



**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE  
BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Şeyma YİĞİT**

Danışman  
**Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ**

SAMSUN  
2021

**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE  
BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Şeyma YİĞİT**

Danışman  
**Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ**

SAMSUN  
2021

## TEZ KABUL VE ONAYI

Şeyma YİĞİT tarafından, Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ danışmanlığında hazırlanan “Lise Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeyleri” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 19.2.2021 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Doç. Dr. Yaşar BARUT Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		<input type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret
Üye (Danışman)	Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		<input type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Abdullah Nuri DİCLE Sinop Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		<input type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY

... / ... / ...

Prof. Dr. Ali BOLAT  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım yüksek lisans/doktora/sanatta yeterlik tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

İmza  
... / ... / 20...  
Şeyma YİĞİT

## TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

**Tez Başlığı :** “Lise Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeyleri”

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 13.01.2021 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 11

Tek kaynak oranı : % 1 çıkmıştır.

İmza  
... / ... / 20...  
Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ

## ÖZET

### LİSE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ,

Şeyma YİĞİT

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans, Şubat/2021

Danışman: Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ

Bu çalışma lise öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Söz konusu çalışma 2019-2020 eğitim öğretim yılında Konya ili Selçuklu ilçesinde öğrenim görmekte olan, 372'si kadın 364'ü erkek olmak üzere 736 lise öğrencisinin sağladığı veri ile oluşturulmuştur. Araştırma örnekleme basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenmiş ve çalışma betimsel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelini kullanarak hazırlanmıştır. Çalışmada öğrencilerin demografik bilgilerini elde etmek amacıyla 4 maddelik "Kişisel Bilgi Formu", öğrencilerin beş faktörlü kişilik özelliklerini ölçmek amacı ile 44 maddeden meydana gelen ve 1998 yılında Benet-Martinez ve John tarafından geliştirilen; Sümer ve Sümer (2010) tarafından Türk Kültürüne uyarlaması yapılan "Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği (BFKÖ)" kullanılmıştır. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin verilerin toplanmasında 15 maddeden meydana gelen; Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen; Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türk Kültürüne uyarlaması yapılan "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)" kullanılmıştır. Veriler IBM Statics 25 SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normallik testinin ardından Spearman Korelasyon Analizi, Mann Whitney-U Testi ve Kruskal Wallis Testi analiz teknikleri kullanılmıştır. Verilerin istatistik değerlendirmesinde 0,05 anlamlılık düzeyi göz önünde bulundurulmuştur. Yapılan analizler sonucunda bilinçli farkındalık düzeyi ve dışa dönüklük arasında pozitif yönlü zayıf ilişki; bilinçli farkındalık düzeyi ve sorumluluk arasında pozitif yönlü orta ilişki; bilinçli farkındalık düzeyi ve uyumluluk arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki; bilinçli farkındalık düzeyi ve deneyime açıklık arasında pozitif yönü çok zayıf ilişki; bilinçli farkındalık düzeyi ve duygusal dengesizlik arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin BFKÖ ve BFÖ düzeyleri arasında çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. BFKÖ ve BFÖ düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde uyumluluk ve duygusal dengesizlik alt boyutunda kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. BFKÖ ve BFÖ düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre incelendiğinde 9.sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin 12.sınıf öğrencilerine göre daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir. BFKÖ ve BFÖ düzeyleri lise türü değişkenine göre incelendiğinde sorumluluk alt boyutunda Anadolu lisesinin; uyumluluk alt boyutunda imam hatip lisesinin ve duygusal dengesizlik alt boyutunda meslek lisesinin istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara sebep olduğu görülmüştür. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatür ile yorumlanmış ve önerilerde bulunmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** beş faktör kişilik, kişilik, bilinçli farkındalık, lise öğrencileri.

## ABSTRACT

### CONSCIOUS AWARENESS LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO PERSONALITY

Şeyma YİĞİT

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Education Science

Master, January/2021

Supervisor: Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ

This study was prepared to examine the relationship between high school students' five factor personality traits and their level of conscious awareness in terms of various variables. The study in question was created with the data provided by 736 high school students, 372 women and 364 men, who are studying in Selçuklu district of Konya province in the 2019-2020 academic year. The research sample was determined by the simple random sampling method and the study was prepared by using the relational screening model, one of the descriptive survey models. The "Personal Information Form", which has 4 items in order to obtain the demographic information of the students in the study, consists of 44 items to measure the five-factor personality traits of the students and was developed by Benet-Martinez and John in 1998; "The Big Five Personality Traits Scale (BFPI)" adapted to Turkish Culture by Sümer and Sümer (2010) was used. Consisting of 15 items, Developed by Brown and Ryan (2003); "Conscious Awareness Scale (SPS)" adapted to Turkish Culture by Özyeşil, Arslan, Bıçak, and Deniz (2011) was used. The data were analyzed with IBM Statics 25 SPSS package program. After the normality test of the data, Spearman Correlation Analysis, Mann Whitney-U Test and Kruskal Wallis Test analysis techniques were used. 0.05 significance level was taken into account in the statistical evaluation of the data. As a result of the analysis, it was concluded that there was a weak positive relationship between conscious awareness level and extroversion, a positive moderate relationship between conscious awareness level and responsibility, a positive and weak relationship between conscious awareness level and compliance, a very weak positive relationship between openness to experience, and a weak negative relationship between conscious awareness level and emotional instability.

At the same time, a very weak significant relationship was found between the students' BFPI and SPS levels. When the BFPI and SPS levels were examined in terms of the gender variable, it was concluded that they were statistically significant in favor of women in the sub-dimension of compatibility and emotional instability. When the BFPI and SPS levels were examined according to the grade level variable, it was found that the conscious awareness level of 9th grade students was higher than the 12th grade students. When the BFPI and SPS levels were examined according to the high school type variable, it was seen that the Anatolian high school in the responsibility sub-dimension, the imam hatip high school in the compatibility sub-dimension, and the vocational high school in the emotional imbalance sub-dimension caused statistically significant differences. Findings obtained as a result of this research were interpreted with the relevant literature and made suggestions.

**Keywords:** five factor personality, personality, conscious awareness, high school students.

## ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Araştırmam boyunca desteğini esirgemeyen, her zaman rehberlik eden, tezimin her aşamasında geri bildirimleriyle bana ışık tutan kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ’e teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her anında yanımda olduğunu bildiğim, dualarıyla beni güçlü kılan canım annem Gönül YİĞİT’e; hayatımın her alanında desteğini, emeğini ve fedakarlığını hissettiğim, yaptığın her işte arkadayım diyen, canım babam Orhan YİĞİT’e; sevincimi paylaşan ve benimle sevinip benimle üzülen canım kardeşlerim Kezban ÖZKUR, Sema YİĞİT ve Şule YİĞİT’e teşekkür ederim.

Tez çalışmam boyunca desteğini, sevgisini eksik etmeyen, hayatımın her anında yanımda olmasını dilediğim sevgili eşim Ali Can YİĞİT’e teşekkür ederim.

Son olarak veri toplama sürecinde yardımlarını esirgemeyen Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne, Selçuklu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne, kıymetli çalışma arkadaşlarımla yer aldığı Mehmet Zahid Kotku KAİHL ailesine ve çalışmamda katılım sağlayan değerli öğrencilerimize teşekkür ederim.

*“Canım anneme ve babama”*

Şeyma YİĞİT

## İÇİNDEKİLER

<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>IX</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>X</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>11</b>
1.1. Problem Durumu .....	11
1.2. Araştırmanın Amacı .....	12
1.3. Problem Cümlesi .....	12
1.4. Alt Problemler .....	13
1.5. Denenceler .....	15
1.6. Sınırlılıklar .....	17
1.7. Varsayımlar .....	17
1.8. Tanımlar .....	17
1.9. Araştırmanın Önemi .....	17
<b>2. KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>19</b>
2.1. Kişilik .....	19
2.1.1. Kişiliğin Tanımı ve Özellikleri .....	19
2.1.2. Kişilik Çalışmalarının Tarihçesi .....	21
2.1.3. Kişiliğin Bileşenleri .....	21
2.1.4. Kişilik Gelişimine Etki Eden Faktörler .....	24
2.1.5. Kişilik Özellikleri .....	29
2.1.6. Ergenlik Döneminde Kişilik .....	30
2.1.7. Kişilik Kuramları .....	31
2.1.8. Beş Faktör Kişilik Kuramı .....	44
2.1.9. Kişiliğin Ölçülmesi .....	52
2.1.10. Kişilik İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	53
2.2. Bilinçli Farkındalık .....	55
2.2.1. Bilinçli Farkındalığın Tanımı ve Özellikleri .....	55
2.2.2. Bilinçli Farkındalığın Tarihçesi .....	58
2.2.3. Bilinçli Farkındalığın Gelişmesinde Etkin Olan Temel Tutumlar .....	59
2.2.4. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri .....	62
2.2.5. Bilinçli Farkındalığın İşlevi .....	64
2.2.6. Bilinçli Farkındalık ve Eğitim .....	65
2.2.7. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları .....	65
2.2.8. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	66
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>70</b>

3.1. Araştırmanın Modeli .....	70
3.2. Evren ve Örneklem.....	70
3.3. Veri Toplama Araçları.....	71
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	71
3.3.2. Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ).....	71
3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ).....	71
3.4. Verilerin Analizi.....	72
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>74</b>
4.1. Lise Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Bulgular .....	74
4.2. Lise Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	74
4.3. Lise Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	75
4.4. Lise Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Lise Türlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....	76
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>79</b>
5.1. Tartışma.....	79
5.2. Sonuç .....	82
5.3. Öneriler.....	83
<b>EKLER.....</b>	<b>91</b>
<b>ÖZ GEÇMİŞ.....</b>	<b>95</b>

## SİMGELER VE KISALTMALAR

MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
YÖK	Yüksek Öğretim Kurumu
BFKK	Beş Faktörlü Kişilik Kuramı
TDK	Türk Dil Kurumu
BFÖ	Bilinçli Farkındalık Ölçeği
BFKÖ	Beş Faktör Kişilik Ölçeği

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Schultz ve Schultz, 2006,5; Akt. Kaleli, 2019). .....	42
Şekil 2.2. Bilinçli Farkındalığın Temel Tutumları (Özyeşil, 2011). .....	60
Şekil 2.3. Bilinçli Farkındalığı Meydana Getiren Bileşenler (Alidina, 2017; Akt. Boylu, 2018). .....	63

## TABLULAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Bilinçli Farkındalık Nedir? (Çollak, 2018).....	57
Tablo 3.1. Örneklem Grubunun Genel Dağılımı .....	70
Tablo 3.2. Araştırma Verilerine İlişkin Normallik Testi Sonuçları .....	72
Tablo 4.1. Lise Öğrencilerinin BFKÖ ve BFÖ Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Spearman Korelasyon Testi Sonuçları .....	74
Tablo 4.2. Lise Öğrencilerinin BFKÖ Ve BFÖ Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	75
Tablo 4.3. Lise Öğrencilerinin BFKÖ Ve BFÖ Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	76
Tablo 4.4. Lise Öğrencilerinin BFKÖ Ve BFÖ Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Lise Türlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	77

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Problem Durumu

Bireyler, doğdukları andan itibaren birbirinden farklı gelişim süreçleri geçirmektedir. Bazı gelişimler hayat boyu devam ederken bazıları dönemsel olarak devam etmektedir. Bireyler psikolojik gelişim süreçleri devam ederken birçok değişkenin yer aldığı gelişim sürecine dahil olmaktadır. İnsan yaşamı boyunca mutlu olmak bu vesileyle doyum elde etmek ister. Bunun için de bireyin kendini ve edindiği kimliğini sevmesi, saygı duyması gerekmektedir (Çakmak, 2019).

Birçok değişim ve gelişimin gerçekleştiği ergenlik döneminde birey yavaş yavaş yakın çevresinden ayrılmaya başlamaktadır. Çevresinden ayrılan birey aynı zamanda kendi bireyselliğini oluşturmak için de çaba göstermektedir. Literatürde ayrışma-bireyleşme olarak ifade edilen bireyselleşme çabası sosyal gelişimin bir unsurudur. Ayrışma-bireyleşme süreci bireylerde erken çocukluk döneminde başlayıp ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde kritik bir öneme sahip olmaktadır (Erikson, 1960; Lapsley ve Edgerton, 2002; Akt. Çiçek, 2019).

Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran onu biricik yapan tüm özellikleri barındırmaktadır. Bireyin bir şeyi niçin yaptığını ve yapmadığını anlayabilmek, aynı zamanda bireyin yapacaklarını öngörebilmek için kişiliği anlamak önemlidir. İnsan davranışlarının altında yatan nedenleri yordayabilmek için bireyi kişiliğini anlamak oldukça büyük önem taşımaktadır (Kağızmanlı, 2019).

Araştırmacılar tarafından kişiliğe dair birçok görüş öne sürülmüştür Her bir araştırmacı farklı kişilik verilerini kullanarak kişiliği beş boyutta ele almışlardır. Dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluktan oluşan beş faktör kültürlerarası çalışmalar ile doğrulanmıştır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

Dünün yaşanmışlıklarından ve yarının olacaklarından bağımsız sadece o anda olup bitenleri anlatmada kullandığımız bilinçli farkındalık kavramı, bireylerin diğer bireylerle olan iletişimini, karşılaştıkları aksiliklerle etkin biçimde başa çıkabilmelerini kolaylaştırmaktadır. Bu durumdan bireylerin ruhsal sağlığının olumlu şekilde etkilendiğini söylemek mümkündür (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Kaynağını doğu meditasyon geleneğinden alan bilinçli farkındalık bir çeşit dikkati yönlendirme yoludur. Bir kişinin dikkatini şu anda olup bitenleri kabullenici bir şekilde ve yargılamadan odaklanmayı içerir (Kabat-Zinn, 2009; Akt. Şahin, 2018). Kabat-Zinn'e (2005) göre farkındalık (Mindfulness) bireyin dikkatini o anda meydana

gelen durum ve meydana gelen durumun bireyin içindeki yansımalarını içeren zihin ve beden tepkisinin toplamıdır. Kökenlerini Doğu medeniyetlerinde uygulanan çeşitli meditasyon tekniklerinden alan farkındalık kavramı pratikte kişinin dikkatini nefes alıp vermesine, beden algılarına, duygularına ve düşüncelerine yoğunlaştırmaktadır (Akt. Demir, 2014). Sonuç olarak bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin şu ana odaklı olarak hayatlarını devam ettirdiklerini söylemek yanlış olmayacaktır.

Lise dönemi gençler için birçok açıdan zorlayıcı bir süreçtir. Fiziksel, ruhsal, duygusal, zihinsel birçok değişime maruz kalan birey aynı zamanda sosyal ilişkilerini doğru bir biçimde yürütebilmek için çabalamaktadır. Tüm bunlarla baş etmeye çalışan bireyin aynı zamanda öğrencilik sorumluluklarını da gerçekleştirmesi beklenmektedir. Alan yazın incelediğinde beş faktörlü kişilik ölçeği ile ilgili lise öğrencilerinde yapılmış birçok araştırma olduğu görülmektedir. Beş faktörlü kişilik kavramını nelerin etkileyebileceği farklı birçok araştırma ile somut hale getirilmeye çalışılmıştır. Çünkü lise öğrencisi bireyden gerek ailesi gerek okulu gerekse sosyal çevresi birçok şey beklemektedir aynı zamanda söz konusu tüm beklentileri belli koşullar altında yapması beklenmektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığında gencin anın kıymetini bilme yetisi, kendinin ve yapabileceklerinin farkında olması önem kazanmaktadır. Ergenliğin neredeyse tamamını kapsayan lise dönemi kimliğe karşı rol karmaşasının devam ettiği bir zaman dilimini oluşturmaktadır. Bireyin kişilik özellikleri incelenirken yaşanan anın farkında olabilmesinin ne derece etkili olduğu çalışmanın ana konusunu oluşturmaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan kimselerin “Şimdi ve Burada”ya önem verdikleri, diğer zaman dilimlerinin kaygılarıyla vakit kaybetmedikleri görülmektedir. Çok fazla değişimin yaşandığı ergenlik döneminde farkındalık becerisine sahip olan gencin kişilik özellikleri açısından farklılıklar olabileceği düşünülmüş ve bu çalışmada araştırılmıştır.

“Kişilik” kavramının “bilinçli farkındalık” kavramı ile de yakından ilgili olduğunu söylemek mümkündür. Bu sebeple çalışmada bireylerin kişilik özelliklerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu varsayımından yola çıkılmıştır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada lise öğrencilerinin kişilik özelliklerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmaktadır.

## **1.3. Problem Cümlesi**

Liseli öğrencilerin kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında

ilişki var mıdır?

#### 1.4. Alt Problemler

1. Lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
  - a. Lise öğrencilerinin dışa dönüklük kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
  - b. Lise öğrencilerinin sorumluluk kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
  - c. Lise öğrencilerinin deneyime açıklık kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
  - d. Lise öğrencilerinin uyumluluk kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
  - e. Lise öğrencilerinin duygusal dengesizlik kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - a. Lise öğrencilerinin dışa dönüklük kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - b. Lise öğrencilerinin sorumluluk kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - c. Lise öğrencilerinin deneyime açıklık kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - d. Lise öğrencilerinin uyumluluk kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - e. Lise öğrencilerinin duygusal dengesizlik kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Lise öğrencilerinin kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

- a. Lise öğrencilerinin dışa dönüklük kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - b. Lise öğrencilerinin sorumluluk kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - c. Lise öğrencilerinin deneyime açıklık kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - d. Lise öğrencilerinin uyumluluk kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - e. Lise öğrencilerinin duygusal dengesizlik kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Lise öğrencilerinin kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri lise türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- a. Lise öğrencilerinin dışa dönüklük kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri lise türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - b. Lise öğrencilerinin sorumluluk kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri lise türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - c. Lise öğrencilerinin deneyime açıklık kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri lise türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - d. Lise öğrencilerinin uyumluluk kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri lise türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
  - e. Lise öğrencilerinin duygusal dengesizlik kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri lise türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

## 1.5. Denenceler

1. Lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
  - a. Lise öğrencilerinin dışa dönüklük kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
  - b. Lise öğrencilerinin sorumluluk kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
  - c. Lise öğrencilerinin deneyime açıklık kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
  - d. Lise öğrencilerinin uyumluluk kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
  - e. Lise öğrencilerinin duygusal dengesizlik kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
2. Lise öğrencilerinin kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
  - a. Lise öğrencilerinin dışa dönüklük kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
  - b. Lise öğrencilerinin sorumluluk kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
  - c. Lise öğrencilerinin deneyime açıklık kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
  - d. Lise öğrencilerinin uyumluluk kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
  - e. Lise öğrencilerinin duygusal dengesizlik kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
3. Lise öğrencilerinin kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- a. Lise öğrencilerinin dışa dönüklük kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
  - b. Lise öğrencilerinin sorumluluk kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
  - c. Lise öğrencilerinin deneyime açıklık kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
  - d. Lise öğrencilerinin uyumluluk kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
  - e. Lise öğrencilerinin duygusal dengesizlik kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
4. Lise öğrencilerinin kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- a. Lise öğrencilerinin dışa dönüklük kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
  - b. Lise öğrencilerinin sorumluluk kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
  - c. Lise öğrencilerinin deneyime açıklık kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
  - d. Lise öğrencilerinin uyumluluk kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
  - e. Lise öğrencilerinin duygusal dengesizlik kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalık düzeyleri lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

## 1.6. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim öğretim yılında Konya ili Selçuklu ilçesinde lise eğitimini alan öğrenciler oluşturmaktadır.
2. Araştırma öğrencilere uygulanan “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Beş Faktör Kişilik Testi” verileri ile sınırlıdır.
3. Araştırma alt problemlerde ele alınan değişkenlerle sınırlıdır.
4. Araştırmanın sonuçlarına araştırmacıdan, katılımcılardan ve uygulama ortamlarından kaynaklanan kontrol dışı faktörlerin düşük düzeyde de olsa etki etmiş olabileceği kabul edilmektedir.

## 1.7. Varsayımlar

1. Seçilen örneklem evreni temsil etmektedir.
2. Araştırmada öğrencilerle ilgili bilgi toplamak amacıyla uygulanan “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Beş Faktör Kişilik Testi” nin araştırmanın amaçları doğrultusunda güvenilir bilgiler sağladığı varsayılmıştır.
3. Örnekleme alınan öğrencilerin, uygulanan ölçme araçlarına doğru ve objektif cevaplar verdikleri ve gerçek düşüncelerini yansıttıkları varsayılmıştır.

## 1.8. Tanımlar

**Beş Faktör Kişilik Kuramı:** İlk olarak 1985 yılında Paul Costa ve Robert Mcrae tarafından oluşturulan Beş Faktör Kişilik modelini geliştirme çalışmaları farklı araştırmacıların çeşitli milletlerden elde ettikleri kişilik özellikleriyle genişleyerek devam ettirilmiştir. Tüm bu çalışmaların sonucunda araştırmacılar kişiliğin esasında beş boyuttan meydana geldiğine ulaşmıştır. Tüm araştırmacıların beş boyutta hemfikir olması sonucunda kuram “Büyük Beşli” ya da “Beş Faktör Kişilik Kuramı” olarak adlandırılmıştır. Söz konusu beş boyut ise; dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, nevrotiklik ve uyumluluktur (Burger, 2006).

**Bilinçli Farkındalık:** Bireyin şimdiki zamanda olup bitenleri tarafsız bir bakış açısıyla gözlemlemesi ve bilinçli bir şekilde algılaması (Brown ve Ryan, 2003; Akt. Çollak, 2018).

## 1.9. Araştırmanın Önemi

Bireyin dikkatini içinde bulunduğu ana odaklayarak olup bitenleri yargılamadan

olduğu gibi kabullenmesi bilinçli farkındalıktır. Duygu ve düşüncelerimizin yargılanmadan zihnimize yer edinmesini sağlamak düşüncelerimizle beraber meydana gelen duygusal güçlük ve sıkıntılarımızı azaltmaktadır (Özyeşil, 2011).

Bilinçli farkındalık uygulamaları ile bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri artırılarak bireylerin kişilik özelliklerinin de bu durumdan olumlu etkilenmesi beklenmektedir. Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde bilinçli farkındalığın bireylerin kişilikleri üzerinde ne derece etkisi olduğunu öngören bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle iki değişken arasında gerçekleştirilecek ilk çalışma olması araştırmaya önem katmaktadır.

Araştırmanın değişkenlerinden biri kişilik özellikleridir. Kalıtımın yanı sıra çevrenin de etkisi ile meydana gelen kişilik özellikleri yüzyıllardır araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Beş faktör kişilik özellikleri incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde etkisi olabileceği düşünülebilir.

Beş faktör kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi açısından bu araştırma önemli görülmektedir. Kişilik özelliklerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışma ülkemizde yapılan ilk çalışmadır. Türk lise öğrencileri üzerinden ulaşılan bulgular uluslararası çalışmalara da katkı sağlayabilir.

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ilk olarak kişilik kavramı ve alt boyutları ardından bilinçli farkındalık kavramı aktarılacaktır. Ayrıca her iki kavrama yönelik yapılan çalışmalar hakkında bilgi verilecektir.

### 2.1. Kişilik

#### 2.1.1. Kişiliğin Tanımı ve Özellikleri

*“İnsanın en ayırt edici özelliği onun bireyselliğidir. Onun gibi bir kişi dünyaya asla gelmemiştir ve bir daha gelmeyecektir.”*

*Gordon Allport*

Kişilik sözcüğü kaynağını eski Yunan tiyatrolarında sahne olan oyuncuların kullandığı maskelere verilen isim olan “Persona”dan almaktadır. Kişinin gerçek kişiliğinin aksine oynadığı karakteri tipleyen Persona, zamanla kişinin gerçekte takındığı tutum ve sergilediği davranışların bütünü anlatmak için kullanılmaya başlanmıştır. Günümüzde ise içsel kaynaklardan ortaya çıkan ve yoğun bir şekilde bireyin eylemlerine yön veren, bireyin bilişsel süreçleri olan anlama, algılama, öğrenme, düşünme, başa çıkma ve davranış örüntülerini içeren bir sözcüktür (Aslan, 2008).

Bireyleri incelemek için birbiriyle ilişkili ya da ilişkisiz bilim dalları oluşturulmuştur. Söz konusu bilim dallarından bir tanesi de psikolojidir. Psikolojiye dahil olan birçok konu bulunmaktadır. İçeriği oldukça geniş olan ve psikoloji bilim dalının temelinde yer alan kavram ise kişiliktir. Kişilik geçmişten günümüze birçok tanımlama içerisinde yer almış olmasına karşın üzerinde fikir birliğine varılmış bir tanımlama bulunmamaktadır (Çakmak, 2019). Burger’e (2006) göre kişilik, kişinin kendisinden kaynaklanan kendi içinde uyumlu ve çelişki barındırmayan davranış kalıplarıdır. Morgan (2004) ise kişiliği, bireyin kendisi ve çevresindeki diğer kimselerle kurduğu ilişkinin özelliğini meydana getiren uyum yolları, treytlar, savunma mekanizmaları ve davranış örüntüleri şeklinde tanımlamaktadır (Akt. Çakmak, 2019).

Kişiliğin çok sık kullanılan bir kelime olması, bilimsel çalışmalarda sık sık inceleme konusu olmasına ve açıklanmasında birbirinden farklı birçok yaklaşım bulunmasına rağmen akademisyenler, klinisyenler ve araştırmacılar tarafından mutabık olunmuş genel bir tanımlama bulunmamaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2011). Günlük dilde sıklıkla karşımıza çıkan kişilik sözcüğünü kimi zaman karşımızdaki kişinin harika biri olduğunu ya da kişisiz olduğunu aktarmak için kullandığımız

veya bu tanımları kullanan kişilerden duyduğumuz olmuştur. Günlük dildeki kullanım şekilleriyle kişilik sözcüğü çevremizdeki kişilerin bizim üzerimizde bıraktığı izlenimi anlatmaya yarayan değerlendirici ifadeler içermektedir. Kişilik sözcüğü akademik anlamda kullanıldığında günlük dildeki kullanımlarından daha kapsamlı ve farklı bir biçimde kendini göstermektedir. Allport'un 1937'de gerçekleştirdiği kişiliğe dair literatür taramasında 50 civarında kişilik tanımına rastladığı söylenilmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

İnsanın bir bütün olarak ilgi, yetenek, olaylar karşısındaki takındığı tutum, günlük hayatındaki konuşma tarzı ve etrafındaki bireylerle olan ilişkilerini kapsayan bütünlük o bireyin kişiliğini oluşturmaktadır. Söz konusu özellikler o bireye özel ve birbiriyle uyum içerisindedir (Köknel, 2005).

Bir farklı yaklaşıma göre kişilik bireyin hayat karşısında takınmış olduğu tavidir. Söz konusu tavır mutluluk, hüznün, hırs, azim ve fiziksel özellikler gibi birçok özelliği içinde barındırmaktadır. Kısacası kişilik bireyi yakından uzaktan ilgilendiren her şeyin toplamıdır (Eroğlu, 2007).

Kişilik, bireyin iletişim kurma, olaylara ve bireylere bakış açısıyla, doğuştan getirdiği ve sonradan edindiği bireyi diğer bireylerden farklı kılan özelliklerin bütünüdür (Güney, 2014).

