



TC.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı / Psikoloji Tezli Yüksek Lisans

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME VE KİŞİLİK

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan: **Aliye Mürvet OĞLU**

105003012

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Alper ENGELER

İstanbul, 2014



TC.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı / Psikoloji Tezli Yüksek Lisans

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME VE KİŞİLİK

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan: **Aliye Mürvet OĞLU**

KABUL VE ONAY

Aliye Mürvet Oğlu tarafından hazırlanan “Kendini Gerçekleştirme ve Kişilik Bozuklukları” başlıklı bu çalışma, 14 /10 /2014 Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Tezin/Raporun Türü olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Yılmaz Özakpınar

Üye : Yrd. Doç. Dr. Muzaffer Şahin

Üye : Yrd. Doç. Dr. Alper Engeler

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge

ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri

Kanunundaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Kendini Gerçekleştirme ve Kişilik” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih:

İmza:

Ad Soyad: Aliye Mürvet Oğlu

ONAY

Tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumunyıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tarih :

İmza :

Ad Soyad: Aliye Mürvet Oğlu

ÖZET

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME VE KİŞİLİK

Aliye Mürvet OĞLU

Yüksek Lisans Tezi / Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Alper ENGELER

Eylül, 2014, 84 Sayfa

Bu çalışmada Kişilik Teşhis Envanteri (PDQ-4+), Kendini Gerçekleştirme Kısa Endeksi ve Zuckerman-Kuhlman Kişilik Envanteri: Alternatif Beş Faktör Modeli'nin psikometrik özellikleri çalışılmıştır. Kendini Gerçekleştirme Kısa Endeksi Türkçe'ye kazandırılmıştır. Kendini gerçekleştirmenin hangi kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kendini Gerçekleştirme, Kişilik, Kişilik Bozuklukları

ABSTRACT

SELF ACTUALIZATION and PERSONALITY

Aliye Mürvet OĞLU

Master Thesis / Psychology

Supervisor: Yrd. Doç. Dr. Alper ENGELER

October, 2014, 84 Pages

In this present study Psychometric properties of Zuckerman-Khulman Personality Questionnaire (ZKPQ III), PDQ-4+ and SAI has been examined. Short Index of Self-Actualization (SAI) has been translated into Turkish. Personality Traits associated with the presence of self-actualization was examined by performing backward elimination stepwise regression analyses, and intercorrelations. Sex differences was examined with MANOVA. Statistical tests revealed that all subscales have good psychometric properties and self-actualization scores associated with personality traits and negatively associated with personality dysfunction.

Key Words: Self Actualization, Personality, Personality Disorders

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu araştırmada istatistik ve psikoloji hakkında sonsuz bilgilerini benimle tüm paylaşan ve bana destek olan tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Alper Engeler'e, yardımları için araştırma görevlisi Mehmet Naci Sevim ve Hüseyin Kınay'a teşekkür ederim.

Bu Tez Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde gerçekteşirilmiş olup, tez numarası'dir.

Aliye Mürvet Oğlu

İstanbul, 2014

KISALTMALAR LİSTESİ

SAI: Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi

PDQ-4+: Kişilik Teşhis Envanteri

ZKPQ: Zuckerman Kuhlman Kişilik Envanteri-Alternatif Beş Faktör Modeli

TABLULAR LİSTESİ

- Tablo 1 Ölçekler Ve Alt Boyutları Betimleyici İstatistik Tablosu Sayfa: 50
- Tablo 2 Ölçekler Arası Korelasyon Matrixi /İnterkorelasyonlar Sayfa: 52
- Tablo 3 Cinsiyet Açısından Grup Farklılıklarını Gösteren Manova Sayfa: 54
- Tablo 4 Backward Elimination Regresyon ile SAI Prediktörleri Sayfa: 56

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ	iii
KISALTMALAR LİSTESİ	iv
TABLolar LİSTESİ	v

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problemin Tespiti	1
1.2. Çalışmanın Amacı	2
1.3. Metod ve Materyal	
1.3.1. Kullanılan Testler.....	3
1.3.1.1. PDQ-4+.....	3
1.3.1.2. ZKPQ.....	3
1.3.1.3. SAI.....	3
1.3.2 Örneklem Özellikleri.....	3
1.3.3 Kullanılan İstatistik Paket ve Yapılan İstatistikler.....	4

2. BÖLÜM

Kendini Gerçekleştirme, Kişilik ve Kişilik Bozuklukları

2.1. Kendini Gerçekleştirme Kavramı ve Gelişimi.....	5
2.1. Tanım.....	5
2.2. Kendini Gerçekleştirme ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	6
2.3. Kendini Gerçekleştirme ile İlgili Diğer Yaklaşımlar.....	8
2.3.1 Rank.....	8
2.3.2. Jung.....	8

2.3.3 Goldstein-----	9
2.3.4 From -----	9
2.3.5. Adler-----	9
2.4. Kendini Gerçekleştirmeye Ulaştıran Davranışlar-----	10
2.5. Kendini Gerçekleştiren Bireylerin Özellikleri-----	11
2.5.1. Maslow'a Göre Kendini Gerçekleştiren İnsanın Özellikleri-----	11
2.5.2. Rogers'a Göre Kendini Gerçekleştiren İnsanın Özellikleri -----	17
2.6. Kendini Gerçekleştirmenin Ölçülmesi-----	18
2.6.1. Kullanılan Yaygın Ölçüm Araçları-----	18
2.6.2. SAI- POI Karşılaştırması-----	20
2.7. Kendini Gerçekleştirme ve Yaratıcılık -----	22
2.8. Kendini Gerçekleştirme, Anksiyete ve Nörotisizm-----	22
2.9. Kendini Gerçekleştirme, Kişilik ve Kişilik Bozukluklar-----	24
2.10. Kendini Gerçekleştirme ve Diğer Konular-----	24
3.1. Kişilik-----	25
3.1. Tanım-----	25
3.2. Kişilik ile İlgili Temel Yaklaşımlar-----	26
3.2.1 Psikanalitik Yaklaşım -----	27
3.2.2 Biyolojik Yaklaşım-----	27
3.2.3 Davranışsal/ Sosyal Öğrenme Yaklaşımı-----	27
3.2.4. Bilişsel Yaklaşım-----	28

3.2.5. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı-----	28
3.3. Beş Faktör Kişilik Kuramı-----	28
3.4. Alternatif Beş Faktör Modeli -----	30
4.1. Kişilik Bozuklukları-----	32
4.1. Tanım-----	32
4.2. Kişilik Bozukluklarının Tanımlanması-----	32
4.3. Kişilik Bozukluklarının Sınıflandırılması-----	34
4.3.1. A Kümesi-----	34
4.3.1.1. Paranoid-----	34
4.3.1.2. Şizoid-----	35
4.3.1.3. Sizotipal-----	36
4.3.2. B Kümesi-----	36
4.3.2.1 Antisosyal-----	37
4.3.2.2. Borderline (Sınırdaki) -----	38
4.3.2.3. Narsistik-----	38
4.3.2.4. Histrionik-----	39
4.3.3. C Kümesi-----	40
4.3.3.1. Çekingen-----	40
4.3.3.2. Bağımlı-----	41
4.3.3.3. Obsesif-Kompulsif-----	42

3. BÖLÜM

METOD VE MATERYAL

3.1. Katılımcılar-----	43
3.1.1. Güvenilirlik-Geçerlilik Çalışması-----	43
3.1.2. Test-Tekrar Test Çalışması-----	44
3.2. Kullanılan Ölçekler-----	44
3.2.1. SAI-----	44
3.2.2. PDQ-4+-----	44
3.2.3. ZKPQ-----	46
3.2.4. Kısa Demografik Anket-----	47
3.3. Prosedür-----	47
3.4. İstatistik-----	48

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Çok Değişkenli İstatistik Varsayımları Açısından Data İncelemesi-----	49
4.2. Majör İstatistikler-----	49

5. BÖLÜM

TARTIŞMA-----	57
---------------	----

6. BÖLÜM

SONUÇ-----	62
------------	----

KAYNAKÇA

EKLER

ÖZGEÇMİŞ

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problemin Tespiti

Kişilik özellikleri ve bir takım kişilik eğilimleriyle, kendini gerçekleştirme arasındaki ilişki incelenecektir. Kişilik özellikleri ve kişilik bozuklukları ile kendini gerçekleştirme düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmaktadır.

Buna göre temel hipotezler şu şekildedir: Kendini gerçekleştirme eğiliminin kişilik bozuklukları ölçek skorlarının tümüyle negatif korelasyon göstermesi beklenmektedir. Ayrıca kendini gerçekleştirme ve Zuckerman-Kuhlman Kişilik Envanteri (ZKPQ) alt ölçeklerinden nörotiklik, dürtüsel heyecan arama ve saldırganlıkla negatif korelasyon göstermesi beklenmektedir.

Yine aktivite ve sosyallik alt ölçeklerinin birinci faktörlerinin kendini gerçekleştirme ile negatif, ikinci faktörlerinin pozitif korelasyon göstermesi beklenmektedir. Aktivitenin birinci faktörü; genel faaliyet ihtiyacına, yapacak bir şey yokken sabırsızlık ve rahatsızlık hislerine işaret eder. Dolayısıyla birinci faktörlerle negatif korelasyon olacağı tahmin edilmektedir. Sosyallığın ikinci faktörü yalnız başına yapılan faaliyetleri sevmeyi, aktivitenin ikinci faktörü ise; zor işlere girmeyi anlatır. Bu ikinci alt faktörlerle de kendini gerçekleştirme arasında pozitif bir korelasyon ön görülmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer faydası da kişilik bozuklukları özelliklerinin yüksek seviyeli kişilik sınıflandırmaları açısından tanımlanması konusunda bilgi sağlamasıdır. Toplam 11 kişilik bozukluğu semptomlarının alternatif büyük beşli açısından hangi kişilik özellikleriyle belirlenebileceği de incelenecektir. Genel kişilik işlevlerini belirleyen alternatif boyutsal bir modelin diagnostik kategorilerle tanımlanan kişilik bozukluğu eğilimleriyle olan bağlantısına işaret edilecektir. Böylece literatürde tartışılmakta olan kişilik bozukluklarının yüksek seviyeli kişilik sınıflandırmaları açısından nasıl tanımlanacaklarına da ışık tutacaktır.

Bu hipotezden yola çıkarak; katılımcıların kendini gerçekleştirme skorları, kişilik alt ölçek skorlarıyla karşılaştırılmıştır. Ayrıca kendini gerçekleştirme ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amacı ile ZKPQ, PDQ ve SAI adlı ölçeklerin psikometrik özellikleri çalışılmış ve SAI Türkçe'ye kazandırılmıştır.

Bu çalışma iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci çalışmada SAI'nin normal bir popülasyonda güvenilirlik ve psikometrik nitelikleri diğer ölçek skorlarının psikometrik nitelikleriyle birlikte gösterilmiştir. Çalışmanın ikinci kısmında SAI'nin geçerliliği SAI ile PDQ ve ZKPQ alt ölçek skorları karşılaştırılmasıyla incelenmiştir.

Bu çalışmanın ana problemleri:

- 1) Kendini gerçekleştirme ve kişilik disfonksiyonları arasında bir ilişki var mıdır?
- 2) Kendini gerçekleştirme belirleyen kişilik özellikleri hangileridir?
- 3) Cinsiyet ile kendini gerçekleştirme arasında fark bulunmakta mıdır?

1.2 Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; kendini gerçekleştirmenin hangi kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu bulmaktır. Kişilik özellikleri medikal model ve yüksek seviyeli kişilik taksonomileri açısından belirlenecek ve hangi kişilik alt boyutlarının kendini gerçekleştirme öngördüğü belirlenecektir.

Bu çalışma kendini gerçekleştirme sürecini hızlandıracak ya da olumsuz yönde etkileyecek bir takım kişilik özelliklerini saptamayı hedeflemektedir. Bu çalışmanın amacı kendini gerçekleştirme ön gören kişilik özelliklerini belirlemek ve kişilik bozukluklarıyla kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiyi teorik olarak test etmektir. Bu çalışmada hangi kişilik özellikleri kendini gerçekleştirmeyle ilişkilidir, bunlar arasındaki bağlantılar ortaya konmaya çalışılacaktır.

1.3 Araştırma Metodolojisi

1.3.1 Kullanılan Testler

1.3.1.1. PDQ-4+

PDQ-4+ (Personality Diagnostic Questionnaire) Türkçe'de Kişilik Yönelim Envanteri adı ile anılmaktadır. DSM-IV' deki kişilik bozukluklarını belirlemektedir.(Hyler, Skodol, Kellman, Oldham & Rosnick, 1990). PDQ-4+ hakkında detaylı bilgi Metod Materyal bölümünde verilmiştir.

1.3.1.2. ZKPQ

ZKPQ beş faktörlü kişilik özelliklerini ölçmek için Marwin Zuckerman (2002) tarafından geliştirilmiştir. Zuckerman-Kuhlman Kişilik Envanteri alternatif büyük beşli olarak da bilinmektedir. Bu çalışmada ZKPQ'nun üçüncü versiyonu kullanılmıştır. Ölçek hakkında detaylı bilgi Metod Materyal bölümünde verilmiştir.

1.3.1.3. SAI

SAI(Self Actualization Inventory) Türkçe'de Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi ile anılmaktadır. Kendini gerçekleştirmeyi ölçmektedir, Alvin Jones and Rick Crandall (1986) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması bu tez çalışması içinde yapılmıştır. Ölçek hakkında detaylı bilgi Metod Materyal bölümünde verilmiştir.

1.3.2 Örneklem Özellikleri

1.3.2.1.Çalışma 1.

Ölçekler İstanbul Arel üniversitesi hemşirelik bölümü öğrencisi olan 108 katılımcıya, ayrıca İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı öğrencisi olan 194 katılımcıya uygulanmıştır. Daha detaylı bilgi metod materyal bölümündedir.

1.3.2.2.Çalışma 2.

Test tekrar test için 46 katılımcıya SAI 35 gün arayla iki kez verilmiştir.

1.3.3. Kullanılan İstatistik Paket ve Yapılan İstatistikler

Bu çalışma SPSS 20 paketi kullanılarak yapılmıştır. Majör istatistiklerden önce data incelemesi yapılmış, ve çalışmanın istatistik sonuçları etkileyebilecek olan özellikleri belirlenmiş, daha sonra tanımlayıcı ve çıkarımsal istatistik sonuçları rapor edilmiştir.

2. BÖLÜM

Giriş

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME KAVRAMI VE GELİŞİMİ

2.1.Tanım

Kendini gerçekleştirme kavramını ilk olarak Jung açıklamaktadır. Jung'a göre her insanın amacı, kendini gerçekleştirmektir. Bu amaca ulaşabilmek için, bireyin önce kendini tanıması gerekir. Kendini gerçekleştirebilmek, uzun, güç ve karmaşık bir yolun aşılmasını gerektirir (Akt, Kuzgun, 1972).

Kendini gerçekleştirme kavramını önemli bir şekilde ele alan diğer bir kuramcı da Kurt Goldstein'dir. Bireyin, kendi yeteneklerini sonuna kadar kullanarak, istediği yere gelebilme ve hedeflerine ulaşabilme isteği ve çabasıdır. Yani, doğuştan getirmiş olduğu potansiyelleri davranışa dönüştürme ve ortaya koyma ihtiyacıdır (Maslow, 1970).

Otto Rank ise, kendini gerçekleştirmeyi “kişinin yaratıcılığı” olarak görmüştür. Kendini gerçekleştiren insan bir birey olabilmeye muktedirdir, çevresi ile ahenk halinde olan ve iradeli insandır (Akt, Kuzgun, 1972).

Hümanistik psikolojinin kurucularından kabul edilen Rogers'e göre insan, kendini yönetme, yön verme, denetleme gücüne ve kapasitesine sahiptir (Akt, Kuzgun, 1986). Kendini gerçekleştirme kavramı, en iyi insancıl psikoloji içinde ve Abraham Maslow tarafından açıklanmıştır. Maslow, insanların doğuştan kendilerini gerçekleştirme güdüsüne sahip olduğunu ve bu gerçekleştirme kavramını, insanın gizil gücünü kullanması ve geliştirmesi olarak ifade etmektedir (Maslow, 1970).

2.2 Kendini Gerçekleştirme ve Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow, insanı motive eden ve kendini gerçekleştirmesine ulaştıran güdülerini, ihtiyaçları olduğunu savunmuştur. Maslow'a göre insanın motive olmasını sağlayan güdülerini hiyerarşik bir yapıya sahiptir. Bu güdüler alt düzeyden, üst düzeye doğru sıralanır. İnsanlar öncelikle, ihtiyaçlar hiyerarşisinin alt düzeylerinde yer alan temel gereksinimlerini karşılamaya güdülenmişlerdir. Ancak, kendini gerçekleştirmiş bir birey olabilmek için daha alt düzeylerde yer alan fizyolojik, güvenlik, ait olma ve saygınlık sağlama ile ilgili temel ihtiyaçların karşılanması gerekir. Temel ihtiyaçları karşılanmış birey, kendisinde var olan bütün potansiyelleri açığa çıkaracak ve gerçekleştirecektir (Feist&Feist, 2006). Maslow, bu ihtiyaçları aşağıdaki gibi sıralamıştır (Maslow, 1970):

- Fizyolojik ihtiyaçlar
- Güvenlik ihtiyaçları
- Ait olma ve sevgi ihtiyaçları
- Saygı ihtiyaçları
- Kendini gerçekleştirme ihtiyacı

Fizyolojik ihtiyaçlar: Organizmanın canlılığını sürdürebilmesi için gerekli olan ihtiyaçlardır. Açlık, susuzluk, cinsellik, uyku, dinlenme, oksijen, ısınma gibi ihtiyaçlar doyurulmadığında, organizmanın varlığını tehdit eden ihtiyaçlardır. Fizyolojik ihtiyaçlar giderilmediğinde, organizma üzerinde baskı yaparak başka güdülerin harekete geçmesini engeller (Maslow, 1970).

Güvenlik ihtiyaçları: Bunlar, güvenlik, istikrar, bağımlılık, korunma, korkudan, kaygı ve kaostan özgür olma, yapı, düzen, kanun ve sınırlama ihtiyacı, koruyucuda gücün olması vb. ihtiyaçlardır. Canlı kalmak, sağlıklı yaşamak ve gelişmek için gerekli olan ihtiyaçlardır. Güvenlik ihtiyaçları, fizyolojik ihtiyaçlardaki gibi sürekli değildir. Barınak, düzen, süreklilik gerektiren bir yaşam alanı, her türlü korku, tehdit, kaygıdan uzak bir yaşam

ortamı her organizma için gereklidir. Bedensel güvenliğin yanında, sosyal ve ekonomik güvenliğin sağlanmasını gerektirir (Maslow, 1970).

Ait olma ve sevgi ihtiyaçları: Fizyolojik ihtiyaçlar ve sevgi ihtiyaçları doyurulduğunda ait olma ve sevgi ihtiyaçları ortaya çıkar. Birey, öncül ihtiyaçları doyurulduğunda aile ve arkadaşlık duygularını barındıran sevgi dolu ilişkilere açlık duyar ve bunlara erişmek için çaba sarf eder. Bu ihtiyaçlar bireyin toplumsal ilişkilerde, bireye rahatlık duymasını sağlar. Bu, dayanışma, birlik, beraberlik, bütünlük ve toplumsal güvence olarak da ifade edilmektedir. Sosyal ihtiyaçlardır. Arkadaş ilişkileri, grup üyelikleri, bir meslek grubuna ait olma, bir aileye, bir millete, ülkeye ait olma, bu grupta doyurulması gereken ihtiyaçlardır (Maslow, 1970).

Saygı ihtiyaçları: Toplumdaki insanların neredeyse tümü, öz-saygı ve diğerlerinin saygısını kazanmak için kendilerini yüksek değerlendirme ihtiyacına sahiptir. Bu ihtiyaçlar ikiye ayrılabilir. Birincisi, güç, başarı, bağımsızlık ile ilgili; ikincisi, prestij, statü, ün, taktir edilme ve saygı görme ile ilgilidir. Saygı ihtiyaçları doyurulduğunda insanlar kendilerine güvenip, kendilerini yeterli ve değerli hissetmektedirler. Ayrıca, dünyada kendine ihtiyaç duyulduğu hissine kapılır, kendini insanlığa yararlı olacağına inandırır. Gerçekçi bir kendine saygı, yapılan iyi işten öncelikle, kişinin kendisinin doyum sağlaması, sonra çevreden aynı yönde kabul görmesidir. Temelde kendine saygı duymayan kişi, başkalarının saygısını kabul etmemektedir. Kendine saygı duyan kişi de, başkalarının varlığını, saygı görmesi gerektiğini kabul eder (Maslow, 1970).

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Diğer ihtiyaçlar karşılanırsa bile birey kendisine en iyi uyan şeyi yapmadıkça başka bir tatminsizlik ortaya çıkabilir. Birey ne olabiliyorsa o olmak zorundadır. Kendi doğasına karşı doğru olmalıdır. Bu ihtiyaca kendini gerçekleştirme denir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı bireyin bütün potansiyelini gerçeğe dönüştürmesini gerektir (Maslow, 1970).

2.3. Kendini Gerçekleştirme İle İlgili Diğer Yaklaşımlar

2.3.1. Rank

Otto Rank, doğrudan kendini gerçekleştirme ifadesini kullanmamasına rağmen kavrama atıfta bulunur. Rank'a göre insan, geçmişinden koparak bağımsız yaşama çabasındadır. Birey kendisini koruyan, yaşamını kolaylaştıran çevresinden kopup bağımsızlığını kazanmak ister. Çünkü bağımsız olmanın sağladığı bir haz vardır. Fakat bunun yaratacağı güçlükleri göze almak gerekir. Birey ancak bu yolla kimliğini kazanır. Bu ancak "yaratıcı irade" ile mümkün olur. Sıradan, vasat insan bu iradesini ortaya koymada başarısız kimsedir; topluma boyun eğer, kimliğini kazanmaz. Nörotik, iradesini ortaya koymak ister, fakat hayat korkusu yüzünden bunu başaramaz. Sağlıklı insan bu çatışan kuvvetleri birleştirip bütünleştirebilmiş kimsedir. Sürüden ayrılmanın sıkıntısını göze alabilir; ama nörotikten farklı olarak, bir birey olabilmeye muktedirdir ve çevresi ile ahenk halindedir. İradeli insan kendini gerçekleştiren insandır (Akt, Kuzgun, 1972).

2.3.2. Jung

Jung, kendini gerçekleştirmeyi psikolojik yeniden doğuş veya bütün bir insan olma süreci olarak ele almıştır. Kendini gerçekleştirme insanın zıt kutuplarını bütünleştirebilme sürecidir (Feist & Feist, 2008). Jung, bilinçaltı dürtülerine yoğunlaşan ve bireyin amaçlarını ve arzularını ihmal eden klasik kurama karşı çıkmıştır. Jung, fizyolojik ihtiyaçların genç yaşlarda önemli olmasına rağmen, yerlerini zamanla manevi doyum sağlayan, yüksek düzeyde amaçlara bıraktığını savunur (Akt, Kuzgun, 1972). Jung'a göre insanın kendini gerçekleştirmesi için önce kendisini tanıması gerekir. Ancak insanların çoğu kendilerini tanımaya çaba sarf etmeden hayatlarını anlamlandırmayı ümit eder ve kendilerini bulabilmek için bir mucizenin gerçekleşmesini bekler (Akt, Yanbastı, 1990).

