



[itobiad], 2019, 8 (4): 3054/3083

**Alçakgönüllülük Ölçülebilir mi? Alçakgönüllülüğün  
Kavramsallaştırılması ve Ölçülmesinde Karşılaşılan Güçlükler**

Can Humility Be Measured? Difficulties Faced in the  
Conceptualization and Measurement of Humility

**Yunus Emre TEMİZ**

**Dr., Sakarya Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi**

**Dr., Sakarya University, Faculty of Theology**

**yemretemiz@gmail.com**

**Orcid ID:0000-0002-0663-8940**

**Makale Bilgisi / Article Information**

<b>Makale Türü / Article Type</b>	: Araştırma Makalesi / Research Article
<b>Geliş Tarihi / Received</b>	: 27.11.2019
<b>Kabul Tarihi / Accepted</b>	: 19.12.2019
<b>Yayın Tarihi / Published</b>	: 22.12.2019
<b>Yayın Sezonu</b>	: Ekim-Kasım-Aralık
<b>Pub Date Season</b>	: October-November-December

**Atıf/Cite as:** Temiz, Y. (2019). Alçakgönüllülük Ölçülebilir mi? Alçakgönüllülüğün Kavramsallaştırılması ve Ölçülmesinde Karşılaşılan Güçlükler. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 8 (4), 3054-3083. Retrieved from <http://www.itobiad.com/tr/issue/49747/651837>.

**İntihal /Plagiarism:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and confirmed to include no plagiarism. <http://www.itobiad.com/>

**Copyright** © Published by Mustafa YİĞİTOĞLU Since 2012 - Karabuk University, Faculty of Theology, Karabuk, 78050 Turkey. All rights reserved.

## Alçakgönüllülük Ölçülebilir mi? Alçakgönüllülüğün Kavramsallaştırılması ve Ölçülmesinde Karşılaşılan Güçlükler\*

### Öz

Alçakgönüllülük yüzyıllardır dini ve felsefi gelenekler tarafından üzerinde durulan önemli bir erdem olsa da bu erdeme yönelik ampirik ilginin başlangıcı pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte olmuştur. Ancak alçakgönüllülüğü ele alan bilimsel araştırmalar bazı güçlüklerle karşılaşmışlardır. Bunlardan ilki alçakgönüllülüğün kavramsallaştırılması problemidir. Bir takım faktörlerden ötürü alçakgönüllülük tanımları bir çalışmadan diğerine değişkenlik göstermiştir. Ancak yakın zamanda gerçekleştirilen çalışmalar alçakgönüllülüğün “benliğin tam bir şekilde değerlendirilmesi, sadelik ve kişilerarası yönelimlilik” olmak üzere üç temel bileşeni üzerinde durmaktadır. Alçakgönüllülük araştırmalarında karşılaşılan ikinci güçlük ise ölçüm problemidir. Ölçüm alanında alçakgönüllülük, doğası itibarıyla öz bildirim ölçme yöntemlerine kolayca tabi olmayan bir yapıya sahiptir. Buna yapının değişken tanımları da eklenince alçakgönüllülüğü ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı uzun süre geliştirilememiştir. Alçakgönüllülüğü ölçen geçerli bir öz bildirim ölçeğini geliştirmede karşılaşılan bir takım güçlüklerden ötürü araştırmacılar bu zor yapıyı değerlendirebilmek üzere öz-bildirim ölçeklerine karşı alternatif ve yenilikçi yaklaşımlar geliştirmişlerdir.

**Anahtar Kelimeler:** Din Psikolojisi, Pozitif Psikoloji, Alçakgönüllülük, Kavramsallaştırma, Ölçme

## Can Humility Be Measured? Difficulties Faced in the Conceptualization and Measurement of Humility

### Abstract

Although humility is an important virtue that has been emphasized by religious and philosophical traditions for centuries, the beginning of empirical interest in this virtue has been accompanied by a positive psychology approach. However, scientific researches dealing with humility have faced some difficulties. The first of these problems is the problem of conceptualizing humility. Due to a number of factors, the definitions of humility have varied from one study to another. However, recent studies have focused on three main components of humility: “Accurate self-appraisal, modesty, and other-orientedness. The second difficulty faced in humility studies is the measurement problem. In the field of measurement, humility has a structure that is not easily subject to self-report measurement methods, by its nature. Adding to this the variable definitions of the structure, a valid and reliable measurement tool that can measure humility has not been developed in a long time. Due to a number of difficulties faced in developing a valid self-report scale that measures humility, the researchers have developed alternative and innovative approaches against self-report scales to assess this difficult structure.

**Keywords:** Psychology of Religion, Positive Psychology, Humility, Conceptualization, Measurement



## Giriş

Kişisel bir karakteristik olarak alçakgönüllülüğe olan ilgi dini, felsefi ve kültürel gelenekler arasında geniş ve uzun bir tarihe sahip olmasına rağmen alçakgönüllülüğün psikolojik bir yapı olarak tanınması ve araştırılması henüz yenidir (Hill ve Laney, 2016; Tangney, 2000, 2002). Nitekim erdemler ve dolayısıyla alçakgönüllülük erdemi birçok insanın zihninde din ve değerlerle bağlantılıdır. Bir alan olarak, uzun yıllardır, anaakım psikoloji bazı istisnalar olmakla birlikte din, erdem ve ahlak gibi değer yüklü konulardan uzak durdu. Psikolojiyi gerçek bir bilim olarak kurma gayretlerinde, psikoloji bilim adamları objektiflik ve gerçek kavramlarını benimsemişlerdir (Peterson ve Seligman, 2004; Seligman, 2002; Tangney, 2000, 2002). Bu durum psikolojide erdemlerin araştırılmasını geciktiren genel bir sebeptir. Fakat pozitif psikoloji yaklaşımı, erdemlerin insan deneyiminde nasıl önemli bir rol oynadığını düşünmek üzere psikolojide kapıyı açmıştır. Böylece psikologların alçakgönüllülüğe olan ilgisi de yakın zamanda ortaya çıkmaya başlamıştır.

Ancak her ne kadar pozitif psikoloji hareketiyle affetme (Worthington, 2005), minnettarlık (Emmons ve McCullough, 2004), iyimserlik (Carver, Scheier, Snyder ve Lopez, 2002) ve umut (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002) gibi çoğu erdeme yönelik literatür hızlı bir şekilde gelişse de alçakgönüllülük üzerine gerçekleştirilen araştırmalar benzer hızda ilerlememiştir. Bu durumun sebepleri arasında iki temel faktör göze çarpmaktadır.

İlki, araştırmacıların alçakgönüllülüğü açıkça tanımla(ya)mamasıdır. Bu durum alçakgönüllülüğe dair üzerinde hem fikir olunan açık ve net bir tanımın olmaması şeklinde ifade edilebilir. Araştırmacılar geçen zaman içinde alçakgönüllülüğü ne olmadığı bakımından tanımlamış ve onu yakın ilişkili olduğu bazı yapılardan ayırt etmemişlerdir. Ancak pozitif psikolojinin de felsefi varsayımıyla tutarlı bir şekilde söylenecek olursa, bir şeyin negatif yokluğu o şeyin pozitif varlığını gerektirmez. Bu açıdan alçakgönüllülük sadece kibrin, kendini beğenmenin ve narsisizmin yokluğu değildir (Davis, 2011; Davis, Worthington ve Hook, 2010).

İkinci faktör, bu yapının iyi belirlenmiş bir ölçümünün bulunmamasıdır (Davis, 2011; Davis ve diğerleri, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010; Tangney, 2002). Araştırmacıların, alçakgönüllülüğü ölçmek için kabul edilebilir bir yöntem üzerinde hemfikir olmamaları alçakgönüllülüğün ihmaline sebep olmuştur. Nitekim psikolojinin değerlendirme konusundaki yaklaşımı “ölçemediğin şey üzerine çalışma yapamazsın” şeklindedir (Tangney, 2000, 2002). Bu bağlamda alçakgönüllülüğün ölçülebilmesindeki zorluktan kaynaklanan sorunlar bir müddet sahanın ağır ilerlemesine neden olmuştur.



Bu araştırma pozitif psikoloji çerçevesinde gelişmektedir. Araştırma kapsamında psikoloji alanında alçakgönüllülüğün kavramsallaştırılmasında ve ölçülmesinde karşılaşılan güçlükler ele alınmaktadır. Bu çerçevede öncelikle alçakgönüllülüğe dair hâlihazırdaki psikolojik bakış açısına yer verilmektedir. Daha sonra ise alçakgönüllülüğün değerlendirilebilmesine yönelik geliştirilen ölçüm stratejileri incelenmektedir. Alçakgönüllülüğün kavramsallaştırılması ve ölçülmesinin değerlendirilmesi ve tartışılması bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Bu amaç kapsamında ilgili literatür taraması gerçekleştirilmiş ve konu bu bağlamda teorik bir zeminde incelenmiştir.

## 1. Alçakgönüllülüğün Kavramsallaştırılması

Alçakgönüllülük bilimsel literatürüne bakıldığında karşılaşılan zorlukların başında yapının değişken tanımları gelmektedir. Literatürde alçakgönüllülüğün, pozitif ve negatif olmak üzere iki bakımdan ele alınıp değerlendirildiği görülmektedir (Tangney, 2000, 2002; Weidman, Cheng ve Tracy, 2018). Bu durum alçakgönüllülüğün sözlük tanımları, dini ve felsefi geniş tarihi ve özellikle modern batı kültürünün ileri sürdüğü yüksek benlik saygısı gibi bir takım faktörlerle yakından alakalıdır.