Kişilik, bireyi diğerlerinden farklı kılan, bireyin doğumuyla beraber edindikleri özelliklerinin yanı sıra sonradan da edindiği ve birbiri ile uyum içinde olan özelliklerin bütünüdür (Taymur ve Türkçapar, 2012).

Kişilik, bireyin düşünceleri, duyuları, eylemde bulunma şeklini etkileyen etmenlerin kendine özgü görüntüleridir (Yelboğa, 2006).

Kişilik, birey veya bireylerin gerçekleştirdikleri eylemlerin yapısal ve dinamik yanlarını göstermektedir (Arkonaç, 2005).

Bireyin kendine özgü, biricik ve kendine has özellikleri kişiliği meydana getirir. Bireyler arasındaki farklılıklar bireyi diğerlerinden ayırmanın yanı sıra bireyin tek ve benzersiz olmasını sağlar (Cüceloğlu, 2010).

Kişilik, bireyin tüm özelliklerini yansıtan ve onu diğer bireylerden ayıran bireyi kendine özgü kılan özelliklerin tamamıdır (Tutar, 2014).

Millon'a (1996) göre kişilik, bireyi diğer herkesten ayıran ve bu ayrımı yapılan özellikleri sergileme imkânı olan durumların tamamıdır. Söz konusu durumlar kişinin yaşadığı yaşam tarzının en iyi yansımalarıdır (Akt Candemir, 2019).

Kişilik, bireyin kendisini tanıyarak bireyin çevresine uyumunu kolaylaştıran

psikofizik bileşkenlerin dinamik olarak işlemlerini sağlayan aynı zamanda toplumsal yaşam sürecinde bireylerin edindiği alışkanlıklar ve davranışların yapısıdır (Eren, 2017).

### **2.1.2. Kişilik Çalışmalarının Tarihçesi**

Araştırmacılar tarafından yüzyıllar boyunca insanın doğası ve kişiliği merak konusu olmuştur. Duyulan bu merakın sonucunda ise farklı çalışmacılar tarafından çeşitli yaklaşımlar ortaya konulmuştur. Bunların ilki 20. Yüzyılın başlarında Freud'un oluşturduğu psikanalitik kuramdır. Psikanalitik kurama göre bireyin doğumundan beş yaşına kadar olan ki süreç bireyin kişilik gelişimi için kritik önem taşımaktadır (Simanowitz ve Pearce, 2003; Akt. Bozkurt, 2018).

Freud'un aksine kişilik gelişiminin hayat boyu sürdüğünü savunan Erikson kişilik gelişimini yaş aralığına ve gelişimsel evrelere göre 8 evreye ayırmıştır. Kişiliğin gelişiminde bireyin geçmiş deneyimleri, içinde bulunduğu sosyal, toplumsal ve biyolojik etkenlerin etkisini göz önüne almıştır (Leary, 2004; Akt. Bozkurt, 2018).

Yirminci yüzyılın ikinci yarısına gelindiğinde kişiliğin boyutsal yanları göz önünde bulundurularak gelişimsel model terk edilerek tipolojik model daha sık kullanılır hale gelmiştir. Test edilemiyor olması, ampirik kanıtlardaki yetersizliği sadece patolojik vakalarla çalışıyor olması ve basit yapıya olması gibi sınırlılıkları olmasına rağmen tipolojik model bireysel farklılıkları tanımlamakta ve bireyler arası karşılaştırmayı daha işlevsel hale getirmektedir (Bozkurt, 2018).

Kişiliği kavramsallaştırma, ölçme ve açıklamada önemli gelişmeler yaşanmakta olup özellikle son 30 yılda Rönesans dönemini yaşamaktadır. Son dönemde yapılmış çalışmalar yeni araştırma standartları göz önünde bulundurularak yenilenmiş ve ölçümler daha fazla irdelenmiştir. Bu sayede uçsuz bucaksız görünen kişilik özelliklerini sınırlamak ve sıraya koymak mümkün hale gelmiştir (McCrae ve Costa, 2003; Akt. Bozkurt, 2018).

### **2.1.3. Kişiliğin Bileşenleri**

Kişilik, karakter, huy terimleri sıklıkla karıştırılmakta ve birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Anlam karmaşasını ortadan kaldırmak adına bu kavramların tanımlarını incelemekte fayda vardır.

#### **2.1.3.1. Mizaç (Huy)**

Mizaç genellikle bireyin doğumla kazanmış olduğu ve birey üzerinde etkisi uzun süre devam eden bir faktördür. Huy olarak da adlandırılmaktadır (Oral, Maçkalı ve Gülöksüz, 2014; Akt. Öztemel, 2017).

Mizaç, bireyin genetik yapısından faydalanıp, kişiliğin yapıtaşlarını oluşturmaktadır. Bireylerin mizaçları sıklıkla zihinsel, duygusal, psiko-motor durumlarının ifade edilme biçimleriyle kendilerini gösterirler (Lichtermann, Ekelund, Peltonen ve Jarvelin, 2001; Akt. Candemir, 2019).

Cloninger ve Svrakic'e (2005) göre mizaç, hayatın erken dönemlerinde deneyimlenen ve bireyin hayatı boyunca görece kararlı olan, hislerden yola çıkan, otomatikleşmiş davranış özellikleridir (Akt. Kaleli, 2019).

Kalıtımla bireye entegre edilmiş olan ve bireyin hayatı boyunca az oranda değişkenlik gösteren özellikler bütününe mizaç denir. Kalıtsal olmasının yanı sıra tekrarlayıcı duygu, düşünce ve davranışları içinde barındırıyor olması mizacın önemli özelliklerindedir (Akdeniz, Kesebir, Vahip ve Gönül, 2005).

Zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı, yenilik arayışı ve sebat etme olmak üzere dört boyuttan oluşan mizaçta zarardan kaçınma eğilimini sıklıkla sergileyen kimseler geleceğe yönelik belirsizlikleri olduğu için korku, kaygı, endişe ve çekinme gibi hisleri yoğun olarak duyumsamaktadırlar. Ödül bağımlılığı olan kişilerin dıştan denetimli olduğu, başkalarının onayına ihtiyaç duyduğu ve aşırı duygusal oldukları görülmektedir. Yenilik arayışı içerisinde olan bireyler ise çabuk sinirlenen ve kolayca sıkılan kimselerdir. Sebat etme eğiliminde olan bireyler de sergiledikleri davranış sonucunda ödül olmaması halinde o davranışı göstermeye devam etmektedirler. Sebat eğiliminde olan bireyler çalışkan, hırslı ve mükemmeliyetçi bireylerdir (Cloninger ve Svrakic, 2005; Akt. Kaleli, 2019).

### **2.1.3.2. Karakter**

Karakter, bireyin yetiştiği çevrenin ve yetiştirilme biçiminin etkisi altında gelişmiş, öğrenilmiş tutumlardır. Karakter mizaç gibi kalıcı olmayıp zamanla değiştirilebilecek özellikleri içinde barındırmaktadır (Acartürk, 2017).

Kişilik kavramı ile en çok karıştırılan kavram olan karakter, bireyin çocukluk döneminde başlayarak sosyal hayatın kazandırdıkları değer yargıları ile bireyin çevresindekilere karşı takınmış olduğu tutum olarak adlandırılmaktadır (Sarıtaş, 1997; Akt. Kaleli, 2019).

Yunanca oyarak şekil verme anlamına gelen “Karakter” huyun/mizacın üzerine oyarak işlenen yapıyı ifade etmede kullanılır. Kişinin diğerlerinden ayrılan özelliklerini ifade etmekte kullanılır (Aslan, 2008).

Karakter mizacın üzerine kurulmuştur. Mizacın özellikleri birtakım eğilimlerin kontrolü ve yönlendirilmesi belli bir yaşa kadar karakterin eğilimiyle mümkün

olmaktadır. Bireyin ailesi ve yakın çevresi tarafından aktif hale getirilen, bireyin takındığı tavır ve alışılmış davranış örüntüleri bireyin olayları nasıl idare edeceğini öğretir (Lichtermann, Ekelund, Peltonen ve Jarvelin, 2001; Akt. Candemir, 2019).

Cloninger'e göre karakter, kendini yönetme, kendini aşma ve iş birliği yapma boyutlarının bir araya gelmesinden oluşmaktadır. Kültürel olarak sonraki kuşaklara aktarılabilen söz konusu boyutlar bireyin karakterini inşa etmektedir. Kendini yönetebilen bireyler yaptıkları tercihlerin sonuçlarının sorumluluğunu üstlenmekte, sorunlarını çözme sırasında özgüvenli bir tavır sergilemekte bu sayede başarıya ulaşabilmektedir. Kendini aşan kişiler ise inançlı, yaratıcı fikirleri olan ve idealist bireylerken işbirliği yapanlar yardımsever, empati becerisi yüksek, ve hoşgörülüdürler (Köse, Sayar, Kalelioğlu, Aydın, Ak, Kırpınar, Reeves, Przybeck ve Cloninger, 2004; Akt. Kaleli, 2019).

Bireyin kişiliğinde kalıtım ve duygusallığın sonucu mizaç iken kişiliğin sosyal ve ahlaki yönü karakter olarak karşımıza çıkmaktadır (Kaleli, 2019).

#### **2.1.3.3. Benlik**

Benlik, kişinin kendisini algılama şeklinin, geçmiş tecrübelerinin ve gelecekte beklentilerinin aynı zamanda yürüttüğü sosyal rollerinin zihninde temsil edilerek bir bütün oluşturmasıdır. Farklı bir deyişle benlik bireyin özüne bakış tarzı, kendisini kendi zihninde temsil etme şekli olarak adlandırılmaktadır (Aydın, 1996; Akt. Kaleli, 2019).

Baymur'a (2006) göre "Ben neyim?" ve "Ne yapabilirim?" sorularının yanıtı kişinin gerçek benliğini yansıtırken "Amaçlarım ve hedeflerim nelerdir?", "Doğru ve yanlış olanlar nelerdir?" ve "Değer yargıları nelerdir?" sorularının yanıtı hedeflenen benliği yani ideal benliği ifade etmektedir.

#### **2.1.3.4. Yetenek**

Kişiliğin diğer bir yönü ise yetenektir. Duygusal, bedensel ve zihinsel olmak üzere üçe ayrılan yetenekte zihinsel yetenek bireyin anlama, algılayabilme, tasnif, sentez, çözüm ve yorum yapabilme gibi zihinsel özelliklerin bütünüdür (Erdoğan, 1991; Akt. Eroğlu, 2015).

Bireylerin hayatta karşı karşıya kaldıkları durumlarda var olan belirsizlikleri doğru ve gerçekçi bir şekilde fark edebilmesi ve buna göre hareket edebilmesi yetenekle yakından ilişkilidir. Bireylerin hayatta karşılaştıkları ikilemler ve bu ikilemlerden doğru olan tercihlere yönelebilmeye zihinsel yeteneğin en önemli görevidir (Eroğlu, 2015).

Bedensel yetenek bireylerin duyuları ve organları ile gerçekleştirdiği niteliklerin bütünüdür. Söz konusu niteliklerin büyük bir çoğunluğu bireylerin doğuştan kazandığı ve zamanla kullanılabilen özelliklerdir. Yürüme, koşma, işitme, koklama bunlardan birkaçıdır. Duygusal yetenek ise kişinin kendilerinin ve diğerlerinin içsel süreçlerini, duygu durumlarını, olumlu-olumsuz hislerini anlama yetisidir. Duygusal yetenek aynı zamanda günümüz yaşantısında kısa sürelerde duygu ve heyecanlarda yaşanan hızlı ve doğru geçişler yapma kabiliyetidir (Eroğlu, 2015).

#### **2.1.4. Kişilik Gelişimine Etki Eden Faktörler**

Kişilik, bebeklik döneminden başlayarak süreklilik içerisinde ilerleyen bir süreçtir. Bu süreçte birey fiziksel, sosyal ve zihinsel olarak ilerleme kaydetmektedir. Bireyin gelişimi biyolojik ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Özdemir, Özdemir, Kadak ve Nasıroğlu, 2012).

Çok yönlü bir kavram olan kişilik meydana gelirken birçok değişkenden etkilenmektedir. Bunları dört başlık altında toplayabiliriz:

1. Genetik ve Biyolojik Faktörler
2. Kültürel Faktörler
3. Aile ve Sosyal Sınıf Faktörü
4. Diğer Faktörler

##### **2.1.4.1. Genetik ve Biyolojik Faktörler**

İnsanların kişilik özelliklerinin büyük bir çoğunluğunun doğuştan getirildiğini göz önünde bulunduracak olursak kişiliğin oluşmasında önemli faktörlerden birinin biyolojik ve kalıtsal faktör olduğunu görmekteyiz. Bireyler gen mirası aracılığıyla kendi türlerinin ya da soylarının birtakım özelliklerini gelecek nesillere aktarmaktadırlar (Güney, 2014).

Bireylerde birçok özelliğin altyapısında yer alan kalıtım, tüm psikolojik özelliklerin temeli olarak görülmüştür. Bununla beraber kalıtsal bazı özelliklerin kişilikteki önemli rolü bireyler arası farklılık göstermektedir (Bozkurt, 2006).

Bireyin beden yapısı, fiziksel görünüşü, yüz tipi, boyu ve kütlesi gibi birçok özelliğin genetik ile yakından ilgili olduğu gerçekleştirilen birçok araştırma ile saptanmıştır. Vücut yapısı ve kişilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu, söz konusu ilişkiye göre ise fiziksel görünüş olarak kuvvetli olma çocuk ve gençler için olumlu benlik geliştirirken bireye prestij kazandırmaktadır. Anlamlı ilişkinin bir diğer yönü olan zayıf ve çelimsiz görünüşe sahip çocuk ve gençlerde olumsuz benlik algısının geliştiği kişilik gelişimini olumsuz etkilediği ortaya çıkmaktadır (Kulaksızoğlu, 1998;

Akt. Köse, 2006).

Birey birçok özelliklere sahip olarak dünyaya gelmektedir. Bu özellikler bireye anne ve babasının genleri yoluyla aktarılmaktadır. Dünyaya yeni gelen birey sayesinde de gelecek nesillere geçmektedir. Gelişen teknoloji ile her gün genetik alanda yeni araştırmalar yapılmakta ve ulaşılan sonuçlar ile literatür genişlemektedir. Bireye anne ve babasından miras kalan genlerin ne kadar geçtiği ve geçtikten sonra ne kadar etkili olabileceği sıklıkla araştırılan konular arasındadır. Araştırmaların sonucunda net bir bilgi edilememiştir. Çünkü bir özellik bireye her ne kadar gen yoluyla aktarılmış olsa da birey doğumla birlikte çevre şartlarının da etkisiyle aktarılan potansiyel genin ne tür bir özelliğe evrileceğini önceden saptamak mümkün olmamaktadır (Yüksel, Fırat ve Selçuk, 2005).

Birtakım kişilik özelliklerinin anne babadan çocuklara genler yoluyla aktarıldığı oldukça yaygın bir düşüncedir. Bu düşünceye göre yalnızca boy, saç rengi, ten rengi ve göz rengi gibi fiziksel özellikler değil kişilik özellikleri de aktarılmaktadır. Yeni doğmuş bebekler bile birbirinden farklı özelliklere sahip olarak dünyaya gelmektedirler. Kimi bebekler sakin olurken kimi bebekler çok hareketli olmaktadır. Bebeklerin bazıları yabancılara çabuk alışırken bazıları da huzursuzluk yaşamaktadır. Bu değişkenlik de bebeklerin dünyaya geldikleri ilk anlardan itibaren kendi kalıtsal özelliklerini sergiledikleri düşüncesini doğrulamaktadır (Gençtanırım-Kurt, Çetinkaya-Yıldız, 2017).

Kişiliğe etki eden kalıtım faktörünün incelendiği araştırmalarda büyük çoğunlukla ikiz çocuklar ile evlat edinilen çocuklar üzerinde çalışılmaktadır. Tek yumurta ikizlerinde tek yumurtadan döllenme gerçekleştirildiği için ikizler genetik mirasın tamamını paylaşmaktadır ancak çift yumurta ikizlerinde durum farklıdır. Çift yumurta ikizlerinde ikizler genetik mirasın yalnızca yarısını paylaşmaktadır. Araştırmacılar bu ayrımı dikkate alarak genetiğin kişilik dahil çeşitli konulardaki kanıtlarına ışık tutmaktadırlar (Cicarelli, White, 2016; Akt. Kağızmanlı, 2019).

Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiş ve “Jim Twins” olarak adlandırılan çalışmada dünyaya geldikten sonra birbirinden ayrılarak iki farklı ailede yetiştirilen iki kardeş, otuz dokuz yıl sonra buluşturulmuştur. Bir araya getirilen iki kardeşten dikkat çekici sonuçlara ulaşılmıştır. Her iki kardeş de çocukken sahip oldukları köpeklerine “toy” ismini vermiş hatta çocuklarına da benzer isimler vermişler, uzun yıllar aynı marka sigarayı tüketmiş, benzer yaş aralıklarında migren ağrısı ile baş etmeye çalışmışlar ve evlerinin bahçelerindeki ağaçların türü ve dizilim şeklinin benzer olduğu

görülmüştür. Söz konusu iki kardeşten edinilen sonuç Minnesota Üniversitesi tarafından gerçekleştirilen 350 ikiz araştırmasıyla da kalıtımın kişilik üzerinde son derece etkili olduğu sonucu desteklenmiştir (Nair, 2010; Akt. Çakmak, 2019).

#### **2.1.4.2. Kültürel Faktörler**

Bir bireyin ya da grubun sosyal ortamının bütününe kültür denmektedir. Kültürler birbirinden farklılık göstermekte ve aileleri yakından etkilemektedir. Arka arkaya gelen nesiller kültürel özellikleri hayat tarzlarına entegre etmektedirler (Ryder ve Harter, 2010; Akt. Sayar, 2019).

Birey olarak ait olduğumuz kültür ve alt kültürler yaşadığımız kıtaya, ülkeye, şehire ya da kırsal kesime, dahil olduğumuz sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık göstermektedir. Hayatımızı sürdürdüğümüz konum neresi olursa olsun her kültürün kendine özgü değerleri, ahlak anlayışı bulunmaktadır. Bu sayede kültür bireyin toplumsallaşma sürecinde kişiliğinin gelişmesine katkı sağlar (Morgan, 2004; Akt. Çakmak, 2019). Birey kişiliğini ait olduğu kültürün önemsendiği değerlerden edindikleri bilgiler ışığında şekillendirmektedir. Bireyin kişilik gelişiminde etkili olan kültür bireyde davranış değişimine neden olarak bireye karşı birtakım beklentiler içine girmektedir. Örneğin kültürel değerlerimizden sayılan büyüklere saygı gösterme değerinden yola çıkarak “büyüklerin yanında sigara içilmez” şeklindeki beklenti birey üzerinde etki kurmaktadır (Tutar, 2014).

Kişiliği anlamada kültüre düşen rolü yakın zamanda fark eden psikologlar özellikle Kuzey Avrupa ülkelerinde ve ABD’de bireyci kültürlerin görüldüğünü dile getirmektedir. Söz konusu bireyci kültürlerde topluma değil bireyselliğe önem verildiği, bireysel gereksinim ve bireysel başarının daha önemli olduğunu saptamışlardır. Kollektif kültürlerde ise durum tam tersi şekilde işlemektedir. Kollektif kültüre ait olan bireyler bireysellikten ziyade kabile, millet, aile gibi daha büyük bir gruba ait olmak istemektedirler. Bireyci kültürlerde rekabet önemliken kollektif kültürlerde işbirliği daha önemlidir. İki farklı kültür ise bireye bencil olma, yardımsever olma gibi iki ayrı uç kişilik özelliği katabilmektedir (Burger, 2006; Akt. Çakmak, 2019).

Kültürel yapının fonksiyonu olan yemek yeme, giyinme, yetiştirilme tarzı gibi faktörler kültürel yapıyla birlikte gelişir ve değişir. Bireylerde bu fonksiyonlar aracılığıyla yeni davranış örüntüleri oluşturup kişiliklerini meydana getirmektedirler (Güney, 2014). Isır’a (2006) göre öğrenmenin anahtarlarından biri kültürdür. Çünkü kültür bireylere neyi, nasıl ve ne zaman öğrenmesi gerektiği hakkında rehberlik

etmektedir. Aynı zamanda bireyin öğrendiklerinin bir adım ötesine gitmesi için destekler (Akt. Gökalp, 2019). Toplumun büyük bir çoğunluğuna hakim olan normlar bireyin çocukluğundan yetişkinliğine kadar yaşam biçimine, alışkanlıklarına, sosyal ilişki şekillerine nüfuz etmektedir. Sonuç olarak kişinin kişiliği dolaylı yollarla içinde bulunduğu ortama hakim kültürden etkilenmektedir (Özsoy ve Yıldız, 2013).

#### **2.1.4.3. Aile ve Sosyal Sınıf Faktörü**

Bireylerin hayatının başında eğitimlerini aldıkları en önemli kurum aileleridir. Yaşamın önemli bir kısmında büyük etkisi olan aile, bireye davranış örüntüleri, düşünceler ve fikirler kazandırmaktadır. Her bireyin ilk öğretmenin şüphesiz anne ve babası olduğu düşünülürse çocukluk çağında başlayan eğitimin kişinin hayatı boyunca etkisini sürdürmekte ve kişiliği yapılandırmada önemli bir yere sahip olmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Aile denilince sadece fiziki anlamda bir arada bulunan bireyler anlaşılmamalıdır. Aile aynı zamanda kişisel bağların yanı sıra psikolojik bağların da var olduğu bir sistemdir. Ailedeki bireylerin tam anlamıyla işlevsel oldukları ve aile bireyleri arasındaki ilişkinin ve iletişimin kuvvetli olduğu aileler sağlıklı aile olarak nitelendirilmektedir. Aile bireylerinin her birinde bireyselleşmek, iş birliği yapmak gerek bireysel gerek toplu gereksinimleri karşılamak için kullandıkları güçleri bulunmaktadır. İşlevsel bir aile olgun insanların yetiştiği verimli bir arazi gibidir (Bağcı, 2013).

Anne ve babanın çocuğuna karşı takındığı tutum çocuğun kişiliğini olumlu ya da olumsuz biçimde etkilemektedir. Takınılan tutuma göre bireyin kişiliği özgüveni yüksek ya da cesareti kırılmış yönünde gelişebilir. Kişilik oluşumunda bu denli öneme sahip olan anne babanın bilinçlendirilmesi çocuğun gelişimine olumlu yönde yansıtacaktır. Bilinçli ebeveynin çocuğa yaklaşım biçimi çocuğun model aldığı anne babasına duyduğu hislerini güçlendirecek ve çocuğun kişiliğini olumlu yönde etkileyecektir (Soysal, 2008).

Aile ortamının sağlıklı ve güvenli olması bireylerde saygı, sevgi ve anlayışı geliştirerek bireyleri olgunlaştırmakta, bireyin özgüvenini olumlu yönde etkilemektedir. Birey ev içerisinde model aldığı davranışı ev dışında yer aldığı farklı çevrelerde sergilemektedir. Sevmeyi, paylaşmanın mutluluğunu, öfkeyi, fedakarlığı ebeveynlerinin ilişkisinde gözlemleyip kendine dersler çıkaran çocuk bu şekilde kişiliğine yön vermektedir (Yörükoğlu, 2011).

Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken uyguladıkları sistemin çocuğa tavrının

sert ya da yumuşak olması, çocuğun aile içinde kabul edilip edilmemesi, çocuklar arasındaki yaş farkı, doğum sırası, çocuğun ihmal edilip edilmemesi kişiliği etkileyen yönlerden bir kaçıdır (Erdoğan, 1991; Akt. Kaleli, 2019). Tutar'ın (2012) ifadelerine göre otoriter ebeveynlerin çocukları sosyal ilişki kurarken karşısındaki kişi ya da kişilere sert davranmaktadır. Çocuğunun her isteğini gerçekleştiren ebeveyn modelinde ise aile çocuğunun kişiliğini oturtmasını engellemiş, çocuğunu bu nedenle farkında olmadan diğer insanlara bağımlı hale getirmiştir (Akt. Kaleli).

Ailenin yanı sıra bireyin içinde bulunduğu sosyal sınıf da kişilik gelişiminde son derece etkilidir. Bireyin eğitim hayatını, yaşam standartlarını yakından etkileyen sosyal sınıf, kişiliği yapılandırmaktadır. Benzer sosyal sınıflarda bulunan bireylerin birbiri ile sık iletişim kurmaları bireylerde kalıcı davranış değişikliğine yol açmaktadır. Kalıcı hale gelen davranış değişiklikleri ise bireyin kişiliği haline dönüşmektedir. 9-10 yaşlarındaki çocuğun bir gününün 1/3'ü uykuda, 1/3'ü ailesiyle birlikte ve 1/3'ü okulda geçmektedir. Aile kadar okulun, öğretmenlerin ve okul arkadaşlarının da çocuğun kişiliğinde etkisi olduğunu söylemek mümkündür (Yılmaz ve Eroğlu, 2008).

Bireyin hayata gözlerini açtığı sosyal sınıfı onun mali durumunu, eğitim olanaklarını, hayat standartlarını ve kişilik özelliklerini etkilemektedir (Eroğlu, 1998; Akt. Sayar, 2019). Ergenlik döneminde daha yoğun hissedilen belli bir gruba dahil olma isteği ergen üzerinde baskı oluşturmakta birey kendi düşündüğü şekilde değil akranları tarafından kabul görecektir şekilde hareket etmektedir (Ryder ve Harter, 2010; Akt. Sayar, 2019).

Bireyler sahip oldukları sosyal hayat neticesinde birçok sosyal gruba dahil olmaktadır. Dahil olunan sosyal grubun en önemli belirleyicilerinden biri de sosyal sınıf faktörüdür. Bunun nedeni ise bireyler kendilerini ait hissettikleri sosyal sınıfa göre oyunlar oynamakta, çalışma arkadaşı seçmektedir. Eşlerini dahi sosyal sınıfa göre seçen insan sayısı da azımsanmayacak kadar çoktur. Tüm bu sıralanan özellikler bireyin kişiliğinin oluşmasında etkili olan etmenlerdir (Güney, 2014).

#### **2.1.4.4. Diğer Faktörler**

Bireyin büyüme, gelişme, güçlenme, ilerleme kaydetme, olgunlaşma, bağımsızlık kazanma, güven kazanma, beğenilme ve takdir toplama, yapıcı sosyal ilişkiler kurma isteği kişisel gelişimini etkileyen psikolojik etkenlerdendir (Aygün, 2014; Akt. Tuzcu, 2017).

İnanç, bireyin hayatında büyük role sahip olup hayatını bütünüyle çevreleyerek

kişiliğın gelişimini etkilemektedir. Her insan için farklı anlama gelen inanç kimisi için yaşamın anlamı ve amacı iken kimisi için de ölümle yüzleşmede sağlanan psikolojik güvenlidir. İnanç aynı zamanda insanların ahlaki ve etik yönelimlerini yöneten bir güçtür (Ryder ve Harter, 2010; Sayar, 2019).