2.3.3. Goldstein

Karl Goldstein'e göre insan doğasında kendini gerçekleştirme olarak ortaya çıkan yaratıcı bir eğilim bulunmaktadır. Fizyolojik güdüler, güvenlik, saygı ve ait olma gibi güdüler bu temel güdünün farklı görünümüdür. Belli bir ihtiyacın doyumu, tüm organizmanın kendini gerçekleştirme için ön şart olduğu zaman ön safhaya geçer, ihtiyaç giderilince organizma kendini gerçekleştirmiş olur. Kendini gerçekleştirme organizmanın örgütlenmesiyle oluşur ancak çevre kendini gerçekleştirmeyi mümkün kılan şartlar hazırlayabilir. Eğer organizmanın amaçları ile çevrenin gerçekleri arasındaki aykırılık çok fazla ise organizma amaçlarının bir kısmından vazgeçer ve kendini daha aşağı bir düzeyde gerçekleştirme yoluna gidebilir (Akt, Kuzgun, 1972). Organizma kendini çevrede gerçekleştirir bu nedenle çevre ile baş etmek ve uzlaşmak zorundadır. Goldstein'a göre normal insan, çevre ile olan etkileşimlerinde kendini gerçekleştirme imkânı bulmuş, kendini üst düzeyde geliştirmiş ve yaşama sevinci olan insandır (Akt, Yanbastı, 1990).

2.3.4 Fromm

Erich Fromm toplumsal ihtiyaçları, fizyolojik ihtiyaçların üstünde tutanlardandır. Bir gruba ait olma, yaratıcı, kendine özgü bir varlık olma gibi ihtiyaçlar Fromm' a göre kişi davranışının belirleyicilerindedir. İnsan, hayatının ilk yıllarında ihtiyaçlarını karşılayan çevresine bağımlılık geliştirir. Fromm' a göre gelmiş geçmiş insan toplumlarından hiçbiri bağımlılık ve bireyselleşme yolunda kişinin karşılaştığı çatışmaya yeterli bir çözüm getirememiştir. Ancak hümanistik-sosyalist bir toplum kişiye dayanışma içinde bireyselliğini kazanma olanağı verebilir (Akt, Kuzgun, 1972).

2.3.5. Adler

Adler, insanı kendisi için gerekli olan her şeyi yapabilecek bir varlık olarak tanımlamıştır. Bireyin kendi donanımıyla neler yapabileceğini vurgulamıştır. Adler'e göre insan yeterli, başarılı ya da üstün olma duygularıyla doğar. Bu duygu ve getirdiği çaba hayatı kuşatır. Ölüme kadar hayatın her safhasına şekil verir. Ancak bu üstünlük duygusu sadece ayrıcalıklı, liderlik veya diğer makam

sahibi olma çabasını değil, kendini gerçekleştirme çabasını da ifade eder. İnsan, doğuştan gelen ve kendine has bir yaşam tarzı oluşturmasını sağlayan yaratıcı bir güç ile doğar. Bu yaratıcı güç hem yaşam problemlerini çözmesine hem de kendini gerçekleştirmeye çaba göstermesini sağlar (Yörükhan, 2006).

2.4. Kendini Gerçekleştirmeye Ulaştıran Davranışlar

Maslow (1973), bireyi kendini gerçekleştirmeye ulaştıran davranışların sekiz yolu olduğunu ileri sürmektedir.

1. Kendini gerçekleştirme, tam bir konsantrasyonla hayat dolu, kendilik dolu deneyimler yaşamaktır. Bu deneyimleme aşamasında birey bütün ve dolu olarak insandır. Burada anahtar kelime özveri, kendiliğin az olmasıdır. Birey, öz-bilincinin ve öz-farkındalığının fazla olmasından acı çekmektedir.

2. Hayat, bir seçme süreci olarak düşünüldüğünde, ileriye ve geriye dönük seçimler bulunmaktadır. Savunmaya, güvenliğe, korkmaya yönelik hareket de olabilir, büyümeye yönelik de olabilir. Korku tercihi değil de büyüme tercihi yapmak için her gün kendini gerçekleştirmeye doğru yönelmek gerekir. Kendini gerçekleştirme devam eden bir süreçtir. Bir başka deyişle, doğru ile yanlış, dürüst ile sahtekârı, gerileme ile büyümeyi tercih etmektir.

3. Kendini gerçekleştirme hakkında konuşma, gerçekleştirilecek bir kendilik olduğunu ima etmektir. Birey, boş bir levha değildir. Sonradan olan bir yapı değildir. En azından bir insan, biyolojik dengeleridir. Kendilik oradadır ancak çoğu zaman onu değil başkalarının seslerini dinleriz. Kendiliğin öne çıkması için onu dinlemek gerekir.

4. Şüpheli durumlarda dürüst olmak gerekir, aksi değil. Genelde olan şüphede olduğumuzda dürüst olmadığımızdır. Bireyin kendisine bakıp dürüst olmaya çalışmak sorumluluk almaktır. Bu, kendini gerçekleştirmek için büyük bir adımdır.

5. Öz-farkındalık olmadan deneyimleme, büyüme tercihi yapma, kendilik iç sesini dinleme ve dürüst olarak sorumluluk alma kendini gerçekleştirmeye

ulaştıran yolların bazılarıdır. Birey, her seferinde bunlardan yaptıkça, kendisi için doğru olanın ne olduğunu ve daha iyi seçimler yapmasını kolaylaştırır.

6. Kendini gerçekleştirme, ulaşılan bir son değildir, ayrıca bireyin potansiyelinin herhangi bir zamanda daha fazla gerçekleştirme potansiyelidir. Kendini gerçekleştirme, potansiyeli artırma ve yaptıkęı Şeyi en iyi Şekilde yapmak için çaba gösterme, elindeki ile yetinmeme sürecidir.

7. Zirve yaşantılar, kendini gerçekleştirmenin geçici, kısa süreli durumlarıdır. Bu anlar garantisi olmayan, satın alınamayan anlardır. Ancak birey, bu anları artırmak için koşullar oluşturabilir. Yanlış izlenimlerden kurtulmak, iyi olduğu ve iyi olmadıkęı Şeyleri fark etmek, potansiyelinin yettiği alanları bilmek gerçekte bireyin ne olduğunu keşfetmektir.

8. Bireyin kim olduğunu, ne olduğunu, neden hořlandıkęını ve hořlanmadıkęını, kendisi için neyin iyi olduğunu, nereye gittiğini, misyonunun ne olduğunu bulmak, psikopatolojiye maruz kalmak demektir. Savunmaları belirlemek ve savunmalar belirlendikten sonra bunlardan vazgeçmeye cesaret bulmaktır. Bu acılı bir süreçtir çünkü savunma mekanizmalarını terk etmek zor bir durumdur. Ancak savunmalardan vazgeçmek değerlidir.

2.5. Kendini Gerçekleştiren Bireylerin zellikleri

2.5.1. Maslow'a Göre Kendini Gerçekleştiren İnsanın zellikleri

Gerçeği olduğu gibi algılamada daha etkili olmak: Kendini gerçekleştirme kapasitesinin ilk fark edildiği özellik, insanların yüzeysel, sahte ve dürüst olmayan Őahsiyetleri teşhis edebilmedir. Kendini gerçekleştirenlerin genellikle insanlarla ilgili yaptıkları değerlendirmeler çok doğru ve isabetlidir. Gzlemlediklerine dayanarak ortaya koydukları gelecekle ilgili tahminleri genelde isabetlidir çünkü yaptıkları bu tahminlerinde sahip oldukları arzularının, heyecanlarının, korkularının, kişisel iyimserlik veya ktmserliklerinin daha az etkisi altında kalırlar. Kendini gerçekleştirenler entelektüel, araştırıcı ve bilim insanıdırlar. Bu zelliklerin temel etkeni bu kişilerin zihinsel gleridir. Bilinmeyen onlar için korkutucu değildir. Onlar, toplumun yaygın kullandığı kavramlar, metaforlar, beklentiler ve basmakalıp

ifadelerle uğraşmak yerine gerçekte ilgilenirler. Kendi isteklerini, beklentilerini, korkularını, algılamaktan çok gerçek ne ise onu olduğu gibi algırlar (Maslow, 1970).

Kendilerini, başkalarını ve doğayı olduğu gibi kabul edebilme: Kendilerini ve doğalarını kabul etmenin şikâyet etmeden hatta bunun hakkında fazla düşünmeden bir yolunu bulurlar. Yaşamlarının diğer bütün gerçeklerini kabul ettikleri gibi manevi zaafı, günahları, dayanıksızlıkları ve insan doğasındaki diğer aksaklıkları da kabul edebilirler. Nasıl ıslak olduğu için sudan veya sert oldukları için kayalardan ya da yeşil oldukları için ağaçlardan “şikâyet” etmiyorsak bunları içinde yaşadığımız dünyanın doğal özellikleri olarak kabul ediyorsak, kendini gerçekleştiren insan da iyi ve kötü yanlarıyla kendisini, diğer insanları olduğu gibi kabul ederler. İnsan doğasını algılamak istedikleri gibi değil olduğu gibi görürler. Hayvanlara karşı çok iyi kalplidirler. Başkalarına karşı herhangi bir önyargı ve olumsuz tutumları yoktur. Kendileri sahte davranış göstermedikleri gibi başkalarının sahte davranmasından da hoşlanmazlar. Sahtekârlık ve ikiyüzlülük gibi özellikleri yoktur ve başkalarında böyle özelliklerin olmasını istemezler. Tüm seviyedeki ihtiyaçları da çeşitli engellerle sınırlandırılmadan tatmin edilir. İştahları, uykuları, cinsel hayatları çok iyidir, bunlardan hoşlanırlar. Bunları tatmin etmeye değer bulurlar. Bunları doğanın bir icabı olarak algırlar. Uykuya ve yemeğe olan ihtiyaçları dengelidir. Pişmanlık, utanma ve sıkılma olmaksızın kendileri ile eğlenebilirler. Onların kendini kabul şekilleri, istek ve ilgileri samimidir. Kendilerini savunma ya da başkalarının suçlanma ve eleştirilme endişesi yaşamazlar. Kendilerini mükemmel ve hatasız göstermek için bahaneler üretmek gibi eğilimleri yoktur. Kendilerini haklı göstermek için ikiyüzlü, aldattıcı ve sahte tavır ve davranışlar göstermezler. Gösteriş yapmak ve başka görünmek olarak gördükleri yapmacık konuşmaları, ikiyüzlü, hilekâr ve sahte yüz ifadelerinden uzak dururlar. Kendini gerçekleştiren insanın burada belirtilenlerle, hiçbir zaman pişmanlık, suçluluk, ayıplanma, utanma, korku, kaygı ve kendini savunma gereksinimi duymaz, bu duygular kendini gerçekleştiren insanda nedensiz, yersiz, gerçeğe ve duruma uymayan bir şekilde ve nevroitik olarak yaşanmaz (Maslow, 1970).

Kendiliğindenlik, sadelik ve doğallık: Kendini gerçekleştiren insan doğal, sade ve olduğu gibi davranan insandır. Davranışlarında doğaldır ancak iç dünyası, düşünceleri ve dürtülerinde daha doğaldır. Davranışları yapay değildir, başkalarını etkilemek için yapılan zoraki ve sahte davranışlar, tavırlar görülmez. Yaptıkları bazı davranışların ahlaki kurallara uymadığı düşünülebilir fakat onların ahlakları çevrelerindeki insanların ahlaki davranışlarıyla örtüşmese de onlar oldukça ahlaki davranırlar. Çünkü normal insanların ahlaki olarak kabul ettiği davranışların, ahlaki olmaktan çok geleneksel oldukları görülür. Yalan söylemenin, ikiyüzlü davranmanın normal görüldüğü bir ortamda onların davranışları yadırganır (Maslow, 1970).

Problem merkezlik: Kendini gerçekleştirenler genelde kendileri yerine, kendilerinin dışındaki problemler üzerine güçlü bir şekilde odaklanırlar. Ego odaklı olmak yerine problem odaklıdırlar ve bütün bunlar kendisinin dışındaki problemlerle ilgilidir. Bu tür insanların hayatta her zaman kendilerinin dışındakilerin problemi ile ilgilenmek gibi bir misyonları, özel görevleri, tamamlamaları gereken ödevleri, yapmaları gereken hizmetleri vardır enerjilerinin çoğunu bunları yerine getirmek için harcarlar. Onlar bunu sorumluluk olarak yaparlar. Bu görevler, kişisel ve bencil olmayan genel olarak insanlığın yararına olacak türdendir. Sadece sıradan problemlerle ilgilenmezler, onlar insanlığı derinden etkileyen ahlaki ve felsefi konularla da ilgilenirler (Maslow, 1970).

Tarafsızlık ve gizlilik: Kendini gerçekleştiren insan rahatsızlık duymadan ve zarar görmeden yalnız kalabilir. Normal insanlardan daha fazla yalnız kalmaktan, dış dünyayla temaslarını kesmekten hoşlanırlar. Normal insanlarda karışıklık yaratan uzakta kalmak, araya mesafe koymak, soğukkanlılığını korumak onlar için çok kolaydır. Mesafeli, sakin, huzurlu olabilmeleri kolaydır. Bundan dolayı normal insanların çeşitli talihsizlikler karşısında yaptığı gibi aşırı tepki vermezler. İnsan onurunu zedeleyen durumlarda bile asaletlerini korurlar. Sosyal ilişkilerde yalnızlık, normal kişiler tarafından soğukluk, kendini beğenme, başkalarını küçük görme, duygusuzluk, arkadaşlık duygularından yoksunluk ve hatta düşmanca davranma gibi yorumlanabilir. Kendini gerçekleştiren insanın başkalarının onu idare etmesine gereksinim duymaz. Onun adına başkaları kararları veremez. Ne yapacağına, ne alacağına,

neyi seçeceğine, hangi hedefe yöneleceğine, ebeveynleri, satış elemanları, reklamlar, herhangi bir otorite veya medya değil kendileri karar verir. Kendi kararlarını kendileri verirler ve bunun sorumluluğa da katlanabilirler. Özgürlüğe normal insanlardan daha fazla önem verirler. Zihinlerinde kalıplar değil her zaman değişebilen esnek bir yapı vardır. Başkalarına bağlı-bağımlı olmak gibi bir özellikleri yoktur. Bağımsız düşünme yeteneğine sahiptirler (Maslow, 1970).

Çevreden ve kültürden bağımsız kalabilme, güçlü bir iradeye sahip olabilme: Kendini gerçekleştirenler fiziksel ve sosyal çevreden bağımsız olurlar. Eksiklik tamamlamadan çok büyüme motivasyonuna sahip oldukları için kendini gerçekleştirenlerin temel tatmin edicileri gerçek dünyaya, çevreye, diğer insanlara, kendi kültür gruplarına bağlı değildir. Kendi gelişimleri, büyümeleri, güçleri, yetenekleri ve manevi öz kaynakları asıl dayandıklarıdır. Kendini gerçekleştiren insanın çevresinden bağımsız olması, onun insanı çöküşe, intihara sürükleyen durumlar, mahrumiyetler, engellemeler karşısında sağlam, dengeli, kendi kendine yeterli ve kararlı kalmasına yardımcı olur (Maslow, 1970).

Takdir Edebilme: Kendini gerçekleştiren insanlar saygı, zevk, merak ve haz duyarak, hatta kendinden geçerek tekrar tekrar takdir etme kapasitesine sahiptir. Normal insanlar için sıradan, alışılmış, heyecan verici yönü bulunmayan yaşantılar, kendini gerçekleştiren insan için yeni, ilginç, güzel ve değerlidir. Hayatın temel deneyimlerinden heyecan, ilham ve güç alabilirler (Maslow, 1970).

Mistik Deneyim (Zirve yaşantıları yaşayabilme): Zirve yaşantılar, kendini gerçekleştiren insanlar için olağan bir durumdur. Bu anlarda sıra dışı bir güç ve acizlik duygularıyla birlikte, kendinden geçme, coşma, hayranlık, hayret, zaman ve mekân içindeki konumunu kaybetme, zaman mekândan sıyrılmaya, çok önemli ve değerli bir şeyin gerçekleştirme hissetme gibi durumlar yaşarlar. Bu zirve yaşantıların etkilerini günlük hayatlarına da aktarırlar. Kendini gerçekleştiren insanlar içinde de zirveye çıkanlar ve zirveye çıkamayanlar şeklinde ikiye ayrılır. Zirveye çıkamayan kendini gerçekleştiren kişiler daha çok uygulamaya eğilimlidir. Toplum için önemli işler başaranlar, toplum için

çalışanlar, reformcular, politikacılar daha çok bunlar arasından çıkar. Zirveye çıkan kendini gerçekleştiren kişiler ise daha çok iç dünyalarına yönelmişlerdir. Müzik, şiir, sanat, estetik, felsefe, din, gibi alanlarda bilinenin ötesine geçmeye çalışmak bunların işidir (Maslow, 1970).

İnsanlıkla özdeşleşme: Kendini gerçekleştiren kişi, diğer insanlara öfkelenme, tahammül edememe yerine insanlara karşı derin bir özdeşleşme, sempati ve duygu paylaşımı hislerine sahiptir. İnsanlardan nefret ederek uzaklaşmak yerine, onları severek onlara yakınlık gösterirler. Bu yüzden insanlara yardım etmeye çalışırlar. Tüm insanları aynı ailenin bireyleri olarak görürler. Kendini gerçekleştirenlere göre bu ailenin bireyleri arasında zayıf hatta yaramazlar olduğu olmasına rağmen, tüm insanlar kabullenilmelidir (Maslow, 1970).

İnsanlarla etkili iletişim kurabilme: Kendini gerçekleştiren insanlar, diğer yetişkin insanlara göre daha derinden, daha samimi ve içten kişisel ilişkilere sahiptir. İnsanlarla bütünleşebilme ve onları karşılıksız sevebilme kapasitesine sahiptirler. Kendini gerçekleştiren insan ilişkilerinde seçicidir ve arkadaş çevresi dardır. Kendini gerçekleştirenlerin insanlara karşı ayrımcı tavırları yoktur. Fakat tepkileri gerçekçidir, hak edenlere hak ettiği gibi davranırlar özellikle riyakâr, gösterişçi, kibirli, kendini şişiren-büyük gören kişilerden sözlerini sakınmazlar. Böyle insanlara acımak gerektiğini onların bu davranışlarının cezasını derin bir mutsuzluk ve yalnızlıkla ödediklerini ve hücum etmek yerine, anlayış göstermenin daha doğru olacağını düşünürler. Kendini gerçekleştirenlerin çevrelerinde hayranları bulunur (Maslow, 1970).

Demokratik karakter yapısına sahip olabilme: Kendini gerçekleştiren insanlar tam anlamıyla demokrat kişilerdir. Herhangi bir sınıf, eğitim seviyesi, siyasal görüş, ırk, millet farkı gözetmeksizin huylarını uygun buldukları bütün insanlara arkadaşça davranırlar. Ortalama insan için çok açık ve önemli birer gerçek olan bu farklardan sanki hiç haberdar değildirler. Kendilerine öğretebilecekleri herhangi bir şeyi olan herkesten bir şeyler öğrenilebilmelerinin mümkün olduğunu görürler. Bu öğrenmeden gurur meselesi yaparak kaçınmazlar. Her insana insan oldukları için belirli bir saygı gösterirler. Ancak bu saygıları, bu alçak gönüllülükleri, bu bazen gururlarını ayaklar altına almaları bir noktaya kadardır. Kötü ve iyiyi müthiş bir ayırma

güçleri vardır. Kötü insan ve davranışı karşısında, ortalama insanlar gibi çelişkili davranışlara kapılmaz, şaşırılmaz ve irade zayıflıkları göstermezler (Maslow, 1970).

Araç ile amaç ve iyi ile kötü arasındaki ayırımı yapabilme: Yaşamlarındaki doğru ve yanlışları ayırt etmede zorluk yaşamazlar. Ortalama insanın etik meseleler karşısında gösterdikleri tutarsızlıkları, şaşkınlıkları ve çelişkileri nadir olarak yaşarlar. Kendini gerçekleştirenlerin güçlü etik ve kararlı ahlaki standartları vardır. Doğru olanı yaparlar, yanlış olanı yapmazlar. Sahip oldukları doğru, yanlış, iyi ve kötü anlayışları yaygın anlayışlara bazen pek uymaz. Ortalama insanın araç olarak gördüğü birçok yaşantı ve aktivite, kendini gerçekleştiren insan için başlı başına birer hedeftirler (Maslow, 1970).

Nüktedanlık: Kendini gerçekleştiren insanlarda görülen mizah anlayışı sıra dışıdır. Ortalama insanın komik bulduğu şeyleri onlar komik bulmazlar. Birilerini kırarak, inciterek insanları güldürmeye çalışan, müstehcen, birilerini alçaltan, küçülten mizaha gülmezler. Kendini gerçekleştiren insanın mizahında felsefe vardır. Güldürürken düşündürmeyi ve ders vermeyi de amaçlayan felsefi nükteler yaparlar. İnsanları rencide etmeye çalışmazlar. Kaba ve kırıcı, küçük düşürücü şakalardan kaçınırlar. Şakalarında bir mesaj, güldürmekten ziyade bir işlev, bir amaç, genellikle bir eğitime amacı vardır (Maslow, 1970).

Yaratıcılık: Kendini geliştiren insandaki yaratıcılık şımartılmamış bir çocuğun sahip olduğu naif yaratıcılık gibidir. Buradaki yaratıcılık aslında bütün insanların sahip olduğu bir dürtünün, bir yeteneğin gelişmiş halidir. İnsanların çoğu, bu yeteneği zaman içinde kaybedebilir. Ancak pek az insan bu canlı, bu doğal, bu hayata doğrudan bakış özelliğini koruyabilir. Bu özel tipteki yaratıcılık sağlıklı şahsiyet yapılarının bir belirtisi, bir uzantısı olarak sanki kişinin içinde yaşadığı dünyanın üzerine aksetmiş veya uğraştığı faaliyetlerin içine girmiştir. Kendini gerçekleştiren bireylerdeki yaratıcılık, onların daha az sınırlandırılmasını sağlamıştır (Maslow, 1970).

Belirli bir kültürün kalıpları içerisinde kalmama: Kendini gerçekleştiren insanlar belirli bir kültürün kimliğine bürünme ve bu kültürü tamamen benimseme anlamında pek uyumlu değildirler. İçinde yaşadıkları kültüre çeşitli şekillerde uyum gösterebilirler ancak bu kültürün kendini kabul ettirmesine,

onların yoğurup biçimlendirmesine onları içinde eritmesine karşıdırlar. Kendini gerçekleştirenlerin, daha az sağlıklı bir kültürle ilişkisi karmaşıktır. Görünüşte elbise, yemek, dil ve kültürün diğer unsurlarını tercih etmede geleneksel ölçülere uysalar da gerçekte onlar geleneksel olmadıkları gibi modaaya uygundur veya şıktırlar diyemeyiz. Kendini gerçekleştirmiş insanlar sürekli içinde buldukları kültüre karşı tahammülsüz ve düzeni hemen değiştirmeye çalışan insanlar değillerdir. Ancak gerektiğinde kültürün sebep olduğu haksızlıklara ve zulme karşı sinirlenebilir ya da isyan edebilirler (Maslow, 1970).

2.5.2. Rogers'a Göre Kendini Gerçekleştiren İnsanın Özellikleri

Rogers, kendini gerçekleştiren kişilerde şu özelliklerin olduğunu belirtmiştir (Akt, Feist&Feist, 2006)

1- Değişik yaşantılara açık olabilme:

Gerçekliği çarpıtmadan, bozmadan görebilme; savunucu tutuma girmeden, gerçekliğin var olduğu gibi açık bir biçimde, birey tarafından fark edilmeye başlanmasını ifade etmektedir. Kişinin inançlarının katı olmaması anlamındadır; kişinin ileriye dönük bilgi ve gelişmelere açık kalabilmesi, belirsizliğe karşı tolerans gösterebilmesidir. Bireyin “şu anki” anının farkında olmasını ve deneyimlerini, yeni ve değişik yollara açık tutabilmesini ifade etmektedir.

2- Bireyin organizmasına(kendine) güvenmesi:

Terapinin bir amacı, danışana kendine güvenme duygusunu oluşturmada yardımcı olmaktır. Birey, yasantılara açık oldukça, kendine güven duygusu ortaya çıkmaya başlayacaktır. Kendi organizmasına güvenmeyen kişi, tipik olarak dışarıdan tavsiye ve yönlendirme arayacaktır. Çünkü kendi kapasitesinin sahip olduğu hayatı, yönlendirebileceğine güveni yoktur.