### 1.1. Alçakgönüllülüğün Sözlük Anlamı Üzerine Değerlendirmeler

Alçakgönüllülüğün olumsuz bir biçimde değerlendirilmesine yol açan etkenlerden birinin alçakgönüllülüğün sözlük tanımlarındaki düşüklük ve alçaklık vurgusu olduğu söylenebilir. Tangney, sözlüklerde alçakgönüllülüğe dair düşük özsayı anlayışının yaygın olduğunu söylemektedir (Tangney, 2000, 2002).

Alçakgönüllülüğün sözlüklerdeki karşılıklarına bakıldığında genel olarak alçakgönüllü olma durumu, gurur ve kibrin olmayışı, diğer insanlardan daha iyi olduğunu düşünmeme durumu, kişinin kendi değerine yönelik ılımlı bir değerlendirmesi, gösterişsizlik, sadelik, düşüklük, aşağılık ve uysallık şeklinde tanımlanmaktadır (Cambridge Dictionary, 2017; Funk & Wagnalls, 1962; Gove, 1986, s. 1101; Little, Fowler ve Coulson, 1965, s. 932; Merriam-Webster, 2017; Oxford Dictionaries, 2017; Redhouse, 1884, s. 410). Sözlüklerde alçakgönüllülük kelimesine yüklenen anlamlarından hareketle ilk olarak alçakgönüllülüğün kesinlikle çok cazip erdemlerden biri olarak öne çıkmayabileceği söylenebilir. Ancak kelimenin kökeni ve sözlük anlamı daha geniş bir şekilde ele alındığında tam olarak düşük benlik saygısı anlayışı ortaya çıkmamaktadır. Genel olarak alçakgönüllülük kelimesinin sözlük anlamları ele alındığındaysa düşük benlik saygısını aşan zengin bir yapının ortaya çıkabileceği görülmektedir.



## 1.2. Yüksek Benlik Saygısının Alçakgönüllülük Üzerindeki Etkisi

Alçakgönüllülüğün negatif bir şekilde değerlendirilmesine yol açan etkenlerin başında, özellikle modern batı kültürünün ön plana çıkardığı yüksek benlik saygısı ve gurur gelmektedir. Benlik saygısı kılıfı altında, modern Batı kültürü, gurur peşinde koşmayı teşvik etmektedir. Madde bağımlılığı ve şiddet gibi toplumsal hastalıkların sorumlusuna gelince ise modern dünya bu konuda genellikle düşük benlik saygısını işaret eder (Peterson ve Seligman, 2004).

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

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

## 1.3. Alçakgönüllülüğün Dini ve Felsefi Tarihi

Alçakgönüllülük, çoğu dini ve felsefi gelenek içerisinde önemli bir kavram olarak yer almakta (Bollinger ve Hill, 2012) ve son derece değerli bir erdem olarak görülmektedir (Elliott, 2010). Örneğin Yahudilik, Hristiyanlık ve İslâm olmak üzere üç büyük teistik dinin kutsal kitabında alçakgönüllülük inananlarına tavsiye edilmektedir. Alçakgönüllülüğün, dini ve felsefi köklerine bakıldığında, onun daha ziyade insani bir güç ve erdem olmak üzere olumlu bir değerlendirmeye tabi tutulduğu görülmektedir (Exline ve Geyer, 2004). Ancak bununla birlikte alçakgönüllülük üzerine yapılan bir takım olumsuz değerlendirmeler de vardır (Driver, 1989; Morris, Brotheridge ve Urbanski, 2005).

Spinoza'nın alçakgönüllülüğe dair yaklaşımı olumsuz değerlendirmelere örnek olarak verilebilir (Spinoza, 2011). O, alçakgönüllülüğün (humilitas) bir erdem olmadığını, söylemektedir. Spinoza alçakgönüllülüğü, insanın kendi güçsüzlüğünü ya da zaafını göz önüne almasından doğan bir keder olarak



tanımlamaktadır. Ona göre bu yönüyle alçakgönüllülük, bir erdemden çok bir hâldir. Bir duygulanımdır.

Friedrich Nietzsche de alçakgönüllülüğü olumsuz bir şekilde değerlendirir. Nietzsche, insanın alçakgönüllülüğe ihtiyacı olmadığına inanmaktadır (Nietzsche, 2018). O, alçakgönüllülüğün, alçalmayı gerektirdiği için kölelerin ahlaki olduğunu söylemektedir. Ona göre soylu ve yürekli insanlar/efendiler, ahlak ayırımını tümüyle acımada, başkaları için yardımda ve aldırışsızlıkta bulan ahlaktan en fazla uzakta bulunurlar. Onlara göre her türlü alçakgönüllülük küçümsenmeye/aşağılanmaya değerdir.

Immanuel Kant ise alçakgönüllülüğü olumlu ya da olumsuz olmak üzere tek bir şekilde ele almamıştır. O, buna karşın alçakgönüllülüğü, gerçek alçakgönüllülük ve bunun karşıtı olan sahte alçakgönüllülük olarak ele alıp değerlendirmiştir. Kant (1991) yalan söyleme, açgözlülük ve sahte alçakgönüllülük (false humility) gibi erdemsizlikleri, ahlaki bir varlık olarak telakki edildiğinde insanın kendi kendine karşı ödevinin ihlali olarak görmektedir. Kant'a göre, yasayla kıyaslandığında kişinin ahlaki değerinin pek az olduğunun bilinci ve duygusu, gerçek alçakgönüllülüktür. Kişinin, sayesinde ödünç bir değer kazanacağı inancıyla, kendisinin ahlaki değerine dair herhangi bir iddiadan feragat etmesi ise ahlaki olarak sahte alçakgönüllülüktür.

#### 1.4. Ampirik Araştırmalarda Alçakgönüllülüğün Görünümü

Alçakgönüllülüğün sözlük anlamı, yüksek benlik saygısı, dini ve felsefi bağlamı çerçevesinde yapılan bütün bu değerlendirmelerin yanında, insanların onu nasıl değerlendirdikleri de bilimsel çevrelerde merak konusu olmuştur. İnsanların alçakgönüllülüğü bir güç mü yoksa bir zayıflık mı olarak algıladıkları, Exline ve Geyer (2004) tarafından yürütülen bir ampirik çalışmanın ana temasını oluşturmuştur. Yapılan bu çalışma neticesinde, araştırma sonuçları katılımcıların istikrarlı bir şekilde genel olarak alçakgönüllülüğe dair görüşlerinin olumlu olduğunu göstermekteydi. Araştırmaya göre katılımcıların alçakgönüllülük terimiyle ilgili olan doğrudan çağrışımları da genellikle pozitifti. Yine katılımcılar daha az alçakgönüllü olmak istediklerini söylemek yerine, daha alçakgönüllü olmak istediklerini belirtmekteydiler. Bu araştırma sonuçları, alçakgönüllülüğün bir zayıflık değil psikolojik bir güç olarak görüldüğünü göstermekteydi. Landrum (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise katılımcıların mütevazı insanların özelliklerini beğendikleri ve alçakgönüllülüğün yüksek bir takdirle karşılandığı ortaya konmuştur. Hareli ve Weiner (2000) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise katılımcılar, başarıları gösterişsiz bir şekilde anlatan insanlara hayranlık duyduklarını belirtmişlerdir.

Bu araştırmalara karşın Weidman ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen bir çalışmada alçakgönüllülüğün takdir edici (appreciative) ve kendini küçümseme (self-abasing) şeklinde biri pozitif biri negatif olmak üzere iki





farklı formunun olabileceği bulunmuştur. Worthington ve Allison (2018) ise kendini küçümseyici alçakgönüllülük formunun alçakgönüllülüğün bir parçası olmaktan ziyade kendi kendini kınamanın (self condemnation) bir türü olabileceğini ifade etmişler ve bunun bir isimlendirme hatası olduğunu belirtmişlerdir.

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

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

Pozitif psikoloji akımının (1999-2000) ortaya çıkıp gelişmesiyle birlikte alçakgönüllülük üzerine yürütülen çalışmalar artmış ve alçakgönüllülük tanım ve teorilerinde ilerleme gerçekleşmiştir. Literatür incelendiğinde alçakgönüllülüğün farklı şekillerde ele alınıp tanımlandığı görülmektedir.

Alçakgönüllülüğün asıl amacının, kişinin kendisini küçümsemek demek olmadığını belirten Meyers'a (1981) göre gerçek alçakgönüllülük, düzmece bir gösterişsizlikten/sadelikten (modesty) ziyade kendini unutmaya/düşünmemeye (self-forgetfulness) benzemektedir. Ona göre gerçek alçakgönüllülük, insanları kendi özel yeteneklerine saygı duyma noktasında özgür bıraktığı gibi yine aynı dürüstlikle çevresindekilerininkine de saygı duyma noktasında özgür bırakıyor. Hem başka insanların yetenekleri hem de kendi yetenekleri hediye olarak tanınır ve bunlar aşırı gurur ya da kendini beğenmeme konusu olmaz.

