerklik eğiliminin yaygın olduğu toplumlarda bireylerin ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. İlişkisel ya da özerk - ilişkisel toplum ya da kültürel özelliklere sahip bireylerle yapılan çalışma sonuçları çelişkili olmasına rağmen ilişkisel ya da özerk - ilişkisel benlik yönelimlerine sahip bireylerde de özgünlüğün ruh sağlığı ile ilişkili bir faktör olduğu söylenebilir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araç ve teknikleri, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin benlik kurguları, özgünlük ve varoluşsal iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla değişkenin aralarında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2005). Bu araştırmanın değişkenlerini özgünlük, varoluşsal iyi oluş ve benlik kurguları oluşturmaktadır. Araştırmada benlik kurguları ile varoluşsal iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracılık etkisi incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2012-2013 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Kars Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Kastamonu Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi' nin farklı bölümlerinde okuyan 652 (416 kadın, 236 erkek) öğrenciden oluşmaktadır. Öğretim üyelerinin izin verdiği derslerde gönüllü olan öğrenciler araştırmaya katılmıştır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 25 (yaş ortalaması 20.589) arasında değişmektedir. Çalışma grubuna ait betimsel istatistikler aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımları

Cinsiyet	f	%
Kadın	416	64
Erkek	236	36
Toplam	652	100

Tablo 1' de cinsiyet değişkeni incelendiğinde, kız öğrencilerin sayısı (416 kişi, %64), erkek öğrencilerin sayısından (236 kişi, %36) daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Üniversitelere Göre Dağılımları

Üniversite	f	%
Ankara Üniversitesi	49	7
Cumhuriyet Üniversitesi	179	27
Kafkas Üniversitesi	84	13
Kastamonu Üniversitesi	95	15
Sinop Üniversitesi	245	38
Toplam	652	100

Tablo 2' de görüldüğü üzere katılımcıların yaklaşık %7' si Ankara Üniversitesi, %27' si Cumhuriyet Üniversitesi, %13' ü Kafkas Üniversitesi, %15' i Kastamonu Üniversitesi ve %38' i Sinop Üniversitesi öğrencilerinden oluşmaktadır.

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailelerinin Yaşadığı Yerleşim Birimine Göre Dağılımları

Yerleşim Birimi	f	%
Büyükşehir	169	26
İl	180	27
İlçe	227	35
Köy	76	12
Toplam	652	100

Tablo 3' e bakıldığında katılımcıların büyük bir çoğunluğunun ailesi ilçede (%35) yaşamaktadır. Bu oranı sırasıyla il (%27), büyükşehir (%26) ve köy (%12) takip etmektedir.

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kaldıkları Yere Göre Dağılımları

Kaldıkları Yer	f	%
Arkadaş ile Evde	182	28
Aile Yanı	119	18
Yurt	336	52
Diğer	15	2
Toplam	652	100

Tablo 4' den anlaşılacağı üzere katılımcıların yaklaşık olarak %52' si yurttan, %28' i arkadaşı ile evde, %18' i aile yanında, %2' si ise bu seçeneklerden farklı bir yerde kaldığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Özgünlük Ölçeği, Özerk - İlişkisel Benlik Ölçekleri ve Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada öğrencilerin cinsiyet, yaş, üniversite, bölüm, sınıf, kaldığı yer, ailenin yaşadığı yer gibi bilgiler kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir (Kişisel Bilgi Formu, Ek 1' de yer almaktadır).

Özgünlük Ölçeği: Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilen 45 maddelik Özgünlük Ölçeği' nin 27 maddelik kısa formu İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, dört faktörden oluşmaktadır: İlişkisel özgünlük (8 madde; örn., “Genelde, yakın olduğum kişilerin gerçekte nasıl biri olduğumu anlamalarına çok önem veririm.”), yansızlık (7 madde; örn., “Kendimi eleştirel bir gözle değerlendirmek benim

için çok zordur.”; ters puanlı), farkındalık (6 madde; örn., “Yaptığım şeyleri neden öyle yaptığımı çok iyi bilirim.”), ve özgün davranış (6 madde; örn., “Başkaları beni bu yüzden eleştirse veya reddetse bile kişisel değerlerimle tutarlı davranmaya çalışırım.”). Katılımcılar her maddeye ne derece katıldıklarını 7-basamaklı Likert ölçeği üzerinde belirtmişlerdir. (1 = *Hiç Katılmıyorum*, 7 = *Tamamen Katılıyorum*). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 189'dur. İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk (2011) ölçeğe ilişkin yaptıkları geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa değerlerini yansızlık için .77, ilişkisel özgünlük için .77, farkındalık için .76, özgün davranış için .66 ve genel özgünlük için .84 olarak bulmuşlar ve faktör analizi sonucunda ölçeğin dört faktörlü olduğu ve birinci faktörün açıklanan varyansın %12.62, ikincisi faktörün %11.47'sini, üçüncü faktörün %10.95'ini ve dördüncü faktörün %8.82'sini açıkladığı belirlemişlerdir (Özgünlük Ölçeği, Ek 2'de yer almaktadır). Bu çalışmada Özgünlük Ölçeği'ne ait Cronbach alfa değeri .79 bulunmuştur.

Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği: Ölçek Şimşek ve Kocayörük (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte bireyin geçmiş (7 madde), şimdi (11 madde) ve geleceğe ilişkin (6 madde) iyi oluş durumunu değerlendirdiği üç boyut ve toplam 24 madde bulunmaktadır. Ölçek 5'li likert tipindedir (Hiç hissetmiyorum, Biraz hissediyorum, Yoğun hissediyorum, Oldukça yoğun hissediyorum, Çok yoğun hissediyorum). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 120'dir. Ölçek Şimşek ve Kocayörük (2013) ölçeğin boyutlarının Cronbach Alfa değerlerinin .78 - .90 arasında değiştiğini, bütün ölçek için ise Cronbach Alfa'nın .91 olduğunu ve yaptıkları açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %52'sini açıkladığı ve ölçeğin 4 faktörde toplandığı bulmuşlardır (Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği, Ek 3'de yer almaktadır). Bu çalışmada ise Varoluşsal İyi Oluş ölçeğine ait Cronbach alfa katsayısı .89 bulunmuştur.

Özerk - İlişkisel - Özerk/İlişkisel Benlik Ölçekleri: Benlik kurgularını ölçmek amacıyla Kağıtçıbaşı, Baydar ve Cemalcılar (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek özerk benlik, ilişkisel benlik ve geçirgen benlik olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. 5'li likert tipindeki (1 = hiç katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum) ölçeklerin her birinde tek bir faktöre dayalı 9 madde

bulunmaktadır. Her bir alt boyuttan alınabilecek puanlar 9 ile 45 arasında değişmektedir. Kağıtçıbaşı, Baydar ve Cemalcılar (2013) özerk ilişkisel benlik ölçeklerinin geçerlik ve güvenirliğine ilişkin yaptıkları çalışmada özerk benliğe ait Cronbach Alfa değerini 0.65, ilişkisel benliğe ait Cronbach Alpha değerini 0.67, Özerk/İlişkisel benliğe ait Cronbach Alfa değerini ise 0.63 bulmuşlardır. Doğrulamalı faktör analizi sonucunda elde ettikleri uyum indeks değerleri $\chi^2=78.5$ $p=.05$, RMSEA= .03 ve CFI= .98' dir (Özerk - İlişkisel Benlik Ölçekleri, Ek 4 - 5 ve 6' da yer almaktadır). Bu çalışmada Özerklik Ölçeği için Cronbach Alfa değeri .75, İlişkisel Benlik Ölçeği için .64 ve Özerk/İlişkisel Benlik Ölçeği için ise Cronbach Alfa .67' dir.

