



## Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi\*

İbrahim Demirci

Yrd. Doç. Dr., Sinop Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü  
Asst. Prof., Sinop University Faculty of Education  
<https://orcid.org/0000-0002-4143-3916>  
[ibrahimdemircipdr@gmail.com](mailto:ibrahimdemircipdr@gmail.com)

Ali Haydar Şar

Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü  
Assoc. Prof., Sakarya University Department of Educational Sciences  
<https://orcid.org/0000-0001-7086-4021>  
[ahaydarsar@hotmail.com](mailto:ahaydarsar@hotmail.com)

### Öz

Bu araştırmanın amacı, kendini bilme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve kendini bilme ile psikolojik iyi oluş kavramlarının algılanan ebeveyn tutumları değişkenine göre farklılaşma durumunu incelemektir. Araştırmanın sonuçları kendini bilme ile psikolojik iyi oluşun pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Basit regresyon analizi sonuçlarına göre kendini bilmenin psikolojik iyi oluşu ve çevresel hâkimiyet, öz kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve özerklik boyutlarını anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre psikolojik iyi oluşun tüm boyutlarını içeren son modelde, standartlaştırılmış beta katsayılarının kendini bilmeyi yordamasındaki göreceli önem sıralarına göre çevresel hâkimiyet, öz kabul, yaşam amaçları ve özerklik alt boyutlarının kendini bilmeyi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bireysel gelişim ve olumlu ilişkiler boyutlarının ise öz bilginin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Öğretmen adaylarının kendini bilme ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Kendini bilmenin bireylerin daha işlevsel bir hayat yaşamasına yardımcı olabileceği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Kendini bilme, Psikolojik İyi Oluş, Ebeveyn Tutumları, Öğretmen Adayları, Pozitif Psikoloji

## Examining the Relationship Between Self-Knowledge and Psychological Well-Being

### Abstract

The purpose of this research is to examine the relationship between self-knowledge and psychological well-being and investigate the differences between these two concepts in terms of the variable of perceived parental attitudes. The results of this study showed that self-knowledge and psychological well-being positively related. According to the results of the linear regression analysis, self-knowledge predicted psychological well-being. Also self-knowledge predicted environmental mastery, self-acceptance, purpose in life, autonomy Personal growth and positive relationships with others. Multiple regression analysis result is showed that dimensions of psychological well-being such as environmental mastery, self-acceptance, purpose in life, and autonomy significantly predicted to self-knowledge. The teacher candidates levels of self-knowledge and psychological well-being shows significant differences according to perceived parental attitudes. It can be said that self-knowledge can help individuals to live a more functional life.

**Keywords:** Self-knowledge, Psychological Well-being, Parental Attitudes, Teacher Candidates, Positive Psychology

\* Bu çalışma, İbrahim Demirci'nin Doç. Dr. Ali Haydar Şar danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden geliştirilerek hazırlanmıştır.

## 1. Giriş

Doğu ve Batı dünyasından filozoflar, din adamları ve psikoloji teorisyenleri bireyin kendini tanınmasının, kendini bilmesinin önemini vurgulamışlardır (Hadot, 2002). Eski dönemlerde “Kendini bil” ifadesi Delphi’deki Apollon Tapınağı’nın girişine altın harflerle yazılmıştır (Zimmerman, 2008). Sokrates, “Evrenin arkesini (ana maddesini) bilemeyiz, hem bilsek bile bunun bize bir faydası yoktur. Fakat biz, kendimizi bilebiliriz” demiştir. Hem felsefenin hem de psikoloji biliminin “Kendini bil” sözüyle başladığı ifade edilmiştir (Arslanoğlu, 2005). Morin (2003) kendini bilmenin önemini vurgulayarak ancak o zaman insanların hata ve yanlışlıklardan kurtulabileceğini vurgulamıştır. Türk ve İslam geleneğinde bireyin kendini bilmesiyle hakikate ulaşacağını öğütlenmektedir. Hz. Muhammed “Nefsini bilen rabbini bilir” ifadesiyle kendini bilmenin aşkın önemine dikkat çekmiştir (Maboçoğlu, 2006). Yunus Emre’nin “İlim, ilim bilmektir / İlim, kendini bilmektir / Sen kendini bilmezsen / Bu nice okumaktır” ve Hacı Bayram Veli’nin “Bilmek istersen seni / Can içinde ara canı / Geç canından bul anı / Sen seni bil, sen seni” sözleri kendini bilmenin tasavvuf felsefesindeki önemini göstermektedir.

Kendini bilme psikoloji alanında çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Bu araştırmada kendini bilme kavramı Ghorbani, Watson ve Hargis (2008) tarafından kavramsallaştırılan öz-bilgi (self-knowledge) kavramıyla incelenmiştir. Öz bilginin bireyin kendisini tanınmasına ve bilgeliğe ulaşmasına yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Jopling, 1996). Öz bilginin bütünleştirici, uyum sağlayıcı ve dinamik bir psikolojik süreç olduğu düşünülmektedir. Bütünleşik öz bilgi kişinin zaman içindeki deneyimlerine, standartlarına yönelik farkındalığını ifade etmektedir ve şimdiki, geçmişteki ve arzu edilen gelecek deneyimleri içine alan kapsamlı bir psikolojik süreçtir (Ghorbani, Cunningham ve Watson, 2010a). Bireyin öz bilgi sayesinde zaman içindeki deneyimlerini bütünleştirip güçlendirerek bunları istenilen sonuçlara ulaşmak için kullanabileceği ifade edilmektedir (Ghorbani, Watson, Bing, Davison ve LeBreton, 2003; Ghorbani ve diğ., 2008; Ghorbani ve diğ., 2010a). Öz bilgi, bireyin duygularının ve düşüncelerinin, içsel motivasyonlarının farkında olmasının ve onları anlamasının önemi birçok terapi yaklaşımında vurgulanmıştır (Ghorbani ve diğ., 2003, 2008).

