

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*

Halim SARICAOĞLU^a
Cumhuriyet Üniversitesi

Coşkun ARSLAN^b
Necmettin Erbakan Üniversitesi

Öz

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma, kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olup kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyinin psikolojik iyi olma düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemektir. Araştırma grubu Selçuk Üniversitesi'nden 232 (%36,5), Cumhuriyet Üniversitesi'nden 195 (%30,7) ve Ahi Evran Üniversitesi'nden 209 (%32,9) eğitim fakültesi öğrencisinden oluşmaktadır. Farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrencilerden tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş 405'i kız (%67,5) 231'i erkek [32,5] toplam 636 öğrenci araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırma verileri Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Öz-Anlayış Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde, Pearson momentler çarpım korelasyonu ve aşamalı regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi olma alt boyutlarının, kişilik özelliklerinden nevrozizm alt boyutu ile negatif, diğer kişilik özellikleri alt boyutları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, özerklik ile yumuşak başlılık arasında ilişki bulunamamıştır. Kişilik özellikleri ve öz-anlayış, psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun en önemli yordayıcısının dışı dönüklük olduğu; özerklik, çevresel hükümiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının öne çıkan yordayıcısının öz-anlayış olduğu, bireysel gelişim alt boyutunu en iyi yordayan değişkenin ise kişilik özelliklerinden deneyime açıklık olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler

Kişilik Özellikleri, Beş Faktör Kişilik Kuramı, Öz-Anlayış, Psikolojik İyi Olma.

Son yıllarda davranış bilimciler, insanların problemleri yerine onların olumlu yönlerine odaklanmışlardır. Pozitif psikolojinin amacı; psikolojinin sadece hayat-taki kötü şeyleri düzeltmeyle uğraşmasından, olumlu nitelikler kazandırmaya odaklanan bir değişimi başlatmaktır. Bu yaklaşımın kavramlarından biri de

psikolojik iyi olmadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ryff (1995), iyi olmanın, olumlu özelliklerin varlığı açısından tanımlanması gerektiğini önermektedir. Psikolojik olarak iyi olma, stressiz olmaktan ya da diğer psikolojik problemlerin olmamasından çok daha fazlasını ifade etmektedir. Psikolojik iyi olma,

- * Bu çalışma Doç. Dr. Coşkun ARSLAN danışmanlığında Halim SARICAOĞLU tarafından yürütülen yüksek lisans tezinin bir özeti ve aynı isimle 3-5 Ekim 2011 tarihlerinde gerçekleştirilen XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.
- a Halim SARICAOĞLU Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında doktora öğrenimine tez aşamasında devam etmektedir. Cumhuriyet Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. İletişim: Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, 58140, Sivas. Elektronik posta: hsaricaoğlu@gmail.com.
- b **Sorumlu Yazar: Dr. Coşkun ARSLAN** Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında doçenttir. Uluslararası çalışma ve problem çözme, öfke yönetimi mesleki ilgi alanları arasındadır. İletişim: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, 42090, Meram, Konya. Elektronik posta: coskunarslan@konya.edu.tr Tel: +90 332 323 8220/5691.

olumlu benlik algısını, insanlarla iyi ilişkileri, çevresel hâkimiyeti, özerkliği, yaşamın anlamını ve sağlıklı bir gelişim yönündeki duyguları içermektedir (Ryff, 1995). İyi oluşu açıklamak için literatür incelendiğinde iki farklı temel bakış açısı olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki haz (hedonic), diğeri ise psikolojik işlevsellik (eudaimonic) kavramlarıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2000). Hazcı bakış açısı iyi oluşu doyum ve mutluluk olarak tanımlamaktadır. Hazcı bakış açısının kavramsallaştırılmasında temel ölçüt kişinin kendi kendine belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını değerlendirmesidir. Psikolojik işlevsellik bakış açısı ise iyi oluşu kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunma kavramına göre tanımlamaktadır (Waterman, 1993). Schmutte ve Ryff (1997), iyi oluşun olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu üç öge olarak vurgulayan tipik ölçümlerinin, iyi oluşu ölçmede etkili olmalarına rağmen, kavramsal olarak ruh sağlığı oluşumlarına uygun olmadıklarını savunmaktadır. Ryff'a (1989a) göre iyi oluşun altında yatan yapılar esasen mevcut literatürde yer alandan daha karışık bir yapıya sahiptir. Ryff'a (1989a) göre, psikolojik iyi olma olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olmaktan çok, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Ryff psikolojik iyi olmayı tanımlamaya yönelik literatür çalışmalarında; Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers'in (1961) tam işlev yapan insan, Jung'un (1933'ten akt., Von Franz, 1964) bireyselleşme formülasyonu ve Allport'un (1961) olgunluk kavramı gibi bakış açıları, Erikson'un (1959) psikososyal dönem modeli, Buhler'in temel yaşam eğilimleri ve Neugarten'in (1968; 1973) yetişkinlik ve yaşlılıktaki kişilik değişimleri açıklamaları ve Jahoda'nın (1958) iyi olmayı hastalığın yokluğu olarak açıklayan tanımların yerine oluşturduğu olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden de yararlanmıştı (akt., Ryff, 1989a). Pozitif psikolojik işlev altı farklı boyut içermektedir. Bu boyutlar, bireyin kendisine ve geçmiş yaşamına olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), diğer bireylerle nitelikli ilişkilere sahip olma (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin yaşamını ve çevresindeki dünyayı etkili bir şekilde yönlendirebilme becerisini (çevresel hâkimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik-otonomi) içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). *Diğerleriyle Olumlu İlişkiler*, Ryff (1989a) olumlu ilişkileri, "başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları" olarak tanımlamıştır. *Otonomi (Özerklik)*, Christopher (1999), Ryff'in otonomiyi kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim

odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlemesi gibi kavramlarla eş tuttuğunu belirtmektedir. Çevresel Hâkimiyet, Ryff (1989a) çevre hâkimiyetini "bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme" becerisi olarak tanımlamaktadır. *Bireysel gelişim*, Ryff (1989a) kişisel gelişimi, "bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi" olarak tanımlamaktadır. Kişisel gelişim, kişi olarak gelişmeye devam etme becerisidir. *Yaşam Amacı*, Ryff'a göre yaşamın amacı yaşamda bir yön ve amaçlılık duygusuna sahip olmayı ifade etmektedir. Yaşamın amacının bireysellik ve özgürlükle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. *Kendini Kabul*, Ryff (1989a) olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak kendini kabulü, kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlamaktadır. Kendini kabul, kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması anlamına gelmektedir.

Kişilik, bir kişinin fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşme tarzını ortaya koyan, düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik görüntüleridir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema, 1999). Kişilik, psikolojide kapsamı en geniş kavramlardan biridir. Bir insana ait ve onu tanımlayan her özellik, o insanı tanımda ve anlamada bize kaynaklık eder. Bu anlamda kişilik; bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir (Burger, 1993). Kişiliğin beş boyutta açıklanması 1960'lı yıllarda başlamış, 1980 ve 1990'larda hız kazanmıştır. 1980'lerin sonlarına doğru, kişilik psikologları kişilik literatüründeki karmaşık bulguların düzenlenmesi için anlamlı ve kullanışlı bir sınıflandırma sağlayabilen "Beş Faktör Modeli"nin beş güçlü faktörü üzerinde genel bir anlaşmaya varmışlardır (Taggar, Hackett ve Saha, 1999). Araştırmaların çok geniş bir kısmı, kişilikle ilgili ortak özellik yaklaşımlarının çoğunun beş faktör tarafından kapsanmış olabileceği fikrinde birleşmişlerdir. Bu beş boyutlu yaklaşımı Büyük Beşli (Big Five) olarak adlandırmışlardır (Friedman ve Schustack, 1999).