Verilerin Toplanması

Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılar, ölçekler konusunda bilgilendirilmiş, tüm katılımcılara ölçek verilerinin ne amaçla kullanılacağı, uygulamanın süresi ve gizliliğe uyulacağı açıklanarak ölçekler araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Ankara dışındaki diğer illerde yapılan uygulamalarda eğitim fakültelerinde görev yapan ilgili öğretim elemanları araştırma kapsamında ve ölçeklerin uygulanması konusunda bilgilendirilerek katılımcılara uygulama yapılmıştır. Uygulamalar yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Veriler toplandıktan sonra SPSS 18.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Benlik kurguları ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracı rolünü belirlemek amacıyla "hiyerarşik regresyon yöntemi" kullanılmıştır. Literatürde aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlılığının da test edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Sobel, 1982). Bu amaçla aracılık etkisinin anlamlılığına ilişkin "sobel testi" yapılmıştır.

Çoklu regresyon analizinin normallik, doğrusallık, çoklu bağlantılık, uç değerlerin olmaması ve otokorelasyon gibi bir takım temel varsayımları

bulunmaktadır (Büyüköztürk, 2009; Tabachnick ve Fidell, 2012). Verilerin varsayımlara uygun olduğu bulunmuştur.

Baron ve Kenny' e (1986) göre aracılık analizi için dört koşul gereklidir.

- 1) Bağımsız değişken aracı değişken ile ilişkili olmalıdır.
- 2) Bağımsız değişken ile bağımlı değişken ilişkili olmalıdır.
- 3) Bağımsız değişken kontrol edildiğinde aracı değişken ile bağımlı değişken ilişkili olmalıdır.
- 4) Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkide aracı değişken eklendiğinde bu ilişki anlamlı düzeyde düşmeli (kısmi aracılık) ya da anlamlı düzeyde olmamalıdır (tam aracılık).

Kısmi aracılık, aracı değişkenin bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki dolaylı ilişkide kabul edilebilir düzeyde etkisi olduğunu; tam aracılık ise aracı değişkenin dolaylı ilişkide yüksek düzeyde etkisi olduğunu göstermektedir (Baron ve Kenny, 1986).

Bu koşullara ilişkin analiz sonuçları bulgular bölümünde verilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma problemini yanıtlamak amacıyla toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırma denencelerinin test edilmesinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi bağımlı değişkenle ilişkili olan iki ya da daha çok bağımsız değişkene dayalı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik bir analiz türüdür. Çoklu regresyon analizinde hiyerarşik yöntem ise, yordayıcı değişkenlerin araştırmacının daha önce belirlediği sıraya göre analize alınmasını ve her bir yordayıcı değişkenin bağımlı değişkene ilişkin varyansa olan katkıları açısından değerlendirilmesini ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2009). Veriler analiz edilmeden önce, çoklu regresyonun normallik, çoklu bağlantılılık, ardışık bağımlılık gibi bir takım temel varsayımlarının incelenmesi gerekir. İlk olarak bu varsayımlarla ilgili özgünlük, benlik kurguları ve varoluşsal iyi oluş ölçeklerinden elde edilen betimsel istatistiklere daha sonra hiyerarşik regresyon analizinin sonuçlarına yer verilmiştir.

Bir dağılımın normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için basıklık, çarpıklık değerlerinden, testlerden, histogram ya da grafiklerden yararlanılabilir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Huck (2008)' e göre verilerin normal dağılıma uygun olabilmesi için çarpıklık değerinin -1 ile +1 arasında, basıklık değerinin ise -1 ile +2 arasında olması gerekir.

Tablo 5: Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

ÖLÇEKLER	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Özgünlük	652	145.77	17.00	-.281	-.511
Varoluşsal iyi oluş	652	91.60	15.23	-.418	-.461
Özerklik	652	25.50	5.56	.141	-.261
İlişkisellik	652	34.70	4.95	-.439	-.301
Özerk/ilişkisellik	652	35.26	4.99	-.345	-.491

Tablo 5' de basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında her bir değişken için verilerin normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir. Ayrıca değişkenlerin dağılımlarına ilişkin histogramlarda normal dağılım eğrisine göre aşırı bir sapma olmadığı bulunmuştur. Yordayan değişkenler arasında çoklu bağılantılılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson bağıntı katsayılarına bakılmıştır.

Tablo 6: Pearson Bağıntı Katsayıları

	İyi oluş	İlişkisel	Özerk	Özerk İlişkisel
İyi oluş	-	.		
İlişkisel	.29**	-		
Özerk	.12**	-.33**	-	
Özerk/İlişkisel	.24**	.41**	-.04	-
Özgünlük	.38**	.35**	.06	.38**

* $p < .05$

** $p < .01$

İyi oluş, ilişkisellik ile aynı yönde ($r = .29$, $p < .01$); özerklik ile aynı yönde ($r = .12$, $p < .01$) ilişkili; özerk/ilişkisellik ile aynı yönde ($r = .24$, $p < .01$); özgünlük ile aynı yönde ($r = .38$, $p < .01$) ilişkilidir. ilişkisellik; özerklik ile ters yönde ($r = -.33$, $p < .01$); özerk/ilişkisellik aynı yönde ($r = .41$, $p < .01$) ilişkili; özgünlük ile aynı yönde ($r = .35$, $p < .01$) ilişkilidir. Özerk/ilişkisellik, özgünlük ile ($r = .38$, $p < .05$) aynı yönde ilişkili bulunmuştur. Özerklik ile özerk/ilişkisellik ($r = -.04$, $p > .05$) ve özerklik ile özgünlük ($r = .06$, $p > .05$) arasında ise anlamlı bir ilişki

bulunamamıştır. Çoklu regresyon analizinde yordayan değişkenler arasında .80 ya da daha yüksek düzeyde korelasyon olması, yordayan değişkenler arasında "çoklu bağlantılılık" ın olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2012, syf. 100). Tabloda yordayan değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarına bakıldığında ilişkinin derecesinin .80' den daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu açıdan yordayan değişkenler arasında çoklu bağlantılılık yoktur. Çoklu bağlantılılık dışında, ayrıca değişkenlere ait varyans artış faktörleri (Variance inflation factor) ve tolerans (Tolerance) değerlerine de bakılmıştır. Hair, Anderson, Tatham ve Black (1998)' e göre çoklu bağlantılılığın olmaması için varyans artış faktörünün "VIF" 10' dan küçük; "Tolerance" değerlerinin ise .10' dan büyük olması gerekmektedir. Modellere bakıldığında VIF değerleri 1.179 ile 1.367 arasında; Tolerance değerleri ise .675 ile .877 arasındadır. Bu açıdan da değişkenler arasında çoklu bağlantılılığın olmadığı söylenebilir.

Çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için bağımsız değişkenler arasında ardışık bağımlılığın olmaması gerekir. Ardışık bağımlılık modelin yanlış tanımlandığı ya da modelde önemli bir değişkenin unutulmuş veya fonksiyonel ilişkinin yanlış tanımlanmış olabileceğini gösterir (Kalaycı, 2010). Tabachnick ve Fidell (2012)' e göre "Durbin Watson Testi" değerlerinin 1.5 - 2.5 arasında olması ardışık bağımlılığın olmadığını gösterir. Modellere ait "Durbin Watson Testi" sonuçları 1.985, 2.020 ve 2.027 olduğundan dolayı bağımsız değişkenler arasında ardışık bağımlılık yoktur. Özetle normallik, çoklu bağlantılılık ve ardışık bağımlılık incelenerek ölçeklerden elde edilen veriler çoklu regresyon analizine uygun bulunmuştur.

Araştırmanın denencelerini incelemek için sırasıyla benlik kurguları ile özgünlük arasındaki ilişkilere, sonra benlik kurguları ile iyi oluş, daha sonra benlik kurguları kontrol edilerek özgünlükle iyi oluş arasındaki ilişkilere bakılmıştır.

Tablo 7: Özgünlüğün Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	Düzeltilmiş		F	p	Durbin Watson
		R ²	R ²			
1	.463	.214	.210	58.839	.000	1.985
1. Yordayıcılar: (Sabit), İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk/İlişkisel Benlik						
Bağımlı Değişken: Özgünlük Ölçeği Puanı						
Model	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
1	(Sabit)	65.089	6.444	-	10.101	.000
	İlişkisel	1.037	.140	.302	7.417	.000
	Özerk	.533	.114	.174	4.685	.000
	Özerk/İlişkisel	.882	.131	.259	6.748	.000

Özgünlüğün aracılık rolünü incelemek amacıyla ilk olarak özgünlükle, özerk, ilişkisel ve özerk/ilişkisel benlik arasındaki ilişkilere diğer bir ifadeyle bağımsız değişkenlerle aracı değişken arasındaki ilişkilere bakılmıştır. İlişkisel, özerk ve özerk/ilişkisel benlik kurguları birlikte, özgünlük değişkeni ile anlamlı bir ilişki vermektedir, $R = 0.463$, $R^2 = 0.214$, $p < .05$. Üç değişken birlikte özgünlük değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %21' ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin yordanan değişken üzerindeki etkisi önem sırası açısından ilişkisel, özerk/ilişkisel ve özerk olarak sıralanabilir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise üç değişkenin de özgünlük üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Tablo 7' de görüldüğü gibi "bağımsız değişkenlerle aracı değişken ilişkili olmalıdır" koşulu sağlandığından dolayı her üç bağımsız değişken de aracılık testine alınmıştır.

Aracılık testi için ikinci koşul, bağımsız değişken ile bağımlı değişkenin ilişkili olması gerektiğidir. Bir başka deyişle özerk, ilişkisel ve özerk/ilişkisel benlik kurguları ile iyi oluş arasında ilişki olmalıdır. Buna ilişkin sonuçlar Tablo 8' de verilmiştir.

Tablo 8: İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	Düzeltilmiş		F	p	Durbin Watson
		R ²	R ²			
1	.381	.145	.141	36.759	.000	2.027
2	.451	.203	.198	41.301	.000	2.020
1. Yordayıcılar: (Sabit), İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk/İlişkisel Benlik						
2. Yordayıcılar: (Sabit), İlişkisel, Özerk, Özerk/İlişkisel, Özgünlük						
Bağımlı Değişken: İyi Oluş Ölçeği Puanı						
Model	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
1	(Sabit)	29.424	6.019	-	4.889	.000
	İlişkisel	.967	.131	.314	7.403	.000
	Özerk	.614	.106	.224	5.785	.000
	Özerk/İlişkisel	.367	.122	.120	3.008	.003
2	(Sabit)	13.589	6.257	-	2.172	.030
	İlişkisel	.715	.131	.232	5.437	.000
	Özerk	.485	.104	.177	4.646	.000
	Özerk/İlişkisel	.153	.122	.050	1.251	.211
	Özgünlük	.243	.035	.272	6.862	.000

Model 1' e bakıldığında ilk olarak ilişkisel, özerk ve özerk/ilişkisel benlik kurguları birlikte, iyi oluş değişkeni ile anlamlı bir ilişki vermektedir, $R = 0.381$, $R^2 = 0.145$, $p < .05$. Üç değişken birlikte, iyi oluş değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %15' ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) ve regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre üç değişkenin de iyi oluş üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. İlişkisel ile iyi oluş arasında $\beta = .314$, $p < .05$, özerklik ile iyi oluş arasında $\beta = .224$, $p < .05$, özerk/ilişkisel ile iyi oluş arasında $\beta = .120$, $p < .05$ anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Böylece aracılık testi için gerekli olan "bağımsız değişken ile bağımlı değişken ilişkili olmalıdır" koşulu da sağlanmıştır.

Model 2' de öncelikle aracılık testinin yapılabilmesi için "bağımsız değişken kontrol edildiğinde aracı değişken ile bağımlı değişken ilişkili olmalıdır" koşulunun sağlanıp sağlanmadığına bakılmıştır. Aracı değişken olan özgünlük modele eklendiğinde özgünlük ile bağımlı değişken iyi oluş arasındaki ilişki $\beta = .272$, $p < .05$ olduğu için anlamlı bulunmuştur. Aracı değişken "özgünlük" modele eklendiğinde ilişkisellik ile iyi oluş arasındaki ilişki $\beta = .232$, $p < .05$ düzeyine gerilemiş (kısmi aracılık), özerklik ile iyi oluş arasında ilişki $\beta = .177$, $p < .05$ düzeyine gerilemiş (kısmi aracılık) ve özerk/ilişkisellik ile iyi oluş arasındaki ilişki $\beta = .050$, $p > .05$ anlamlı bulunmamıştır (tam aracılık).

Aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan "sobel testi" sonuçlarına göre özerklik ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracılık etkisi $z = 3.88$, $p < .05$ olduğu için anlamlıdır. İlişkisellik ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracılık etkisi $z = 5.07$, $p > .05$ olduğu için anlamlı değildir. Özerk/ilişkisellik ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracılık etkisine bakıldığında ise $z = 4.83$, $p < .05$ olduğundan dolayı anlamlıdır. Sonuç olarak yapılan hiyerarşik regresyon analizi ve sobel testi sonuçlarına göre özgünlüğün, özerklik ile iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracılık; özerk/ilişkisellik ile iyi oluş arasındaki ilişkide ise tam bir aracılık etkisinin olduğu ifade edilebilir. Bu açıdan özerk ya da özerk/ilişkiyel benlik yönelimli bireyler daha özgün ve dolayısıyla iyi oluş düzeyleri de daha yüksektir. Araştırmadaki "özerk benlik ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlük aracı rol oynamaktadır" ve "özerk/ilişkiyel benlik ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlük aracı rol oynamaktadır" denenceleri doğrulanmıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde benlik kurgusu, özgünlük ve iyi oluş arasındaki doğrudan ilişkilerle ve benlik kurgusu ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracılık rolü ile ilgili bulgulara yönelik tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

Benlik kurgusu ile özgünlük arasındaki doğrudan ilişkide özerk, ilişkisel ve özerk/ilişkisel benlik kurgularının özgünlüğü olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk (2011) bireyciliğin özgünlüğün farkındalık boyutunu, ilişkiselliğin ise ilişkisel özgünlük boyutunu yordadığını bulmuşlardır. Leak ve Cooney (2001) ve Gillath, Sesko, Shaver ve Chun (2010) ise özgün bireylerin kendilerini daha özerk hissettiklerini ve güvenli bağlanma stilini sergilediklerini belirtmektedirler. Benzer şekilde Heppner, Kernis, Nezlek, Foster, Lakey ve Goldman (2008) özgünlüğün üç psikolojik ihtiyaç olan otonomi, yetkinlik ve ilişkili olma ile olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sonuçlar özgünlüğün özerk, ilişkisel ve bu iki eğilimin dengeli olduğu özerk/ilişkisel ile ilişkili olduğu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Alanyazında özgünlük genellikle bireyciliğin yaygın olduğu toplumlarla ya da özerk benlik kurgusu ile ilişkilendirilmiştir (İmamoğlu, 2003; Suh, 2002). Ancak toplulukçu kültüre sahip bir toplum olarak sınıflandırılan Türkiye' de yapılan bir çalışma ilişkisel eğilimli bireylerin de özgün olabileceğini göstermektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Bu araştırmanın sonuçları da bunu desteklemektedir. Bu açıdan yapılan çalışmaların sınırlı olması da dikkate alınarak özgünlüğün sadece bireyciliğin yaygın olduğu toplumlarda değil ilişkisellik ve özerk/ilişkiseliliğin yaygın olduğu toplumlarda da görülebileceği söylenebilir. Bu sonuç Türk kültüründe sosyo-ekonomik değişmeler ve buna bağlı olarak değerlerdeki farklılaşma ile açıklanabilir. İmamoğlu ve Aygün' ün (1999) eğitimli gençlerin, bireyleşme ve kişisel özerkliği vurguladığı, Başaran' ın (1992) yaptığı çalışma da gençlerin, benzer şekilde öz yönelim, özgürlük ve bağımsızlık gibi değerleri ilk sıralara yerleştirdiği görülmüştür. Özgünlüğü, batı kültürlerine özgü bir özellik olarak değerlendiren kuramcıların

görüşlerinin tersine üç benlik kurgusu ile özgünlük arasında olumlu yönde ilişki saptanmıştır.

Öz belirleme kuramına göre ise özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma özgünlük için gerekli olan üç psikolojik ihtiyaçtır (Deci, 1980; Deci ve Ryan, 2000). Bireylerin bu ihtiyaçları evrenseldir ancak karşılanması ya da engellenmesi aynı zamanda çevresel faktörlere bağlıdır. Öz belirleme kuramına göre bireyin ihtiyaçlarının engellenmeden dengeli bir şekilde karşılanması özgünlük ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Bu anlamda araştırma bulguları özgünlük için hem özerkliğin hem de ilişkiselliğin önemli olduğunu desteklemektedir.

Benlik kurgusu ile iyi oluş arasındaki doğrudan ilişkiye bakıldığında özerk, ilişkisel ve özerk/ilişkisel benlik kurgularının iyi oluşu olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Literatürde özerk bireylerin ilişkisel yönelimli bireylere göre iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğuna yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Cheung ve Park, 2010; Cross, Gore ve Morris, 2003; Hyun, 2001; Lam, 2005; Mak, Law ve Teng, 2011; Moscovitch ve ark., 2005; Muris ve ark., 2002; Muris ve ark., 2006; Okazaki, 1997; Park ve ark., 2011). Ancak bazı çalışmalarda ilişkisel yönelimli bireylerin iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Essau ve ark., 2004; Lu, Gilmour ve Kao, 2001; Mara, DeCicco ve Stroink, 2010). Türkiye' de yapılan çalışmalara bakıldığında ilişkisel ya da özerk/ilişkisel eğilimin görüldüğü bireylerde iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Kuyumcu, 2012; Morsünbül, 2013; Özdemir, 2012). Değişkenlerin yordama derecesi incelendiğinde, özerk ve ilişkisel benlik kurgusunun birinci sırada iyi oluşu yordadığı, ikinci sırada özerk ilişkisel benlik kurgusunun yer aldığı görülmüştür. Bu çalışmada, Türkiye' de yapılan diğer çalışmalardan farklı olarak ilişkisel ya da özerk/ilişkisel benlik kurgusunun yanında özerk benlik kurgusunun da iyi oluşu olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Alanyazında bireyci kültürlerde insanların daha fazla kendilerine odaklı, toplulukçu kültürlerde ise daha fazla diğerlerine odaklı olduklarına yönelik yaygın bir görüş söz konusudur (Markus ve Kitayama, 1991; Triandis, 1989). Araştırma sonuçları genel olarak Kuzey Amerika ve Avrupalıların iyi oluş düzeyinin Latin Amerika ve Asyalılara göre daha yüksek olduğunu

göstermektedir. Ancak benlik kurguları ile ilgili yapılan çalışmaların daha çok bireyci kültürün yaygın olduğu toplumlarda yapılmasından dolayı bireycilik - toplulukçuluk sınıflaması yaparak belirli bir kültürde sadece özerkliğin ya da ilişkiselliğin iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olacağı konusunda bir sonuca ulaşamayacaktır. İmamoğlu' nun (2003) vurguladığı gibi bireyin ruh sağlığı açısından iki ihtiyacın dengeli bir şekilde karşılanması gerekmektedir.

Ayrıca özgünlük ile iyi oluş arasındaki doğrudan ilişkide özgünlüğün de iyi oluşu olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuç, alan yazındaki araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır (Aydemir-Sevim ve Dönmezoğulları, 2013; Kernis ve Goldman, 2006; Pisarik ve Larson, 2011; Ryan, LAguardia ve Rawsthorne, 2005; Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012; Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph, 2008). Özgünlük, psikolojik danışma kuramlarının birçoğu tarafından vurgulanan ve danışma sürecinin sonucunda ulaşılması hedeflenen özelliklerden birisidir. Özgünlük ile iyi oluş arasındaki olumlu ilişkiyi gösteren, bu sonuç psikolojik danışma kuramlarının temel görüşlerine de uymaktadır. Aynı zamanda toplulukçu bir kültür olarak tanımlanan ülkemizde de özgünlük, bireylerin iyi oluşlarıyla doğrudan ilişkili bulunmuştur.