Birey kendini tanıma süreci, kendini gözlemlemesiyle başlamaktadır. Kendi özelliklerinin farkında olan birey bu doğrultuda girişimlerde bulunarak hayatını daha uygun bir şekilde düzenleyebilir. Araştırmalar öznel, ruhsal, duygusal ve fiziksel deneyimlere özen göstermenin sağlıklı öz düzenleme için anahtar rol oynadığını, içe bakışın ise öz bilginin gelişimi için ana bir unsur olduğunu belirtmektedir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Öz bilginin insanın psikolojik dinamiklerinin anlaşılması noktasında birçok faydası bulunmaktadır. Bu kayda değer fırsatlar arasında öz bilginin psikolojik iyi oluş ile kültürler arası ilişkisi bulunmaktadır (Ghorbani ve diğ., 2003, 2008). Öz bilginin pozitif ruh sağlığı değişkenleriyle ilişkileri, öz bilginin ruh sağlığı varsayılan katkılarını onaylamaktadır. Yapılan araştırmalar öz



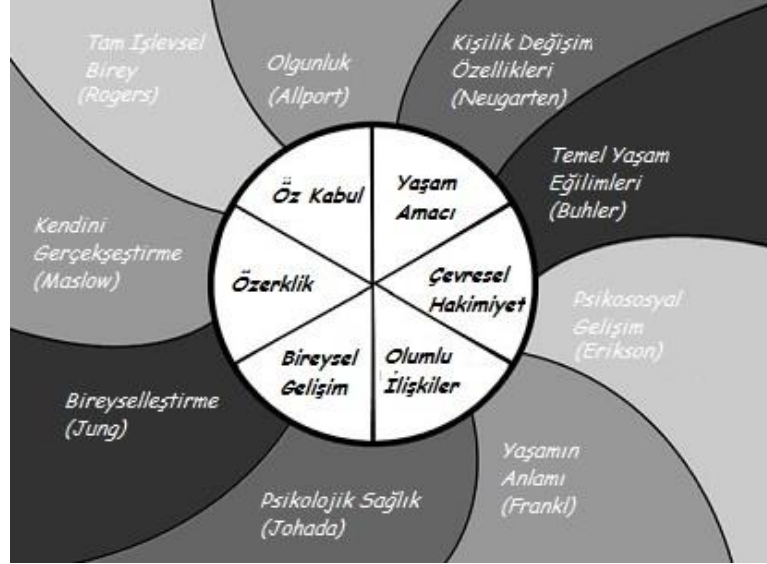
bilginin öz saygı (Ghorbani ve diğ., 2008: Ghorbani ve diğ., 2010a; Ghorbani, Watson, Chen, ve Norballa, 2012) öz duyarlık (Ghorbani ve diğ., 2012) öznel iyi oluş (Ghorbani ve diğ., 2008) özerklik, yeterlik, ilişkili olma (Ghorbani ve diğ., 2008: Ghorbani ve diğ., 2012), öz kontrol (Ghorbani, Watson, Rezazadeh ve Cunningham, 2011a), öznel zindelik (Ghorbani ve diğ., 2008), kavramsal düşünme (Ghorbani ve diğ., 2008), sağlıklı savunma stilleri (Shah Mohammadi, Ghorbani ve Besharat, 2007) ve ruh sağlığı (Behjati, Saeedi, Noorbala, Enjedani ve Meybodi, 2011) ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca öz bilgi algılanan özerklik desteği ve algılanan sıcaklık ile pozitif ilişkilidir (Asghari ve Besharat, 2011). Diğer taraftan öz bilgi sosyal kaygı, takıntılı düşünceler, derin düşünme (Ghorbani, ve diğ., 2008), algılanan stres, depresyon ve anksiyete (Ghorbani ve diğ., 2008; Ghorbani ve diğ., 2005; Ghorbani ve Watson, 2004; Ghorbani, Mousavi, Watson ve Chen 2011b; Behjati, Saeedi, Noorbala, Enjedani ve Meybodi, 2011), patolojik narsizm ve empatik stres (Ghorbani, Watson, Hamzavy ve Weathington, 2010b) ile negatif ilişkilidir. Bunlara ek olarak öz bilginin içsel öz eleştiri, karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve kişiler arası problemlerle negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Mousavi ve Ghorbani, 2007). Deneyimsel ve yansıtıcı öz bilgi, öğrencilerin ACT (American College Test) puanlarıyla ve final notlarıyla pozitif ilişkiye sahiptir (Ghorbani ve diğ., 2003).

Araştırmada öz-bilgi ile arasındaki ilişkiler incelenecek olan psikolojik iyi oluş kavramı kişinin yaşamındaki pozitif işlevselliği ifade etmektedir. Eudaimonism yaklaşımına göre iyi oluş; bireyin iç-görü kazanması, kendini gerçekleştirme ve yaşamda tam olarak fonksiyonda bulunması olarak tanımlanmaktadır (Waterman, 1993). Eudaimonism kavramı Aristoteles'in Nikomakhos'a Etik kitabında mutluluk ile ilgili görüşlerine dayanmaktadır. Aristoteles'e göre iyi oluş, mutluluk, iyi hissetme ya da ihtiyaçlarını tatmin etmek değildir. İyi oluş erdemli olmakla ilişkilidir ve insan ancak özüne dönerek onu bulabilir. Psikolojik işlevsellik insanın önce kendini bilmesiyle daha sonra da olduğu şeye dönüşmesiyle mümkündür (Ryff, 2014; Ryff ve Singer, 2008). Eudaimonia insanların gerçek benliklerini (daimon) keşfetmelerini ve bu gerçek benliklerine uygun olarak yaşamaları anlamına gelmektedir. İnsanın kendini bilmesi ve kendini gerçekleştirme için çabalamasıyla psikolojik iyi oluş mümkündür (Berridge ve Kringelbach, 2011; Waterman,1993). Bu yaklaşıma göre iyi oluşun temelinde kişinin gerçek benliğiyle uyumlu yaşama yeteneği olduğunu varsayılmaktadır (Waterman, 1993). Bu bağlamda öz bilgi ve psikolojik iyi oluş birbiriyle yakından ilişkili görülmektedir.