3- Kendini içsel olarak değerlendirebilme:

Kendine güvenle ilgili olarak bireyin, kendini içsel olarak değerlendirebilmesini ve kendi yaşamı ile ilgili problemlerine yanıt verebilmesi

için, bireyin kendisine daha fazla bakmasını ifade etmektedir. Kendini değerlendirmede, başkalarının ilke ve standartlarına uyma yerine, bireyin artan bir oranda kendi özerk iradesine daha fazla dikkat etmesini belirtmektedir. Bireyin, başkalarının evrensel onayı yerine, kendi onayını kullanmasını ve başkaları ile birlikte yaşamının gerektirdiği karar ve seçimlerde, kendinin sahip olduğu ilke ve standartlara göre karar vermesini içermektedir.

4- Değişmeye istekli olabilme:

Durağan bir varlık olma yerine, bireyin algı ve inançlarının sürekli akan bir yapıda olduğuna inanması ve kendini yeni yaşantılara, değişimlere açık tutabilmesidir. Bireyin, değişmeye açık olması, benliğin bir ürün olarak görülmesine zıt bir durumdur. Yani benlik, devam eden bir süreç olarak ele alınmalıdır. Bireyin, kişilik yapısını değişmez ve sabit olarak algılamayıp, değişmeye açık bir süreç olarak görmesidir.

2.6. Kendini Gerçekleştirmenin Ölçülmesi

Kendini gerçekleştirme, soyut bir psikolojik kavram olduğu için ölçümü konusunda çeşitli tartışmalar bulunmaktadır. Weiss (1991), kavramı yeterince ölçülebilir ve net bir şekilde tanımladıklarına inanan klinik psikologlara ve bilimsel ölçüm yapan uzmanların, uzmanlık ve bilgi birikimlerine güvenmek durumunda kalındığını belirtmiştir.

Kendini gerçekleştirmenin ölçümünde, bu kavramın insanlarda olması çok arzulanan bir özellik olmasından dolayı varlığının mümkün olduğunca artırılması, psikoterapi süreçlerinin kendini gerçekleştirme düzeyine ne kadar etki ettiğinin belirlenebilmesi ve topluma bu kavramın önemini göstermek için tanımlanabilir ve ölçülebilir olduğunun gösterilmesi amaçları güdülmektedir (Weiss, 1991).

2.6.1. Kullanılan Yaygın Ölçüm Araçları

Kendini gerçekleştirmenin ölçülmesinde kullanılan yaygın araçlar: POD-Kişisel Yönelim Boyutları Envanteri (Personal Orientation Dimensions

Inventory), POI-Kişisel Yönelim Envanteri (Personal Orientation Inventory) ve SAI- Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi (Short Index Of Self-Actualization)

POD-Kişisel Yönelim Boyutları: Shostrom Knapp ve Knapp (1976) tarafından geliştirilen ve 260 iteme sahip olan POD, POI'nin geliştirilmiş versiyonudur (Lefrancois, Leclerc, Dube, Hebert ve Gaulin, 1997). Dört alt ölçekte, 12 alt boyutu ölçmektedir. POD alt ölçekleri şunlardır: yönelim-zaman yönelimi-merkezcilik (orientation-time orientation, core centeredness), kutupluluklar-güç, zayıflık, öfke (polarities-strength, weakness, anger), bütünleşme-sinetjik bütünleşme, potensiyalizasyon (integration-synergistic integration, potentiation), farkındalık-insanlara güvenme, yaratıcı yaşam, misyon, manipülasyon farkındalığı (awareness-being, trust in humanity, creative living, mission, manipulation awareness) (<http://www.edits.net/products/102-poddimensions.html>). Weiss (1991), envanterin yeterli geçerlik ve güvenilirlik delile sahip olmadığını savunmuştur.

POI-Kişisel Yönelim Envanteri: Shostrom (1964) tarafından geliştirilen POI, 150 iteme sahiptir. 12 alt ölçeği bulunmaktadır. Kuzgun (1972) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. İlk iki alt ölçeği kişisel yönelim, diğer 10 testi kendini gerçekleştirmeyi ölçmektedir. Alt ölçekleri şunlardır (Tosi ve Hoffman, 1972): zamanı iyi kullanma (time ratio), desteği içten alma (support ratio), kendini gerçekleştirmeye götüren değerleri benimseme (self-actualizing value), varoluşsal bir hayat sürme (existentiality), duygusal bakımdan açık olma (feeling reactivity), içten geldiği gibi davranabilme (spontaneity), kendine saygı (self-regard), kendini kabul edebilme (self-acceptance), insan tabiatı hakkında olumlu bir görüşe sahip olabilme (nature of man), dünyaya uzlaştırıcı bir gözle bakabilme (synergy), saldırganlık eğilimlerini kabul edebilme (acceptance of aggression), başkaları ile yakınlık kurma (capacity for intimate contact). Weiss (1991), maddelerin kendini gerçekleştirmeyi belirtmediği, güvenilirlik çalışmaları için seçilen grupların uygun bir şekilde oluşturulmadığı, güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçların yeterince anlamlı olmadığı için envanterin yeterli geçerlik ve güvenilirlik delile sahip olmadığını savunmuştur.

SAI- Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi: Jones ve Crandall (1986) tarafından geliştirilen ölçekte 15 item bulunmaktadır. 6'lı likert tipi bir ölçek olan envantere puanlar arttıkça kendini gerçekleştirme düzeyinin arttığı varsayılmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, 500'ün üzerinde üniversite ikinci ve üçüncü sınıf öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ölçeği oluşturmanın ilk basamağında 73 öğrenciye POI ve POD uygulanmış ve bu iki ölçekten birbirleriyle korelasyonu en yüksek olan 19 madde seçilmiş ve dörtlü likert türünde hazırlanmıştır. 67 öğrenci üzerinden tekrar test geçerliliği yapılmıştır. İç tutarlılık analizi ise 332 öğrenci üzerinden yapılmıştır. Elde edilen verilerin Marlowe-Crowne Sosyal Arzuedilebilirlik Ölçeği ve Eysenck Kişilik Envanteri (EPI) alt Yalan Ölçeği verileri ile korelasyonuna da bakılmıştır. Güvenirlik çalışmaları için ölçeğin, Eysenck Kişilik Envanteri, Akılcı Davranış Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Budner Tolerans ve Belirsizlik Ölçeği, Slivken-Crandall Leisure Etik Ölçeği ve POI ölçekleri ile korelasyon analizi yapılmıştır. Madde seçimi, iç tutarlılık, test-tekrar test, cevap setleri (response sets) ve güvenirlik analizleri sonucu geçerliliği ve güvenirliği yüksek olan 15 maddelik indekse karar verilmiştir (Jones&Crandall, 1986; Crandall&Jones, 1991).

2.6.2. POI-SAI Karşılaştırması

POI, en yaygın kullanılan kendini gerçekleştirme ölçüm aracı olmasına rağmen araştırmacılar tarafından eleştirilmektedir. Flett, Blankstein ve Hewitt (1991), POI'nin çeşitli alt boyutlarla kendini gerçekleştirme ve kişisel yönelim toplam puanları sağlaması açısından kullanışlı olduğunu belirtmektedirler. Bununla birlikte item sayısının çok fazla olmasının birçok araştırmacı tarafınca kullanılmasının mümkün olmadığını ileri sürmektedirler. Crandall, McCown ve Robb (1988), POI'nin formatı ve uzunluğunun beklenenin aksine negatif sonuçlara sebep olduğunu savunmuşlardır (Akt. Flett vd, 1991). Weiss (1991), POI'nin geçerlik çalışmasının mantıksal hata üzerine yapıldığı bu yüzden envanterin geçerli olmadığı, kendini gerçekleştiren ve gerçekleştirmeyen

bireyleri ayırt edemediğini ileri sürmektedir. Whitson ve Olczak (1991), POI'nin kendini gerçekleştirme yapısını ölçen ilk ve temel araç olduğunu ancak envanterin geliştirilmesi aşamalarında metodolojik hatalar yapıldığı için eleştirildiğini aktarmışlardır. Burwick ve Knapp (1991), POI'nin en güçlü yanının dayandığı teorik kavramlar olduğunu belirtmektedirler. POI'nin alt ölçekleri, kendini gerçekleştirme teorisini oluşturan farklı kavramların birleşimine dayanmaktadır.

POI'nin metodolojik kritikleri ve çok uzun olması Jones ve Crandall'ın (1986) SAI'yi geliştirmeye yöneltti (Flett, Blankstein ve Hewitt., 1991). SAI, POI ve POD'un itemlerinden oluşturulmuştur. Maddeler bu envanterin alt ölçeklerini temsil edecek şekilde yazılmıştır. İki açıdan önceki envanterler üzerinde önemli avantaja sahiptir. İlki, SAI daha az iteme sahiptir. İkincisi, önceki envanterlerin seçme zorunluluklu yargılamalarına göre, cevaplama ve derecelendirmesi daha kolaydır (Flett ve ark., 1991). SAI'nin geçerli olduğu ve diğer kendini gerçekleştirme ölçüm araçları ile anlamlı düzeyde korelasyona sahip olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır. Bununla birlikte ölçeğin yüksek ve düşük kendini gerçekleştirme düzeydeki bireyleri ayırt edebildiği bulunmuştur. Envanterin faktör analizinde dört faktörü olduğu bulunmuştur: otonomi, kendini kabul, duyguların kabulü, kişiler arası ilişkilere güven (Jones ve Crandall, 1986). Richard ve Jex (1991), POI'nin kendini gerçekleştiren ve gerçekleştirmeyen bireyleri ayırt etmesinin sorgulanmaya başladığını, SAI'nin ilk geçerlilik çalışmalarında kendini gerçekleştiren ve gerçekleştirmeyen bireyleri ayırt etme sonuçlarının yüksek düzeyde anlamlı olduğunu aktarmaktadır. Jones ve Crandall (1986), SAI geçerlilik değerlerinin benlik saygısı ve nörotizm gibi yapılarla anlamlı düzeyde korelasyona sahip olduğunu aktarmışlardır. Weiss (1991), yaptığı analizlerde SAI'nin kendini gerçekleştiren ve gerçekleştirmeyen bireyleri ayırt etme gücünün anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir.

2.7. Kendini Gerçekleştirme ve Yaratıcılık

Maslow, yaratıcı insan ile sağlıklı, kendini gerçekleştiren insanın neredeyse aynı şey olduğunu belirtmiştir. Yaratıcılığın iki türü olduğunu, birincisinin ressam ve müzisyenlerde olan özel yetenek yaratıcılığı, diğerinin ise yaşamın daha sıradan olaylarında ortaya konan kendini gerçekleştirme yaratıcılığı olduğunu savunmuştur. Kendini gerçekleştirme yaratıcılığına sahip olan insan, bilinmeyenden ve gizemden daha az korkar, karmaşık durumları seçici bir yaklaşım ile ele alır, düşünür ve özümser (Maslow, 1973). Kendini geliştiren insandaki yaratıcılık şımartılmamış bir çocuğun sahip olduğu naif yaratıcılık gibidir. Buradaki yaratıcılık aslında bütün insanların sahip olduğu bir dürtünün, bir yeteneğin gelişmiş halidir. İnsanların çoğu, bu yeteneği zaman içinde kaybedebilir. Ancak pek az insan bu canlı, bu doğal, bu hayata doğrudan bakış özelliğini koruyabilir. Bu özel tipteki yaratıcılık sağlıklı şahsiyet yapılarının bir belirtisi, bir uzantısı olarak sanki kişinin içinde yaşadığı dünyanın üzerine aksetmiş veya uğraştığı faaliyetlerin içine girmiştir. Kendini gerçekleştiren bireylerdeki yaratıcılık, onların daha az sınırlandırılmasını sağlamıştır (Maslow, 1970). Burleson (2005), sadece öğrenme ve yaratıcılığın kendini gerçekleştirme için değil kendini gerçekleştirmenin de yaratıcılık ve öğrenme için çok önemli olduğunu belirtmiştir. Yaratıcılık, kendini gerçekleştirme ve empati arasında yüksek korelasyon olduğunu belirten Alligood (1991), araştırmasında bu korelasyonu ortaya koymuştur. Landau ve Mauz (1978), yaşlılarda yaratıcılık ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkici inceledikleri araştırmalarında yaratıcılık ve kendini gerçekleştirme arasında yüksek korelasyon bulmuşlardır. Runco, Ebersole, & Mraz, (1991), üniversite öğrencileri üzerinde, SAI ve HDYT (Yaratıcılık için Nasıl Düşünüyorsun Testi) kullanarak yaptıkları araştırmada, yaratıcılık alt testleri ile kendini gerçekleştirme puanları arasında güçlü bir korelasyon olduğunu bulmuşlardır.

2.8. Kendini Gerçekleştirme, Anksiyete ve Nörotisizm

Knapp'a göre (1965), nevroitik semptomlar ve davranışsal eğilimler gösterenler, gerçek kapasitelerini gerçekleştirememeye eğilimindedirler. Maslow'a göre (1970), kendini gerçekleştiren bireyler sahip oldukları arzularının, heyecanlarının, korkularının, kişisel iyimserlik veya

kötümserliklerinin daha az etkisi altında kalırlar. Ayrıca bilinmeyen onlar için korkutucu değildir. Onlar, toplumun yaygın kullandığı kavramlar, metaforlar, beklentiler ve basmakalıp ifadelerle uğraşmak yerine gerçekle ilgilenirler. Kendi isteklerini, beklentilerini, korkularını, algılamaktan çok gerçek ne ise onu olduğu gibi algırlarlar. Akkoyun (1988), kendini gerçekleştirme ve kaygı tutarlılığı hakkında çelişkili sonuçlar olduğunu belirtmiştir. Kendi araştırmasında (Akkoyun, 1988), kendini gerçekleştirme engelleri, sürekli kaygı ve kendini gerçekleştirme değişkenlerinin birbirlerine olan etkilerini ele almıştır. Araştırma sonucunda kendini gerçekleştirme engelleri arttıkça sürekli kaygının arttığı ve kendini gerçekleştirme düzeyinin azaldığını; kendini gerçekleştirme düzeyi arttıkça sürekli kaygı düzeyinin azalmadığını; sürekli kaygı arttıkça, kendini gerçekleştirme engellerinin düşmediğini bulmuştur. Dodez, Zelhart ve Markley (1982) kaygı ve kendini gerçekleştirme uyumluluğunu inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada iki örneklemin birine POI, diğerine içinden kaygı maddelerinin çıkartıldığı POI uygulanmıştır. İlk örnekleme göre kendini gerçekleştirme ve kaygı arasında negatif ilişki, ikinci örnekleme pozitif ilişki bulmuşlardır. Ebersole ve Persi (1993) araştırmalarında iki farklı örnekleme SAI ve Ölüm Kaygısı Ölçeği uygulamışlar ve kendini gerçekleştirme ve ölüm kaygısı arasında anlamlı derecede negatif korelasyon bulmuşlardır. Coppola ve Spector (2009), meditasyonun kendini gerçekleştirme ve kaygı üzerinde etkisini inceledikleri araştırmalarında, Doğal Stres Rahatlama Meditasyonu (NSR), SAI ve STAI kaygı ölçeği kullanarak, meditasyonun önemli ölçüde kendini gerçekleştirmeyi artırdığı ve kaygı düzeyini düşürdüğünü bulmuşlardır. Ünalın, Çelikten, Öztürk ve Şenol (2008), sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme, kişiler arası destek ve stres yönetimi değişkenlerini inceledikleri araştırmalarında, sigara içmeyen öğrencilerin daha yüksek kendini gerçekleştirme düzeyine sahip olduklarını bulmuşlar ve sigara içmeyi bir yüksek stres faktörü olarak yorumlamışlardır. Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Fikret (2006), öğretmen adaylarında demokratik tutum, nevrotik eğilimler ve kendini gerçekleştirme değişkenlerini inceledikleri araştırmalarında, demokratik tutum yükseldikçe kendini gerçekleştirme düzeyinin arttığını ve nevrotik belirtilerin azaldığını bulmuşlardır. Berndt, Kaiser ve Van Aalst (1982), üstün yetenekli ergenlerde depresyon ve kendini gerçekleştirme

değişkenlerini incelemiş ve kendini gerçekleştirme düzeyi düşük olan üstün yetenekli ergenlerin daha depresif olduklarını bulmuşlardır. Yemenici (2006), 625 üniversite öğrencisi üzerinde Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri, Ruhsal Belirti Tarama Envanteri kullanarak kendini gerçekleştirme engelleri ile ruhsal belirtileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, kendini gerçekleştirme engeli yükseldikçe ruhsal belirti düzeyinin yükseldiğini bulmuştur.

2.9. Kendini Gerçekleştirme, Kişilik ve Kişilik Bozuklukları

Lombardo ve Fantasia (1976), 154 üniversite öğrencisi üzerinde, Kendini Açma Ölçeği ve POI kullanarak kendini açma ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptıkları araştırmada, yüksek düzeyde kendini açma davranışı gösteren öğrencilerin düşük düzeyde kendini açma davranışı gösteren öğrencilere göre daha fazla kendini gerçekleştirme düzeyine sahip olduklarını bulmuşlardır. McClain ve Andrews (1969), 139 üniversite öğrencisi üzerinde, zirve deneyim yaşama ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada, daha fazla zirve deneyim yaşayanların daha fazla kendini gerçekleştirme düzeyine sahip olduklarını bulmuşlardır.

2.10. Kendini Gerçekleştirme ve Diğer Konular

Wills (1974), 277 erkek, 263 bayan üniversite öğrencisi, Otten (1977), 816 erkek, 408 bayan üniversite öğrencisi üzerinde kendini gerçekleştirme ve cinsiyet değişkeni ile ilgili yaptığın araştırmalarında POI sonuçlarına göre cinsiyetleri karşılaştırmış ve bayanların erkeklere göre hem toplamda hem alt testlerde daha yüksek kendini gerçekleştirme düzeyine sahip olduğunu bulmuşlardır. Elenaor ve Hansen (1997), Michigan Üniversitesi'nden okumakta olan ve mezun olan erkek ve bayanlar üzerinde hem nitel hem nicel yaptıkları

araştırmada bayanların erkeklere göre daha çok kendini gerçekleştirme davranışlarına sahip oldukların bulmuşlardır.

Hjelle (1975), kendini gerçekleştirme ve dindarlık değişkeni ile ilgili yaptığı araştırmasında, kiliseye düzenli gitmeyen ya da çok az giden öğrencilerin POI'nin tüm alt ölçeklerinde düzenli giden öğrencilere göre daha yüksek düzeye sahip olduğunu bulmuştur. Ayten (2004), 239 üniversite öğrencisi üzerinde POI ve Dindarlık Ölçeği kullanarak, dindarlık ve kendini gerçekleştirme ilişkisini incelediği araştırmasında, dindarlık ve kendini gerçekleştirme arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır.

Flett, Hewitt, Blankstein & Mosher (1991), kendini gerçekleştirme, mükemmeliyetçilik ve depresyon değişkeni ile ilgili yaptığı araştırmalarında, 164 üniversite öğrencisine Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve SAI uygulayarak elde ettikleri verilere göre mükemmeliyetçilik düzeyi ile kendini gerçekleştirme arasında negatif bir korelasyon olduğunu bulmuşlardır.

3.1. KİŞİLİK

3.1. Tanım

Kişilik, psikolojide kapsamı en geniş kavramlardan biridir. Birçok düşünür tarafından geçmişten günümüze tanımını yapılmaya ve açıklanmaya çalışılmıştır.

Kişilik, kendine has ve ahenkli bir yapısı olan bütündür. Kişiliğin tanımı ve nitelikleri ile ilgili ortak bir tanımlama yoktur. Bilimsel araştırmalara göre kişilik, bireyin ona özel ve onu başkalarından ayırt edici davranışlarını kapsamaktadır. Bireye özeldir, çünkü bireyin sıkça yaptığı tipik davranışlarını kapsar. Başkalarından ayırt edicidir, çünkü bu davranışlar bireyin diğerlerinden farklı olduğunu gösterir. Kişilik, ayrıca göreceli olarak değişmeyen özelliklerini temsil etmektedir (Yanbastı, 1990).

"Kişilik kavramı, bireyin kendine özgü olan ve başkalarından ayırt ettiren uyum özelliklerini içerir. Bu özellikler bireyin bilişsel değerlendirmelerine dayanarak iç ve dış dünyaya uyum için geliştirmiş olduğu duyuş, düşünüş ve davranış örüntülerini içerir. Bu örüntüler, belli durumlarda

belli duygusal tepki gösterebilme yetileri, engellenme ve çatışmalar karşısında yerleşmiş baş etme biçimleri ve savunma düzenekleridir" (Öztürk, 2004, s.427).

Burger (2006), kişiliğin bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Kasschau da (1980), kişiliği, bireyin davranışlarını ve düşüncelerini belirleyen bireyin içindeki dinamik bir organizasyon olarak tanımlamıştır. Bir başka tanıma göre kişilik, bireyin dürtülerini, duygularını, davranış örüntülerini ve psikolojik işlevselliğini devam ettirmesini sağlayan diğer alanları içeren psikolojik süreçler örüntüsüdür (Segal, Coolidge ve Rosowsky, 2006).

Kişilik, bireyin hem iç hem de dış çevresiyle kurduğu, kendisini diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılanmış bir ilişki bütünüdür (Cüceloğlu, 1992). Bireyin iç ve dış görünüşünü, kabiliyetlerini, güdülerini, gereksinimlerini, heyecanlarını ve geçmiş yaşantılarını kapsayan kişilik, karmaşık ve bireye özgü bir yapıdır. Kişilik dinamik ve değişmeye açık bir bütün olmakla beraber, oldukça sürekliliğe de sahiptir (Akt, Tan, 1995, s.31).

3.2. Kişilik ile İlgili Temel Yaklaşımlar

Kişiliği açıklamak için çok sayıda kuram geliştirilmiştir. Her kuram, gelişimin genellikle bir alanına odaklanarak kişiliği diğer alanlarla da bütünleştirerek ortaya koymuşlardır. Doğuştan gelen genetik özellikler ve çevresel faktörlerin etkileşiminin büyüme sürecinde kişiliği nasıl ortaya çıkardığını açıklamaya çalışmışlardır (Özdemir, Özdemir, Kadak & Nasıroğlu, 2012).

Tutarlı davranış kalıplarının ve kişilik içi süreçlerin kaynaklarının ne olduğunu araştıran kişilik araştırmacıları, bu soruya farklı cevaplar vermişlerdir. Dolayısıyla, ortaya çok sayıda kuram ve açıklama çıkmıştır. Kişiliği açıklamada altı temel yaklaşımdan bahsedilebilir. Bunlar: psikanalitik yaklaşım, biyolojik yaklaşım, insancıl yaklaşım, davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımı, bilişsel yaklaşım ve ayırıcı özellik yaklaşımıdır (Burger, 2006).

3.2.1 Psikanalitik yaklaşım

Freud'a göre, kişilik benlik (ego), alt benlik (id) ve üst benlik (süper ego) olarak üzere üçe ayrılmaktadır. Alt benlik insanın egoist kısmıdır ve yalnızca kişisel istekleri tatmin etmeye çalışmaktadır. Benlik bir denge mekanizmasıdır. İnsanın engel tanımayan içgüdüleri olan ilkel benlik ile toplumsallaşmaya yönelik üst benlik arasındaki dengeyi kurmaya çalışmaktadır. Hareket temeli gerçeklik ilkesidir. Üst benlik, vicdan ve bilinç ilkelerinden oluşmaktadır. İçgüdüleri kabul edilebilir kanallara yöneltir, ahlaki değerleri kapsar. Üst benliği toplumdan ve kültürden edinilen değer yargıları belir (Burger, 2006).