Kitle iletişim araçları kişilik üzerinde etkisi olan bir diğer etkidir. Gün içerisinde sıklıkla iç içe olduğumuz televizyon, okuduğumuz gazete, bir şeyler aramak için kullandığımız internet bunlardan sadece bir kaçıdır. Hem bilgi edinmek hem eğlenmek için kullandığımız kitle iletişim araçları birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu çalışmalardan bazıları şiddet içerikli televizyon programlarının izleyici kitlesinde saldırgan davranışa eğilime neden olduğunu ortaya çıkarmıştır (Ryder ve Harter, 2010; Sayar, 2019).

Kişiliğın oluşmasında coğrafi faktörler de son derece etkilidir. Soğuk iklim şartlarının hakim olduğu coğrafyalarda hayatını sürdüren bireyler büyük çoğunlukla donuk mizaçlı olmaktadır. Soğuk iklim şartlarının aksine sıcak iklim şartlarında yaşayan bireyler daha yumuşak mizaçlıdırlar (Koptagel-İlal, 1982; Akt. Girgin, 2007).

Bireylerin buldukları dönem ve o zamana ait olaylar kişiliği etkileyen bir unsurdur. Örneğın yaşadığı dönem Bebek Patlaması Kuşağı'na denk gelen bireylerin diğerlerine göre içe kapanık ve sessiz olduğu söz konusu kuşaktan sonra gelen X ve Y kuşaklarındaki bireylerin daha dışadönük oldukları saptanmıştır. Farklı bir kuşak olan Sessiz Kuşak bireyleri daha kuralcı ve mükemmeliyetçi iken X ve Y kuşağında yer alan bireyler daha rahat bir yaşam tarzıyla iç içedir (Kaleli, 2019).

Adler'e göre bireylerin doğum sırası/kardeş sırası kişiliği önemli ölçüde etkileyen faktörler arasındadır. Ailenin tüm sevgisini alan, her istediğini yaptırabilen ve şımartılanlar genelde ilk çocukken ikinci çocuğın doğumuyla sevgi ikiye bölünmektedir. Tüm sevgiyi görmeye alışık olan ilk çocuk ise eski günlere dönebilmek adına yanlış birtakım davranışlar sergileyebilmektedir. Bu neden le Adler ilk çocukların büyük oranda sorunlu bireyler olduğunu ifade etmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

### **2.1.5. Kişilik Özellikleri**

Her birey kendisini diğerlerinden ayıran birçok kişilik özelliğine sahip olarak dünyaya gelmektedir. Kişilik özellikleri bireylerin dengeli, uyumlu ve kendine özgü eylemlerde bulunmalarını sağlar. Kendi arasında tutarlılık gösteren kişilik özellikleri ile bireyin davranışları ile çelişmemektedir (Greenberg, 1999; Akt. Erbuğ, 2010).

Buchanan ve Huczynski'e (1997) göre her bireyi bir diğer bireyden ayıran kişilik

özellikleri kişiler arasında farklılıklara neden olmaktadır (Akt. Erbuğ, 2010). Birbirlerinden fiziksel, duygusal ve zihinsel anlamda farklılık gösteren bireyler olayları da farklı biçimde algılamaktadırlar (Durna, 2005).

Bireyi diğerlerinden ayırtıran temel özelliklerin tümü kişilik olarak adlandırılmaktadır. Kişilik özellikleri ise en yalın tabiri ile bireyin sahip olduğu duygu, düşünce ve davranış örüntülerinin birbiri ile çelişmemesi durumudur (Cost ve McCrae, 2003; Akt. Çiçek, 2019).

### **2.1.6. Ergenlik Döneminde Kişilik**

Ergenlik dönemi içerisinde birçok değişimi ve gelişimi barındıran bir dönemdir. Ergenliğin nasıl yaşandığı, zor atlatılıp atlatılmadığı ergen bireyin psikolojik ruh halini yakından etkilemektedir. Ergenlik döneminin nasıl atlatılacağını kişilik özelliklerine göre farklılık gösterdiğini öne süren kuramcılardan Edward Spranger, “Bireysellik Değişilebilirliği” isimli kuramını oluşturmuştur. Kurama göre üç çeşit büyüme modeli bulunmaktadır. İlk modele göre gençlerin hayatlarında çocukluktan yetişkinliğe adım atarken zorluklar ve acıların yanı sıra romantiklik de vardır. İlk model büyük oranda fırtına ve stresten beslenmektedir. İkinci model yavaş ve sürekli gelişim modeli ismi ile anılmaktadır. Yavaş ve sürekli gelişimde ergenler büyük ölçüde zarar görmeden, yavaş ve huzurlu biçimde süreci atlatırlar. Dinamik model olarak adlandırılan üçüncü modelde ergenin tüm dikkati kendi gelişimindedir. Birey elbette bazı zorluklar, sorunlar ve krizlerle karşı karşıya gelmektedir. Ancak tüm bu engeller karşısında ergen bilinçli bir tavırla ve söz konusu soruna hâkim şekilde süreci yönetmektedir. Bu üç durum ergenin kişiliğine göre değişmektedir (Kulaksızoğlu, 2016).

Geldard ve Geldard’a (2012) göre ergen bireyler bu dönem birçok değişikliklere karşı karşıya kalmakta ve her biri ile mücadele etmekte zorlanmaktadır. Mücadele edilmesi gereken zorluklar karşısında kimi ergenlerin akranlarına göre daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir. Bu durumun sebebi ise kısmen de olsa bireyin kişiliği ile bağlantılıdır (Dinçel, 2006).

Her bireyin biricik olduğunu ve ergen bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinin ergenlik döneminin seyrini etkilediğini ifade eden Spranger’in görüşlerinin yanı sıra Geldard ve Geldard da ergen bireyin başa çıkma tarzının ergenlik döneminde etkili olduğunu savunmaktadır. Bandura ise ergen bireyin model alma yöntemi ile kişiliğini şekillendirdiğini savunmaktadır. Tommasi ve arkadaşları da ergenliğin yetişkinlikte baskın olacak dengeli kişiliğin ön adımı olduğunu ifade etmektedir (Akt. Çelik, 2019).

Ergenlik dönemindeki bireyin kişilik özelliklerinin başında egosantrik kişilik

özelliği gelmektedir. Egoantrik kişilik özelliği ben merkezlik olarak adlandırılan, bireyin etrafındaki herkesi ve dünyayı kendi etrafında döndüğünü düşündürecek bir kişilik özelliğidir. Yoğun olarak 11-13 yaş aralığında kendini hissettiren egoantrik kişilik özelliği bireyde empati becerisini, duygu okuma yeteneğini, sosyal zeka gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Birey adeta kendini tanrısalılaştırmaktadır (Jones, Vaterlaus, Jackson ve Morrill, 2014; Akt. Onuk, 2017).

### **2.1.7. Kişilik Kuramları**

Araştırmacılar bugüne kadar kişiliğe dair farklı yaklaşımlar benimsemiş olsalar da yaklaşımlardan 7 büyük kuram/yaklaşım ortaya çıkarılmıştır. Bunlar;

1. Psikanalitik Kuram
2. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı
3. Biyolojik Yaklaşım
4. İnsancık Yaklaşım
5. Davranışçı-Sosyal Öğrenme Yaklaşımı
6. Bilişsel Yaklaşım

#### **2.1.7.1. Psikanalitik Kuram**

Kişilik kuramlarının başında Psikanalitik kuram akla gelmektedir. Psikanalitik kuramcılarının ortak görüşü kişiliğin temelinde bilinçdışı unsurlarının yer aldığıdır (Morris, 2002; Akt. Kaleli, 2019). Kuramın öncüsü Freud iken diğer savunucuları ise Carl Gustave Jung, Alfred Adler, Karen Horney ve Eric Erikson'dur. Freud'u takip eden bu isimlerden bazıları ilerleyen süreçlerde Freud'a karşı çıkararak kendi kuramlarını oluşturmuşlardır (Kaleli, 2019).

##### **2.1.7.1.1. Sigmund Freud**

Modern psikolojinin babası olarak adlandırılan Sigmund Freud, kendi çağında insanların bilinçli ve akılcı bir varlık olduğu görüşünü savunan düşüncelere karşı çıkararak bireyin farkında olmadığı bir şekilde güçlü bir biçimde bilinçdışı etkenler tarafından yönlendirilen bir varlık olduğunu kabul etmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Psikanalitik kuramın kurucusu Sigmund Freud, zihinsel olayların birey tarafından fark edilip edilmemesi durumunu göz önünde tutarak topografik kişilik kuramını meydana getirmiştir. Bilinç, bilinç öncesi, bilinç dışı olmak üzere üç kavramdan meydana gelen topografik kişilik kuramında Freud'un düşünce gelişimi geçici bir model olarak şekillenmiştir. Klinik çalışmalarını yürüttüğu sırada Freud incelediği durumların topografik modele uymadığını fark ederek yapısal kişilik

kuramının temellerini atmıştır (Geçtan, 1998; Akt. Köse 2006).

Bireyin bebeklik ve çocukluk döneminde yaşayarak edinmiş olduğu tecrübeleri birey büyüdüğünde kişiliğini ve karakterini şekillendirdiğini savunan Freud kişilik gelişimini kısmen evrimsel olarak nitelendirmektedir (Sayar ve Dinç, 2013).

Freud kişiliği açıklarken iki model üzerinde durmaktadır. Bunlar Topografik ve Yapısal Model'dir.

### ***Topografik Model***

Freud Topografik Modelde insanı ve kişiliğini üç ayrımda ele alarak açıklamıştır. Bunlar bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışıdır. Freud bilincin farkında olduğumuz düşüncelerimizden oluştuğunu ifade etmektedir. Örneğin birey babasına olan öfkesini babasının ona ilgi göstermemiş olmasından kaynaklandığını söylüyorsa bu bireyin bilinç düzeyinde demektir. Ancak düşünceler zihinde her zamanki gibi yer edinmiyor olabilir. Bilgilerin zihinde en önlerde olmadığı sadece çağrıldığı zaman bilince geldiği durumlar bilinç öncesi olarak adlandırılmaktadır. Örneğin bireye geçen akşam ne yediği sorulduğunda birey hemen hatırlamayabilir biraz düşününce ne yediğini bizlerle paylaşabiliyorsa bu bilgi bilinç öncesinde demektir. Freud bilinç ve bilinç öncesinin dışında adeta buzdağının görünmeyen bir parçası gibi saklanan bilinç altının olduğundan söz etmektedir. Örnek olarak bireyin bir olay karşısında anormal bir davranışı söz konusu ise bu durum maruz kaldığı travmatik bir yaşantıdan kaynaklanabilmektedir (Acartürk, 2017).

### ***Yapısal Model***

Freud kişiliği id, ego, süperegö şeklinde üç bölüme ayırarak kişiliğe yapısal modeli kazandırmıştır. Freud'a göre kişiliğin yabani ve ilkel yönünü id temsil etmektedir. Güdülerden yola çıkarak enerji ile dolu olup zevk ilkesinin baskın olduğu kişilik bölümü id bir diğer deyişle alt benliktir. Söz konusu güdülerden en baskın olanı cinsellik ve saldırganlıktır. İd himayesinde olan birey istek ve arzularının en kısa sürede gerçekleşmesini istemektedir. Kişiliğin çevre faktörü ile çerçevelenmiş bilinçli tarafını ego oluşturmaktadır. Benlik olarak da ifade edilen ego kişinin nerede nasıl davranması gerektiğine karar verip, kişinin davranışlarını denetlemektedir. Ego id ile süper ego arasında köprü görevi görerek çatışmayı ortadan kaldırmaya çalışmaktadır. İd'in isteklerine her koşulda karşı koyma görevini üstelenen süper ego bütünüyle toplumun dayatmalarından oluşmaktadır. Süper ego üst benlik olarak da ifade edilmektedir (Tuzcu, 2017).

### **2.1.7.1.2. Alfred Adler**

Alfred Adler Freud'un öğrencisidir. Adler öğretmeni Freud'dan farklı olarak bireylerin hayata geldikleri andan itibaren karşılaştıkları anne, baba, büyük kardeşleri kendisinden daha güçlü ve üstün oldukları için aşağılık duygusu ile tanıştıklarını savunmaktadır. Aşağılık duygusunu en aza indirebilmek için bireyler üstünlük çabasına girmektedir. Freud'un savunduğu cinsellik ve saldırganlık dürtüsünün aksine Adler bireyi güdüleyen gücün üstünlük duygusu olduğunu ifade etmektedir (Cüceloğlu, 2010).

Adler'e göre insanlar sosyal bir varlıktır ve kişiliğin gelişmesinde sosyal çevrenin etkisi çok önemlidir. İnsan ancak yakın çevresi ile iletişim kurarak, ilişkilerini geliştirme yoluna giderek, tutum ve davranışlarını çevresine göre şekillendirerek kişiliğini geliştirmektedir (Kaleli, 2019).

Doğum sırasının da kişiliğin gelişmesinde etkili olduğunu savunan Adler'e göre ilk doğan çocuk ile diğer kardeşler arasında kişilik farklılıkları gözlemlenmektedir. İlk doğan çocuk en çok şımartıldığı için ondan sonra doğan çocuklar daha fazla aşağılık duygusuna kapılmaktadır. Diğer çocuklar aşağılık duygusu neticesinde daha azimli ve başarılı olmak için üstünlük çabasına girerken ilk çocuk kıskanma yoluna gitmekte sorunlu bir kişilik sergilemektedir (Tuna ve Kayaoğlu, 2013).

### **2.1.7.1.3. Carl Gustav Jung**

Freud'a ilk karşı çıkan Psikanalitik Kuramı savunucularından biri Jung'tur. Aynı zamanda Freud'un öğrencisi olan Jung özellikle cinsel dürtü üzerinde çok düşünmüştür. Freud'un cinsel dürtü üzerinde çok durduğunu ifade ederek özellikle bu noktayı eleştirmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Jung kişiliği etkileyen bazı sistemler olduğunu, bu sistemlerin ego, bilinç, bilinç dışı ve kolektif bilinçdışı olduğunu savunmaktadır. Jung'un bilinç dışı kavramı ile Freud'un bilinçdışı kavramı aynı iken Jung bilinç dışı kavramını Freud'un savunduğunun aksine kişisel bilinç dışı ve kolektif bilinçdışı olarak ikiye ayırmıştır. Kişisel bilinçdışı, unutulmuş ve bastırılmış düşüncelerin yer aldığı bölümdür ve düşüncelerin bilinç düzeyine çıkması için bir olayın tetiklemesi gerekmektedir (Zel, 2011; Akt. Kaleli, 2019). Kolektif bilinçdışı ise insanoğluna atalarından aktarılan tecrübelerin, ortak düşünce ve davranış örüntülerinin yer aldığı bölümdür. Kolektif bilinç dışının bilinç düzeyine çıkması zordur ve tamamı atalarımızdan kalan düşüncelerdir. Düşünce biçimleri ise arketip olarak tanımlanmaktadır (Tuna ve Kayaoğlu, 2013).

Jung'un ifade ettiği arketiplerden anima ve animus erkekteki kadını, kadındaki erkeği ifade etmektedir. Daha açık bir ifade ile anima arketipi erkeklerin kadını yönünü temsil ederken animus kadınlardaki erkeksi yönü temsil etmektedir. Bir diğer arketip olan maske (Persona) kişiliği ifade etmektedir. Kişiliğin tanımı yapılırken de değindiğimiz üzere bireyin dışarıya yansıttığı özellikleri maske arketipi olarak ifade edilmektedir. Bireyin gerçekçi özellikleri ile maske arketipi çakıştığı zaman kişilik bozuklukları meydana gelmektedir (Tuna ve Kayaoğlu, 2013).

Jung (1946) insanları içe dönük ve dışa dönük olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Sosyal ortamlarda iletişim kurmaya kapalı, duygu ve düşüncelerini kendi iç dünyasında yaşıyan ve değişimlerden hoşnut olmayan bireyler içe dönük iken sosyal ortamlarda rahatlıkla iletişim kurabilen, dış dünya ve değişikliklere barışık bireyler dışa dönüktür (Akt. İnanç ve Yerlikaya, 2011).

#### **2.1.7.1.4. Karen Horney**

Karen Horney çocukluk yıllarında babasının baskıcı ve otoriter tutumundan hayatının ilerleyen yıllarında ise eğitim ve meslek hayatında karşılaştığı erkeklerin olumsuz tutumlarından dolayı haksızlıklarla karşılaşmıştır (Burger, 2006; Akt. Kaleli, 2019). Adler ve Jung'un aksine Freud'un öğrencisi olmayan Horney meslek hayatı boyunca Freud'un kuramlarını yakından incelemiş, incelemeleri neticesinde de birtakım teorilerini kabul etmemiştir.

Freud'un erkek ve kadınların farklı kişiliklere sahip olarak dünyaya geldikleri teorisine karşı çıkan Horney, erkek ve kadınların arasındaki kişilik farkının biyolojik faktörlere bağlı olmaksızın toplumsal ve kültürel faktörlerin etkisi altında olduğunu savunmaktadır. Horney bazı dönemler kadın değil erkek olmak bu şekilde dünyaya gelmiş olmayı istediğini itiraf etmektedir. Bunun nedeni ise hayatı boyunca karşılaştığı cinsiyetçi kısıtlamalar ve engellemelerdir (Burger, 2006; Akt. Kaleli, 2019).

Bazı kaynaklara göre ilk feminist psikolog olan aynı zamanda kadınların sorunlarını savunan en eski psikologlardan sayılan Horney, kişiliğin sosyal ilişkilerle birlikte geliştini ifade etmektedir. Ebeveynler ile çocuk arasındaki ilişkinin belirleyicisi Horney'e göre çocuğun ihtiyaçlarının ne denli karşılandığına bağlıdır (Feldman, 2011; Akt. Sayar, 2019).

Bireyin korku ve endişeleri Horney'e göre bireyin kişiliğini meydana getirmektedir. Kişiler kendilerini endişelendiren ve korkutan uyarılardan kurtulmak için bazı davranış örüntüleri geliştirmektedirler. Söz konusu davranış örüntüleri bireyin diğerleri ile olan sosyal ilişkilerini yönlendirir ve bireyleri olası çatışmalara

karşı korur (Gündeşlioğlu, 2019).

Horney gerçekleştirmiş olduğu çalışmalar neticesinde üç tip kişilik ortaya koymuştur. Bunlar (Eren, 2017):

- Diğerlerini sevmeye ve onlara yakın olma isteği
- Diğerlerinden uzaklaşma ve onlara karışmama isteği
- Diğerleriyle çatışma, onlarla mücadele içerisinde olma ve bu sayede güçlü yanlarını diğerlerine kabul ettirerek korku ve kaygılarından arınma davranışı.

#### **2.1.7.1.5. Eric Erikson**

Erikson, Freud'un kişilik gelişimi hakkında savunduğu görüşleri destekleyip geliştirmiştir. Freud'un kuramında kişilik gelişimi ergenlikle son bulurken Erikson kişilik gelişimine yaşlılığı da dahil ederek bireyin hayatı boyunca devam ettiği görüşünü savunmaktadır. Erikson'un ortaya koyduğu kuramda sekiz farklı evre bulunmakta ve her evrede bireye iki farklı seçenek sunularak karar vermesi beklenmektedir. Birey vermiş olduğu karar ile kişiliğinin gelişmesini yönlendirecektir. Söz konusu seçenekler ve evreler aşağıda sıralanmıştır (Burger, 2006; Akt. Tuna ve Kayaoğlu, 2013).

• **Bebeklik- Temel Güvene Karşı Güvensizlik:** İlk evrede birey dünyaya savunmasız bir biçimde gözlerini açmışken ailesinden, bakımını üstlenen kişiden ve çevresinden ilgi ve sevgi görmek istemektedir. İlgi ve sevgiyi görebilen bebeklerde güven duygusu oluşmaktayken sevgi ve ilgi yönünden ihmal edilen bebeklerde güvensizlik, içe kapanık olma ve yalnızlaşma gözlemlenmektedir.

• **Yürümeye Başlama- Özerkliğe Karşı Utanma ve Şüphencilik:** Birey bu evrede çevresini yeni yeni keşfe başlamıştır. Çevresi tarafından keşif için serbest bırakılan çocuklar hayatının ilerleyen yıllarında karşısına çıkan engelleri kendi başına daha rahat aşmakta ve çözüm yollarını kendisi oluşturabilmektedir. Eğer ailesi çocuğu keşfi için özgür bırakmazsa birey utangaç, şüpheli olur.

• **Erken Çocukluk- Girişkenliğe Karşı Suçluluk Duyuma:** Çocuklar için oyun çağı anlamına gelen bu dönemde, çocuklar akranlarıyla oynadığı oyunlar neticesinde edindiği rollerle girişkenlik duygusunu beslemektedir. Girişkenlik duygusu ile çocuk amaç edinir ve başarıya isteğini hisseder. Amacı ve başarıya güdüsü olmayan çocuklarda ise girişkenlik duygusu gelişmemiştir.

• **İlkokul Çağı- Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu:** Birey ilkokula başladıktan sonra yaşlıları ile bir yarış içerisinde girmektedir. Bu rekabet duygusu ile çocuk kendini sınıf arkadaşları ile karşılaştırmaya başlamaktadır. Kıyas sonucunda kendini daha

başarılı gören çocuk ileriki hayatında toplum içerisinde daha başarılı ve mutlu olacaktır. Kıyas sonucunda daha az başarılı olduğu ayrımına varan çocukta aşâğılık duygusu baş gösterirken kendi güçlerini fark edip geliştirememektedir.

• **Ergenlik- Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası:** Ergenlik döneminde birey çevre tarafından kendine yüklenen rollerin yanı sıra çevresel ve dinsel değerleri anlamlandırarak kendine özgü bir kimlik geliştirebilir. Eğer bireyde kimlik duygusu gelişmezse rol karmaşası içine girecektir. Rol karmaşası ise bireyin ilerleyen süreçte zor anlar yaşamasına neden olabilmektedir.

• **Genç Yetişkinlik- Yakınlık Kurmaya Karşı Soyutlanma:** Genç yetişkinlik döneminde genç erkekler ve genç kadınlar duygusal anlamda yakınlık kurabilecekleri özel bir ilişki arayışına girmektedirler. Arayış sonucunda ise yakınlık kurabilen genç yetişkinler mutlu olurken kuramayanlar yalıtılmışlık yaşayarak mutsuzluk hissedeceklerdir.

• **Yetişkinlik- Üretkenliğe Karşı Durgunluk:** Bireyler bu dönemde kendilerinden sonraki nesli yönlendirme isteği içine girerler. Hem kendi çocukları hem diğer gençlerle yakından ilgilenecek onlara kendi bilgi birikimlerini aktarırlar. Böylelikle üretkenlik duyguları gelişir. Bu bilgi birikimini yapmak istemeyip boşluk duygusu ile baş başa kalmaktadır.

• **Yaşlılık- Benlik Bütünlüğü ya da Umutsuzluk:** Bu evrede birey geçmiş deneyimler ışığında hayatının bir gün son bulacağını bildiği için iki seçenekle karşı karşıya kalmaktadır. Geçmiş deneyimlerinden, geçirmiş ve artık bitirmeye yaklaşmış olduğu hayatından memnun olan bireyler bütünlük duygusu ile baş başa iken geçmiş yaşantısından memnun olmayan imkânı olsa birçok şeyi değiştirmek isteyen bireyler ise umutsuzluk duygusu ile baş başa kalmaktadır. Umutsuzluk hissi ise bireyde kızgın olma ve nefret duymaya neden olmaktadır.

### 2.1.7.2. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Ayırıcı özellik yaklaşımının kişiliği ele alma biçimi incelendiğinde bu yaklaşıma göre kişiliğin tutarlı olduğu, belli bir düzende tekrar ediyor olduğu, kişiliğin diğer insanlar için ayırt edici olduğu görülmektedir. Ayrıca bireyler birbirinden farklı kişiliğe sahiptir, her insan biriciktir ve bu sayede sayısız kişilik özelliği bulunmaktadır. Ayırıcı özellik yaklaşımını savunan kuramcılar bireyin belli bir durum karşısında kişilik özellikleri neticesinde nasıl eylemde bulunacağı konusunu incelemişlerdir. Ayırıcı Özellik kuramının kurucusu Willard Allport'tur. Yaklaşıma destek veren diğer isimler ise Raymond Bernard Cattell, Robert R. McCrae ve Paul Costa'dır (İnanç ve

Yerlikaya, 2011).

Ayırıcı Özellik bir diğer ismiyle treyt kuramı bireyin belli bir kişilik özelliğini hangi durumlarda ne seviyede sergilediğini içeren böylece kişiliği sınıflandıran bir boyuttur. Zaman içinde değişmezlik ve kararlılık olmak üzere iki temel varsayıma dayanan kurama göre birey dışa dönük kişilik özelliğini sergiliyorsa ilerleyen zamanlarda da bu kişilik özelliğini sergilemeye devam edecektir ki bu zaman içinde değişmezlik varsayımını örneklemektedir. Birey aynı şekilde evde dışa dönük özellikler sergilerken iş yerinde, okulda ve farklı ortamlarda da dışa dönük kişilik özellikleri sergilemeye devam edecektir bu da kararlılık varsayımını örneklemektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

#### **2.1.7.2.1. Gordon Allport**

Treyt yaklaşımı konusunda ilk çalışmaları yapan psikolog Allport, treyt yaklaşımına katkıları ile isminden söz ettirmiştir. Allport, kişiliğin zamanla değiştiği tezini savunarak “Kişilik de yaşayan her şey gibi büyüdükçe değişir.” düşüncesiyle hareket etmiştir. Allport birey her ne kadar çocukluk dönemi ile yetişkinlik döneminde aynı davranışları sergilese de davranışların altında yatan dürtülerin farklılık gösterdiğini ifade etmektedir. Allport çocuklarda kendilik gelişimi üzerine çalışmalar yapmış ve çalışmaları neticesinde çocukların doğduklarında kendilik kavramının olmadığını saptamıştır. Allport, çocuklara dokunarak onlarda his uyandırma ile kimlik oluşumunun başladığını böylelikle kendilik duygusunun oluştuğunu ifade etmektedir. Kendilik kavramının oluşmasıyla çocuklar belli bir zaman sonra bedeninin ve hareketlerinin etrafındaki nesnelere farklı olduğu ayırımına varmaktadır (Burger, 2006; Akt. Aliyev, 2008).

Bireylerin biricik oluşunun, birbirlerine benzemediklerinin üzerinde diğer kuramlara göre daha fazla duran Allport, bireyleri hem bireysel hem grupla inceleyerek kişilik özelliklerini iki kaynak veriyle değerlendirmiştir (Şahin, 2017). Açık davranışların yanı sıra gizli düşünceleri de içeren kişilikte Allport beş konu üzerinde durmuştur. Söz konusu beş konunun ilki kişiliğin dinamik bir yapıda oluşudur. Kişiliğin dinamikliği ise sürekli değişim ve gelişim içerisinde olduğunu ifade etmektedir. İkinci konu ise bireylerin içerisinde ve davranışlarının arkasındaki sebebin kişilik olmasıdır. Üçüncü sırada kişiliğin hem psikolojik hem biyolojik işlevlerinin olmasından ötürü psikofiziksel bir kavram oluşu gelmektedir. Dördüncüsünde ise kişiliğin çevreye uyum sağlamak için gereken davranışları belirlediğidir. Allport’un kişiliğe dair üzerinde durduğu son konu ise kişiliğin çevreye özgü bir uyum süreci

oluşturması ve böylece bireyin kendine özgü uyum yöntemleri oluşturmasıdır (Aslan, 2008).