Beş Faktör Kişilik Modeli, kişilik özelliklerinin hiyerarşik bir organizasyonudur ve beş temel boyutta adlandırılmaktadır: Dışa dönüklük, Duygusal Dengesizlik (Nevrotizm), Yumuşak Başlılık, Sorumluluk ve Deneyime Açıklık (McCrae ve John, 1992). Beş faktör kişilik modeli, çeşitli kişilik testlerinin ve ölçeklerinin kapsamlı bir faktör analizinden ve kişiliği tanımlamak için kullanılan sıfatların kapsamlı bir analizinden doğmuştur (Friedman ve Schustack, 1999). Dışadönük bireyler pozitif, sosyal, enerjik, neşeli ve diğerlerine karşı ilgili olarak; aksi-

ne içe dönük kişiler ise kapalı, yalnız kalmayı seven, mesafeli olarak tanımlanmaktadır (Judge, Bono, Iles ve Gerhardt, 2002). Nevrotik bireyler, uzun süreli olumsuz duygular yaşama ve bazı davranış patolojileri geliştirme eğiliminde olmaktadır. İnsanlarla ilişki kurmada ve bu ilişkileri sağlıklı bir biçimde sürdürmede zorlanmaktadır. Uzun süreli stres yaşamaktadırlar (Bruck ve Allen, 2003). Duygusal dengeye sahip insanlar ise sakin ve hallerinden hoşnutlardır (Friedman ve Schustack, 1999), uygalsadıkları, kendilerine güvenleri yüksektir, olumlu duygular yaşamaya eğilimlidirler (McCrae ve John, 1992). Yumuşak başlı insanlar dostça yaklaşımları olan, işbirlikçi, güvenilir ve sıcaktır. Yumuşak başlı bireyler, alçak gönüllü, destekleyici, esnek, diğer insanlarla duygusal yakınlık kuran insanlardır (McCrae ve John, 1992). Uyumluluk düzeyi yüksek kişiler, güvenilir, yumuşak başlı, açık sözlü, fedakâr, alçak gönüllü olarak tanımlanmaktadır (Judge ve ark., 2002). Sorumluluk kişilik özelliği, itaatkârlık, düzenlilik, öz disiplin, başarı yönelimlilik gibi özellikleri içinde barındıran bir kişilik boyutunu ifade etmektedir. Sorumluluğu yüksek kişiler disiplinli, dikkatli, başarma duygusu yüksek olurken; sorumluluk düzeyi düşük kişiler dikkatsiz, dağınık ve tembel olarak değerlendirilmektedir (Costa ve McCrae, 1992). Bu boyutun hayal gücünün güçlü olması, kültürlü, bilgiye ve öğrenmeye meraklı, orijinal, açık görüşlü, akıllı ve sanatçı duyarlılığına sahip olma özellikleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Barrick ve Mount, 1991). Deneyime açıklık özelliğine sahip olan bireyler, hayal kuran, maceracı, orijinal, yaratıcı, meraklı, kendi düşünce ve duygularına yönelen olarak; düşük düzeyde olanlar ise, değişime direnen, kapalı, tutucu olarak değerlendirilmektedir (Judge ve ark., 2002).

Bireylerin hayatlarındaki duruşlarının en kapsamlı tanımını kişilik olarak yapmak mümkündür. Fakat kişilik yapısı içinde ele alınmayan ve yaşamsal olaylara karşı kişinin davranışlarını belirleyen kavramlar da var. Öz-anlayış kavramı da bireylerin olumsuz yaşantılara karşı davranışlarını oluşturmalarında etkili olan bir kişilik yapısıdır.

Bireyler yaşamın belirli dönemlerinde acı, üzüntü, tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz duygular yaşarlar. Bireyin bu olumsuz duygularla başa çıkabilmesi için, kendilerini rahatlatmaları, sakinleştirmeleri ve en önemlisi de kendilerine zarar vermeden bu negatif duygulardan kurtulmaları gerekmektedir. Bireyleri bu olumsuz duygulardan kurtaran ve hayatlarını daha yaşanabilir ve daha anlaşılabilir hale getirmek için onların öz-anlayışları geliştirilmelidir. Öz-anlayış kavramının içeriğini

anlayış kavramı oluşturmaktadır. Çünkü anlayış, diğerlerinin ızdıraplarına duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında olmayı, bu ızdırap ve acılardan bağlantısız olmamayı ve sakin olmayı, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ızdıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı içerir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Öz-anlayış, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranma, yaşadığı olumsuz deneyimleri insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görme, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı çözümler yoluyla arama olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003'den akt., Deniz ve Sümer, 2010).

Acı veren ya da olumsuz olan durumlarla karşılaştığımızda öz-anlayışın üç temel bileşeni ortaya çıkar: *a) Özşefkat*; kişinin kendine karşı eleştirel olmaktan çok anlayışlı olması. *b) Paylaşımların bilincinde olma*; kişinin kendi deneyimlerini bireysel olmak yerine tüm insanların yaşadığı deneyimler olarak görmesi. *c) Bilinçli farkındalık*; aşırı özdeşleşmeden kaçarak olumsuz duyguların dengede tutulması (Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2010). Kendilerine Şefkat gösteren bireyler, kendisine yönelik sert bir yargılama ve öz-eleştiri yapmazlar (Neff, 2003a). Öz-anlayışın ikinci unsuru olan paylaşımların farkında olma, bireyin yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendi benliğine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını ifade eder. Böyle bir farkındalığa sahip olan birey, başarısız olduğunda yoğun öz-eleştiri yapmak yerine tüm insanların başarısız olabileceğini ve başarısızlığın insanlık tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunu kabul eder (Neff, 2003a). Bilinçli farkındalık bireyin olumsuz duyguları ortaya çıktığında onları değiştirmeye ya da bastırmaya çalışmadan, aynı zamanda onlardan kaçmadan, kendini yargılamadan, olumsuz duygulara ilişkin açık düşünmeyi gerektirir (Neff, 2003b). Bilinçli farkındalık, bir kişinin duygularını ve düşüncelerini, onlardan kaçmadan, onları değiştirmeye çalışmadan, abartı ve önyargı olmadan dengeli bir farkındalık gözlenmesidir (Akın, 2009).

Literatür taraması yapıldığında psikolojik iyi olma kavramıyla ilgili yapılan çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir. Kavramın Türkçe literatüre kazandırıldığı çalışma Cenkseven tarafından 2004 yılında yapılmış ve psikolojik iyi olmanın yordayıcıları araştırılmıştır. Çalışma kapsamında kişilik özellikleri de araştırılmış, fakat sadece dışadönüklük ve nevrozizm boyutu ele alınmıştır. Tanhan'ın (2007) çalışmasında ise ölüm eğitiminin psikolojik iyi

olma üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Gürel (2009) düşünme stillerinin psikolojik iyi olma üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Yabancı literatür taramalarında da psikolojik iyi olma ile ilgili çalışmaların az olduğuna, var olan çalışmaların da yerli literatürde olduğu gibi farklı değişkenlerin psikolojik iyi olma üzerindeki etkilerinin veya kavram ile ilişkilerinin incelendiği görülmüştür. Psikolojik iyi olmanın kişilik kuramları arasında yaygın olarak kabul edilen beş faktör kuramıyla ilişki bir çalışma olmaması; ayrıca psikolojik iyi olmanın, öz-anlayış gibi literatürümüze yeni kazandırılan bir kavramla çalışılmamış olması bu çalışmanın önemini artırmıştır.