Means, Wilson, Sturm, Biron ve Back (1990) ise alçakgönüllülüğü, (a) kişinin kendi eksikliklerini, yetersizliklerini ve hatalarını kabul etme isteği, (b) kişinin bütün kişilerarası etkileşimleri kontrol edemeyeceğine dair farkındalığı, (c) diğer insanlara karşı nezaket ve sabrın genel bir tutum olarak benimsemesi, (d) başka insanlar için empati duygusunun teşvik edildiği bir platform olmak üzere dört şekilde karakterize etmektedirler.

Richards (1988, 1992), alçakgönüllülüğü, kişinin kendi kendisine ve başarılarına dair bütüncül bir bakış açısına sahip olması ve yine kişinin kendi kendisini ve hakkında abartmamaya istekli/eğilimli olduğu ahlaki salahiyetini yeterince net bir şekilde anlaması olarak tanımlamaktadır. Richards'ın alçakgönüllülüğe dair tanımı ise kısaca "kişinin kendini doğru bir biçimde anlaması" veya "kişinin kendi kendine dair yerinde bir bakış açısına sahip olması" şeklinde formüle edilebilir.

Alçakgönüllülüğün, kendini beğenmemek ve küçük görmek olmadığını belirten Templeton'a (2012) göre alçakgönüllülük, aptal olabileceğine, bir şekilde kusurlu veya beceriksiz yaratıldığına ya da herhangi bir değerinin olmadığına inanmak olmadığını söylemektedir. Bunun aksine



alçakgönüllülük bilgeliği temsil eder. Ona göre alçakgönüllülük, dünyayla paylaşmak için özel yetenekler ve kabiliyetlerle yaratıldığınızı bilmenin yanı sıra aynı zamanda, Tanrı tarafından yaratılan ve her birinin hayatta önemli bir role sahip olduğu birçok ruhtan biri olduğunuz anlayışıdır. Templeton (2012) için alçakgönüllülük, akıllı olduğunuzu bilmektir, fakat her şeyi bilen biri olduğunuz değil. Alçakgönüllülük kişisel gücün olduğunu kabul etmektir, ancak her şeye gücü yeten biri olduğunuzu değil. Alçakgönüllülüğün özünde yatan, açık ve anlayışlı bir zihindir. Alçakgönüllülük, bizi başkalarından öğrenmek için daha açık bırakır ve meseleler ve insanları sadece siyah ve beyaz olarak görmeyi frenler.

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

Emmons bu açıklamalarıyla alçakgönüllülüğün (ı) doğruluk, (ii) kendini kabullenme, (iii) kişinin eksik yönlerini (kusurlarını) anlama, (iv) kişinin yeteneklerini ve başarılarını bir bütünsellik içinde ele alması ve (v) kişinin hem düşük öz saygı hem de kibirden uzak olmasını içerdiğini öne sürmektedir. Ona göre bunlar alçakgönüllülüğün temel özellikleridir.

Tangney (2000, 2002) ise bütün bu ve diğer tanımları dikkate almış ve alçakgönüllülüğün daha bütün bir tanımını sentezlemiştir. Ona göre alçakgönüllülük, genellikle değersizlik duygusu ve düşük benlik saygısı ile eş tutulmasına rağmen, gerçek alçakgönüllülük, kişinin kendi özelliklerine dair gerçekçi bir değerlendirmesi, sınırlarını kabullenebilme ve benliğini unutulabilme yeteneğiyle karakterize edilen çok yönlü ve zengin bir yapıdır. Tangney'e göre özellikle (a) yetenekleri ve başarıları sahici bir şekilde (doğru olarak) değerlendirebilme, (b) sınırlarını kabullenebilme, (c) fikirlere açıklık, (d) yetenek ve başarıları geniş bir açıdan bakabilme, (e) benliğe düşük odaklanma, (f) her şeyin değerini takdir edebilme alçakgönüllülüğün kilit unsurlarını oluşturmaktadır.

Peterson ve Seligman'a (2004) göre alçakgönüllülük, hem güçlü yönler hem de kısıtlılıklar ve sınırlılıklar dâhil olmak üzere, kişinin kendini doğru bir şekilde görmeye yönelik savunmacı olmayan bir isteklilik içerdiğini ifade





etmektedirler. Onların alçakgönüllülük konusundaki perspektifi, doğruluğun mutlak bir şekilde elde edilmesinden ziyade benliği doğru bir şekilde görmeye yönelik bir isteklilik içermektedir. Peterson ve Seligman'a (2004) göre alçakgönüllü olanlar, başarılarının kendi adlarına konuşmasına izin verirler. Spot ışıklarının peşinde koşmazlar. Kendilerini başkalarından daha özel ve değerli olarak göz önünde bulundurmazlar ve kendilerini övmezler. Hata ve kusurlarını kabul ederler.

Tangney'in alçakgönüllülük tanımına dayanan Bollinger ve Hill (2012) ise alçakgönüllülüğün temelini, kendini tam bir şekilde görme istekliliği olduğunu söylemektedirler. Onlar, bir kişinin tam ve kesin bir şekilde kendini tanıma noktasına asla ulaşamayacağını söylemekle birlikte mütevazı bir kişinin kendini tam bir şekilde tanımayı arzuladığını ve istediğini belirtmektedirler. Bollinger ve Hill (2012), doğru bir öz değerlendirme ister istemez bir kişinin kendi sınırları ve zayıf yanlarının farkına varabileceği ve kabul edebileceği anlamına geldiğini söylerler. Bu çerçevede onlara göre alçakgönüllülük, zayıflık ve sınırlılıklarla birlikte dünya ve benliğin tam olarak görülebilmesine yönelik bir arzudur. Tam bir değerlendirme isteği ve bu sınırların kabulü, her şeyde iyiye ve yararlıya yönelik açık bir duruşa imkân tanır. Kişi varoluşun genişliğine açıldıkça da dışa dönük bir yönelim artar öz yönelim ise azalır.

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

## 1.6. Alçakgönüllülüğün Tanımlanmasında Bütünleyici Perspektif

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



Alçakgönüllülüğü negatif bakımdan değil de bu defa da pozitif bakımdan tanımlamak söz konusu olduğunda ise tanımlar çok çeşitli nitelikler içermektedir. Bazı tanımlar alçakgönüllülüğü, insanların kendi kendileri hakkındaki görüşleri olarak adlandırmaktadır. Alçakgönüllülüğün başka tanımları ise çeşitli kişilerarası nitelikleri ele almaktadır (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010). Fakat bu niteliklerin hangisinin alçakgönüllülüğün özünü oluşturduğu ve hangi niteliklerin basit bir şekilde alçakgönüllülükle ilişkili olduğu açık değildir (Davis ve diğerleri, 2013; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010).

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

Davis ve diğerleri bütün bu kavramsallaştırmalardan hareketle alçakgönüllülüğün, kişisel/içsel (intrapersonal) düzey ve kişilerarası (interpersonal) düzey olmak üzere iki temel bileşeni olduğunu ifade etmişlerdir (Davis, 2011; Davis, Hook, ve diğerleri, 2010; Davis ve diğerleri, 2011; Davis ve Hook, 2014; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010). Alçakgönüllülük, kişisel düzeyde, kendini/benliği tam bir şekilde görmeyi içermektedir. Kişilerarası düzeyde ise alçakgönüllülük, egosit motifleri (gurur, kibir, bencillik gibi) dizginleme yeteneği ile birlikte kendine odaklanmaktan ziyade başkalarına yönelmeyi kapsayan diğer insanlara doğru bir pozisyon içermektedir.

Alçakgönüllülük literatürünün gelişmesiyle birlikte Worthington ve diğerleri alçakgönüllülüğün tanımını genişleterek üç bileşenli bir tanım ileri sürmüşlerdir (Worthington ve Allison, 2018; Worthington ve diğerleri, 2017; Worthington ve diğerleri, 2019). Birincisi, alçakgönüllülük, kişinin sınırlarının farkında olmasını içeren sahici bir öz değerlendirmeye -ne çok yüksek, ne çok düşük- sahip olmaktır. İkincisi, alçakgönüllülük başkalarına karşı sade bir öz sunum -ne çok yüksek, ne çok düşük- gerektirir. Mütevazı bireyler sadece öz-değerlendirmelerinde dürüst olmakla kalmaz, aynı zamanda öz-sunumlarında da dürüst olmayı isterler. Üçüncü olarak ise alçakgönüllülük, kişinin kendine odaklı olmasından ziyade başkalarına odaklı olan kişilerarası bir duruşu içermektedir. Bu sadece ve başlıca kendisine faydası dokunan değil, başkalarına fayda sağlamaya yönelik olan tutkulu bir tutum sergilemektir. Alçakgönüllülüğün bu üç temel bileşeni kısaca ifade edilecek olursa bunlar;

- a) Benliğin tam bir şekilde değerlendirilmesi (accurate self-appraisal)



- b) Sadelik (modesty)  
c) Başkaları odaklılık/kişilerarası yönelimlilik (other-orientedness)

Ancak insanların mütevazı olarak görülebilmesi için alçakgönüllülüğün sadece tek bir bileşenin varlığı yeterli değildir. Mütevazı olmak için alçakgönüllülüğün her üç bileşeni de gereklidir. Bu ise alçakgönüllülük yapısını, kompleks bir karakteristik kombinasyonunun teşkil ettiğini göstermektedir (Hill ve Laney, 2016; Tangney, 2000, 2002; Worthington ve Allison, 2018; Worthington ve diğerleri, 2017). Ayrıca alçakgönüllülüğün tanımındaki bu üç temel bileşen, alçakgönüllülüğün artık sadece sessiz bir egodan ibaret olmadığını da göstermektedir (Worthington ve Allison, 2018).

