



*bilimname* XLI, 2020/1, 231-275  
Geliş Tarihi: 02.01.2020, Kabul Tarihi: 01.05.2020, Yayın Tarihi: 15.05.2020  
doi: <http://dx.doi.org/10.28949/bilimname.669117>

# ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK İNSANIN İYİ HİSSETMESİNİ SAĞLAYABİLİR Mİ? ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK, PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE ÖZNEL İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİ\*

© Yunus Emre TEMİZ<sup>a</sup>

## Öz

Pozitif psikoloji hareketiyle birlikte psikoloji sahasında insanın güçlü yanını temsil eden erdemler yoğun bir şekilde araştırılmaya başlanmıştır. Ancak erdemler içerisinde her ne kadar alçakgönüllülük uzun yıllardır düşünülüp taşınılsa da ampirik araştırmalara yeni yeni konu olmaktadır. Alçakgönüllülüğün din ve değerlerle bağlantılı olmasının yanı sıra alçakgönüllülüğe dair hem fikir olunan açık bir tanımın olmaması ve bu yapının iyi belirlenmiş bir ölçümünün bulunmaması gibi faktörler sahanın ağır ilerlemesinin sebepleri olarak öne çıkmaktadır. Fakat son zamanlarda psikoloji alanında gerçekleştirilen çalışmalarla alçakgönüllülüğün kavramsallaştırılmasında ve ölçülmesinde önemli ilerlemeler sağlanmıştır. Diğer yandan alçakgönüllülük, yüzyıllar boyunca dini düşüncenin merkezi bir konusu olmuştur. Alçakgönüllülük hakkındaki dini perspektif genellikle onu bir erdem olarak resmetmektedir. Nitekim çoğu dünya dini alçakgönüllülüğü bir erdem olarak teşvik etmektedir. Pozitif psikoloji yaklaşımı çerçevesinde gelişen ve alçakgönüllülük erdeminin odağını oluşturduğu bu araştırmada alçakgönüllülükle psikolojik iyi olma ve öznel iyi olmanın göstergesi olan yaşam doyumu arasındaki ilişki ve etkileşim araştırılmaktadır. Araştırma kapsamında ayrıca bireylerin alçakgönüllülük düzeyleriyle bazı olgusal nitelikleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmektedir. Araştırmanın katılımcılarını seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilmiş 2404 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda her ne kadar alçakgönüllülükle psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma arasında pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilse de alçakgönüllülüğün psikolojik iyi olma ile olan ilişkilerinin, sübjektif iyi olma ile olan ilişkilerinden daha olumlu ve güçlü olduğu

\* Bu çalışma, "Alçakgönüllülük, dindarlık, psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" (2019) başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

<sup>a</sup> Arş. Gör. Dr., Sakarya Üniversitesi, yemretemiz@gmail.com

görülmektedir. Bu bulgulara ek olarak alçakgönüllülük düzeyi ile genel sağlık durumu arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte alçakgönüllülük ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan veriler, bu ilişkinin, mental sağlıkla alçakgönüllülük arasındaki ilişkiden daha zayıf ve dolaylı olduğunu göstermektedir. Ayrıca olgusal nitelikler kapsamında kadınların erkelere göre daha mütevazı olma eğiliminde olduğu görülmüştür. Bunlara karşın öğrenim görülen sınıf seviyesi arttıkça alçakgönüllülük düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Din Psikolojisi, Pozitif Psikoloji, Alçakgönüllülük, Psikolojik İyi Olma, Öznel İyi Olma.



### **CAN HUMILITY MAKE YOU FEEL GOOD? THE RELATIONSHIP BETWEEN HUMILITY, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SUBJECTIVE WELL-BEING**

Together with the positive psychology movement, the virtues that represent the strong side of the human being have been investigated intensively in the field of psychology. Although the virtue of humility has been thought over for many years, it is a new topic in empirical research. Factors such as the fact that humility is related to religion and values, as well as the lack of a clear definition of humility and lack of a well-established measure of this construct, are the reasons for the heavy progress of the field. But recently, significant progress has been made in the conceptualization and measurement of humility. On the other hand, humility has been a central subject of religious thought for centuries. The religious perspective on humility often portrays it as a virtue. Indeed, most world religions promote humility as a virtue. In this study, which develops within the framework of positive psychology approach and focuses on the virtue of humility, the relationship and interaction between modesty and psychological well-being and life satisfaction, which are indicative of subjective well-being, are investigated. The study also examines whether there is a significant relationship between humility levels and some demographic characteristics. The participants of the study consisted of 2404 university students selected by random sampling method. As a result of the research, although there is a positive meaningful relationship between humility and psychological well-being and subjective well-being, it is seen that the relationship between humility and psychological well-being is more positive and stronger than its relationship with subjective well-being. In addition to these findings, there was a positive relationship between humility level and general physical health status. However, data showing the relationship between humility and physical health show that this relationship is weaker and indirect than the relationship between mental health and humility. In terms of demographic characteristic, it was found that women also tended to be more humble than men. However, it has been found that the level of humility decreases as the level of education increases.

[The Extended Abstract is at the end of the article.]



## Giriş

Erdemler asırlardır dini ve felsefi açıdan incelenmektedir. Fakat psikoloji bilimi bu çalışmaya henüz iştirak etmemektedir. Son yıllarda pozitif psikolojinin yükselişiyle birlikte erdemlerin araştırılmasına yönelik ilgi artmaktadır. Pozitif psikolojinin artan popülaritesi, erdemlerin, psikolojik araştırmanın meşru bir konusu olarak değerlendirilmesinde bir platform sağlamıştır (Peterson ve Seligman, 2004). Pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte Peterson ve Seligman (2004), insanının güçlü yönlerinin ve erdemlerin kapsamlı bir listesini oluşturmuşlardır. Bu kapsamda onlar, hikmet, cesaret, insanlık, adalet, itidal ve aşkınlık olmak üzere altı geniş kategoride organize ettikleri 24 ölçülebilir karakter gücü (örneğin merak, azim, sevgi, alçakgönüllülük gibi) belirlemiştir.

Minnettarlık (Emmons ve McCullough, 2004), affetme (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000; Worthington, 2005, 2006), umut (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002) ve iyimserlik (Carver ve Scheier, 1994; Carver, Scheier, Snyder ve Lopez, 2002) gibi çoğu erdeme dair literatür hızlı bir şekilde gelişmiş ve bunların psikolojik sağlık ve iyi olma ile ilişkileri üzerine araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Ancak diğer erdemlerin aksine alçakgönüllülük üzerine yürütülen çalışmalar yeterince gelişmemiştir. Her ne kadar alçakgönüllülük, yüzyıllar boyunca farklı gelenekler tarafından bir erdem olarak değerlendirilse bile literatürde alçakgönüllülüğün psikolojik sağlığı geliştirmedeki rolü tam olarak belirlenmemiştir.

Bu araştırma kapsamında öncelikle alçakgönüllülük, psikolojik ve dini perspektiften ele alınmaktadır. Bu kapsamda alçakgönüllülük çalışmalarının yavaş gelişmesinin sebeplerine değinilmekte, alçakgönüllülüğün psikolojik tanımları üzerinde durulmakta ve alçakgönüllülüğün birkaç büyük dini gelenek içerisindeki durumuna yer verilmektedir. Ayrıca alçakgönüllülükle ilişkili olduğu düşünülen psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma konuları kısaca ele alınmaktadır. "Alçakgönüllülük insanın iyi hissetmesini sağlayabilir mi?" sorusu temelinde şekillenen araştırmanın uygulamalı kısmında ise alçakgönüllülükle psikolojik iyi olma ve öznel iyi olmanın göstergesi olan yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmektedir. Araştırma sorusu kapsamında alçakgönüllülüğün ruh sağlığının belirtileri olan psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu değişkenleri üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmaktadır.

## A. Teorik Çerçeve

### 1. Alçakgönüllülüğün Kısa Tarihi

Alçakgönüllülük her ne kadar dini ve felsefi bakımdan uzun yıllardır ele alınsa da alçakgönüllülüğe ilişkin bilimsel araştırmalar başlangıç aşamasındadır. Özellikle 21. yüzyıl öncesinde elde edilen ampirik literatür gözden geçirildiğinde, bu uzun süredir göz önünde bulundurulmuş yapının herhangi bir değerlendirmesini içeren sadece bir avuç araştırma bulgusuna ulaşılmaktadır. Ayrıca, alçakgönüllülüğe değinilen neredeyse her durumda alçakgönüllülük, araştırmanın ana konusunun yanında yüzeysel kalmıştır (Tangney, 2000, 2002).

Bu durum kaçınılmaz olarak şu soruyu akla getirmekteydi. *“Alçakgönüllülük neden bu kadar uzun süre ihmal edilmiştir?”*. Bu soru karşısında birkaç faktör ön plana çıkmaktadır. Bunlardan ilki erdemlerin psikolojik araştırmaya konu olmasının önüne geçen genel bir faktördür. Bu faktör erdemlerin din ve değerlerle bağlantılı olmasıdır. Bir alan olarak, uzun yıllardır, anaakım psikoloji, din, erdem ve ahlâk gibi değer yüklü konulardan genellikle uzak durmuştur (Seligman, 2002; Tangney, 2000, 2002). Alçakgönüllülük araştırmalarının ihmal edilmesinde ve yavaş ilerlemesinde karşılaşılan diğer iki faktör ise doğrudan alçakgönüllülükle alakalıdır. Bu kapsamda ikinci faktör, araştırmacıların alçakgönüllülüğü açıkça tanımla(ya)mamasıdır. Bu durum alçakgönüllülüğe dair üzerinde hem fikir olunan açık ve net bir tanımın olmaması şeklinde ifade edilebilir (Davis, 2011; Davis, Worthington ve Hook, 2010). Üçüncü bir 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 ol(a)mamaları alçakgönüllülüğün yavaş ilerlemesine ve ihmaline sebep olmuştur. Bu bağlamda alçakgönüllülüğün ölçülebilmesindeki zorluktan kaynaklanan sorunlar bir müddet sahanın ağır ilerlemesine neden olmuştur.

Bireyciliği vurgulayan güçlü kültürel unsurlara rağmen, psikoloji biliminde alçakgönüllülük erdemi üzerine yapılan araştırmalarda son zamanlarda bir artış olmuştur. Ayrıca Worthington ve arkadaşları (Worthington ve Allison, 2018; Worthington, Davis ve Hook, 2017) tarafından yapılan bir PsycINFO araştırması, son yıllarda “alçakgönüllülük” hakkında indeksli yayınların sayısının arttığını da ortaya koymuştur (Tablo 1).

**Tablo 1:** “Alçakgönüllülük” Kelimesi için PsycINFO’da İndekslenen Yayın Sayısı

Yıllar	PsycINFO’da indekslenen yayın sayısı
1900–1995	211
1996–1999	36
2000–2003	77
2004–2007	186
2008–2011	292
2012–2015	537
2016–28 Haziran 2017 [18 ay]	337

Bu tarama birkaç gerçeğe işaret etmektedir. Birincisi, alçakgönüllülükle ilgili mevcut önemli teorik ve ampirik çalışmalar vardır. İkincisi, alçakgönüllülük hususunda atılan adımlar gitgide hızlanmaktadır. Üçüncüsü, her ne kadar alçakgönüllülük üzerine yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu son beş yıl içerisinde gerçekleşse de sahadaki hızlanma, yaklaşık olarak pozitif psikoloji akımının (1999-2000) ortaya çıktığı zaman başlamıştır (Worthington ve diğerleri, 2017).