Bu kuramsal bilgiler doğrultusunda bir değerlendirilme yapıldığında, kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyinin bireylerin yaşam kalitelerini etkilediği görülmektedir. Sınırlılıklarının farkında olan, kendini geliştirmek için çaba harcayan, kapasitesinin yetersiz olduğu zamanlarda bile memnun olmayı başarabilen, diğer insanlarla sıcak ilişkiler kurabilen, bağımsız hareket edebilen ve yaşamının amacını bilen insanların; yani Ryff'e göre psikolojik olarak iyi olan bireylerin iyi oluşunda, kişilik özelliklerinin ve öz-anlayış düzeyinin etkisi araştırılmaya değer bulunmuştur. Konular bu bakış açısı ile ele alındığında, kişilik özellikleri ve öz-anlayışın psikolojik iyi olma üzerindeki etkilerini incelemek bu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

Yöntem

Araştırma Modeli ve Çalışma Grubu

Bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni, psikolojik iyi olma, bağımsız değişkenleri kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma grubu tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmaya Selçuk Üniversitesi'nden 232 (%36,5), Ahi Evran Üniversitesi'nden 209 (%32,9), Cumhuriyet Üniversitesi'nden 195 (%30,7) olmak üzere 405'i kız (67,5), 231'i erkek (32,5) olmak üzere toplam 636 öğrenci katılmıştır. Araştırma grubunda 18 yaşında 40; 19 yaşında 115; 20 yaşında 209; 21 yaşında 141; 22 yaşında 79; 23 yaşında 21; 24 yaşında 10 ve 25 ve daha üzeri yaşta 21 öğrenci bulunmaktadır. Örneklemin 18 yaşındaki öğrenciler %6,3'ünü; 19 yaşındaki öğrenciler %18,1'ini; 20 yaşındaki öğrenciler %32,9'unu; 21 yaşındaki öğrenciler %22,2'sini; 22 yaşındaki öğrenciler %12,4'ünü; 23 yaşındaki öğrenciler %3,3'ünü; 24 yaşındaki öğrenciler %1,6'sını ve 25 ve üzeri yaşındaki öğrenciler %3,3'ünü oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik İyi Olma Ölçeği: Ölçek toplam 84 maddeden oluşmaktadır. Diğer insanlarla olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel kontrol, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul boyutlarını ölçmek için oluşturulan psikolojik iyi olma ölçeğinin her biri 14 maddeden oluşan altı tane faktörü bulunmaktadır. Maddelerin cevaplanmasında "hiç katılmıyorum" ile "tamamen katılıyorum" arasında derecelendirilmiş yedili likert tipi seçenekler işaretlenmektedir. Ters puanlanan maddeler kodlanması yapıldıktan sonra, her alt boyuta ait 14 maddenin puanları toplanır. Alt boyuta ait puanların yüksek olması, o alt boyut değerinin yüksek olduğu anlamına gelir. Her bir faktör için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır; kendini kabul .93; diğerleriyle olumlu ilişkiler .91; Özerklik .86; çevresel hakimiyet .90; yaşam amacı .90; kişisel gelişim .87 bulunmuştur. Her birinin ölçüt geçerliğini belirlemek için 20 maddelik aile formu ile korelasyonuna bakılmıştır. Aile formu ve 14 maddelik formu arasındaki korelasyon .97 ve .98 arasında sıralanmıştır. Altı haftanın üzerinde test tekrar test güvenilirlik katsayısı altı faktör için .81'den .88'e kadar sıralanmaktadır (Cenkseven, 2004). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışmaları 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. 84 maddenin Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir. Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir. Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nin Cronbach Alfa Güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Bulunan güvenilirlik katsayısı ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu ve amaca uygun olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi: SDKT Bacanlı, İlhan ve Arslan (2009) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek Beş Faktör Kişilik Kuramı'nın öne sürdüğü kişilik kavramına uygun 40 sıfat çiftinden oluşmaktadır. Duygusal Dengesizlik/Nevrotizm, Dışa dönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak başlılık ve Sorumluluk olmak üzere 5 alt boyuttan oluşan ölçek, Likert tipi yedi uygunluk derecelendirmesine sahiptir. Alt boyutta alınan puanın artması, o alt boyuttaki kişilik özelliğinin baskın özellik olduğu anlamına gelmektedir. SDKT'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde aracın iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve 90 katılımcıya ise iki hafta arayla SDKT uygulanmıştır. SDKT'nin boyutlarının iç tutarlık katsayılarının .73 ile .89 aralığında değiştiği görülmektedir. En yüksek iç tutarlık

katsayısının ise Dışa dönüklük (.89), en düşük iç tutarlılık katsayısının Duygusal Dengesizlik (.73) boyutuna ait olduğu görülmektedir. Duygusal Dengesizlik boyutunun iç tutarlılık değerinin diğer boyutlara göre düşük çıkmasının bir nedeni madde toplam korelasyon ranjı incelendiğinde daha iyi anlaşılabilir. (26-.55). Diğer taraftan, aracın test tekrarına ilişkin bulgulara bakıldığında en yüksek ilişkiyi Yumuşak Başlılık ($r=.86^{**}$, $p<.01$), en düşük ilişkiyi ise Deneyime Açıklık Boyutunun ($r=.68^{**}$, $p<.01$) ortaya koyduğu görülmektedir. Sonuç olarak kişilik boyutlarının iç tutarlılık katsayıları kabul edilen .70 değerinin (Nunnally ve Bernstein, 1994) üzerinde olması SDKT'nin güvenilirliğinin bir kanıtı olarak görülmektedir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009). SDKT'nin geçerliğini sınamak için yapılan faktör analizi sonuçlarına dayanarak 50 sıfat çiftinden 40 çift belirlenmiş ve maddeler üzerinde yapılan faktör analizinde beş boyutun SDKT'ye ait varyansın %52,6'sını açıkladığı bulunmuştur. Dış geçerlik kapsamında yapılan uygulamalar sonucunda kişilik boyutlarının kullanılan ölçeklerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgu aracın geçerliği için önemli bir kanıt olarak değerlendirilmiştir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

Öz-Anlayış Ölçeği: Neff (2003b) tarafından geliştirilen Self Compassion Scale'in (SCS) Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Deniz ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmıştır. Öz-anlayış yapısının özelliklerini ölçmek amacıyla hazırlanan orijinal ölçekte, cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini "Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5" arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Alınan toplam puanın yüksek olması, öz-anlayış düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. 26 maddelik öz-anlayış ölçeği 6 alt ölçekten oluşur: öz-nezaket, öz-yargılama, ortak insanlık, izolasyon, bilinçlilik, aşırı-özdeşleşme. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) bütünü için .92, alt ölçekler için de sırayla .78, .77, .80, .79, .75, .81 ve test-tekrar test güvenilirliği ölçeğin bütünü için .93, alt ölçekler için de sırayla .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003'ten akt., Deniz ve ark., 2008). Araştırmacılar, Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği'nin (ÖAÖ) orijinalinde farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30' altında olan 2 tane maddeyi (1. ve 22. maddeler), ölçekten çıkartarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde etmişlerdir. 26 madde için madde toplam korelasyonu, .029 ile .646 arasında değişmektedir. Dolayısıyla madde toplam korelasyonu .30'un altında olan ölçekten çıkartılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .89'dur. Ayrıca iç

tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği ise, SCS ile RSES arasında $r=.62$; SWLS arasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r=-.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır (Deniz ve ark., 2008).

Verilerin Analizi

Ölçeklerden elde edilen veriler araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılmış ve SPSS 17.0 paket programı kullanılarak verilerin analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği ve aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

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

Tablo-1 incelendiğinde, psikolojik iyi olma alt boyutlarının her birinin Öz-Anlayış ile pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğu görülmektedir. Öz-Anlayış ile kendini kabul en çok ilgileşim gösteren psikolojik iyi olma alt boyutlarındandır. Psikolojik iyi olma alt boyutlarının hepsinin kişilik özelliklerinin tüm alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu görülmektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet ve kendini kabul alt boyutunun dışa dönüklük özelliği ile, otonomi/özzerklik ve bireysel gelişim alt boyutunun deneyime açıklık özelliği ile ve yaşam amacı alt boyutunun sorumluluk özelliği ile yüksek düzeyde ilgileşimde bulunduğu sonucuna tablodan ulaşılmaktadır. Kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik alt boyutu olumsuz bir kişilik özelliği olduğu için, negatif yöndeki ilişki olumlu bir ilişki olarak yorumlanmalıdır.