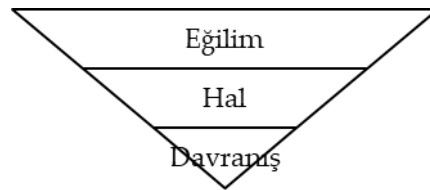
### 1.7. Alçakgönüllülüğün Seviyeleri ve Türleri

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

#### 1.7.1. Alçakgönüllülüğün Seviyeleri

Alçakgönüllülük, bireyin yaşantısındaki yapıma sıklığına ve hayatındaki kullanımına göre farklılık göstermektedir. Bu yönüyle alçakgönüllülük, birkaç farklı seviyede değerlendirilmektedir. Tangney (2000, 2002) alçakgönüllülüğün teorik olarak, hal/durum (state) ve eğilim (disposition) veya kişilik özelliği (trait) düzeyinde olmak üzere iki farklı düzeyde değerlendirilebileceğini ifade etmektedir. Worthington ve Allison (2018) ise durumsal ve eğilimsel seviyede bir değerlendirmenin yanı sıra bir de davranış/eylem (act) düzeyinde olmak üzere üç farklı düzeyde bir değerlendirmeden bahsetmektedir. Şekil 1’de alçakgönüllülüğün düzeyleri gösterilmektedir:

Şekil 1: Alçakgönüllülüğün Seviyeleri



Alçakgönüllülük davranışı/eylemi, çok fazla veya çok az iltifat veya sorumluluk üstlenmeksizin, kişinin kendi kendine ve yeteneklerine dair tam bir anlayış sergilediği tek bir eylemdir (Worthington ve Allison, 2018). Hal alçakgönüllülüğü, bireylerin, herhangi bir anda alçakgönüllülük deneyimini hâlihazırda yaşadıkları dereceye ilişkin algılarını kapsamaktadır (Davis ve

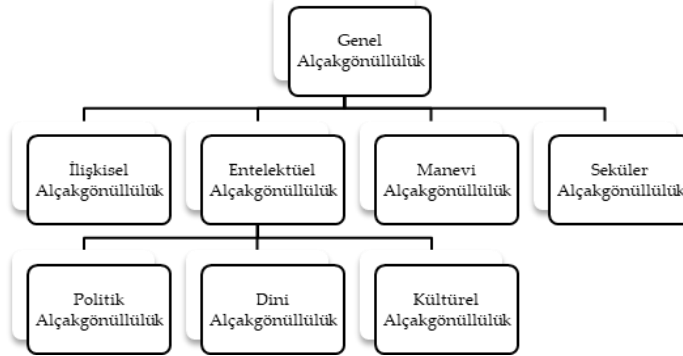


diğerleri, 2017; Tangney, 2000, 2002; Worthington ve Allison, 2018). Tangney (2000, 2002) hâsel alçakgönüllülüğü, “şu andaki” tevazu duygularına veya deneyimlerine odaklanma şeklinde açıklamaktadır. Bir kişilik özelliği olarak da adlandırılabilir olan eğilimsel alçakgönüllülük, kişinin neredeyse tüm durumlarda ve ilişkilerde mütevazı davrandığı, başkalarına veya kendine yönelik değerlendirmesinin hulasası olarak tanımlamaktadırlar (Tangney, 2000, 2002; Worthington ve Allison, 2018). Eğilimsel alçakgönüllülük, bir ömür boyu süren mütevazı davranışlar ve durumlar üzerine kurulmuştur.

### 1.7.2. Alçakgönüllülüğün Türleri

Alçakgönüllülük en iyi, mütevazı bir şekilde davranmanın zor olduğu durumlarda gözlemlenir. Birçok farklı durumun egoyu zorlayabileceği düşünülürse, farklı alçakgönüllülük türlerinin olduğu ve insanların eşzamanlı olarak tüm türlere sahip olamayabileceği sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda araştırmacılar benliği bunalıma iten farklı durumları içeren birkaç çeşit/tip alçakgönüllülük olduğunu teorileştirmişlerdir (Worthington ve Allison, 2018; Worthington ve diğerleri, 2017; Worthington ve diğerleri, 2019). Bunlar ilişkisel alçakgönüllülük, entelektüel alçakgönüllülük, manevi alçakgönüllülük ve seküler alçakgönüllülükten oluşmaktadır. Ayrıca entelektüel alçakgönüllülüğün politik alçakgönüllülük, kültürel alçakgönüllülük ve dini alçakgönüllülük olmak üzere alt türleri bulunmaktadır. Alçakgönüllülüğün alt alanları Şekil 2’de gösterilmektedir.

Şekil 2: Alçakgönüllülüğün alt alanları



İlişkisel alçakgönüllülük (Davis, 2011; Davis ve diğerleri, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010), alçakgönüllülüğü bir kişilik yargısı (personality judgement) olarak tanımlar ve ölçer. Bu ise bir insanın, alçakgönüllülüğü başka bir kişiye atfetme derecesidir. Yani ilişkisel alçakgönüllülük, kişinin ilişkileri bağlamında alçakgönüllülüğü ifade eder.

Entelektüel alçakgönüllülük, alçakgönüllülüğün kavramsallaştırılmasında epistemik meselelere, yani kişinin inançlarının ve/veya bilgilerinin sınırlarını ne ölçüde kabul ettiğine uygulanır (Hill ve Laney, 2016). Entelektüel



alçakgönüllülük, insanların fikirleri paylaşırken birbirleriyle olan ilişki kurma şeklini ifade eder (Worthington ve Allison, 2018; Worthington ve diğerleri, 2019). Politik alçakgönüllülük, entelektüel alçakgönüllülüğün bir alt türüdür. Genel olarak, siyasi alçakgönüllülük başkalarının politik felsefi ve pragmatik fikirlerini müzakere etmek ve onlara saygı göstermekle ilgilidir ve bu genellikle kamusal alanda kendini gösterir (Worthington, 2017; Worthington ve Allison, 2018). Dini alçakgönüllülük entelektüel alçakgönüllülüğün bir diğer alt türüdür. Dini alçakgönüllülük, insanların bir dizi inanç ve uygulamaya ve bu dini inanç ve uygulamaları paylaşan bir insan topluluğuna bağlılığını içerir (Worthington ve Allison, 2018; Worthington ve diğerleri, 2019). Entelektüel alçakgönüllülüğün bir başka alt türü ise kültürel alçakgönüllülüktür. Alçakgönüllülük bir kültürden diğer kültüre farklılık arz etmektedir. Bu durum ise alçakgönüllülük psikolojisinde, kültürel alçakgönüllülük adıyla kendine yer bulmaktadır. Hook ve diğerleri tarafından kültürel alçakgönüllülük yapısı, bir bireyin kültürel geçmişine ve deneyimlerine karşı üstünlük taslanmaması ve saygı ile karakterize edilen, kişinin kendine odaklanmasından ziyade diğer insanlara yönelmesi tarzında bir kişilerarası duruşa sahip olma şeklinde tanımlanmaktadır (Hook, Davis, Owen, Worthington ve Utsey, 2013).

Manevi alçakgönüllülük, kişinin kutsal olarak göz önünde bulundurduğu şeyi dikkate alan alçakgönüllülüğün bir türüdür (Davis, Hook, ve diğerleri, 2010). Çoğu kimse için bu Tanrıdır. Bu durumda dini alçakgönüllülükle örtüşebilir. Bazıları için o, doğadır veya çevredir. Başkaları insanlığa bağlanır, ona hürmet gösterir. Diğerleri için, aşkın gibi görünen şey veya sıradanlığın ötesine geçenler kutsal kabul edilir (Worthington, 2017; Worthington ve Allison, 2018).

Seküler alçakgönüllülüğe gelince bu yapı, entelektüel alçakgönüllülüğün bir alt alanı olarak değerlendirilmemektedir. Seküler alçakgönüllülük, dini bağlılıkları reddeder, ancak bununla beraber manevi bağlılıkları zorunlu kılmaz. Örneğin, seküler alçakgönüllülük, insanlığın ortak kardeşliği prensibi ile gizemli bir şekilde birbirine bağlı gibi görünen, insanlığa yönelik derin bir bağlılık ya da görkemli bir evren karşısında huşuyu kabul edebilir. Seküler alçakgönüllülük aynı zamanda esrarengiz ve açıklanamaz gibi görünmesine rağmen aşkın şeyleri de kabul edebilir (Worthington ve Allison, 2018).

## 2. Alçakgönüllülüğü Ölçme Stratejileri

Alçakgönüllülük ölçülebilir mi? 1990'ların sonunda APA (American Psychological Association) başkanı Martin Seligman, bir meslek olarak psikolojinin, insanların sorunlarını çözmek adına insanın iyiliğini teşvik etme sorumluluğunu ihmal ettiğini öne sürdü. Bu yeni pozitif psikoloji yalnızca seküler bir hümanizmden öte bir şeydi. Çünkü o, erdemlerin insan



deneyiminde önemli bir rol oynadığını düşünmek için kapıyı açmıştı. 2000'lerde ise June P. Tangney, alçakgönüllülük erdemiyile ilgili bir araştırma üzerinde henüz çalışmaya başlamış, ancak konunun ölçmeden kaynaklanan sorunlar nedeniyle zor olacağını düşünmüştü (Hill, 2017).