## **2. Alçakgönüllülüğün Tanımlanması**

Zaman ilerledikçe alçakgönüllülük psikolojisi üzerine yapılan çalışmaların arttığı, alçakgönüllülük tanım ve teorilerinde ilerleme kaydedildiği görülmektedir. Dahası ortaya çıkan alçakgönüllülük tanım ve teorileri onu, din ve maneviyat psikolojisindeki birçok başarılı literatürün çok yakınına konumlandırmıştır (Davis ve Hook, 2014).

Alçakgönüllülüğe dair literatür göz önünde bulundurulduğunda, alçakgönüllülüğün birçok şekilde ele alınıp tanımlandığı görülmektedir. Richards, 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 salâhiyetini yeterince net bir şekilde anlaması olarak tanımlamaktadır (Richards, 1988, s. 254, 1992).

Alçakgönüllülüğün, kendini beğenmemek ve küçük görmek olmadığını belirten Templeton’a (2012, s. 137-140) 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. O’na 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 olduğunuza yönelik bir anlayıştır. Templeton 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 (Templeton, 2012).

Alçakgönüllü olmanın, bireyin kendisine karşı düşük bir görüş sahibi olması olmadığını vurgulayan Emmons'a (1999, s. 171) göre alçakgönüllü olmak, bireyin kendisi hakkında doğru ve tam bir görüşe sahip olmasıdır. Ona göre alçakgönüllülük, kişinin yetenek ve başarılarına bir bütün olarak bakabilmesi, kişinin kusurlarını anlaması, kendisini kabul etme duygusuna sahip olması ve düşük özsaygı ve kibirden uzak olması kabiliyetidir.

Tangney (2000, s. 70, 2002, s. 411) 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 unutabilme yeteneğiyle karakterize edilen çok yönlü ve zengin bir yapıdır. Tangney'e (2000, ss. 73-74, 2002, s. 413) göre özellikle yetenekleri ve başarıları sahici bir şekilde (doğru olarak) değerlendirebilme, sınırlarını kabullenebilme, fikirlere açıklık, yetenek ve başarıya geniş bir açıdan bakabilme, benliğe düşük odaklanma, her şeyin değerini takdir edebilme alçakgönüllülüğün kilit unsurlarını oluşturmaktadır.

Birçok alçakgönüllülük tanımını inceleyip analiz eden Worthington ve diğerleri alçakgönüllülüğün üç asli unsurunun olduğunu ileri sürmüşlerdir. Onlara göre *benliğin tam bir şekilde değerlendirilmesi* (accurate self-appraisal), *sâdelik* (modesty) ve *başkaları odaklılık/kişilerarası yönelimlilik* (other-orientedness) alçakgönüllülüğün üç temel bileşenini oluşturmaktadır (Worthington ve Allison, 2018; Worthington ve diğerleri, 2017; Worthington ve diğerleri, 2019). Ancak insanların mütevazı olarak görülebilmesi için alçakgönüllülüğün sadece tek bir bileşenin varlığı yeterli değildir. Mütevazı olmak için alçakgönüllülüğün her üç bileşeni de gereklidir.

Alçakgönüllülük yapısı *sâdelik* (modesty), *öz-saygı* (self-esteem) ve *narsisizm* (narcissism) gibi diğer bazı psikolojik yapılarla karıştırılabilmektedir. Alçakgönüllülük yapısı sâdelik, öz-saygı ve narsisizm gibi tanıdık yapılarla alakalı olan, ancak kavramsal olarak onlardan farklı

olan zengin bir psikolojik yapıdır. Alçakgönüllülük düşük öz saygı olmamakla birlikte, kişinin yetenek, başarı veya değerini hafife alması, küçümsemesi de değildir. Ayrıca alçakgönüllülük sâdelik ve narsisizm ile ilişkili, ancak onlardan farklıdır (Tangney, 2000, ss. 74-75, 2002, ss. 413-414).

Bireyin hayatında alçakgönüllülüğün görülme sıklığı farklıdır. Bu kapsamda teorik olarak alçakgönüllülük *davranış (act)*, *hal (state)* ve *eğilim (disposition)* olmak üzere üç farklı seviyede değerlendirilmektedir. 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, s. 33). Hal alçakgönüllülüğü, bireylerin, herhangi bir anda alçakgönüllülük deneyimini hâlihazırda yaşadıkları dereceye ilişkin algılarını kapsamaktadır (Davis ve diğerleri, 2017, s. 106; Tangney, 2000, ss. 76-77, 2002, s. 414). Bir kişilik özelliği olarak da adlandırılabilir olan eğilimsel alçakgönüllülük, kişinin neredeyse tüm durumlarda ve ilişkilerde mütevazı davrandığı, başkalarına veya kendine yönelik değerlendirmesinin hulasası olarak tanımlanmaktadır (Tangney, 2000, ss. 76-77, 2002, s. 414; Worthington ve Allison, 2018, ss. 36-37). Eğilimsel alçakgönüllülük, bir ömür boyu süren mütevazı davranışlar ve durumlar üzerine kurulmuştur.

Alçakgönüllülük, farklı seviyelerinin yanı sıra birkaç temel alt alana da sahiptir. Alçakgönüllülüğün farklı alt alanlarının/türlerinin olması, egonun gergin olabileceği farklı alanlardan/durumlardan kaynaklanmaktadır. Bunlar *ilişkisel alçakgönüllülük* (Davis, 2011; Davis ve diğerleri, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010), *entelektüel alçakgönüllülük* (Gregg ve Mahadevan, 2014; Hopkin, Hoyle ve Toner, 2014; McElroy ve diğerleri, 2014), *manevi alçakgönüllülük* (Davis, Hook, ve diğerleri, 2010) ve *seküler alçakgönüllülükten* (Worthington ve Allison, 2018) oluşmaktadır. Ayrıca *kültürel alçakgönüllülük* (McElroy-Heltzel ve diğerleri, 2018; Mosher, Hook, Captari, ve diğerleri, 2017; Mosher, Hook, Farrel, Watkins ve Davis, 2017; Owen ve diğerleri, 2014), *politik alçakgönüllülük* (Worthington, 2017) ve *dini alçakgönüllülük* (Worthington, 2017) entelektüel alçakgönüllülüğün alt türleridir.

### 3. Din ve Alçakgönüllülük

Alçakgönüllülük, yüzyıllar boyunca dini düşüncenin merkezi bir konusu olmuştur. Alçakgönüllülük hakkındaki dini perspektif genellikle onu bir erdem olarak resmetmektedir. Nitekim çoğu dünya dini alçakgönüllülüğü bir erdem olarak teşvik etmektedir (Bollinger ve Hill, 2012; Hill ve Laney, 2016; Peterson ve Seligman, 2004; Woodruff, Tongeren, McElroy, Davis ve

Hook, 2014).

Üç büyük teistik dinden biri olan Yahudilik inancında alçakgönüllülük erdemi en önemli erdemlerden biri olarak görülmektedir. Nitekim Yahudilikte, alçakgönüllülüğün merkezi bir erdem olduğu ve diğer tüm erdemleri anlamlı kılan temel bir erdem olduğu ifade edilmektedir (Green, 1973, s. 61; Nelson, 1985, s. 298). Tevrat'ta, vahye muhatap olarak seçilmiş olmasının dışında Hz. Musa'nın ayrıca saygı duyulan karakterde biri olduğu anlatılmaktadır. Tevrat'ta Hz. Musa'nın bu karakteri "*Musa yeryüzünde yaşayan herkesten daha alçakgönüllüydü.*" (Çölde Sayım 12:3) şeklinde vurgulanmaktadır. Böylece Hz. Musa'nın bu karakter özelliği gelecek nesiller için örnek olarak sunulmuştur.

Alçakgönüllülük, Hristiyanlığın merkezinde bulunmaktadır ve Hristiyanlıkta alçakgönüllülüğe diğer bütün erdemlerin temeli olarak yer verilmektedir (Murray, 1910). Alçakgönüllülüğe dair Yahudi düşüncesi ilk Hristiyanlar için bir başlangıç noktası olarak hizmet etmiştir. Ancak Hristiyan alçakgönüllülüğü, İsa'nın yaşamı ve öğretisinden hareketle kendi biçimini hızla benimsemiştir (Porter ve diğerleri, 2017). Bu durum Yeni Ahit anlatılarında açıkça görülmektedir. Örneğin İsa, çarmıha gerilmeden önceki gece havarilerinin ayaklarını yıkayarak sosyal normları alt üst etmiş ve açık bir şekilde kendine inananları benzer şekilde mütevazı davranışlar sergilemeye çağırmıştır (bkz., Yuhanna 13:1-20).

Alçakgönüllülüğün İslâm düşüncesindeki ifadesi *tevazudur*. Tevazu, İslam'da merkezi bir erdemdir. İslam aslında amel olarak hakiki teslimiyet, itaat ve tevazunun başlangıç noktasıdır. Bir kişinin Müslüman olması, birçok farklı anlamı ihtiva etse de her şeyden önce Müslüman olmak, kişinin kibri, gururu, kendini beğenmeyi, kendi gücüne güvenmesini bırakıp alçakgönüllü ve halim selim bir kul olarak efendisi Allah'ın huzurunda durmayı ifade eder (Izutsu, 1975, ss. 189-190). Bu çerçevede İslam'da alçakgönüllülük erdemi ve onun değeri aslında sıkı sıkıya *tevhid* anlayışına dayanmaktadır. Bu noktada alçakgönüllülük, dinin olmazsa olmazıdır. Tevazu, Kur'an'da Allah'ın kullarının belirgin bir sıfatı olarak vurgulanmaktadır. Nitekim Furkan (25:63) suresinde "*Rahman'ın has kulları onlar ki yeryüzünde tevazu ve vakar içinde yürürler*" şeklinde geçen ayette insanın dünyada vakar ve tevazu içinde hareket etmesi gerektiği belirtilmektedir.

İslam düşüncesinde tevazu kavramsal olarak, ne insanın kendini (nefsini) hak ettiği seviyenin üstüne çıkararak kibirlenmesi ve büyüklenmesi ne de insanın kendini (nefsini) hak ettiği seviyenin altına düşürerek alçalması, küçülmesi ve acınacak duruma düşmesi anlamına gelmektedir



(bkz, el-İsfahâni, 2009; Gazzâlî, 1989; Sühreverdî, 2016). Tevazu, tam olarak kibir ve düşkünlüğün ortasında bir karakteristik olarak değerlendirilmektedir. Bu bakımdan tevazu, Arapçada kendisinden türediği *vaz'* köküne (el-Cevheri, 1984, ss. 1299-1301; Ezherî, t.y., ss. 72-76; Ferâhîdî, 2003, s. 378; Fîrûzâbâdî, 2005, ss. 771-772; İbn Manzur, t.y., ss. 4857-4858) uygun bir şekilde “*şeyin hak ettiği yere konması*” anlamını ihtiva etmektedir. Nitekim Gazzali de mutlak surette makbul olanın, itidale riayet ederek eşyayı yerine koymak olduğunu söyler (Gazzâlî, 1989).

#### 4. Alçakgönüllülük, Psikolojik İyi Olma ve Öznel İyi Olma

Her ne kadar alçakgönüllülük bin yıllar boyunca düşünülüp taşınılsa da çok yakın zamana dek insanlık bu erdem çalışılmasına bilimsel yöntemi uygulamamıştır. Alçakgönüllülük, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olmanın bir göstergesi olan yaşam doyumu arasındaki ilişki, alçakgönüllülük bilimsel literatürünün gelişmesiyle birlikte ampirik çalışmalara konu olmaya başlamıştır.