Kişiliğin fiziksel yönlerinin yanı sıra psikolojik yanlarının olduğunu ifade eden Allport'a göre bireylerin davranışları çevre tarafından belirlenebileceği gibi treyt kuramı sayesinde de davranışları öngörmemiz mümkündür. Bizi diğerlerinden farklılaştıran ayırıcı özelliklerimizin sinir sistemimizde yer alan fiziksel öğelerden kaynaklandığını, gelecek dönemlerde kişilik üzerine araştırma yapan kişilerin insanların nörolojik yapısını inceleyerek kolaylıkla onların kişilik özelliklerini sıralabileceği ifade edilmektedir (Burger, 2006; Akt. Çakmak, 2019).

Hiçbir bireyin birbirine tıpatıp benzer olmayacağını ifade eden Allport'a göre bireylerin davranışları ve kişilik özellikleri kendine özgüdür. Ayırıcı Özellik kuramı ile bireylerin birbirinden nasıl farklılaştığını, nasıl davranış örüntüleri sergileyebileceklerini incelemek mümkündür. Kurama göre ayırıcı özellikler bireylerin değişmez, dayanıklılık gösteren, en genel özelliklerini yansıtmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

#### **2.1.7.2.2. Raymond Cattell**

Ayırıcı Özellik Kuramı'nda öne çıkan bir diğer isim ise Raymon Cattell'dir. Cattell farklı bilim dallarında tercih edilen yaklaşımları benimseyerek kişiliği oluşturan yapıtaşlarına ilişkin kavramlar geliştirmemiştir. Cattell'a göre kişilik konusunda birbiriyle bağımlı ve birbirinden bağımsız olan özellikleri gruplandırarak kişiliğin temel yapısını ortaya koyabilmemiz mümkündür. Söz konusu temel yapıyı inşa edebilmek içinse faktör analizi isimli istatistiki tekniği kullanan Cattell çalışmalarının ana hedefi olan kişiliğin temel özelliklerini keşfetmeye böylelikle ulaşmıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Kişilikte yer alan ayırıcı özellikleri yüzeysel ayırıcı özellikler ve kaynak ayırıcı özellikler olmak üzere iki grupta inceleyen Cattell yüzeysel ayırıcı özelliklerin ayırıcı özellikler tarafından kontrol edilebilen, diğer özelliklerle ilişkisi olan ve bir arada gruplanan gözlenebilir davranışlar olduğu ifade etmektedir. Kişiliğin derinlerinde yer alan, yalnızca faktör analizi tekniği ile açığa çıkarılabilen aynı zamanda kişiliğin temel yapısını meydana getiren özellikler ise kaynak ayırıcı özelliklerdir (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Faktör analizi tekniğini kullanarak kişilerin kendilerini değerlendirmesini sağlayan Cattell 200'e yakın kişilik özelliğini 16 faktöre indirgeyerek gruplandırmıştır. Ulaşılan faktörler ise sıcakkanlılık, kendini sorgulama, problem

çözme, ketumluk, canlılık, gerginlik, kurallara bağlılık, kendine yeterlik, strese dayanıklılık, mükemmeliyetçilik, girişkenlik, değişimlere açıklık, baskınlık, soyut düşünme, duyarlılık ve ihtiyatlılıktır (Deniz ve Erciş, 2008).

#### **2.1.7.2.3. Henry Murray**

Psikanalitik kuram ve ayırıcı özellik yaklaşımın karşımı ile bir yaklaşım benimseyen Murray'ın "Kişilik Bilim (Personoloji)" olarak adlandırdığı bir yaklaşımı bulunmaktadır. Murray bireylerin bilinçli düşüncelere aktaramadığı malzemeleri açığa çıkarmak için Tematik Algı Testi (TAT) tasarlamıştır. Personoloji yaklaşımına göre bireylerin psikolojik kökenli gereksinimleri bulunmaktadır. Söz konusu psikolojik gereksinimlerin hiyerarşisi bulunduğunu savunan Murray bireylerin gereksinim tercihlerine bağlı olarak eylemde bulduklarını ifade etmektedir. Örneğin hiyerarşiye göre bireyin başarı gereksinimi eğlence ve sosyalleşme gereksiniminden daha fazla ise arkadaşının parti teklifini reddederek evde kalıp sınavlarına hazırlanmayı, ders çalışmayı tercih edecektir (Burger, 2006; Akt. Erdoğan, 2019).

#### **2.1.7.2.4. Robert McCrae ve Paul Costa**

Cattell'in faktör analizi tekniğini kullanarak oluşturmuş olduğu 16 faktörlü kişilik kuramı McCrae ve Costa'nın ortaya çıkardığı beş faktör kişilik kuramının temelini oluşturmaktadır. Cattell'in kullandığı istatistiki tekniği kullanan McCrae ve Costa 1978 yılında kullandıkları envantere dışadönüklük, deneyime açıklık ve duygusal dengesizlik boyutlarını araştırma sürecine girmişlerdir. Bir müddet sadece üç boyut üzerinde araştırmalar yapan ve yaptıkları araştırmalar sonucunda sorumluluk ve uyumluluk isimli iki yeni faktör daha keşfeden ikili ilerleyen süreçte kişiler üzerinde keşfettikleri beş faktörü ölçebilecekleri envanterler geliştirmişlerdir (Costa ve McCrae, 1997; Akt. Kaleli, 2019).

McCrae ve Costa tarafından geliştirilen envanter günümüzde çeşitli dillere çevrilmiştir. Söz konusu Beş Faktörlü Kişilik Kuramı araştırmanın ilerleyen kısımlarında detaylı biçimde açıklanacaktır.

#### **2.1.7.3. Biyolojik Yaklaşım**

Biyolojik yaklaşımın öncülerinden Hans Eysenck kişiliği ve insan davranışlarının kalıtım, hormonlar gibi biyolojik faktörlerin etkisi altında olduğunu savunmaktadır. Eysenck'e göre kişilik içe dönüklük-dışadönüklük, psikotiklik ve nevroitiklik olmak üzere üç temel kişilik altında incelenmelidir (Burger, 2006; Akt. Kaleli, 2019). Eysenck'in kişilik gelişimine yaklaşımı, sadece biyolojik odaklı olması ve bireyin çevresindeki bireylerle olan iletişimini, sosyal durumunu ve kişisel gelişim

özelliklerini dikkate almadığı gerekçesiyle eleştirilmektedir (Tuna ve Kayaoğlu, 2013).

Biyolojik yaklaşım söz konusu olduğunda en sık rastlanılan araştırmalar ikizler üzerinedir. Aynı ve farklı çevrelerde bulunan ikizler üzerine araştırmalar yapan Gottesman ikizlerin davranışlarını inceleyerek bulduğu benzer kişilik özelliklerinin genetik menşeli olduğunu ifade etmiştir. İkizler üzerinde yapılan başka bir araştırmada Newman, Freeman ve Holzinger araştırmadaki ikizlerin zeka düzeylerinin, fizyolojik yapılarının ve ikizlerin ağırlıkları arasındaki benzerliğin kişilik özelliklerini de etkilediğini ifade etmişlerdir (Erdoğan, 1983; Akt. Kaleli, 2019)

#### **2.1.7.4. İnsancıl (Hümanistik) Yaklaşım**

Bireyleri tahmin etmek, kontrol etmek, yönlendirmek yerine onları anlamak gerektiğini, insanların özgür bireyler olduğunu kabul ederek, insanların kendilerini mutlu edecek seçimler yaptığını ve bu seçimlerinden de kendilerinin sorumlu olduğunu savunan yaklaşıma insancıl yaklaşım denmektedir. İnsancıl yaklaşımı savunan bireyler, geçmişin ve geçmişte yaşanılanların şimdiki zamanda olup bitenler üzerinde etkisi olmadığını savunmaktadırlar. Önemli temsilcilerinin Carl Rogers ve Abraham Maslow olduğu yaklaşımda bireyin davranış anında etrafını algılama durumunu ve tercihlerini incelemektedir (Tuna ve Kayaoğlu, 2013).

Hümanizm bireylerin sağlıklı bir şekilde gelişim ve ilerleme için belli bir potansiyel ile dünyaya geldiği görüşüne inanır. Hümanizm aynı zamanda kişisel deneyim, farkında olma, yaşamın anlamı ve özgür irade gibi insan hayatında öneme sahip olan kavramları ön planda tutarak fenomenolojik bakış açısını benimsemektedir. İnsancıl yaklaşım bireyin bilinçaltını belli bir oranda göz ardı ederek çoğunlukla öznellik, bilinçli olma, farkında olma, seçim yapma ve yaptığı seçimlerin sorumluluğunu alma gibi özelliklerin altını çizmektedir (Uzunoğlu, 2006).

##### **2.1.7.4.1. Carl Rogers**

Carl Rogers, insancıl kuramın öncülerindedir aynı zamanda birey merkezli yaklaşımı geliştirmiştir. Rogers, kişiliğin oluşmasında çocukluk dönemi yaşantılarının etkili olduğunu ifade etmiştir ancak davranışın geçmişte yaşanılanlarla değil şimdiki zamandaki oluşturduğumuz amaçlarımız ve duyduğumuz ihtiyaçlar çerçevesinde şekillendiğini kabul etmektedir (Bakırcıoğlu, 2013). Birey merkezli kuramda kişiliğin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için çocuğa koşulsuz saygının önemli olduğunu ifade ederek, kişilik gelişimini belli gelişimsel evrelerle sınırlandırmamıştır (Çakan, 2019).

Ana kavramını benlik olarak belirleyen Rogers'a göre kuramının yapıtaşı

benliktir. Benlik ise beni ifade eden düşünce, fikir, algı ve değer sistemlerinin tümüdür. Benlik bireyin sınırlarını çizerek “Ben ne yapabilirim?” ve “Ben kimim?” sorularının cevaplarını bulmayı ve cevapların farkında olmayı içermektedir. Bireyler kendileriyle ve kendi benlik duygularıyla ne kadar uyumsuz ise o denli deneyim alanını reddetmektedirler. Benlik ile gerçeklik arasındaki tutarsızlık büyüdükçe uyumsuzluk potansiyeli de o denli büyümektedir (Atkinson, Rita, Richard, Smith, Hoeksama, Susan, 2002; Akt. Çelik, 2019).

Rogers’ın kuramında yer alan diğer benlikler ise gerçek ve ideal benliktir. Bireyin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki fark arttıkça birey aslında olmak istediği benliğe sahip olamadığı için benliğinin ve öz saygısının iyileşme gereksinimi ortaya çıkmaktadır. Gerçek ve ideal benliğin uyum içerisinde olduğu durumlarda bireyin benlik saygısının oldukça yüksek olduğu anlamını taşımamaktadır (Ewen, 2003; Akt. Çelik, 2019). İdeal benlik ile gerçek benliğin arasında mesafenin artması bireyin doyumsuz ve mutsuz bir kişilik meydana gelir (Atkinson vd., 2002; Akt. Çelik, 2019).

#### **2.1.7.4.2. Abraham Maslow**

Hümanizmin önemli temsilcilerinden biri olan Maslow bireylerin davranışlarının öz motivasyon sonucu gerçekleştiğini bireylerin isteklerini, amaçlarını ve ihtiyaçlarının bireydeki gelişimin motivasyonunu sağladığını ifade etmektedir (Goble, 2004; Akt. Çakan, 2019).

Maslow’un kuramında “Kendini Gerçekleştirme” kavramı önemli bir noktadır. Maslow kuramında gerçekleştirdiği çalışmalarla ihtiyaçlar hiyerarşisi ortaya koymuştur. Söz konusu hiyerarşide fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme bulunmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçlar belli bir oranda tamamlandığında güvenlik ihtiyaçları, fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları belli bir oranda tamamlandığında sevgi ihtiyacı, fizyolojik, güvenlik ve sevgi ihtiyaçları tamamlandığında saygı ihtiyacı, diğer tüm ihtiyaçlar tamamlandığında ise kendini gerçekleştirme ihtiyacı aktif olmaktadır. Sıralamadan da anlaşılacağı üzere kendini gerçekleştirme ancak diğer tüm ihtiyaçlar karşılandığında devreye girmektedir. Kendini gerçekleştirme noktası ise tüm insanlar için farklılık gösterir. Bir kimse için çok iyi bir anne olmak kendini gerçekleştirme noktası iken başka birisi için iyi bir müzisyen ya da ressam olmak kendini gerçekleştirme sağlamaktadır (Maslow, 1943; Akt. Çelik, 2019).

Maslow hiyerarşisinde üst basamaklardaki ihtiyaçlarımızı

gerçekleştirebilmemiz için alt basamaklardaki ihtiyaçlarımızın tamamlanması gerektiğini savunmuştur (Burger, 2006; Akt. Kaleli, 2019). Söz konusu hiyerarşi Şekil 2.1’de gösterilmiştir.



Şekil 2.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Schultz ve Schultz, 2006,5; Akt. Kaleli, 2019).

#### **2.1.7.5. Davranışçı-Sosyal Öğrenme Yaklaşımı**

Temelleri Thorndike tarafından atılıp daha sonra Pavlov’un görüşleri ile gelişen davranışçı yaklaşım Watson’ın öne sürdüğü görüşler ile nesnellik kazanarak Skinner’in görüşleri ile yeni bir döneme adım atmıştır (Sayar ve Dinç, 2013).

Kişiliği açıklamada öğrenme teorilerine başvuran davranışçı yaklaşıma göre tüm davranışlar öğrenme ve koşullanma yolu ile kazanılır (Smith, 2012; Akt. Çağırıcı, 2017). Davranışçı kişilik kuramları incelendiğinde bireyin davranış örüntüleri ve toplumsal kişilik rollerinin yoğun işlenen konular arasında olduğu görülmektedir (Isır, 2006; Akt. Çağırıcı, 2017).

Klasik ve edimsel koşullanma üzerinde duran geleneksel davranışçılar gözlemlenebilir ve tutarlı davranış kalıplarını incelemişlerdir. Davranışçı ekolü Klasik ve Edimsel Koşullanma olmak üzere iki ana başlığa ayırmak mümkündür. Watson gerçekleştirdiği çalışmalarında bireylerin çevreden aldıkları uyarılara vermiş

oldukları tepkileri mercek altına almıştır. Watson çalışmalarının sonucunda bireylerin aldıkları uyaranlara karşı korku, öfke ve sevgi olmak üzere üç öğrenilmemiş duygusal tepki verdiklerini ifade etmiştir. Watson bu üç tepkiyi koşullanmış tepkiler olarak adlandırmıştır (Cipani, 1991; Akt. Çağırıcı, 2017).

Edimsel koşullanma kavramı ile adından söz ettiren Skinner ise öğrenmenin bireyin davranışlarına nüksettiğini ifade etmektedir. Skinner'e göre davranışı şekillendiren ve sürdürülebilirliğini sağlayan etken; o davranışın sonucunun ne olduğudur. Bireyin davranışlarını tanınmak isteniyorsa o davranışın sonucunu incelenmelidir. Davranışları tepkisel ve edimsel olmak üzere ikiye ayıran Skinner, davranışı meydana getiren uyarıcının belli olmadığı durumları yani refleksleri tepkisel davranış kategorisine koymaktadır. Edimsel davranışlar ise bireyin gerçekleştirdiği davranışların sonucuna bağlı meydana gelen davranışlardır (Mete, 2006; Akt. Çağırıcı, 2017).

Cloninger'e göre kişilik bireyin davranış örüntülerinin toplamıdır. Bireyin hayatla tanışması beraber başlayan davranış zinciri öyküsünde öğrenilen davranışlar bireyin kişiliğini etkilemektedir. Bir kimsenin eylemde bulunma sebebi fizyolojik gereksinimlerini karşılamaktır. Bir davranışın yapılma olasılığı söz konusu eylemin bireyin ihtiyaçlarını karşılamasına bağlıdır. Eylem ihtiyacı karşıladıkça davranışın yapılma yüzdesi artmaktadır (Akt. Çakmak, 2019).

Kısaca davranışçılara göre kişilik, çevreden gelen çeşitli uyaranlarla ve dış dünyanın etkisi sonucunda şekillenmektedir. Davranışçılığı savunan araştırmacıların çalışmalarından da anlaşılacağı üzere davranışçıların odağı kişiliğin kendisi değil davranışlarıdır (Sayar ve Dinç, 2013).

#### **2.1.7.6. Bilişsel Yaklaşım**

Oluşturmuş olduğu “Kişisel Yapı Kuramı” ile bilişsel kişilik kuramının öncüsü olan George Alexander Kelly, bireylerin olayları yorumlama ve kurgulama biçimleriyle yakından ilgilenmektedir. Kelly bireyleri adeta bir bilim insanı olarak görerek, onların olup biteni gözlemlediği, organize ettiği bu sayede yapı ve kavram oluşturmada başarılı olduğunu ifade etmektedir. Kelly bireylerin yeniden kurgulama noktasında oldukça yaratıcı olduklarını savunmaktadır (Cervone ve Pervin, 2016; Akt. Çelik, 2019).

Bilişsel kurama göre insanlar benzer olay ve insanlarla karşılaşmış olmasına rağmen birbirinden farklı tepkiler göstermektedirler. Verdikleri tepkilerdeki farklılık bireylerin kullandıkları şemaların birbirinden farklı olmasıyla açıklanmaktadır.

Şemalar bilgilerimizi önce algılama sonra bilişsel süreçler ışığında düzenleme ve işleme ardından kullanmamıza yarayan sembolik yapılardır. Bilişsel yaklaşımı savunan araştırmacılar kişiliği bireyin kullandığı bilişsel yapılar ışığında sahip oldukları kendilik şemaları ile açıklamaktadır (Burger, 2004; Akt. Çelik, 2019).

Kelly bireylerin eylemlerinin hem gerçek hayatla hem de bireylerin zihinlerinde oluşturdukları gerçeklik algılarıyla ilintili olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda henüz genç bir bilim dalı olan psikoloji, sadece bir kişilik kuramının davranış kavramını açıklamada yetersiz kalacağını ifade etmektedir. Kelly'e göre bireyler geleceği tahmin etmede bilim adamı gibi efor sarf ederek sürekli hipotez belirleyip hipotezleri test ederek çevreye ilişkin teorileri belirlemektedir. İnsanlar değişen ve gelişen dünyada kendi öz dünyalarını böylelikle anlamlandırmaktadırlar (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Bilişsel yaklaşımın bir diğer ismi Albert Ellis'tir. Ellis'e göre bireylerin olumsuz ruh halleri olan depresif, sıkıntılı ve kaygılı olmaları yanlış akıl yürütme ve akılcı olmayan inançlarına bağlıdır. Olumsuz duygu durumunu aşmak için akılcı duygusal terapiyi geliştiren Ellis, terapi süresince danışanın akıl dışı inançlarını fark etmelerine, yanlışlığı açıklamalarına ve bu yanlış inançların onu yanlış kararlar almalarına ittiğini görmelerine yardımcı olmayı hedeflemektedir (Burger, 2006; Akt. Kaleli, 2019).

Ellis akılcı duygusal terapi ile A-B-C modelini geliştirerek, bireylerin sahip oldukları akılcı olmayan inançlarını ve hatalı akıl yürütmelerini önlemeyi hedeflemiştir. Bireylerin akılcı olmayan inançlarından dolayı depresif, sıkıntılı ve kaygılı oldukları kabul edilmektedir. Ayrıca yaklaşıma göre birey kendi akılcı olmayan inançlarını ve bunların sonuçlarını öngöremezken başkalarının düşüncelerindeki çarpıklıkları anlayabilmektedir. A-B-C'yi bir örnekle açıklamak gerekirse A meydana gelen olaydır örneğin sınavdan başarısız olmak A olarak belirlenebilir. B ise akılcı olmayan inançtır yani insanların kendisine değer vermesi için her konuda başarılı olması gerektiğini düşünmesidir. C ise akılcı olmayan inançtan dolayı yaşadığımız olumsuz ruh durumudur yani sınavdan başarısız olduğumuz ve insanların bize değer vermesi için her konuda başarılı olmamız gerektiğine inandığımız için kaygılanırız, kaygımız ve başımıza bir felaket gelecekmiş gibi hissetmemiz C'dir (Schultz ve Schultz, 2007; Akt. Erdoğan, 2019).

### **2.1.8. Beş Faktör Kişilik Kuramı**

Beş faktör kişilik modeli kişiliğin ölçülmesinde, insanların hem kendilerini hem

diğer insanları nitelendirirken kullandıkları özelliklerin yanı sıra ayırıcı özellik yaklaşımını da temel almaktadır. Kişilik değerlendirilirken sık sık beş faktör kişilik modeline başvurulmaktadır (McCrae ve Costa, 1989; Akt. Şen, 2019).

McAdams (1990) çeşitli araştırmacılar tarafından meydana getirilen kişilik yaklaşımlarının başlangıçta bireyler arasındaki benzerlikleri irdelerken son zamanlardaki kişilik yaklaşımlarının ise kişisel farklılıkları dikkate aldıklarını ifade etmektedir. Morris (2002) ise çeşitli kişilik kuramlarının bireyin çocukluk yaşantılarına önem verdiğini ayırıcı özellik yaklaşımında ise yetişkinlerin kişilikleri arasındaki meydana gelen farklılıkların vurgulandığını savunmaktadır. Burger (2006) ayırıcı özellik yaklaşımında kişiliğin tutarlı oluşu ve zamanla değişmezliğinin üzerinde durulduğunu ifade ederken bu yaklaşımın bireylerin genel davranış örüntülerindeki farklılıkları bulmayı hedeflediğinden söz etmektedir (Akt. Şen, 2019).

Geçmişten günümüze değin kişilik ve kişiliğin boyutlarına ilişkin birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırma ve çalışmalarda kişiliğe ve kişiliğin boyutlarına dair birbirinden farklı özellikler ortaya çıkarılmıştır. Tüm bu farklı özellikleri bir başlık altında toplamayı Beş Faktörlü Kişilik Kuramı (BFKK) başarmıştır. Bu nedenle BFKK yapılan araştırmalarda sık kullanılan bir kuramdır (Doğar, 2016; Akt. Gündeşlioğlu, 2019). McCrae ve Costa oluşturdukları kuramın sık kullanılma nedenlerini şöyle sıralamaktadır (Akt. Kurt, 2019).

- Modelin deneysel ve boylamsal açıklamalardan oluşması,
- BFKK sayesinde ölçülebilen kişilik özelliklerinin süreç boyunca değişmezliğini koruması,
- Biyolojik kökenli temellerin olması,
- Kuramın geçerliğinin çeşitli grup ve kültürlerde sürüyor olması,
- Niteliklerin ölçülmesinin ve değerlendirilmesinin kolay olması.

BFKK 1884 yılında tek bir kuramcıya bağlı olmadan geniş bir alana yayılarak ortaya çıkmış bir kuramdır (Kapadia, 2014; Akt. Gündeşlioğlu, 2019). McCrae ve Costa BFKK'nın kurucuları sayılmaktadır. İkili kurama dışadönüklük ve duygusal denge boyutları ile başlamışken çalışmalarının ilerlemesi ile de yeniliğe açıklık boyutunu eklemiştir. 1985 yılında gerçekleştirilmiş çalışmalar ile de iki boyut eklenerek kuram son halini almıştır. Cattell ve Eysenck'in gerçekleştirdikleri çalışmalarda olduğu gibi McCrae ve Costa'da elde ettikleri kişilik alt boyutlarının normal dağılım özelliğine sahip ve iki kutuplu olduklarını savunmuştur (Alaçatlı, 2013; Akt. Gündeşlioğlu, 2019)

### 2.1.8.1. Dışa Dönüklük-İçe Dönüklük (Extraversion – Intraversion)

Girişken, samimi, sempatik ve farklı deneyimlere açık bireyler dışa dönük olarak nitelendirilmektedir (McCrae ve Costa, 1985; Akt. Şen, 2019). Sosyalleşme ihtiyacı diğer bireylere göre düşük olan, kendilerini çevredeki faktörlerden koruma ihtiyacı fazla olan bireyler ise içe dönükler olarak tanımlanmaktadır (McCrae ve John, 1982; Akt. Şen, 2019). Dışa dönük kimseler daha sosyal ve enerjik olmalarına karşın içedönüklerin böylesine sosyal ve enerjik olamamalarının sebebi çekingenlik olarak saptanmıştır (Burger, 2006; Akt. Şen, 2019).

İletişim kurmada daha başarılı olan dışadönük bireyler etrafındaki kişilere daha çok ilgi duyarlar (Uçar, 2016; Akt. Yılmaz, 2019). Dışa dönük kişiler büyük çoğunlukla neşeli, konuşkan ve hayat dolulardır. Etrafındaki insanlar onlarla vakit geçirmekten eğlenirler. (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Akt. Yılmaz, 2019).

Sosyal ilişki becerileri yüksek olan ve etkin bir iletişim gücüne sahip olan bireyler kolaylıkla fark edilmekte ve dışadönük oldukları anlaşılmaktadır. Dışadönükler diğer insanlar tarafından cana yakın, insancıl ve iletişim odaklı bireyler olarak nitelendirilmektedir (Zel, 2006; Akt. Kurt, 2019). İçedönük bireyler dışadönüklerin tam tersi özelliklere sahiptirler. İçedönükler geri çekilme olarak ifade edilebilecek davranışlar sergilemektedirler. Sosyal becerilerde görece daha az etkili, diğerleriyle sosyalleşmede daha çekimser kimseler ise içedönüklerdir. Sakin, yalnızlık taraftarı yapıları olan içedönükler utangaç ve sıkılığandır. İçedönük bireylerin bu özellikleri ilerleyen süreçlerde güçlü bir kişilik oluşturmayı engelleyen nitelikleri barındırmaktadır (Bono, Boles, Judge ve Lauver, 2002; Akt. Kurt, 2019).

BFKK'nın en merak uyandıran boyutu içe dönüklük ve dışadönüklük boyutlarıdır. Boyutun iki kutubu arasında kıyas yapıldığında içedönük kimselerin dışadönük kimselere oranla daha narin oldukları saptanmıştır. Farklı bir karşılaştırmanın sonucunda ise dışa dönük bireylerin içedönük bireylere oranla daha fazla kafein tükettikleri ancak yapıları gereği kafeinin etkisini çok hissetmedikleri bulgusuna ulaşılmıştır (Burger, 2006; Akt. Gündeşlioğlu, 2019).

Dışadönük bireyler çevredeki kimselerle yakınlık kurmada zorlanmayan kolaylıkla arkadaş edinerek sosyal çevrelerini genişletebilen kimselerdir. Dışadönüklük aynı zamanda mevcut arkadaşlıkların da yürütülmesini kolaylaştırmaktadır (Deniz ve Ünsal, 2010). Chamorro-Premuzic yazdığı kitabında dışadönük olmanın temel özelliklerinin girişkenlik, atılganlık, olumlu ruh haline olan

yatkınlık ve sıcaklık olduğunu ifade etmiştir. İçedönük bireylerin ise tam aksine içine kapanık, büyük oranda silik, kendini korumaya alan kimseler olduğu görülmektedir (Akt. Erdoğan, 2019).