Son olarak özgünlüğün aracılık etkisine ilişkin sonuçlar yani, araştırma denencelerinin doğrulanıp doğrulanmadığı tartışılacaktır. Araştırmanın özerk benlik ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracı rol oynadığı denencesi doğrulanmıştır. Benzer şekilde ikinci denence yani, özerk/ilişkisel benlik ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracı rol oynadığı denencesi de doğrulanmıştır. Bu iki sonuç Özdemir ve İlhan' ın (2013) ülkemizde yaptığı çalışmanın sonuçlarıyla benzerdir. Türkiye' de ilişkiyel olma özelliğini kaybetmeden özerk olma eğilimlerinin de görüldüğü özerk/ilişkisel benlik yönelimi önem kazanmaya başlamıştır (İmamoğlu, 2003). Bu sonuç Kağıtçıbaşı' nın aile değişim modelini de desteklemektedir.

Kağıtçıbaşı (2012) 'Özerk-İlişkisel Benlik Modeli' nin bireylerin iyi oluşunu (esenliği) daha çok açıkladığını savunmaktadır. Yazara göre sadece özerkliği vurgulama batı toplumlarında ya da ilişkiselliği vurgulama geleneksel aile modellerinde bireyin esenliği (iyi oluşu) ve ruh sağlığı için yetersizdir. Böyle bir durumda iki temel insan gereksiniminden biri ya da

diğeri (ilişkisellik ya da özerklik) yeterince ifade edilemeyecektir. Özerk/ilişkiyel benlik kurgularına sahip bireylerin iyi oluşunun yüksek olması ve bu iki değişken arasında da özgünlüğün aracı rol oynaması Kağıtçıbaşı'nın (2012) görüşünü destekleyen bir sonuçtur. Kağıtçıbaşı (2010) aile rehberliği çalışmalarında ilişkiselliğin, zaten geliştirildiği ve benimsendiği Türk kültüründe çocuklarda ve gençlerde özerklik gelişiminin desteklenmesi gerektiğini ileri sürmektedir. Aslında özerkliğin desteklenmesi, bireylerde özgünlüğün gelişimine de yol açmaktadır.

Araştırmanın, ilişkiyel benlik ile iyi oluş arasındaki ilişki de özgünlüğün aracı rol oynadığı şeklindeki üçüncü denencesi sonuçlara göre doğrulanmamıştır. Bireylerin ilişkiyel benlik yönelimine sahip olmalarıyla iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün belirleyici bir faktör olmadığı bulunmuştur. Bu kuramsal literatürle tutarlı bir sonuçtur. Diener' e (2009) göre bireylerin iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olan faktörler çok kapsamlıdır ve kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Farklı kültürlerde iyi oluşun bazı öğeleri diğerlerinden daha önemli olabilir. Markus ve Kitayama (1991) toplulukçu kültürde ya da ilişkiyel eğilimli bireylerde özgünlüğün, ruh sağlığı için önemli bir faktör olmadığını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre bireyci toplumlardaki bireylerin iyi oluş düzeyinin, toplulukçu toplumlarda yaşayan bireylerden daha yüksek olduğunu söylemek yetersiz bir açıklama olacaktır. Kasser ve Ryan (1996) bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörlerin kültürden kültüre farklı olmasını, bireyci toplumlarda yaşayan bireylerin amaç, tercih ve beklentilerinin daha çok içsel motivasyonlarından; toplulukçu toplumlardaki bireylerin ise daha çok dışsal motivasyonlarından etkilenmesi ile ilişkilendirmektedirler. Bireyci toplumlarda bireyler daha çok kişisel gelişime, bağımsız olmaya, rekabete, dışadönüklüğe ve bireysel farklılıklara, toplulukçu toplumlarda ise gruba ait olmaya, paylaşılan ortak özelliklere, diğerleri tarafından kabul edilmeye ve olumlu bir şekilde değerlendirilmeye daha çok önem vermektedirler (Taylor, Peplau ve Sears, 2007). Kağıtçıbaşı (2010) benliğin, bireyin içinde yaşadığı toplumdaki etkilendiğini, benliğin kültür ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu açıdan bireyin özerkliğini, diğerlerinden farklılığını ve dışadönüklüğü ile ilişkili olan ve bu yönleri ile batı toplumları ile

ilişkilendirilen özgünlüğün, ilişkisel yönelimli bireylerin iyi oluşu üzerinde etkili bir faktör olmadığı sonucu ilgili alan yazını da desteklemektedir.

Ayrıca, kişilik kuramları, kişilik gelişimi açısından çocukluk ve ergenlik yıllarını kritik dönem olarak değerlendirmektedir. Birer kişilik özelliği olan özerklik, ilişkisel ve özgünlük açısından, çocuğun kişiliğinin şekillenmesine önemli katkıda bulunan aile ve eğitim ortamının önemi ortaya çıkacaktır. Kağıtçıbaşı (2012) aile ilişkilerinde hem ilişkiseliliğin hem de özerkliğin olduğu karşılıklı duygusal bağlılık aile modelinde görülen açıklayıcı otoriter çocuk yetiştirme stilinin çocukta özerk/ilişkisel benlik kurgusunun gelişimini sağladığını belirtmiştir. Bu açıdan ana babanın çocuk yetiştirme stilinin özerk/ilişkisel benlik kurgusu kadar özgün olmaya da katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Sonuç olarak benlik kurgusu gelişimi konusunda kültürün önemli bir etkisi olsa da aile ve okul ortamında özerklik ve ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanması ve özgünlüğün pekiştirilmesi bireylerin ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir.

ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak yeni yapılacak araştırmalar ve uygulamacılar için öneriler aşağıda sunulmuştur.

Yeni Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler

1) Ana babanın çocuk yetiştirme stili, çocukların benlik yönelimlerini etkilemektedir. Benlik yönelimleriyle özgünlüğün ilişkili olmasından dolayı çocuk yetiştirme stiliyle özgünlük arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar yapılabilir. Bu konuda yapılacak çalışmalar alana katkı sağlayacaktır.

2) Yapılan çalışmalar öğretmenlerin özgünlüğünün öğrencilerin özgünlük düzeyini arttırdığını göstermektedir. Öğretmenlerin özgünlük düzeyi ile ilgili çeşitli çalışmalar ve özgünlüğünü arttırmaya yönelik çeşitli araştırmalar yapılabilir.

Uygulamacılar İçin Öneriler

1) Araştırma bulgularına göre psikolojik danışmanlar öğrencilerin özgünlük düzeyini arttırmaya yönelik literatürde yer alan rehberlik programlarından yararlanabilir ya da yeni program hazırlayabilir.

2) Konsültasyon hizmetleri kapsamında psikolojik danışmanlar, diğer branş öğretmenlerini, öğrencilerin özgünlüğünü arttıracak sınıf rehberlik etkinlikleri konusunda bilgilendirebilir.

3) Psikolojik danışmanlar, sınıf rehber öğretmenleri ve diğer branş öğretmenleri öğrencilerin özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının dengeli bir şekilde karşılanması ve öğrencilerin özgünlüğünü arttırmaya yönelik aile eğitimi çalışmaları yapabilirler.