Sağlık, mutluluk ve iyi olma kavramları insanlık tarihi boyunca üzerinde durulan konuların başında gelmiştir. Mutluluk şeklinde de ifade edilen iyi olma, iyi hayatı tanımlamaya yönelik bir yaklaşımdır (Diener, 2000, s. 34). Aristoteles'in eudaimonia ve hedonik haz anlayışı, iki felsefi mutluluk konseptinin oluşmasına öncülük etmiştir (Waterman, 1993). Bu felsefi perspektiflerin uzantısı olarak psikoloji literatüründe iyi olma kavramı, *öznel iyi olma* ve *psikolojik iyi olma* olmak üzere iki ayrı şekilde kavramsallaştırılmıştır. Öznel iyi olma, bireylerin yaşamına ilişkin bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri olarak tanımlanır (Diener, 1984, s. 542, 2000; Diener, Lucas ve Oishi, 2002, s. 63; Myers ve Diener, 1995, s. 11). Öznel iyi olmanın bir göstergesi olan yaşam doyumu, hayata dair bilişsel bir değerlendirme sürecini ifade etmektedir. Shin ve Johnson'a (1978) göre de yaşam doyumu, bir kişinin yaşam kalitesini, kendi belirlediği kriterlere göre genel olarak değerlendirmesidir (akt, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985, s. 71).

Psikolojik iyi olma, iyi olmanın, insan potansiyelinin gerçekleşmesinde yattığını savunmaktadır. Psikolojik iyi olma kapsamındaki araştırmacılar, mutluluk ve iyi yaşamın basit bir şekilde iyi hissetme deneyimlerine bağlı olmadığını öne sürmektedirler. Psikolojik iyi oluş, hakiki mutluluğa, erdemden deneyimlenmesi ve yapmaya değer olan şeyleri yerine getirmekle ulaşabileceğini ileri sürmektedir (Ulu, 2018b, 187). Dolayısı ile insanın potansiyelini gerçekleştirilmesi, nihai bir gayedir (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 77). Öznel iyi olma, genel yaşam doyumu ve hedonik mutlulukla

ilişkilendirilirken, buna karşın psikolojik iyi olma insanın kendini gerçekleştirme ve en iyi şekilde fonksiyonda bulunması ile ilişkilendirilmektedir.

Alçakgönüllülük ve iyi olmayı konu edinen az sayıdaki ampirik araştırma sonuçları her iki değişken arasındaki ilişkiye dair ipuçları barındırmaktadır. Zawadzka ve Zalewska (2013) tarafından yapılan bir araştırmada alçakgönüllülükle öznel iyi olma arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Aghababaei ve Arji (2014) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise alçakgönüllülükle öznel iyi olma arasında bir ilişki bulunmamasına karşın psikolojik iyi oluşla alçakgönüllülük arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Aghababaei (2014) tarafından yapılan bir çalışmada ise alçakgönüllülükle yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki belirlenirken, alçakgönüllülükle mutluluk arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Aghababaei ve diğerleri (2016) tarafından yürütülen bir araştırmada ise alçakgönüllülüğün sübjektif iyi olmaya göre psikolojik iyi olma ile daha iyi bir şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

## 5. Şimdiki Araştırma

Yukarıda tartışılan konular ve önceki araştırmalarda ortaya çıkan alçakgönüllülük ve iyi olma arasındaki ilişkiler dikkate alındığında, şimdiki araştırmanın amacı doğrultusunda iki temel hipotez değerlendirilecektir:

1. *Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasında pozitif bir ilişki vardır.*
2. *Alçakgönüllülük ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır.*

Ayrıca bu hipotezlerin yanı sıra demografik değişkenlerden hareketle şu hipotezler ileri sürülmektedir:

1. *Kadınların alçakgönüllülük düzeyi erkeklerinkinden yüksektir.*
2. *Sınıf seviyesi arttıkça alçakgönüllülük düzeyi düşer.*
3. *Genel sağlık durumuna yönelik olumlu değerlendirmeler arttıkça alçakgönüllülük düzeyi artar.*

## B. Yöntem

### 1. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde Sakarya Üniversitesinin farklı fakültelerinin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri arasından seçkisiz (randomization) örnekleme yöntemiyle seçilmiş 2404 öğrenci oluşturmaktadır.

Katılımcıların %43,8'ini (1052) erkekler, %56,2'sini (1352) kadınlar

oluşturmaktadır. Yaş ortalamaları 20,76 ve standart sapması 2,32'dir. Yaş aralığı ise 17-41'dir. Araştırma kapsamındaki öğrencilerden birinci sınıfta okuyan öğrenciler örneklemin %27'sini (649), ikinci sınıfta okuyan öğrenciler örneklemin %22,7'sini (546), üçüncü sınıfta okuyan öğrenciler örneklemin %23'ünü (553) ve dördüncü sınıfta okuyan öğrenciler örneklemin %27,3'ünü (656) oluşturmaktadırlar. Araştırma kapsamındaki kişilerden %0,6'sı (15) sağlık durumunun çok kötü olduğunu belirtirken, %2,9'u (69) sağlık durumunun kötü olduğunu, %23,9'u (576) sağlık durumunun orta olduğunu, %56,9'u (1367) sağlık durumunun iyi olduğunu, %15,7'si (378) ise sağlık durumunun çok iyi olduğunu belirtmektedir. Gruplar arası karşılaştırmalar için "çok kötü ve kötü" sağlık durumu düzeyleri birleştirilerek "çok kötü ve kötü", "orta", "iyi" ve "çok iyi" olmak üzere dört grup üzerinden analizler yapılmıştır.

## 2. Veri Toplama Araçları

**Alçakgönüllülük Ölçeği:** Bollinger, Kopp, Hill ve Williams tarafından geliştirilen Alçakgönüllülük Ölçeği, toplam puan sağlayan ve beş alt ölçekten oluşan 36 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Maddelerin cevaplandırılmasında 5 dereceli bir puanlama formatı kullanılmaktadır (Bollinger, 2010; Bollinger, Kopp, Hill ve Williams, 2006). Ölçekten alınan daha yüksek puanlar daha büyük alçakgönüllülük düzeyini göstermektedir. Bollinger ve diğerleri tarafından gerçekleştirilen araştırmada toplam puan için ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .76 olarak tespit edilmiştir (Bollinger, 2010; Bollinger ve diğerleri, 2006; Dwiwardani, Hill, Bollinger, Hook ve Davis, 2014).

Ölçeğin Türkçeye adaptasyonu Saygın tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçek 24 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için test tekrar test yöntemiyle gerçekleştirilen çalışma sonucunda ölçeğin korelasyon katsayısına dayanan güvenilirlik katsayısı  $r=.76$  olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam puan için Cronbach alpha katsayısı ise .80 olarak hesaplanmıştır (Saygın, 2014). Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen iç tutarlılık güvenilirliği analizi sonucunda ise ölçeğin Cronbach alpha değeri ,78 olarak hesaplanmıştır.

**Psikolojik İyi Oluş Ölçeği:** Ryff (1989) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeği, Ryff ve Keyes (1995) tarafından kısaltılmıştır. Söz konusu ölçüm aracınının 18 maddelik kısa versiyonunun Türkçe standardizasyonu Olcay İmamoğlu tarafından gerçekleştirilmiştir. *Kendini kabul, insanlarla pozitif ilişkiler kurmak, kişisel gelişim, yaşamın amacı,*

*çevresel hâkimiyet ve özerklik* şeklinde ifade edilen altı faktörden oluşan ve 5'li likert tarzında düzenlenen ölçekteki olası puan aralığı 18 (düşük psikolojik iyi oluş düzeyi) ile 90 (yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi) arasındadır. Bu araştırmanın amaçları doğrultusunda ise toplam puan kullanılmıştır. İmamoğlu ölçeğin Cronbach's alpha katsayısını .79 olarak rapor etmiştir (akt, Beydoğan, 2008). Bu çalışmada ölçme aracının güvenilirliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen iç tutarlılık güvenirligi analizi sonucunda ise ölçeğin Cronbach alpha değeri ,721 olarak hesaplanmıştır.

**Yaşam Doyumu Ölçeği:** Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen yaşam doyumu ölçeği, beş ifadeden oluşmaktadır ve likert (kesinlikle katılıyorum ile hiç katılmıyorum arasında) tarzında düzenlenmiştir. Diener ve diğerleri (1985) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısı .82 olarak, Cronbach's alpha katsayısı ise .87 olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeğinin, İmamoğlu tarafından uyarlanan versiyonu kullanılmıştır. Tek boyutlu olan ve 5'li likert tarzında düzenlenen ölçekteki olası puan aralığı 5 (düşük doyum) ile 25 (yüksek doyum) arasındadır. İmamoğlu, ölçeğin Cronbach's alpha katsayısını .88 olarak tespit etmiştir (akt, Beydoğan, 2008). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach's alpha katsayısı .79 olarak tespit edilmiştir.

**Kişisel Bilgi Formu:** Kişisel bilgi formunda, araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini betimlemeye yönelik olgusal sorular bulunmaktadır.

### 3. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde kantitatif analiz tekniklerinden faydalanılmıştır. Çalışmada bağımsız iki grup arasındaki ilişkilerin anlamlı olup olmadığını belirlemek üzere bağımsız grup t-test gerçekleştirilmiştir. İki'den daha fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe ve Dunnett C testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini ve yönünü belirlemek üzere Pearson korelasyon değerinden faydalanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki etkileşimi tespit etmek üzere regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

### 4. İşlem

Bu araştırma, Sakarya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Araştırma, Sakarya Üniversitesinin farklı fakültelerinin çeşitli bölümlerinde lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilere

uygulanmıştır. Uygulamaya geçmeden önce öğrenciler, araştırma hakkında bilgilendirilmiştir. Araştırma, gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilere uygulanmıştır.

## 5. Araştırma Sonuçları

### a. Alçakgönüllülük ve Cinsiyet

Araştırmada “alçakgönüllülük düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2:** Alçakgönüllülük Düzeyi Bakımından Erkekler ve Kadınlar Arasındaki Farklar (t-test)

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Alçakgönüllülük	Erkek	1052	90,79	10,34	2055,12	8,741	,000
	Kadın	1352	94,27	8,76			

Yapılan analiz sonucunda alçakgönüllülük düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir,  $t(2055.12)=8.74$ ,  $p<.05$ . Bu bulgu, kadınların ( $\bar{x}=94,27$ ) alçakgönüllülük düzeyinin erkeklere ( $\bar{x}=90,79$ ) göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

### b. Alçakgönüllülük ve Sınıf Düzeyi Değişkeni

Çalışmada “alçakgönüllülük düzeyi sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Sonuçlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve analizler Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 3:** Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Varyans Analizi ve Scheffe Testi Sonuçları

	Fakülte	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	fark
Alçakgönüllülük	a) I. sınıf	649	93,85	8,87	8,987	,000	a-c
	b) II. sınıf	546	93,50	9,82			a-d
	c) III.sınıf	553	91,24	9,78			b-c
	d) IV. sınıf	656	92,29	9,92			
	Toplam	2404	92,74	9,64			

Varyans analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeyleri arasında öğrenim görülen sınıf bakımından anlamlı bir fark

olduğunu göstermektedir  $F(3-2400)=8,987$ ;  $p<,05$ . Scheffe testinin sonuçlarına göre birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin alçakgönüllülük düzeylerinin ( $\bar{x}=93,85$ ), üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilere ( $\bar{x}=91,24$ ) ve dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilere ( $\bar{x}=92,30$ ) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ( $\bar{x}=93,50$ ) alçakgönüllülük düzeylerinin üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilere ( $\bar{x}=91,25$ ) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu hesaplanmıştır. Scheffe testine göre yapılan diğer karşılaştırmalarda ortalamalar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

### c. Alçakgönüllülük ve Genel Sağlık Durumu Değişkeni

Çalışmada “alçakgönüllülük düzeyi genel sağlık durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Sonuçlara dair tanımlayıcı istatistikler ve analizler Tablo 4’te sunulmuştur.