Araştırmada Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modeli kullanılmıştır. Ryff, psikolojik iyi oluş modelini geliştirirken, Maslow'un kendini gerçekleştirme; Allport'un olgunlaşma; Rogers'ın tam işlevsel birey; Jung'un bireyselleşme kavramları; Erikson'un psiko-sosyal aşamaları; Buhler'in temel yaşam



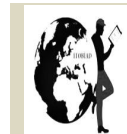
eğilimleri; Neugarten'in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri; Frankl'ın yaşamın anlamı ve amacı; Jahoda'nın olumlu psikolojik sağlık kriterleri gibi kuramların görüşlerinden yararlanmış ve bu kuramların ortak noktalarını ele alarak bütünlük bir yapı oluşturmuştur (Ryff 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995, Ryff ve Singer, 2008). Şekil 1'de psikolojik iyi oluşun temel boyutları ve teorik temelleri bulunmaktadır (Ryff ve Singer, 2008, s. 20).



**Şekil 1. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları ve Teorik Temelleri (Ryff ve Singer, 2008, s. 20).**

Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modeli; kavramsal olarak yaşam amacı, özerklik, bireysel gelişim, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, öz kabul, olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008). Yaşam amacı, kişinin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını ve amaçlarına ulaşma çabasını; özerklik, kişinin kendi standartlarını geliştirmesini, hayatını kişisel standartlarına göre düzenlemesini ve kendi kararlarını verebilmesini; bireysel gelişim, kişinin potansiyelinin farkında olmasını, yeteneklerini geliştirme çabasını ve yeni yaşantılara açık olmasını çevresel hâkimiyet, kişinin kendi isteklerine, değerlerine ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresini düzenlemesini, seçebilmesini, uyum sağlamasını ve çevresindeki fırsatları iyi değerlendirmesini; diğerleriyle olumlu ilişkiler, kişinin güvenli ve samimi ilişkiler geliştirmesini, sürdürmesini ve insanların huzuru ve mutluluğuyla ilgilenmesini; öz kabul, kişinin kendini olumlu algılamasını, olumlu ve olumsuz bütün özellikleriyle kendini kabul etmesini ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryff, 1989a, 2014; Ryff ve Singer, 2008).

Psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre daha işlevsel bir hayat yaşadıkları düşünülebilir. Psikolojik iyi oluş ve kişilik arasındaki ilişkiler incelendiğinde, öz kabul, çevresel hâkimiyet ve yaşam amaçlarının; nevrozizm, dışadönüklük ve sorumlulukla, bireysel



gelişimin; deneyime açıklık ve dışadönüklükle, diğerleriyle olumlu ilişkilerin; yumuşak başlılıkla, özerkliğin ise nevrotizme ilişkili olduğu görülmektedir (Schmutte ve Ryff, 1997). Psikolojik iyi oluşun, öz saygı (Schimmack ve Diener, 2003; Betton, 2001), sosyal destek (Turner, 1981; Ferguson ve Goodwin, 2010), öz-duyarlık (Neff, 2003), sosyal beceriler (Segrin ve Taylor, 2007), iyimserlik (Ferguson ve Goodwin, 2010) ve maneviyat (Kirby, Coleman ve Daley, 2004) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ryff ve Keyes (1995) araştırmalarında psikolojik iyi oluşun ile mutluluk, yaşam doyumu ile pozitif, depresyon ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur.

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde bireyi tanıma, özellikle bireyin kendisini tanmasına yardımcı olmak için önemlidir. Kendini tanıyan bireylerin yaşadıkları sorunların daha çok farkında olarak içgörü geliştirecekleri dolayısıyla sorunların çözümü için daha gerçekçi adımlar atacakları beklenir. Ayrıca kendini tanıyan bireyler, kendi özelliklerine uygun seçimler yapabileceklerdir. Bu bağlamda öz bilgi kavramı, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Öz bilgi; bireyin potansiyelini fark etmesine, içsel dinamiklerini anlamasına ve kendini tanmasına vurgu yaparak bireyin iç dünyasıyla ilgilenir. Psikolojik iyi oluş ise bireyin tam işlevde bulunmasına ve çevresiyle ilişkilerine ve çevresine düzenlemesine vurgu yaparak bireyin hem iç hem de dış dünyasıyla ilgilenmektedir. Öz bilgi ve psikolojik iyi oluş bireyin olumlu yönlerini vurgulayan pozitif psikolojinin önemli kavramlarından. Bu iki kavram arasındaki ilişkinin ve bu kavramların çeşitli değişkenlerle olan ilişkisinin araştırılmasının psikolojik danışma ve pozitif psikoloji ve literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- 1- Öz bilgi ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- 2- Öz bilgi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ebeveyn tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?

## 2. Yöntem

Bu çalışmada öz bilgi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için "korelasyon türü ilişkisel tarama ve karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan modeller olarak tanımlanır (Karasar, 2009, s. 81-82).

### 2.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın örnekleme Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemine göre seçilen



416 öğrenciden oluşmaktadır. Uygun örnekleme yönteminde, ihtiyaç duyulan büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan yanıtlayıcılardan başlamak üzere örneklem oluşturulmaya başlanır ya da en ulaşılabilir ve maksimum tasarruf sağlayacak bir durum, örnek üzerinde çalışılır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011, s. 91). Araştırmaya 291 kız ve 125 erkek toplam 416 öğrenci katılmıştır.

## 2.2 Veri Toplama Araçları

### 2.2.1. Bütünleşik Öz bilgi Ölçeği

Ölçek, Ghorbani, Watson ve Hargis (2008) tarafından geliştirilmiş ve Akın, Demirci, Yıldız, Özcan ve Turan (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li (1- Çoğunlukla yanlış / 5- Çoğunlukla doğru) derecelendirmeye göre puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan 12'dir. Ölçeğin üç boyutlu yapısının doğrulayıcı faktör analizi sonucundaki uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur ( $\chi^2=108.38$ ,  $sd=49$ ,  $RMSEA=.055$ ,  $NFI=.97$ ,  $CFI=.98$  ve  $SRMR=.041$ ). Ölçeğin faktör yükleri .26 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ölçeğin tamamı için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları için ölçeğin tamamı için .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .37 ile .67 arasında değiştiği görülmüştür.