3.2.2 Biyolojik yaklaşım

Biyolojik yaklaşımın temsilcisi en önemli olan Eysenck, çağdaş kişilik kuramlarının çoğunun anlaşılabilir, ölçülebilir, karmaşık kavramlardan ibaret olduğunu savunmuştur. Ona göre önemli olan az sayıda fakat açık, net ve özenle belirlenmiş boyutların ortaya konmasıdır. Eysenck, kişiliğin tanımını “Kişilik, insanın gerçek veya gizli davranış yapılarının tümünü kapsar. Bunlar hem kalıtım hem de çevre faktörlerinden kaynaklanıp karşılıklı etkileşim sonucu şekillenir” şeklinde yapmıştır (Akt, Yanbastı, 1990; s. 235’den).

3.2.3. Davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımı

Davranışçı psikologlara göre insan davranışlarının ilkeleri sadece doğrudan gözlemlenebilen davranışların incelenmesiyle ortaya konulabilir (Geçtan, 1989). Davranışçı kişilik kuramı, yıllar içinde tutarlı bir gelişim göstermiştir. Davranışçı yaklaşımın ilk tanımlamaları gözlemlenebilir davranışlarla sınırlıdır. Daha sonraları sosyal öğrenme kuramcıları bu yaklaşıma bilişsel ve sosyal özellikler dahil etmişlerdir. Yeni düşünceler, değerler, beklentiler ve bireysel algılar gibi gözlemlenemeyen kavramları incelemeye başlamışlardır (Burger, 2006).

3.2.4. Bilişsel yaklaşım

Bu yaklaşım kişiliğin temeline zihinsel süreçlerin ve algının olduğunu savunur ve bireyin çevresini, davranışlarını anlamlandırma süreçlerine odaklanır. Kişilik farklılıklarının insanların bilgi işleme süreçlerindeki farklılıklardan kaynaklandığını öne sürer. Yaklaşımın önemli temsilcilerinden George Kelly bireyin davranışını gerçekliğe ve bireyin gerçeklik algısına dayandırmaktadır. Kelly, insanların durumları, olayları, davranışları yorumlamak için kullandıkları bilişsel yapıları, kişisel yapılar olarak tanımlamıştır. İnsanların bilişsel yapıları eşsizdir birbirlerine benzemez ve kimse zihnindeki yapılarını birbirine benzer biçimde şekillendiremez. Bu kişisel bilişsel yapılar çift kutupludur başka bir ifadeyle birey, ilgili nesnelere kendi yapılarına göre ve/veya şeklinde sınıflandırır (Burger, 2006).

3.2.5. Ayırıcı özellik yaklaşımı

Bu yaklaşımın iki temel varsayımı vardır. Birincisi, kişilik özelliklerinin zamanla değişmediğidir. Kişilik ölçümleri verileri, yetişkinlikten sonraki dönemlerde elde edilen verilerle yüksek oranda tutarlılık göstermektedir. İkincisi, kişilik özelliklerinin farklı durumlara göre kararlılık gösterdiğidir. Örneğin saldırganlık eğilimi yüksek olan insanlar, spor yaparken de kişiler arası tartışmalarda da normalden daha fazla saldırganlık sergilemelidir. Normal bir dağılım üzerinde ölçülebilen ve sınıflandırılabilen davranış kalıpları bu yaklaşımın ilgilendiği konulardandır. Bu yaklaşım, davranışın altında yatan mekanizmalara diğer yaklaşımlara göre daha az değinir (Burger, 2006).

3.3. Beş Faktör Kişilik Kuramı

Kişiliğin temel boyutlarını belirleme ve tanılama çabalarından birisi de Beş Faktör Kişilik Kuramı'dır (Büyük Beşli). Farklı araştırmacılar, faktör analizleriyle farklı kişilik verilerini kullanarak kişiliğin beş boyutuna yönelik kanıtlar bulmuşlardır. Faktörlerin adları ve sayıları konusunda görüş ayrılığı olsa da değişik yöntemler kullanılarak yürütülmüş çalışmalarda beş temel faktör öne çıkmıştır ve buna Büyük Beşli adı verilmiştir (Burger, 2006).

Beş faktör üzerine yapılan çalışmaların esas noktası, algılanan kişilik özelliklerinin, günlük yaşamdaki ifadelerle yansıtacağı ve öne çıkan bireysel farklılıkların kelimelerle kodlanacağı görüşüdür. Bu çalışmalar, kişilikle ilgili kavramların hiyerarşik bir yapının çatısını oluşturacak beş büyük faktör altında toplanabileceğine ilgili araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (Somer, 1998).

Bu beş faktör genellikle şu şekilde adlandırılmaktadır:

1- Dışadönüklük

2- Uyumluluk

3- Özdisiplin

4- Nevrotiklik

5- Gelişime Açıklık (Burger, 2006).

Dışadönüklük: Bu boyutun bir ucunda dışa dönükler, diğer ucunda içe dönükler bulunur (Burger, 2006). Dışa dönükler, neşeli, konuşkan, girişken ve sosyal olma gibi özelliklere sahiptirler. Dışadönükler; olumlu, topluluk içine girmeyi seven, kendine güvenen, sosyal ve girişken bireylerdir. İçedönükler, genellikle bu özellikleri göstermezler. Kapalı, yalnız kalmayı seven, mesafeli, çekingen, sessiz kimselerdir (Burger, 2006 Costa, Busch, Zonderman & McCrae 1986).

Uyumluluk: Bu boyutta yüksek puan alanlar yardımsever, güvenilir ve şefkatlidir. Uyumluluğu yüksek olanlar yardımsever, merhametli, kolay aldanan, dürüst, işbirliğine açık ve sıcakkanlı kişilerdir. Bu boyutun diğer ucunda olanlar, geçimsiz, kaba, şüpheli, rekabetçi, soğuk, kavgacı ve işbirliği yapmayan kişiler olarak bilinmektedir (Burger, 2006; Costa ve ark., 1986).

Özdisiplin: Kontrol, disiplin sahibi olma ve başarı yönelimi ile ilgilidir. Sorumluluğu yüksek kişiler; sorumluluk sahibi, disiplinli, dikkatli, başarma duygusu yüksek, düzenli ve kararlı kimselerdir (Burger, 2006; Costa ve McCrae, 1995). Sorumluluk düzeyi düşük kişiler ise kolaylıkla dikkati dağılan,

düzensiz ve tembel bireyler olarak değerlendirilmektedir (Robbins ve Judge, 2007).

Nevrotiklik: İnsanların duygusal kararlılık ve kişisel uyum sürekliliği ile ilgilidir. Nevrotiklik düzeyi yüksek olanlar sakin, kendine güvenen, sabırlı ve strese karşı toleranslı olma eğilimindedir. Nevrotiklik düzeyi düşük olanlar sinirli, endişeli, karamsar ve güvensiz ve kendisiyle uğraşan bireyler olma eğilimindedirler. Duygusal sıkıntı yaşayan ve duyguları aşırı değişiklik gösterenler, nevrotik bireylerdir (Burger, 2006; Robbins ve Judge, 2007).

Gelişime açıklık: Kişilerarası ilişkilerde değil deneyimlere açık olma ile ilgilidir. Kişinin yeniliklere açık olması, güçlü bir hayal gücüne sahip olması, yeni görüşleri kabul etmesi ve çok yönlü düşünebilmesi ilgili diğer özelliklerdir. Açıklık özelliğine sahip olanlar zeki, meraklı, alışılmışın dışında, orijinal ve bağımsız düşünceleriyle bilinirler. Buna karşılık gelişime açık olmayanlar, daha gelenekseldir, sıradan ve aşına olduklarıyla mutlu olurlar (Burger, 2006; Robbins ve Judge, 2007).

3.4. Alternatif Beş Faktör Modeli

Alternatif beş faktör modeli, kişiliğin temel faktörlerini tanımlamaya yönelik girişimler sonucu ortaya çıkmıştır. Beş faktörlü modelde, eksik olduğu düşünülen boyutları içeren araştırmalarla ilgili olarak, Zuckerman ve arkadaşları kişiliğin, saldırganlık, dürtüsellik gibi, biyolojik korelasyonlarını da içeren boyutlarını kapsayan bu modeli geliştirmiştir (Rossier ve ark., 2007, Zuckerman, 2002, Zuckerman ve ark., 1993).

Bu modelde yer alan beş faktör şunlardır:

- 1- Nörotisizm
- 2- Dürtüsel heyecan arama
- 3- Saldırganlık
- 4- Aktivite

5- Sosyallik (Rossier ve ark., 2007, Zuckerman, 2002, Zuckerman ve ark., 1993)

Nörotisizm: Büyük ölçüde, beş faktörlü modeldeki nörotisizmle örtüşmektedir (Engeler, 2007). Hayal kırıklığı ve duygusal gerilim, kaygı, korkmama, karar verememe, düşük benlik saygısı, eleştiriye tahammül edememe, başkalarının davranışlarına aşırı hassas olma ve çabuk kırılma gibi özelliklerle ilgilidir (Zuckerman, 2002).

Dürtüsel heyecan arama: Yeni, çeşitli ve kompleks heyecanlar ya da deneyimler ararlar ve böyle bir deneyim için risk almaya isteklidirler. Kalıtımsal etkilerle ilgilidir. Bu boyutta yüksek olanlar yüksek seviyede uyarılma yaşar ve beyinlerinde yüksek seviyede sinirsel etkinlik oluşur. Uyarı deneyimlerinde yaşadıkları uyarılmayı sürdürebilmek için yeni uyarılma deneyimleri ararlar (Zuckerman, 1984). Dürtüsel özellikler, plan yapabilme eksikliği ve dürtüye dayalı, düşünmeden hareket etmeyle ilgilidir. Heyecan arama özellikleri, tahmin edilemeyen, heyecan uyandıran durumları, arkadaşları tercih etme ve değişim ile yenilik gereksinimi ile ilgilidir (Zuckerman, 2002).

Saldırganlık: Bu boyut büyük ölçüde sözel saldırganlığı ifade etmeyle ilgilidir. Bununla birlikte kaba, düşüncesiz, anti-sosyal davranış, intikam alma, kin gütmeye, sabırsızlık ve çabuk öfkelenme ile ilgili özellikleri belirtir (Zuckerman, 2002).

Aktivite: Bu boyut, genel etkinlik ve yapacak bir şey yokken sabırsızlık ve huzursuzluk ile ilgilidir. Bununla birlikte zorlayıcı görevleri tercih etme ve görevleri yerine getirirken çok miktarda enerji harcamayla ilgili özellikleri belirtir (Zuckerman, 2002).

Sosyallik: Bu boyut, büyük partilerden hoşlanma, birçok insanla etkileşime girme ve çok sayıda arkadaş sahibi olmayla ilgilidir. Bununla birlikte sosyal olanlar için sosyal izolasyona tolerans gösterememe, asosyal olanlar için ise izolasyonu tolerans göstermeyle ilgili özellikleri belirtir (Zuckerman, 2002).

4.1. KİŞİLİK BOZUKLUKLARI

4.1. Tanım

Kişilik bozukluğunun tam geçerli bir tanımını yapmak zordur. Psikiyatri alanında en çok tanı tartışmasına sebep olan konulardan biri kişilik bozukluklarıdır (Öztürk, 2004).

DSM-IV (*American Psychiatric Association*, 4. Baskı, 1994)'e göre kişilik bozuklukları; "kişinin kendi kültürüne göre, beklenenden önemli ölçüde sapmalar gösteren, süreklilik arz eden bir iç yaşantılar ve davranışlar örüntüsüdür. Ergenlik ya da genç erişkinlik yıllarında başlar, zamanla kalıcı olur ve sıkıntıya ya da işlevsellikte bozulmaya yol açar" (DSM-IV, 1994).

Kişilik bozuklukları; bireyin başta kendisi olmak üzere ailesi ve toplum için sıkıntı yaratma kapasitesi ile ilgili bir sağlık sorunudur (Torgersen, Kringlen ve Cramer, 2001).

Kişilik bozukluğu, kişilik özelliklerinin oldukça katı, bireyin toplum içindeki uyumu ve fonksiyonlarının aksaması ve bireyde öznel bir sıkıntı yaratma durumudur (Köroğlu, 2007).

Kişilik bozuklukları, bir açıdan bireyin normal kişilik özelliklerinin aşırı ve abartılı olarak, bireyin kendisini ve çevresini rahatsızlık edecek şekilde yaşamasıdır (Şahin, 2003).

4.2. Kişilik Bozukluklarının Tanılanması

DSM-IV (1994), DSM-IV-TR (2000) ve DSM-V (2013) tanı kriterlerinde kişilik bozukluklarının genel tanı ölçekleri şu şekilde sıralanmıştır:

A. Kişinin içinde yaşadığı kültürün beklentilerinden belirgin olarak sapan, sürekli davranış ve iç yaşantı örüntüsü. Bu örüntü aşağıdaki alanlardan ikisinde (ya da daha fazlasında) kendini belli eder:

1. Biliş (yani kendini, başka insanları ve olayları algılama ve yorumlama yolları)

2. Duygulanım (Yani, duygusal tepkilerin görülme aralığı, yoğunluğu, değişkenliği ve uygunluğu)

3. Kişilerarası işlevsellik,

4. Dürtü kontrolü.

B. Bu sürekli örüntü esneklik göstermez ve çok çeşitli kişisel ve toplumsal durumları kapsar.

C. Bu sürekli örüntü, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya yol açar.

D. Bu örüntü değişmez, uzun süredir vardır ve başlangıcı en azından ergenlik ya da genç erişkinlik dönemine uzanır.

E. Bu örüntü başka bir mental bozukluğun bir görünüm ya da sonucu olarak açıklanamaz.

F. Bu sürekli örüntü bir maddenin (örneğin, kötüye kullanılabilen bir ilaç ya da tedavi için kullanılan bir ilaç) ya da genel tıbbi bir durumun (örneğin kafa travması) doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir."

Öztürk (2004), kişilik bozukluklarında öne çıkan ortak belirtileri şöyle sıralamıştır:

1. Benliğe yerleşmiş davranış kalıplarında esneklik gösterilmeden

sürdürülmesi,

2. Belli bir toplum içinde, uyumlu birey olarak nitelendirilmek için gereken

kriterlerden sapması, toplumun geneline aykırı davranışlar sergileyebilmesi,

3. Bozuklukların çocukluktan veya ergenlik döneminden beri süregelmesi,

4. Bozuklukların toplum içinde ve iş hayatında belirgin bozulmaya sebep olması,

5. Genellikle benliğe uyumlu olması ve değiştirilmek istenmemesi, bazen de benlikçe benimsenmemiş olmasına rağmen değiştirilememesi,

6. Çevre ile çatışma ve sürtüşmeye yol açması, kendisini çevreye değil çevresini kendisine uydurmaya çalışması,

7. Kişinin bilişsel becerilerinde, temel duygulanım ve düşünce yapısında belirgin bozukluk olmaması. (BU bölümü çıkar, kaynaklar listesinden de ilgili kişiyi çıkar)

4.3. Kişilik Bozukluklarının Sınıflandırılması

4.3.1. A Kümesi

Bu kümede yer alan bozukluklar tuhaf-eksantrik küme olarak da adlandırılmaktadır. Paranoid, şizoid ve şizotipal kişilik bozuklukları bu kümededir. Belirtileri, şizofreninin bir takım belirtileriyle benzerlikler gösteren bu kümede yer alan kişilik bozuklukları için aile çalışmaları, şizofreniyle ilişkili olabileceğine yönelik bazı ipuçları sunmaktadır (DSM-IV, 1994; DSM-V, 2013; ayrıca bkz. Öztürk, 2004; Davison ve Neale, 2004).

4.3.1.1. Paranoid Kişilik Bozukluğu

Bu bozukluğun en öne çıkan özelliği, başkalarının davranışlarını kötü niyetli olarak algılayıp, devam eden bir güvensizlik ve şüphecilik içinde olmadır. Yaygınlığının; genel toplumda %0,5-2,5 arasında, yataklı psikiyatri kurumlarında % 10-30 arasında ve ayaktan psikiyatrik tedavi kurumlarında % 2-10 arasında olduğu bildirilmiştir (Şahin, 2009).

DSM-IV (1994), DSM-IV TR (2000) ve DSM-V (2013) kriterlerine göre Kişilik Bozukluklarının tanısal özellikleri şunlardır:

1. Yeterli bir temele dayanmaksızın, başkalarının kendilerini sömürdüğünden, aldattığından ya da kendilerine zarar verdiğinden kuşkulanırlar.
2. Dostlarının ya da iş arkadaşlarının kendisine olan bağlılığı ve güvenirliliği üzerine yersiz kuşkuları vardır.

3. Söylediklerinin kendisine karşı kötü niyetle kullanılacağından yersiz yere korktuklarından ötürü başkalarına sır vermek istemezler.
4. Sıradan sözlerden ya da olaylardan aşağılandıkları ya da gözdağı verildiği biçiminde anlamlar çıkarırlar.
5. Sürekli kin beslerler, onur kırıcı davranışları, haksızlıkları ya da görmezlikten gelinmeyi başılamazlar.
6. Başkalarınca anlaşılır olmayan bir biçimde, karakterine ya da itibarına saldırıldığı yargısına varır ve öfkeyle ya da karşı saldırı ile birden tepki verirler.
7. Haksız yere eş veya sevgililerinin sadakatinden kuşulanırlar. Sürekli onların kendisini aldattığından, başkalarıyla ilgilendiklerinden şüphelenirler.

4.3.1.2. Şizoid Kişilik Bozukluğu

Bu bozukluğun en öne çıkan özelliği, sosyal ilişkilere, yakınlık kurmaya isteksiz olma ve duygulanımda kısıtlılıktır. Asosyaldirler. Görülme sıklığı ile ilgili araştırmalar yeterli değildir çünkü araştırmalarına katılmak istemeyecekleri gibi klinik başvuruları da çok azdır (Şahin, 2009).

1. Ailenin bir parçası olmadığı gibi, ne yakın ilişkilere girmek ister, ne de yakın ilişkilere girmekten zevk alırlar.
2. Hemen her zaman tek bir etkinlikte bulunmayı tercih ederler.
3. Başka biriyle cinsel deneyim yaşamaya kaşı ilgisi varsa bile çok azdır.
4. Alsa bile çok az etkinlikten zevk alırlar.
5. Birinci derece akrabaları dışında yakın arkadaşları ve sırdaşları yoktur.
6. Başkalarının övgü ve eleştirilerine karşı ilgisizdirler.
7. Duygusal soğukluk, kopukluk ya da tek düze bir duygulanım gösterirler.

4.3.1.3. Sizotipal Kişilik Bozukluğu

Bu bozukluğun en öne çıkan özelliği, yakın ilişkilerden aniden rahatsızlık duyma ve yakın ilişkilere girebilme becerisinde azalma ile belirli, toplumsal ve kişiler arası yetersizliklerin yanı sıra, bilişsel ya da algısal çarpıklıkların ve alışlagelenin dışında davranışlardır (DSM-IV, 1994).

1. Referans fikirleri vardır.
2. Davranışları etkileyen ve kültürel değerlerle uyumlu olmayan, acayip inanışları ya da büyüsel düşünceleri vardır.
3. Olağan dışı algısal yaşantıları, bunlar arasında da bedensel illüzyonları vardır.
4. Acayip düşünüş biçimi ve konuşma gösterirler.
5. Kuşkuculukları ya da paranoid düşünceleri vardır.
6. Uygunsuz ya da kısıtlı duygulanımları vardır.
7. Acayip, alışılmışın dışında ya da çok kendine özel davranış ya da görünüme sahiptirler.
8. Birinci derecede akrabalar dışında yakın arkadaşları ya da sırdaşları yoktur.
9. Yakından tanımakla azalmayan, aşırı toplumsal anksiyete; kendisi hakkında olumsuz yargılardan çok, paranoid korkular bu bozukluğa eşlik etme eğilimi taşır.

4.3.2. B Kümesi

Bu kümede yer alan kişilik bozukluklarının en öne çıkan özelliği, dramatik, duygusal veya değişkenliktir. Bu kümede yer alan bozukluklar sınır, histrionik, narsistik ve antisosyal kişilik bozukluklarıdır. Bu küme içerisinde görülen

yaygın belirtiler tutarsız davranışlar, şişirilmiş ego, abartılı duygusal görüntüler ve antisosyal davranışlardır (DSM-IV, 1994; DSM-V, 2013; ayrıca bkz. Öztürk, 2004; Davison ve Neale, 2004).

4.3.2.1 Antisosyal Kişilik Bozukluğu

Bu bozukluğun en öne çıkan özellikleri, ergenlikten beri devam eden bir biçimde, başkalarının haklarını saymama ve başkalarının haklarına tecavüz etme davranışlarıdır. Genel popülasyonda erkeklerde %3, kadınlarda %1 oranında görülür (DSM-IV, 1994).

1. Tutuklanmaları için zemin hazırlayan eylemlerde tekrar tekrar bulunur, yasalara ve toplumsal davranış biçimlerine ayak uyduramaz ve saygı göstermezler.
2. Sürekli yalan söyleme, takma isimler kullanma ya da kişisel çıkarı, zevki için başkalarını aldatma ile belirli dürüst olmayan tutumlar gösterirler.
3. Dürtüsel olurlar ve gelecek için tasarılar yapmazlar.
4. Yineleyen kavga, dövüşler ya da saldırılarla belirli olmak üzere, sinirlilik ve saldırganlık gösterirler.
5. Kendisinin ya da başkalarının güvenliği konusunda umursamazlık gösterirler.
6. Bir işi sürekli götürememe ya da mali yükümlülüklerini tekrar tekrar yerine getirmeme ile belirli olmak üzere, sürekli bir sorumsuzluk gösterirler.
7. Başkasına zarar vermiş, kötü davranmış ya da başkasından bir şey çalmış olmasına karşın, ilgisiz olma ya da yaptıklarına kendince mantıklı açıklamalar getirme ile belirli olmak üzere, vicdan azabı çekmezler.

4.3.2.2. Borderline (Sınırdaki) Kişilik Bozukluğu

Bu bozukluğun en öne çıkan özellikleri, kişiler arası ilişkilerde, kimlik duygusunda ve duygulanımda tutarsızlıklar ile dürtüleri kontrol etmekte zorluk çekmedir. Görülme sıklığı %2-3'tür. Psikiyatri kliniklerindeki kişilik bozukluğu vakalarının %30-60'ını oluştururlar. Kadınlarda, erkeklerden 3 kat daha fazla görülür (Şahin, 2009).

1. Gerçek ya da hayali bir terk edilmekten kaçınmak için çılgınca çabalar gösterirler.
2. Gözünde aşırı büyütme ve yerin dibine sokma uçları arasında gidip gelen, gergin ve tutarsız kişiler arası ilişkilere sahiptirler.
3. Kimlik karmaşası olarak tanımlanan belirgin olarak ve sürekli bir biçimde tutarsız benlik algısı ya da kendilik duygusu vardır.
4. Kendine zarar verme olasılığı yüksek, en az iki alanda, dürtüsellik (örn. para harcama, cinsellik, madde kötüye kullanımı, pervasızca araba kullanmak, tıknırcasına yemek yemek) gösterirler.
5. Yineleyen, intiharla ilgili davranışlar, girişimler, göz korkutmalar ya da kendine kıyım davranışı gösterirler.
6. Duygu durumunda belirgin bir tepkiselliğin olmasına bağlı, duygulanımda kararsızlık (afektif instabilite) vardır.
7. Kendilerini sürekli olarak boşlukta hissederler.
8. Uygunsuz, yoğun öfke duyarlar ya da öfkelerini kontrol altında tutamazlar.
9. Stresle ilişkili, gelip geçici paranoid düşünce ya da ağır disosiyatif belirtiler gösterirler (APA, 2000).

4.3.2.3. Narsistik

Bu bozukluğun en öne çıkan özellikleri, davranış veya tahayyüldeki büyülenme, hayranlık duyulma ihtiyacı ve başkalarının duygularını

tanımadaki zorluklardır. Genel popülasyonda görülme sıklığı %2-6'dır (Şahin, 2009).

1. Kendilerinin çok önemli olduğu duygusunu taşırlar. Örneğin; başarılarını ve yeteneklerini abartır, yeterli bir başarı göstermeksizin üstün biri olarak bilinmeyi beklerler.