**Tablo 4:** Sağlık Durumu Değişkenine Göre Alçakgönüllülük Puanlarına İlişkin Varyans Analizi ve Dunnett T3 Testi Sonuçları

	Sağlık Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	fark
Alçakgönüllülük	a. Çok Kötü - Kötü	84	83,75	13,39	38,968	,000	a-b
	b. Orta	575	91,15	9,71			a-c
	c. İyi	1367	93,42	8,69			a-d
	d. Çok İyi	378	94,74	10,39			b-c
	Toplam	2404	92,74	9,64			b-d

Varyans analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeyleri arasında sağlık durumu bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir  $F(3, 2400)=38,968$ ;  $p<,05$ . Dunnett T3 testinin sonuçlarına göre sağlığını çok iyi değerlendirenlerin alçakgönüllülük düzeylerinin ( $\bar{x}=94,70$ ), sağlığını çok kötü-kötü ( $\bar{x}=83,75$ ) ve orta ( $\bar{x}=91,15$ ) şeklinde değerlendirenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sağlığını iyi ( $\bar{x}=93,42$ ) olarak değerlendirenlerin alçakgönüllülük düzeylerinin, sağlığını çok kötü-kötü ( $\bar{x}=83,75$ ) ve orta ( $\bar{x}=91,15$ ) şeklinde değerlendirenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu hesaplanmıştır. Sağlığını orta ( $\bar{x}=91,15$ ) şeklinde değerlendirenlerin alçakgönüllülük düzeylerinin, sağlığını çok kötü-kötü ( $\bar{x}=83,75$ ) şeklinde değerlendirenlere

göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan diğer karşılaştırmalarda ortalamalar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Ayrıca çalışma kapsamında sağlık durumu değişkeni sürekli bağımsız bir değişken olarak kabul edilmek suretiyle alçakgönüllülük ve sağlık durumu arasındaki ilişki ve etkileşim de araştırılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 5'te sunulmaktadır.

**Tablo 5:** Alçakgönüllülük ve Sağlık Durumu Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)

		Sağlık Durumu
Alçakgönüllülük	r	,199**
	p	,000
	N	2404

Tablo 5'teki bulgular incelendiğinde tevazu ile sağlık durumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir,  $r=.199$ ,  $p<.01$ .

#### d. Alçakgönüllülük ve Psikolojik İyi Oluş

Araştırma çerçevesinde alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş ve alt boyutları arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmiştir. Bu kapsamda "alçakgönüllülük ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Ulaşılan bulgular Tablo 6'da sunulmaktadır.

**Tablo 6:** Alçakgönüllülük ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)

		Psikolojik İyi Oluş Toplam	Özerklik	Çevresel Hâkimiyet	Hayatın Amacı	Kendini Kabullenme	Olumlu İlişkiler	Kişisel Gelişim
	r	,495**	,102**	,268**	,362**	,261**	,363**	,406**
Alçakgönüllülük	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	2404	2404	2404	2404	2404	2404	2404

Tablo 6'daki veriler incelendiğinde alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir,

$r=0.495$ ,  $p<.01$ . Ayrıca alçakgönüllülikle psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından *özerklik* ( $r=.102$ ,  $p<.01$ ), *çevresel hâkimiyet* ( $r=.268$ ,  $p<.01$ ), *hayatın amacı* ( $r=.362$ ,  $p<.01$ ), *kendini kabullenme* ( $r=0.261$ ,  $p<.01$ ), *insanlarla olumlu ilişkiler* ( $r=0.363$ ,  $p<.01$ ) ve *kişisel gelişim* ( $r=.406$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada ayrıca “alçakgönüllülük değişkeni psikolojik iyi oluş değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına ilişkin sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7:** Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcılar	B	Standart Hata <sub>B</sub>	$\beta$	T	p
1	Sabit	30,520	1,280		23,850	,000
	Alçakgönüllülük	,383	,014	,495	27,936	,000
<b>R=,495</b>		<b>R<sup>2</sup>=,245</b>				
<b>F(1-2402)=780,436</b>		<b>p=,000</b>				
<b>a. Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş</b>						

Analiz sonuçları incelendiğinde alçakgönüllülüğün, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir,  $r=0.495$ ,  $r^2=0.245$ ,  $F(1-2402)=780.436$ ;  $p<.01$ . Psikolojik iyi oluşa ilişkin toplam varyansın %24,5’inin alçakgönüllülük ile açıklandığı belirlenmiştir.

#### e. Alçakgönüllülük ve Yaşam Doymu

Çalışma kapsamında alçakgönüllülük ve yaşam doymu arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmiştir. Bu çerçevede “alçakgönüllülük ve yaşam doymu puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Bulgular Tablo 8’de sunulmaktadır.

**Tablo 8:** Alçakgönüllülük ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Katsayısı)

		Yaşam Doymu
	r	,112**
Alçakgönüllülük	p	,000
	N	2404

Tablo 8’deki bulgular dikkate alındığında alçakgönüllülük ile yaşam



doyumunu arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir,  $r=0.112$ ,  $p<.01$ .

Araştırmada ayrıca “alçakgönüllülük, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?” şeklindeki araştırma sorusunun cevabı incelenmiştir. Regresyon analizi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9:** Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı	B	Standart Hata <sub>B</sub>	$\beta$	T	p
1	Sabit	10,766	,754		14,279	,000
	Alçakgönüllülük	,045	,008	,112	5,548	,000
<b>R=0.112</b>		<b>R<sup>2</sup>=0.013</b>				
<b>F<sub>(1-2402)</sub>=30.776</b>		<b>p=.000</b>				
<b>Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu</b>						

Tablo 9 incelendiğinde alçakgönüllülüğün, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir,  $r=0.112$ ,  $r^2=0.013$ ,  $F(1-2402)=30.776$ ;  $p<.01$ . Bu anlamlılığa karşın yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın sadece %0,1’inin alçakgönüllülük ile açıklandığı görülmektedir.

## 6. Tartışma

### a. Erkekler mi Yoksa Kadınlar mı Daha Mütevazı?

Bu araştırmada elde edilen veriler, kadınların alçakgönüllülük düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ulaşılan bu sonuca göre “kadınların alçakgönüllülük düzeyi erkeklerinkinden yüksektir.” şeklindeki hipotezimiz doğrulanmaktadır.

Sahada yürütülen çalışmalar da kadınların genellikle erkeklerden daha ılımlı davrandıklarını göstermektedir. Kadınlardan ve erkeklerden performanslarını değerlendirmeleri veya tahmin etmeleri istendiğinde kadınların değerlendirmeleri ve tahminleri genellikle erkeklerden daha düşüktür (Heatherington, Burns ve Gustafson, 1998). Ayrıca, kadınlar genellikle diğer insanlardan daha iyi performans göstermenin sosyal risklerine ve maliyetlerine karşı erkeklerden daha duyarlıdır (Exline ve Geyer, 2004). Bu yönüyle kadınlar erkeklere göre daha ılımlı, mutedil davranma eğilimindedirler. Nitekim alçakgönüllülük, insanları aşırılıklardan koruyan pozitif karakter özelliklerinden biridir. Sosyalleşme süreçleri sayesinde de erkekler bireysellik ve baskınlık arayışına kadınlardan daha fazla değer vermeyi öğrenebilirler (Exline ve Geyer, 2004). Bu bakımdan sosyalleşme süreci erkeklerin daha fazla dışa dönük ve güç ve hâkimiyet

arayışında bireyler olmasını, kadınların ise daha ılımlı, duyarlı ve işbirlikçi olmalarını beraberinde getirebilmektedir. İçinde bulunulan kültürün bireylerden beklediği cinsiyet rolleri de birçok karakter özelliğini etkilediği gibi alçakgönüllülüğü de etkileyebilir. Bu kapsamda toplumlar ve sosyal gruplar, alçakgönüllü davranma hususunda farklı normlara sahip olabilir. Örneğin onlar, erkeklere göre kadınların daha fazla alçakgönüllü davranmalarını gerektirebilir veya bekleyebilir. Bu da erkekleri rekabetçi koşullarda ayrıcalıklı kılabilir (Davis ve diğerleri, 2013). Bütün bu hususlar kadınların alçakgönüllülük düzeylerinin erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olmasını açıklar niteliktedir.

Alçakgönüllülük üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, çalışmaların bir kısmında alçakgönüllülük puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Exline, 2012; Exline ve Geyer, 2004; Güven, 2019; Krause, 2010; Krause ve Hayward, 2014; LaBouff, Rowatt, Johnson, Tsang ve McCullough-Willerton, 2012). Bu araştırmaların *çoğunda* her ne kadar cinsiyete göre alçakgönüllülük puanları anlamlı bir farklılık göstermese de kadınların alçakgönüllülük puan ortalamaları erkeklerden daha yüksektir. Bazı araştırmalarda da cinsiyet değişkenine göre alçakgönüllülük puanları istatistiksel olarak kadınlar lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir (Aghababaei, Mohammadtabar ve Saffarinia, 2014; Johnson, Rowatt ve Petrini, 2011; Owens, Johnson ve Mitchell, 2013; Quiros, 2006; Saygın, 2014).

Her ne kadar *az sayıda* araştırmada (Rowatt ve diğerleri, 2006) erkeklerin alçakgönüllülük puan ortalamaları kadınlarınkinden daha yüksek olsa da istatistiksel olarak alçakgönüllülük puanlarının erkekler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği sadece iki araştırmaya ulaşılmıştır (Ulu, 2018a).

Genel olarak alçakgönüllülük literatürü dikkate alındığında sahadan elde edilen veriler kadınların alçakgönüllülük düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu durum, kadınların erkeklerden daha mütevazı olma eğilimine sahip olduklarını göstermektedir.

#### **b. Alçakgönüllülük Düzeyi ile Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?**

Bu araştırma çerçevesinde ulaşılan veriler genel olarak değerlendirildiğinde, sınıf seviyesi arttıkça alçakgönüllülük düzeyinin anlamlı bir şekilde düştüğünü göstermektedir. Çalışmada elde edilen bu sonuçlar "*sınıf seviyesi arttıkça alçakgönüllülük düzeyi düşer.*" şeklindeki araştırma hipotezini desteklemektedir.