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

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

Tangney (2000, 2002), doğası gereği, ölçüm alanında alçakgönüllülüğün yapısından kaynaklanan bazı özel zorluklar ortaya çıktığını ifade etmiştir. O, özellikle alçakgönüllülüğün öz-bildirim (self-report) yöntemleri ile değerlendirilmesine mesafeli yaklaşmıştır. Bununla birlikte alçakgönüllülüğün olası yararları ile ilgili zengin teorilere rağmen, niceliksel bir ölçümün yokluğundan ötürü bu özelliği araştırma çabaları aksamıştır (Rowatt ve diğerleri, 2006). Tangney (2000, 2002), alçakgönüllülüğün ölçümünün psikolojide çözülmemiş bir problem olarak durmakta olduğunu, Emmons ve Paloutzian (2003) ise alçakgönüllülüğü ölçecek ve onun dünya hayatındaki sonuçlarını gösterecek ölçüm araçlarına acilen ihtiyaç olduğunu dile getirmek suretiyle bu konuya dikkat çekmişlerdir.

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

## 2.1. Öz-Bildirim (Self –Report) Ölçekleri

Her ne kadar alçakgönüllülüğün değerlendirilmesinde öz-bildirim yöntemlerinin doğası itibarıyla geçersiz olduğunu gösteren ampirik kanıt eksikliğine rağmen, bazı araştırmacılar, alçakgönüllülüğün değerlendirilmesinde öz-bildirim (self-report) geçerliliğine şüpheli yaklaşmışlardır (Davis, 2011; Davis ve diğerleri, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010; Elliott, 2010; Tangney, 2000, 2002). Aslında bu probleme, Tangney'in (2000, 2002) alçakgönüllülüğün öz bildirim yöntemiyle geçerli





bir şekilde ölçülemeyen bir özellik olabileceği sonucuna varması öncülük etmiştir. Tangney'e göre alçakgönüllülük yapısı, tabiatı itibarıyla, ölçüm alanında bazı özel zorluklar ortaya koymaktadır. Tangney, bu görüşünü Emmons ile gerçekleştirmiş olduğu kişisel bir iletişimle de desteklemektedir.

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

Genel olarak psikolojide, kişilik özelliklerini değerlendirmek için öz-bildirim yöntemlerine güvenilmektedir. Ancak Tangney, alçakgönüllülük olayında, potansiyel olarak ciddi bir tuzak olduğunu söylemektedir. Ona göre alçakgönüllülüğün kilit bir bileşeni olan "benliğin unutulması" ölçüsünde, öz yansıtma ve kişinin alçakgönüllülük seviyesinin öz bildirim tezat olabilir. Nitekim kendisini "olağandışı derecede yüksek alçakgönüllü" biri olarak gören bir insana ne yapılabilir? Tangney için gerçekten alçakgönüllü kişi kendi mütevazı nitelikleriyle meşgul olmaz, onlara odaklanmaz ve onları rapor etmez (Tangney, 2000, 2002).

Bu kapsamda öz bildirim ölçekleri ile ilgili iki temel problem ortaya çıkmaktadır (Peterson ve Seligman, 2004). Problemlerden biri sosyal istenirliği içermektedir. Mütevazı veya gösterişsiz/sâde olduğunu bildiren bir kişiye ne ölçüde güvenilebilir? Diğer taraftan, gerçek anlamda mütevazı olan bir kişi mütevazı olduğunu kabul eder mi (fark eder mi) yoksa böyle bir kişi herhangi bir küçük gurur işaretini kabul eder ve böylece kağıt üzerinde gerçekte olduğundan daha az mütevazı görünür mü?

Fransız filozof Comte-Sponville'in alçakgönüllülüğe dair yaklaşımı göz önünde bulundurulduğunda Tangney'in bu endişesi yerinde olabilir. Nitekim Comte-Sponville'ye (2003, 2015) göre,

“Alçakgönüllülük mütevazı bir erdemdir. Hatta kendisinin bir erdem olduğundan bile kuşku duyar. Kim ki kendi alçakgönüllülüğü ile övünür, bu durum onun alçakgönüllülüğünden yoksun olduğunu gösterir.”

Ayrıca Singh (1967, s.4 akt., Tangney, 2000, 2002) da gerçek alçakgönüllülüğü, alçakgönüllülük şuurundan özgür olmak da dâhil olmak üzere, benliğin tüm şuurundan özgür olmak şeklide ifade etmektedir. Bu çerçevede gerçekten alçakgönüllü kişi, kendisinin mütevazı olduğunu asla bilmez.



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

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

## 2.2. Öz-Bildirim Ölçeklerine Alternatif Stratejiler

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

### 2.2.1. Bilgilendirici/İnformant Ölçekler

İnsanlardan kendi alçakgönüllülüklerini derecelendirmelerini isteyen açık bir şekilde öz bildirim sorularının problemlili olduğu düşünülmektedir. Davis ve diğerleri, gerçek alçakgönüllülükleri farklı seviyede olan, yani farklı alçakgönüllülük düzeylerine sahip üç kişinin, alçakgönüllülük ölçümünde aynı skoru rapor edebileceklerini ifade etmiştir (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010). Ortalama alçakgönüllülüğü düşük olan birisi kendisini yükseltebilir, çünkü insanlar değerlendirici kişisel özellikleri noktasında kendilerini yükseltmeye eğilimlidirler. Bu konuda uç bir örnek verilecek olursa, örneğin bir narsist, muhtemelen bir hayli kendisini yükseltir, çünkü kendini yükseltme narsistlerin başlıca niteliklerindedir. Diğer yandan, gerçekten alçakgönüllü olan insanlar, alçakgönüllü olduklarını iddia etmenin mütevazı olmadığını, kendini beğenmek olduğunu düşünebilirler. Bu nedenle onlar, kendi alçakgönüllülüklerini eksik bir şekilde beyan edebilirler. Davis ve diğerleri bu durumu "sadelik etkisi" (modesty effect) adı altında kavramsallaştırmaktadır (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010). Onların bu durumu resmeden kendi figürleri ise Şekil 3'te sunulmuştur.



Şekil 3: Alçakgönüllülüğün Öz Bildirimleri İçin Sadelik Etkisi İllüstrasyonu



(Kaynak: Davis, 2011)

Ancak Davis ve diğerleri, bu sadelik etkisinin henüz ampirik olarak kanıtlanmadığını fakat eğer varsa, alçakgönüllülüğün öz bildirimlerinin geçerliliğini ciddi bir şekilde zayıflatacağını ileri sürmektedir (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010).

Bu durumda bazı araştırmacılar alçakgönüllülüğün değerlendirilmesinde öz bildirim ölçeklerine alternatif olarak bilgilendirici ölçekleri (informant measures) kullanmışlardır. Davis ve diğerleri, alçakgönüllülüğü bir kişilik yargısı olarak kavramsallaştıran bir ilişkisel alçakgönüllülük modeli geliştirmiştir (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010). Alçakgönüllülüğün başkaları tarafından gözlemlenebilen önemli ilişkisel unsurları olduğunu savunan bu araştırmacılar, bilgi veren/muhbir ve gözlemci derecelendirmelerini kullanarak ilişkisel bir alçakgönüllülük ölçeği geliştirdiler. Bilgilendirici ölçekler, diğer kişilerin hedef kişinin alçakgönüllülük düzeyini derecelendirmeleri üzerine kuruludur. Bu yaklaşımda, başka kişilerden hedef kişinin alçakgönüllülüğünü değerlendirmeleri istenir. Bu yöntemi kullanmanın avantajı, sadelik etkisi olarak adlandırılan durumun baypas edilmesidir. Nitekim araştırmacılar sadelik etkisinin, öz-bildirim ölçeklerinin geçerliliğini zayıflattığını düşünmektedirler. Yani bilgi veren kimseler başka bir kişiyi, sadelik normlarını ihlal etmeksizin mütevazı olarak değerlendirebilirler. Kişi için alçakgönüllülük iddiasında bulunmak genellikle kendini beğenmişlik olmasına rağmen, başka birinin diğer bir kişiyi mütevazı olarak nitelendirmesi kendini beğenmişlik olmayacaktır (Bollinger ve Hill, 2012; Davis, 2011; Davis ve diğerleri, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010; Hill ve Laney, 2016).