2. Sınırsız başarı, güç, zeka, güzellik ya da kusursuz sevgi düşlemleri üzerine kafa yorarlar.

3. Özel ve eşi bulunmaz biri olduklarına ve ancak başka özel ya da toplumsal durumu üstün kişilerin (ya da kurumların) kendisini anlayabileceğine ya da ancak onlarla arkadaşlık etmesi gerektiğine inanırlar.

4. Çok beğenilmek isterler.

5. Hak kazandığı duygusu vardır: Kendisinin, özellikle kayrılacak olduğu bir tedavi biçiminin uygulanacağı beklentileri ya da bu beklentilere göre uyum gösterme.

6. Kişiler arası ilişkileri kendi çıkarları için kullanır; kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarının zayıf yanlarını kullanırlar.

7. Empati yapamazlar: Başkalarının duygularını ve gereksinimlerini tanıyıp, tanımlama konusunda isteksizdirler.

8. Çoğu zaman başkalarını kıskanır ve başkalarının da kendisini kıskandığına inanırlar.

9. Küstah, kendini beğenmiş davranış ve tutumlar sergiler (APA, 2000).

4.3.2.4. Histrionik

Bu bozukluğun en öne çıkan özelliği, bu kişilerin hemen her alanda aşırı duygusallık ve ilgilenilme gereksiniminde ve arayışı içinde olmalarıdır. Genel popülasyonda görülme sıklığı %2-3, psikiyatri kliniklerinde ise: %10-15'tir (Şahin, 2009).

1. İlgili odağı olmadıkları durumlarda rahatsız olurlar.
2. Başkalarıyla olan etkileşimleri çoğu zaman uygunsuz biçimde cinsel yönden ayartıcı ya da baştan çıkarıcı davranışlarla belirlidir.
3. Hızlı değişen ve yüzeysel kalan duygular sergilerler.
4. İlgii üzerine çekmek için sürekli olarak fiziksel görünümünü kullanırlar.
5. Aşırı bir düzeyde, başkalarını etkilemeye yönelik ve ayrıntıdan yoksun bir konuşma biçimleri vardır.
6. Gösteriş yapar, yapmacık davranır ve duygularını aşırı bir abartma ile gösterirler.
7. Telkine yatkındırlar, başkalarından ya da olaylardan kolay etkilenirler.
8. İlişkilerinin olduğundan daha yakın olması gerektiğini düşünürler (APA, 2000).

4.3.3. C Kümesi

Bu kümede yer alan kişilik bozukluklarının öne çıkan özelliği, kaygı ve korkuludur. Çekingen, bağımlı ve obsesif-kompulsif kişilik bozukluları bu kümede yer alır (Öztürk, 2004).

4.3.3.1. Çekingen

Bu bozukluğun en öne çıkan özelliği, yetersizlik duyguları ve olumsuz değerlendirilmeye aşırı duyarlılık ile sosyal ketlenmedir. Genel popülasyonda görülme oranı %0,5-1 arasında, psikiyatri kliniklerinde %10 oranında görülür (Şahin, 2009).

1. Eleştirilecek, beğenilmeyecek ya da dışlanacak olma korkusuyla çok fazla kişiler arası ilişki gerektiren mesleki etkinliklerden kaçınırlar.
2. Sevildiklerinden emin olmadıkça insanlarla ilişkiye girmek istemezler.

3. Mahcup olacakları ya da alay konusu olacakları korkusuyla yakın ilişkilerde tutukluk gösterirler.
4. Toplumsal durumlarda eleştirilecekleri ya da dışlanacakları üzerine kafa yorurlar.
5. Yetersizlik duyguları yüzünden, yeni kişilerle aynı ortamda buldukları durumlarda ketlenirler.
6. Kendilerini toplumsal yönden beceriksiz, kişisel olarak albenisi olmayan biri olarak ya da başkalarından aşağı görürler.
7. Mahcup olabileceklerinden ötürü kişisel girişimlerde bulunmak ya da yeni etkinliklere katılmak istemezler (APA, 2000).

4.3.3.2. Bağımlı

Bu bozukluğun en öne çıkan özelliği, yapışkan davranışa ve ayrılma korkusuna sebep olacak biçimde aşırı bir kendisine bakılma gereksinimidir. Kliniklerinde en sık karşılaşılan kişilik bozukluğudur (Şahin, 2009).

1. Başkalarından bol miktarda öğüt ve destek almazlarsa gündelik kararlarını vermekte güçlük çekerler.
2. Yaşamlarının çoğu önemli alanında sorumluluk almak için başkalarına gereksim duyarlar.
3. Desteğini yitireceği ya da kabul görmeyeceği korkusuyla, başkalarıyla aynı görüşü paylaşmadığını söylemekte zorluk çekerler.
4. Doğru yapıp yapmadıklarına ya da yeteneklerine ilişkin korkularından ötürü, tasarıları başlatma ya da kendi başlarına iş yapma zorlukları vardır.
5. Başkalarının bakım ve desteğini sağlamak için, hoş olmayan şeyleri yapmayı isteyecek kadar, aşırıya giderler.
6. Kendilerine bakamayacaklarına ilişkin aşırı korkuları nedeniyle, tek başına kaldıklarında kendilerini rahatsız ya da çaresiz hissederler.

7. Yakın bir ilişkileri sonlandığında, bakım ve destek kaynağı olarak derhal başka bir ilişki arayışı içine girerler.

8. Kendi kendine bakma durumunda bırakılacağı korkuları üzerine, gerçekçi olmayan bir biçimde kafa yorarlar (APA, 2000).

4.3.3.3. Obsesif-Kompulsif

Bu bozukluğun en öne çıkan özelliği, düzenlilik, mükemmeliyetçilik, zihinsel ve kişiler arası ilişkilerde kontrollü olma gereksinimidir. Bundan dolayı esnek olamazlar ve verimlilikleri önemli ölçüde düşer. Genel popülasyonda %1, psikiyatri kliniklerinde %3-10 oranında rastlanır (Şahin, 2009).

1. Yapılan etkinliğin asıl amacını unutturacak derecede ayrıntılar, kurallar, listeler, sıralama, organize etme ya da program yapma ile uğraşıp dururlar.

2. İşin bitirilmesini zorlaştıran bir mükemmeliyetçilik gösterirler. Örneğin; kendisine özgü aşırı katı ölçütler karşılanmadığı için bir tasarımı tamamlayamazlar.

3. Boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerinden ve arkadaşlıklarından yoksun kalacak derecede kendilerini işe ya da üretkenliğe adarlar (bu durum ekonomik gereksinimleri ile açıklanamaz).

4. Ahlak, doğruluk ya da değerler gibi konularda vicdanının sesini aşırı dinler ve esneklik göstermezler (bu durum kültürel ya da dinsel özdeşim ile açıklanamaz).

5. Özel bir değeri olmasa bile eskimiş ya da değersiz şeyleri elden çıkaramazlar.

6. Başkaları, tam olarak kendisinin yaptığı gibi yapmayı kabul etmedikçe, görev dağılımı yapmak ya da başkalarıyla birlikte çalışmak istemezler.

7. Para harcama konusunda hem kendilerine hem de başkalarına karşı cimri davranırlar; para, gelecekte ortaya çıkabilecek felaketler için biriktirilmesi gereken bir şey olarak görülür.

8. Katı ve inatçıdırlar (APA, 2000).

3. BÖLÜM

METOD MATERYAL

3.1. Katılımcılar

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ndeki yüksek lisans öğrencileri ve İstanbul Arel Üniversitesi Lisans öğrencileri araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Test-tekrar test çalışması İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi lisans öğrencileri üzerinde yapılmıştır.

3.1.1. Güvenilirlik-Geçerlilik çalışması

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ndeki yüksek lisans öğrencileri ve İstanbul Arel Üniversitesi Lisans öğrencileri olmak üzere toplam 315 katılımcıya ölçekler verildi. Katılımcıların 201 'i İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi yüksek lisans öğrencisi, 114'ü İstanbul Arel üniversitesi lisans öğrencisiydi Analizler 315 öğrenci üzerinde yapılmıştır (n = 99 kadın, n = 216 erkek) Öğrencilerin medeni durumu şu şekildeydi %43.2 bekâr (n = 136), % 50.2'si evli (n = 158), %3.8'i boşanmış (n = 12), medeni durumunu dul veya birlikte yaşıyor olarak belirtenlerin oranı % =. 0.6'ydı (n = 2). Beş Kişi medeni durumunu belirtmeyi ihmal etmişti. Katılımcılar 19-56 yaşları arasındaydı ($M = 31.9$, $SD = 9.15$). Beş kişi yaşını belirtmemiştir. Ölçeklerin n değerleri eksik data nedeniyle istatistiklerde bir parça farklılık göstermektedir. Majör istatistikler outlierler çıkarıldıktan sonra yapılmıştır.

3.1.2 Test-Tekrar test çalışması

Test tekrar test güvenilirliği için SAI 46 katılımcıya 35gün arayla olmak üzere iki kere verildi. Yaşları 17-23 arasındadır (M =19.33, SD =1.3). Katılımcıların hepsi bekâr, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi 2 sınıf öğrencisiydi.

3.2 Ölçekler

3. 2. 1. Kısa kendini gerçekleştirme Envanteri (SAI):

SAI 15 maddelik öz bildirim şeklinde bir ölçektir. Dörtlü Likert tipi bir ölçek olup 8 madde geriye doğru kodlanmaktadır. (“Duygularımdan utanmam” 1= Katılmıyorum, 4 = katılıyorum). 6’lı Likert tipi de önerilmiş ve kullanılmıştır. Kendini gerçekleştirme ile ilgili boyutu ölçtüğü varsayılmaktadır. Jones ve Crandall (1986) tarafından güvenilirlik ve geçerliliği gösterilmiş, pek çok çalışmada kullanılmıştır. SAI’nin faktör yapısı daha önce gösterilmiştir (Flett, Blankstein, & Hewitt, 1991). Ölçeğin Cronbach α değeri eşitli çalışmalarda .63-.68 arasında değişmektedir (Flett, Blankstein, & Hewitt, 1991; Jones ve Crandall, 1986; McLeod, Vodanovich, 1991; Richard & Jex, 1991). Test tekrar test güvenilirliği .69’dur. (Jones ve Crandall, 1986).

3.2.2. Kişilik Teşhis Envanteri (PDQ-4+):

Kişilik Teşhis Envanteri (PDQ-4+): DSM-IV’teki kişilik bozukluklarını belirleyen 99 maddelik dikotomik formatta bir ölçektir. PDQ-4+ genel kişilik işlev yetersizliğini belirleyen toplam skorun yanı sıra, 11 kişilik bozukluğu için skor belirlemeye olanak tanımaktadır. Bunlar Şizoid, şizotipal, paranoid, Antisosyal, Borderline, narsisistik, Histrionik, Obsesif Kompulsif, kaçınan, bağımlı kişilik bozuklukları ve daha ileri araştırmaları gereken kriter setleri olan Depresif ve Pasif Agresif kişilik bozukluklarıdır. Ayrıca Borderline kişilik bozukluğu için dürtüsellik belirleyen madde 6 alt maddeden oluşmakta ve Borderline dürtüsellik ayrı olarak ölçülebilmektedir. 15 yaşından önceki antisosyal semptomlar da 15 alt maddeden oluşmakta ve ayrı olarak skorlanabilmektedir. Bu alt ölçeklerle birlikte ölçeğin toplam madde sayısı 118’dir. Sosyal açıdan arzulanan tepki verme eğilimini belirleyen “Çok iyi” alt ölçeği ve gelişigüzel ya da anlamadan tepki vermeyi belirleyen “Şüpheli” alt ölçekleri de bulunmaktadır. PDQ-4+ doldurulması 30 dakika süren Ölçeğin

faktör yapısı alt ölçeklerin ölçme değerleri daha önce belirtilmiştir. (Hyler ve ark., 1990). Ölçeğin geçerliliği bir başka çalışmada gösterilmiştir (Hyler, Skodol, Kellman, Oldham, & Rosnick, 1990). Buna göre ölçeğin duyarlılığın mükemmel, fakat özgüllüğünün düşük olduğu, yanlış negatif sonuçların çok düşük ama yanlış pozitif sonuçların yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre ölçek kişilik bozukluğunu yakalamada başarılı olmakla birlikte kişilik bozukluğu olmayan durumlarda da yanlış pozitif sonuç verebilmektedir. Bunun Dışında ölçekten alınan skorlar boyutsal olarak değerlendirilebildiği gibi DSM temelli olarak kesme noktaları da oluşturulabilmekte ve kişilik bozukluğu olanların tespitinde kullanılabilir. Ayrıca ölçekten alınan skorların farklı popülasyonlarda ve farklı araştırma amaçlarıyla uyumlu olarak farklı kesme noktaları da kullanılabilir.

Ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenilirlik çalışması Engeler & Yargıç tarafından yapılmıştır (2006). Engeler & Yargıç tutuklu popülasyonuna PDQ-4+'ı uygulamışlardır. Ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları kompulsif kişilik ölçeği hariç yeterli seviyededir. Ölçeklerin iç tutarlılık seviyeleri .35 ile .87 arasında değişmekteydi. En iyi Cronbach α değerleri Antisosyal davranış, toplam antisosyal KB, borderline KB ve antisosyal KB, borderline dürtüsellik, toplam borderline ölçeklerine aitti. Diğer alt ölçeklerin Cronbach α değerleri yetersiz olmamakla birlikte düşüktü. OKKB alt ölçeği ise yetersiz α değeri ile en düşük iç tutarlılığa sahip ölçekti ($\alpha = .35$). Kompulsif kişilik alt ölçeğinin çalışmamasının nedeni tutuklu popülasyonunda kompulsif kişilik özelliklerinin yeteri kadar görülmemesi olabileceği gibi, bu alt ölçek yapısal bazı sorunlara da sahip olabilir. Engeler & Yargıç'ın da belirttiği gibi bu alt ölçek başka çalışmalarda da yetersiz α vermiş bulunmaktadır (Mc Hoskey, 2001). Mc Hoskey (2001) PDQ-4+'ü lisans öğrencilerine uygulamış ve iç tutarlılıklarını hesaplamıştır. Sonuçlar Engeler ve Yargıç'ın bulgularıyla uyumludur. Bir çok alt ölçekte Engeler ve Yargıç'ın α değerleri daha iyidir. Mc Hoskey .29 (OKKB için) ve .84 (toplam antisosyal için) bulurken Engeler ve Yargıç'ın çalışmasında en yüksek ve en düşük değerler .35 (OKKB için) ve .87 (toplam antisosyal KB için) olarak bulunmuştur. Bu iki çalışmada birçok alfa değeri birbirine çok yakındı. Başka çalışmalar da benzer sonuçlar bulmuşlardır (Wilberg, Dammen, & Friis, 2000).

3.2.3. Zuckerman-Kuhlman Kişilik Envanteri (ZKPQ):

ZKPQ 99 maddelik bir kişilik envanteri olup. Alternatif büyük beşli ismiyle bilinmektedir. Ölçek dikotomik bir ölçek olup çeşitli kişilik özelliklerini sorgulamaktadır (Mesela “her zaman bir şeyler yapıyor olmak hoşuma gider” EVET-HAYIR). Tepki seti oluşumunu engellemek için ters kodlanan maddeler ölçeğe dahil edilmiştir. ZKPQ Zuckerman, Kuhlman, Joireman, Teta & Kraft tarafından geliştirilmiş (1993) olup bu çalışmada ZKPQ'nun III. formu (ZKPQ III) kullanılmıştır (bkz. Zuckerman, 2002). ZKPQ III'ün güvenilirlik ve geçerlilik çalışması 2969 lisans öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin beş alt faktörü bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla Dürtüsel heyecan arama, Nörotisizm-anksiyete, Saldırganlık-düşmanlık, Aktivite(etkinlik) ve Sosyalliktir. Dürtüsel heyecan arama (ImpSS) 19 maddeden oluşmaktadır Cronbach α erkekler için .77 kadınlar için .81'dir. değeri Nörotisizm-Anksiyete (N-Anx) 19 madde içermektedir ve Cronbach α değerleri erkekler için .82 kadınlar için .84'tür. ; saldırganlık düşmanlık (Agg-Host), Aktivite (Act) ve Sosyallik (Sy) 17'şer maddeden oluşmaktadır ve α değerleri sırasıyla erkekler için .76, .74 ve .77, kadınlar için .76, .77 ve .79'dur. Nörotisizmve sosyallik kadınlarda diğer skorlar ise erkeklerde anlamlı olarak daha yüksektir. (Zuckerman, 2002). Dürtüsel heyecan arama ileriye düşünmeden dürtüsel davranmayı ölçen dürtüsellik boyutu ve macera, heyecan verici şeylere duyulan genel ihtiyacı ve değişiklik ve yenilik ihtiyacını temsil eden heyecan arama boyutu olmak üzere iki alt faktörden oluşmaktadır. Nörotisizm-Anksiyete nörotik eğilimlere kaygıya duygusal kararlılığa işaret eder. Üzüntü, öfke, suçluluk ve kaygı gibi olumsuz duyguları yaşama eğilimidir. Yüksek puanlar strese ve duygusal sorunlara, düşük puanlar ise olumsuz duyguları yaşamamaya ve yüksek uyuma işaret eder. Saldırganlık-Düşmanlık boyutu kaba, düşmanca ve intikamcı hislere, sözel saldırganlığa, kindarlığa, çabuk öfkelenme ve antisosyal davranışa işaret eder. Aktivite iki alt faktörden oluşmaktadır. Birincisi faaliyet ihtiyacı olup, yapacak bir şey yokken sabırsızlığa, ikinci faktör ise zor işlere girişme ve işleri yaparken çok enerjik olmak gibi özellikleri belirler. Sosyallik boyutu yine iki alt faktör içerir. Birinci faktör büyük partileri sevme, kalabalık yerlerde etkileşimde bulunma ve pek çok arkadaş edinme gibi özellikleri belirler. İkinci faktör ise sosyal izolasyona tahammülsüzlük (dışadönükler için)

ve yalnız başına yapılan faaliyetleri sevme (içedönükler için) gibi karakteristikleri ölçmektedir. Ölçeğin Ayrıca Nadirlik adı verilen bir alt ölçeği daha vardır. Bu ölçek bir kişilik boyutunu ölçmeyip kendini olduğundan iyi gösterme ve sosyal açıdan arzulanan yanıtları verme eğilimini içerir. Dikkatsiz katılımcılar da yüksek skor alabilirler. 3'ten yüksek skorlar testin geçerliliğini şüpheli hale getirebilir. (Zuckerman 2002; Zuckerman ve ark., 1993).

Ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenilirlik ve geçerliliği Engeler & Yargıç (2005) tarafından tutuklu popülasyonunda gerçekleştirilmiş ve popülasyonun eğitim seviyesine rağmen güvenilirlik katsayılarının iyi ve kabul edilebilir olduğu bulunmuştur (Engeler & Yargıç, Zuckerman-Khulman Kişilik Envanteri (ZKPQ III)'nin tutuklu popülasyonunda güvenilirlik ve geçerliliği, 2004, yayımlanmamış data). Cronbach α değerleri sosyallik için .63, Nörotisizm ve Dürtüsel heyecan arama için .80, saldırganlık için .78, ve aktivite için .65 olarak bulunmuştur. Ölçeklerin psikometrik niteliklerinin neredeyse mükemmel olduğu da bulunmuştur. Aktivite ve sosyallik boyutlarının iç tutarlılığının görece düşüklüğü katılımcıların tutuklu olmasından kaynaklanıyor olabilir.

3.2.4. Kısa Demografik Anket

Ayrıca katılımcılara pilot çalışmalar hariç, kısa demografik anket de verilmiştir. Bu anket yaş, cinsiyet, ve medeni durum ile ilgili soruların yanı sıra kardeş sayısı mezun olunan liseyi sorgulayan sorulardan oluşmaktadır.

3.3. Prosedür

Ölçekler katılımcılara tek oturumda uygulanmıştır. Daha iyi sonuç alabilmek için PDQ-4+'daki daha önce düşük madde toplam korelasyonu veren maddeler daha iyi sonuç alabilmek amacıyla modifiye edildi. Bu maddelerin düşük psikometrik nitelik sergilemesinin nedeni çok açık olmamakla birlikte ifadelerde minör değişiklik yapmanın psikometrik nitelikleri geliştirebileceği düşünüldüğünden maddeler minör değişikliklerle yeniden yazıldı.

Katılımcılara katılıp katılmamak konusunda özgür oldukları bildirilip araştırmanın genel hatları konusunda bilgi verilmiştir. Çalışma gönüllülük

esasına göre yapılmıştır. Bilgilendirilmiş rıza formu sözlü olarak okunup açıklandı ve yazılı olarak dağıtıldı. Tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş rıza formu alındı. (örnek için bkz. *Sternberg*, 1995). Bu çalışma *American Psychological Association* 'un (APA) psikologlar belirttiği etik kurallara uygun olarak yapılmış (*American Psychological Association*,1992) ve *European Science Foundation* (EFS) 'ın belirttiği bilimsel ve etik kurallar izlenmiştir (*EFS*, Aralık 2000). Araştırma sonuçlandıktan sonra araştırmanın konusu ve amaçları konusunda katılımcılara sözlü bilgi verilmiştir ve katılımcılar araştırmaya katıldıkları için kayıtlı oldukları derslerden birinde extra puan almışlardır. Tepki seti oluşumunu engellemek için ölçeklerin sırası değiştirilerek verilmiştir.

3.4. İstatistikler:

İstatistik analizler için SPSS 20.00 paketi kullanılmıştır. Majör istatistikler öncesi data muayenesi ve çalışmada kullanılan her bir ölçek için psikometrik çalışma yapılmıştır. Majör istatistiklerde tanımlayıcı istatistik, ölçeklerin interkorelasyonları, regresyon analizi ve MANOVA testleri yapılmıştır. Data muayenesinde tek, çift ve çok değişkenli uç vakalar (Outliers) z skoru, scatter plot grafiği ve Mahalanobis uzaklığı ile belirlenmiş, skewness ve kurtosis değerleri incelenmiş. MANOVA ve t testinde varyans farkı olup olmadığı BOX M test ve Levene'nin testiyle belirlenmiş, regresyon analizinde collinearity diagnostics yapılmış ve Varyans şişme faktörlerine bakılmış (VIF) ve kısmi korelasyonlar incelenmiştir. Datanın normal dağılım gösterdiği ve analizleri etkileyecek sorunları olmadığı görüldükten sonra tanımlayıcı ve majör istatistik sonuçlarına geçilmiştir (Tabachnick & Fidell, 1996). Tüm alt ölçeklerin performansını değerlendirmek için psikometrik çalışma yapılmış ve Cronbach α (bkz. Cronbach, 1951) değerleri hesaplanmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Data İncelemesi

Örnekleme üzerinde uygulanan ölçeklerin güvenirlik katsayıları ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyon değerleri bulunmuştur. Ölçeklerden elde edilen verilen doğru sonuçlar vermesi aykırı değerlerden (outlier) arındırılması gerekmektedir. Yapılan veri incelemesinde 13 katılımcının verileri aykırı değerler olarak bulunmuştur ve örneklemden çıkarılmıştır. Çokdeğişkenli (Multivariate) uç vakalar (outlier) için mahalanobis uzaklığına ve Cook değerlerine bakılmıştır. $P = .001$ seviyesinde anlamlı fark gösterenler çalışmadan çıkarılmıştır. Tek değişkenli (univariate) değişkenler için z değerine bakılmış ve $z = 3.29$, $P = .001$ seviyesinde anlamlı olanlar çalışmadan çıkarılmıştır.