---

Araştırmada elde edilen bu bulgular alçakgönüllülük düzeyinin üniversiteye yeni başlayan birinci sınıf öğrencilerinde en yüksek olduğunu göstermektedir. Daha sonra alçakgönüllülük düzeyi sınıf seviyesi ilerledikçe düşmektedir. Alçakgönüllülük düzeyinin en düşük olduğu sınıf seviyesi üçüncü sınıftır. Üçüncü sınıftan sonra dördüncü sınıfta ise alçakgönüllülük düzeyinde bir yükselme olmaktadır. Bu araştırma çerçevesinde ulaşılan veriler genel olarak değerlendirildiğinde, sınıf seviyesi arttıkça alçakgönüllülük düzeyinin anlamlı bir şekilde düştüğünü göstermektedir. Alçakgönüllülük düzeyindeki bu düşüş üçüncü sınıfa kadar sürmekte ve üçüncü sınıfta bu düşüş en yüksek seviyeye ulaşmaktadır. Dördüncü sınıfların alçakgönüllülük düzeyleri ise üçüncü sınıfa görece biraz yükselmektedir. Ancak her ne kadar dördüncü sınıfların alçakgönüllülük puan ortalamaları üçüncü sınıfa göre biraz daha yüksek olsa da bu fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Elde edilen bu bulgular *bilgi seviyesi ve alçakgönüllülük* arasındaki ilişkiyi düşünmeye yöneltmektedir. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin bilgi seviyesi düşüktür. Sınıf seviyesi ilerledikçe bilgi düzeyi de artmaktadır. Ancak bu araştırma çerçevesinde ulaşılan sonuçlara göre yüksek bilgi, yüksek alçakgönüllülük düzeyini değil de düşük alçakgönüllülük düzeyini beraberinde getirmektedir. Diğer bir değişle artan bilgi daha fazla mütevazı olmak yerine daha az mütevazı olmayı beraberinde getirmektedir. Literatüre bakıldığında bazı araştırmaların benzer sonuçlara ulaştığı görülmektedir (Rowatt, Kang, Haggard ve LaBouff, 2014; Saygın, 2014, s. 84).

Ulaşılan veriler dikkate alındığında sınıf seviyesi ilerledikçe alçakgönüllülük düzeyinin düşmesi akademik başarı açısından olumsuz bir durumun ortaya çıkabileceğini işaret etmektedir. Bu durum anlayış ve entelektüel ilerleme üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Dördüncü sınıfta alçakgönüllülük puan ortalamalarının üçüncü sınıfa nazaran anlamlı olmasa da biraz daha yüksek olması ise üniversiteden mezun olup yeni bir yaşama geçme ile alakalı görünmektedir. Bu noktada birey artık yetişkin yaşamına adım atmakla birlikte iş hayatı ve evlilik gibi konulara ve bunlardan kaynaklanan sorunlara eğilmektedir. Bu çerçevede araştırmada öğrencilerin son sınıfta alçakgönüllülük düzeylerindeki artış, onların stres verici durumlar karşısında bir dini başa çıkma yöntemi olarak alçakgönüllülük erdemine başvurularıyla açıklanabilir (bkz, Pargament, 1997, s. 178).

Ulaşılan veriler, farklı bir bakış açısıyla, öğrencilerin lisans eğitimi süresince sergilediği pozitif ve negatif psikolojik özellikler açısından da

değerlendirilebilir. Alçakgönüllülük pozitif psikolojik bir karakteristiktir. Bu araştırma sonuçlarına göre lisans birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarda giderek alçakgönüllülük düzeyinin düştüğü, dördüncü sınıfta ise arttığı belirlenmiştir. Buna karşın Koç ve diğerleri (Koç, Çolak ve Düşünceli, 2013, ss. 262-266) tarafından yürütülen bir araştırmada lisans birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarda negatif psikolojik karakteristiklerden olan anksiyete, duygudurum ve psikotik belirtilerin giderek arttığı, dördüncü sınıfta ise azaldığı belirlenmiştir. Araştırmada anksiyete, duygudurum ve psikotik belirtilerin en fazla üçüncü sınıfta artış gösterdiği belirlenmiştir. Üçüncü sınıfta en fazla gözlenen ruhsal belirtiler obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlık, depresyon, paranoid düşünce, anksiyete, psikotizm, somatizasyon, öfke ve düşmanlık şeklinde tespit edilmiştir. Her iki çalışmada ulaşılan bulgular karşılaştırıldığında lisans birinci ikinci ve üçüncü sınıflarda pozitif psikolojik özelliklerin giderek azalma, buna karşın negatif psikolojik belirtilerin giderek artma eğiliminde olduğu, dördüncü sınıfta ise pozitif psikolojik özelliklerin artma, negatif psikolojik belirtilerin azalma eğiliminde olduğu tespit edilmektedir. Lisans öğrencilerinin psikolojik durumunu ortaya koyması açısından bu bulgular dikkat çekicidir.

### **c. Alçakgönüllülük ve Sağlık: Alçakgönüllülük Düzeyi ile Sağlık Arasında Anlamlı bir İlişki Bulunmakta mıdır?**

Erdemlerle sağlık arasındaki ilişki pozitif psikolojinin odaklandığı ana konulardan birini oluşturmaktadır. İnsanı aşırılıktan koruyan itidal güçlerinden biri olarak tasnif edilen alçakgönüllülük erdeminin sağlık üzerindeki etkisi de bu kapsamda araştırılan konulardan birini oluşturmaktadır.

Bu kısımda bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla birlikte, alanda alçakgönüllülük ve sağlık üzerine yürütülen çalışmalar da dikkate alınmak suretiyle alçakgönüllülükle *fiziksel sağlık* ve *zihinsel sağlık* arasındaki ilişki tartışılmaktadır. Alçakgönüllülüğün ölçülmesinde karşılaşılan güçlüklerden ötürü literatürde alçakgönüllülük üzerine yürütülen araştırmalar meta-analitik bir yaklaşımla ele alınmaktadır.

### **d. Alçakgönüllülük ve Genel Sağlık Durumu: Alçakgönüllülük Daha İyi Genel Sağlıkla İlişkili midir?**

Çalışmada katılımcıların sağlık durumlarını genel olarak nasıl değerlendirdikleri araştırılmıştır. Bu kapsamda alçakgönüllülük ile genel sağlık durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeyleri arasında sağlık durumu bakımından anlamlı bir fark olduğunu

göstermektedir. Ulaşılan sonuçlarına göre göre sağlığını *çok iyi* değerlendirenlerin alçakgönüllülük düzeylerinin, sağlığını *çok kötü-kötü* ve *orta* şeklinde değerlendirenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sağlığını *iyi* olarak değerlendirenlerin alçakgönüllülük düzeylerinin, sağlığını *çok kötü-kötü* ve *orta* şeklinde değerlendirenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu hesaplanmıştır. Sağlığını *orta* şeklinde değerlendirenlerin alçakgönüllülük düzeylerinin, sağlığını *çok kötü-kötü* şeklinde değerlendirenlere göre anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir. Ayrıca çalışma çerçevesinde genel sağlık durumu değişkeni sürekli bağımsız bir değişken olarak kabul edilmek suretiyle alçakgönüllülük ve sağlık durumu arasındaki ilişki ve etkileşim de araştırılmıştır. Yürütülen analiz sonuçlarına göre alçakgönüllülük ve sağlık durumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ( $r=.20$ ;  $p<.01$ ) olduğu belirlenmiştir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular, sağlık durumu daha iyi olan bireylerin, sağlık durumu daha az iyi olan bireylere göre daha mütevazı olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Çalışma kapsamında ulaşılan bu bulgular "*genel sağlık durumuna yönelik olumlu değerlendirmeler arttıkça alçakgönüllülük düzeyi artar.*" şeklinde kurulan araştırma hipotezini doğrulamaktadır.

Alçakgönüllülükle fiziksel sağlık durumu arasındaki ilişkiyi incelenen araştırma sayısı çok sınırlıdır. Özellikle nesnel fiziksel sağlık, fizyolojik değerlendirmeler ve biyogöstergelere dayalı değerlendirmeler henüz bulunmamaktadır. Bu durum alçakgönüllülük ve gerçek fiziksel sağlık arasındaki ilişkinin henüz açıkça ampirik olarak araştırılmadığını ortaya koymaktadır. Ancak alçakgönüllülük ve fiziksel sağlık arasındaki ilişki, öz-bildirim fiziksel sağlık değerlendirmelerine dayanmaktadır. Bu çerçevede alçakgönüllülük ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi ek bir bulgu olarak inceleyen araştırmalardan ilki Rowatt ve diğerleri tarafından gerçekleştirilmiştir (Rowatt ve diğerleri, 2006). Bu araştırma sonuçlarına göre hem tek maddeden oluşan öz-bildirim alçakgönüllülük termometresi ( $r=-.22$ ;  $p<.05$ ) hem de alçakgönüllülük anlamsal farklılık ölçeği ( $r=-.21$ ;  $p<.05$ ) şeklindeki alçakgönüllülük değerlendirme araçları, sağlıklı fiziksel semptomlarla negatif anlamlı ilişkiler göstermektedir. Alçakgönüllülük ve öznel sağlık ilişkisini ele alan diğer bir araştırma Krause (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın dataları, boylamsal bir proje olan *Din, Yaşlanma ve Sağlık* araştırmasının üçüncü dalgasından gelmektedir. Katılımcıların yaş ortalamaları 78.4'tür ( $ss=5.5$  yıl). Araştırma bulguları, daha mütevazı bireylerin, sağlıklarını daha az mütevazı olan bireylere göre daha olumlu olarak değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır (Beta=.271;

$p < .001$ ). Bu sonuçlar, alçakgönüllülüğün öz-bildirim fiziksel sağlıkla pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Krause (2012) *Din, Yaşlanma ve Sağlık* araştırmasının dördüncü dalgasından yola çıkarak yaş ilerledikçe alçakgönüllülük ve sağlık ilişkisinin nasıl seyrettiğini incelemiştir. Krause, bu ikinci çalışmada alçakgönüllülüğün yaşla birlikte artmasıyla beraber öz-bildirime dayanan fiziksel sağlığında benzer şekilde arttığını tespit etmiştir (Beta=.113;  $p < .05$ ). Böylece bu araştırma sonucu da alçakgönüllülüğün fiziksel sağlıkla olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Her ne kadar alçakgönüllülükle genel sağlık arasındaki ilişkiyi konu edinen bilimsel literatür sınırlı olsa da hem bu araştırmadan elde edilen sonuçlar hem de literatürdeki araştırmalar alçakgönüllülükle genel sağlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu durum genel olarak kendisini daha sağlıklı olarak değerlendiren bireylerin daha mütevazı davranma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Ancak dikkat edilmesi gerekir ki iki değişken arasındaki ilişki her ne kadar pozitif olsa da nispeten zayıf ve dolaylıdır.

#### **e. Alçakgönüllülük ve Mental Sağlık**

Bu başlık altında, alçakgönüllülük ile genel mental sağlık arasındaki ilişkiye odaklanılmaktadır. Bu çerçevede öncelikle bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ele alınmakta, daha sonra ise alanda alçakgönüllülük ve mental sağlık üzerine gerçekleştirilen çalışmalar da dikkate alınmak suretiyle alçakgönüllülükle *mental sağlık* arasındaki ilişki tartışılmaktadır.

#### **f. Alçakgönüllülük ve Psikolojik İyi Oluş: Alçakgönüllülük Psikolojik İyi Olmada Önemli Bir Faktör müdür?**

Bilimsel literatürde alçakgönüllülükle fiziksel sağlık arasındaki ilişkinin yanı sıra alçakgönüllülükle ruh sağlığı (mental health) arasındaki ilişki de üzerinde bilhassa odaklanılan konulardan birini oluşturmaktadır. Affetmek ve minnettarlık gibi alçakgönüllülükle ilişkili faktörlerin daha iyi ruh sağlığı ile bağlantılı olduğu göz önüne alındığında, alçakgönüllülüğün psikolojik iyi oluşu yordamasını beklemek makul olacaktır (Hill ve Laney, 2016).