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

### 2.2.2. Alçakgönüllü İnsanların Çekiciliğini Dikkate Alan Ölçüm

Bazı araştırmacılar tarafından öz-bildirim yönteminden kaynaklanabilecek sorunlardan kaçınmak üzere, diğer insanlar tarafından alçakgönüllü insanların beğenilmesi varsayımını dikkate alan yeni bir ölçüm stratejisi geliştirilmiştir. Bu çerçevede Landrum (2011), alçakgönüllü insanların diğer alçakgönüllü insanları beğendiği varsayımına dayanan bu dolaylı yaklaşımı benimsemiştir. Ayrıca bu varsayım Exline ve Geyer (2004) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma kapsamında ampirik olarak desteklenmiştir. Bu çalışmada alçakgönüllülüğün negatif bir şekilde algılandığı görüşünün aksine genel olarak alçakgönüllülüğe, özellikle de alçakgönüllü kişilere karşı pozitif bir görüşün olduğu ortaya konmuştur. Bu verileri de göz önünde bulunduran Landrum, çalışmasında alçakgönüllülüğün öz-bildirimine karşı bu dolaylı yaklaşımı en uygun eylem planı olarak belirlemiştir. Nitekim katılımcılara "Alçakgönüllü müsünüz?" veya "Yüksek bir alçakgönüllülük seviyesine sahip misiniz?" sorusunu yöneltmek, katılımcıların araştırmacının beklentisini yerine getirmesine ve sosyal olarak istenen cevapları vermesine yol açabilir. Bu yaklaşımdan sakınmak üzere dolaylı bir yöntem kullanılmıştır. Bu metodun kendisine dayandığı varsayım ise alçakgönüllü insanların diğer alçakgönüllü insanları beğendiğidir. Yani kişilerin alçakgönüllülükle ilgili bileşenleri beğenmesi kendi alçakgönüllülüklerinin bir göstergesi olabilir.

Landrum (2011) tarafından bu varsayımaya dayalı geliştirilen altı faktör otuz üç maddeden oluşan ölçekte, öncelikle her bir maddenin önüne "I like people who ..." ifadesi getirilmiş ve daha sonrada maddenin kendisi sunulmuştur (örneğin "can admit to their mistake"). Ölçek yanlış olabilmek ihtimali olan büyük ölçüde test edilmemiş bir varsayım üzerine kurulsada da



(örneğin, çoğu insan –sadece alçakgönüllü insanlar değil- alçakgönüllü insanları sevdiğini bildirebilirler) (Hill ve Laney, 2016) Landrum (2011), bu ölçeği bir alçakgönüllülük ölçeği olarak destekleyen hem konverjan hem de diskriminant geçerliliğini rapor etmiştir. Hill ve Laney (2016) yine de bu ölçeğin elverişli bir şekilde bir alçakgönüllülük ölçeği olarak kullanılmasından önce birçok soruya cevap verilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Onlar bununla birlikte bu ölçeğin öz-bildirimlere karşı bir alternatif olarak üzerinde daha fazla düşünülme ve test edilmeye değer bir ölçüm aracı olduğunu belirtmişlerdir.

### 2.2.3. Sosyal Karşılaştırmalar Yoluyla Alçakgönüllülüğün Ölçümü

Uyarlama bir kendini-yükseltme (self-enhancement) ölçeği kullanmak, alçakgönüllülüğü ölçmek üzere kullanılan bir diğer yaklaşım olmuştur. Rowatt ve diğerleri (2002), alçakgönüllülüğü değerlendirmek için kendini-yükseltme literatüründen bir sosyal karşılaştırma yöntemi uyarladı. Onlar bu çalışmada, alçakgönüllülüğü, kişinin pozitif ve negatif özelliklerinin doğru bir şekilde değerlendirilmesi şeklinde tanımlamışlardır. Bu çalışmada kapsamında çalışmaya katılan kolej öğrencileri, Hristiyan Kutsal Yazılarından 12 emre ne kadar iyi itaat ettikleri konusunda kendilerini bir referans gruba karşılaştırmışlardır. Yani katılımcılar on iki İncil buyruğuna ne kadar bağlı kaldıkları hususunda kendilerini diğerleri ile mukayese etmişlerdir. Ancak bu yöntemin bir sınırlılığı, skorların üstünlük tutumlarını veya gerçek farklılıkların doğru algılarını yansıtmadığını ayırt edememesidir (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010).

### 2.2.4. Alçakgönüllülüğün Örtük Ölçümü

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

Tutum araştırmalarında genellikle açık ölçüm metotları uygulanmış olsa da araştırmacılar stratejik yanıtlar verme, sosyal istenirlik, izlenim yöntemi, kendini aldatma, benliğini güçlendirme, cezalandırılmaktan korkma gibi yanlılık meydana getiren etkiler hususunda çoğu zaman endişeli olagelmışlerdir. Bu endişe ile beraber, tarih boyunca araştırmacılar, örtük olarak değerlendirilebilecek çeşitli metotları (ör., dil sürçmeleri) kullanarak tutumları araştırmayı denemişlerdir. İlerleyen süreçte teknolojiye yeniliklerle beraber araştırmacılar kişilerin bildirmek istemedikleri, bazen de farkında olmadıkları tutumları ölçmek için güvenilirlik ve geçerliği objektif kriterlere dayanan örtük ölçüm yöntemleri geliştirerek, örtük tutumları araştırma olanağına sahip olmuşlardır (Korkmaz, 2017).



Tepki hızına dayalı örtük ölçümler, hedef kişileri (ör., ben veya diğer) belirli değerlendirme özellikleriyle (ör., iyi veya kötü) ilişkilendirmek için reaksiyon sürelerini baz almaktadır. Greenwald ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen Örtük Çağrışım Testi (Implicit Association Test- IAT) tepki hızına dayalı ölçümlerden biridir ve bilgisayarda uygulanmaktadır. Örtük Çağrışım Testi, iki ayrı hedef grubu ve değerlendirme niteliklerini temsil eden uyaranlar arasındaki otomatik ilişkilerin gücünü değerlendirir. Yani bu testte genel olarak iki hedef (ör., ben veya diğer) ve iki atf (örn. iyi ve kötü) olmak üzere dört farklı kategori bulunur. Hem hedef hem de atf kategorileri farklı kelimeyle temsil edilir. Örtük Çağrışım Testinin önemli bir varsayımı, kişinin kendisinin veya başkalarının daha yakından ilişkili niteliklerinin (ör., kişi ve iyi; başkaları ve kötü), daha az ilişkili kavramlardan ve niteliklerden (ör., kişi ve kötü; başkaları ve iyi) daha hızlı işlendiğidir.

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

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

Davis ve diğerleri (Davis, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010) ölçüm problemlerinin geçmişi göz önüne alındığında, alçakgönüllülüğün ölçümünde örtük bir ölçümün mükemmel bir uyum sağlayabileceğini ifade etmişlerdir. Bu noktada onlar, alçakgönüllülüğün değerlendirilmesinde IAT-HA'nın gelecek vaat eden bir yaklaşım olabileceğini belirtmişlerdir. Ancak onlar bununla birlikte bu ölçeğin, yapı ve kriter geçerliliği gibi bazı zorluklara sahip olduğunu da belirtmektedirler. Nitekim IAT-HA'nın





gerçekten neyi ölçtüğü açık değildir. Çünkü ölçek, daha önceden geliştirilen alçakgönüllülük ve sadelik ölçekleriyle veya alçakgönüllülüğün informant değerlendirmeleriyle korelasyon göstermemiştir (Rowatt ve diğerleri, 2006).

### 2.2.5. Alçakgönüllülüğü “Ne Olmadığı” Yönünden Ölçme Çabaları

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

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

Ek olarak pozitif psikolojinin felsefi varsayımıyla ifade edilecek olursa, bir şeyin negatif yokluğu, o şeyin pozitif varlığını gerektirmez. Bu açıdan alçakgönüllülük sadece kibrin, kendini beğenmenin ve narsisizmin yokluğu değildir (Davis, 2011; Davis, Worthington, v. dğr, 2010).



## 2.2.6. Alçakgönüllülüğü Benzer Olduğu Yapılar Üzerinden Değerlendirme Çabaları

Diğer bir alternatif, alçakgönüllülükle ilgili belirli tutumları veya davranışları değerlendirmektir. Örneğin öz-merhamet, tasdik arayışı veya özsaygı kazanma ihtiyacı gibi alçakgönüllülükle ilgili diğer yapıların değerlendirilmesi mütevazı bireyleri tanımlamaya yardımcı olabilir (Exline ve Geyer, 2004; Peterson ve Seligman, 2004). Fakat öz merhamet, tasdik arayışı veya özsaygı kazanma ihtiyacı gibi diğer ilgili yapılar üzerinden alçakgönüllülüğü değerlendirmek, onu ters olarak ilişkili olduğu yapılar üzerinden değil, benzer ve yakın olduğu yapılar üzerinden değerlendirme yoluna girmektedir. Bu ise bir başka vekaleten ölçüm yöntemi olarak ortaya çıkmaktadır.

Ancak alçakgönüllülüğü benzer ve yakın olduğu yapılar üzerinden değerlendirmeye yönelik bu yaklaşımın da bir takım sınırlılıkları olduğu göze çarpmaktadır. İlk olarak alçakgönüllülükle ilgili tutum ve davranışları ölçmek, tüm yapının ölçülmesini sağlamaz. İkincisi kişinin alçakgönüllü olabilmesi için alçakgönüllülükle benzer olan yapılardan aldığı puanın ne kadar yüksek olması gerekir? Diğer yandan bazı tanımlar alçakgönüllülüğü, “insanların kendi kendileri hakkındaki görüşleri” olarak nitelendirmektedir. Örneğin, mütevazı insanların, kendileri hakkında ortalama veya kesin bir görüşe sahip oldukları ifade edilmektedir (Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010). Ancak bu tür tanımlar ise bir başka kavram olan sadeliğin tanımlarıyla birebir örtüşmektedir (bkz., Sedikides, Gregg ve Hart, 2007). Bu ise ölçmede bir takım sorunları beraberinde getirmektedir. Bu durumda benzer yapılar bir diğerinden nasıl ayırt edilebilir?