### 2.2.2. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri

Ölçek, Ryff (1989a) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Psikolojik iyi olma ölçeklerinin 42 maddelik formu, her birinde 7'şer madde bulunan 6 boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabul'dür. Ölçek 7'li (1- Hiç katılmıyorum / 7- Tamamen katılıyorum) derecelendirmeye göre değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 294, en düşük puan ise 42'tür. Ölçeğin üç boyutlu yapısının doğrulayıcı faktör analizi sonucundaki uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur ( $\chi^2=2689.13$ ,  $sd=791$ ,  $RMSEA=.048$ ,  $NFI=.92$ ,  $NNFI=94$ ,  $CFI=.95$  ve  $SRMR=.048$ ). Ölçeğin toplam puanlara göre belirlenmiş %27'lik alt ve üst grupların madde puan ortalamalarındaki farkların anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<.001$ ). Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için .87 olarak bulunmuştur.

## 2.3. Veri Analiz Teknikleri

Öz bilgi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, basit regresyon analizi, çoklu regresyon analizi ve ebeveyn tutumları açısından anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Veriler SPSS 20.00 paket programı ile analiz edilmiştir.



### 3. Bulgular

Tablo 1’de katılımcıların öz bilgi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

**Tablo 1. Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon**

Faktör	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Öz bilgi	1							
2. Psikolojik iyi oluş	.582**	1						
3. Öz kabul	.490**	.814**	1					
4. Olumlu ilişkiler	.372**	.744**	.519**	1				
5. Özerklik	.344**	.548**	.438**	.190**	1			
6. Çevresel hâkimiyet	.519**	.810**	.596**	.555**	.361**	1		
7. Yaşam amaçları	.396**	.690**	.424**	.481**	.102*	.521**	1	
8. Bireysel gelişim	.412**	.741**	.516**	.458**	.322**	.517**	.461**	1
Ortalama	43,2	206,5	34,4	37,4	30,6	32,8	36,2	34,9
Standart Sapma	8,4	27,0	6,9	6,6	6,0	5,7	6,4	5,6

\*\*  $p < .01$

Tablo 1 incelendiğinde öz bilginin; toplam psikolojik iyi oluş ( $r=.582, p<.01$ ), öz-kabul ( $r=.490, p<.01$ ), diğerleriyle olumlu ilişkiler ( $r=.372, p<.01$ ), özerklik ( $r=.344, p<.01$ ), çevresel hâkimiyet ( $r=.519, p<.01$ ), yaşam amaçları ( $r=.396, p<.01$ ) ve bireysel gelişim ( $r=.412, p<.01$ ) ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Katılımcıların öz bilgi düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamasına yönelik bulgular doğrusal regresyon analizi ile elde edilmiştir. Bulgular Tablo 2’de yer almaktadır.

**Tablo 2. Öz Bilgi Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayan	Yordanan	B	Sh	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit		125.533	5.671	22.135		
Öz bilgi	Psikolojik İyi Oluş	1.873	.129	14.556	.339	211.883***
Sabit		16.862	1.562	10.793		
Öz bilgi	Öz-kabul	.406	.035	11.450	.240	131.093***
Sabit		24.865	1.572	15.815		
Öz bilgi	Olumlu İlişkiler	.291	.036	8.145	.138	66.342***
Sabit		20.018	1.455	13.762		
Öz bilgi	Özerklik	.246	.033	7.462	.119	55.675***
Sabit		17.504	1.264	13.852		
Öz bilgi	Çevresel Hâkimiyet	.354	.029	12.359	.270	152.737***
Sabit		23.225	1.508	15.404		
Öz bilgi	Yaşam Amaçları	.300	.034	8.780	.157	77.083***
Sabit		23.060	1.319	17.486		
Öz bilgi	Bireysel Gelişim	.276	.030	9.213	.170	84.874***

\*\*\*  $p < .001$



### Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Analiz sonuçları öz bilginin, toplam psikolojik iyi oluş ( $F= 211,883$ ,  $R^2 = .339$ ,  $p<.001$ ), öz-kabul ( $F= 131,093$ ,  $R^2 = .240$ ,  $p<.001$ ), diğerleriyle olumlu ilişkiler ( $F= 66,342$ ,  $R^2 = .138$ ,  $p<.001$ ), özerklik ( $F= 55,675$ ,  $R^2 = .119$ ,  $p<.001$ ), çevresel hâkimiyet ( $F= 152,737$ ,  $R^2 = .270$ ,  $p<.001$ ), yaşam amaçları ( $F = 77,083$ ,  $R^2 = .157$ ,  $p<.001$ ) ve bireysel gelişim ( $F= 84,874$ ,  $R^2 = .170$ ,  $p<.001$ ) değişkenlerini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

Öz bilginin, psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın % 33,9'unu açıkladığı bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarının yordamasındaki standartlaştırılmış beta katsayıları görece öneme göre sıralandığında öz bilginin; çevresel hâkimiyetteki toplam varyansın % 27'sini, öz-kabuldeki toplam varyansın % 24'ünü, bireysel gelişimdeki toplam varyansın %17'sini, yaşam amaçlarındaki toplam varyansın %15,7'sini, olumlu ilişkilerdeki toplam varyansın %13,8'ini, özerklikteki toplam varyansın %11,9'unu açıkladığı görülmüştür. Öz bilgiye ait B değerinin tümü %95 güven aralığı içinde kaldığı görülmüştür.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin öz bilgi düzeylerini yordamasına yönelik bulgular çoklu regresyon analizi ile elde edilmiştir. Bulgular Tablo 3'de yer almaktadır.