Bu çalışma kapsamında ruh sağlığının belirtisi olan psikolojik iyi oluş ile alçakgönüllülük arasındaki ilişki ve etkileşim araştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkinin ( $r=0.495$ ,  $p < .01$ ) olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca özerklik, çevresel hâkimiyet, hayatın amacı, kendini kabullenme, insanlarla olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim olmak üzere psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarıyla alçakgönüllülük arasında pozitif ve

anlamli ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ulaşılan bulgular açık bir şekilde göstermektedir ki alçakgönüllülük düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Çalışma kapsamında elde edilen bu sonuç “*alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasında pozitif bir ilişki vardır.*” şeklindeki araştırma hipotezini doğrulamaktadır.

Çalışmada ayrıca alçakgönüllülük değişkenine göre psikolojik iyi oluşun yordanmasına ilişkin regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre alçakgönüllülüğün, psikolojik iyi oluşun anlamli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Oluşturulan regresyon modeline göre psikolojik iyi oluşa ilişkin toplam varyansın %24,5’inin alçakgönüllülük tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre psikolojik iyi oluşu açıklamada alçakgönüllülüğün önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Alçakgönüllülük ve psikolojik sağlık konusunu ele alan bilimsel literatür oldukça sınırlı olmakla birlikte bu konuda gelişen çalışmalar alçakgönüllülüğün insanın psikolojik sağlığını geliştirdiğine işaret etmektedir. Örneğin Aghababaei ve Arji (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik iyi oluş ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada psikolojik iyi oluş, Ryff tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeğinin 42 maddelik versiyonu ile değerlendirilmiştir. Alçakgönüllülük ise HEXACO kişilik modelinin dürüstlük-alçakgönüllülük alt ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışmaya yaşları 18 ila 50 arasında değişen 215 İranlı öğrenci katılmıştır (M=22.54; SD=4.84). Bu çalışmada Aghababaei ve Arji, HEXACO-HH ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişki tespit etmiştir. Psikolojik iyi oluş ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki araştıran bir diğer araştırma Aghababaei ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma beş alt çalışmadan oluşmakla birlikte bu çalışmaların ikisinde alçakgönüllülük ve psikolojik iyi oluş ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmalarda Ryff’in psikolojik iyi oluş ölçeği ile HEXACO kişilik modelinin dürüstlük-alçakgönüllülük alt ölçeği kullanılmıştır. Çalışmalardan birine 251 İranlı üniversite öğrencisi (%68.1 kadın; %100 Müslüman; M yaş=21.82; SD yaş=4.48), diğerine de 226 Polonyalı üniversite öğrencisi (%91.2 kadın; %94.7 Hristiyan; M yaş=19.71; SD yaş= .93) gönüllü olarak katılmıştır. Bu araştırma kapsamında yürütülen her iki çalışmada da psikolojik iyi oluş ile alçakgönüllülük arasında istikrarlı pozitif anlamli ilişkiler tespit edilmiştir.

Dangi ve Nagle (2015) tarafından ise psikolojik iyi oluşun belirleyicisi olarak kişilik faktörleri üzerine bir araştırma yürütülmüştür. Çalışmada

psikolojik iyi oluş, Ryff tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeğinin 42 maddelik versiyonu ile değerlendirilmiştir. Alçakgönüllülük ise HEXACO kişilik modelinin dürüstlük-alçakgönüllülük alt ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışmaya yaş ortalaması 20.5 olan 112 lisans öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar, dürüstlük-alçakgönüllülük de dâhil olmak üzere kişiliğin altı alanının psikolojik iyi oluş ile pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Psikolojik iyi oluşu en iyi açıklayan kişilik özelliklerinin de sırasıyla deneyime açıklık ( $r^2=.52$ ), dürüstlük-alçakgönüllülük ( $r^2=.33$ ) ve dışadönüklük ( $r^2=.15$ ) olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmalarla birlikte bilimsel literatürde, alçakgönüllülük ve mental sağlığın doğrudan korelasyonu hakkında bulgu içeren araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin Jankowski, Sandage ve Hill (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise depresif semptomlar ile alçakgönüllülük arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=-.44$ ;  $p<.001$ ). Bu araştırmaya yaşları 21 ile 63 arasında ( $M=34.40$ ;  $SD=10.56$ ) değişen ve lisansüstünde öğrenim gören 213 öğrenci katılmıştır.

Alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere bir ölçüm aracı geliştirmek için yürüttüğü çalışmada Quiros (2006), alçakgönüllülük ve depresif belirtiler arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit etmiştir ( $r=-.460$ ;  $p<.001$ ). Ayrıca bu araştırmada, alçakgönüllülük ile anksiyete arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir ( $r=-.238$ ;  $p<.05$ ). Katılımcılar, üniversite lisans öğrencilerinden oluşmaktadır.

*Din, Yaşlanma ve Sağlık Araştırmasından* elde ettiği bulgulardan hareket eden Krause (2014) ise orta yaşlı ve yaşlı ( $M=63.4$ ;  $SS=11.7$ ) Hristiyan örneklem ( $N=1154$ ) üzerinde alçakgönüllülük, depresif etki ve negatif etkileşim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda diğer araştırmalara benzer şekilde alçakgönüllülük ile depresif belirtiler arasında negatif anlamlı bir ilişki ( $r=-.13$ ;  $p<.01$ ) tespit edilmiştir. Krause'un çalışmasında aynı zamanda alçakgönüllülüğün, kilise üyeleriyle stres verici etkileşimler ve depresyon arasındaki ilişkide bir tampon görevi gördüğü ortaya konmuştur.

Bir başka çalışmada ise Krause, Pargament, Hill ve Ironson (2016), iyi oluşun dört göstergesinden (depresif semptomlar, anksiyete, mutluluk ve yaşam doyumu) hareketle alçakgönüllülüğün stresli yaşam olaylarının etkilerine karşı tampon vazifesi görüp görmediğini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın verileri Amerika çapında gerçekleştirilen *Landmark Maneviyat ve Sağlık Araştırmasından* sağlanmıştır.



Araştırmaya toplamda 3010 Amerikalı yetişkin katılmıştır. Çalışmada alçakgönüllülüğün, stres verici yaşam olaylarının iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerine karşı tampon vazifesi gördüğü ortaya konmuştur. Araştırma sonuçlarına göre daha alçakgönüllü bireyler, stresli olaylarla karşı karşıya kaldıklarında daha az alçakgönüllü bireylere göre daha yüksek düzeyde mutluluk ve yaşam doyumunu ve daha düşük depresif etki ve anksiyete bozukluğu bildirmişlerdir. Yani alçakgönüllülüğün potansiyel stres tamponlama özelliği depresif semptomlar, yaygın anksiyete, mutluluk ve yaşam doyumunu dâhil olmak üzere bir dizi mental sağlıkla ilgili sonuçlar boyunca gözlemlenmiştir. Daha geniş bir noktadan bakıldığında, bu bulgular, alçakgönüllülüğün psikolojik iyi oluşu sağlamanın/geliştirmenin yanı sıra psikolojik sıkıntıyı azaltabileceğini öne sürmektedir.

Rowatt ve diğerleri (2006) tarafından alçakgönüllülük örtük çağrışım testi geliştirmek üzere yürütülen bir araştırmada ise ek bir bulgu olarak alçakgönüllülük ve depresyon arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Çalışma, yaş ortalaması 20 olan 135 lisans öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada alçakgönüllülük örtük çağrışım testinin yanı sıra alçakgönüllülüğü ölçmek üzere dört ayrı alçakgönüllülük değerlendirme aracına daha başvurulmuştur. Fakat araştırma sonucunda alçakgönüllülük ölçüm araçlarıyla depresyon ölçeği arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak nevroz ve alçakgönüllülük ilişkisinin de konu edildiği bu araştırma çerçevesinde, nevroz ile alçakgönüllülük semantik farklılıklar ( $r=-.52$ ;  $p<.01$ ), alçakgönüllülük termometresi ( $r=-.35$ ;  $p<.01$ ), sâdelik ( $r=-.22$ ;  $p<.05$ ), alçakgönüllülük-sâdelik ( $r=-.26$ ;  $p<.05$ ) ölçüm araçları arasında negatif anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Dwiwardani ve diğerleri (2014) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise alçakgönüllülük ve psikolojik sağlık (resilience) arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 35.16 olan 245 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda alçakgönüllülükle psikolojik sağlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ( $r=.13$ ;  $p<.05$ ) tespit edilmesinin yanı sıra psikolojik sağlamlığın alçakgönüllülüğün pozitif bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Exline ve Geyer (2004) tarafından üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük algısı üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada ise katılımcılar alçakgönüllülüğü iyi psikolojik uyum sağlama (good psychological adjustment) ilişkilendirmişlerdir.

Elliot (2010) tarafından, alçakgönüllülük algılarından ve Tangney'in alçakgönüllülük tanımından yola çıkarak bir alçakgönüllülük ölçme aracı geliştirme çalışması yürütülmüştür. Gerçekleştirilen araştırmada,

alçakgönüllülükle psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan bilimsel literatürün aksine, üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ayrıca araştırma kapsamında gerçekleştirilen çalışmaların bazılarında alçakgönüllülük ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde negatif anlamlı ilişkiler tespit edilirken bazılarında ise iki değişken arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler belirlenmemiştir. Elliot, alçakgönüllülük ölçeğinin, dört faktörü tarafından açıklanan varyans miktarının iyi olduğunu söylemekle birlikte, boyutların düşük alfalarının iç tutarlılık eksikliğine işaret ettiğini belirtmiştir. Bu ölçüm aracı ile ulaşılan bulgular değerlendirilirken, bu durumun göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Ayrıca Elliott elde edilen sonuçları, alçakgönüllülük ölçeğinin kapsam geçerliliği açısından da değerlendirmiştir. O, çalışmasında alçakgönüllülüğün düşük benlik saygısı ve aşağılanma (humiliation) ile aynı olmadığını belirtmekle birlikte geliştirmeye çalıştığı ölçeğin düşük benlik saygısının bazı yönlerini ve aşağılanmanın bazı özelliklerini kısmen değerlendirmekte olabileceğinin mümkün olduğunu ifade etmiştir. Yine psikolojik iyi oluşla alçakgönüllülük noktasında elde ettiği sonuçların örneklemin yaşından kaynaklanmış olabileceğini de belirtmiştir.