## 2.2.7. Diğer Bazı Ölçüm Stratejileri

Alçakgönüllülük yapısının öz-bildirim yöntemleriyle değerlendirilmesinden kaynaklanan güçlükleri aşmak üzere Peterson ve Seligman tarafından bazı alternatif ölçüm stratejileri ileri sürülmüştür (Peterson ve Seligman, 2004).

- Bunlardan biri, sosyal istenirlik bakımından kabaca eşdeğer olan mütevazı ve mütevazı olmayan maddeleri içeren senaryo temelli bir alçakgönüllülük ölçüm aracının geliştirilmesidir. Bu strateji, senaryo metodu olarak adlandırılmaktadır.
- Ego tehdidine karşı verilen fizyolojik tepkileri içeren laboratuvar temelli yaklaşımlar ile insanların ego tehdidi içeren durumlarda amaçlarını ve düşünce süreçlerini tanımladıkları “sesli düşün” paradigmaları içeren laboratuvar temelli yaklaşımlar alçakgönüllülüğün ölçülmesinde önerilen alternatif stratejilerdendir.
- İnsanları alçakgönüllü ve alçakgönüllü olmayan zihin durumuna koyan deneysel manipülasyonların kullanılması bir başka ölçüm yöntemi olabilir.



d) Bir başka yaklaşım olarak, insanların kişisel niteliklerine ilişkin değerlendirmeleri, kendilerini iyi tanıyan başkaları tarafından yapılan değerlendirmelerle karşılaştırılabilir.

e) Özel bir durumda (örneğin katılımcıların başkalarının kendilerini değerlendirmeyeceklerine inandıklarında) kişinin benliğine yönelik yapmış olduğu değerlendirmeler ile umumi bir durumda (örneğin katılımcıların başkalarının kendilerini değerlendireceklerine inandıklarında) kişinin benliğine yönelik yapmış olduğu değerlendirmeleri mukayese etmek suretiyle alçakgönüllülük düzeyi ölçülebilir. Hem özel hem de umumi koşullardaki öz değerlendirmeleri çok benzer olan bir kişinin alçakgönüllülük düzeyi yüksek olarak düşünülebilir.

## Sonuç

Alçakgönüllülük erdemi yüzyıllardır üzerinde düşünülen bir erdem olmasına rağmen insanlık bu erdemin çalışılmasında bilimsel yöntemi yakın zamana dek uygulamamıştır. Alçakgönüllülük üzerine yürütülen bilimsel araştırmaların ivme kazanması pozitif psikoloji yaklaşımının ortaya çıkıp gelişmesiyle eş zamanlı olmuştur. Ancak alçakgönüllülük üzerine çalışma yapan araştırmacılar bir takım güçlüklerle karşılaşmışlardır. Bunlardan ilki alçakgönüllülüğün tanımlan(ama)ması sorunudur. Alçakgönüllülüğü konu edinen araştırmalarda bu erdemin tanımına yönelik bir fikir birliği sağlanamamıştır. Tanımlar bir çalışmadan diğerine değişmekle birlikte ayrıca kimi çalışmalarda alçakgönüllülük negatif bir karakteristik olarak ele alınmıştır. Alçakgönüllülüğün olumsuz bir biçimde değerlendirilmesine yol açan etkenlerin başında alçakgönüllülüğün sözlük tanımlarındaki düşüklük ve alçaklık vurgusu, felsefi yönden bazı olumsuz değerlendirmeler ve yüksek benlik saygısı karşısında alçakgönüllülüğün düşük benlik saygısı olarak karakterize edilmesi gelmektedir. Ancak bazı çalışmalarda olumsuz bir şekilde değerlendirilmesine karşın alçakgönüllülük, hem çoğu dini ve felsefi gelenek içerisinde önemli bir erdem olarak yer almakta hem de yürütülen ampirik çalışmalarda genellikle pozitif bir özellik olarak resmedilmektedir.

Alçakgönüllülük çalışmalarının filizlendiği ilk çalışmalarda o, farklı şekillerde ele alınıp tanımlansa da son zamanlarda gerçekleştirilen araştırmalar dikkate alındığında alçakgönüllülüğün tanımlanmasında hemfikir olunmaya başlandığı görülmektedir. Bu kapsamda “benliğin tam bir şekilde değerlendirilmesi, sadelik ve başkaları odaklılık/kişilerarası yönelimlilik” olmak üzere alçakgönüllülüğün üç temel bileşeni üzerinde durulmaktadır. Bu kavramsallaştırmayla birlikte alçakgönüllülüğün farklı seviyeleri ve türleri de keşfedilmeye başlanmaktadır.

Alçakgönüllülük araştırmalarında karşılaşılan ikinci güçlük ise ölçüm alanında olmuştur. Hem ölçümde alçakgönüllülük yapısının doğasından



kaynaklanan bazı özel zorluklar ortaya koyması hem de alçakgönüllülüğün temel özellikleri hakkındaki fikirlerin farklılaşması geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracının uzun süre ortaya çıkmamasında önemli rol oynamıştır.

On yıl öncesine dek alçakgönüllülük üzerine yapılan araştırmalar durgun görünmekteydi ve birçok çalışma sözde inatçı ölçüm sorunları ile meşguldü. Alçakgönüllülük sahası, zorlu ölçüm problemlerine saplanmış durumdaydı. Birçok araştırmacı (Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010; Tangney, 2000, 2002) alçakgönüllülüğün öz-bildirim yöntemleriyle ölçülmesinin geçerliliğini sorgulamaktaydı. Çünkü kişinin kendi kendisini “çok mütevazı” olarak tanımlaması övünme gibi görünmekteydi. Araştırmacılar “sadelik etkisi” olarak adlandırılan potansiyel bir tepki yanlılığına dayanarak, gerçekte daha fazla alçakgönüllü olan kişilerin, öz-bildirim ölçekleri üzerinden kendi tevazularını rapor ettiklerinde, kendilerini daha az yükselteceklerini (ve hatta belki kendilerini küçümseyeceklerini) varsaydılar.

Alçakgönüllülüğü ölçen geçerli bir öz-bildirim ölçeğini geliştirmede karşılaşılan bir takım güçlüklerden ötürü araştırmacılar bu zor yapıyı değerlendirebilmek üzere öz-bildirim ölçeklerine karşı alternatif ve yenilikçi yaklaşımlar geliştirmişlerdir. Bu yaklaşımlar yapının daha iyi anlaşılıp ortaya konması noktasında önem arz etmektedirler. Ancak geliştirilen alternatif ölçüm yolları her ne kadar gelecek vaat etse de onlar da bir takım sınırlılıkları beraberinde getirmişlerdir.

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

Alçakgönüllülüğün bilimsel yönden çalışılması, tanım ve ölçüm problemleri nedeniyle yavaş bir başlangıç yapmasına karşın, son zamanlarda ortaya konan teorik yeniliklerle beraber gelişen ölçümler sayesinde hız kazanmıştır. Geline nokta, psikolojinin ilgi alanı olan birçok yapıda olduğu gibi alçakgönüllülüğün ölçümde de öncelikle öz-bildirimlere güvenilmiştir. Çoğu çalışma alçakgönüllülüğün ampirik yönden araştırılmasında öz



bildirim ölçeklerini kullanmıştır. Hill ve diğerleri (2017) alanın hızla genişlediğini, yeni ölçeklerin geliştirilmesinde şu anda çok çaba sarf edildiğini, tespit edebildikleri kadarıyla alçakgönüllülüğü ölçmek üzere geliştirilen ölçme araçlarının çoğunun öz bildirimine dayandığını ve alçakgönüllülük üzerine sistematik ampirik araştırmaların geliştirilmesi için öz-bildirim ölçeklerinin gerekli olmaya devam edeceğini beklediklerini bildirmişlerdir.

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

#### Not:

(\*) Bu araştırma, yazarın “Alçakgönüllülük, Dindarlık, Psikolojik İyi Olma ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2019) başlıklı doktora tezinden üretilmiştir./ This article is extracted from my doctorate dissertation entitled “Investigation of the Relationship between Humility, Religiosity, Psychological Well-Being and Satisfaction with Life” (Unpublished Doctoral Dissertation, Sakarya University, Sakarya/Turkey, 2019).