Costa ve McCrae'e göre (2003) dışa dönük kimseler üç kişilerarası ve üç doğuştan olmak üzere altı boyuta sahiplerdir. Kişilerarası boyutu sıcakkanlılık, özgüven ve sokulganlık oluştururken etkinlik, olumlu duygu ve heyecan arama doğuştan gelen boyutlardır. Sıcakkanlılık; samimi, içten, kişisel etkileşime önem veren ve arkadaş canlısı olmayı temsil etmektedir. Kalabalıktan hoşlanma, sosyallik de sokulganlık boyutuyla ilgilidir. Doğal olarak lider yapıda olan, kendi tercihlerini gerçekleştirip sorumluluk almaktan kaçınmayan kişilerdir. Doğuştan gelen boyutların bireye enerji, dinçlik kattığı ifade edilmektedir (Akt. Sayar, 2019).

Griffin ve Moorhead'a (2011) göre dışadönük kimseler satış ve pazarlama departmanında doyum elde edebilirler. Dışadönüklük faktöründe yüksek puan alan kimselerin içedönüklere oranla iş performansının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Akt. Yurdakul, 2019). Dışadönük bireyler hayatın engelleriyle başa çıkmada içedönüklere göre daha başarılı olmaktadır (Amirkhan, Risinger ve Swicker, 1995; Akt. Yurdakul, 2019). Üniversite öğrencilerinin ilk bir yılının incelendiği bir çalışmada dışadönük bireylerin ilk yılda daha fazla arkadaşlık ilişkisi kurduğu ve aşık olma ihtimalinin daha fazla olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Asendorf ve Wilpers, 1998; Akt. Yurdakul, 2019).

### **2.1.8.2. Sorumluluk – Yönsüzlük (Conscientiousness – Undirectedness)**

İnsanların gerek iş hayatında gerekse sosyal hayatında en çok tercih ettiği kişilik özelliklerinden biri sorumluluktur. Sorumluluk boyutu BBFK'da özdenetim kavramı ile birlikte ele alınmaktadır. Sorumluluk bireyi başarıya götüren bir özelliktir (Çağırıcı, 2017).

McCrae ve Costa (1998) özdenetimi iki grupta ele almanın faydalı olacağı görüşündedir. Söz konusu iki grup ilerleyici ve ketleyicidir. İlerleyici grupta görev bilinci ve başarı yer alırken ketleyici grupta öz denerim ve düzen bulunmaktadır (Akt. Aliyev, 2008).

Sorumluluk bireyin dikkat seviyesinin yüksek olmasının yanı sıra algılarının da büyük oranda açık olduğu, planlı programlı olmayı gerektiren, sorunlarını dahi planlayıp çözmeyi gerektiren bir kişilik özelliğidir. Her işini bu şekilde nizami bir düzen içerisinde yerine getiren bireylerin daha mutlu oldukları aynı zamanda daha verimli çalıştıkları görülmektedir (Solmuş, 2007; Akt. Çağırıcı, 2017).

Sorumluluk özdenetimin yanı sıra öz disiplin olarak da adlandırılmaktadır. Sorumluluğun alt boyutlarını saygı, güven, rekabet, başarıma isteği, müzakere ve düzen kavramları oluşturmaktadır. Sorumluluk büyük oranda işte ya da akademik anlamda başarıyla kendini gösterdiği için beş faktörlü kişilik boyutlarının bu boyutu başarıma motivasyonu olarak da bilinmektedir (Burger, 2006; Akt. Çağırıcı, 2017).

Bireylerin ne kadar disiplinli olup kontrol sahibi olduklarını ortaya koyan sorumluluk boyutunda yüksek puan alan birey planlı, azimli, dikkatli, hırslı, başarıma duygusuna sahip ve öz disiplinlidir (Costa ve McCrae, 1995; Akt. Alacatlı, 2013). Sorumluluk boyutundaki bireyler aynı zamanda karşılaşılabilecekleri sorunlarla baş etmeye hazırlıklı olup harekete geçmeden önce dikkatli biçimde düşünürler (Neuman ve Wright, 1999; Akt. Alacatlı, 2013). Sorumluluk boyutundan düşük puan alan bireyler ise dikkati çabuk dağılan, planlara bağlı kalmadan yaşayan, diğerlerinin güvenini kazanamamış kimselerdir (Burger, 2006; Akt. Alacatlı, 2013).

Diğerlerine göre daha dürüst, daha ilgili ve dikkatli bireylerde sorumluluk kişilik özelliğinin daha belirgin olduğunu söylemek mümkündür. Sorumluluk boyutunun diğer ucunda ise çalışma isteği ve çabası bulunmayan, dikkatini toparlamayan, güvenilir olmayan bireyler yer almaktadır (Church, 1993; Akt. Acartürk, 2017).

Sorumluluk sahibi bireylerin incelendiği araştırmalarda bu bireylerin detaylarla ilgilenen, herhangi bir işi ya da görevi olduğunda ona hazırlıklar yapan, plan ve programa bağlı kalan kimseler olduğu göze çarpmaktadır (Acartürk, 2017).

Bireylerdeki sorumluluk birbiriyle ilişkisi bulunan üç farklı yönü içinde barındırmaktadır. Söz konusu üç yönün ilki sorumluluk sahibi bireylerin başarı odaklı olmasıdır. Bu bireyler için çalışkan olmak ve başarıda ısrarlı olmak önemli bir yere sahiptir. Söz konusu yönlerden ikincisi güvenilir olmaktır. Birey gerçekleştirdiği her işte dikkatli davranmakta ve yaptığı işlerin sonuçlarını üstlenmektedir. Son yön ise bireydeki sorumluluk düzen sahibi olmayı gerektirmektedir. Birey gerçekleştirdiği her işte tertipli, düzenli ve planlıdır (Judge, Higgins, Thoresen ve Barrick; Akt. Çelik, 2019).

### **2.1.8.3. Deneyime Açıklık - Tutuculuk (Openness To Experience / Intellect)**

Deneyime açıklık boyutunda yer alan bireyler yaratıcı, meraklı özgürlüklerine düşkün ve hayal gücü yüksek kimselerdir. Aynı zamanda bu bireyler etrafındaki kişilerden bağımsız düşünebilme yetisine sahip olduklarından herkes tarafından kabul edilmiş değer sistemlerini ve düşünce yapılarını sorgulayacaklardır. Boyutun diğer ucunda yer alan bireyler ise değer sistemlerini ve düşünce yapılarını sorgulamadan

olduğu gibi kabule edeceklerdir (McCrae ve Costa, 2003; Akt. Kağızmanlı, 2019).

Beş Faktörlü Kişilik Kuramında deneyime açıklık araştırmacıların fikir birliğine varmakta zorlandıkları bir boyuttur. Digman ve Inoueye'e (1986) ile Peabody ve Goldberg'e (1989) göre bu boyut zeka sözcüğü ile nitelendirilirken Norman (1963) söz konusu boyu kültür kavramı ile ifade etmektedir. Bu boyuta gelişime açıklık diyen araştırmacılar da mevcuttur (Akt. Şen, 2019).

Ciccarelli ve White'e (2016) göre kişilik boyutlarından deneyime açıklık bireyin yeni bir şeyler tecrübe etmeye hevesli oluşu ve farklı yaşantılara kendini açmasını içermektedir. Hayatında meydana gelen değişikliklerden hoşlanmayan ve alışmış olduğu düzeni devam ettirmek isteyen bireyler bu boyutta başarılı olamayacak ve düşük puanlar alacaklardır (Akt. Kağızmanlı, 2019). Bu kişilik boyutunda yüksek puan alanların ise özgün, farklı şeyler üretmek yenilikçi arayışlar içinde olduklarını söylemek mümkündür (Uzunoğlu, 2006; Akt. Kağızmanlı, 2019).

Deneyime açıklık boyutu bireyin sosyal ilişkilerinde açık olmasından çok hayatındaki tecrübeler ne kadar açık olduğu ile ilişkilidir. Deneyime açıklık boyutunun temel özelliklerinin başında kuvvetli hayal gücü, çok yönlü düşünebilme ve farklı görüşlere açık olma gelmektedir. Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler alışılmışın dışında gelen düşünme tarzına sahiplerdir. Boyutun diğer ucunda yer alan bireyler ise otoriteye itaate eğilimli, düşük yaratıcılık ve kuralcı kimselerdir (McCrae ve Costa, 2003; Akt. Gökalp, 2019).

Deneyime açıklık boyutunda bireyler Muhafazakâr olmaya ve tutucu tavırlara da karşı çıkmaktadır (Somer, 2002; Akt. Gündeşlioğlu, 2019). Yeni yerler görebilmek umuduyla seyahat etmeyi seven bireyler arkadaşlarıyla vakit geçirmekten de oldukça hoşlanırlar (Bulut, 2017; Akt. Gündeşlioğlu, 2019).

Tozkoparan'a (2013) göre deneyime açıklık boyutunda yüksek puan elde eden bireyler karşı tarafın duygu ve düşüncelerini önemseyerek empati yapabilme yeteneğine sahiplerdir. Aynı zamanda kuramda yer alan boyutlarla kıyaslandığında en bilişsel olan deneyime açıklıktır. Bu sebeple gerek tanımlanmasında gerek karakteristik özelliklerinin belirlenmesinde araştırmacılar fikir birliğine varamamaktadır.

#### **2.1.8.4. Uyumluluk/Yumuşak Başlılık – Dik Başlılık (Agreeableness – Hostility)**

Bir diğer ismiyle yumuşak başlılık olarak ifade edilen kuramın bu boyutunda bireyler yumuşak, uysal, merhametli, alçakgönüllü, barış yanlısı ve anlayışlı olmaları

ile bilinirler. Bu boyutun diğer ucunda yer alan kimseler ise çıkarıcı, geçinilmesi güç, vefasız, kindar ve acımasız olmaları ile tanınmaktadır (Somer, 1998; Akt. Aliyev, 2008). Berry, Worthington Jr, O'Connor, Parrott III ve Wade'in (2005) gerçekleştirmiş olduğu çalışmaya göre yumuşak başlılık boyutu insanlardaki affedicilik özelliği ile ilişkilendirilmektedir. Uyum boyutu aynı zamanda insanların birbiri ile olan ilişkisinin ahenk içerisinde olmasını sağlamaktadır (Akt. Aliyev, 2008).

Uyumluluk özelliğine sahip bireylerin iyi bir dinleyici olmasının yanı sıra empati becerisinin yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bireyler karşıdakini anlamaya önem verirken iş birliğine de açıklardır. Uyumluluk boyutunun tam tersi ucunda duran bireylerin ise kaba, şüpheli ve sert oldukları gözlemlenmektedir (McCrae ve Costa, 1991; Akt. Çağırıcı, 2017).

Uyumluluğun karakteristik özellikleri her ne kadar dışa dönüklük boyutu ile benzerlikler taşısa da dışa dönüklük boyutu sosyal etkenlerin yüzdesini ifade ederken uyumluluk boyutu bireyler arası ilişkilerin oranını yansıtmaktadır (Costa, McCrae ve Dye, 1980; Akt. Çakan, 2019). Bireyin sosyal ilişkilerinde etkili olmasının yanı sıra kendilik algısında da etkili olan uyumluluk boyutu bireyin kendine özgü yaşam felsefesi oluşturmasında, sosyal tutumlar geliştirmesinde bireye yardımcı olmaktadır. Uyumluluk boyutunun aynı zamanda merhamet, itaat, güven, dürüstlük ve alçakgönüllülük gibi alt boyutları bulunmaktadır. Bu alt boyutlar sayesinde bireyler arasındaki ilişkiler olumlu bir atmosferde meydana gelmektedir (Costa, McCrae ve Dye, 1991; Akt. Çakan, 2019).

Uyumluluk boyutunda yüksek puan alan bireylerin bulunduğu sosyal ortamda diğer bireylerle iyi anlaşabilmesi, öz kimliğini koruyarak diğerlerine anlayışlı olması, topluluk tarafında kabul edilmesi ve geçimli olması beklenmektedir. Söz konusu özelliklere sahip bireyler diğerleri tarafından en çok tercih edilen arkadaş tipi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yumuşak başlı bireyler diğerlerini desteklemeyi itiraz etmeye tercih ederler (Şencan, 2003; Akt. Aliyev, 2008). Uyumlu bireyler buldukları grupta iş birliği içinde çalışmayı rekabete tercih ederler. Sosyal bireylerdir, diğerleriyle çok az sorun yaşarlar (Burger, 2006; Akt. Aliyev, 2008).

Yumuşak başlılık üzerine yapılan araştırmalar bir ucu oldukça olumlu yansıtırken diğer ucu olumsuz yansıtırsa da bazı araştırmacılar yumuşak başlılık boyutunda yüksek puan almanın bireyde birtakım zararlara yol açabileceğini savunmaktadır. Aynı araştırmacılar yumuşak başlılıkta yüksek puan almanın bireyde dalkavukça davranmaya sebep olacağını ve nevrotik eğilimlere sebep olacağını

savunmaktadır (McCrae ve Costa, 1987; Akt. Çakan, 2019).

Uyumluluk ve toplumsal cinsiyet rollerinin karşılıklı incelendiği bir araştırmada ulaşılan sonuca göre uyumluluk kadın olmaya atfedilmiş birçok karakteristik özelliği içinde barındırmaktadır. Özellikle merhametli olma, anlayışlı olma, sevecen olma, fedakar olma, önce başkalarını düşünme, sadakatli olma ve uzlaşıcı tarafı tercih etme bu özelliklerden birkaçıdır (Johnson ve Ostendorf, 1993; Akt. Bozkurt, 2018).

#### **2.1.8.5. Duygusal Dengesizlik/Nevrotiklik – Duygusal Denge (Nevrotisim-Emotional Stability)**

Büyük oranda endişeli ve diğerlerine güvenmekte sıkıntı çeken bireylerin genel ruh halini belirtirken duygusal dengesizlik kavramını kullanırız. Bu kimseler aynı zamanda aşırı korumacı tavırları ve gerginlikleriyle akıllarda kalırlar (Ormel ve Wohlfarth, 1991; Akt. Çakan, 2019). Boyuta ilişkin literatür incelendiğinde nevrotilikğin kaygı ve sıkıntı başta olmak üzere olumlu olmayan diğer duygu durumları ile de ilişkili olduğu gözlemlenmektedir (Çakan, 2019).

Bireyler nevrotilik boyutunda yaşadıkları talihsiz durumlarda kendilerini daha çok suçlama eğilimindedirler (Suls, Gren ve Hillis, 1998; Akt. Çakan, 2019). Aynı zamanda bu kişilik boyutu yalnız negatif duyguları değil negatif duyguların beraberinde getirdiği karışık düşünce ve davranışları da içermektedir (McCrae ve Costa, 1991; Akt. Çakan, 2019).

Goldberg'e (1993) göre temel kavramları karamsarlık, kaygı ve güvensizlik olan nevrotilik boyutu olumsuz duygular ve belirsizliklerle çerçevenmektedir. Nevrotiklik boyutunda yüksek puan alan bireyler strese karşı aşırı hassasiyet, duygusal dengesizlik, olumsuz duyguların yoğunluğu ve değişimlere aşırı tepki verme ile belirirler. Sıklıkla hayal kırıklığı yaşayan nevrotilik bireyler psikolojik sıkıntılarla daha çok karşı karşıya kalmaktadır (Watson, Clark ve Harkness, 1994; Akt. Çiçek, 2019).

Merdan'a (2013) göre kuruntulu, sinirli ve gergin bireyler olan nevrotilikler çoğunlukla stres yaşama eğilimindedirler (Akt. Erdoğan, 2019). Duygusal dengesizlik yaşayan bireylerin belirgin özellikleri kızgınlık, dürtüsellik, utangaçlık, kaygı ve depresyondur. Duygusal dengesizliğin diğer ucunda bulunan bireyler ise rahat, sakin kimselerdir ve duygusal dengeli kişiler olarak tanınmaktadır (Chamorro-Premuzic, 2011; Akt. Erdoğan, 2019).

Matthews, Derryberry ve Siegle'e (2000) göre duygusal dengesizlik gerçekçi olmayan otomatik düşünceler ve başa çıkma mekanizmalarındaki eksiklikten kaynaklanmaktadır (Akt. Karduz, 2019).

Duygusal dengesizlik yaşıyan bireyler başlarına gelecek olası tehlikeli durumlar ve sorunlar karşısında temkinli olmak adına çok fazla tedbir almakta bu durum bireyde strese neden olmaktadır. Ancak stresin meydana getirdiği psikolojik ve fiziksel etkilere savunmasız kalmak bireyi yıpratmaktadır (Robbins ve Judge, 2013; Akt. Kaleli, 2019).

Beş faktörlü kişilik kuramına ait bilgileri kısaca bir araya toplamak gerekirse dışadönüklük boyutunun fazla olduğu kişilerin sosyal ilişkilerinin ve iletişim becerilerinin gelişmiş olduğunu söylemek mümkündür. Uyumluluk boyutunun fazla olduğu bireylerin ılımlı, mütevazı oldukları; deneyime açıklık boyutunun fazla olduğu kişilerin ise hayal gücü ve yaratıcılıklarının gelişmiş olduğunu görmek mümkündür. Sorumluluk sahibi bireylerin bilincinin yüksek olduğu, düzenli tertipli olduğu göze çarparken nevroitik kimselerin ise depresyona eğiliminin fazla olduğu ve kaygı seviyesinin yüksek olduğu göze çarpmaktadır (Roccas, SAgiv, Schwartz ve Knafo, 2002; Akt. Şen, 2019).

### **2.1.9. Kişiliğin Ölçülmesi**

Kişiliği keşfetmeye yönelik çalışmalar bireyler arasındaki benzerlik ve farklılıkları ortaya koymak, temel özellikleri tahmin etmek, tanımlamak ve açıklamak gibi alt boyutları içermektedir. Bu sayede nedensellik ilişkisi açığa çıkarak farklı bireyler gerçekleştirilen davranışların sebeplerini öngörebilmektedir (Bozkurt, 2018).

Kişiliğe dair ilk çalışmaların yöntemlerini vaka çalışması, gözlem ve içe bakış oluşturmaktadır. Kişiliğin kompleks yapısı ölçme yönteminin yanı sıra ölçüm sürecini de yakından etkilemektedir (Bozkurt, 2018).

Kişiliği tanımlamaya dair modern yaklaşımların ortaya çıkmasıyla deneysel verilerin toplanmasında sistematik bir yol izlenmeye başlanmıştır. En sık kullanılan veri toplama aracı ise “öz bildirime dayalı testler”dir. Bu testlerle bireyler arası farklılıkların ne olduğu ve farklılığın nasıl meydana geldiğini cevaplayabilen testler sayesinde ölçme araçlarının geçerlik ve güvenilirliklerine duyulan şüpheler azalmıştır (Chamorro, 2016; Akt. Bozkurt, 2018).

Kişiliğe ilişkin çalışmalar yürüten araştırmacılar her ne kadar gözlem tekniğini kullanmak isteseler de gözlem tekniğinin maliyetinin yüksek olması ve uzun bir süre gerektirmesi sebebiyle bu istekten vazgeçmektedirler. Aynı araştırmacılar gözlem tekniğinin yerini öz bildirime dayalı testleri kullanarak doldurmaktadırlar. Aynı zamanda öz bildirime dayalı testleri hayat daha yakın bulmaktadırlar. Hayata yakın olmalarına karşın içerisinde bazı riskler taşıyan testler aracılığıyla bireylerin kendilerini tanımlaması beklenmektedir (Ones, Viswesvaran ve Reiss, 1996; Akt.

Bozkurt, 2018).

### **2.1.10. Kişilik İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Bu bölümde “Kişilik” hakkında Türkiye’de ve Türkiye dışında yapılan çalışmalara değinilmiştir.

#### **2.1.10.1. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar**

Basım, Çetin ve Tabak (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin beş faktör kişilik özellikleri ve çatışma çözme yaklaşımları arasındaki ilişki incelenmiştir. 18-26 yaş grubu aralığında yer alan 302 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre deneyime açıklık ve uyumluluk kişilik özelliklerinin çatışma çözme becerilerinin tümünde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda nevroitiklik kişilik özelliğinin çatışma çözme yaklaşımlarını anlamlı bir şekilde yordamadığı ulaşılan bir diğer sonuçtur.

Eryılmaz ve Öğülmüş’ün (2010) gerçekleştirdikleri araştırmada ergenlerin öznel iyi oluşları ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 14-18 yaş aralığında yer alan 541 ergenden elde edilen bulgulara göre öznel iyi oluş ve nevroitiklik arasında olumsuz yönde orta düzeyli bir ilişki bulunmuştur. Sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik özellikleri ile pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki elde edilmiştir.

Ödemiş’in (2011) gerçekleştirdiği bir çalışmada beş faktör kişilik özelliklerinin olumsuz iş davranışı sergileme sıklığını ne oranda etkilediğini incelemiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda olumsuz iş davranışı sergileme ile sorumluluk ve deneyime açıklık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu açığa çıkarılmıştır. Olumsuz iş davranışları ve uyumluluk arasında herhangi bir ilişki elde edilemezken duygusal denge ve dışa dönüklük ile negatif yönlü düşük düzey ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik faktörleri olumsuz iş davranışlarını anlamlı bir şekilde yordarken uyumluluk kişilik faktörü söz konusu değişken üzerinde bir etkiye sahip değildir.

Doğan (2013) tarafından yapılan araştırmada beş faktör kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş ilişkisinin incelendiği araştırmada 18-61 yaş aralığındaki 234 kişi çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre nevroitiklik ve öznel iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı ilişki, dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Ankara’da 2014 yılında büyük bir devlet üniversitesinde Öz’ün gerçekleştirdiği

bir çalışmada kişilik özellikleri ile ikinci dille iletişim kurma isteği arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre dışadönüklük, deneyime açıklık ve uyumluluk kişilik özellikleri ile ikinci dille iletişim kurma isteği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Akt. Karduz, 2019).

Özhan'ın (2015) Erzurum ilinde öğrenim gören lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği bir çalışmada beş faktör kişilik özellikleri ile mesleki değerler arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuca göre mesleki değer ile beş faktör kişilik yapısı arasında düşük ve orta düzey ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda elde edilen sonuçlara göre beş faktör kişilik özellikleri liderlik, özgürlük, maddi kazanç, arkadaşlık, ekip çalışması gibi mesleki değerleri anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (Akt. Kağızmanlı, 2019).

Albayrak, Yazıcı ve Reisoğlu (2016) gerçekleştirdikleri araştırmada beş faktör kişilik özellikleri, akademik kontrol odağı, akademik erteleme ve akademik öz yeterlik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma grubunu 885 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmada sorumluluk ve uyumluluk kişilik özelliklerinin akademik kontrol odağının alt boyutundan dışsal kontrol odağının akademik ertelemeyi istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Topçu (2017), Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 225 öğrenci ile birlikte beş faktörlü kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyini incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre kişilik özellikleri ile duygusal dengesizlik puanı arasında negatif yönlü, dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Reisoğlu ve Yazıcı (2017) 17-36 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmalarında beş faktör kişilik özellikleri ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonunda dışadönüklük, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık kişilik boyutlarının iyi oluşu anlamlı bir şekilde etkilediği saptanmıştır.

Kırdök ve Doğanülkü (2018) yaptıkları bir araştırmada öğretmenlerin beş faktör kişilik özellikleri ile mesleki bağlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Niğde il merkezindeki 259 öğretmeni örneklem olarak seçen Doğanülkü ve Kırdök verileri toplamak amacıyla Mesleki Bağlılık Ölçeği ile Beş Faktör Kişilik Ölçeğini kullanmıştır. Toplanan verilerin sonuçlarına bakıldığında ise mesleki bağlılık faktörü ile nevrotiklik arasında negatif, sorumluluk, dışadönüklük, deneyime açıklık faktörleri

arasında pozitif yönlü ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda mesleki bağlılık ile kişilik özellikleri cinsiyet faktörüne göre farklılık göstermemektedir.

### **2.1.10.2. Türkiye Dışında Yapılan Çalışmalar**

Garcia (2011) kişiliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında dışadönüklük ve sorumluluk alt boyutlarının iyi oluş üzerinde pozitif bir etkisi olduğu sonucunu elde etmiştir. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre dışadönüklük yaşam doyumunu artırırken nevrotiklik yaşam doyumunu azaltıcı bir etkiye sahiptir (Akt. Reisoğlu, 2014)

Sieglinh, Furnham ve Petrides'in 2015 yılında gerçekleştirdikleri bir araştırma beş büyük kişilik özelliği ile duygusal zekanın cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını konu edinmektedir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında ise duygusal zeka puanının cinsiyet değişkeninden etkilenmediği, duygusal zekanın sorumluluk, açıklık ve uyumluluk boyutlarıyla yakından ilgili olduğu gözlemlenmektedir (Akt. Karduz, 2019).

2015 yılında Hindistan'da Tanksale tarafından, 183 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada öznel iyi oluş ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan regresyon analiz çalışmaları sonucunda beş büyük kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu %35 düzeyde olumlu etkilediği ortaya konulmuştur. Aynı zamanda sorumluluk faktörünün öznel iyi oluş üzerinde güçlü bir belirleyici olduğu diğer sonuçlar arasındadır (Akt. Karduz, 2019).

Braun ve arkadaşları tarafından 2016 yılında gerçekleştirilen bir araştırmada oyun bağımlılarının tercih ettikleri oyun türleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre oyun bağımlılarının yüksek nevrotiklik düzeyi bulunurken düzenli oyun oynayan kişilerin düşük düzeyde nevrotiklik saptanmıştır. Aynı zamanda beş faktör kişilik özellikleri ile oyun bağımlılarının tercih ettikleri oyun türleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Akt. Kağızmanlı, 2019).

## **2.2. Bilinçli Farkındalık**

### **2.2.1. Bilinçli Farkındalığın Tanımı ve Özellikleri**

Bilinçli farkındalığın karşılığına Türk Dil Kurumundan bakıldığında her iki kelimenin ayrı ayrı tanımları şu şekildedir: Bilinç; insanın kendisini ve çevresini tanıma yeteneği, şuurlu olma durumu ve kendi etkinliğinin farkında olmasıdır. Farkındalık ise; farkında olma durumudur (TDK, 2019). Tanımlar bir araya getirildiğinde bilinçli farkındalık kişinin kendisini ve çevresini tanıma yeteneğine

sahip olmasıyla birlikte içinde bulunduğu anın, zihninden geçenlerin ve hislerinin farkında olması durumudur.

Bilinçli farkındalık kavramı yani Mindfulness kökeni Pali diline dayanan bir kelimedir. Pali dilinde yer alan “hatırlamak” anlamına gelen “sati” kelimesi türetilerek “aklı başında olmak” anlamına gelen bir kelimeye dönüştürülmüştür. Genel literatür tanımı ise meydana gelen olayların o anda yani olayın gerçekleştiği andaki haliyle kavranılıp olayların bilincine varılması durumudur (Demir, 2014).

Kabat-Zinn’e (2005) göre farkındalık (Mindfulness) bireyin dikkatini o anda meydana gelen durum ve meydana gelen durumun bireyin içindeki yansımaları içeren zihin ve beden tepkisinin toplamıdır. Kökenlerini Doğu medeniyetlerinde uygulanan çeşitli meditasyon tekniklerinden alan farkındalık kavramı pratikte kişinin dikkatini nefes alıp vermesine, beden algılarına, duygularına ve düşüncelerine yoğunlaştırmaktadır (Akt. Demir, 2014).

Şimşek’e (2014) göre bilinç insanların sahip olduğu en büyük nimetlerden biridir. Bu özellik insanları diğer canlılardan ayırmanın yanı sıra bireyin etrafında olup bitenleri algılayıp fark etmesini de sağlamaktadır.