Gediksiz (2013) tarafından 376 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen ve alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin farklı değişkenler bakımından ele alındığı bir çalışmada iki değişken arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Vural (2016) tarafından yaşları 18 ila 60 arasında değişen 315 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada da yine alçakgönüllülükle psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Bu iki çalışmada Elliot (2010) tarafından geliştirilen alçakgönüllülük ölçeğinin Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Ölçeğin, İngilizce versiyonunda olduğu gibi Türkçe versiyonunun da alfası düşüktür. Söz konusu iki çalışmada elde edilen bu sonuçların alçakgönüllülük ölçeği için hesaplanan güvenilirlik katsayısının düşük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Alçakgönüllülük ve mental sağlık arasındaki ilişkiyi konu edinen bilimsel literatürdeki bu çalışmalar korelasyonel çalışmalardır. Literatürde iki değişken arasındaki ilişkiyi deneysel olarak ele alan yalnızca bir çalışmaya ulaşılabilmektedir. Kesebir (2014) tarafından yürütülen bu araştırma kendi içinde beş ayrı çalışmadan oluşmaktadır. Beş çalışma, alçakgönüllülükle örneklendiği gibi sessiz bir egonun ölüm kaygısını tamponlayacağı hipotezini test etmiştir. Araştırma verileri nispeten farklı internet örneklemelerinden sağlanmıştır. Çalışmalara toplamda 670 kişi katılmış olup, katılımcıların yaş

ortalamaları 29.16 ila 37.73 arasında değişmektedir. Kesebir'in deneysel çalışması alçakgönüllülüğün, kendisine bir gün öleceği gerçeği hatırlatılan kişileri (mortality salience) ölüm kaygısına karşı koruduğunu göstermektedir. Sessiz ve mütevazı bir egonun ölüm kaygısına karşı tampon vazifesi gördüğü hipotezi beş çalışmada test edilmiş ve kanıtlar sağlanmıştır.

Bilimsel literatürde yapılan araştırmalar dikkate alındığında genel olarak alçakgönüllülüğün psikolojik sağlığı tehdit eden depresif semptomlar, yaygın anksiyete, ölüm kaygısı ve strese karşı tampon vazifesi yaptığı; bununla birlikte psikolojik iyi oluşu desteklediği görülmektedir. Sonuç olarak alçakgönüllülük ve sağlık üzerinde yürütülen çalışmalar yeni olmakla birlikte, alçakgönüllülükle mental sağlık arasında pozitif bir ilişki ve etkileşim olduğunu ve alçakgönüllülüğün insanın psikolojik sağlığını geliştirdiğini göstermektedir.

### **g. Alçakgönüllülük ve Öznel İyi Oluş: Yaşam Doyumu ile Alçakgönüllülük Arasında Anlamlı Bir İlişki Bulunmakta mıdır?**

Alçakgönüllülük bilimsel literatüründe üzerinde durulan bir diğer konu da alçakgönüllülük ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki ve etkileşimdir. Bu kapsamda bu çalışmada, alçakgönüllülükle öznel iyi oluşun göstergesi olan yaşam doyumu arasındaki ilişki araştırılan konulardan biri olmuştur. Yapılan analiz sonucunda alçakgönüllülük ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç göstermektedir ki alçakgönüllülük düzeyi arttıkça düşük düzeyde de olsa öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Bu bulgular "*alçakgönüllülük ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır.*" şeklindeki araştırma hipotezini doğrulamaktadır.

Araştırmada ayrıca alçakgönüllülük değişkenine göre yaşam doyumunun yordanmasına ilişkin regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları incelendiğinde alçakgönüllülüğün, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Bu anlamlılığa karşın yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın sadece %0,1'inin alçakgönüllülük tarafından açıklandığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre yaşam doyumunu açıklamada alçakgönüllülük pozitif anlamlı bir yordayıcı olsa da açıklayıcılık gücü çok zayıftır.

Literatürdeki araştırmalarda alçakgönüllülük ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki araştırılırken öznel iyi oluş değişkenine dair bulgular genellikle farklı yaşam doyumu ve mutluluk ölçekleri üzerinden değerlendirilmiştir. Örneğin Zawadzka and Zalewska (2013) tarafından

yaşam arzusu, subjektif iyi oluş ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Çalışmada Cantril tarafından geliştirilen Cantril'in Yaşam Merdiveni Ölçeği subjektif iyi oluşu değerlendirmek için kullanılmıştır. Araştırmaya yaş ortalaması 29.53 olan 139 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda alçakgönüllülük ile subjektif iyi oluş arasında pozitif anlamı bir korelasyon belirlenmiştir. Ayrıca alçakgönüllülüğün, subjektif iyi oluşun pozitif anlamı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ( $\beta=.40$ ;  $t=4.94$ ;  $p<.001$ ). Krause, Pargament, Hill ve Ironson (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da daha mütevazı insanların daha az mütevazı insanlara göre daha fazla mutluluk yaşadıkları belirlenmiştir ( $\beta=.269$ ;  $p<.005$ ). Ayrıca alçakgönüllülük düzeyi daha yüksek bireyler, yaşamdan daha çok memnun olduklarını bildirmişlerdir ( $\beta=.162$ ;  $p<.005$ ). Bilgelik, alçakgönüllülük ve yaşam doyumunun konu edildiği bir araştırmada ise Krause (2016), daha mütevazı olan insanların yaşamlarından daha fazla memnun olma eğiliminde olduklarını rapor etmiştir ( $\beta=.240$ ;  $p<.001$ ).

Park, Peterson ve Seligman (2004) tarafından erdemler ve iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere VIA-IS'in (Values in Action Inventory of Strengths; Peterson ve Seligman, 2004) alçakgönüllülük-sadelik alt ölçeği, iyi olmayı değerlendirmek için ise yaşam doyumunu ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin 1985) kullanılmıştır. Kendi içinde üç çalışmadan oluşan araştırma, büyük bir internet örnekleme üzerinden gerçekleştirilmiştir. Üç çalışma için katılımcıların yaş ortalaması 35-40 yaş arasında değişmektedir. Araştırma sonucunda yalnızca birinci çalışma bulguları alçakgönüllülük ile yaşam doyumunu arasında pozitif anlamlı bir ilişki göstermektedir ( $r=.05$ ;  $p<.002$ ). Ancak pozitif ve anlamlı olmasına rağmen bu ilişki çok küçük bir ilişkidir. Diğer iki çalışmada ise alçakgönüllülük ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu araştırmada sonuç olarak iki değişken arasındaki ilişki, düşük düzeyden ilişkinin olmamasına doğru değişmektedir ( $r=.05-.00$ ).

Mutluluk yönelimlerinin, kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş göstergeleriyle olan ilişkilerine ne ölçüde yardımcı olduğunu değerlendirmek üzere Pollock ve diğerleri (2016) tarafından bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya yaş ortalaması 33.52 ( $sd=11.47$ ) olan 153 yetişkin katılmıştır. Araştırmada subjektif iyi oluşu değerlendirmek üzere Yaşam Doyum Ölçeği (Diener ve diğerleri 1985) ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS; Watson et al. 1988) kullanılmıştır. Alçakgönüllülük ise HEXACO dürüstlük-alçakgönüllülük alt ölçeği aracılığı ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda HEXACO dürüstlük-alçakgönüllülük alt ölçeği ile

pozitif ve negatif duygu ölçeği ve yaşam doyumu arasında çok düşük ve anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu veriler dürüstlük-alçakgönüllülük ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Ayrıca söz konusu araştırma çerçevesinde Mutluluk Yönelimleri Ölçeği'nin (Peterson ve diğerleri, 2015) alt boyutlarından zevk (pleasure) boyutu ile alçakgönüllülük arasında negatif anlamlı bir ilişki ( $r=-.41$ ;  $p<.001$ ) olduğu belirlenirken, mutluluk yönelimlerinin diğer iki boyutu olan meşguliyet ve anlam boyutuyla alçakgönüllülük arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Rowatt ve diğerleri (2006) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise alçakgönüllülük örtük çağrışım testi, alçakgönüllülük semantik farklılıklar ölçeği, alçakgönüllülük termometresi, sâdelik ölçeği ve alçakgönüllülük-sâdelik ölçeği ile yaşam doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre yalnızca yaşam doyumu ile alçakgönüllülük termometresi arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r=.28$ ;  $p<.01$ ). Ancak diğer dört alçakgönüllülük ölçüm aracı ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

Öznel iyi oluş ve alçakgönüllülük ilişkisinin ele alındığı bir diğer araştırma Elliott (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma çerçevesinde gerçekleştirilen çalışmaların bazılarında üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeyleri ile yaşam doyum (Pavot ve Diener 1993) düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif anlamlı ilişkiler tespit edilirken bazılarında ise iki değişken arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler belirlenmemiştir. Bu araştırmanın dışında alçakgönüllülükle yaşam doyumu arasında negatif anlamlı ilişkiler tespit eden bir başka araştırmaya ulaşılamamıştır.

Öznel iyi oluşun göstergeleri ile alçakgönüllülük arasındaki ilişki, gerek Aghababaei gerekse de Aghababaei ve diğerleri tarafından yürütülen birçok çalışmada incelenmiştir. Onlar tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda alçakgönüllülüğü değerlendirmek üzere HEXACO kişilik modelinin Dürüstlük-Alçakgönüllülük alt ölçeği kullanılmıştır. Örneğin Aghababaei ve diğerleri (2014) tarafından yaş ortalaması 31.24 olan 223 çalışan üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada mutluluk (The Subjective Happiness Scale; Lyubomirsky ve Lepper, 1999) ile alçakgönüllülük arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Aghababaei (2014) tarafından yürütülen bir başka çalışmada da din, öznel iyi oluş ve kişilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya yaşları 18 ila 39 ( $x=20.72$ ) arasında değişen 288 İranlı öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçları,

alçakgönüllülük ile mutluluk arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir sonuç olmadığını göstermekle birlikte alçakgönüllülükle genel yaşam doyumu arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki ( $r=.14$ ;  $p<.05$ ) olduğunu göstermiştir.

Aghababaei ve Arji'nin (2014) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir diğer çalışmada ise alçakgönüllülüğün, sübjektif iyi oluşun göstergelerinden mutluluk ve yaşam doyumu ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca bu araştırma, alçakgönüllülükle psikolojik iyi oluş arasında, alçakgönüllülükle sübjektif iyi oluş arasındaki ilişkiden daha güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aghababaei ve diğerleri (2016) tarafından alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş ve sübjektif iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka araştırma yürütülmüştür. Bu araştırma, farklı ülkelerden üniversite öğrencilerinin katılımıyla beş ayrı çalışma şeklinde düzenlenmiştir. 422 İranlı öğrencinin katıldığı birinci çalışmada alçakgönüllülük (HEXACO Honesty-Humility subscale) ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. 221 Polonyalı öğrencinin katıldığı ikinci çalışmada da aynı şekilde alçakgönüllülük ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Malezyalı 255 öğrencinin katıldığı üçüncü çalışmada alçakgönüllülükle mutluluk arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemezken yaşam doyumu ile alçakgönüllülük arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. 251 İranlı öğrencinin katıldığı dördüncü çalışmada ise alçakgönüllülükle mutluluk arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemezken alçakgönüllülükle psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Polonyalı 226 öğrencinin katıldığı son çalışmada ise alçakgönüllülük ile hem mutluluk hem yaşam doyumu hem de psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Aghababaei ve diğerleri tarafından yürütülen tüm bu araştırma sonuçları genel olarak dikkate alındığında, alçakgönüllülüğün psikolojik iyi oluş ve sübjektif iyi oluş olmak üzere iyi olmanın her iki formu ile ilişkilendiği görülmektedir.

Genel olarak bu araştırma sonuçları ve literatürde ulaşılan sonuçlar dikkate alındığında alçakgönüllülük ile öznel iyi oluş arasında ya düşük düzeyde pozitif bir ilişki ya da anlamsız bir ilişki tespit edilmektedir. Ayrıca öznel iyi oluşun göstergeleri bakımından konu ele alınacak olursa, yaşam doyumu ile alçakgönüllülük arasındaki ilişkinin, öznel mutlulukla yaşam doyumu arasındaki ilişkiden daha güçlü olduğu da görülecektir.