4) Literatürde yapılan çalışmalara göre eğitim programlarında ve sınıf içi etkinliklerde öğrencilerin özgünlüğü arttırmaya yönelik etkinliklerin etkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla eğitim öğretim programlarında öğrencilerin özgünlüğünü arttıracak ödevler, konu hakkındaki düşüncelerini paylaşma, etkili iletişim kurabilme gibi uygulamalara yer verilebilir.

5) Formal eğitim sürecinde öğretmenlerin rol modeli olarak özgün bir şekilde öğrencilerle etkileşimde bulunması ve eğitim programında öğrencilerin farkındalık, empati, kendini objektif olarak değerlendirme düzeylerini arttıracak uygulamaların yer alması onların özgünlük düzeyine de katkıda bulunacaktır. Ayrıca gelişimsel rehberlik anlayışına uygun olarak öğrencilerin özgünlüğüne katkıda bulunmak için okullarda sınıf rehberlik etkinlikleri arttırılmalı ve bu etkinlikler için gerekli rehber öğretmen, sınıf mevcudu, kullanılacak kitap, materyal ve uygun sınıf ortamı ... gibi gerekli altyapı hazırlanmalıdır. Bununla birlikte lisans düzeyinde psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencileri için de eğitim öğretim sürecinde sınıf rehberlik etkinlikleri ile ilgili uygulamaya yönelik dersler olmalıdır.

KAYNAKLAR

- Aydemir-Sevim, S. ve Dönmezoğulları, C. (2013, Mayıs). Psikolojik danışma eğitiminin bireylerin özgünlük ve iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi. *Uluslararası Psikoloji Eğitimi, Rehberlik ve Danışmanlık Konferansı (International Conference Psychology Education, Guidance and Counselling)*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Adams, W. W. (2006). Love, open awareness, and authenticity: A conversation with William Blake and D. W. Winnicott. *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 9–35.
- Baron, R. M., and Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bettencourt, B. A., and Dorr, N. (1997). Collective self-esteem as a mediator of the relationship between allocentrism and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(9), 955-964.
- Bhawuk, D. P. S., and Brislin, R. (1992). The measurement of intercultural sensitivity using the concepts of individualism and collectivism. *International Journal of Intercultural Relations*, 16, 413-36.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. (3. Basım). Bilim ve Sanat Yayınları: Ankara.
- Burks, D., J. (2009). *Psychologists' authenticity*. Unpublished doctoral thesis. University of Oklahoma, Oklahoma.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (10. Baskı). Ankara, Pegem Akademi.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America*. New York: McGraw Hill.

- Cheung, R. Y. M., and Park, I. J. K. (2010). Anger suppression, interdependant self construal and depression among Asian and European, American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(4), 517–525.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-152.
- Cross, S. E., Gore, J. S. and Morris, M. L. (2003). The relational interdependent self construal, self-concept consistency, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 933-944.
- Çankaya, Z. Ç. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Çetin, B., Eroğlu, Y., Peker, A., Akbaba, S., ve Pepsoy, S. (2012). Ergenlerde ilişkisel bağımlı benlik kurgusu, siber zorbalık ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 637-653.
- Deci, E. L. (1980). *The psychology of self determination*. Free Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif-pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428 – 446.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., and Suh, E. M. (2002). Looking up and down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 437–445.
- Diener, E., Lucas, R. E., and Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305- 314.
- Diener, E. (2009). *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, Social Indicators Research Series 38, Springer Science.
- English, T., and John, O. P. (2012). Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion. Advance Online Publication*, 1-16.
- Gillath, O., Sesko, A. K., Shaver, P. R., and Chun, D. S. (2010). Attachment, authenticity and honesty: Dispositional and experimentally induced security can reduce self and other deception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 841-855.
- Goodwin, R. (1999). *Personal relationships across cultures*. London: Routledge.
- Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L., Ronald, L., and Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. (Fifth Edition). New Jersey, Prentice Hall.
- Hardin, E. E., Leong, F. T. L., and Bhagwat, A. A. (2004). Factor structure of the self-construal scale revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 327–345.
- Harter, S., and Monsour, A. (1992). Developmental analysis of conflict caused by opposing self-attributes in the adolescent self-portrait. *Developmental Psychology*, 28, 251–260.

- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., and Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child Development*, 67, 360–374.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, 382–394. Oxford, England: Oxford University Press.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Nezlek, J. B., Foster, J., Lakey, C. E., and Goldman, B. M. (2008). Within person relationships among daily self esteem, need satisfaction and authenticity. *Association for Psychological Science*, 19(11), 1140-1145.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- Huck, S. W. (2008). *Reading statistics and research*. (Fifth Edition). New York, Addison Wesley Longman.
- Hyun, K. J. (2001). Is an independent self a requisite for Asian immigrant's psychological well-being in the US? The case of Korean Americans. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 3, 179–200.
- Impett, E. A., Sorsoli, L., Schooler, D., Henson, J. M., and Tolman, D. L. (2008). Girls' relationship authenticity and self esteem across adolescence. *Developmental Psychology*, 44(3), 722-733.
- İlhan, T., ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- İmamoğlu, E. O. (1987). An interdependence model of human development. Ç. Kağıtçıbaşı, (Ed.), *Growth and progress in cross-cultural psychology* (138-145). Lisse, The Netherlands: Swets and Zeitlinger.
- İmamoğlu, E.O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of Balanced Differentiation and Integration. *Journal of Psychology*, 132, 95-105.

- İmamoğlu, E. O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing, but distinct and complementary. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 129, 367-402.
- İmamoğlu, E. O., ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2004). Self construals and values in different cultural and socioeconomic contexts. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130(4), 277-306.
- İmamoğlu, E. O., ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2006). Actual, ideal and expected relatedness with parents across and within cultures. *European Journal of Social Psychology*, 36, 721-745.
- İmamoğlu, E. O., ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2007). Relatedness of identities and emotional closeness with parents across and within cultures. *Asian Journal of Social Psychology*, 10, 145-161.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G., ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyet ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 27-43.
- İmamoğlu, S., E. (2013) Öğretmen adaylarının kendini gerçekleştirme bağlamında kişisel yönelimlerinin incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 8(1), 63-78.
- Kagitcibasi, C., and Berry, W. (1989) Cross-cultural psychology: Current research and trends. *Annual Review of Psychology*, 40, 493-531.
- Kağıtçıbaşı, Ç., (1996). Özerk-İlişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 37, 36-43.
- Kağıtçıbaşı, Ç., Baydar, N., ve Cemalcılar, Z. (2006). Özerk - ilişkisel benlik ölçekleri. İstanbul, Koç Üniversitesi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, Self and Human Development Across Cultures: Theory and Applications*. (Revised Second Edition). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010) *Benlik, aile ve insan gelişimi*. (1. Baskı). İstanbul, Koç Üniversitesi Yayınları.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Kültür ve Anababalık: Kuram ve Uygulama Çıkarsamaları.*, M. Sayıl ve B. Yağmurlu. (Derleyenler). Ana Babalık: Kuram ve Araştırma. Birinci baskı. İstanbul. Koç Üniversitesi Yayınları, ss. 61-79.
- Kağıtçıbaşı, Ç., Baydar, N., and Cemalcılar, Z. (2013). Cross cultural validation of autonomous and related self construals. Unpublished Manuscript. Koc University, Istanbul.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayıncılık.
- Kang, S. M., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K. H., and Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1596–1608.
- Karasar, N., (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasser, T., and Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1–26.
- Kernis, M. H., and Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Research and theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 38, 284–357. San Diego, CA: Academic Press.
- Kreber C., McCune V., and Klampfleitner, M. (2010). Formal and implicit conceptions of authenticity in teaching. *Teaching in Higher Education*, 15(4), 383 - 397.