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıcı açıklamadığının belirlenmesinde aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modelin ilk adımında öz anlayışın modele katkısının ($R=.38$) anlamlı olduğu ve toplam

Tablo 1.
Psikolojik İyi Olma, Öz-Anlayış ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki

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

* $p < .05$ ** $p < .01$ **Tablo 2.**
Öz-Anlayış ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

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

* $p < .05$ ** $p < .01$

varyansın %15'ini açıkladığı görülmektedir. Modelin ikinci aşamasında eklenen kişilik özelliklerinin modele katkısının (R=.58) anlamlı olduğu, Öz-Anlayış ile birlikte diğerleriyle olumlu ilişkilerdeki varyansın %34'ünü açıkladığı hesaplanmıştır. Kişilik özellikleri toplam varyansa %19'luk bir katkı sağlamıştır. Psikolojik iyi olma ölçeğinin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun yordayıcılarına bakıldığında dışa dönüklük ($\beta = .36$) ve öz anlayışın ($\beta = .20$) pozitif, duygusal dengezlilik/nevrotizmin ise ($\beta = -.14$) negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi olmanın otonomi/özzerklik alt boyutunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesinde

aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modelin ilk adımında öz anlayışın modele katkısının (R=.32) anlamlı olduğu ve toplam varyansın %10'unu açıkladığı belirlenmiştir. İkinci adımda modele kişilik özelliklerinin eklenmesiyle katkının .42'ye yükseldiği, Öz-Anlayış ile birlikte otonomi/özzerklikteki varyansın %17'sini açıkladığı görülmüştür. Kişilik özellikleri toplam varyansa %7'lik bir katkı sağlamıştır. Öz-Anlayış ($\beta = .27$) ile kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık ($\beta = -.27$) ve deneyime açıklığın ($\beta = .25$) anlamlı yordayıcılar olduğu görüldükçe, öz-anlayış ve deneyime açıklığın pozitif yumuşak başlılığın ise negatif yönde yordadığı hesaplanmıştır.

Tablo 3.
Öz-Anlayış ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Otonomi/Özzerklik Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

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

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 4.
Öz-Anlayış ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Çevresel Hâkimiyet Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

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

* $p < .05$ ** $p < .01$

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi olmanın çevresel hâkimiyet alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklayamadığının belirlenmesinde aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modelin ilk adımında öz anlayışın modele katkısının (R=.55) oldukça anlamlı olduğu ve toplam varyansın %30'unu açıkladığı hesaplanmıştır. Modelin ikinci aşamasında eklenen kişilik özelliklerinin modele katkısının (R=.70) anlamlı olduğu, Öz-Anlayış ile birlikte diğerleriyle olumlu ilişkilerdeki varyansın %49'unu açıkladığı görülmüştür. Kişilik özelliklerinin toplam varyansa %19'luk bir katkı sağladığı belirlenmiştir. Çevresel hakimiyet alt boyutunun yordanmasında ilk adımda öz anlayışın .55 düzeyinde yordadığı, ikinci adımda ise Öz-Anlayış (β =.34), sorumluluk (β =.23), dışa dönüklük (β =.21) ve duygusal dengesizlik/nevrotizmin (β =-.20) önemli yordayıcılar olduğu hesaplanmıştır.

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi olmanın bireysel gelişim alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklayamadığının belirlenmesinde aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modelin ilk adımında öz anlayışın modele katkısının (R=.38) anlamlı olduğu ve toplam varyansın %15'ini açıkladığı hesaplanmıştır. Modelin ikinci

aşamasında eklenen kişilik özelliklerinin modele katkısının (R=.57) anlamlı olduğu, Öz-Anlayış ile birlikte bireysel gelişim alt boyutundaki varyansın %32'sini açıkladığı görülmüştür. Kişilik özellikleri toplam varyansa %18'lik bir katkı sağlamıştır. Deneyime açıklık (β =.38), Öz-Anlayış (β =.20) ve duygusal dengesizlik/ nevrotizmin (β =-.15) bireysel gelişimin yordanmasında anlamlı değişkenler olduğu görülmektedir.

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi olmanın yaşam amacı alt boyutunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesinde aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modelin ilk adımında öz anlayışın modele katkısının (R=.43) anlamlı olduğu ve toplam varyansın %18'ini açıkladığı belirlenmiştir. İkinci adımda modele eklenen kişilik özelliklerinin katkısının (R=.57) anlamlı olduğu görülmüştür. Öz-anlayış ile birlikte kişilik özellikleri yaşam amacına ait varyansın %33'ünü açıklamaktadır. Kişilik özellikleri toplam varyansa %15'lik bir katkı sağlamıştır. Öz-Anlayış (β =.25), sorumluluk (β =.23) pozitif yönde ve duygusal dengesizlik/nevrotizm (β =-.14) negatif yönde olmak üzere modelin önemli ve anlamlı yordayıcılarıdır.

Tablo 5.
Öz-Anlayış ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Bireysel Gelişim Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

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

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 6.

Öz-Anlayış ve Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Yaşam Amacı Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

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

* $p < .05$ ** $p < .01$

Öz-Anlayış ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi olmanın kendini kabul alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığının belirlenmesinde aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Oluşturulan modelin ilk adımında öz anlayışın modele katkısının ($R = .57$) anlamlı olduğu ve toplam varyansın %33'ünü açıkladığı görülmektedir. Modelin ikinci aşamasında eklenen kişilik özelliklerinin modele katkısının ($R = .66$) anlamlı olduğu, Öz-Anlayış ile birlikte kendini kabuldeki varyansın %44'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Kişilik özelliklerinin toplam varyansa %11'lik bir katkı sağladığı hesaplanmıştır. Psikolojik iyi olma ölçeğinin kendini kabul alt boyutunun yordayıcılarına bakıldığında Öz-Anlayış ($\beta = .40$) ve dışa dönüklük ($\beta = .26$) pozitif, duygusal dengesizlik/nevrotizm ise ($\beta = -.19$) negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Tartışma

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

lunan ilişki de bu durumu desteklemektedir. Psikolojik iyi olma alt boyutlarının hepsinin kişilik özelliklerinin tüm alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu bulunmuştur. Diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul alt boyutları dışa dönüklük özelliği ile, otonomi/özzerklik ve bireysel gelişim alt boyutlarının deneyime açıklık özelliği ile ve yaşam amacı alt boyutunun sorumluluk özelliği ile yüksek düzeyde ilişki bulduğu sonucuna varılmıştır. Literatür incelendiğinde Beş Faktör Kişilik Kuramı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda da (Grant, Langan-Fox ve Anglim, 2009; Schmutte ve Ryff, 1997) alt boyutlar arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Schmutte ve Ryff'in (1997) yaptıkları çalışmada bireysel gelişimin deneyime açıklık ve dışa dönüklük ile diğerleriyle olumlu ilişkilerin yumuşak başlılık ve dışa dönüklük ile çevresel hakimiyet ve yaşam amacının ise sorumluluk ile anlamlı ve yüksek düzeyde ilişkide olduklarını bulmuşlardır. Grant ve arkadaşlarının (2009) araştırmalarının sonucunda da dışadönüklük, nevrotizm ve sorumluluk hem özlül hem de psikolojik iyi olmanın yordayıcıları olarak bulunmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ile alanyazındaki bulgular karşılaştırıldığında bazı farklılıklar olsa da genel itibarıyla ilişki içinde olan alt boyutlar paralellik göstermiştir.

Araştırma sonuçlarında diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunu sadece öz-anlayış %15'ini açıklarken, kişilik özelliklerinin eklenmesiyle açıklama gücü %34'e yükselmiştir. Bu sonuçtan kişilik özelliklerinin açıklama gücünün öz-anlayıştan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun yordayıcıları incelendiğinde de açıklama gücüne paralel olarak kişilik özelliklerinden dışa dönüklüğün en önemli yordayıcı olduğu ortaya çıkmaktadır. Zıskın'ın (2010) çalışmasında da diğerleriyle olum-

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

Öz-anlayış ve kişilik özellikleri ile özerkliğe ait toplam varyansın %17'sinin açıklanabildiği ve özerkliğinin en önemli yordayıcılarının öz-anlayış, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık olduğu araştırma sonuçlarında görülmektedir. Keyes ve arkadaşları (2002) ve Zıskıs (2010) tarafından yapılan çalışmalarda otonomi/özerklik alt boyutu nevrozizm ile negatif ilişki içinde çıkarırken, yordama gücü olarak en yüksek çıkan alt boyut da yine duygusal dengesizlik/nevrozizm olmuştur. Christopher (1999), Ryff'in özerkliği bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlenmesi gibi kavramlarla eş tuttuğunu belirtmektedir. Özerk olan bireyler davranışlarını içsel güçlerle düzenlerler ve kendini kendi kişisel standartları ile değerlendirirler. Araştırma sonucunda öz-anlayışın önemli bir özerklik yordayıcısı olması, bu açıdan ele alındığında öz-anlayış sahibi bireylerin kendi sorunlarına yaklaşımları, onların davranışlarını içsel olarak düzenlediklerinin göstergesi sayılabilir.