Farkındalık bireyin tüm dikkatini o ana yoğunlaştırması ve dikkatinin sonucunda olup bitenleri içsel bir kabulle anlamlandırması anlamına gelmektedir. Başka bir tanımda ise farkındalık kişinin dikkatinin bedensel faaliyetleri olan nefes alıp- vermeye, hissedilen duygulara, zihinden akan düşüncelere ve hepsinin toplamı olan bedene yoğunlaştırması demektir (Kabat-Zinn, 2005; Akt. Çollak, 2018).

Atalay’ın (2018) görüşüne göre mindfulness bireyin geçmişi ve geleceği bir tarafa bırakarak şimdide kalmasını, anı keşfetmesini ifade etmektedir. Yapılmış çeşitli bilinçli farkındalık tanımları aşağıda Tablo 2.1’de yer almaktadır.

Tablo 2.1. Bilinçli Farkındalık Nedir? (Çollak, 2018).

Yazar	Nedir?
Kabat-Zinn, 2005	Bireyin şu ana ve şu anda olup bitenlere odaklanıp, olduğu gibi kabullenmesi
Siegel, Gerner ve Olendzki, 2009	Şu anda gerçekleşen bir olayın fiziksel, duygusal, bilişsel gibi tüm bileşenlerinin farkında olma ve unutmama
Brown ve Ryan, 2003	Bireyin şimdiki zamanda olup bitenleri tarafsız bir bakış açısıyla gözlemlemesi ve bilinçli bir şekilde algılaması
Stahl ve Goldstein, 2010	Şu anı tarafsız bir biçimde gözlemlemek
Çatak ve Ögel, 2010	Dışa vurulmayı başarmış zihinsel bir faaliyet
Hooker ve Fodor, 2008	Kişinin şimdiki anı eleştirmeden, yorumlamadan, olduğu gibi kabullenmesi
Snel, 2016	Sevgi dolu bir tutumla anın içinde olup bitenleri anlamlandırabilmek
Özen, 2017	Bireyin kendi benliğiyle iletişim halinde olması, yaşamsal hazza ulaşabilmesi, kendini psiko-sosyal yönden geliştirilebilmesi
Tolle, 2017	Yaşanılan anın içinde bilinçli bir şekilde uyanık kalma hali

Tüm tanımlar ışığında bir özetleme yapılacak olursa bilinçli farkındalık bireyin bulunduğu ortamda olanı olduğu gibi gözlemlemesi ve algılaması demektir. Birey yaşadığı anın içinde tüm dikkatiyle, kasıtlı ve isteyerek bu bilinci gerçekleştirmektedir. Kişinin başta kendisinin, bedeninin, kendi duygu ve düşüncelerinin yanı sıra çevresinde olup bitenlerinde farkında olması halidir. Mindfulnessin en önemli yanı ise sonradan öğrenilip geliştirilerek yaşama katılabilmesidir.

Germer (2004) bilinçli farkındalık anlarının temel niteliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- Kavramsal değildir. Bireyin zihin süzgecinden geçirilmeden ortaya çıkarılan bir farkındalıktır.
- Şu ana odaklıdır. Bilinçli farkındalık sonucunda elde ettiğimiz deneyimlerimiz

her zaman şimdiki zaman ile ilgilidir.

- Yargılayıcı değildir. Kasıtlı olarak önceki yaşantılardan bağımsız olmasının istendiği durumlarda serbest bir biçimde oluşmamaktadır.
- Amaçlıdır. Bilinçli farkındalık anlarının süreklilik sağlayabilmesi için her zaman dikkatin belli bir yöne odaklı olması gerekmektedir.
- Katılımcı gözlemine ihtiyaç duyar. Bilinçli farkındalık her şekilde o ana tanıklık etmeyi içerir. Kişinin bedeni ve zihni o anı en önde izlemekte ve takip etmektedir.
- Sözel değildir. Kelimelere gereksinim duyulmadan o anda olup bitenler zihinde şekillenir.
- Keşfe dayalıdır. Bilinçli farkındalık anları daima buz dağının görünmeyen yüzünü irdeler. Mevcut olayların görünen yüzünün altında olup bitenleri araştırır.
- Özgürleştiricidir. Bilinçli farkındalık anları daima bireyin şartlandığı durumlardan sıyrılmasını sağlar (Akt. Bakioğlu, 2017).

### **2.2.2. Bilinçli Farkındalığın Tarihçesi**

Son yıllarda bilinçli farkındalık kavramı literatürde ve ruh sağlığı çalışmalarında adından sıkça söz ettirmektedir.

Tarihsel olarak bilinçli farkındalık temelli meditasyon uygulamalarının ilk örnekleri 5. ve 6. yüzyıllarda Hindistan'ın kuzeyinde yaşayan Siddharthana Gautama ile ortaya çıkmıştır. Siddharthana eğlence ve zevk düşkünü bir prens olmasına rağmen kral babası, oğlunun tıpkı kendisi gibi kral olmasını beklemektedir. Yirmili yaşlarına kadar hayatını dilediği gibi sürdüren prens Siddharthana güçlü bir uyanma hali sergileyerek yaşadığı eğlenceli hayatından bir süreliğine uzaklaşmıştır. Bir süre yalnız kalıp tekrar şehre döndüğünde dört kişinin gelip kendisini sordurduğunu öğrenmiştir. Ziyaret edenler bir bunak, zayıf yaşlı bir adam, ciddi hastalığı olan sakat bir adam ve keşiştir. Siddharthana onlarla karşılaştığında durumlarına çok şaşırır ve her insanın bu tarifsiz acıları yaşayıp yaşamadığını merak eder. Bir gün kendisinin de bu ve bunlara benzer acılar yaşayabileceğini fark eder. Bu farkındalığının üzerine babasının kral olma isteğini reddeder. Karısı ve çocuğuna veda ederek ilim yolunda hayatını idam ettirmek üzere onlardan ayrılır. Siddharthana altı yıl boyunca etrafı dolaşarak ve farklı teknikler deneyimleyerek hayatını sürdürmüştür. Bu süre içinde çok az yemek yemiş ve sürecin sonunda aç ve tükenmiş bir ruh haline bürünmüştür. Bu durumun fayda

getirmediğini gördüğünde ise tekrar beslenmeye başlamıştır. Beslenmeye başlamasıyla birlikte daha doğru ve yerinde deneyimler kazandığını görmüştür. Hayatını bu şekilde devam ettirmiştir. Siddharthana yaşadığı tüm olaylar sonucunda zarar verici düşünceler ve duygularla karşı karşıya kaldığında aynı şekilde olumsuz tepki ile karşılık vermek yerine merhametli bir şekilde kabullenmeye yöneldiğinde tüm bu deneyimlerin üstesinden geldiğini fark etmiştir (Miller, 2014; Akt. Albayrak, 2015).

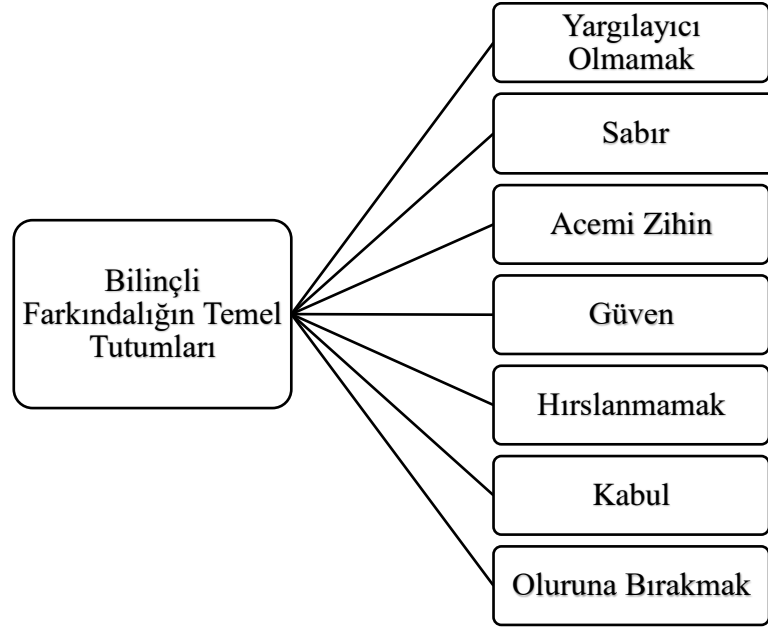
Bilinçli farkındalık esasında Budist meditasyonu tekniklerinden biridir. Vipassana olarak adlandırılan “içgörü” ve samatha olarak adlandırılan “konsantrasyon” olmak üzere iki aşamadan oluşan Budizm deneyimlerimizden etkilenmeye değil o an olana olduğu gibi yaklaşmayı temel almaktadır. En eski meditasyon tekniği olan Vipassana meydana gelen mevcut olay her ne ise o an sadece onun farkında olunmasıyla ilgilenmektedir. Konsantrasyon üzerine yoğunlaşan meditasyon tekniklerinde bu ihtiyacı Samatha karşılamaktadır. Samatha bireyin zihninin yalnızca belli bir şeye odaklanıp geriye kalan her şeyin yok sayılmasını içermektedir (Ögel, 2012; Akt. Albayrak, 2015).

Bilinçli farkındalığı uygulayabilmek için Budist olmak gerekmediği gibi yogi olmak da gerekmemektedir. Bilinçli farkındalık herhangi bir din ya da dini ideolojinin güdümünde değildir. Bilinçli farkındalık uygulayabilmek için sadece bilinçli bir yaşam sürmek kâfidir. Bilinçli bir yaşam sürebilmenin temeli ise bireyin yalnızca kendisi olmasından geçmektedir. Birey sadece kendi benliğini sergilemeli olmadığı bir şeymiş gibi görünmemeye çalışmalıdır. Kısacası bilinçli farkındalık bireyin dikkatini kendine yöneltmesi ile kendini keşfetmesini amaçlayan sistematik bir süreçtir (Kabat-Zinn, 1994; Akt. Acer, 2018).

Bilinçli farkındalık psikoterapi örneklerinin Batı’daki psikoterapi formlarına uygun olarak uygulanması ilk kez Dr. John Kabat-Zinn tarafından 1979 yılında gerçekleştirilmiştir. Söz konusu bu uygulamada kronik ağrı şikayeti olan hastaların günlük hayatta yaşadıkları ağrı ve kaygılarının azaltılması önünde pratikler yapılmıştır. Bu uygulama literatüre “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı” olarak geçmiştir (Kabat-Zinn, 1990; Akt. Kınay, 2013).

### **2.2.3. Bilinçli Farkındalığın Gelişmesinde Etkin Olan Temel Tutumlar**

Kabat-Zinn’e (2009) göre bilinçli farkındalığın yedi ayrı tutumu bulunmaktadır. Bunlar;



Şekil 2.2. Bilinçli Farkındalığın Temel Tutumları (Özyeşil, 2011).

### 1. Yargılayıcı Olmama:

Bireyler geçirdikleri yaşantılarıyla ilgili bazı yargıları genelleştirebilmektedir. Birey etrafında olup bitenlerle ilgili çoğu zaman anlık ve otomatik bir kod geliştirmektedir. Söz konusu kodlar çoğu zaman “iyi”, “kötü”, “orta” şeklinde bir yargıyı ortaya koymaktadır. Bireyin hızlı bir değerlendirmesinin sonucu olan bu kodlar çoğunlukla bireyin farkında olmadan yaptığı bir faaliyet haline dönüşmektedir. Bu şekilde yargılar genellendiğinde de birey farkındalıktan bir hayli uzaklaşmaktadır. Bireyin geçirdiği yaşantılarında ve karşılaştığı mevcut durumlarda söz sahibi olabilmesi için yargıların farkında olması büyük önem taşımaktadır. Bireyin bilinçli farkındalık becerileri geliştirildiği takdirde anın içinde söz sahibi olabilmektedir. Bunun içinde yargılamadan uzak durmak gerekmektedir (Özyeşil, 2011).

### 2. Sabır:

Sabır tutumunda her türlü olay karşısında aceleci olmadan erdemli bir şekilde beklemenin önemi üzerinde durulmaktadır. Sabır esasında her şeyin bir vakti olduğu ve vaktinden önce bir şeylerin değişmesinin çokta mümkün olmadığı inancı yatmaktadır. Bir kimse sabretmeyi başaramadığı takdirde hem kendisinden hem de etrafındaki kişilerden çeşitli beklentiler içerisine girmektedir. Aynı zamanda birey sabırsız bir tutum takındığı takdirde bilinçli farkındalığın uzağına düşmektedir. Çünkü bilinçli farkındalık için uygun olan tek bir zaman dilimi vardır oda şu andır. Hislerimiz, zihnimizden akan düşüncelerimiz ve takındığımız tavır yaşanılan anın ne yönde algılanacağını büyük oranda belirlemektedir. Olumsuz ve aceleci herhangi bir durum

şimdiki zamanla kurulan bağın koparılmasına neden olmaktadır. Yaşanılan her olaya ve olaylar karşısında verilecek olumlu her bir tepkiye açık olmak, bilinçli farkındalığımızı olumlu yönde artıracak tutumlar arasında yer almaktadır (Özyeşil, 2011).

### 3. *Acemi zihni*

Kişilerin önceki deneyimleri sonucunda edindiği bilgi birikimleri onların düşünce sistemlerini ve inançlarını büyük oranda etkilemektedir. Edinilen bilgi birikimi sonucunda bireyler mevcut olaylar karşısında yeni bir tepki vermekte zorlanmaktadır. Mevcut durumun farklı ve yeni yanlarını görebilmek için boş bir zihne sahip olmak gerekmektedir. Yaşanılan anın farklı ve yeni güzelliklerini görebilmek için bireyin her zaman boş bir zihne sahip olması zor bir ihtimaldir. Çünkü birey geldiği yaşa kadar birçok yaşanmışlık geçirmekte ve bunların hepsi zihnini meşgul etmektedir. Tüm bunların önüne geçebilmek, bilinçli farkındalığı yaşayabilme ancak “acemi zihin”e sahip olmakla mümkündür. Her anın biricik olduğu ve her anın yeni fırsatlar sunduğu gerçeğine inanmak acemi zihin için işlevsel bir yol olmaktadır (Özyeşil, 2011).

### 4. *Güven:*

Meditasyon eğitimlerinde özenle üzerinde durulan konuların başında bireyin kendisine ve hislerine güven duygusu geliştirmesi yer almaktadır. Bir kimsenin sahip olduğu statü ya da meslekten daha mühim olan bireyin kendisine ve hissettiklerine güven duymasıdır. Bir kimsenin her koşulda kendine güven duyuyor olması farklı bir deyişle benliğinin farkında olması meditasyon ruhuyla önemli oranda örtüşmektedir. Birey bilinçli farkındalık uygulamaları sonucunda kendisi olmanın tüm sorumluluğunu almayı kendine güvenmeyi ve iç sesini dinlemeyi öğrenmektedir (Özyeşil, 2011).

### 5. *Hırslanmamak (Non-Striving)*

Hayatını bir amaç uğruna sürdüren her birey kısa vadeli ve uzun vadeli planlar yapmakta, yaptığı planlar sonucu hareket etmektedir. Hayattan beklentileri istekleri arzuları için durmadan çaba sarf etmektedir. Durmaksızın bir şeylerle mücadele ediyor olmak bilinçli farkındalığın doğasına ters düşmektedir. Bilinçli farkındalığın doğası gereği hareket eden bireyler şimdiki ana odaklanmaktadır. Bilinçli farkındalığı sürdüren birey anda kalarak mevcut olaylar karşısında kendini, duygu ve düşüncelerini takip etmektedir (Özyeşil, 2011).

### 6. *Kabul*

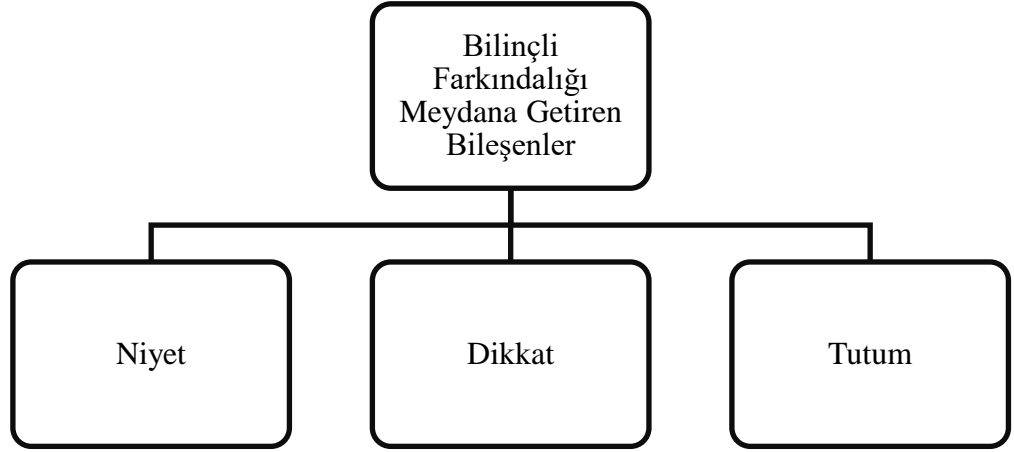
Şimdiki zamanda yaşanan olayların kabul edilip farkındalık düzeyinin artırılması bilinçli farkındalığın da özünü oluşturmaktadır (Siegel, 2010; Akt. Özyeşil, 2011). Birey karşı karşıya kaldığı her durumda her şeyi sevmek zorunda değildir. Birey her şeyi değiştirmeyi düşünmeden önce mevcut durumun her yönünü incelemeli, durumu reddetmeden önce kabullenip baş etmenin yollarını aramalıdır. Her şeyi olduğu gibi kabul etmek bireyi iyi oluş ruh haline sevk edecek ve bilinçli farkındalığın faydalarından biri olacaktır (Aydın, 2017).

#### *7. Oluruna Bırakmak*

Birey iç dünyasında olup bitenleri mercek altına aldığı anda düşünceleri, duyguları, ve geçirmiş olduğu yaşantıları keşfetmektedir. Hoşuna giden yaşantıları olduğunu fark ettiğinde ise buna benzer durumları tekrar tekrar yaşamaya gayret eder (Özyeşil, 2011). Memnun olunmayan durumlarda ise durumu kurtarma pahasına sıkı bir mücadeleye girilmektedir. Oysaki daha önceki tutumlarda da üzerinde durulduğu gibi bir durumla sıkı bir mücadele savaşı bilinçli farkındalığın doğasına ters düşmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamaları sayesinde bireye bazı durumların üzerinde durulmaması gerektiği ve oluruna bırakılması gerektiği davranışı kazandırılmaktadır (Kınay, 2013).

#### **2.2.4. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri**

Shapiro ve diğerlerine (2006) göre bilinçli farkındalığı meydana getiren önemli bileşenler bulunmaktadır. Bu bileşenler niyet, dikkat ve tutum olmak üzere üç tanedir. Bu üç bileşen mevcut durumlara karşı her an dikkati uyanık tutmak, şimdiki zamanı yargılamadan inceleyebilmek ve her bireyin farkındalığı deneyimleyebilmesi için birbirleri ile uyum içinde çalışmaktadırlar (Akt. Boylu, 2018). Bunlar Şekil-3'te gösterilmiştir.



Şekil 2.3. Bilinçli Farkındalığı Meydana Getiren Bileşenler (Alidina, 2017; Akt. Boylu, 2018).

Bilinçli farkındalığı meydana getiren bileşenlerin ilkinin “niyet” oluşturmaktadır. Latince kökenli niyet kelimesi yönlendirmek anlamında olan “intendere”den gelmektedir. Bireyin kendine koyduğu hedeflerine çeşitli eylemlerle ulaşmayı amaçlamayı ifade etmektedir. Örneğin sabah iş yerine varmak için arabasını kullanan bir bireyin niyeti her ne olursa olsun iş yerine varmak ise güvenli-güvensiz bir şekilde varmak mümkün olacaktır. Ancak bireyin niyeti iş yerine güvenli bir şekilde varmak ise birey, aracı daha dikkatli ve kurallara riayet ederek kullanacaktır. Örnekten de görüldüğü üzere çeşitli birçok eylemde niyetlerimiz davranışlarımızın doğasını büyük oranda şekillendirmektedir. Doğru bir niyet edinmek bilinçli farkındalığımızı etkilemektedir (Alidina, 2017; Akt. Boylu, 2018).

Bilinçli farkındalığın ikinci bileşenini dikkat oluşturmaktadır. Dikkatin verilmediği hiçbir şeyin fark edilmesi mümkün olunmayacağı için bilinçli farkındalıkta dikkatin önemi büyüktür (Atalay, 2018). Dikkat bireyin geçmiş yaşantılarını yorumlamayı bırakıp, geçmişteki deneyimlere bağlı kalmadan şu anda kalmayı amaçlamaktadır. Birey bu sayede anda kalmayı ve olan bitene dahil olmayı başarabilmektedir. Şimdiki ana, şimdiki anda yaşanan farkındalığa vurgu yapan Gestalt kuramında, kuramın kurucusu Fritz Perls tarafından dikkatin birey için iyileştirici bir etkisi olduğu üzerinde durulmuştur (Shapiro vd., 2006; Akt. Boylu, 2018).

Bilinçli farkındalığın üçüncü ve son bileşenini tutum oluşturmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamaları bireye niyet ve dikkat bileşenleri ile anı yaşarken farkında

varılanların nasıl bir tutumla ele alınacağını yaşayarak öğretmektedir. Bir başka deyişle tutum bileşeni bireye yargılarının farkına varma, geçmiş yaşantıları sayesinde şu anın ve geleceğin etkilerini öngörebilme, zor anlarda dahi benliğine ve etrafındaki kimselere nasıl merhametli olacağını öğrenme fırsatı sunmaktadır. Tutum esasında bireyin mevcut durumları nasıl karşıladığının ne gibi sonuçlar doğuracağını görme şansı vermektedir (Atalay, 2018).

### **2.2.5. Bilinçli Farkındalığın İşlevi**

Hanh'a (1987) göre bilinçli farkındalığı üst seviyede olan bireyler huzurludur. Bilinçli farkındalık uyanık bir zihin gerektirir. Zihnin uyanık olması ise bireyi iyi bir gözlemci olmasını sağlamaktadır. Uyanık bir zihin aynı zamanda bireyin anda kalmasını sağlamaktadır (Akt. Özdoğan, 2018).

Bilinçli farkındalık halinde olan bireyler iyi birer gözlemci iken sadece etrafında olup bitenleri gözlemlemekle kalmamaktadır. Bireyler aynı zamanda kendi zihinlerini, benliklerini taramaktadırlar. Birey dikkatini kendine çevirdiğinde kendisini daha iyi tanıma fırsatı yakalamaktadır (Hanh, 1987; Akt. Özdoğan, 2018).

Rice ve arkadaşlarına (2013) göre bilinçli farkındalık sayesinde birey sahip olduğu yeteneklerinin farkına varmakta, kendi ruh sağlığını yükseltmek adına eylemlerde bulunmaktadır. Aynı zamanda stresle başa çıkmak için bilinçli farkındalık uygulamaları sıklıkla kullanılmaktadır (Akt. Babahanoğlu, 2016).

Bilinçli farkındalık bilincine sahip bireyler dikkatlerini kontrollü kullanabildikleri için benliklerinin derinliğini kavramakta, benliklerine etki eden unsurların arkına varmakta ve çevreden etkileri doğru anlamlandırabilmektedirler (Şimşek, 2014).

Bilinçli farkındalık sayesinde bireyler karşılaştıkları durumlar karşısında yerinde bir tutum sergileme özelliği kazanmaktadırlar. Bu özellik sayesinde bireyler anda yaşanan olaylara karşı daha az tepkisel kalmaktadırlar. Daha az tepkisel olmak pozitif, negatif veya nötr her durum karşısında daha sağlıklı ilişkiler kurmayı ifade etmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Akt. Özdoğan, 2018).

Bilinçli farkındalık sayesinde bireyler geçmiş pişmanlıklar ya da geleceğe dair kaygılarla boğuşmak yerine zihinlerini uygun çalışma koşullarına adapte etmektedirler. Bireyin zihninin geçmiş ve gelecekle yoğrulurken aynı zamanda takılı kalmadan anın içinde olma becerisi de kazandırır (Gilbert ve Tirch, 1980; Akt. Ülev, 2014).

Bilinçli farkındalık sayesinde birey geçmişe ya da geleceğe takılı kalmaksızın

anı yaşamaktadır. Birey tüm potansiyeli ile o anda olup bitenlerle haşır neşir olmaktadır. Bu uyanıklık hali aslında eğlencelidir. Çünkü bireyin her an uyanık ve enerjik olması içinde bulunulan koşullara gerçekçi bir bakış açısı ile bakmayı gerektirir. Sonradan öğrenilip geliştirilebilen bu beceri içinde bulunulan koşulların dışına çıkmayı da sağlamaktadır (Germer, 2004; Akt. Özdoğan, 2018).

### **2.2.6. Bilinçli Farkındalık ve Eğitim**

Brown ve Ryan'a (2003) göre birey kendisinde ve dışarıda olup biten değişimleri yakından takip etmeyip ayırımına varmadığı sürece her günü birbirinin aynısı olarak tanımlayacaktır. Eğitim ortamının da değişiklik olmadığı takdirde birbirinin aynısını olduğunu hisseden öğrenciler sınıf ortamından ve ders materyallerinden sıkılacaklardır. Öğrencilerde ortaya çıkan bu keyifsiz ruh hali ve bıkkın oluş bilinçsizlik bir diğer deyişle mindlessness olarak adlandırılmaktadır. Langer ise bilinçli farkındalık dahilinde yürütülen eğitim araştırmalarının öğrencilerin ilgi seviyesine göre ayarlandığı takdirde öğrencilerin bilinç seviyesinde artış gözlemlendiğini açıklamaktadır (Akt. Kocaarslan, 2016).

Bilinçli farkındalığı bir kişilik özelliği olarak gören Weinstein, Brown ve Ryan'a göre bilinçli farkında oluş eğitim ile geliştirilebilmektedir. Öğrencilerin stresle daha etkin başa çıkabilmesinde sıklıkla kullanılan bilinçli farkındalık egzersizleri kaygı düzeyini yoğun bir biçimde azaltmaktadır. Bilinçli farkındalığa sahip olan bireyler kendi duygu, düşünce ve davranışlarının birbirini nasıl etkilediğini tarafsız biçimde gözlemleyebildiği için belli bir olumsuz ya da sağlıksız duyguya gömülüp kalmazlar (Akt. Kocaarslan, 2016).

Zeidan, Gordon, Merchant ve Goolkasian'ın 2010 yılında üniversite öğrencileri ile yürüttükleri bir çalışmada, öğrencileri bilinçli farkındalık temelli stresi azaltmaya yardımcı bir eğitime tabi tutmuşlardır. Eğitim sonunda öğrencilerin acıya duyarlılıklarının ve kaygı düzeylerinin olumlu yönde değiştiği gözlemlenmiştir (Akt. Sahin ve Yeniçeri, 2015).

### **2.2.7. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları**

Minfullnes uygulamaları formal ve informal olarak ikiye ayrılmaktadır. Meditasyon, egzersiz ve etkinlikler formal uygulamaları oluştururken günlük yaşam becerileri informal uygulamaları oluşturmaktadır. Farkındalık meditasyonu; odaklanma, duyular, gözlem yapma, bilinç ve geliştirme basamaklarından meydana gelmektedir. (Frey ve Totton, 2016; Akt. Çollak, 2018).