## Kaynakça

- Bollinger, R. A. ve Hill, P. C. (2012). *Humility. Religion, Spirituality, and Positive Psychology: Understanding the Psychological Fruits of Faith* içinde . California: Praeger.
- Cambridge Dictionary. (2017). Humility. 21 Ocak 2018 tarihinde <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/humility> adresinden erişildi.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Snyder, C. R. ve Lopez, S. J. (2002). Optimism. *Handbook of Positive Psychology* içinde (1. bs., ss. 231-243). New York: Oxford University Press.
- Comte-Sponville, A. (2003). *A Short Treatise on the Great Virtues: The Uses of Philosophy in Everyday Life*. (C. Temerson, Çev.). London: Vintage.
- Comte-Sponville, A. (2015). *Büyük Erdemler Risalesi*. (I. Ergüden, Çev.) (3. bs.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Davis, D. E. (2011). *Relational Humility*. (Unpublished doctoral dissertation). Virginia Commonwealth University, Richmond, VA.
- Davis, D. E. ve Hook, J. N. (2014). Humility, Religion, and Spirituality: An Endpiece. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 111-117.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Worthington, E. L., Tongeren, D. R. V., Gartner, A. L. ve Emmons, R. A. (2011). Relational Humility: Conceptualizing and Measuring Humility as a Personality Judgement. *Journal of Personality Assessment*, 93(3), 225-234.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Worthington, E. L., Van Tongeren, D. R., Gartner, A. L. ve Jennings, D. J. (2010). Relational Spirituality and Forgiveness: Development of The Spiritual Humility Scale (SHS). *Journal of Psychology and Theology*, 38(2), 91-100.
- Davis, D. E., Placeres, V., Choe, E., DeBlaere, C., Zeyala, D. ve Hook, J. N. (2017). Relational Humility. E. L. Worthington, D. E. Davis ve J. N. Hook (Ed.), *Handbook of Humility Theory, Research, and Applications* içinde (1. bs.). New York: Routledge.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Hook, J. N., Emmons, R. A., Hill, P. C., Bollinger, R. A. ve Tongeren, D. R. V. (2013). Humility and the Development and Repair of Social Bonds: Two Longitudinal Studies. *Self and Identity*, 12(1), 58-77.
- Davis, Worthington, E. L. ve Hook, J. N. (2010). Humility: Review of Measurement Strategies and Conceptualization as Personality Judgment. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 243-252.
- Driver, J. (1989). The Virtues of Ignorance. *The Journal of Philosophy*, 86(7), 373-384.





- Elliott, J. C. (2010). *Humility: Development and Analysis of a Scale*. (Unpublished doctoral dissertation). The University of Tennessee, Knoxville.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality*. New York: The Guilford Press.
- Emmons, R. A. ve McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude* (1. bs.). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. ve Paloutzian, R. F. (2003). The Psychology of Religion. *Annu. Rev. Psychol.*, (54), 377-402.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K. ve Finkel, E. J. (2004). Too Proud to Let Go: Narcissistic Entitlement as a Barrier to Forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 894-913.
- Exline, J. J. ve Geyer, A. L. (2004). Perceptions of Humility: A Preliminary Study. *Self and Identity*, (3), 95-114.
- Funk & Wagnalls. (1962). *Standard Dictionary of the English Language International Edition* (C. 1-2, C. 1). New York: Funk & Wagnalls Company.
- Gove, P. B. (Ed.). (1986). *Webster's Third New International Dictionary*. USA: Merriam-Webster Inc.
- Greenwald, A. G., McGhee, D. E. ve Schwartz, J. L. K. (1998). Measuring Individual Differences in Implicit Cognition: The Implicit Association Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 1464-1480. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1464
- Hareli, S. ve Weiner, B. (2000). Accounts for Success as Determinants of Perceived Arrogance and Modesty. *Motivation and Emotion*, 24(3), 215-236.
- Hill, P. C. ve Laney, E. K. (2016). Beyond Self-Interest: Humility and the Quieted Self. *The Oxford Handbook of Hypo-egoic Phenomena* içinde (1. bs., ss. 243-256). New York: Oxford University Press.
- Hill, P. C., Laney, E. K., Edwards, K. J., Wang, D. C., Orme, W. H., Chan, A. C. ve Wang, F. L. (2017). A Few Good Measures. *Handbook of Humility: Theory, Research, and Applications* içinde (1. bs., ss. 118-134). New York: Routledge.
- Hook, J. N., Davis, D. E., Owen, J., Worthington, E. L. ve Utsey, S. O. (2013). Cultural Humility: Measuring Openness to Culturally Diverse Clients (This Article Has Been Corrected). *Journal of Counseling Psychology*, 60(3), 353-366.
- Kant, I. (1991). *The Metaphysics of Morals* (1. bs.). New York: Cambridge University Press.
- Korkmaz, L. (2017). Tutumlarımızın Ne Kadar Farkındayız? Örtük Tutumlar ve Örtük Ölçüm Yöntemleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 109-127.



- Landrum, R. E. (2011). Measuring Dispositional Humility: A First Approximation. *Psychological Reports*, 108(1), 217-228.
- Little, W., Fowler, H. W. ve Coulson, J. (1965). *The Oxford Universal Dictionary illustrated Dictionary*. London: Oxford University Press.
- Means, J. R., Wilson, G. L., Sturm, C., Biron, J. E. ve Bach, P. J. (1990). Humility as a Psychotherapeutic Formulation. *Counselling Psychology Quarterly*, 3(2), 211-215.
- Merriam-Webster. (2017). Humility. *Definition of humility*. 21 Ocak 2018 tarihinde <https://www.merriam-webster.com/dictionary/humility> adresinden erişildi.
- Morris, J. A., Brotheridge, C. M. ve Urbanski, J. C. (2005). Bringing Humility to Leadership: Antecedents and Consequences of Leader Humility. *Human Relations*, 58(10), 1323-1350.
- Myers, D. G. (1981). *The Inflated Self Human Illusion and the Biblical Call to Hope*. New York: The Seabury Press.
- Nietzsche, F. (2018). *İyinin ve Kötünün Ötesinde*. (A. İnam, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Oxford Dictionaries. (2017). Humility. *Oxford Dictionaries*. 21 Ocak 2018 tarihinde <https://en.oxforddictionaries.com/definition/humility> adresinden erişildi.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (1. bs.). New York: Oxford University Press.
- Powers, C., Nam, R. K., Rowatt, W. C. ve Hill, P. C. (2007). Association Between Humility, Spiritual Transcendence, and Forgiveness. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 75-94.
- Quiros, A. E. (2006). *The Development, Construct Validity, and Clinical Utility of the Healthy Humility Inventory*. (Unpublished doctoral dissertation). Texas A&M University, Texas.
- Redhouse, J. W. (1884). *A Lexicon, English and Turkish Shewing in Turkish The Literal, Incidental, Figurative, Colloquial, and Technical Significations of The English Terms* (3. bs.). İstanbul: A.H. Boyajian Matbaası.
- Richards, N. (1988). Is Humility a Virtue? *American Philosophical Quarterly*, 25(3), 253-259.
- Richards, N. (1992). *Humility*. Philadelphia: Temple University Press.
- Rowatt, W. C., Ottenbreit, A., Nesselroade, K. P. ve Cunningham, P. A. (2002). On Being Holier-Than-Thou or Humbler-Than-Thee: A Social-Psychological Perspective on Religiousness and Humility. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(2), 227-237.



- Rowatt, W. C., Powers, C., Targhetta, V., Comer, J., Kennedy, S. ve LaBouff, J. P. (2006). Development and Initial Validation of an Implicit Measure of Humility Relative to Arrogance. *The Journal of Positive Psychology*, 1(4), 198-211.
- Schimmel, S. (1997). *The Seven Deadly Sins: Jewish, Christian, and Classical Reflections on Human Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sedikides, C., Gregg, A. P. ve Hart, C. M. (2007). The Importance of Being Modest. C. Sedikides ve S. J. Spencer (Ed.), *The Self* içinde , Frontiers of Social Psychology (1. bs., s. 376). New York: Psychology Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Atria Paperback Books.
- Snyder, C. R., Rand, K. L. ve Sigmon, D. R. (2002). Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde (1. bs., ss. 257-276). New York: Oxford University Press.
- Spinoza, B. (2011). *Ethica Geometrik Yöntemle Kanıtlanmış ve Beş Bölüme Ayrılmış Ahlak*. (Ç. Dürüşken, Çev.) (1. bs.). İstanbul: Kabalacı Yayınevi.
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 70-82.
- Tangney, J. P. (2002). Humility. C. R. Snyder ve J. S. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde . Oxford: Oxford University Press.
- Templeton, J. (2012). *The Essential Worldwide Laws of Life*. West Conshohocken: Templeton Press.
- Weidman, A. C., Cheng, J. T. ve Tracy, J. L. (2018). The Psychological Structure of Humility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(1), 153-178.
- Weiss, H. M. ve Knight, P. A. (1980). The Utility of Humility: Self-Esteem, Information Search, and Problem-Solving Efficiency. *Organizational Behavior and Human Performance*, (25), 216-223.
- Worthington, E. L. (2017). Political Humility: A Post-Modern Reconceptualization. E. L. Worthington, D. E. Davis ve J. N. Hook (Ed.), *Handbook of Humility Theory, Research, and Applications* içinde (1. bs.). New York: Routledge.
- Worthington, E. L. ve Allison, S. T. (2018). *Heroic Humility What the Science of Humility Can Say to People Raised on Self-Focus* (1. bs.). Washington DC: American Psychological Association.



Worthington, E. L., Davis, D. E. ve Hook, J. N. (2017). Introduction: Context, Overview, and Guiding Questions. E. L. Worthington, D. E. Davis ve J. N. Hook (Ed.), *Handbook of Humility Theory, Research, and Applications* içinde (1. bs., ss. 1-15). New York: Routledge.

Worthington, Everett L. (Ed.). (2005). *Handbook of Forgiveness* (1. bs.). New York: Routledge.

Worthington, Everett L., Goldstein, L., Hammock, B., Griffin, B. J., Garthe, R., Lavelock, C. R., ... Tongeren, D. R. V. (2019). Humility: A Qualitative Review. C. R. Snyder ve J. S. Lopez (Ed.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* içinde (3. bs.). New York: Oxford University Press.