Araştırma sonuçlarında yumuşak başlılık negatif yönlü bir yordayıcı olarak karşımıza çıkmıştır. Yumuşak başlı olan bireyler, kibar, nazik, iyi mizaçlı, affedici, yumuşak kalpli, hoşgörülü, alçak gönüllü, destekleyici, esnek, diğer insanlarla duygusal yakınlık kuran insanlardır. Kişiliğinde yumuşak başlılığı barındıran bireyler, diğer bireylerin davranışlarına karşı naif bir tavırla yaklaşabilirler. Onların aldıkları kararlara uyum sağlayan, kişiler arası ilişkilerde isteklerini dile getirmeye yerine alçak gönüllülikle yaklaşan bireyler olabileceği için özerkliklerini geliştirememiş oldukları düşünülebilir. Özerkliği yordayan bir başka kişilik özelliği deneyime açıklık olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeni yaşantılara açık olan bireylerin, farklı kültürleri tanıma ve yaşantı zenginliği kazanmaları, yaşadıkları yeni deneyimler sırasında benlik direnci gösterebilmeleri onların özerkliklerini geliştirmiş olduğu savunulabilir.

Psikolojik iyi olmanın çevresel hâkimiyet alt boyutunu yordayan değişkenler öz-anlayış, sorumluluk, dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik/nevrozizm olarak bulunmuştur. Kişilik özellikleri ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda (Keyes ve ark., 2002; Schmutte ve Ryff, 1997;

Zıskıs, 2010) araştırma bulgusunu destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Ryff (1989b) çevre hâkimiyetini "bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme" becerisi olarak tanımlamaktadır. Çevresine hâkim olan bireyler etrafındaki olanakları etkin bir şekilde kullanabilen, kendi ihtiyaç ve değerlerine uygun olarak çevre koşullarını oluşturabilen bireylerdir. Öz-anlayışa sahip bireyler yaşamın getirdiği sorunları sadece kendilerine yönelik olarak değil diğer insanlar için de olduğunun bilincindedirler. Kişilik olarak dışa dönük bireyler, çevresindeki insanlar ile empatik ilişkiler geliştirdiği için onların duygularını da anlayabilirler. Duygusal olarak dengeli yaşam süren kişiler, olumlu duyguları yaşama eğilimindedirler. Sorumluluk özelliğini taşıyan bireyler de sorunlarla baş edebilmek için hazırlıklıdır. Tüm bu nitelikleri birleştiren bir bakış açısıyla yaklaştığımızda, öz-anlayış duygusuna sahip, dışa dönük olmasından dolayı çevresine karşı ilgili, sorumluluk hissedenden ve olumlu duygulara yönelen bireyler, etrafındaki insanlara karşı sergiledikleri tavırla çevresel hâkimiyetlerini artırmaları beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Bireysel gelişim alt boyutunun yordayıcılarını tespit etmeye yönelik yapılan analiz sonucunda deneyime açıklık ve öz-anlayış pozitif, nevrozizm ise negatif yönlü yordayıcıları olarak bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu da literatüre (Keyes ve ark., 2002; Schmutte ve Ryff, 1997; Zıskıs, 2010) paralel olarak çıkmıştır. Ryff (1989a) kişisel gelişimi, "bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi" olarak tanımlamaktadır. Bireysel gelişim yönleri yüksek olan bireyler, kendini gelişen ve büyüyen biri olarak görmek; yeni yaşantılara açık olmak; potansiyellerini gerçekleştirebildiğini hissetmek; zaman içerisinde davranışlarında ve kendisinde gelişme olduğunu görmek; benliğini tanıyarak ve etkili olarak geliştiğini düşünmek gibi özelliklere sahiptirler. Beş faktörden biri olan deneyime açıklık; bireylerin yeni deneyimler elde etmeye eğilimli olduklarını, kendilerini tanımlarken özgür ve kendi özgü olmayı tercih ettiklerini, bilgiye ve öğrenmeye meraklı ve açık görüşlü olduklarını tanımlamaktadır. Bu bağlamda deneyime açık olan bireylerin bireysel gelişimlerinden de hoşnut olacakları beklenen bir sonuçtur. Öz-anlayışa sahip bireylerin kendilerinde bazı eksiklikler olduğunu düşünmesi ve bunlara öz-şefkat ile yaklaşması onun bu eksikliklerini kapatması yönünde motive olmasını sağlayacağı düşünülebilir. Kendiyle barışık olan ve kişilik olarak gelişime açık olan bireylerin, bu duygularının dengeli bir şekilde devamlılığı motivasyonlarının geçici değil süreklilik arz ettiğini gösterecektir. Duygusal dengesizlik yaşamayan bi-

reylerin özgüvenleri yüksek olacağından girişimde bulunmaktan çekinmeyeceklerdir. Buna ek olarak öz-anlayışa sahip olmaları ve gelişime istekli kişiliğe sahip olmaları, bu bireylerin bireysel gelişim yönlerini destekleyeceği düşünülmektedir.

Yaşam amacı, bireylerin yaşamlarına anlam katan bir yön, hedef ve amaçlılık özelliklerini ifade eder. Yaşam amacı, bireylerin geçmiş ve şimdiki yaşamlarının anlamlı olduğunu hissetme, hayatta var olmalarının bir anlamı olduğunu, gelecek için hedeflere ve amaçlara sahip olma ve hepsinden önemlisi yaşamlarının bir amacı olduğuna dair inançlara sahip olmayı içerir. Hayatın getirdiği sorunlara olumlu yaklaşım sergileyemeyen, yani öz-anlayışa sahip olamayan bireyler problemlerini çözüme kavuşturmak yerine onları ruhine ederek yaşamlarını depresif olarak sürdürebilirler. Depresyon insanlarda değersizlik algısını tetikleyen bir durumdur. Aynı zamanda depresyon nevrotik bir bozukluk, yani duyguların dengesizliğini barındıran patolojik bir durumdur. Bulgulardan yola çıkarak bir değerlendirilme yapıldığında, duygusal dengeye ve öz-anlayışa sahip, sorumluluklarının farkında olan bireyler; yaşamlarını daha pozitif algılamayı, hayatlarına değer katmayı, yaşamlarının belli amaçları olduğunu ve bu amaçlar doğrultusunda yaşamlarını idame ettirmeyi başarabileceklerdir. Bunun da onların psikolojik iyi olma algılarını yükseltebileceği varsayılmaktadır.

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

unsurlarıdır. Öz-anlayışın bir boyutu da bireylerin kendilerine şefkatle yaklaşmalarıdır, yani kendine karşı eleştirel olmaktan çok anlayışlı olmasıdır. Öz-şefkate sahip bireyler, kendilerini sert bir biçimde eleştirmek yerine kendine karşı nazik ve olumlu yaklaşım sergilerler. Bireyin kendine dönük olumlu tutuma sahip olması kendini kabul ile öz-anlayışın ortak noktalarıdır. Kişilik özelliği olarak dışa dönük olan bireyler de toplum içinde olmayı, sosyal ortamlarda yer almayı seven insanlardır. Bu sosyal ortamlarda kabul gören bireylerin, bu durumun sonucu olarak olumlu bir benlik algısına sahip olacağı düşünülebilir. Bu bağlamda sosyal kabul algılayan bir birey, benliğinin olumlu yönünü kabul edecek ve kendini kabulü gerçekleştirecektir. Duygusal dengeyi kişiliğinde barındıran bireyler hallerinden hoşnuturlar (Friedman ve Schustack, 1999) ve olumlu duygular yaşamaya eğilimlidirler (McCrae ve John, 1992). Bu doğrultuda yordayıcıları bütünleştiren bir bakış açısı oluşturulduğunda öz-anlayış kendini kabulün temelini oluştururken, dışa dönüklük ve duygusal denge de buna katkı sağladığı düşünülebilir. Kendilerine dönük olumlu kabulleri, bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerine katkı sağlayacağı söylenebilir.

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, bireylerin psikolojik iyi olmalarında öz-anlayışın ve kişilik özelliklerinin etkisinin önemli olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bireylerin öz-anlayış düzeyini artırmaya yönelik deneysel çalışmalar yapılabileceği gibi; olumlu kişilik özelliklerinin kazandırılması amacıyla ailelere yönelik bilgilendirme toplantıları, ana-baba okulları vb. çalışmalarla psikolojik olarak daha iyi olan nesiller yetiştirilmesine katkı sağlanabilir.