**Tablo 3. Psikolojik İyi Oluş Alt Boyutlarının Öz Bilgi Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayan	Yordanan	B	Sh	t	R <sup>2</sup>	F
(Sabit)		6.868	2.723	2.522*	.353	37.232
Öz-kabul	Öz bilgi	.216	.067	3.203**		
Olumlu İlişkiler	Öz bilgi	.021	.066	.322		
Özerklik	Öz bilgi	.189	.064	2.952**		
Çevresel Hâkimiyet	Öz bilgi	.355	.084	4.239***		
Yaşam Amaçları	Öz bilgi	.178	.066	2.678**		
Bireysel Gelişim	Öz bilgi	.122	.076	1.607		

\*\*\* $p<.001$ , \*\* $p<.01$ , \* $p<.05$

Tablo 3'de Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarının öz bilgiyi anlamlı bir şekilde yordadığı ve öz bilgideki toplam varyansın %35,3'ünü açıkladığı görülmüştür ( $F = 37,232$ ,  $R^2 = .353$ ,  $p<.05$ ). Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarının öz bilgiyi yordamasındaki standartlaştırılmış beta katsayıları görece öneme göre sıralandığında çevresel hâkimiyet ( $R^2 = .058$ ,  $p<.001$ ), öz-kabul ( $R^2 = .046$ ,  $p<.01$ ), özerklik ( $R^2 = .035$ ,  $p<.01$ ) ve yaşam amaçları ( $R^2 = .018$ ,  $p<.01$ ) alt boyutlarının öz bilginin pozitif yönde anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Öz bilgiyi anlamlı bir şekilde yordayan bağımsız değişkenlere ait B değerlerinin tümü %95 güven aralığı içinde kaldığı bulunmuştur. Bireysel gelişim ( $R^2 = .006$ ,  $p>.05$ ) ve olumlu ilişkiler ( $R^2 = .001$ ,  $p>.05$ ) boyutlarının öz bilgiyi yordamasındaki standartlaştırılmış beta katsayılarının anlamlı olmadığı görülmüştür.





Tablo 4'de demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip bireylerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Algıladıkları ebeveyn tutumları farklı olan bireylerin öz bilgi düzeylerinin puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 4'da gösterilmektedir.

**Tablo 4. Öz Bilgi Düzeylerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler**

Ebeveyn Tutumu	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	F	$\eta^2$	p
Demokratik	146	44,50	7,86	4,391	.02	,013
Otoriter	39	40,18	8,77			
Koruyucu	231	43,02	8,52			
<b>Toplam</b>	<b>416</b>	<b>43,27</b>	<b>8,39</b>			

Algıladıkları ebeveyn tutumları farklı olan bireylerin öz bilgi düzeylerinin puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, bireylerin öz bilgi düzeylerinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F = 4,391, p < 0.05$ ). Ebeveyn tutumlarının öz-bilgi düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünü gösteren  $\eta^2$  değerinin .02 olduğu görülmüştür.

Bu farklılığın hangi ebeveyn tutumları arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın demokratik ebeveyn tutumuna ( $\bar{X} = 44,50$ ) öğretmen adayları ile otoriter ebeveyn tutumuna ( $\bar{X} = 40,18$ ) sahip öğretmen adayları arasından kaynaklandığı bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından öğretmen adaylarının ebeveyn tutumlarını incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 5'da gösterilmektedir.

**Tablo 5. Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu ve Betimsel İstatistikler**

Ebeveyn Tutumu	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	F	$\eta^2$	p
Demokratik	146	212,63	25,47	6,574	.03	,002
Otoriter	39	198,41	25,83			
Koruyucu	231	204,13	27,47			
<b>Toplam</b>	<b>416</b>	<b>206,58</b>	<b>26,99</b>			



Farklı ebeveyn tutumu algısı düzeylerine sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F = 6,574, p < 0.01$ ). Ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünü gösteren  $\eta^2$  değerinin .03 olduğu görülmüştür.

Bu farklılığın hangi ebeveyn tutumları arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın demokratik ebeveyn tutumuna sahip ( $\bar{X} = 212,63$ ) ile koruyucu ebeveyn tutumuna ( $\bar{X} = 204,13$ ) ve otoriter ebeveyn tutumuna ( $\bar{X} = 198,41$ ) sahip öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasından kaynaklandığı bulunmuştur.

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın 1. sorusunda öz bilgi ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Öz bilgi düzeyleri yüksek olan bireylerin duygularının, düşüncelerinin, tutumlarının ve motivasyonlarının farkında olacakları düşünülmektedir. Kendini tanıyan bireylerin özelliklerinin ve sınırlılıklarının farkında olarak kendini kabul etmesi, kendi potansiyelini bilerek ona göre hareket etmesi, kendi özelliklerine uygun kararlar vermesi, duygularını daha iyi kontrol edebilmesi beklenmektedir. Bu özelliklere sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olacağı; kendilerini kabul edecekleri, diğerleriyle olumlu ilişkiler kuracakları, özerk bir şekilde davranacakları; çevrelerini kendilerine göre düzenleyebilecekleri, yaşam amaçlarının farkında olacakları, kendilerini geliştirmek ve daha iyi bir yaşam için çaba harcayacakları öngörülebilir. Kişinin kendini tanıması; kendini olumlu ve olumsuz özellikleriyle kabul etmesine; yaşam amaçlarını daha doğru bir şekilde belirlemesine; kendi kararlarını verebilmesine katkı sağlayabilir. Bu özellikler de kişinin kişisel gelişimi, diğerleriyle iyi ilişkiler kurması ve yaşamını daha iyi bir şekilde düzenleyebilmesi için kaynak oluşturabilir.

Öz bilgi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre öz bilginin psikolojik iyi oluş ve onun alt boyutlarıyla pozitif ilişkilidir. Bu ilişkiyi incelemek için yapılan doğrusal regresyon analizi sonucunda, öz bilginin psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Ayrıca öz bilginin çevresel hâkimiyet, öz kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve özerklik boyutlarını anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde, önceki araştırmalarda öz bilgide meydana gelen yükselişin iyi oluş düzeyini artırdığı (Ghorbani ve diğ., 2005), bütünlük öz bilginin psikolojik uyumun yordayıcısı olduğu görülmüştür (Ghorbani ve diğ., 2010a). Öz bilgisi yüksek olan kişilerin sosyal açıdan avantajlı olduğu ve deneyime açıklık, uyumluluk, dışadönüklük, sorumluluk ve duygusal denge kişilik özellikleri açısından avantajlı olduğu görülmüştür. Kişilik özellikler ve öz bilgi arasındaki