Öncelikle araştırmada kullanılan Zuckerman-Kuhlman Kişilik ölçeği (ZKPQ) ve beş alt değişkeni, Kişilik Teşhis Envanteri (PDQ-4+) ve 12 alt değişkeni ve Kendini Gerçekleştirme Kısa Endeksinden elde edilen puanların erkek ve kadınlar için ayrı ayrı z skorlarına bakılmıştır. Daha sonra çoklu değişkenlerde (multivariate) aykırı değerlerin (outliers) tespitinde kullanılan mahalanobis uzaklığı ve cook's uzaklığına bakılmıştır. z skorlarına göre 7 katılımcı, mahalanobis uzaklığına göre 1 katılımcı araştırmadan çıkarılmıştır. Aykırı değerler çıkarıldıktan sonra değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır ve 5 katılımcının uç noktada olduğu tespit edilmiştir. Toplamda 13 katılımcı araştırmadan çıkarılarak veriler analiz edilmiştir. Analiz sonucunda tüm değişkenler Doğrusal (Lineer) olarak kabul edilmiştir.

4.2. Tanımlayıcı istatistik ve Psikometrik analiz:

Katılımcıların, Zuckerman-Kuhlman Kişilik ölçeği, Kişilik Teşhis Envanteri ve Kendini Gerçekleştirme Kısa Endeksinden elde ettiği puanların ortalamaları (M) ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeklerin ortalama değerleri

ve maddelerin interkorelasyon değerleri ortalaması da ayrı ayrı hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular aşağıdaki tablo da gürmektedir.

Tablo 1.

Ölçekler Ve Alt Boyutları Betimleyici İstatistik Tablosu

Ölçek	Alt Değişken	Sayı (N)	Ortalama (M)	SD	MIC	MCITC	CITC Min	CITC Max.	α
SAI		297	44,38	5,32	,080	0,21	0,05	0,34	,57
ZKPQ									
	Dürtüsel	297	7,84	4,53	-	-	-	-	,84
	Heyecan								
	Nevrotik	297	7	4,19	-	-	-	-	,83
	Saldırgan	297	7,63	3,34	-	-	-	-	,71
	Aktivite	296	10,47	3,43	-	-	-	-	,73
	Sosyal	295	8,44	3,21	-	-	-	-	,70
PDQ		264	30,13	12,94	,085	0,27	-0,05	0,53	,91
	Paranoid	297	3,18	1,83	-	-	-	-	,63
	Şizoid	295	1,83	1,42	-	-	-	-	,42
	Şizotipal	294	3,23	1,59	-	-	-	-	,48
	Obsesif	296	3,45	1,53	-	-	-	-	,35
	Kompulsif								
	Bağımlı	294	1,24	1,44	-	-	-	-	,57
	Kaçıngan	296	2,33	1,66	-	-	-	-	,59
	Antisosyal	299	2,54	2,67	-	-	-	-	,62
	Borderline	296	3,3	2,65	-	-	-	-	,64
	Narsistik	296	2,96	1,93	-	-	-	-	,62
	Histrionik	295	3,15	1,62	-	-	-	-	,63
	Depresif	293	2,34	1,70	-	-	-	-	,59
	Pasif	295	2,07	1,64	-	-	-	-	,58
	Saldırgan								

N = 293- 297. MIC: Maddeler arası korelasyon ortalaması , MCITC:Düzeltilmiş madde-toplam korelasyon ortalaması , CITC: Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu

Alt ölçeklerin Cronbach α değerleri incelendiğinde ZKPQ alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayılarının çok iyi veya mükemmel olduğu, PDQ-4+ alt ölçeklerinin iç tutarlılığının iyi, orta veya kabul edilebilir seviyede olduğu görülmektedir. Sadece Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu alt ölçeği yetersiz α değeri vermekteydi. Bu nedenle bu değişken istatistiklerden çıkarılmıştır. Bir ölçeğin yeteri kadar çalışmaması durumunda hipotezler desteklenemez ve Tip II hataya düşülür. Hipotezlerin desteklenmesi ise bu durumda bir anlam taşımaz çünkü ölçek güvenilir olmadığını ortaya koymuştur. SAI ölçeğinin Cronbach α katsayısı .57'dir. SAI için daha ayrıntılı psikometrik analiz yapılmış madde analizine geçilmiştir. Bazı maddelerin düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının düşük olduğu ancak düzeltilmiş madde toplam korelasyon ortalamasının kabul edilebilir seviyede olduğu bulunmuştur. Maddeler arası korelasyon ortalaması .08 olup bu ölçeğin birden çok faktörü olduğunu göstermektedir.

Araştırmada kullanılan 3 ölçek ve 17 alt değişkenin interkorelasyonları katılımcıların toplam sayısı üzerinden hesaplanmıştır. ZKPQ ölçeğinin; Heyecan, nevroitik, saldırgan, aktivite ve sosyal olmak üzere beş alt değişkeni bulunmaktadır. PDQ ölçeğinin; Paranoid, şizoid, şizotipal, obsesif kompulsif, bağımlı, kaçınan, antisosyal, borderline, narsistik, histrionik, depresif ve pasif saldırgan olmak üzere 12 adet alt değişkeni bulunmaktadır. SAI ölçeğinin alt değişkeni bulunmamaktadır. ZKPQ III için beş alt ölçek değişkeni PDQ-4+ için 12 kişilik bozukluğu alt ölçeğine ek olarak PDQ-4+ toplam skoru ayrıca 15 yaşından önce antisosyal eylemler skoru ve borderline kişiliğin dürtüsellik skoru da interkorelasyonlara konulmuştur. OKKB alt ölçeğinin bazı interkorelasyonları anlamlı olmakla birlikte bu ölçeğin iç tutarlılığı düşük olduğundan bu değişkenin interkorelasyonlardan çıkarılması gerekir. Sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir. Ölçek korelasyonlarının N değerleri eksik data nedeniyle bir parça farklılaşmaktadır.

Tablo 2.

Ölçekler Arası Korelasyon Matrisi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	N
1. Dürtüsel Heyecan arama	-	.16**	.38**	.08	.24**	.31*	.12*	.42**	.25**	.31**	.08	.52**	.54**	.43**	.31**	.14*	.42**	.36**	.50**	.51**	.03	296
2. Nörotisizm		-	.27**	-.13**	-.10	.32**	.23**	.34**	.37**	.52**	.55**	.18**	.40**	.39**	.22**	.57**	.46**	.12*	.48**	.60**	-.47**	297
3. Saldırganlık			-	.072	-.06	.47**	.21**	.32**	.20**	.15*	.16**	.48**	.53**	.41**	.20**	.27**	.48**	.38**	.53**	.51**	-.04	297
4. Aktivite				-	.34**	.09	-.12*	.20**	.10	-.17**	-.10	.08	-.01	.07	.22**	-.11	.03	.06	-.00	.00	.22**	296
5. Sosyallik					-	-.12*	-.41**	.04	-.11	.14**	-.16**	.08	.05	.14*	.30**	-.17**	.03	.04	.01	-.03	.15*	295
6. Paranoid KB						-	.27**	.48**	.43**	.18**	.28**	.31**	.47**	.43**	.21**	.28**	.49**	.24**	.50**	.65**	-.17**	297
7. Şizoid KB							-	.28**	.26**	.26**	.20**	.29**	.34**	.26**	-.05	.30**	.27**	.19**	.39**	.47**	-.14*	295
8. Şizotipal KB								-	.39**	.33**	.20**	.45**	.52**	.53**	.27**	.34**	.44**	.35**	.53**	.69**	-.08	294
9. Obsesif-Kompulsif K.B									-	.21**	.27**	.32**	.34**	.35**	.22**	.29**	.42**	.23**	.38**	.59**	-.22**	296
10. Bağımlı KB										-	.39**	.34**	.45**	.44**	.35**	.39**	.42**	.22**	.48**	.63**	-.37**	294
11. Kaçınan KB											-	.10	.26**	.28**	.07	.31**	.34**	.05	.32**	.50**	-.45**	296
12. Antisosyal KB												-	.60**	.44**	.29**	.25**	.52**	.89**	.60**	.61**	-.05	299
13. Borderline KB													-	.59**	.30**	.43*	.62**	.47**	.93**	.78**	-.17**	296
14. Narsisistik KB														-	.51**	.38**	.52**	.30**	.60**	.78**	-.18**	296
15. Histironik KB															-	.17*	.37**	.22**	.30**	.48**	-.08	295
16. Depresif KB																-	.46**	.19**	.48**	.61**	-.31**	293
17. Pasif-Agresif KB																	-	.38**	.69**	.79**	-.17**	295
18. 15 yaş öncesi Antisosyal KB																		-	.44**	.43**	-.034	283
19. Borderline Dürtüsellik																			-	.84**	-.21**	284
20. Total PDQ-4+																				-	-.35**	264
21. SAI																					-	297

* $p \leq .05$, ** $p \leq .01$, iki kuyruklu (two tailed), $N = .256-297$

210 interkorelasyon vardı bunların % 83.8 'i (176) anlamlıydı. ZKPQ alt ölçeklerinin birbirleriyle olan korelasyon, PDQ-4+ alt ölçeklerinin birbiriyle olan korelasyonlar tabloda görülmektedir.

Kendini gerçekleştirme skorları tüm kişilik bozuklukları alt ölçekleriyle negatif korelasyon vermektedir ve bunların çoğu anlamlıdır. Kişilik boyutlarından nörotisizm ile negatif sosyallik ile pozitif korelasyon vermektedir. Diğer kişilik boyutları ile SAI arasındaki korelasyonlar anlamlı seviyeye varmamıştı.

Tablo incelendiğinde Zuckerman-Kuhlman Kişilik Envanterinin alt boyutları ile Kendi gerçekleştirme arasındaki korelasyonlar görülmektedir. ZKPQ'nun alt boyutlarından nevroitiklik ile negatif ve anlamlı bir korelasyon görülmektedir. Aktivite ile kendini gerçekleştirme arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Beş alt değişkenden geriye kalan Heyecan arama, saldırganlık ve sosyallik alt boyutlarının ise kendini gerçekleştirme ile anlamlı korelasyonu yoktur.

Kişilik Teşhis Envanterinin (PDQ) alt boyutlarının Kendi gerçekleştirme Kısa İndeksi (SAI) ile arasındaki korelasyon katsayıları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara göre, paranoid, obsesif-kompulsif, bağımlı, kaçınan, borderline, narsistik, depresif, pasif saldırgan kişilik bozukluklarının kendini gerçekleştirme ile negatif ve anlamlı bir korelasyon gösterdiği görülmektedir. Bununla birlikte histrionik, antisosyal, şizoid ve şizotipal değişkenlerinin kendini gerçekleştirme ile negatif ve anlamsız bir ilişkide olduğu görülmektedir.

Ayrıca kişilik bozuklukları gruplandırıldığında A sınıfı; paranoid, şizoid ve şizotipal kişilik bozukluğundan oluşan grup ($r = -.19^*$), B sınıfı; antisosyal, borderline, histrionik, narsistik ve borderline kişilik bozukluğundan oluşan grup ($r = -.19^*$), C sınıfı; çekingen, bağımlı ve obsesif –kompulsif kişilik bozukluğundan oluşan gruplar ($r = -.49^{**}$) olarak kabul edildiğinde bütün grupların sırayla kendini gerçekleştirme ile negatif ve anlamlı bir korelasyon gösterdikleri görülmektedir.

MANOVA

Ölçekler arasında ki cinsiyet farklılıklarını analiz etmek için MANOVA testi yapılmıştır. Varyans analizi öncesi bağımlı değişkenler arasındaki popülasyon varyans ve kovaryansları Box'ın M testi ve Levene Testi ile incelenmiştir. Popülasyon varyansları homojen bulunurken bağımlı değişkeninin 0.01 düzeyinde normalden saptığı görülmüştür ve analiz dışında tutulmuştur. Tabloda erkek-kadın farklılığını gösteren MANOVA testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 3.

Cinsiyet Açısından Grup Farklılıklarını Gösteren MANOVA

Cinsiyet farklarını gösteren MANOVA

Ölçekler	Erkekler (N=172)		Kadınlar (N=81)		Univariate <i>F</i>	Kısmi η^2	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Heyecan arama	7,35	4,55	9,03	4,30	8,08	,030	.00
Nörotisizm	6,22	4,03	9,02	4,32	24,87	,092	.00
Saldırganlık	7,40	3,34	8,38	3,38	4,42	,018	.03
Aktivite	10,76	3,30	10,67	3,34	,009	,00	A.D.
Sosyallik	8,45	3,18	8,52	3,36	,070	,00	A.D.
Paranoid K.B.	3,01	1,73	4,05	1,74	16,83	,061	.00
Şizoid K.B.	1,54	1,34	2,45	1,46	21,92	,079	.00
Şizotipal K.B.	3,17	1,51	3,62	1,63	3,52	,013	.06
Obsesif Kompulsif K.B.	3,38	1,51	3,96	1,45	6,76	,026	.01
Kaçıngan K.B.	2,33	1,71	2,56	1,67	,83	,003	A.D.
Antisosyal K.B.	2,60	2,85	2,75	2,53	,12	,000	A.D.
Borderline K.B.	2,86	2,63	4,53	2,48	22,65	,082	.00
Narsistik K.B.	2,77	1,97	3,62	1,79	10,12	,038	.00
Histrionik K.B.	3,27	1,65	3,22	1,54	,063	,000	A.D.
Depresif K.B.	2,28	1,66	2,67	1,72	2,05	,009	A.D.
Pasif Saldırgan	2,05	1,58	2,37	1,67	1,32	,005	A.D.
SAI	44,66	5,23	43,33	5,28	3,58	,015	.05

Wilk's $\lambda = .66$; $F(1,252) = 6.507$, $p < 0.001$

ZKPQ ölçeğinin alt boyutlarında oluşan farklılıklara bakıldığında Heyecan Arama, Nörotisizm ve Saldırganlık boyutlarında anlamlı sonuçlar görülmektedir. Farklılığın kadınların yönün de olduğu ortalamalardan

anlaşılmaktadır. PDQ ölçeğine bakıldığında alt boyutlardan Paranoid, Şizoid, Obsesif Kompulsif, Borderline, Narsistik kişilik bozukluklarında anlamlı farklar bulunmuştur. SAI ölçeğinde erkeklerin (M=44.66) , kadınları (M=43.29) geçtiği görülmektedir. Erkekler ve kadınlar arasında ölçeklerde oluşan farklar anlamlı bulunmuştur. SAI ölçeğinde oluşan farklılık sınırdadır. ZKPQ ve PDQ ölçeğinde oluşan anlamlı farklılık kadınlar yönünde, SAI ölçeğinde oluşan anlamlı farklılık ise erkekler yönünde olduğu ortalamalara bakılarak ulaşılmaktadır.

Regresyon (Stepwise)

Geriye Doğru Eleme ile Kendini Gerçekleştirmenin (SAI) Prediktörleri

SAI ölçeğinin prediktörleri bulmak için ZKPQ ölçeği, PDQ ölçeği, cinsiyet ve yaş geriye doğru eleme metodu ile stepwise regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi üç farklı model de denenmiştir. İlk model de ZKPQ, PDQ , cinsiyet ve yaş değişkenleri birlikte analiz edilmiştir. İkinci model de ZKPQ, cinsiyet ve yaş birlikte analiz edilip, PDQ ölçeği analize dahil edilmemiştir. Üçüncü Model de ise PDQ, cinsiyet ve yaş birlikte analiz edilip, ZKPQ analize dahil edilmemiştir. Analizden önce yapılan varsayımlar şu şekilde karşılanmıştır. Cinsiyet yapay değişken (Dummy coded variable) olarak girilmiştir ve kadınlar = 0 , erkekler = 1 olarak kabul edilmiştir. Aykırı değerler incelenmiş ve dağılımın normal dağılım olduğu görülmüştür. Verilerden ilk data incelemesinden sonra tekrar veri silinmemiştir. Varyans şişme faktörüne (multicollinearity diagnostics istatistiğinde tüm değişkenler 2'den küçüktü) göre değişkenler incelendi ve sorun bulunamadı. Bu varsayımlar karşılandığı için regresyon analizine yapılmıştır.

Tablo 4.

Backward Elimination ile SAI Prediktörleri

Model

Prediktör	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Heyecan	,20	.07	.23	3.41	.00
Nörotisizm	-,17	.08	-.20	-2.45	.01
Aktivite	,14	.08	.23	2.76	.00
Obsesif Kompulsif	-,10	.19	-.35	-1.79	.07
Bağımlı	-,16	.22	-.60	-2.62	.00
Kaçıngan	-,26	.19	-.82	-4.31	.00
Yaş	.17	.03	.10	3.11	.00

Not: $R^2=.38$, $F(7,242) = 21.57$, $p<.001$

Modelin kendini gerçekleştirme varyansını %38 açıkladığı görülmektedir.

Test-tekrar test sonuçları:

Ölçeklerin test-tekrar test korelasyonu hesaplanmazdan önce iki değişkenli aykırı (bivariate outlier) denekler için serpilme diyagramı (scatter plot) incelemesi yapılmış ve bir katılımcının (denek no 48) yanlış data girilmesi nedeniyle iki değişkenli aykırı denek olarak çıktığı görülmüştür. Bu katılımcı çalışmadan çıkarılmış ve istatistik yapılmıştır. (katılımcının SAI skorlarından biri yanlıştı ve tek başına test-tekrar test korelasyonunu düşürmekteydi). Korelasyon (r_{tt}) hesaplandı ve eşlenmiş t testi gerçekleştirildi. Buna göre birinci SAI uygulaması ile ($M = 42.09$ $SD = 4.58$), ikinci SAI uygulaması arasında ($M = 42.00$, $SD = 4.77$) anlamlı bir fark olmadığı ($t(44) = .17$, $p > .05$) yani SAI skorlarının farklı zamanlarda farklı sonuç vermediği ve $r_{tt} = .72$, ($p = .001$) yani ölçek skorlarının zaman içindeki korelasyonunun oldukça yüksek olduğu bulunmuştur.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmada kendini gerçekleştirme ve Zuckerman-Kuhlman Kişilik Envanterinin alt boyutlarından nevroitiklik arasında negatif ve anlamlı bir korelasyon görülmektedir. Alternatif Beş Faktörlü Modele göre; nörotisizmden yüksek skor alan insanlar, üzüntü, öfke, kaygı, suçluluk olmak üzere pek çok negatif duyguların birkaçına birden daha yatkındırlar. (Zuckerman, Kuhlman, Joireman, Teta, Kraft, 1993) Kendini gerçekleştiren insanlar ise suçluluk ve öfke duyguları azdır, kendilerini ve durumları olduğu gibi kabul etme eğilimindedirler (Maslow,1970). Dolayısıyla nörotisizmle kendini gerçekleştirme arasında negatif bir korelasyon beklenmektedir.

Literatüre bakıldığında Kendini gerçekleştirme ile anksiyete arasında negatif ve anlamlı korelasyon bulunmuştur. (Richard ve Jex,1991) Yine başka bir çalışmada kendini gerçekleştirme ve kaygı arasında negatif ilişki görülmüştür (Dodez, Zelhart ve Markley, 1982).

Coppola ve Spector (2009) ise, meditasyonun kendini gerçekleştirme ve kaygı üzerinde etkisini inceledikleri araştırmalarında kaygı skoru düştükçe kendini gerçekleştirme skorları artmaktadır. Yapılan çalışma sonucu literatüre uyumlu bulgular elde edilmiştir.

ZKPQ alt boyutlarından aktivite ile kendini gerçekleştirme arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Aktivite zor işleri seçme ve onları yaparken enerji harcama ile ilgilidir (Zuckerman, 2002). Maslow'a göre (1970) kendini gerçekleştiren insanlar tam güdülenmiş şekilde bol uyarıcı içeren zor görevler gerçekleştirirler. Aktivite ile kendini gerçekleştirme arasındaki pozitif yönlü ilişkinin nedeni bu olabilir.

Çalışmada ortaya çıkan sonuçlara göre, paranoid, obsesif-kompulsif, bağımlı, kaçınan, borderline, narsistik, depresif, pasif saldırgan kişilik bozukluklarının kendini gerçekleştirme ile negatif ve anlamlı bir korelasyon gösterdiği görülmektedir. Maslow'a (1943) göre kendini gerçekleştiren bireylerin en belirgin özellikleri; gerçeği olduğu gibi algılayabilmesi, içten geldiği gibi

davranabilmesi, genellikle kişisel olmayan insanlıkla ilgili problemlerle ilgilenmesi, problem çözüme yeteneğine sahip olması, bağımsız olması, takdir edebilmesi, demokratik olması, yaratıcı olması ve sosyal sorunlara duyarlı olmasıdır. Bu özellikler genel olarak kişilik bozuklukları kriterleriyle ilişkisiz hatta uyumsuzdur. Bu nedenle kendini gerçekleştirmenin kişilik disfonksiyonuyla negatif bir ilişki içinde olması beklenen bir durumdur. Çetinkanat (2005) çalışmasında psikolojik rahatsızlık belirtileri arttıkça kendini gerçekleştirme puanlarında düşme olduğu sonucunu bulmuştur.

Kuzgun (1973) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin ana baba tutumları ile kendini gerçekleştirme düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, demokratik ortamda yetişen bireylerin, kendini gerçekleştirme skorlarında en yüksek ortalamaları elde ettikleri, bunu ilgisiz ortamın takip ettiği, otoriter ortamda yetişenlerin ise, envanterin tüm alt ölçeklerinden en düşük puanları aldıkları görülmüştür. Kişilik bozuklukları nedenleri arasında ilgisiz ve ihmal eden ana baba tutumlarının olduğu düşünülürse, çalışmamızda bulunan kendini gerçekleştirme ve kişilik disfonksiyonları arası negatif korelasyon daha anlamlı durmaktadır.

Kendini Gerçekleştirme Engelleri arttıkça, ruhsal belirtiler (somatizasyon, obsesyon, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid eğilim ve psikotik eğilim) artmaktadır. (Yemenici,2006) Kişilik disfonksiyonu genel olarak ruhsal bozukluklarla alakalı olduğu için kendini gerçekleştirme ile negatif korelasyon gösteriyor olabilir. Kişilik bozukluklarının özellikleri düşünüldüğünde kendini gerçekleştirme eğilimini azaltacağı görülmektedir.

OKKB olan bireyler mükemmeliyetçilik özelliği gösterir ayrıca katı ve inatçıdırlar. (DSM-IV) Rogers'a (1961)göre kendini gerçekleştiren insanlar hayatlarından memnun, değişime açık ve risk alabilen kişilerdir. Flett, Hewitt ve Blankstein'in (1991)çalışması da mükemmeliyetçilik düzeyi ile kendini gerçekleştirme arasında negatif bir korelasyon olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada kendini gerçekleştirme ve OKKB disfonksiyonu ile negatif ve anlamlı sonuçların sebebi bunlarla açıklanabilir.

Depresif kişilik bozukluğu olan kişilerin anksiyeteleri yüksektir. Sürekli endişeli ve kötümserdirler (DSM-IV). Kendini gerçekleştiren insanlar kendilerini, başkalarını ve doğayı olduğu gibi kabul ederler. Sorunları büyütmez ve kabullenirler (Maslow,1973). Tanımı gereği depresif özelliklere sahip bir insanın kendini gerçekleştirme pek beklenemez. Ayrıca Rollins(1969) ve Sedekel'in (1971) anksiyete ile kendini gerçekleştirme skorları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Berndt, Kaiser ve Van Aalst (1982)kendini gerçekleştirme düzeyi düşük olan üstün yetenekli ergenlerin daha depresif olduklarını buldukları çalışmada dolaylı olarak bizim bulduğumuz verilerle uyum göstermektedir. Depresif kişilik özelliklerine sahip insanlar karamsar olurlar ve kendilerine acırlar.(DSM IV) Kendini gerçekleştirme ile optimizm ve özsaygı arasında anlamlı korelasyon bulunmuştur.(Richard ve Jex,1991) Çalışmamızda çıkan depresif kişilik disfonksiyonu ile kendini gerçekleştirme arasında negatif korelasyon böylece literatürü tam desteklemektedir.

Bunun dışında empati ile kendini gerçekleştirme arasında pozitif yönde bir ilişki vardır (Alligood, 1991). Halbuki, kişilik bozukluklarının bir çoğunda (özellikle antisosyal narsistik, borderline ve Histrionik, hatta şizotipal, paranoid ve şizoid kişilik bozukluklarında) empati genel olarak düşüktür (DSM-IV, DSM –IV TR, DSM-V) Empatisi olmayan insanların, insanlar arası ilişkileri düşünüldüğünde kendini gerçekleştirme eğiliminin azalması ve empatiyle negatif yönde ilişkili olan kişilik disfonksiyonu puanları ile kendini gerçekleştirme arasında negatif yönde ilişkili olması birbiriyle tutarlıdır.