Snel'e (2016) göre mindfulness programlarında önemli yapı taşlarından birini

duyular oluşturmaktadır. Çünkü insanlar anlamlandırma ve kavrama çalışmalarını duyuların taşıdıkları bilgiler üzerinden elde etmektedirler (Akt. Çollak, 2018).

Bilinçli farkındalığın üç önemli adımı mevcuttur. Bu adımlar dikkat, niyet ve tutumdan ibarettir. Belli bir noktaya odaklanmamızı sağlayan ve bu yolla farkındalığımızı artıran ilk adım dikkattir. İçinde bulunulan anı fark etmemize ve ne için fark ettiğimizin de farkında olmayı niyet adımı sağlamaktadır. Niyet adımı sayesinde birey içinde bulunduğu anı yorumlama şansını bulmaktadır. Dikkat ve niyet adımları sonucunda farkına vardıklarımızı nasıl anlamlandırdığımızı ve anlama göre nasıl davranışlar sergilediğimizi ise tutum adımı oluşturmaktadır (Atalay, 2018).

Kabat Zinn (2003) mindfulness eğitimini verecek kimsenin bu eğitimleri önceden deneyimlemiş olmaları gerektiğini savunmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulayıcısı söz konusu uygulamaları kendi hayatında uygulayıp anlamlandırdıktan sonra başkasına uygulayıp aynı zamanda öğretebilmektedir (Akt. Çollak, 2018).

Mindfulness uygulamaları bireyin yaş aralığına göre de farklılaşmaktadır. Örneğin çocuklara uygulanan bir mindfulness etkinliğinde daha somut örnekler yer almalı ve açık, sade bir dil tercih edilmelidir. Öncelik sırasına göre ise nefes egzersizinin ardından bedensel-duyu temelli etkinlikler ve son olarak duygu ve düşünceleri temel alan etkinlikler gerçekleştirilmektedir. Eğitimci çocuklara uyguladığı zaman uygulamayı kısa tutmanın anı sıra çocuğun devam ettirmesi için onu motive etmelidir (Çollak, 2018).

### **2.2.8. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde “Bilinçli Farkındalık” hakkında Türkiye’de ve Türkiye dışında yapılan çalışmalara değinilmiştir.

#### **2.2.8.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar**

Özyeşil ve arkadaşlarının 2011’de gerçekleştirdiği bir çalışmada bilinçli farkındalığın Pozitif duygular ile pozitif; negatif duyguların oluşturduğu hastalıklarla negatif anlamda ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Baysal ve Demirbaş (2012) yaptıkları bir çalışmada sınıf öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İlişkisel tarama modeli kullanılan çalışmada öğretmen adaylarının hem bilinçli farkındalık düzeylerinin hem de yansıtıcı düşünme eğilimlerinin yüksek çıktığı görülmüştür. Sonuç olarak sınıf öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasında yüksek düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Baysal ve Demirbaş, 2012; Akt. Babahanoğlu, 2016).

2013 yılında Kocaeve tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada otonomi veren ebeveyn stili, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık ilişkisi araştırılmıştır. Söz konusu çalışmaya 130 lisans öğrencisi katılmıştır ve 130 öğrencinin 94'ü kadın 36'sı erkek öğrencidir. Araştırmanın sonucunda otonomi ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Alınan psikolojik desteğin psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu gözlemlenmiştir (Kocaeve, 2013).

15-17 yaş grubu ergenlerde minfulness düzeyi ile problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada Anadolu lisesinde öğrenim gören 120 öğrenciye ölçek uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda minfulness düzeyi ile problemlerli internet kullanımı arasında negatif yönde güçlü bir ilişki saptanmıştır. Minfulness düzeyi ile problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkinin cinsiyetlere göre dağılımına bakılacak olursa kızlarda yüksek bir ilişki olduğu görülürken, bu ilişki erkeklerde orta düzey şeklinde gözlemlenmektedir (Şehidoğlu, 2014).

Bilinçli farkındalık temelinde hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeylerine ne derece etki ettiğini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada yarı deneysel bir yöntem kullanılmıştır. Çalışmada kontrol grup olmaksızın ön test-son test deneme modeline başvurulmuştur. Yapılan ön test-son test- izleme görüşmeleri sonucunda deney grubunda yer alan öğrencilerin depresyon ve stres düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı saptanmıştır. Araştırmadan sonra gerçekleştirilen izleme oturumunda kalıcılık testi yapılmış ve söz konusu azalmanın on hafta boyunca devam ettiği gözlemlenmiştir (Demir, 2014).

Atalay, Aydın, Bulgan, Taylan ve Özgülük 2017 yılında "Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği -Yenilenmiş" isimli ölçeği Türkçeye uyarlayarak geçerlilik ve güvenilirliklerini ölçmüştür.

Çalışan kadınlardan meme kanseri tanısı almış olanların seçildiği bir çalışmada kadınların mindfulness düzeyleri arttıkça psikolojik esnekliklerinin yanı sıra iyi oluş puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Öcel, 2017).

Sarıçalı ve Satıcı (2017) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmalarında bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide utangaçlığın rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 123 erkek 176 kadın toplam 299 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bilinçli farkındalık ile hem psikolojik kırılganlık hem de utangaçlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucu elde edilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyinin artmasının psikolojik kırılganlık düzeyini azalttığı tespit

edilmiştir.

Bakioğlu (2017) yaptığı çalışmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlilikleri ile kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlilikleri, cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalığın psikolojik danışma öz yeterliliğini yordamasında kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterliliği aracılık görevi görmektedir.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci'nin (2017) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, duygusal zeka ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Eğitim fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki elde edilirken bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında duygusal zekanın tam aracılık etkisi olduğu sonuçları elde edilmiştir.

Arslan (2018) yetişkinler üzerine yaptığı araştırmasında bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 22-67 yaş aralığındaki 124 kadın 70 erkek toplam 194 kişi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bilinçli farkındalık düzeyinin artması depresyon düzeyini ve algılanan stresi azaltmaktadır.

Kamu ve özel sektörde çalışan 408 yetişkine “Bilgece Farkındalık Ölçeği” uygulanmıştır. Uygulama sürecinde farkındalık düzeyinin iş tatminine olan etkisi araştırılmıştır. Uygulamanın sonunda farkındalığın olumlu anlamda iş tatminini etkilediği ortaya çıkarılmıştır (Karacaoğlan ve Hislişahin, 2016; Akt. Çollak, 2018).

#### **2.2.8.2. Türkiye Dışında Yapılan Araştırmalar**

Carlson ve Brown (2005) tarafından yapılan bir çalışmada Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden yararlanılarak kanser hastalarının durumu incelenmiştir. Araştırmada yüksek Bilinçli Farkındalık Ölçeği skorlarının kanser hastalarının düşük duygu durum bozukluğu ve stres etmenleri ile ilişkilendirildiği sonucuna ulaşılmıştır (Akt. Babahanoğlu, 2016).

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık seviyelerine, medikal ve psikolojik belirtilerine, psikolojik iyi oluş hallerine nasıl etki ettiğinin incelendiği bir çalışmada 174 yetişkine ulaşılmıştır. 8 oturumluk eğitimin ardından katılan yetişkinlerin bilinçli farkındalık ve iyi oluş hallerinde artış; stres seviyeleri ve stres belirtilerinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Carmody ve Baer, 2008).

Giluk (2009) gerçekleştirdiği meta-analiz çalışmasında beş faktör kişilik özelliği ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelemiştir. Çalışmanın sonunda bilinçli farkındalık düzeyi ile nevroz ve sorumluluk arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Roemer, Lee, Pedneault, Erisman, Orsillo ve Mennin (2009) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada anksiyete bozukluğu tanısı almış bireyler ile anksiyete bozukluğu tanısı almamış olan bireyleri farklı değişkenler açısından karşılaştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 395 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre anksiyete bozukluğu tanısı alan bireylerin almayanlara göre bilinçli farkındalık düzeyleri ve duygusal düzenleme düzeylerinin anlamlı bir şekilde düşük olduğu bulunmuştur.

Davis ve Hayes (2011) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık uygulamalarının psikoterapistlere tedavide başarılı olmak adına pozitif yönde etkisi olduğunu göstermek amaçlanmıştır. Çalışma süresince meditasyon yapan terapistlerin hasta kayıtları incelenmiştir (Akt. Babahanoğlu, 2016).

İnternet üzerinden verilen bir farkındalık eğitimi ile bireylerde algılanan anksiyete, stres ve depresyon duygu durumlarının nasıl etkileneceği araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda bireylerin anksiyete, stres ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu gözlemlenmiştir (Krusche ve ark., 2013; Akt. Albayrak, 2015).

Bilinçli farkındalık ve cinsiyetçilik/feministlere yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada bilinçli farkındalık ile feministlere yönelik tutum arasında pozitif yönlü, bilinçli farkındalık ile cinsiyetçilik arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Gervais ve Hoffman, 2013; Akt. Bakioğlu, 2017).

Psikolojik danışman adayları ile gerçekleştirilen betimsel bir çalışmada bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin psikolojik danışmanların öz yeterliğini yordama noktasında öz farkındalığın aracı rolü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda söz konusu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anlamlı ilişkiye göre bilinçli farkındalık ile psikolojik esneklik ve psikolojik danışmanın öz yeterliği arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Wei ve ark., 2015; Akt. Bakioğlu, 2017).

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, işlem yolu ve verilerin analizine ilişkin bilgi verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin; cinsiyeti, sınıf düzeyi ve lise türü ile ilişkisini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen betimsel bir çalışmadır. Bu araştırma betimsel ve ilişkisel bir tarama çalışmasıdır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim öğretim yılında Konya ili Selçuklu ilçesinde yer alan çeşitli liselerde öğrenim görmekte olan ve araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma 765 lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Analizler yapılırken uç değerler ve analize uygun olmayan veriler çıkartıldıktan sonra 736 lise öğrencisinin verisi ile çalışma yürütülmüştür. Çalışmada yer alan katılımcıların bazı demografik bilgileri Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Örneklem Grubunun Genel Dağılımı

Demografik Özellik	Katılımcı	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	372	50.5
	Erkek	364	49.5
Yaş	13 Yaş	16	2.2
	14 Yaş	88	12.0
	15 Yaş	145	19.6
	16 Yaş	197	26.8
	17 Yaş	224	30.4
	18 Yaş	66	9.0
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	173	23.5
	10. Sınıf	195	26.5
	11. Sınıf	202	27.4
	12. Sınıf	166	22.6
Lise Türü	Anadolu Lisesi	154	20.9
	Fen Lisesi	186	25.3
	İmam Hatip Lisesi	198	26.9
	Meslek Lisesi	198	26.9
Toplam		736	100.0

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde kadın (%50.5) ve erkek (%49.5) oranlarının birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğu 17 yaşındadır (%30.4) ve 11. Sınıf (%27.4) öğrencileridir. Ayrıca çalışmaya katılanların lise türleri incelendiğinde ise birbirine yakın oranlar olduğu görülmektedir. Çoğunluğu ise İmam Hatip Lisesi ve Meslek Lisesindeki öğrenciler oluşturmaktadır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırma için gerekli veriler “Kişisel Bilgi Formu”, Beş Faktör Kişilik Ölçeği” ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ile toplanmıştır. Form ve ölçekler ekte gösterilmiştir.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgilerini tespit etmek amacı ile araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu form ile öğrencilerin cinsiyetleri, sınıf düzeyleri ve lise türleri tespit edilmiştir.

#### **3.3.2. Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ)**

Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilmiş olup 2005 yılında ise Sümer ve Sümer tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılmıştır. Dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık ve duygusal dengesizlikten oluşan Beş faktörlü kişilik özelliklerini aktif biçimde ölçen ölçek 44 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipine sahip envanter beş alt boyuttan oluşmaktadır (Demirkol, 2013).

1, 6, 11, 16, 21, 26, 31 ve 36. madde dışadönüklük alt boyutunu, 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38 ve 43. madde sorumluluk alt boyutunu, 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37 ve 42. madde uyumluluk alt boyutunu, 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41 ve 44. madde deneyime açıklık alt boyutunu, 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34 ve 39. madde duygusal dengesizlik alt boyutunu ölçmektedir (Demirkol, 2013).

2, 6, 8, 9, 12, 18, 21, 23, 24, 27, 31, 34, 35, 37, 41 ve 43. Maddeler tersten kodlanmaktadır. Sümer ve Sümer’in (2005) yapmış oldukları çalışmada alt boyutların güvenirlik katsayıları .64 ile .77 aralığında değer almıştır. Cronbach Alpha katsayısı dışa dönüklük alt boyutunda .61, sorumluluk alt boyutunda .71, uyumluluk alt boyutunda .59, deneyime açıklık alt boyutunda .74 ve duygusal dengesizlik alt boyutunda .7 olarak ölçülmüştür. Ölçeğe ait toplam güvenirlik katsayısı ise .71 olarak saptanmıştır (Argun, 2019).

#### **3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)**

Brown ve Ryan tarafından 2003 yılında geliştirilen ölçekte yetişkin bireylerin günlük yaşamdaki anlık deneyimlerinin farkında olması ve bu deneyimlere karşı dikkatli olma yönündeki eğilimini ölçen 15 madde yer almaktadır. Altılı likert tipine sahip olan ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir, içerisinde ters madde bulunmamaktadır, ölçekten alınan yüksek puan bireyin bilinçli farkındalığının yüksek olduğunu ifade etmektedir. İç tutarlılık katsayısı .82 olan ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz tarafından 2011 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha i. Tutarlılık katsayısı .80 iken test-tekrar

test korelasyonu .86 olarak saptanmıştır.

### 3.4. Verilerin Analizi

Yapılan araştırmada katılımcılardan alınan cevaplar SPSS v.25 paket programı ile analiz edilmiştir. Analizlere başlanmadan önce verilerin normallik dağılımları ve merkezi dağılım ölçüleri incelenmiştir. Normallik dağılımları için de veri sayısı 50'den fazla olduğu için Kolmogorov-Smirnov Testi uygulanmıştır (Çokluk et al., 2018). Ayrıca Q-Q Plot ve Histogram grafikleri de normallik dağılım varsayımları için incelenmiştir ve alınan puanların normal dağılmadığı görülmüştür. Alınan puanların normal dağılmaması üzerine iki bağımsız değişkenler için Mann Whitney U Testi, üç ve daha fazla bağımsız değişken olan durumlar için Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır.

Liseli öğrencilerin beş faktörlü kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Spearman Korelasyon testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyon kat sayısı değerinin +1 ile -1 aralığında yer aldığı, + (0 – 0.3) aralığının düşük; +(0.3 – 0.7) aralığının orta ve +(0.7 – 1.0) aralığının ise yüksek ilişkiye işaret ettiği belirtilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017). Araştırmada elde edilen bulguların yorumlanmasında bu referans aralığı temel alınmıştır.

Katılımcıların “Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği (BFKÖ)”ne ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”ne verdiği cevapların normallik dağılımları ve merkezi dağılım ölçüleri Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2. Araştırma Verilerine İlişkin Normallik Testi Sonuçları

Ölçekler	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	S.s.	Kolmogorov-Smirnov (p)
Dışa Dönüklülük	736	11.00	40.00	26.05	6.21	,000
Sorumluluk	736	15.00	45.00	30.82	5.78	,000
Uyumluluk	736	20.00	45.00	34.91	5.37	,000
Deneyime Açıklık	736	20.00	50.00	35.56	6.32	,000
Duyusal Dengesizlik	736	11.00	40.00	25.67	5.66	,000
BFKÖ Toplam	736	98.00	193.00	153.02	14.88	,002
Bilinçli Farkındalık	736	26.00	88.00	57.04	11.91	,003

Merkezi dağılım ölçüleri incelendiğinde en yüksek standart sapmalar BFKÖ

Toplam ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde olduğu görülmektedir. Kolmogorov-Smirnov Normallik Testinde ise BFKÖ'nün alt boyutunda ve toplam puanında, Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde normal dağılmadığı görülmektedir.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde denenceleri test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ilişkin bilgiler ve bu analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

### 4.1. Lise Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin BFKÖ ölçeklerinin alt boyutları ve toplam puanı ile BFÖ arasında olan ilişkinin boyutu ve varlığını belirlemek amacıyla Spearman's Rho Korelasyon katsayısından faydalanılmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 4.1'de yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Lise Öğrencilerinin BFKÖ ve BFÖ Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Spearman Korelasyon Testi Sonuçları

Ölçek	Spearman's Rho	Dışa Dönüklülük	Sorumluluk	Uyumluluk	Deneyime Açıklık	Duygusal Dengesizlik	BFKÖ Toplam
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Rho	.134**	.362**	.263**	.087*	-.262**	.222**
	P	.000	.000	.000	.018	.000	.000
	N	736	736	736	736	736	736

\* $p < .05$  (2-yönlü); \*\* $p < .01$  (2-yönlü)

Tablo 4.1 incelendiğinde “BİFÖ” ile “BFKÖ Dışa Dönüklülük” arasında pozitif yönde zayıf bir ilişkinin olduğu ( $Rho = .134^{**}$ ,  $p < .01$ ), “BFKÖ Sorumluluk” arasında pozitif yönde orta bir ilişkinin olduğu ( $Rho = .362^{**}$ ,  $p < .01$ ), “BFKÖ Uyumluluk” arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu ( $Rho = .263^{*}$ ,  $p < .01$ ), “BFKÖ Deneyime Açıklık” arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişkinin olduğu ( $Rho = .087^{**}$ ,  $p < .05$ ), “BFKÖ Duygusal Dengesizlik” arasında negatif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu ( $Rho = -.262^{**}$ ,  $p < .01$ ) ve “BFKÖ Toplam” arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu ( $Rho = .222^{**}$ ,  $p < .01$ ) bulgulanmıştır.

### 4.2. Lise Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin BFKÖ ölçeklerinin alt boyutları ve toplam puanı ile BFÖ puanının cinsiyete göre karşılaştırılmasını test etmek amacıyla Mann Whitney U testinden faydalanılmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 4.2'de yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Lise Öğrencilerinin BFKÖ Ve BFÖ Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	S.s	Z	U	P
Dışa Dönüklülük	Kadın	736	372.49	138565.0	6.21	-.515	66221.00	.607
	Erkek	736	364.43	132651.0				
Sorumluluk	Kadın	736	360.66	134165.5	5.78	1.013	64787.50	.311
	Erkek	736	376.51	137050.5				
Uyumluluk	Kadın	736	390.69	145338.5	5.37	2.868	59447.50	.004*
	Erkek	736	345.82	125877.5				
Deneyime Açıklık	Kadın	736	369.98	137631.5	6.32	-.191	67154.50	.849
	Erkek	736	366.99	133584.5				
Duygusal Dengesizlik	Kadın	736	410.93	152867.5	5.66	5.482	51918.50	.000*
	Erkek	736	325.13	118348.5				
BFKÖ Toplam	Kadın	736	390.74	145354.0	14.88	2.869	59432.00	.004*
	Erkek	736	345.77	125862.0				
Bilinçli Farkındalık	Kadın	736	359.52	133741.0	11.91	1.159	64363.00	.246
	Erkek	736	377.68	137475.0				

Tablo 4.2’de yapılan Mann Whitney U testine göre BFKÖ Uyumluluk alt boyutunda ( $U=59447.50$ ,  $p<0,05$ ), BFKÖ Duygusal Dengesizlik alt boyutunda ( $U=51918.50$ ,  $p<0,05$ ) ve BFKÖ Toplam ( $U=59432.50$ ,  $p<0,05$ ) cinsiyet değişkeninde anlamlı fark bulunmuştur. Farkın hangi iki cinsiyetteki ortalamalar arasında olduğu incelendiğinde tüm ortalamaların kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu söylenebilir.

#### 4.3. Lise Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin BFKÖ ölçeklerinin alt boyutları ve toplam puanı ile BFÖ puanının sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasını test etmek amacıyla Kruskal Wallis testinden faydalanılmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 4.3’te yer verilmiştir.

Tablo 4.3. Lise Öğrencilerinin BFKÖ Ve BFÖ Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Değişken	Sınıf Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P	Fark
Dışa Dönüklülük	9. Sınıf	173	371.74	3	.406	.939	
	10.Sınıf	195	372.56				
	11. Sınıf	202	369.13				
	12. Sınıf	166	359.58				
Sorumluluk	9. Sınıf	173	369.03	3	.093	.993	
	10.Sınıf	195	364.94				
	11. Sınıf	202	368.90				
	12. Sınıf	166	371.64				
Uyumluluk	9. Sınıf	173	397.83	3	4.367	.224	
	10.Sınıf	195	362.17				
	11. Sınıf	202	358.45				
	12. Sınıf	166	357.60				
Deneyime Açıklık	9. Sınıf	173	346.67	3	2.483	.478	
	10.Sınıf	195	373.96				
	11. Sınıf	202	372.95				
	12. Sınıf	166	379.41				
Duygusal Dengesizlik	9. Sınıf	173	345.14	3	3.440	.329	
	10.Sınıf	195	381.45				
	11. Sınıf	202	365.65				
	12. Sınıf	166	381.09				
BFKÖ Toplam	9. Sınıf	173	356.91	3	.753	.861	
	10.Sınıf	195	372.53				
	11. Sınıf	202	368.98				
	12. Sınıf	166	375.26				
Bilinçli Farkındalık	9. Sınıf	173	401.75	3	8.271	.041*	A>D
	10.Sınıf	195	369.16				
	11. Sınıf	202	366.57				
	12. Sınıf	166	335.43				

\*p<0.05 A= 9. Sınıf B= 10. Sınıf C= 11. Sınıf D= 12. Sınıf

Tablo 4.3'e göre katılımcıların BFKÖ alt boyutlarında ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı görülmüştür (p>0.05). Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde ise istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir (U=11838.000; z=-2,796; p<0.05). Ortalamalar arasındaki farkın hangi iki sınıf arasında olduğunu belirlemek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Ortalamalar arasındaki fark 9. Sınıf (Sıra Ort.=184.57) ile 12. Sınıf (Sıra Ort.=154.81) arasında 9. Sınıf öğrencilerinin lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu söylenebilir. Buna göre 9. Sınıf öğrencilerinin 12. Sınıf öğrencilerine göre bilinçli farkındalıkları daha fazladır.

#### 4.4. Lise Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Lise Türlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin BFKÖ ölçeklerinin alt boyutları ve toplam puanı ile BFÖ

puanının sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasını test etmek amacıyla Kruskal Wallis testinden faydalanılmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 4.4'te yer verilmiştir.

Tablo 4.4. Lise Öğrencilerinin BFKÖ Ve BFÖ Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Lise Türlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Değişken	Lise Türü	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P	Fark
Dışa Dönüklülük	Anadolu Lisesi	154	395.70	3	6.772	.080	
	Fen Lisesi	186	367.89				
	İmam Hatip Lisesi	198	377.64				
	Meslek Lisesi	198	338.78				
Sorumluluk	Anadolu Lisesi	154	353.43	3	43.262	.000*	A>B C, D>A C, D>B
	Fen Lisesi	186	289.92				
	İmam Hatip Lisesi	198	421.62				
	Meslek Lisesi	198	400.91				
Uyumluluk	Anadolu Lisesi	154	375.31	3	79.771	.000*	A>B C>A,B D>B
	Fen Lisesi	186	252.58				
	İmam Hatip Lisesi	198	428.23				
	Meslek Lisesi	198	412.37				
Deneyime Açıklık	Anadolu Lisesi	154	358.89	3	1.059	.787	
	Fen Lisesi	186	362.58				
	İmam Hatip Lisesi	198	380.10				
	Meslek Lisesi	198	369.94				
Duygusal Dengesizlik	Anadolu Lisesi	154	371.94	3	8.891	.031*	D>B D>C
	Fen Lisesi	186	342.59				
	İmam Hatip Lisesi	198	355.36				
	Meslek Lisesi	198	403.30				
BFKÖ Toplamı	Anadolu Lisesi	154	375.35	3	45.301	.000*	A>B C>B D>B
	Fen Lisesi	186	280.71				
	İmam Hatip Lisesi	198	413.60				
	Meslek Lisesi	198	400.55				
Bilinçli Farkındalık	Anadolu Lisesi	154	390.04	3	6.288	.098	
	Fen Lisesi	186	365.23				
	İmam Hatip Lisesi	198	383.68				
	Meslek Lisesi	198	339.64				

\* $p<0.05$  A= Anadolu Lisesi B= Fen Lisesi C= İmam Hatip Lisesi D= Meslek Lisesi

Tablo 4.4'e göre katılımcıların BFKÖ alt boyutlarından Sorumluluk, Uyumluluk, Duygusal Dengesizlik ve BFKÖ Toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). BFKÖ Dışa Dönüklülük ve Deneyime Açıklık ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde ise istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ). Ortalamalar arasındaki farkın hangi okul türleri arasında olduğunu belirlemek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Ortalamalar arasındaki fark BFKÖ *Sorumluluk* alt boyutu için Anadolu Lisesi (Sıra Ort.=353.43) ile Fen Lisesi (Sıra Ort.=289.92) arasında Anadolu Lisesi öğrencilerinin lehine, Anadolu Lisesi (Sıra Ort.=353.43) ile İmam Hatip Lisesi (Sıra Ort.=421.62) ve Meslek Lisesi (Sıra Ort.=400.91) arasında Anadolu Lisesi

öğrencilerinin aleyhine, Fen Lisesi (Sıra Ort.=289.92) ile İmam Hatip Lisesi (Sıra Ort.=421.62) ve Meslek Lisesi (Sıra Ort.=400.91) arasında Fen Lisesi öğrencilerinin aleyhinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu söylenebilir. Buna göre BFKÖ Sorumluluk alt boyutunda en düşük ortalama Fen Lisesi öğrencilerinde olduğu söylenebilir.

BFKÖ *Uyumluluk* alt boyutu için Anadolu Lisesi (Sıra Ort.=375.31) ile Fen Lisesi (Sıra Ort.= 252.58) arasında Anadolu Lisesi öğrencilerinin lehine, İmam Hatip Lisesi (Sıra Ort.= 428.23) ile Anadolu Lisesi (Sıra Ort.=375.31) ve Fen Lisesi (Sıra Ort.= 252.58) arasında İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin lehine, Meslek Lisesi (Sıra Ort.= 412.37) ile Fen Lisesi (Sıra Ort.= 252.58) arasında Meslek Lisesi öğrencilerinin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu söylenebilir.

BFKÖ *Duygusal Dengesizlik* alt boyutu için Fen Lisesi (Sıra Ort.=342.59) ve İmam Hatip Lisesi (Sıra Ort.= 355.36) ile Meslek Lisesi (Sıra Ort.= 403.30) arasında Meslek Lisesi öğrencilerinin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu söylenebilir.

*BFKÖ toplam puan* boyutu için Anadolu Lisesi (Sıra Ort.=375.35) ile Fen Lisesi (Sıra Ort.= 280.71) arasında Anadolu Lisesi öğrencilerinin lehine, İmam Hatip Lisesi (Sıra Ort.= 413.60) ile Fen Lisesi (Sıra Ort.= 280.71) arasında İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin lehine, Meslek Lisesi (Sıra Ort.= 400.55) ile Fen Lisesi (Sıra Ort.= 280.71) arasında Meslek Lisesi öğrencilerinin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu söylenebilir.