ilişkiler çoklu regresyon ile incelendiğinde deneyimlere açıklık ve duygusal denge kişilik özelliklerinin öz bilgiyle daha tutarlı bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür (Tahmasb ve diğ., 2008). Behjati ve arkadaşları (2011) yaptıkları araştırmada öz bilgi düzeylerinin ruh sağlığı düzeyleri ile pozitif ilişkili olduğu, depresyon ve anksiyete düzeyleriyle negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Öz bilginin ruh sağlığının iyi bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Araştırmada psikolojik iyi oluşun alt boyutlarının öz bilgiyi yordaması için yapılan çoklu regresyon analizinde standartlaştırılmış beta katsayılarının öz bilgiyi yordamasındaki göreceli önem sıralarına göre psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından çevresel hâkimiyet, öz kabul, yaşam amaçları ve özerklik alt boyutlarının öz bilgiyi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bireysel gelişim ve olumlu ilişkiler boyutlarının ise öz bilginin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından çevresel hâkimiyet öz bilginin en güçlü yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kendilerine uygun bir şekilde çevrelerini düzenleyen ve kendi hayatlarını kontrol edebilen bireylerin öz bilgilerinin yüksek olacağı öngörülebilir. Öz bilgiyi yordayan ikinci önemli değişken öz kabuldür. Bireyin kendi özelliklerinin farkında olması ve kendini kabul etmesi öz bilgi ile yakında ilişkilidir. Öz kabulün gerçekleşmesi için öncelikle bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olması gerektiği söylenebilir. Özerklik ve yaşam amaçları değişkenlerinin öz bilgi üzerindeki etkisi ise birbirine oldukça yakındır. Kendi ihtiyaç ve motivasyonlarının farkında olan bireyler kendi kişisel kararlarını vermek konusunda daha özgür davranabilirler. Bireyin hayatında bir anlam bulması ve amaçlarının olması onu bu amaçla ulaşması için güdüleyecektir. Ayrıca bireyin anlam ve amaç arayışı için başvurduğu nokta çoğu zaman kendi içsel kaynakları olabilmektedir. Bu arayışında kendine yönelen bireylerin kendi özellikleriyle ilgili farkındalıkları artabilir ve bu farkındalıklarını problem çözmek için kullanabilirler. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre öz bilginin psikolojik iyi oluş gibi iyi oluşu psikolojik işlevsellik bakış açısıyla değerlendiren öz belirleme kuramıyla ilişkisi incelenmiş bütünlük öz bilginin özerklik (autonomy) yetkinlik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak Bütünlük öz bilginin ruh sağlığının pozitif bileşenlerinden olan öz-güven ve öz saygı ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Ghorbani ve diğ., 2008, 2012).

Bulgular kendini bilme ve psikolojik iyi oluşun birbirleri ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda bu araştırma bulgularına göre öz bilgi ile psikolojik iyi oluş arasında iki yönlü bir ilişki olduğu söylenebilir. Öz bilginin, psikolojik iyi oluşu, psikolojik iyi oluşun da öz bilgiyi yordadığı görülmüştür. Öz bilginin, bireyi psikolojik iyi oluşu, psikolojik iyi oluşun da bireyi öz bilgiye ulaştırdığı söylenebilir.



Öz bilginin kayda değer avantajları arasında öz bilginin psikolojik iyi oluşla kültürler arası ilişkisi bulunmaktadır. İran ve ABD arasında yapılan kültürler arası çalışma bunu göstermiştir (Ghorbani ve diğ., 2003). Özellikle, yüksek düzeyde öz bilgiye sahip bireylerin, akranları ile ilişkilerinde duygusal ve davranışsal farkındalık, hedefe odaklanma, kişisel fikirlerin ve ilgilerin iletişimde yüksek beceriler, başarıma becerisi, uygun öz kontrol ve davranışlarının diğerleri üzerindeki etkileri konusunda hassasiyet sergileyeceği ifade edilmektedir. Ayrıca deneyimsel ve yansıtıcı öz bilgi ölçeği iki farklı kültürde de duygusal zeka, öz saygı ve içsel öz farkındalıkla pozitif ilişkili bulunmuştur (Ghorbani ve diğ., 2003). Ghorbani ve diğ., (2008) İran ve ABD’de yapılan Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeğinin geçerlilik çalışmalarında öz bilginin pozitif ruh sağlığı değişkenleriyle olumlu ilişkileri öz bilginin ruh sağlığına katkılarını onaylamaktadır. Öz bilgi İran ve Birleşik Devletlerdeki öz güven, öznel iyi oluş, dayanma gücü, temel ihtiyaç doyumu, öz belirleme ve kavramsal düşünme ile pozitif ilişkilidir. Bunlara ek olarak öz-deneyimlerin farkındalığının stresle başa çıkma kaynağı olduğu ve yüksek bütünleşik öz bilgi puanlarına sahip grupların stresli olaylar süresince daha az belirti gösterdiği görülmüştür (Ghorbani ve diğ., 2008). Bütünleşik öz bilgi üzerinde yapılacak araştırmaların kültürler arası pozitif psikoloji araştırmalarını teşvik edebileceği ifade edilmektedir (Ghorbani ve diğ., 2003). Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olmasının psikolojik iyi oluş ile ilişkisini yapılan deneysel çalışmalar ortaya koymuştur. Duygulara ve düşüncelere ilişkin farkındalık kazandırmayı ve akılcı olmayan inançlar yerine işlevsel düşünceler kazandırmayı amaçlayan ADDT odaklı grupla danışma programının psikolojik iyi oluşu arttırdığı bulunmuştur (Akin, 2009). Sonuç olarak alanyazında öz bilgi ve psikolojik iyi olma üzerinde yapılan araştırmaların bu araştırmada bulunan öz bilgi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgusunu destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Araştırmanın 2. sorusunda bireylerin öz bilgi düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Bu farklılığı test etmek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğretmen adaylarının öz bilgi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında; demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgulara göre demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin otoriter ebeveyn tutumları sahip öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde bütünleşik öz bilgi ile algılanan ebeveynlik (algılanan özerklik desteği ve algılanan sıcaklık) arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Algılanan özerklik desteği ve algılanan sıcaklık bütünleşik öz bilgideki değişiklikleri tahmin edebilir olduğu düşünülmektedir. Özerklik desteğinin öz bilginin gelişiminde etkili faktörlerden biri olduğu ifade edilmektedir (Asghari ve Besharat, 2011).