Ayrıca kişilik bozuklukları gruplandırıldığında A sınıfı; paranoid, şizoid ve şizotipal kişilik bozukluğundan oluşan grup, B sınıfı; antisosyal, borderline, histrionik, narsistik ve borderline kişilik bozukluğundan oluşan grup, C sınıfı; çekingen, bağımlı ve obsesif –kompulsif kişilik bozukluğundan oluşan gruplar olarak kabul edildiğinde (DSM-IV) bütün grupların sırayla kendini gerçekleştirme ile negatif ve anlamlı bir korelasyon gösterdikleri görülmektedir.

Empati ve kendini gerçekleştirme pozitif korelasyon vardır. (Alligood (1991). Narsistik kişilik bozukluğunda empati yoktur (DSM-IV, 1994). Bu da

narsistlerin kendini gerçekleştirme ile negatif korelasyon alan sonucunu desteklemektedir. Ayrıca narsistler çoğu zaman başkalarını kıskanır ve başkalarının da kendisini kıskandığına inanır. (DSM-IV,1994) Oysa kendini gerçekleştiren insanlar insanlığa derin bir sempati duyar, insanları sık sık takdir ederler (Maslow,1970). Kılınç'ın (2001) yaptığı çalışmada, kendini gerçekleştirme puanları yüksek olan okul yöneticilerinin, öğrencilerin kaygılarını daha çok anladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bize yine empatinin kendini gerçekleştirmeyle pozitif ilişkisini gösterir.

Maslow'a göre (1970) kendini gerçekleştiren insanlar problemleri kendi başına başkasından destek ve yardım beklemeden çözebilme, yalnız kalma isteğini de zaman zaman yaşayan çevreden bağımsız olabilen insanlardır. Bağımlı kişilik bozukluğu ise sorumluluk alamaz ve sürekli başkalarının desteğine ihtiyaç duyarlar. (DSM-IV) Bağımlı kişilik bozukluğu ile kendini gerçekleştirme arasında saptanan negatif korelasyon literatüre bu yönüyle uygundur.

Paranoid kişilik bozukluğuna sahip bireyler başkalarının sürekli olarak kendilerini aldattığını sömürdüğünü düşünürler. İnsanlara karşı kuşkuculuk ve güvensizlik ön plandadır (DSM-IV TR). Maslow (1970) ise kendini gerçekleştiren kişilerin insanlığa sempati duyma ve insanlara özdeşleşmeye yatkın olduklarını söyler. Bu bağlamda paranoid eğilimlerle kendini gerçekleştirmeyle negatif bir ilişki içinde olmaları olağan bir sonuçtur. Ayrıca demokratik tutum skorları yükseldikçe kendini gerçekleştirme skorlarının da yükseldiği çalışma da (Karahana, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle) paranodilerin demokratik tutuma ters kişilik yapıları göz önüne alınırsa çalışma sonucumuzu desteklemektedir.

Borderline kişilik bozukluğuna sahip bireyler başkaları tarafından terk edilmemek için çılgınca çaba gösteriler. Ayrıca tutarsız ve gergin kişiler arası ilişkileri olur. Belirgin olarak ve sürekli bir biçimde tutarsız bir benlik algısı yada kendilik duyumu yaşarlar (DSM-IV).Kendini gerçekleştiren kişilerin özellikleri ise borderline kişiliği olanların tersine yüceltme ve aşağılama olmaksızın insanları olduğu gibi kabul etmedir. Yine kendini gerçekleştiren kişiler insanları ve ilişkileri yoksunluk güdülerinin doyum aracı gibi görmezler

ve bağımsız yaşarlar (Maslow,1970). Böyle baktığımızda borderline kişilik özellikleri ile kendini gerçekleştirmiş insan özellikleri taban tabana zıttır. Borderlinelardaki benlik algısının tutarsızlığı göz önünde tutulursa; Sungur ve Yüksek'in (2009) kendini gerçekleştirme düzeyleri ile benlik tasarımları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunan çalışmaları ile bizim çalışmamız uyum içerisindedir.

Kaçıngan kişilik bozukluğu olan kişiler kendilerini başkalarından aşağı görürler ve beceriksiz olarak yorumlarlar. Sevildiğinden emin olmadıkça insanlarla ilişki kurmazlar (DSM-IV).Kendini gerçekleştiren kişiler başkalarına göre ve kalıp yargılara göre hareket etmezler, içlerinde geldiği gibi davranırlar (Maslow,1970).Kaçıngan kişilik özellikleri ve kendini gerçekleştiren insanların özellikleri birbiriyle uyumsuzdur.

Pasif agresif kişilik bozukluğu olan bireyler sorunlarla yüzleşmekten kaçarlar. Kendilerini genellikle yorgun ve bezgin hissederler. Kendilerine güvenleri pek yoktur, karamsardırlar (DSM-IV). Rogers'a (1951) göre kendini gerçekleştiren kişilerin başlıca özellikleri; mümkün olduğu kadar aktif olan, kendini zorlayan, duygularının farkında olan, onları bastırma gereği duymayan, içsel duyularını kendine rehber edinen kişilerdir. Çalışmada kendini gerçekleştirme puanları ile pasif agresif puanları arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin bulunması yukarıdaki hipotezi doğrular niteliktedir.

Çalışmada OKKB'nin Cronbach α katsayısı .35 sonucu verdiği halde istatistikten çıkartılmamıştır; çünkü PDQ-4 orijinal çalışmasında da OKKB Cronbach α katsayısı düşüktür.

6. BÖLÜM

SONUÇ

Türkiye’de çalışılmamış olan SAI’nin psikometrik özelliklerinin gösterilmiştir ve bu psikometrik özellikler bu ölçeklerin Türkiye’de diğer çalışmalarda güvenle uygulanabileceğinin göstergesidir. Engeler & Yargıç (2002, yayımlanmamış data) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerliliği çalışılmış olan ZKPQ’nun psikometrik özellikleri ölçeğin Türk popülasyonuna uygun olduğu bu çalışmayla da desteklenmiştir.

Kendini gerçekleştirmenin aktiviteyi yordayabileceği gösterilmiştir. Nevrotiklik skorlarının kendini gerçekleştirmeyi negatif anlamda yordaması tartışma bölümünde ele alınmıştır. Ayrıca paranoid, obsesif-kompulsif, bağımlı, kaçınan, borderline, narsistik, depresif, pasif saldırgan kişilik bozuklukları ile kendini gerçekleştirme arasında negatif ve anlamlı bir korelasyon gösterdiği görülmektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları arasında olduğunda iki ayrı data setinin bir araya getirilmesi nedeniyle cinsiyetler arasında ortaya çıkan yaş farkı ve yaşın kişilik disfonksiyonu açısından önemli bir değişken olması bulunmaktadır. Kadın erkek yaşları eşit bir örnekleme cinsiyet farklılıklarını çalışmak daha uygun olacaktır. Çalışmanın diğer bulguları güvenilirdir; psikometrik çalışma, interkorelasyonlar ve regresyon sonuçları bu durumdan çok etkilenmemektedir. Cinsiyet farklılıklarını daha iyi gözlemlemek için sonuçlar bir başka örnekleme tekrar edilebilir. Nihai olarak tüm ölçeklerin psikometrik niteliklerinin çok iyi veya mükemmel olduğu, kişilik disfonksiyonu ile kendini gerçekleştirme arasında negatif, benzer şekilde nörotisim ile kendini gerçekleştirme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, kendini gerçekleştirmenin yaşla arttığı, sosyallik ve aktivite ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer kişilik bozuklukları ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkinin çok net olmamasının nedeni sorgulanmaya açıktır. Özsaygı ile ilişkileri açısından kişilik disfonksiyonu ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişki daha net olarak incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Akkoyun, F. (1988). Kendini Gerçekleştirme ve Kaygı. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 1.2, 80-86
- Alligood, M. R. (1991). "Testing Rogers's Theory of Accelerating Change: The Relationships Among Creativity, Actualization, and Empathy in Persons 18 to 92 Years of Age. *Western Journal of Nursing Research*. 13.1, 84-96.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th. ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th. Ed. Text Revision.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th. ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychological Association. (1992). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychologist*, 47, 1597-1611.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2007). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. E. Köroğlu (çev), Ankara: Hekimler Yayın Birliği (orijinal baskı tarihi 2000)
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2005). *DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, E. Köroğlu (çev), Ankara: Hekimler Yayın Birliği (orijinal baskı tarihi 2000)
- Ayten, A. (2004). Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Barrick, M.R. ve Mount, M.K. (1991). The Big Five Personality Dimensions and Job Performance: A Meta-Analysis. *Personnel Psychology*. 44.1, 1-26.
- Berndt, D. J. Kaiser, C. F. & Van Aalst, F. (1982). Depression and self-actualization in gifted adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 38.1, 142-150.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İ. Deniz ve E. Sarıoğlu (çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları (orijinal baskı tarihi 2004)

- Burleson, W. (2005). Developing creativity, motivation, and self-actualization with learning systems. *International Journal of Human-Computer Studies*, 63.4-5, 436-451.
- Burwick, S & Knapp, R. R. (1991). Advances in research using the Personal Orientation Inventory. Jones , A. & Crandall, R. (Eds.) Handbook of self-actualization. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*. 6 (5). 311-320.
- Coppola, F. & Spector, D. (2009). Natural stress relief meditation as a tool for reducing anxiety and increasing self-actualization. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37.3, 307-311.
- Costa, P.T. & McCrea, R.R. (1995). Domains and Facets: Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*. 64.1, 21-50
- Costa, P.T. , Busch C.M., Zonderman E. B. & McCrae R.R. (1986). Correlations of MMPI Factor Scales with Measures of the Five Factor Model of Personality, *Journal of Personality Assessment*, 50.4, 640-650
- Crandall, R. & Jones, A. (1991). Issues in self-actualization measurement. Handbook of Self-actualization (Special issue). *Journal of Social Behavior and Personality*. 6. 5, 339-344.
- Crandall, R. McCown, D.A. Robb, Z. (1988). The Effects of Assertiveness Training on Self-Actualization. *Small Group Behavior*, 19.1, 134-45.
- Cronbach, L. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16.3, 297-334.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitapevi
- Çetinkanat, A.C. (2005). Self Actualization Inventory, *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 99-112
- Davison, C. D. & Neale, J. M. (2004). *Anormal Psikoloji*. 7. Baskı. İ.Dağ (çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınevi (Orijinal çalışma basım tarihi 1998)
- Dodez, O. Zelhart, P. F. & Markley, R. P. (1982). Compatibility of self actualization and anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 38.4, 696-702.

Ebersole, P. & Persi, R. (1993). The short index of self-actualization and death anxiety. *The Journal of psychology*, 127.3, 359-360.

Eleanor G. H. Jan Hansen (1997): Self-actualizing men and women - A comparison study,

Engeler A. & Yargıç, İ. (2005), *Zuckerman-Khulman Kişilik Envanteri (ZKPQ III) 'nin tutuklu popülasyonunda güvenilirlik ve geçerliliği*, (yayımlanmamış data)

Engeler A. (2007). Kişilik: Sınıflandırılmaları ve Bozuklukları. *XIV. Ulusal Sosyal Psikiyatri Kongresinde sunulmuş Panel Konuşması*.

Engeler, A. & Yargıç, İ. (2006, Kasım) *Kişilik Teşhis Envanteri (PDQ-4+) Türkçe versiyonunun tutuklu popülasyonunda psikometrik nitelikleri*. Türk Psikiyatri Derneği, 42. Ulusal yıllık kongresinde sunulmuş poster, İstanbul, Türkiye.

European Science Foundation (2000). Good scientific practice in research and scholarship. *European Science Foundation Policy Briefing*.

Feist, J. and G. J. Feist (2006). *Theories Of Personality*, McGraw-Hill Companies.

Flett, G.L., Blankstein, K. R. Hewitt, P. L. (1991). Factor structure of Short Index of Self-Actualization. Jones , A. & Crandall, R. (Eds.) Handbook of self-actualization. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*. 6 (5). 321-329.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991).

Perfectionism, self-actualization, and personal adjustment. . Jones , A. & Crandall, R. (Eds.) Handbook of self-actualization. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*. 6 (5), 147-160.

Ford, J. G. (1991). "Rogers's Theory of Personality: Review and Perspectives. *Journal of Social Behavior and Personality*. 6. 5, 19-44.

Hjelle, L. A. (1975): Relationship of a Measure of Self-Actualization to Religious Participation. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 89.2, 179-182

Hyder, S.E., Lyons, M., Rieder, R.O., Young, L., Williams J. B. W. & Spitzer R.L. (1990). The Factor Structure of Self-Report DSM-III Axis II

Symptoms and Their Relationship to Clinician's ratings. *The American Journal of Psychiatry*. 147.6, 751-757.

Hyer, S.E., Skodol, A. E., Kellman, H. D., Oldham, J. M. & Rosnick, L. (1990). Validity of the Personality Diagnostic Questionnaire-Revised: comparison with two structured interviews. *American Journal of Psychiatry*. 147, 1043-1048.

Jones, A. & Crandall R, (1986). Validation of a Short Index of Self-Actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 12: 63-73.

Karahan, T., F. Sardoğan, Mehmet E., Özkamalı, Eyüp; Dicle, Abdullah N. (2006). Öğretmen Adaylarında Demokratik Tutum, Nevrotik Eğilimler ve Kendini Gerçekleştirme. *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 149-158.

Kasschau, R.A. (1980). *Psychology: Exploring Behavior*. Englewood, NJ: Prentice Hall.

Kılınç, A. (2001). Okul Yöneticilerinin Öğrencilerin Korku, Kaygı ve Varoluşsal Sorularını Algılama Düzeyleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Knapp, R. R. (1965). Relationship of a measure of self-actualization to neuroticism and extraversion. *Journal of Consulting Psychology*, 29.2, 168-172.

Köroğlu, E. (2007). *Kişilik Bozuklukları*. Ankara: HYB Basım Yayın.

Kuzgun, Y. (1972). Kendini gerçekleştirme. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10.1.

Kuzgun, Y. (1973). Ana Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5,1.

Kuzgun, Y. (1986). *Psikolojide İnsancı Yaklaşım*. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. Ankara: *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları*, 18. 1-2, 1-17

Landau, E. & Maoz, B. (1978). Creativity and Self-actualization in the Aging Personality. *American Journal of Psychotherapy*, 32.1, 117.

Lefrancois, R., Leclerc, G., Dube, M., Hebert, R., Gaulin, P. (1997). The Development And Validation Of A Self-Report Measure Of Self-Actualization. *Social Behavior & Personality: An International Journal*. 25.4, 353

- Lombardo, J. P. & Fantasia, S. C. (1976). The relationship of self-disclosure to personality, adjustment and self-actualization. *Journal of Clinical Psychology*. 32. 4, 765–769.
- Maslow A.(1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed, Harper&Row, Publishers, New York.
- Maslow, A. H. (1973). *The Farther Reaches of Human Nature*, New York: Viking Press.
- McLeod, C.R. & Vodanovich, S. J. (1991). The relationship between Self-actualization and Boredom proneness. Jones , A. & Crandall, R. (Eds.) Handbook of self-actualization. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*. 6 (5). 331-338
- McClain, E. W. , & Andrews, H. B. (1969). Some personality correlates of peak experiences: A study in self-actualization. *Journal of Clinical Psychology*. 25.1, 36-38.
- McHoskey, J. W. (2001). Machiavellianism and personality dysfunction. *Personality and Individual Differences*, 31, 791-798.
- McLeod, S.A.(2007). *Carl Rogers-Simply Psychology*. Retrieved from <http://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>
- Otten M. (1977). Sex Differences On The Personal Orientation Index. *Journal of Personality Assessment*, 41.1, 63-65.
- Öztürk, M. O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Yenilenmiş 10. Baskı. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Özdemir, O. , Özdemir, P. G. , Kadak, M. T. & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik Gelişimi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*, 4 .4, 566-589.
- Richard, R. L. & Jex, S. M. (1991). Further evidence for the validity of The Short Index of Self Actualization. Jones , A. & Crandall, R. (Eds.) Handbook of self-actualization. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*. 6 (5). 331-338.
- Robbins, S. & Judge, T. , (2007). *Organizational Behavior*, New Jersey: Pearson Prentice Hall Roper Review, 20.1, 22-27

Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mufflin,

Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. California: Western Behavioral Sciences Institute.

Rollins, J. (1969). Self-actualization and anxiety predictors of counseling effectiveness. *Unpublished Doctoral thesis*, ABD: Boston University.

Rossier, J.; Anton Aluja , Luis F. Garca , Alois Angleitner , Vilfredo De Pascalis , Wei Wang , Michael Kuhlman & Marvin Zuckerman. (2007). The Cross-Cultural Generalizability of Zuckerman's Alternative Five-Factor Model of Personality, *Journal of Personality Assessment*, 89.2, 188-196

Runco, M. A., Ebersole, P., & Mraz, W. (1991). Creativity and self-actualization Jones , A. & Crandall, R. (Eds.) *Handbook of self-actualization*. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*. 6 (5). 161-168.

Sedekel, D. (1971). The levels of anxiety and self-actualization in drop-out-prone ninth grade boys. *Unpublished Doctoral thesis*, ABD: Boston University.

Segal, D. L., Coolidge, F. L.; Rosowsky, E., (2006). *Personality Disorders and Older Adults: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, Wiley.

Shostrom, E. L. (1964). An inventory for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*. 24, 207-218

Shostrom, E. L., Knapp, R. R., & Knapp, L. (1976). Validation of the Personal Orientation Dimensions: An inventory for the dimensions of actualizing. *Educational and Psychological Measurement*, 36.2, 491-494.

Somer, O. (1998). Türkçe'de Kişilik Özelliğini Tanımlayan Sıfatların Yapısı ve Beş Faktör Modeli, *Türk Psikoloji Dergisi*, 13.42, 17-32.

Sungur, P. , Yüksek, S. , (2009). Beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümü son sınıf öğrencilerinin benlik tasarımı ve kendini gerçekleştirme. *Eğitim Bilimleri Dergisi*. 3.3, 1-2

Şahin, D. (2009). Kişilik Bozuklukları. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22,4, 45-55

Şahin, H. (2003). *Kişilik Bozukluklarında Bilişsel-Davranışçı Terapiler*, Savaşır I, Soygüt G. ve Kabakçı E. (Ed.), *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*. (Genişletilmiş 3. Basım içinde), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 165-188.

- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (1996). *Using Multivariate Statistics* (3.ed.). New York: Harpers Collins College Publishers.
- Tan, H. (1995). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Torgersen, S., Kringlen, E. & Cramer, V. (2001). The prevalence of personality disorders in a community sample. *Arch Gen Psychiatry*, 58, 590-596
- Tosi, Donald J. and Hoffman, Susan. (1972). A Factor Analysis of the Personal Orientation Inventory. *Journal of Humanistic Psychology*, 12, 86-93
- Ünalın, D. , Çelikten, M. , Öztürk, A. , ve Şenol, V. (2008). The Relationship Between Vocational College Students Smoking Behavior And Self-Actualization, Interpersonal Support And Stress Management. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36.6, 721-726.
- Weiss, Arnold S. (1991). The Measurement of Self-actualization: The Quest for the Test may be as Challenging as the Search for the Self. Jones , A. & Crandall, R. (Eds.) Handbook of self-actualization. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*. 6 (5). 265-290.
- Whitson, E. R. , Olczak, P. V. (1991). The use of the POI in clinical situations: An evaluation. Jones , A. & Crandall, R. (Eds.) Handbook of self-actualization. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*. 6 (5). 291-310.
- Wilberg, T., Dammen,T., and Friis, S. (2000). Comparing Personality Diagnostic Questionnaire-41 With Longitudinal, Expert, All Data (LEAD) Standard Diagnoses in a Sample With a High Prevalence of Axis I and Axis II Disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 41. 4, 295-302.
- Wills, B. S. (1974). Personality variables which discriminate between groups differing in level of self-actualization. *Journal of Counseling Psychology*, 21.3, 222.
- Yanbaşı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*, 1. Baskı. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları
- Yemenici, B. (2006). Anadolu Üniversitesi Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engelleri İle Ruhsal Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yörükan T. (2000). *Alfred Adler: Bireysel Psikolojisi, Sosyal Roller ve Kişilik*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Zuckerman, M. (1984). Sensation seeking: a comparative approach to a human trait. *Behavioral and Brain Sciences*, 7, 413-471.

Zuckerman, M. (2002). Zuckerman-Khulman Personality Questionnaire (ZKPQ): An alternative five factor model . In B: de Raad & M. Perugini (Eds.) *Big Five Assessment*. Seattle, WA: Hogrefe and Huber Publishers, 377–396.

Zuckerman, M., Khulman, D. M., Joireman, J., Teta, P. & Kraft , M. A. , (1993). A comparison of three structural models of personality: Big three, big five and alternative five. *Journal of Personality and Social Psychology* .65, 757-768.

Ekler

Ek: 1

KISA DEMOGRAFİK ANKET

AÇIKLAMA:

Bu anket, sizinle ilgili bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma bilimsel nitelik taşıdığından, sorulara verilecek cevaplar sizin kimliğinizi ortaya koymayacak biçimde kullanılacak ve kesinlikle kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır. Sizden istenilen, anketteki her soruyu dikkatlice okuyarak, size en uygun seçeneğin yanına (X) koymanızdır. Yaşınız, kardeş sayınız ve sınıfınız yazan kısımdaki boşluğa da kendiniz yazınız.

İlginize teşekkür ederim.

1. **Cinsiyetiniz:** () Kız () Erkek
2. **Yaşınız:**
3. **Bölümünüz:** () Hemşirelik Bölümü
() Elektrik Elektronik Mühendisliği Bölümü
() Eğitim Yönetimi ve Denetimi
4. **Medeni durumunuz:** () Bekâr () Evli () Dul () Boşanmış ()
Birlikte yaşıyor
5. **Sınıfınız:**
6. **Kaç kardeşiniz var:**
7. **Annenizin öğrenim düzeyi nedir?**
 1. () Okur-yazar değil
 2. () Okur- yazar veya ilkokul mezun
 3. () Ortaokul mezunu
 4. () Lise veya dengi okul mezun
 5. () Yüksekokul veya Üniversite mezunu
8. **Babanızın öğrenim düzeyi nedir?**
 1. () Okur-yazar değil
 2. () Okur- yazar veya ilkokul mezunu
 3. () Ortaokul mezunu
 4. () Lise veya dengi okul mezunu
 5. () Yüksekokul veya Üniversite mezunu
9. **Mezun olduğunuz lise türü nedir?**
 1. () Genel Lise
 2. () Fen Lisesi
 3. () Anadolu Lisesi
 4. () İmam Hatip Lisesi
 5. () Endüstri Meslek Lisesi veya Teknik Lisesi
 6. () Anadolu Öğretmen Lisesi
 7. () Mesleki Lise (Ticaret, Sağlık
 8. () Diğer
10. **Yaşamınızın çoğunu nerede geçirdiniz?**

1. () Köy ya da İlçede
2. () Şehirde

Ek:2 Zuckerman Kişilik Envanteri-Alternatif Beş Faktör Modeli

YÖNERGELER: Aşağıdaki sayfalarda insanların kendilerini tanımlamakta kullanabileceği bir dizi ifade göreceksiniz. Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi tanımlayıp tanımlamadığına karar veriniz. İfadelerin başındaki boşluğa yazınız.

Eğer bir ifade size uyuyor ise veya sizi tanımladığına karar verdiyseniz cümlelerin başındaki boşluğa D seçeneğini yazarak “DOĞRU” cevabını veriniz. Eğer ifade size uymuyorsa veya sizi tanımlamıyorsa, boşluğa Y seçeneğini yazarak “YANLIŞ” cevabını veriniz.