- Kumru, A., Carlo, G., ve Edwards, C. P. (2004). Olumlu sosyal davranışların ilişkisel, kültürel, bilişsel ve duyuşsal bazı değişkenlerle ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(54), 109-125.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Kuzgun, Y. (1985). Psikolojide insancı yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 1-17.
- Lam, B. T. (2005). Factor structure of the self-construal scale in a Vietnamese-American adolescent sample. *Psychological Reports*, 96 (1): 152-158.
- Landrine, H. (1992) Clinical implications of cultural difference: the referential versus indexical self. *Clinical Psychology review*. 12, 401-415.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.
- Leak, G. K., and Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology*, 25, 55-62.
- Levine, T. K., Bresnahan, M. J., Park, H. S., Lapinski, M. K., Wittenbaum, G. M., Shearman, S. M., et al. (2003). Self-construal scales lack validity. *Human Communication Research*, 29, 210–252.
- Lu, L., Gilmour, R., and Kao, S. F. (2001). Culture values and happiness: An East-West dialogue. *Journal of Social Psychology*, 141, 477-493.
- Lucas, R. E., Diener, E., and Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.

- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79.
- Lynch, M. F., and Ryan, R. M. (2004). On being yourself: Consistency versus authenticity of self-concept in cultural and interpersonal contexts. H. W. Marsh, J. Baumert, G. E. Richards ve U. Trautwein, (Ed.), *Self-concept, motivation and identity: Where to from here?* Proceedings of the Third International Biennial SELF Research Conference, Berlin. Sydney, Australia: SELF Research Centre, University of Western Sydney. (http://self.uws.edu.au/Conferences/2004_Proceedings_All_Papers.htm).
- Mak W. W. S., Law R. W., and Teng Y. (2011). Cultural model of vulnerability to distress: The role of self-construal and sociotropy on anxiety and depression among Asian Americans and European Americans. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 41(1), 75–88.
- Mara, C., DeCicco, T.L., and Stroink, M.L. (2010). An investigation of the relationships among self-construal, emotional intelligence, and well-being. *International Journal of Transpersonal Psychology*, 20(1), 1-11.
- Markus, H., and Kitayama, S. (1991). Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Markus, H. R., and Kitayama, S. (1998). The cultural psychology of personality. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 29, 63-87.
- Maslow, A. H. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (Çev: O. Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık. (Eserin orijinali 1968' de yayımlandı).
- May, R. (1981). *Freedom and destiny*. New York: Basic Books.
- McIntosh, C. N. (2001). Report on the construct validity of the temporal satisfaction with life scale. *Social Indicators Research*, 54, 37–56.

- McSweeney, B. (2002). Hofstede's model of national cultural differences and their consequences: A triumph of faith – a failure of analysis. *Human Relations*, 55, 89–118.
- Morsünbül, Ü. (2013). Benlik Kurgularının Ergenlerin Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerine Olan Etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 18-26.
- Moscovitch D, Hofmann S., and Litz B. (2005). The impact of self-construals on social anxiety: a gender-specific interaction. *Personality Individual Differences*, 38, 659–672.
- Murphy, D. (2005). A qualitative study into the experience of mandatory personal therapy during training. *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(1), 27 - 32.
- Neff, K. D., and Harter, S. (2002). The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 827–849.
- Neff, K. D., and Suizzo, M. A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationships: A comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21(4), 441-457.
- Okazaki, S. (1997). Sources of ethnic differences between Asian-American and White American college students on measures of depression and social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 52-60.
- Öner, U. (1987). Benlik Gelişimine İlişkin Kuramlar., B. Onur (Editör). *Ergenlik Psikolojisi*. İkinci Baskı. Ankara. Hacettepe Taş Yayınları, s. 67-83.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 188-198.

- Özdemir, Y., İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: otantik olmanın aracı rolü. *International Journal of Social Science*, 6(2), 593-611.
- Park, I. J. K., Sulaiman, C., Schwartz, S. J., Kim, S. Y., Ham, L. S., and Zamboanga, B. L. (2011). Self-construals and social anxiety among Asian American college students: Testing emotion suppression as a mediator. *Asian American Journal of Psychology*, 2, 39-50.
- Pisarik, C. T., and Larson, K. R. (2011). Facilitating college students' authenticity and psychological well-being through the use of mandalas: An empirical study. *Journal of Humanistic Counseling*, 50, 84-98.
- Reis, H. T., and Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of personal relationships: Theory, research, and interventions*, 17(702), 367–389.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., and Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Robbins, S. B., and Kliewer, W. L. (2000). Advances in theory and research on subjective well-being. In S. D. Brown, R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (3rd edition). 310-345. New York: Wiley.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.
- Rogers, C. R. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68, 160–167.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G., and Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431-448.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74, 1557-1586.
- Ryff, C. D., and Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- Scollon, C. N., Diener, E., Oishi, S., and Biswas-Diener, R. (2004). Emotions across cultures and methods. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 304-326.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., and Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the big-five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1380–1393.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 580-591.
- Singelis, T. M., and Brown, W. J. (1995). Culture, self, and collectivist communication: Linking culture to individual behavior. *Human Communication Research*, 21, 354.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological Methodology*. 290-312. Washington DC: American Sociological Association.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., and Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.
- Suh, E. M. (2002). Culture, identity consistency, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1378–1391.

- Şahin, B. (2011). *Effect of culture and self construal on memory development: Mother-child conversations in Eastern Turkey, Western Turkey and The United States*. Unpublished doctoral dissertation, University of New Hampshire, New Hampshire.
- Şimşek, Ö. F., ve Kocayörük, E. (2013). Affective Reactions to one's whole life: Preliminary Development and Validation of the Ontological Well-Being Scale. *Journal of Happiness Studies*. 14, 309-343.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2012) Using multivariate statistics. (Sixth Edition). New Jersey, Pearson.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., and Sears, D. O. (2007). *Sosyal Psikoloji*. (Çev. A. Dönmez). Ankara ,İmge Yayınları. (Eserin orijinali 2003' de yayımlandı).
- Ting-Toomey, S. (1985). Toward a theory of conflict and culture. In W. Gudykunst, L. Stewart, S. Ting-Toomey (Eds.), *Communication, culture and organizational processes*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Ting-Toomey, S., and Oetzel, J. G. (2001). Managing intercultural conflict effectively. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Triandis, H. C. (1988). Collectivism v. individualism: A reconceptualization of a basic concept of cross-cultural social psychology. In G. K. Verma C. Bagley (Eds.), *Cross-cultural studies of personality, attitudes and cognition*, 60-95. London: Macmillan.
- Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96, 506-520.
- Triandis, H. C. 1995. *Individualism and collectivism*, Boulder, CO: Westview Press.
- Wenzel, A.J., and Lucas-Thompson, R.G. (2012). Authenticity in college-aged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex Roles*, 67, 334–350.

- Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. In D. W. Winnicott (Ed.), *The maturational process and the facilitating environment*, 140–152. New York: International Universities Press.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. New York: International Universities Press.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Oxford England: Penguin.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., and Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399.
- Yalom, I. D. (2011). *Varoluşsal Psikoterapi*. (Çev. Z. İyidoğan-Babayiğit). Ankara, Kabalıcı Yayınevi. (Eserin orijinali 1980' de yayımlandı).
- Yavuzer, H., ve Kırıkkanat, B. (2012). Analyzing personal orientations of university students in terms of some socio-demographic variables. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(21), 65-74.
- Zhang, L. F. (2006). Does student–teacher style match/mismatch matter in students' achievement? *Educational Psychology*, 26, 395–409.

EKLER

1. Kişisel Bilgi Formu
2. Özgünlük Ölçeği
3. Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği
4. İlişkiselilik Ölçeği
5. Özerklik Ölçeği
6. Özerk/İlişkiselilik Ölçeği

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler,

*Bu çalışmadan elde edilecek veriler bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. İsminizi belirtmenize gerek yoktur. Sonuçlar yalnızca araştırma için kullanılacak ve size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. LÜTFEN HER SORUYU OKUYUP **BOŞLUK BIRAKMADAN** ANKETİ DOLDURUNUZ. Araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.*

Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

Yaşınız:

Üniversiteniz:

Bölümünüz:

Sınıfınız:

Nerede Kalıyorsunuz: () Yurt, () Arkadaşlarımla evde, () Ailemin yanında, Diğer

Ailenizin yaşadığınız yeri belirtiniz. İl: _____ Eğer il merkezi değilse yaşadığınız ilçe: _____ veya köy: _____

EK 2

Özgünlük Ölçeği: Örnek Maddeleri

Bu anket özgünlüğünüzü ölçmektedir. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler 1'den (Bana kesinlikle uygun değil), 7'ye (Bana kesinlikle uygun) doğru sıralanmaktadır.								
1	Sıklıkla, gerçekte hoşlanmadığım bir şeyden hoşlanmış gibi yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
2	Yakın olduğum insanların güçlü yönlerini anlamasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
3	Eğer ödülü yeterince cazip ise, kendimi başkaları için değiştirmeyi düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Kendimi eleştirel bir gözle değerlendirmek benim için çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
5	Yakın olduğum kişilerin ihtiyaç ve isteklerini anlamak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
6	Başkaları beni bu yüzden eleştirse veya reddetse bile kişisel değerlerimle tutarlı davranmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendim hakkında hissedebileceğim her türlü olumsuz duyguyu bastırmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
8	Genelde, yakın olduğum kişilerin gerçekte nasıl biri olduğumu anlamalarına çok önem veririm.	1	2	3	4	5	6	7
9	Yakın ilişkilerimde açık ve dürüst davranmak benim için fevkalade önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3

Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği: Örnek Maddeleri

Lütfen yaşamınızı geçmiş, bugün ve geleceğiyle kişisel bir proje olarak düşünün. Her proje gibi, yaşamınızın da tamamlanmış (GEÇMİŞ), yaşanmakta olan (ŞİMDİ) ve yaşanacak (GELECEK) parçaları söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine kendi içinde bir bütün olarak baktığınızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıdaki ölçeği dikkate alarak derecelendirmenizdir.					
Seçenekler 1'den (Bana kesinlikle uygun değil), 5' e (Bana kesinlikle uygun) doğru sıralanmaktadır.					
YAŞAM PROJEMİN TAMAMLANMIŞ KISMINA BAKTIĞIMDA					
01. Gurur duyuyorum	1	2	3	4	5
02. Hayal kırıklığı hissediyorum	1	2	3	4	5
03. Tatmin yaşıyorum	1	2	3	4	5
YAŞAM PROJEMİN YAŞAMAKTA OLDUĞUM KISMINA BAKTIĞIMDA					
04. Yorgun hissediyorum	1	2	3	4	5
05. Coşkulu hissediyorum	1	2	3	4	5
06. Amaçsız hissediyorum	1	2	3	4	5
YAŞAM PROJEMİN GELECEĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMDE					
07. Umutlu hissediyorum	1	2	3	4	5
08. Güçlü hissediyorum	1	2	3	4	5
09. Kendinden emin hissediyorum	1	2	3	4	5
10. Cesur hissediyorum	1	2	3	4	5

EK 4

İlişkisel Ölçeği: Örnek Maddeleri

İ.Ö. Bu anket ilişkisel kişilik özelliğinizi ölçmektedir. Seçenekler 1'den (Kesinlikle katılmıyorum), 5' e (Tamamen katılıyorum) doğru sıralanmaktadır.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Kendimi çok yakın hissettiğim insanların desteğine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
2	Yakınlarımla olan ilişkimde mesafeli olmak isterim.	1	2	3	4	5
3	Genelde kendimle ilgili şeyleri kendime saklarım.	1	2	3	4	5
4	Kişiliğimin oluşmasında yakınlarımla etkisi büyüktür.	1	2	3	4	5

EK 5

Özerklik Ölçeği: Örnek Maddeleri

Ö.Ö. Bu anket özerk kişilik özelliğinizi ölçmektedir. Seçenekler 1'den (Kesinlikle katılmıyorum), 5' e (Tamamen katılıyorum) doğru sıralanmaktadır.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Kararlarımda yakınlarımın etkisi çok azdır.	1	2	3	4	5
2	Çok yakın hissettiğim bir kişinin bile hayatıma karışmasından hoşlanmam.	1	2	3	4	5
3	Kendimi yakınlarımdan bağımsız hissederim.	1	2	3	4	5
4	Hayatımı kendimi çok yakın hissettiğim kişilerin düşüncelerine göre yönlendiririm.	1	2	3	4	5

EK 6

Özerk / İlişkisellik Ölçeği: Örnek Maddeleri

Bu anket özerk/ilişkisel kişilik özelliğini ölçmektedir. Seçenekler 1'den (Kesinlikle katılmıyorum), 5' e (Tamamen katılıyorum) doğru sıralanmaktadır.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Hem yakın ilişkileri olmak, hem de özerk olmak önemlidir.	1	2	3	4	5
2	Planlar yaparken yakınların önerileri dikkate alınsa bile, son karar kişiye ait olmalıdır.	1	2	3	4	5
3	Çok yakın ilişkiler içindeki kişi, kendi kararlarını veremez.	1	2	3	4	5
4	İnsan çok yakınlarının fikirlerine karşı çıkabilmelidir.	1	2	3	4	5