Ebeveyn tutumlarının öz-bilgi düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünü gösteren  $\eta^2$  değerinin .02 olduğu görülmüştür. Etki büyüklüğü bağımsız değişkenin bağımlı değişkendirdeki toplam varyansın ne kadarını açıkladığını gösterir. Bu değer 0.00 ile 1.00 arasında değişir ve .01 değeri küçük, .06 değeri orta, .14 değeri büyük etki büyüklüğü şeklinde yorumlanmaktadır (Büyüköztürk, 2011). Katılımcıların öz bilgi puanlarındaki gözlenen varyansın %2'sinin ebeveyn tutumu değişkenine bağlı olduğu söylenebilir. Bu etki büyüklüğünün küçük ve orta etki büyüklüğü değeri arasında olduğu görülmektedir. Daha önceki araştırmalarda da görüldüğü gibi demokratik tutum sergileyen, ona destek vererek kendi kararlarını kendisinin vermesine yardımcı olan, onları olduğu gibi kabul eden ailelerin çocukların kendilerini tanıyacakları düşünülmektedir ve kişilik gelişimini olumlu etkilemektedir. Bu nedenle aile tutumlarının öz bilginin gelişiminde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin öz bilgi düzeyleri otoriter ebeveyn tutumuna sahip bireylerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Demokratik ebeveyn tutumlarının öz bilgiyi düzeylerini olumlu bir şekilde etkilediği söylenebilir. Ancak ebeveyn tutumlarının öz bilgi üzerindeki etkisi küçüktür.

Araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Psikolojik iyi oluş ve ebeveyn tutumlarına bakıldığında; demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgulara göre demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları sahip öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Soenens ve diğ., (2007) özerklik desteğinin psikolojik iyi oluş ve işlevsellik açısından önemli olduğunu vurgulamıştır. Özerklik desteğinin ile ergenlerin öz belirleme kuramına ait temel psikolojik ihtiyaçları, öz saygı, depresif belirtiler arasındaki ilişki bunu ortaya koymuştur. Ebeveynlerin çocuklarına seçenekler sunması ve onların kendi kişisel özellikler temelinde karar vermelerine yardımcı olması çocuklarının yüksek düzeyde iyi olmasına katkı sağladığı kanıtlanmıştır. Ailelerin çocukların bağımsızlığı ve iradeyi geliştirme konusundaki desteklerinin ergenlerin psikolojik işlevselliklerinin arttıracağı ifade edilmektedir. Csikszentmihalyi ve Schneider (2001) ana babalarının tutumlarının gençlerin özerklik kazanma yolunda ortaya çıkan güçlerini, iyi oluşlarını arttırdığını ifade etmiştir. Aile tutumlarının öz güvenle, özsaygıyla ve depresyonla ilişkili bulunmuştur. Shek (1999), yaptığı araştırmada ana-baba özellikleri ile ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi çalışma ile incelemiştir. Sonuçlara göre algılanan ebeveyn tutumlarının umutsuzluk, yaşam doyumu, öz saygı ve yaşamın amacı ile ilişkili bulunmuştur. Bu çalışma sonucunda ebeveyn



özelliklerinin ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına hem devam eden zamanda hem de boylamsal olarak yordadığı görülmüştür.

Ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünü gösteren  $\eta^2$  değerinin .03 olduğu görülmüştür. Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarındaki gözlenen varyansın %3'ünün ebeveyn tutumu değişkenine bağlı olduğu söylenebilir. Bu etki büyüklüğünün küçük ve orta etki büyüklüğü değeri arasında olduğu görülmektedir. Başka bir araştırmada algılanan ana-baba tutumu demokratik olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile algılanan ana-baba tutumu ilgisiz ve aşırı koruyucu olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında algılanan ana-baba tutumu demokratik olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Tuzgöl-Dost, 2006). Türkiye'de yapılan bir diğer çalışma, anne ve babadan algılanan desteğin, ergenlerin özerk benlik yönetimleriyle birlikte, duyuşsal iyi oluşlarına katkı sağladığını göstermektedir. Ergenlerin anne-babaları ile ilişkilerinin (anne-baba katılımı, anne-baba desteği, anne-baba yakınlığı) özerk benlik gelişimlerine ve duyuşsal iyi oluşlarına katkı sağladığı düşünülmektedir (Kocayörük, 2012). Yapılan araştırmalar demokratik ebeveyn tutumunun, çocukların kişilik gelişimi için en uygun tutum olduğu göstermektedir. Koruyucu ebeveyn tutumunun ise çocuğun kişilik gelişimini olumsuz etkileyeceği, çocuğun özerk davranmasına ve öz güven kazanmasına engel olacağı ifade edilmektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Demokratik ebeveyn tutumlarının öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı görülmektedir. Ancak bu etki küçük düzeydedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

Bu araştırmanın sonuçlarına göre öz bilginin psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %33,9'unu açıklamaktadır. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları ve öz bilgi arasındaki ilişkileri daha açık bir şekilde ortaya koyabilecek araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu kavramlar arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek, aracı olabilecek kavramların neler olabileceği hakkında çalışmalar yapılabilir. Kişilik özellikleri, öz saygı, bağlanma stilleri ve çeşitli demografik değişkenlerle bu kavramlar arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar yapılabilir.

Bu araştırmanın katılımcıları sadece üniversite öğrencileri ile sınırlı olduğu için bulguların diğer eğitim kurumlarında bulunan öğrenciler, çalışanlar ve yetişkinler için genellenmesi zordur. Bu nedenle üniversite dışında farklı türden ve farklı düzeydeki eğitim kurumlarında, çalışan grubunda ve yetişkinlerde bu türden bir çalışma yapılması, bu alandaki sorunların çözümleri için katkılar sağlayabilir.

Öğretmen adayları üzerinde araştırmalar yapılarak öz bilgi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerini arttırmak için farkındalık ve içgörü temelli bireysel ve grupla psikolojik danışma



uygulamaları düzenlenebilir. Araştırma sonuçlarına göre, yapılan bu çalışmalar öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini de arttıracak beklediğinden öğrencilerin yaşamlarını daha işlevsel bir şekilde sürdürebilmeleri sağlanabilir. Aynı şekilde psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmak için yapılan çalışmalar öğrencilerin öz bilgi düzeylerini de arttırması beklenebilir.

Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmak ya da öz bilginin ve psikolojik iyi oluşun gelişimini engellemek için ailelere, olumlu aile tutumları ve aile tutumlarının çocuğun kişilik özelliklerine etkileri gibi konuları içeren eğitim programları düzenlenebilir.

## 5. Kaynakça

Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.

Akın, A., Demirci, İ., Özcan, M., Yıldız, E. ve Turan, M. E. (2012, May). The validity and reliability of The Turkish Version of The Integrative Self-Knowledge Scale. 3rd World Conference on Psychology, Counseling and Guidance, May, 9-12, İzmir, Turkey.

Akın, A. Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E. ve Eroğlu, N. (2012, May). The Short form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): The validity and reliability of The Turkish Version. International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012), May, 3-5, İstanbul, Turkey.

Arslanoğlu İ. (2005). Türk Değerleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Felsefe Dünyası Dergisi*, 41, 64-77.

Asghari, M. S. ve Besharat, M., A. (2011). The relation of perceived parenting with integrative self-knowledge. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 226-230.

Behjati, Z., Saeedi, Z., Noorbala, F., Enjedani, E. ve Meybodi, A., F. (2011). Integrative self-knowledge and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 705-708.

Berridge, K. C. ve Kringelbach, M. L. (2011). Building a neuroscience of pleasure and well-being. *Psychological Well Being*, 1(1), 1-26.

Betton, A. (2001). *Psychological well-being: A comparison of correlates among minority and non-minority female college students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. The Ohio State University: Columbus.



Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.

Csikszentmihalyi, M. ve Schneider, B. (2001). Conditions for optimal development in adolescence: An Experiential Approach. *Applied Developmental Science*, 5(3), 122-124.

Deci E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.

Ferguson, S. J. ve Goodwin, A. D. (2010). Optimism and well-being in older adults: The mediating role of social support and perceived control. *The International Journal of Aging and Human Development*, 71(1), 43-68.

Ghorbani, N., Cunningham, C. J. L. ve Watson, P. J. (2010a). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 45(2), 147–154.

Ghorbani, N., Ghramaleki, A. F. ve Watson, P. J. (2005). Philosophy, self-knowledge and personality in Iranian students and teachers of philosophy. *The Journal of Psychology*, 139, 81-95.

Ghorbani, N., Mousavi, A., Watson, P. J. ve Chen, Z. (2011a) Integrative self-knowledge and the harmony of purpose model in Iranian autoimmune patients. *Electronic Journal of Applied Psychology*. 7(2), 1-8.

Ghorbani, N. ve Watson, P. J. (2004). Two Facets of self-knowledge, the five-factor model and promotions among Iranian managers. *Social Behavior and Personality*, 32, 769–776.

Ghorbani, N. ve Watson, P. J. (2006). Validity of Experiential and Reflective Self-Knowledge Scales: Relationships with basic need satisfaction among Iranian factory workers. *Psychological Reports*, 98, 727-733.

Ghorbani, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, H. K. ve LeBreton, D. (2003). Two Facets of Self-Knowledge: Cross-cultural development of measures in Iran and the united states. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129, 238–268.

Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z. ve Norballa, F. (2012). Self-Compassion in Iranian muslims: Relationships with Integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *The International Journal For The Psychology of Religion*, 22, 1-13.





- Ghorbani, N., Watson, P.J., Hamzavy, F. ve Weathington, B. L. (2010b). Self-Knowledge and narcissism in Iranians: Relationships with empathy and self-esteem. *Current Psychology*, 29(2), 135-143.
- Ghorbani, N., Watson, P. J. ve Hargis, M. B. (2008). Integrative self-knowledge scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *Journal of Psychology*, 142, 395-412.
- Ghorbani, N., Watson, P. J. ve Krauss, S. W. (2004). Private self-consciousness factors: relationships with need for cognition, locus of control, and obsessive thinking in Iran and the United States. *Journal of Social Psychology*, 144(4), 359-372.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Rezazadeh, Z. ve Cunningham, C. J. L. (2011b). Dialogical Validity of Religious Measures in Iran: relationships with integrative self-knowledge and self-control of the "perfect man" (ensan-e kamel). *Archive for the Psychology of Religion*, 33, 93-113.
- Hadot, P. (2002). *What is ancient philosophy?* Cambridge, MA: Belknap.
- Jopling, D. (1996). Take away the life lie': positive illusions and creative self-deception. *Philosophical Psychology*, 9(4), 525-544.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Behavior Research*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kirby, S. E., Coleman, P. G. ve Daley, D. (2004). Spirituality and well-being in frail and nonfrail older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(3), 123-129.
- Kocayörük, E. (2012). Öz-belirleme kuramı açısından ergenlerin anne baba algısı ile duyuşsal iyi oluşları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 24-37.
- Maboçoğlu, F. (2006). *Duygusal zeka ve duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Morin, E. (2003). *Geleceğin eğitimi için gerekli yedi bilgi*. (Çev: Dilli, H.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları: İstanbul.



- Mousavi A. S. ve Ghorbani N. (2007). Self Knowledge, self criticism and psychological health. *Psychological Studies*, 2(3-4), 75-91.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In The Eye of The Beholder: Views of Psychological Well-Being Among Middle-Aged and Older Adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Segrin, C. ve Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43, 637-646.
- Schimmack, U. ve Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 100-106.
- Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Shah Mohammadi K. H., Ghorbani N. ve Besharat, M. A. (2007). The role of self knowledge in stress, defensive styles and psychological health. *Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists)*, 3(10), 145-156.
- Shek, D. T. L. (1999). Parenting characteristics and adolescent psychological well-being: A longitudinal study in a Chinese context. *Genetic Social and General Psychology Monographs*, 125(1), 27-55.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Beyers, W., ... Ryan, R. M. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: adolescent perceptions of promoting independence versus promoting volitional functioning. *Developmental Psychology*, 43, 633-646



Tahmasb, A. M., Ghorbani, N. ve Watson, P. J. (2008). Relationships between self- and peer-reported integrative self-knowledge and the big five factors in Iran. *Current Psychology*, 27, 169-176.

Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 357-367.

Tuzgöl-Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions in happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudiamonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