D = DOĞRU Y = YANLIŞ

Cevabınızdan emin olmasanız bile Doğru (D) veya Yanlış (Y) seçeneklerinden birini seçerek her ifadeyi yanıtlayınız.

- ___ 1. Yeni bir işe, onu nasıl yapacağımı fazla planlamadan başlama eğilimindeyimdir.
- ___ 2. Önemsiz şeyler hakkında kaygılanmam.
- ___ 3. Önemsemediğim birinin başkalarının önünde aşağılandığını görmek hoşuma gider.
- ___ 4. Hoşlanmadığım bir insanla hiç karşılaşmadım.
- ___ 5. Sadece oturarak ve dinlenerek zaman geçirmekten hoşlanmam.
- ___ 6. Bir şeyi yapmadan önce ne yapacağım hakkında genellikle düşünürüm.
- ___ 7. Kendim ve yeteneklerim hakkında çok emin değilimdir.
- ___ 8. Kafam bozulduğunda fena şeyler söylerim.
- ___ 9. Eğlencelerde ve partilerde konuşmaları genellikle ben başlatırım.
- ___ 10. Daima gerçeği söyledim.
- ___ 11. Tepem attığında küfretmek benim için doğaldır.
- ___ 12. Tek başıma gezmekten rahatsız olmam ve genellikle bunu büyük bir grupta olmaya tercih ederim.
- ___ 13. Çoğu insana göre daha meşgul bir hayat sürerim.
- ___ 14. Sıklıkla ani kararlarla içimden geldiği gibi hareket ederim.
- ___ 15. Görünürde bir neden olmadığı halde çoğunlukla kendimi rahatsız hissederim.

- ___ 16. Neredeyse hiçbir zaman sokaklara çer-çöp atmam.
- ___ 17. Hiçbir insanla temasım olmadan bir yerde, bir süre için yalnız kalmak beni rahatsız etmez.
- ___ 18. Çok çaba ve konsantrasyon (yoğunlaşma) gerektiren karmaşık işleri severim.
- ___ 19. İleriyi planlarken ayrıntılar üzerinde çok nadiren fazla zaman harcarım.
- ___ 20. Bazen kendimi huzursuz ve gergin hissederim.
- ___ 21. Birine vurma isteği neredeyse hiçbir zaman içimden geçmez.
- ___ 22. Arkadaşlarımla mümkün olduğunca çok zaman geçiririm.
- ___ 23. Hayatta mücadele gerektiren işler için fazla enerjim yoktur.
- ___ 24. Biraz korkutucu olsalar bile, yeni ve heyecan verici deneyimleri ve hisleri yaşamaktan hoşlanırım.
- ___ 25. Belli bir nedeni olmadan vücudumu çoğu kez fazla gergin hissederim.
- ___ 26. Oyunlarda hep kazanırım.
- ___ 27. Kendimi sıklıkla eğlenceli toplantıların odağı olarak görürüm.
- ___ 28. Tekdüze işlere kıyasla mücadele gerektiren işleri severim.
- ___ 29. Karmaşık bir işe başlamadan önce ayrıntılı planlar yaparım.
- ___ 30. Yoğunlukla duygusal açıdan kendimi üzüntülü hissederim.
- ___ 31. Biri beni incitirse onun üzerinde düşünmemeye çalışırım.
- ___ 32. Hiç canım sıkılmadı.
- ___ 33. Her zaman bir şeyler yapıyor olmak hoşuma gider.
- ___ 34. Önceden plan yapmadan veya kesin bir güzergahı ya da zamanlaması olmadan seyahate çıkmaktan hoşlanırım.
- ___ 35. Başkalarının düşüncesiz sözleri ve davranışlarından kolay incinmeye ve aşırı duyarlı olmaya yatkınım.
- ___ 36. Birçok alışveriş merkezinde, ite kaka başka insanların önüne geçmezsen işini

halledemezsin.

- ___ 37. Çok sayıda gelip-geçici arkadaşla ihtiyaç duymam.
- ___ 38. Sadece uzanıp yatmaktan ve hareketli bir şey yapmaktan hoşlanırım.
- ___ 39. Olayların nasıl gelişeceğini belli olmadığı yeni durumlara girmekten hoşlanırım.
- ___ 40. Tanımadık yerlerde bile hiç kaybolmam.
- ___ 41. Çok kolay korkarım.
- ___ 42. İnsanlar beni kızdırırsa, bunu onlara söylemekte tereddüt etmem.
- ___ 43. Büyük eğlencelerde ve davetlerde rahatsız olabilirim.
- ___ 44. Her dakika bir şeyler yapma ihtiyacı hissetmem.
- ___ 45. Sırf heyecan olsun diye bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.
- ___ 46. Bazen paniklerim.
- ___ 47. İnsanlara öfkeli olduğimde bunu onlardan saklamaya çalışmam.
- ___ 48. Eğlencelerde tanıdık olsun veya olmasın birçok insanla kaynaşmaktan hoşlanırım.
- ___ 49. Mümkün olduğunca boş zaman sağlayan bir işi tercih ederim.
- ___ 50. İlgi alanlarımı sıklıkla değiştirme eğilimindeyimdir.
- ___ 51. Çoğunlukla karşılaştığım insanların benden daha iyi olduklarını düşünürüm.
- ___ 52. Kuyrukta insanlar önüme geçtiğinde hiç kızmam.
- ___ 53. Sadece hafta sonu değil hafta içinde de sosyal faaliyetlerden hoşlanırım.
- ___ 54. Genellikle acelem varmış gibi görünürüm.
- ___ 55. Bazen biraz korkutucu şeyler yapmaktan hoşlanırım.
- ___ 56. Bazen duygusal açıdan kötü olduğumda aniden bacaklarım tutmuyormuş gibi hissedirim.
- ___ 57. Öfkeli olduğumda bile genellikle ağır küfürler söylemem.
- ___ 58. Kendi başıma bir şey üzerinde çalışmak yerine arkadaşlarımla "takılmayı" tercih

ederim.

___59. Tatildeyken, yatıp uzanmaktansa aktif sporlarla uğraşmayı tercih ederim.

___60. Her şeyi bir kere denerim.

___61. Çoğunlukla kendimden emin olamam.

___62. Bana hakaret eden veya duygularımı inciten insanları kolaylıkla affedebilirim.

___63. Belli bir zaman için, bir yerde sosyal açıdan yalıtılmış olmak beni rahatsız etmez.

___64. Ağır işler veya egzersizle kendimi yormaktan hoşlanırım.

___65. Birçok değişikliğin veya heyecanın olduğu, hareketli ve çok seyahat edilen bir

yaşam biçimini tercih ederim.

___66. Sıklıkla diğer insanların önemsiz gördüğü şeyler hakkında tasalanırım.

___67. İnsanlar benimle aynı görüşte olmadığı zaman onlarla tartışmaya girmekten

kendimi alıkoyamam.

___68. Genellikle yalnız kalmaktan hoşlanırım; böylece dikkatimi dağıtacak sosyal

aktiviteler olmadan istediğim şeyleri yapabilirim.

___69. İlk kez okuduğum bir şeyi anlamakta herhangi bir sorunum hiç olmadı.

___70. Bazen sadece eğlenmek için “çılginca” şeyler yaparım.

___71. Tercih yapmakta çoğu kez zorlanırım.

___72. Çok sinirliyimdir.

___73. Asla herhangi bir şey kaybetmedim.

___74. Sabah kalkar kalmaz faal olmaktan hoşlanırım.

___75. Kaybolacak dahi olsam bilmediğim bir şehri veya kentin bir bölümünü kendi

başıma dolaşmaktan hoşlanırım.

___76. Kaslarım o kadar gergin ki, kendimi çoğu zaman yorgun hissediyorum.

___77. Sevmediğim insanlara karşı biraz kaba olmamı engelleyemem.

- ___ 78. Çok sosyal bir insanım.
- ___ 79. Sürpriz şekilde ne yapacağı belli olmayan arkadaşları tercih ederim.
- ___ 80. Bazen herhangi bir neden olmadığı halde içimden sık sık ağlamak gelir.
- ___ 81. Hava ne kadar sıcak veya soğuk olursa olsun her zaman rahatımdır.
- ___ 82. Bir grubun önemli bir parçası olduğumu hissetmeye ihtiyaç duyarım.
- ___ 83. Her zaman bir şeylerle meşgul olmaktan hoşlanırım.
- ___ 84. Sık sık yeni ve heyecan verici olaylar ve fikirlerin peşinden o kadar sürüklenirim
ki muhtemel olumsuz sonuçları hiç düşünmem.
- ___ 85. Önemsiz şeylerin beni sinirlendirmesine izin vermem.
- ___ 86. Sinirlendirici olsalar bile, diğerlerine karşı daima sabırlı davranırım.
- ___ 87. Genellikle işlerimi yalnız görmeyi tercih ederim.
- ___ 88. Çok konsantrasyon veya çaba gerektirmeyen rutin işlerden zevk alabilirim.
- ___ 89. Dürtüleriyle (aklına estiği gibi) hareket eden biriyimdir.
- ___ 90. Gerçek bir neden olmadan sıklıkla kendimi rahatsız ve huzursuz hissederim.
- ___ 91. Sıklıkla başkalarıyla münakaşa ederim.
- ___ 92. Arkadaşlarımla birlikte olmaya belki de gerekenden daha fazla zaman harcıyorum.
- ___ 93. Biri benden faydalanırsa bu beni rahatsız etmez.
- ___ 94. Bir şeyler yaparken onları çok enerjik bir tarzda yaparım.
- ___ 95. "Çılgın" kuralsız partilerden/eğlencelerden hoşlanırım.
- ___ 96. Bir şey satın aldıktan sonra sıklıkla yanlış tercih yaptığım konusunda tasalanırım.
- ___ 97. İnsanlar bana bağırsa ben de onlara bağıyorum.
- ___ 98. Çoğu insanın sahip olduğundan daha fazla arkadaşım var.
- ___ 99. Sıklıkla insanlar, işleri yavaş yavaş ve kendimi yormadan yapmam için uyarırlar.

Ek:3 Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi

SAI

Aşağıdaki önermelerin her birinin size ne kadar uyduğunu 4 puanlı ölçeği kullanarak değerlendirin. 1=Katılmıyorum 2=Pek katılmıyorum
3=Biraz katılıyorum 4= Katılıyorum

- ___ 1) Duygularımın hiçbirinden utanmam.
- ___ 2) Başkalarının benden beklediği şey neyse onu yaparım.
- ___ 3) İnsanların özünde iyi ve güvenilir olduğunu düşünürüm.
- ___ 4) Sevdiğim insanlara kızmakta kendimi özgür bırakırım.
- ___ 5) Başkalarının yaptıklarımı onaylaması benim için önemlidir.
- ___ 6) Kendi yetersizliklerimi kabul etmem.
- ___ 7) İnsanların beni onaylamasını beklemeden onları sevebilirim.
- ___ 8) Başarısızlıktan korkarım.
- ___ 9) Karmaşık şeyleri çözümlmek ve basitleştirmekten kaçınırım.
- ___ 10) Kendin gibi olmak başkaları tarafından beğenilmekten daha iyidir.
- ___ 11) Yaşamımda kendimi adadığım bir dava yok.
- ___ 12) İstenmedik sonuçlara yol açsa da duygularımı dışa vurabilirim.
- ___ 13) Herhangi birisine yardım etmek konusunda bir sorumluluk hissetmem.
- ___ 14) Yetersiz olmaktan korku duyarım.
- ___ 15) Başkalarına sevgimi verdiğim için ben de sevilirim.

KİŞİLİK ENVANTERİ
(PDQ-4+)

İSİM _____
CİNSİYET _____

YAŞ _____

DEĞERLENDİRİCİ _____

TARİH _____

Yönergeler

Bu envanterin amacı ne tip bir insan olduğunuzu tanımlamaktır. Sorulara cevap verirken, geçen bir kaç yıl boyunca ne şekilde hissetme, düşünme ve davranma eğiliminde olduğunuzu düşününüz.

DOĞRU demek ifadenin genel olarak size uyduğu anlamına gelmektedir. YANLIŞ demek ifadenin genel olarak size uymadığı anlamına gelmektedir.

Cevabınızın ne olduğundan tam olarak emin olmasanız bile her bir soru için “DOĞRU veya YANLIŞ” şıklarından size daha yakın olan birini seçiniz. Örneğin, aşağıdaki soru için:

İnatçı olma eğilimindeyimdir. DOĞRU YANLIŞ

Eğer, geçen bir kaç yıl boyunca aslında inatçıysanız, DOĞRU KUTUSUNU işaretleyerek Doğru diye yanıt verebilirsiniz. Eğer bu ifade sizin için hiç de doğru değilse YANLIŞ KUTUSUNU işaretleyerek Yanlış diye yanıt verebilirsiniz.

No.	MADDE/İFADE	DOĞRU	YANLIŞ
1	Beni eleştirebilecek kişilerle çalışmaktan kaçınırım.		
2	Başkalarının tavsiyesi veya güvencesi olmadan karar veremem.		
3	Genellikle ayrıntılar içinde kaybolurum ve asıl noktayı kaçıyorum.		
4	İlgi odağı olmaya ihtiyaç duyarım.		
5	İnsanların benim yaptığımı düşündüğünden çok daha fazla şeyler başardım.		
6	Sevdiklerimin beni terk etmesini engellemek için çılgınca şeyler yaparım.		
7	Diğer insanlar hep aynı tempoda çalışmadığımdan veya sözlerimi tutmadığımdan şikâyet ederler.		
8	Birkaç kere kanunlarla başım derde girdi (veya yakalansaydım girerdi).		
9	Aile veya arkadaşlarla vakit geçirmek hiç ilgimi çekmez.		
10	Etrafımda olan biten şeylerden özel mesajlar alırım.		
11	Eğer müsaade edersem, insanların benden faydalanacaklarını veya beni aldatmaya çalışacaklarını biliyorum.		
12	Bazen sınırlarım bozulur.		
13	Sadece beni sevdiklerinden emin olduğumda insanlarla arkadaşlık kurarım.		
14	Genellikle çökkünümdür.		
15	Diğer kişilerin benim sorumluluğumu üstlenmesini tercih ederim.		
16	Her şeyi çok mükemmel yapmak için zamanımı israf ederim.		
17	Çoğu insandan daha “seksi”yimdir.		
18	Sık sık kendimi ne kadar büyük bir insan olduğumu veya olacağımı düşünürken bulurum.		
19	Birini ya severim veya nefret ederim, arası yoktur.		
20	Fiziksel kavgaya çok karışıyorum.		
21	Başkalarının beni anlamadığımı veya değerimi bilmediklerini hissederim.		
22	Diğer insanlarla bir şeyler yapmaktansa kendi başıma bir şeyler yapmayı tercih ederim.		
23	Bazı şeylerin olacağını, gerçekleşmezden önce bilme yeteneğim var.		
24	Sık sık tanıdığım insanların gerçekten güvenilir olup olmadığını merak ederim.		
25	Arada bir insanların arkasından konuşurum.		
26	Alay edilmekten korktuğum için kişisel ilişkilerimde çekingen davranırım.		
27	Başkalarıyla aynı fikirde olmazsam onların desteğini kaybederim diye korkarım.		
28	Birçok eksik yönüm vardır.		
29	İşim benim için ailem veya arkadaşlarımla birlikte olmaktan ya da eğlenmekten önce gelir.		
30	Duygularımı kolaylıkla sergilerim.		
31	Beni yalnızca bazı çok özel insanlar anlayabilir veya değerimi bilebilir.		
32	Sık sık gerçekten kim olduğumu merak ederim.		
33	Bir işte çok uzun kalmadığımdan faturalarımı ödemekte zorlanırım.		
34	Seks o kadar ilgimi çekmez.		
35	Başkaları aksi ve çabuk öfkelenen biri olduğumu düşünürler.		
36	Sıklıkla başkalarının hissedemediği veya algılayamadığı şeyleri hisseder ve algularım.	DOĞRU	YANLIŞ
37	Başkaları söylediğim şeyleri bana karşı kullanacaklardır.		
38	Sevmediğim bazı insanlar vardır.		
39	Eleştiriye veya reddedilmeye karşı çoğu insandan daha duyarlıyım.		
40	Kendi başıma yapmak zorundaysam bir şeye başlamayı güç bulurum.		
41	Çoğu insandan daha yüksek ahlaki değerlerim vardır.		
42	Kendimi çok acımasızca eleştiririm.		
43	İstediğim dikkati çekmek için “çekiciliğimi” kullanırım.		
44	Diğer kişilerin beni dikkate değer bulmalarına veya iltifat etmelerine çok ihtiyaç duyarım.		

45	Kendime zarar vermeyi veya öldürmeyi denedim.		
46	Sonuçlarını düşünmeden birçok şey yaparım.		
47	İlgimi çeken az sayıda faaliyet var.		
48	İnsanlar sıklıkla benim ne dediğimi anlamakla zorlanırlar.		
49	Üstlerimin bana işimi öğretilmelerine karşı çıkarım.		
50	İnsanların söylediklerinin gerçek anlamını bulup çıkarmak için uyanık dururum.		
51	Şimdiye kadar hiç yalan söylemedim.		
52	Kendimi yetersiz hissettiğimden yeni insanlarla tanışmaktan korkarım.		
53	İnsanların benden hoşlanmasını o kadar çok isterim ki, aslında yapmak istemediğim işler için gönüllü olurum.		
54	Atmaya kıyamadığım, ihtiyacım olmayan bir sürü şey biriktirdim.		
55	Çok konuşmama rağmen, insanlar asıl meseleye gelmekte zorlandığımı söylerler.		
56	Çok dertlenirim.		
57	Başkalarına genellikle ayrıcalık yapmamama rağmen, onların bana ayrıcalık yapmasını isterim.		
58	Bir anı bir anına hiç uymayan bir insanımdır.		
59	Yalan söylemek çabucak aklıma gelir ve sıklıkla da söylerim.		
60	Yakın arkadaşlıklar kurmakla ilgilenmem.		
61	Sıklıkla benden faydalanılmasına karşı önlem alırım.		
62	Bana yanlış yapanları asla unutmam, asla affetmem.		
63	Benden daha “şanslı” olan insanlara sinir olurum.		
64	Nükleer savaş o kadar da kötü bir fikir olmayabilir.		
65	Yalnızken çaresiz ve kendimi koruyamayacakmış gibi hissederim.		
66	Eğer başkaları bir şeyi doğru dürüst yapamazlarsa, ben onu bizzat kendim yapmayı tercih ederim.		
67	Rol yapmaya yeteneğim vardır.		
68	Bazı insanlar başkalarından yararlandığımı düşünür.		
69	Hayatımın donuk ve anlamsız olduğunu hissediyorum.		
70	Başkalarında kusur bulmaya meyilliyim.		
71	Başkalarının benim hakkımda ne dediklerini umursamam.		
72	Bire bir durumlarda diğerleriyle ilgilenmekte sıkıntılarım var.		
73	İnsanlar sık sık benim onların üzüntülü olduğunu fark etmediğimden şikâyet ederler.		
74	İnsanlar dış görünüşüme bakarak benim oldukça garip, acayip veya bir tuhaf olduğumu düşünürler.	DOĞRU	YANLIŞ
75	Riskli şeyler yapmaktan hoşlanırım.		
76	Bu ankette çok yalan söyledim.		
77	Dertlerimden çok şikâyet ederim.		
78	Öfkemi veya kızgınlığımı kontrol etmekte zorlanırım.		
79	Bazı insanlar beni kıskanıyorlar.		
80	Başkalarından kolaylıkla etkilenirim.		
81	Ben kendimi tutumlu olarak görürüm ama diğerleri beni pinti olarak görürler.		
82	Yakın bir ilişki sonlandığında, derhal başka biriyle yakınlaşmaya ihtiyaç duyarım.		
83	Düşük öz güvenden muzdaripim.		
84	Karamsar biriyimdir.		
85	Bana hakaret eden insanlardan öcümü almada zaman kaybetmem.		

86	Başka insanların yanında olmak beni kaygılandırır.		
87	Yeni ortamlarda mahcup olmaktan korkarım.		
88	Terk edilip kendime bakmak zorunda kalmaktan dehşetli korkuyorum.		
89	İnsanlar “katır kadar inatçı” olduğumdan yakınırılar.		
90	İlişkilerimi ilişkide olduğum kişiden daha ciddi görürüm.		
91	Bir insana karşı bir an çirkin davranabilir ve bir dakika sonra kendimi özür dilerken bulabilirim.		
92	Diğerleri beni kendini beğenmiş olarak değerlendirir.		
93	Strese girdiğimde bana bir şeyler olur. Paranoid (aşırı şüpheli) olmak veya olanı biteni hatırlamamak gibi.		
94	İstediğim şeyi elde ettiğim müddetçe başkalarının zarar görmesi umurumda olmaz.		
95	Diğer insanlara karşı fazla mesafeliyimdir.		
96	karımın (kocamın, kız veya erkek arkadaşımın) beni aldattığından endişe ederim		
97	Sıklıkla suçluluk duyarım.		
98	Ani bir istekle başımı derde sokacak şeyler (aşağıdakiler gibi) yaparım. <u>Size uyanların hepsini işaretleyiniz.</u> <input type="checkbox"/> a. Elimdekinden daha çok para harcamak. <input type="checkbox"/> b. Hemen hemen hiç tanımadığım insanlarla seks yapmak. <input type="checkbox"/> c. Çok fazla alkol almak. <input type="checkbox"/> d. Madde kullanmak. <input type="checkbox"/> e. Oburluk krizleri. <input type="checkbox"/> f. Tehlikeli araba kullanmak.		
99	Çocukken (15 yaşından önce) aşağıdaki şeylerin bazılarını yapan, bir çeşit genç bir suçluydum. <u>Size uyanların hepsini işaretleyiniz.</u> <input type="checkbox"/> 1. Kabadayı olduğum düşünülürdü. <input type="checkbox"/> 2. Diğer çocuklarla kavga çıkarırdım. <input type="checkbox"/> 3. Karıştığım kavgalarda silah kullandım. <input type="checkbox"/> 4. Başka kimseleri soydum veya gasp ettim. <input type="checkbox"/> 5. İnsanlara karşı fiziksel olarak gaddarca davrandım. <input type="checkbox"/> 6. Hayvanlara karşı fiziksel olarak gaddarca davrandım. <input type="checkbox"/> 7. Birini benimle seks yapmaya zorladım. <input type="checkbox"/> 8. Çok yalan söyledim. <input type="checkbox"/> 9. Anne-babamın izni olmadan geceyi dışarıda geçirdim. <input type="checkbox"/> 10. Başkalarından bir şeyler çaldım. <input type="checkbox"/> 11. Yangın çıkardım. <input type="checkbox"/> 12. Cam çerçeve kırdım veya mala mülke zarar verdim. <input type="checkbox"/> 13. Bir kereden fazla olmak üzere gece boyunca evden kaçtım.		

- | | | | |
|--|--|--|--|
| | <input type="checkbox"/> 14. 13 yaşından önce, birçok kere okulu astım. | | |
| | <input type="checkbox"/> 15. Birinin evine, arabasına veya dairesine zorla girdim. | | |

Bize göre “doğru” veya “yanlış” cevap yoktur. Doğru ve yanlışları siz kendiniz belirleyeceksiniz.

İstedığınız kadar süre kullanabilirsiniz.

PDQ4DCF Final I Rev. 716/96

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

ADI VE SOYADI: Aliye Mürvet OĞLU

DOĞUM YERİ VE TARİHİ : 28.02.1989/İSTANBUL

MEDENİ HALİ : Bekar

E-MAIL : piwensesaliye@hotmail.com

TELEFON : 05357053534

EĞİTİM DURUMU

2010-2014: İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji YL

2006-2010:Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü

2002-2005: Büyükçekmece Lisesi

1994-2002: Hamdi Akverdi İlköğretim Okulu

YABANCI DİL

İngilizce, Upper Intermediate

İŞ BİLGİLERİ

İlk Filizler Anaokulu/ Beyaz Melekler Anaokulu; 2014-Halen.