An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion*

Halim SARICAÖĞLU^a
Cumhuriyet University

Coşkun ARSLAN^b
Necmettin Erbakan University

Abstract

The purpose of this study is to investigate the correlation between psychological well-being, personal traits and self-compassion levels, and to find out whether personal traits and self-compassion level significantly predict psychological well-being. The study sample is composed of 232 (36.5%) students from Education Faculty of Selçuk University, 195 (30.7%) students from Cumhuriyet University, 209 (32.9%) students from Ahi Evran University. There were totally 636 randomly selected students in the study group, 405 of them (%67.5) being females and 231 of them (32.5%) being males. The data were collected using Psychological Well-being Scale, Adjective Based Personality Scale, Self-compassion Scale and personal information form. To analyze the data, Pearson conduct moment correlations, and stepwise regression analysis technique were used. It was seen that there was a significant positive correlation between all subscales of psychological well-being and self-compassion. There was a negative correlation between psychological well-being and neuroticism and a positive correlation between psychological well-being and other personality traits, whereas no significant correlation was found between autonomy and agreeableness. Personal traits and self-compassion significantly predict all subscales of psychological well-being. It was found that the most significant predictor of positive relations with others as a subscale of psychological well-being is extroversion; that the most prominent predictor of autonomy, environmental mastery, and purpose in life and self-acceptance subscales is self-compassion, and that the variable which predicts the subscale of personal growth best is openness to experience as personal traits.

Key Words

Five-factor Personality Theory, Personal Traits, Psychological Well-being, Self-compassion.

In recent years, psychologists have focused on positive sides of people rather than their problems. The purpose of positive psychology is to initiate a change that concentrates on equipping people with positive qualities rather than struggling to

change bad aspects of life. One of the concepts of this approach is psychological well-being (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Ryff (1995) suggests that well-being should be defined with respect to positive properties. Psychological well-being means

* This study is a summary of the master's thesis written by Halim SARICAÖĞLU under the supervision of Dr. Coşkun ARSLAN, and it appeared as an oral presentation with the same title at the Eleventh National Conference of Psychological Counseling and Guidance on 3th-5th October, 2011.

a Halim SARICAÖĞLU is a research assistant of Psychological Counseling and Guidance. Contact: Cumhuriyet University, Faculty of Education, Department of Guidance and Psychological Counseling, Sivas, Turkey. Email: hsaricaoglu@gmail.com.

b Coşkun ARSLAN, Ph.D., is currently an associate professor of Guidance and Psychological. His research interests include interpersonal conflict and problem solving and anger management. *Correspondence:* Assoc. Prof. Coşkun ARSLAN, Necmettin Erbakan University, Faculty of A.K. Education, Department of Guidance and Psychological Counseling, Konya, Turkey. Email: coskunarslan@konya.edu.tr Phone: +90 332 323 8220/5691.

more than being free from stress, and not having other psychological problems. It encompasses positive self-perception, positive relations with others, environmental mastery, autonomy, purpose in life and emotions inclined towards a healthy development (Ryff, 1995). In order to account for well-being, two different perspectives are seen in the literature. The first is the concept of hedonism, and the other is psychological functionality (eudaimonic) (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Ryan & Deci, 2000). The hedonist perspective defines well-being as satisfaction and happiness. The main criterion for the conceptualization of the hedonist perspective is a person's evaluating his/her life according to a set of values and standards that he/she determine. The perspective of psychological functionality defines well-being based on self-realization and full functionality (Waterman, 1993). Schmutte and Ryff (1997) argue that though typical measurements that stress positive affect, negative affect and life satisfaction as three components of psychological well-being are effective in measuring well-being, they are conceptually not appropriate for psychological health development. According to Ryff (1989a), structures that underlie well-being basically has a more complicated structure than that commonly seen in the literature. Ryff (1989a) also states that psychological well-being is a multidimensional structure rather than a mere combination of positive and negative affect and life satisfaction.

The positive psychological function has six different dimensions. These dimensions include positive assessment of an individual's life and personal history (self-acceptance), the feeling of continuous growth and development as an individual (personal growth), the individual's belief that life is meaningful and purposeful (purpose in life), establishing quality relations with other individuals (positive relations with others), the ability of the individual to direct his/her life and the world around him/her (environmental mastery), making individual decisions (autonomy) (Ryff & Keyes, 1995) Positive Relations with Others: Ryff (1989a) defined positive relations as "strong emotions of empathy and love established with others in a clear and reliable way".

Autonomy: Christopher (1999) notes that Ryff considers autonomy as equal to making one's own decisions, freedom, internal locus of control, individualization and self-regulation of behaviour.

Environmental Mastery: Ryff (1989a) defines environmental mastery as "the ability of the individual to create or select an environment

that is compatible with his/her personal and psychological conditions". *Personal Development:* Ryff (1989a) defines personal development as "the ability of the individual to develop his/her available potential to develop and grow as he/she is". Personal development is the ability to continue progress on a personal basis. *Purpose in Life:* According to Ryff, the purpose in life involves the feeling of direction and purposefulness in life. It is thought that purpose in life is closely connected with individualism and freedom. *Self-acceptance:* Ryff (1989a) defines self-acceptance, a significant property of positive psychological functionality, as having a positive attitude towards oneself. Self-acceptance means a positive attitude towards oneself.

Personality is the characteristic and distinctive properties of behaviours that shape a person's physical and social environment (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, & Hoeksema, 1999). It is one of the most comprehensive concepts in psychology. Any characteristic property that belongs to and describes a person helps us get acquainted with and understand that particular person. In this respect, personality is a term that includes an individual's interests, attitudes, and abilities, speaking style, outer appearance and his/her style of adopting into the environment (Burger, 1993). Accounting for personality through five dimensions began in the 1960s, and it accelerated in the 1980s and 1990s. Towards the end of the 1980s, personality psychologists agreed upon the five strong factors of the Five-Factor Model that was able to provide a meaningful and practical taxonomy in order to reorganize the complicated findings in the literature on personality (Taggar, Hackett, & Saha, 1999). A large portion of the research studies agree that most of the personality approaches that focus on common properties of personality might be included in the five factors. They called this five-dimension approach as "Big Five" (Friedman & Schustack, 1999). The Five-factor Personality Model is a hierarchical organization of personal properties, and it has five sub-dimensions. Five factors' names are extroversion, neuroticism, agreeableness, conscientiousness and openness to experience (McCrae & John, 1992). The five-factor personality model emerged as a result of an extensive analysis of various personality tests, scales and the adjectives that are used to describe personality (Friedman & Schustack, 1999). Extroverts are defined as positive, social, energetic, joyful, and they are interested in others, whereas introverts are reserved and aloof people who like to be alone (Judge, Bono, Ilies, & Gerhardt, 2002). Neurotic individuals tend

to experience prolonged negative feelings and develop various behavioural pathologies. They have difficulty in establishing and maintaining relations with others. They experience stress for extended periods of time (Bruck & Allen, 2003). Emotionally stable individuals, on the other hand, are quiet and they are content with themselves (Friedman & Schustack, 1999); they are agreeable and highly self-confident. In addition, they tend to experience positive emotions (McCrae & John, 1992). Agreeable people are friendly, cooperative, reliable and warm. They are individuals who are humble, supportive, flexible, and they establish emotional bonds with others (McCrae & John, 1992). Highly agreeable people are defined as reliable, easy-going, frank, altruistic and modest individuals (Judge et al., 2002). Responsibility as a personality trait signifies a personality dimension that involves such properties as obedience, orderliness, self-discipline and being achievement-oriented. People with a strong sense of responsibility are disciplined and careful, and they possess a strong sense of achievement, while those with a weak sense of responsibility are considered to be careless, messy and lazy people (Costa & McCrae, 1992). We think that this dimension is linked with such properties as having powerful imagination, being knowledgeable, having curiosity for learning; being original, straightforward, quick-witted and having the sensitivity of an artist (Barrick & Mount, 1991). The individuals who have the quality of openness to experience are considered to be imaginative, adventurous, original, creative, curious, while it is thought that those individuals who are slightly open to experience resist change, and they are closed and conservative people.