## 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde lise öğrencilerinin beş faktörlü kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

### 5.1. Tartışma

Araştırmanın birinci denencesine göre lise öğrencilerinin BFKÖ düzeyi ve BFÖ düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça kişilik ölçeğinden elde ettikleri puanlarının da artacağına sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre araştırmanın birinci denencesi kabul edilmiştir. BFKÖ'nün alt boyutları ile BFÖ düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ise, BFÖ'nün 'Dışa Dönüklük' ile pozitif yönde zayıf düzeyde; 'Sorumluluk' ile pozitif yönde orta düzeyde; 'Uyumluluk' ile pozitif yönde zayıf düzeyde; 'Deneyime Açıklık' ile pozitif yönlü çok zayıf düzeyde; 'Duygusal Dengesizlik' ile negatif yönlü zayıf yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Literatürde lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile kişilik düzeylerini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak beş faktörlü kişilik kuramı ve duygulanımın bilinçli farkındalık ile ilişkisinin incelendiği bir meta-analiz çalışmasında beş faktörden biri olan nevrozizmin bilinçli farkındalık ile negatif yönde anlamlı; sorumluluk ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda yapılan çalışma sonucunda bilinçli farkındalığın duygulanım ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Giluk, 2009).

Araştırmanın ikinci denencesi test edildiğinde lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin, 'Uyumluluk' ve 'Duygusal Dengesizlik' kişilik alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Her iki kişilik alt boyutunda da kadınların lehine sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre araştırmanın ikinci denencesinin iki maddesi kabul edilmiştir.

Literatürde lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile kişilik düzeylerini cinsiyet değişkenine göre inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beş faktörlü kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenler tarafından incelendiği bir araştırmada kadın katılımcıların 'Uyumluluk' ve 'Sorumluluk' boyutlarında erkek katılımcılardan daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır (Kaya Şen 2019). Arslan (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışma da ise

kadın öğrencilerin ‘Uyumluluk’ kişilik özelliğinin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sözcan (2019) çalışmasına katılan kadın öğrencilerin ‘Uyumluluk’ ve ‘Sorumluluk’ kişilik özelliklerinde erkek öğrencilere göre daha yüksek puan aldıkları sonucunu elde etmiştir. Bu çalışma bulgularıyla literatürde çeşitli araştırmalardan elde edilen bulgular benzerlik göstermekte olup kadın katılımcıların uyumlu kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonuçları elde edilmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucunu ortaya koyan çalışmalar yer almaktadır. 106 ergenle gerçekleştirilen bir çalışmada ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin psikolojik sağlıkla olan ilişkisi çeşitli değişkenler tarafından irdelenmiştir. Elde edilen sonuçta göre bilinçli farkındalık düzeyleri yaş ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır (Martin ve Tan, 2012). Brown, West, Loverich ve Biegel (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kadın ergenler ve erkek ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Cengiz, Serdar, Donuk (2016) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Özyurt (2020) orta okul ve liseye devam eden 591 ergen üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasının sonunda bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet açısından incelendiği araştırmaların sayısı sınırlı olmakla birlikte bu araştırmaların çoğunda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı (Cisler ve Olatunji, 2012; Şehidoğlu, 2014; Alçay, 2019; Aydın, 2019; Güner, 2019; Toprak ve Bacak, 2019) sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırmaların bulguları ile mevcut araştırmanın bulguları paralellik göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü denencesinde lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında kişilik özellikleri ve alt boyutlarının hiçbir sınıf düzeyinde anlamlı bir farklılığa yol açmadığı ancak bilinçli farkındalık düzeyinin 9.sınıfların lehine olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Buna göre 9.sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi özellikle 12.sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyinden daha fazladır. Literatüre bakıldığında ise bilinçli farkındalığın sınıf düzeylerine göre farklılık gösterdiği çalışmalar görmek mümkündür. Yavuz

(2009)'un gerçekleştirdiği çalışmada öğretmen adaylarının bilinçli farklılık düzeyleri ile okumakta oldukları sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır (Akt. Babahanoğlu, 2016). Kocaarslan (2016)'ın profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stilleri ve stratejilerini araştırdığı çalışmasında bilinçli farkındalık düzeyinin sınıf değişkenine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Acar (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik danışman adaylarının Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden (BBBFÖ) aldıkları puanlar çeşitli değişkenler tarafından incelenmiştir. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD) Programı dördüncü sınıf öğrencilerinin farkındalıkla davranma alt boyutu puan ortalamalarının RPD birinci sınıf öğrencilerinin farkındalıkla davranma alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin devam ettiği sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı, 9. sınıfa devam eden ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin 10. sınıfa devam eden ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Güldal, 2019). Birkaç araştırma ile paralellik gösteren 9. sınıfların lehine olan bu farklılığı, 9.sınıfların liseye giriş sınavına hazırlanırken edindikleri sınav stratejilerinin liseye geçtiklerinde de hala etkisini sürdürdüğü ile açıklayabiliriz.

Araştırmanın son denencesinde lise öğrencilerinin sorumluluk, uyumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin lise türünden etkilendiği ancak bilinçli farkındalık düzeylerinin lise türünden etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır. Sorumluluk alt boyutunda farklılığın Anadolu lisesi lehine, uyumluluk alt boyutunda farklılığın imam hatip lisesi lehine, duygusal dengesizlik alt boyutunda farklılığın meslek lisesi lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Böylelikle araştırmanın dördüncü denencesi reddedilmiştir. Literatürde bilinçli farkındalık ve eğitime devam edilen lise türünün incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamasına karşın bilinçli farkındalık düzeyi ile mezun olunan lise türü arasındaki ilişkiyi veren bazı araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Acar (2019)'ın gerçekleştirdiği çalışmasında psikolojik danışman adaylarının mezun oldukları lise türüne göre bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucu elde edilmiştir. Babahanoğlu (2016) sosyal hizmet öğrencilerinin eleştirel düşünme eğilimleri ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkiyi inceldiği araştırmasında sosyal hizmet öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin mezun oldukları lise türleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kişilik özellikleri ve lise türünün

incelendiği araştırmalarda bu çalışmada ulaşılan sonuçlarla benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. iek'in (2019) gerçekleştirdiği araştırmada dışa dönüklük alt boyutu dışında tüm alt boyutların lise türüne göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka araştırmada özel okulda öğrenim gören öğrencilerin deneyime açıklık kişilik alt boyut puanı meslek lisesi ve Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerden daha fazla çıkmıştır (Güney, 2014). Güner (2019)'in ergenlerle yaptığı araştırmasında da ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile okul türü arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Bilinçli farkındalık değişkeninde farkın anlamlı olmamasında seçilen örneklemin etkili olduğunu söyleyebiliriz. Örnekleme farklı il ve ilçelerdeki kurumlar dahil edilebilirse sonuçta değişiklik olabileceği düşünülmektedir.

## 5.2. Sonuç

Lise ğrencilerinin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerini saptamak amacıyla yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir.

1. Lise ğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde orta düzeyli anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre bilinçli farkındalık düzeyi artan öğrencilerin kişilik leğinden alacakları toplam puanda artacağı sonucuna ulaşılabilir.
2. Lise ğrencilerinin bilinçli farkındalık ve kişilik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar incelendiğinde uyumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik alt boyutlarında kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.
3. Lise ğrencilerinin bilinçli farkındalık ve kişilik özelliklerinin sınıf düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar incelendiğinde kişilik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık elde edilemezken, 9.sınıf ğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının 12.sınıf ğrencilerinin bilinçli farkındalıklarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
4. Lise ğrencilerinin bilinçli farkındalık ve kişilik özelliklerinin lise türü değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyinde anlamlı bir farklılık elde edilemezken; sorumluluk alt boyutunda Anadolu lisesi lehine, uyumluluk alt boyutunda imam hatip lisesi lehine ve duygusal dengesizlik alt boyutunda meslek lisesi lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir.
5. Sonuç olarak bu çalışmanın, lise ğrencilerinin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri ilişkisine dair somut ve önemli bilgiler sunduğunu

söylemek mümkündür. Türkiye’de bilinçli farkındalığın beş faktörlü kişilik özellikleri ile ilişkisini araştıran ilk çalışma olması sebebiyle literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **5.3. Öneriler**

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, psikolojik danışman ve alandaki diğer uzmanların ileride yapacağı çalışmalara yardımcı olabilecek şu önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırma Konya ili Selçuklu ilçesinde çeşitli liselerde öğrenim görmekte olan 736 öğrenci ile sınırlıdır. Araştırmaya diğer iller ve liseler dahil edilerek araştırmanın kapsamı genişletilebilir ve çalışma geliştirilebilir.
2. Beş faktör kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık arasında anne-baba tutumu, sosyoekonomik düzey, akademik başarı düzeyi vb. farklı değişkenler ve farklı örneklem gruplarıyla çalışmalar yapılarak farklı modellere ulaşılabilir.
3. Bilinçli farkındalığı geliştirecek ya da artıracak yöntemler üzerinde çalışmalar yürütülebilir, çalışmaların sonucunda uygulama alanları oluşturulabilir.
4. Bu araştırma sadece öğrencilerin katılımı ile yürütülmüş bir çalışmadır. İlerideki araştırmalarda aile, öğretmen ve diğer paydaşları kapsayan çalışmalar düzenlenebilir.
5. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında öğrencilere yönelik bilinçli farkındalık düzeyini artıracak psiko-eğitim programları geliştirilerek uygulanabilir ve kullanılabilirlikleri test edilebilir.
6. Gerçekleştirilen çalışma nicel bir çalışmadır. Sonraki çalışmalara nitel analizler de dahil edilerek içerik zenginleştirilebilir.

## KAYNAKÇA

- Acartürk, B. A. (2017). “5 faktör kişilik özellikleri ile bireycilik ve toplulukçuluk arasındaki ilişkilerin incelenmesi: dernek çalışma grupları üyeleri üzerinde bir araştırma” (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Acer, Ç. (2018). “okul öncesi öğretmenlerinde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme ilişkisi” (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Akdeniz F, Kesibir S, Vahip S ve ark. (2004) Duygudurum bozuklukları ile mizaç arasında ilişki var mı? Türk Psikiyatri Dergisi, 15: 183-190.
- Alacatlı, E. (2013). “üniversite öğrencilerinin zaman perspektifleri ile beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Albayrak, B. (2015). “üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler” (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul.
- Albayrak, E., Yazıcı, H. Ve Reisoğlu, S., (2016). Üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri, akademik öz-yeterlik, akademik kontrol odağı ve akademik erteleme. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 38, 90-102.
- Aliyev, P., ve Ünsal, P. (2008). “beş faktörlü kişilik özellikleri ve cinsiyet rollerinin üniversite alan seçimi ile ilişkisinin incelenmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Arkonaç, S. (2005). Psikoloji zihin süreçleri bilimi. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Arslan, A. (2018). eğitim fakültesi öğrencilerinin mesleki kişilik tipleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi EBE.
- Arslan, İ. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 8 (2) , 73-86
- Aslan, S. (2008). Kişilik huy ve psikopatoloji. Reviews, Cases and Hypotheses in Psychiatry RCHP, 2(1-2), 7-18.
- Atalay, Z. (2018). Mindfulness, şimdi ve burada. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., Taylan, R. D., & Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye Uyarlama Çalışması Mindfulness-Based Self Efficacy Scale-Revised (MSES-R): Turkish Adaptation Study. Elementary Education Online, 16(4), 1803-1815.
- Aydın, İ. (2017). “kimlik kargaşası olan ve olmayan ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin karşılaştırılması” (Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Babahanoğlu, R. (2016). “sosyal hizmet öğrencilerinin eleştirel düşünme eğilimleri ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (konya örneği)” (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bacanlı H., İlhan T., & Aslan S. , (2007). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, (2), 261-279.<http://dergipark.gov.tr> adresinden alınmıştır.
- Bağcı, C. (2013). “anne babaların akılcı olmayan inançlarının aile işlevi ve çocuklardaki davranış problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Bakırcıoğlu, R. (2013). Çocuk ve ergenlerde ruh sağlığı (5. Baskı ).Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bakıoğlu, F. (2017). “psikolojik danışman adaylarının özyeterlikleri ile kültüre duyarlılıkları, cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi” (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Baymur, F. B. (2006). Genel Psikoloji. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Boylu Akgün, Ş. (2018). “evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Bozkurt, Ö. (2006). “Girişimcilik Eğiliminde Kişilik Özelliklerinin Önemi”, Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi, 1,2, 93-111.
- Bozkurt, Y. (2018). “genç erişkinlerde pozitif ve negatif rol modellerin beş büyük kişilik faktörü kapsamında incelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Brown, K.W., West, A.M., Loverich, T.M. ve Biegel, M.G. (2011). Assessing adolescent mindfulness: validation of an adapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*,23 (4), 1023-1033.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K. E., Akgün, E. Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Candemir, M. L. (2019). “engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz anlayış, kişilik ve merhamet özelliklerinin incelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Carmody, J. ve Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal Of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
- Cengiz, R., Serdar, E., Donuk B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (4),1320-1328.

- Cisler, J. M. Ve Olatunji, B. O. (2012). Emotion regulation and anxiety disorders. *Current Psychiatry Reports*, 14 (3), 182–187. doi:10.1007/s11920-012-0262-2.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağırıcı, S. F. (2017). “psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Çakan, O. “bilgiğin yordayıcıları olarak entelektüel tevazu ve beş faktör kişilik özellikleri” (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Çakmak, Ü. (2019). “benlik saygısının, kişilik özellikleri ve ego kimlik süreci açısından incelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Çelik, S. (2019). “ergenlerde psikolojik iyi oluşun kişilik özellikleri ve yaşam amaçları değişkenlerine göre yordanması” (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Çelikler, A. (2017). “bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Çiçek, İ. (2019). “ergenlerin kişilik özellikleri ile ayrışma bireyleşme arasındaki ilişkide akran ilişkilerinin aracı etkisi” (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları* [5. baskı]. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çollak, N. (2018). “okul öncesi dönem çocuklarına yönelik 8 haftalık mindfulness (bilinçli farkındalık) programı ve programın çocuklar üzerindeki etkileri” (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Demir V. (2014). “bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi” (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz, A., & Erciş, A. (2008). kişilik özellikleri ile algılanan risk arasındaki ilişkilerin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2), 301-330.
- Deniz, D., & Ünsal, P. (2010). İşyerinde yıldırımaya uğramada dışadönük ve nevroitik kişilik yapıları ile cinsiyetin rolü. *İş, Güç" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 12(01), 31-44.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17- 31
- Dinçel, E. (2006). “ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64
- Durna, U. (2005). A Tipi Ve B Tipi Kişilik Yapıları Ve Bu Kişilik Yapılarını Etkileyen Faktörlerle İlgili Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 275-290.
- Erbuğ, Z. (2010). “emniyet müdürlüğünde çalışan personelin sigara kullanımının psikopatoloji, kişilik, travma ve iş doyumunu ile ilişkisinin incelenmesi: çeşme emniyet müdürlüğü uygulaması” (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erdoğan, M. (2019). “bireylerin kişilik özellikleri, temel değerleri, iletişim becerileri ile öznel iyi oluş hali düzeyleri arasında nedenselliğin incelenmesi: üniversite düzeyinde turizm eğitimi alan öğrenciler üzerine bir araştırma” (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Eren, E. (2017). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi* (16. Baskı). İstanbul: Beta.
- Eroğlu, F. (2015). *Davranış Bilimleri* (14. Baskı). İstanbul: Beta.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, ,Sayı 3, s. 189-203
- Gençtanırım-Kurt, D. & Çetinkaya-Yıldız, E. (2017). *Kişilik Kuramları: Gerçek Yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle*. Ankara: Pegem Akademi.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805-811.
- Girgin, B. (2007). “Beş Faktör Kişilik Modelinin İşyerinde Duygusal Tacize (Mobbing) Etkileri” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Gökalp, E. A. (2019). “ergenlerde psikolojik dayanıklılığın kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğe göre yordanması” (Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Gündeşlioğlu, B. S. (2019). “ilkokul sınıf öğretmenlerinin kişilik özellikleri ile mesleki doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: mersin ili örneği” (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Güney, S. (2014). *Davranış Bilimleri* (8. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- İnanç, B.Y. Ve Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik Kuramları* (4. Bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Kağızmanlı, N. (2019). “ergenlerde beş faktör kişilik özelliklerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Bayburt Üniversitesi, Bayburt.
- Kaleli, B. (2019) “beş faktör kişilik özellikleri ile iş değerleri ilişkisinin kuşaklar kapsamında analizi” (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

- Karduz- Adam, F. F. (2019). "affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psikoeğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi" (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Kınay, F. (2013). "beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması" (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Kırdök, O., & Doğanülkü, H. A. (2018). Öğretmenlerin Mesleki Bağlılıklarının Yordayıcısı Olarak Kişilik Özellikleri. *Electronic Turkish Studies*, 13(19).
- Kocaarslan, B. (2016). "profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri" (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kocaefe T, (2013). "özerklik veren ebeveynlik stili, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki" (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Köknel, Ö. (2005). Kaygıdan mutluluğa kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köse, E. (2006). "liseli ergenlerde kişilik ve sosyal desteğin yalnızlığa olan etkisinin incelenmesi" (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2016). Ergenlik Psikolojisi (18. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurt, L. (2019). "romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve kişilik özelliklerinin ilişki doyumuna etkisi" (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Martin, G., & Tan, L. B. G. (2012). Mind Full or mindful: a report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 64–74, DOI:10.1080/02673843.2012.709174.
- Merdan, E. (2013). Beş faktör kuramı ile iş değerleri ilişkisinin incelenmesi: Bankacılık sektöründe bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi*, 4(7), 140- 159
- Onuk, T. (2017). "ergenlerde kişilik özelliklerinin sınav kaygısı ve okula bağlanma stilleri üzerinde etkisi" (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri olan çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116–133.
- Ödemiş, S. (2011). beş faktör kişilik özelliklerinin üretkenlik karşıtı davranışlar üzerine etkileri: bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özdoğan, H. (2018). "yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi" (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

- Özsoy, E., & Yıldız, G. (2013). Kişilik Kavramının Örgütler Açısından Önemi: Bir Literatür Taraması. *İşletme Bilimi Dergisi*, 1(2), 1-12.
- Öztemel, O. (2017). “üniversite öğrencilerinin kişilik ve mizaç özelliklerinin aşka ilişkin tutumlarına etkilerinin incelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özyeşil, Z. (2011). “üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi” (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Reisoğlu, S. (2014). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü(Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Reisoğlu, S., ve Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(4), 888-912.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M. ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder. Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Nyanaponika Therapy*, 40(2), 142.
- Sarıçalı, M. ve Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü, *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı 1, s. 655-670
- Sayar, F. (2019). “beş faktör kişilik özelliklerine göre kamu çalışanlarının iş tatmini: afyonkarahisar örneği” (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Sayar, K., ve Dinç, M. (2013). *Psikolojiye giriş* (4. baskı). İstanbul: Dem Yayıncılık.
- Soysal, A. (2008). Çalışma yaşamında kişilik tipleri: Bir literatür taraması. *Çimento İşveren Dergisi*, 22(1), 4-19.
- Sözcan, Z. (2019). *Kişilik Özelliklerinin Girişimcilik Eğilimi Üzerine Etkisi: Sakarya Üniversitesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü.
- Şahin, A. (2018). “üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler” (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, N.H. ve Yeniçeri, Z. (2015). Farkındalık üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütüncü kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi* 30 (76), 48-64.
- Şehidoğlu, Z. (2014). “15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemler internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Şen-Kaya, A. (2019). “genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beş faktörlü kişilik özellikleri ile beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Şimşek, N. (2014). Farkındalık Bilinci. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Taymur, İ, Türkçapar, M. (2012). Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (2), 154-177. DOI: 10.5455/cap.20120410
- Topçu, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tozkoparan, G. (2013). Beş faktör kişilik özelliklerinin çatışma yönetim tarzlarına etkisi: yöneticiler üzerinde bir araştırma. *AİBÜ-İİBF Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*.
- Tuna, Y., & Kayaoğlu, A. (2013). Birey ve davranış. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Tutar, H. (2014). Sosyal Psikoloji. (2. Baskı). Ankara: Seçkin.
- Tuzcu, A. (2017). “Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi” (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Uzunoglu, S. (2006). Kişiliğin deşifresi. İstanbul: MORPA Kültür Yayınları.
- Ülev, E. (2014). “üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi” (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik Özellikleri ve İş Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. “İş, Güç” Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi. 8(2): 196-211.
- Yılmaz, E. D. (2019). “bazı kişilik özelliklerinin feda içeren ahlaki yargılar üzerindeki etkisi” (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, A. ve Eroğlu, C. (2008). Davranış Bilimleri ve Örgütsel Davranış,
- Yörükoğlu, Atalay, (2011), Çocuk ve Ruh Sağlığı. Özgür Yayınları, İstanbul.
- Yurdakul, Y. (2019). “beş faktör kişilik özellikleri ve karanlık üçlü kişilik özelliklerinin eş uyumu ile olan ilişkileri: evli çiftlerde kesitsel bir çalışma” (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Yüksel, A. H., Fırat, E., ve Selçuk, M. (2005). Din Hizmetlerinde İletişim ve Halkla İlişkiler. Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Yayınları, Eskişehir.

## **EKLER**

EK-1 : Etik Kurul Belgesi

EK-2 : Ölçek Uygulama İzinleri

## EK-1: Etik Kurul Belgesi



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
05.02.2020	1	2020/47

**KARAR NO:**  
2020/47

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Şeyma YİĞİT' in Doç. Dr. Yücel ÖKSÜZ danışmanlığında "Lise Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeyleri" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasını içeren 4864 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Şeyma YİĞİT' in Doç. Dr. Yücel ÖKSÜZ danışmanlığında "Lise Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeyleri" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

## EK-2: Ölçek Uygulama İzinleri



T.C.  
KONYA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 83688308-605.99-E.4877705  
Konu: Araştırma İzni (Şeyma YİĞİT)

05.03.2020

### SELÇUKLU İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı Genelgesi.  
b) 24/02/2020 tarihli ve 53797799-44-E.4015027 sayılı yazımız.

İlçeniz Mehmet Zahid Kotku Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi Rehber Öğretmeni ve On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şeyma YİĞİT'in "Lise Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeyleri" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmanın; Selçuklu ilçesinde bulunan ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere eğitim öğretimi aksatmamak ve ilgi (a) Genelgede belirtilen açıklamalara uyulması kaydıyla uygulanmasında sakınca görülmemektedir. Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarındaki çalışmaların 2019-2020 eğitim öğretim yılı içerisinde tamamlanması zorunludur. Araştırma kapsamında yürütülecek çalışmaların 2019-2020 eğitim öğretim yılında tamamlanmaması durumunda Müdürlüğümüzden tekrar izin alınması gerekmektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçlarının kullanılması, elde edilecek kişisel verilerin gizliliği hususuna dikkat edilmesi ve araştırma sonuçlarının CD ortamında iki nüsha olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve adı geçene tebliğini rica ederim.

Seyyit Ali BÜYÜK  
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:  
1-Genelge (3 Sayfa)  
2-Kişisel Bilgi Formu (1 Sayfa)  
3-Bey Faktör Kişilik Ölçeği (2 Sayfa)  
4-Bilinçli Farkındalık Ölçeği (1 Sayfa)

Alaççine Mah.Garaj Cad. No:4 Karatay KONYA  
Elektronik Adı: <http://konya.meb.gov.tr>  
e-posta: [statistik42@meb.gov.tr](mailto:statistik42@meb.gov.tr)

Ayrıntılı bilgi için : Abdurrahman KAYNAK - Şef  
Ali Naci İŞİK - VHKİ  
Tel: (0 332) 353 30 50 - Faks : (0 332) 351 59 40

Bu e-posta gizli elektronik ortamda iletilen bir mesajdır. <https://www.konya.meb.gov.tr> adresinden 1195-1405-3600-9994-0725 kodu ile kayıt edilmiştir.

## EK-3: Ölçek Kullanma İzinleri

**Şeyma YİĞİT**  
Nebi hocam merhaba, ben Rehber öğretmen ve psikolojik danışman Şeyma Yiğit. Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesinde yüksek lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. Yücel Öks

**Nebi Sumer** <nebi.sumer@sabanciuniv.edu>  
Alıcı: ben  
Tabiki kullanabilirsiniz. Ekte Başarılar.

**NEBİ SÖMER**  
ÖĞRETİM ÜYESİ  
FACULTY MEMBER

Sabancı Üniversitesi  
Üniversite Caddesi No:27  
34956 Orta Mahalle, Tuzla - İstanbul  
T : 0 216 489 99 20  
F : 0 216 489 92 50  
www.sabanciuniv.edu

5 Ek

1. BFI from ISDP II...  
4. Chapter\_18.PDF  
3. big five john&Sri...  
5. Schmitt et al\_20...  
2. Benet-Martinez ...

**Ölçek Kullanım İzni** Gelen Kutusu x

**Şeyma YİĞİT**  
Merhaba Zümra hocam ben Ondokuz Mayıs Üniversitesi yüksek lisans öğrencisi Şeyma YİĞİT. Tez dönemindeyim, gerçekleştireceğim çalışmamda sizin uyarlamış olduğunuzu

**Zümra Atalay** <zozyesil@gmail.com>  
Alıcı: ben  
Merhaba,  
Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni kullanabilirsiniz.

Şeyma YİĞİT <yt\_seyma@gmail.com>, 16 Kas 2019 Cmt, 20:23 tarihinde şunu yazdı:

Doç. Dr. Zümra Atalay  
MEF Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Öğretim Üyesi  
<https://mindfulnessinstitute.com.tr>  
Associate Prof. Zümra Atalay  
MEF University Department of Counselling Psychology

2 Ek

BİFÖ-3.doc  
bilinçli farkındalık...

## ÖZ GEÇMİŞ



Şeyma YİĞİT, 09.04.1996 tarihinde Sivas'ta doğdu. Sivas Selçuk Anadolu Lisesi'ni 2014 yılında bitirdikten sonra Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nden 2018 yılında mezun oldu. 2018 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programına girdi. Lisans mezuniyetinden bu yana Milli Eğitim Bakanlığı'nda Rehber Öğretmen ve Psikolojik Danışman olarak görev yapan Şeyma YİĞİT orta derece İngilizce bilmektedir.

### İletişim Bilgileri

E mail : yt.seyma@gmail.com

Telefon : 545 329 2062

ORCID ID: 0000-0003-4145-6656

### Yayınlanmış Çalışmalar:

1. YİĞİT, Ş., & ÖKSÜZ, Y. Öğretmenlerin Öğretimde Bilinçli Farkındalık ile Mesleki Doyum Düzeyleri İlişkisi. Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 5(1), 38-49.
2. Yiğit, Ş., Şahiner, B. & Arı, Ç. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Aşk Tutumlarının Bağlanma Stilleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, 14. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı, Türk PDR Derneği ve Akdeniz Üniversitesi, 23-25 Ağustos, Antalya, 4.

### Kazanılan Ödüller, Teşvikler ve Burslar

- 1.
- 2.