Individuals experience such feelings as grief, worry, burnout, and failure in certain periods of their lives. In order for them to be able to cope with negative emotions, it is essential that they feel relaxed and most importantly get rid of such negative feelings without giving harm to themselves. To help individuals get rid of these feelings and make their life worthier of living and compassionate, their self-compassion should be developed. It is sympathy that forms the content of self-compassion. This is because compassion involves being sensitive to others' suffering, being aware of others' grief, not disregarding or avoiding these sufferings and grief, being affectionate towards others, the desire to alleviate others' sufferings that are apparent and understanding people who fail or do wrong without judging them (Deniz, Kesici, & Sümer, 2008). Self-compassion is defined as one's behaving sensitively

and in an understanding way rather than criticizing oneself in the case of suffering and failure, seeing negative experiences as a part of human life and looking for logical solutions instead of emphasizing negative emotions and thoughts (Neff, 2003a as cited in Deniz & Sümer, 2010). When we encounter a situation that causes grief or negative feelings, three dimensions of self-compassion, emerge.

a) *Kindness*: involves a person's being understanding towards himself/herself rather than being critical. People who have kindness, don't make harsh judgment and self-criticism towards himself/herself (Neff, 2003a).

b) *Common humanity*: The individual's viewing his/her experiences as shared experiences of all people.

c) *Mindfulness*: Balancing negative feelings by avoiding extreme identification (Dilmaç, Deniz, & Deniz, 2010). Mindfulness is a balanced awareness of one's emotions, thoughts without avoiding or trying to change them and without exaggeration or prejudice (Akin, 2009).

When the literature is reviewed, it is seen that there are only a handful of studies on psychological well-being. The concept was introduced into the literature in Turkish by Cenkseven (2004), who investigated the predictors of psychological well-being. Tanhan (2007) studied the effects of death education on psychological well-being. Gürel (2009) studied the impact of thinking styles on psychological well-being.

Method

This study was carried out as a relational screening model. The dependent variable in the study was psychological well-being, and the independent variables were personal characteristics and self-compassion level. The population of the study was composed of higher education students. The study sample was selected through random sampling. Totally 636 students took part in the study, 232 (%36.5) being in Selçuk University, 209 (%32.9) of them being at Ahi Evran University, and 195 (%30.7) of them being at Cumhuriyet University. 405 of the participants were females (67.5%), while 231 of them (32.5%) were males.

Instruments

Psychological Well-Being Scale: the scale is composed of 84 items. The Psychological Well-being Scale is composed of 6 factors with 14

items used to measure the dimensions of positive relations with others, autonomy, environmental control, personal growth, purpose in life and self-acceptance. The participants were asked to respond to seven-point likert scale items with the labels “I strongly disagree” and “I strongly agree”. After the reversely scored items were coded, the scores of 14 items for each subscale were summed. Higher scores for a particular subscale mean that the value of that subscale is high. The scale was adapted into Turkish by Cenkseven (2004). The total internal reliability coefficient of the psychological well-being scale was found to be .93. It was found that the test-retest reliability coefficient for the total scores was .84. The Cronbach alpha reliability coefficient of the Psychological Well-being Scale was found to be .88.

Adjective Based Personality Scale: This tool is a scale developed by Bacanlı, İlhan, and Arslan (2009). The scale is composed of 40 adjective pairs that are compatible with the concept of personality suggested by the Five-Factor Personality Theory. It is designed in the form of seven-point Likert items and is composed of 5 dimensions; that is, neuroticism, extroversion, openness to experience, agreeableness, and responsibility. Higher scores in a subscale mean that the personal characteristic in that subscale is dominant. It is seen that the internal reliability coefficients of the dimensions of Adjective Based Personality Scale (ABPT) range between .73 and .89. Based on the results of results of the factor analysis carried out to test the validity of the ABPT, 40 out of 50 pairs of adjectives were identified, and the results revealed that the five dimensions explained 52.6% of the variance in the ABPT (Bacanlı et al., 2009).

Self-Compassion Scale The Self-compassion Scale, developed by Neff (2003b), was validated and adapted into Turkish by Deniz et al. (2008). In the original scale, which was prepared to measure the properties of self-compassion, the respondents are asked to rate how often they acted about a given situation by using five-point Likert scale with labels ranging from “Almost never=1” to “Almost always=5. Higher scores in the scale indicate higher levels of self-compassion. The Cronbach Alpha reliability coefficient calculated in line with analysis of the scale was found to be .89. In addition, internal reliability coefficient on the scale was found to be .89, and test retest reliability coefficient was calculated to be .83 (Deniz et al., 2008).

Data Analysis

The data collected through the scales were analyzed using SPSS 17.0. To analyze the data, Pearson conduct moments coefficient and stepwise regression analysis were used.

Results

It was found that each subscale of psychological well-being was positively correlated with self-compassion. Self-compassion and self-acceptance are the most conspicuous subscales of psychological well-being. It is seen that all subscales of psychological well-being are significantly correlated with all subscales of personality. It was found that positive relations with others strongly correlated with property of extroversion in the subscale of environmental mastery and self-acceptance, the property of openness to experience in the subscale of autonomy and personal growth and the property of responsibility in the subscale of purpose in life.

Regression analysis carried out to determine the predictors of positive relations with others revealed that personal characteristics and self-compassion explained 34% of the variance. Extroversion, self-compassion and neuroticism were found to be the predictors of the dimension of positive relations with others.

In the results for the subscale of autonomy revealed that self-compassion and openness to experience were significant positive predictors, while agreeableness was a negative predictor, and these explained the 17% of the variance.

It was also found that in terms of the subscale of environmental mastery, self-compassion, responsibility, extroversion and neuroticism as subscales were predictive variables and they explained 49% of the variance in the subscale.

The analysis carried to test whether psychological well-being predicts the subscale of personal development revealed that openness to experience, self-compassion and neuroticism were predictive variables. Openness to experience and self-compassion predict psychological well-being in a positive way, while neuroticism predicts it in a negative way. These variables explain 32% of the total variance.

The regression analysis carried out to find out the predictive power of purpose in life indicated that self-compassion and personality traits predicted 33% of the variance in the subscale. Self-compassion, responsibility and neuroticism were

found to be significant predictors of the subscale of life purpose.

Self-compassion, together with personal characteristics, accounts for 44% of the variance in self-acceptance. Self-compassion and extroversion were positive predictors; while neuroticism was negative a negative predictor in the self-acceptance subscale of psychological well-being.

Discussions

In the present study, it was found that there was a significant positive correlation between all subscales of psychological well-being and self-compassion. Self-compassion and self-acceptance are the most conspicuous subscales of psychological well-being. Self-acceptance implies that the individual has a positive attitude towards himself/herself. It involves adopting a positive attitude towards oneself, accepting both the positive and negative sides of the self and having positive emotions about past experiences. Self-compassion involves being open to one's suffering rather than avoiding it, identifying oneself with that suffering, the desire to alleviate that suffering and showing affection and the most importantly, understanding one's own grief, deficiencies and failures without judging them as a part of gaining new experiences. In this regard, it is seen that the basic ideas of self-compassion and psychological well-being are similar to each other. The relations between them lend support to this. It was found that there was a significant correlation between all subscales of psychological well-being and personal characteristics. It was found that there was a strong significant correlation between the subscales of environmental mastery and self-acceptance and extroversion; between the subscales of autonomy and personal development and openness to experience to experiences and between the subscale of purpose in life and responsibility. When the literature is examined, it is seen that there was a significant correlation between the subscales in the studies that focused on the relationship between the Five Factor Personality Theory and psychological well-being (Schmutte & Ryff, 1997; Grant, Langan-Fox, & Anglim 2009). Schmutte and Ryff (1997) found that there was a significant positive correlation between personal growth, openness to experience to new experiences and extroversion; between positive relations with others and agreeableness and extroversion and between environmental mastery, purpose in life and responsibility. In Grant et al. (2009) study, extroversion, neuroticism and responsibility were

found to be the predictors of both subjective and psychological well-being. When the findings of the present study and those in the literature are compared, it is seen that these findings are parallel, although there are some differences in an overall sense.

The findings of the present study indicated that self-compassion explained 15% of positive relations with others, but when personality traits were added, the predictive power increased up to 34%. These results suggest that the dimension of personal characteristics has a higher explanatory power than that of self-compassion. When the predictors of positive relations with others as a subscale of psychological well-being are examined it is found that extroversion as a personality trait was the most important predictor in line with its high predictive power. Ziskis (2010) found that the most significant predictor of the subscale of positive relations with others is extroversion. In extroverts such qualities as being sociable, talkative, being friendly and self-opening come to the fore. Extroverts are more successful in establishing close relations with others, which is one of the basic needs of humans as social beings and establishing secure relations. Therefore, they are expected to be in a better psychological condition.

The results of the present study revealed that self-compassion and personal characteristics account for 17% of the variance in autonomy, and the most significant predictors of autonomy are self-compassion, agreeableness and openness to experience. In the studies by Keyes et al. (2002) and Ziskis (2010), it was found that the subscale of autonomy negatively correlated with neuroticism, and the one with the highest predictive power was neuroticism. Christopher (1999) notes that Ryff⁷ considers autonomy as equal to individualization and self-regulation of behaviour. Autonomous individuals regulate their behaviours through internal powers, and they assess themselves with their own personal standards. When we consider that self-compassion is a significant predictor of autonomy according to the results of the present study, it can be said that how individuals with self-compassion approach their own problems indicates that they regulate their own behaviours internally.

We see that agreeableness has emerged as a negative predictor in the study. Agreeable individuals are those who are polite, courteous, flexible, well-tempered, forgiving, soft-hearted, tolerant, humble, supportive, flexible, and they establish emotional affinity with others. The good-tempered individuals

might approach others' behaviours in a naive manner. We might assume that since they might be modest individuals rather than voicing their desires in interpersonal relations, and individuals who comply with joint decisions, they have not developed autonomy. Another personal characteristic that predicts autonomy is being open to new experiences. The individuals who are open to new experiences acquire real-life experiences and get acquainted with different cultures, and they are able to show self-resistance during these experiences. This indicates that they have developed autonomy.

The variables that predict environmental mastery as a subscale of psychological well-being were found to be self-compassion, responsibility, extroversion, neuroticism. The findings of the studies that focused on correlation between personal traits and psychological well-being (Keyes et al., 2002; Schmutte & Ryff, 1997; Ziskis, 2010) support well with those of the present study. Ryff (1989b) defines environmental mastery as the ability of the individual "to create or select an environment that is compatible with the individual's personal and psychological characteristics". Those individuals who dominate their environments are people who are able to use opportunities around themselves effectively and shape the environmental conditions in line with their own needs and values. Individuals with self-compassion are aware that problems in life are not only for themselves but also for others. Extroverts are able to understand others' feelings, since they develop empathic relations with them. People who lead an emotionally balanced life tend to experience positive emotions. Individuals who feel responsible are ready to cope with problems. From an integrated perspective that combines all of these properties, extroverts with a sense of self-compassion, who are interested in their environments and have a sense of responsibility and who seek positive feelings are expected to have high levels of environmental mastery.

The analysis that was carried out to determine the predictors of personal development subscale revealed that openness to experience and self-compassion were positive predictors, while neuroticism was a negative one. This finding of the study supports well with those in the literature (Keyes et al., 2002; Schmutte & Ryff, 1997; Ziskis, 2010). Ryff (1989a) defines personal development as "the ability to develop one's potentials, so that he/she could develop and grow individually". Individuals with higher levels of personal development desire to see themselves as a person who is developing

and growing, to be open to innovations, to be able to feel that they can use their potentials, to see that there is development in behaviours and in themselves, to get to know themselves and think that they are developing effectively. Being open to new experiences as one of the five factors involves individuals' tendencies to desire new experiences, being authentic and free when describing themselves, being curious and frank. In this respect, it is expected that individuals who are open to new experiences are content with their personal growth. Self-compassionate individuals might think that they have some deficiencies and they approach these deficiencies from the lens of kindness. This in turn might motivate them to compensate for these deficiencies. The continuity of the emotions in individuals who are at peace with themselves and who are open to development indicates that their motivation is permanent rather than temporary. Since the individuals who do not experience emotional instability are highly self-confident, they do not avoid making attempts. In addition, since they are self-compassionate, and waiting to develop, these individuals will be supported in terms of personal development.

Purpose in life means the properties of direction, aims and purposefulness that add meaning to their lives. Purpose of life involves individuals' feeling that the past and present life has a meaning; existing in life has a meaning, having prospective aims and objectives, and the most importantly there is a purpose in life. The individuals who fail to adopt a positive attitude towards the problems in life; in other words, those who lack self-compassion might continue their lives in depression by ruminating on such problems rather than solving them. Depression is a situation that triggers the perception of worthlessness. Furthermore, depression is a neurotic disorder; that is, it is a pathological situation that includes emotional imbalance. When these findings are considered, emotionally stable and self-compassionate individuals are expected to succeed in seeing their lives more positively, making their lives worthier and maintain their lives in line with the purposes of their lives. It is thought that this boosts their psychological well-being levels.

Ryff (1989a) defines self-acceptance as a person's having a positive attitude towards himself/herself. Self-acceptance implies a person's having a positive attitude towards himself/herself. Accepting different properties of the self with its positive and negative aspects and having positive attitudes towards one's past are the main components

of self-acceptance. Another dimension of self-compassion is that individuals treat each other with affection; that is, they exhibit more compassion than criticism towards themselves. Individuals with kindness have a positive and courteous attitude towards themselves rather than harshly criticizing themselves. The individual's having a positive attitude towards himself/herself is the common point in self-acceptance and self-perception. Introverts like being among people and appear in social environments. Therefore it can be thought that such individuals who go down well with the society might have a positive self-perception. In this regard, the individual who is aware of social acceptance will recognize the positive side of him/her and accept it. The individuals who possess emotional balance as a part of their characteristics are content with themselves (Friedman & Schustack, 1999), and they tend to experience positive feelings (McCrae & John, 1992). In this regard, when we consider the predictors in an integrated fashion, we can assume that self-compassion forms the basis of self-acceptance, while extroversion and emotional stability contribute to this. It can be noted that individuals' self-acceptance might contribute to their psychological well-being.

When the findings of the study are considered globally, it is seen that the impact of self-compassion and personality traits is highly significant in terms of psychological well-being. In this respect, we can carry out experimental studies to boost the self-compassion levels of individuals and contribute to the development of psychological well-being of new generations through such activities as contact meetings and parental schools to help families acquire positive personality traits.

References/Kaynakça

- Akın, A. (2009). Özduyarlık ve Boyun Eğici Davranış. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34(152), 139-147.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. ve Hoeksema, S. N. (1996). *Psikolojiye giriş* (çev. Y. Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınları
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Arslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five Personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-25.
- Bruck, C. S., & Allen, T. D. (2003). The relationship between Big Five Personality traits, negative affectivity, Type A behavior, and work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 457-472.
- Burger J. M. (1993). *Kişilik* (Çev. İ. D. Erguvanarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. (Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana). <https://tez2.yok.gov.tr> adresinden edinilmiştir.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factor are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 155-127.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2010). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (1999). *Personality: Classic theories and modern research*. Boston: Allyn & Bacon.
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The Big Five Traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Reports*, 105, 205-231.
- Gürel, N. A. (2009). *Effects of thinking styles and gender on psychological well-being* (Yüksek lisans tezi, ODTÜ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara). <https://tez2.yok.gov.tr> adresinden edinilmiştir.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Iles, R., & Gerhardt, M. W. (2002) Personality and leadership: A qualitative and quantitative review. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 765-780.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(6), 1007-1023.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the Five Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 81-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Taggar, S., Hackett, R., & Saha, S. (1999). Leadership emergence in autonomous work teams: Antecedents and outcomes. *Personnel Psychology*, 52, 899-926.
- Tanhan, F. (2007). Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi (Doktora tez, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara). <https://tez2.yok.gov.tr> adresinden edinilmiştir.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (Eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Ziskis, A. S. (2010). *The relationship between personality, gratitude, and psychological well-being* (Doctoral dissertation, New Brunswick Rutgers, State University of New Jersey). Retrieved from <http://www.libraries.rutgers.edu/>