## **Sonuç**

Alçakgönüllülük, din ve değerlerle ilişkili olmasından ötürü psikoloji sahasında uzun yıllar araştırmalara konu olmamıştır. Buna karşın pozitif psikoloji hareketiyle birlikte psikolojide meşru bir çalışma konusu haline gelmiştir. Başlangıçta tanımlamadan ve ölçümden kaynaklanan sorunlardan ötürü alçakgönüllülük çalışmalarında hızlı bir ilerleme sergilenmese de zamanla yapılan çalışmalarla müşterek noktalar belirlenmeye başlanmış ve üzerinde hemfikir olunan açık bir tanıma doğru önemli adımlar atılmıştır. Gelişen teorik çerçeveye birlikte ölçüm için gereken altyapı oluşmaya başlamıştır. Gelişen teorik çerçeve ve ölçüm araştırmalarıyla birlikte alçakgönüllülük farklı alanlarla ilişkilendirilerek araştırılmaya başlanmıştır. Bunlardan biri alçakgönüllülük ve sağlık arasındaki ilişkidir. Her ne kadar alçakgönüllülük ve sağlık arasındaki ilişki ve etkileşimi ele alan bilimsel literatür henüz daha başlangıç aşamasında olsa da gittikçe artan araştırmalar, daha mütevazı insanların daha az mütevazı olanlardan daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Sınırlı sayıdaki araştırma, alçakgönüllülükle fiziksel sağlık arasındaki ilişkiye yer vermiştir. Bu araştırmalar içerisinde özellikle nesnel sağlık, fizyolojik değerlendirmeler ve biyogöstergelere dayalı değerlendirmeler henüz bulunmamaktadır. Bu durum alçakgönüllülük ve gerçek fiziksel sağlık arasındaki ilişkinin henüz açıkça ampirik olarak araştırılmadığı ortaya koymaktadır. Ancak alçakgönüllülük ve fiziksel sağlık arasındaki ilişki, öz-bildirim fiziksel sağlık değerlendirmelerine dayanmaktadır. Söz konusu araştırmalarda elde edilen sonuçlar, alçakgönüllülükle fiziksel sağlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte alçakgönüllülük ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bu veriler, söz konusu ilişkinin, mental sağlıkla alçakgönüllülük arasındaki ilişkiden daha zayıf ve dolaylı olduğunu göstermektedir.

Alçakgönüllülük ve mental sağlık arasındaki bağlantıyı inceleyen araştırmalar, alçakgönüllülükle mental sağlık arasında pozitif bir ilişki ve etkileşimin olduğunu ortaya koymaktadır. Bilimsel literatürde yapılan araştırmalar dikkate alındığında genel olarak alçakgönüllülüğün psikolojik sağlığı tehdit eden depresif belirtiler, yaygın anksiyete, ölüm anksiyetesi ve strese karşı tampon görevi yaptığını göstermektedir. Ayrıca alçakgönüllülüğün, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş olmak üzere iyi olmanın her iki varyantı ile ilişkilendiği görülmektedir. Ancak alçakgönüllülük ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin, alçakgönüllülük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiden istikrarlı bir şekilde pozitif ve daha güçlü

olduğu tespit edilmiştir. Hatta araştırmalar alçakgönüllülük ile yaşam doyumu ve (özellikle) mutluluğun ilişkili olmadığını veya aralarında zayıf bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Buna karşın alçakgönüllülük ve psikolojik iyi olma arasında daha güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlar, psikolojik iyi oluş ve sübjektif iyi oluşun dayandığı eudaimonik ve hedonik kavramsallaştırma ile açıklanabilir.

İyi oluşun iki boyutu bulunmaktadır. Bu kapsamda “*eudaimonia*” ve “*hedonia*”, iyi hayatı kavramsallaştırmanın iki yolunu temsil etmektedir. *Hedonia*, daha ziyade kişisel haz, keyif, konfor aramayı ve acıdan kaçınmayı içerirken, buna karşın kişinin gerçek potansiyeli doğrultusunda davranışa eşlik eden duygular olarak tanımlanan *eudaimonia*, insanoğlunun özünde değerli olan şeye odaklanır ve kişinin kendi içinde en iyisini geliştirmeye ve kullanmaya yönelik bir arayışı içerir. Sübjektif iyi oluş ölçme araçları, iyi oluşun hedonik bir kavramsallaştırmasına, psikolojik iyi oluş ölçme araçları ise iyi oluşun eudaimonik kavramsallaştırmasına dayanmaktadır (Aghababaei ve Arji, 2014). Gerek psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki ve etkileşimi araştıran bu çalışma sonuçları ve gerekse de bilimsel literatürdeki diğer çalışma sonuçları, alçakgönüllülüğün psikolojik iyi olma ile olan ilişkilerinin, sübjektif iyi olma ile olan ilişkilerinden daha olumlu ve güçlü olduğunu göstermektedir.

Bu çerçevede alçakgönüllülük, kendini kabul, kişilerarası olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, hayatın amacı ve kişisel gelişim için önemli bir unsurdur, ancak mutluluk ve yaşam doyumu ile kavramsallaştırıldığı gibi kişisel zevk ve konfor için o kadar da merkezi bir önemi haiz değildir. Sınırlı sayıdaki araştırma sonuçlarından hareketle, alçakgönüllülüğün zevk kazanma, konfor arama ve acıdan kaçınma için *iyi* olabileceği düşünülebilir, ancak yaşamda haz ve tatmin duygularından daha fazlası olması gerektiği, hakiki mutluluğun erdemli davranışların sergilenmesine bağlı olduğu bir yaşam için alçakgönüllülüğün *daha iyi* olduğu veya muhtemelen gerekli olduğu düşünülebilir (Aghababaei ve diğerleri, 2016).

Sonuç olarak alçakgönüllülük ve sağlık arasındaki kısa bilimsel literatür -aksi bilimsel olarak açık bir şekilde ortaya konana kadar- en azından, alçakgönüllülüğün, insani gelişmeyi destekleyen bir karakteristik olduğunu işaret etmektedir. Gittikçe artan araştırmalar, daha mütevazı insanların daha az mütevazı olanlardan daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Gelişen bu bilimsel literatürün bir sonraki basamağı, alçakgönüllülüğün potansiyel olarak



faydalı etkilerinin nasıl ortaya çıktığını ampirik olarak ortaya koymak ve açıklamaktır.



#### KAYNAKÇA

- AGHABABAEI, N. (2014). God, the Good Life, and HEXACO: the Relations among Religion, Subjective Well-Being and Personality. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(3), 284-290.
- AGHABABAEI, N. ve ARJI, A. (2014). Well-Being and the HEXACO Model of Personality. *Personality and Individual Differences*, 56, 139-142.
- AGHABABAEI, N., BŁACHNIO, A., ARJI, A., CHINIFOROUSHAN, M., TEKKE, M. ve MEHRABADI, A. F. (2016). Honesty-Humility and the HEXACO Structure of Religiosity and Well-Being. *Current Psychology*, 35(3), 421-426. doi: DOI 10.1007/s12144-015-9310-5
- AGHABABAEI, N., MOHAMMADTABAR, S. ve SAFFARINIA, M. (2014). Dirty Dozen vs. The H factor: Comparison of the Dark Triad and Honesty-Humility in prosociality, religiosity, and happiness. *Personality and Individual Differences*, (67), 6-10.
- BEYDOĞAN, B. (2008). *Self-Construal Differences in Perceived Work Situation and Well-Being*. (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- BOLLINGER, R. A. (2010). *Humility: An Integrative Analysis and the Validation of a Dispositional Measure*. (Unpublished doctoral dissertation). Biola University Rosemead School of Psychology, California.
- BOLLINGER, R. A. ve HILL, P. C. (2012). Humility. *Religion, Spirituality, and Positive Psychology: Understanding the Psychological Fruits of Faith* içinde. California: Praeger.
- BOLLINGER, R. A., KOPP, K. J., HILL, P. C. ve WILLIAMS, J. (2006). *Validation of a Measurement of Dispositional Humility*. Annual Meeting of the American Psychological Association Poster, New Orleans, LA.
- CARVER, C. S. ve SCHEIER, M. F. (1994). Optimism and Health-Related Cognition: What Variables Actually Matter? *Psychology and Health*, 9(3), 191-195.
- 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.
- DANGI, S. ve NAGLE, Y. K. (2015). Personality Factors as Determinants of

Psychological Well Being among Adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(4), 369-373.

- 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.
- DIENER, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- DIENER, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- DIENER, E., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J. ve GRIFFIN, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- DIENER, E., LUCAS, R. E. ve OISHI, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. C. R. Snyder ve J. S. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde. New York: Oxford University Press.
- DWIWARDANI, C., HILL, P. C., BOLLINGER, R. A., HOOK, J. N. ve DAVIS, D. E.
-

- (2014). Virtues Develop From a Secure Base: Attachment and Resilience as Predictors of Humility, Gratitude, and Forgiveness. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 83-90.
- EL-CEVHERÎ, İsmail b. Hammâd. (1984). V-d-a. *Es-Sihâh Tâcu'l-Luga ve Sihâhu'l-Arabiyye*. Beyrut: Daru'l-İlm li'l-Melayin.
- EL-İSFAHÂNÎ, R. (2009). *Erdemli Yol*. (M. Tan, Çev.). İstanbul: iz Yayıncılık.
- 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.
- EXLINE, J. J. (2012). Humility and the Ability to Receive from Others. *Journal of Psychology and Christianity*, 31(1), 40-50.
- EXLINE, J. J. ve GEYER, A. L. (2004). Perceptions of Humility: A Preliminary Study. *Self and Identity*, (3), 95-114.
- EZHERÎ, Muhammed b. Ahmed. (t.y.). V-d-a. *Tehzîbu'l-Luga*. Kahire: ed-Dâru'l-Mısıryye.
- FERÂHÎDÎ, Halil b. Ahmed. (2003). V-d-a. *Kitâbu'l-Ayn*. Beyrut: Daru'l-Kutubu'l-İlmiyye.
- FÎRÛZÂBÂDÎ, Muhammed b. Yakub. (2005). V-d-a. *El-Kâmûsu'l-Muhît*. Beyrut: Müessesetu'r-Risâle.
- GAZZÂLÎ. (1989). *İhyâu Ulûmi'd-Dîn*. (A. Serdaroğlu, Çev.) (C. 1-4, C. 3). İstanbul: Bedir Yayınevi.
- GEDİKSİZ, E. (2013). *Alçakgönüllülük ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- GREEN, R. (1973). Jewish Ethics and the Virtue of Humility. *The Journal of Religious Ethics*, 1(1), 53-63.
- GREGG, A. P. ve MAHADEVAN, N. (2014). Intellectual Arrogance and Intellectual Humility: An Evolutionary-Epistemological Account. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 7-18.
- GÜVEN, M. (2019). *Narsisizm, Alçakgönüllülük ve Dindarlık İlişkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- HEATHERINGTON, L., BURNS, A. B. ve GUSTAFSON, T. B. (1998). When Another Stumbles: Gender and Self-Presentation to Vulnerable Others. *Sex Roles*, 38(11/12), 889–913.
- HEFFERON, K. ve BONIWELL, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. Maidenhead: McGraw-Hill/Open University Press.
- 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.
- HOOK, J. N. ve DAVIS, D. E. (2014). Humility, Religion, and Spirituality: Introduction to the Special Issue. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 3-6.
- HOPKIN, C. R., HOYLE, R. H. ve TONER, K. (2014). Intellectual Humility and Reactions to Opinions About Religious Beliefs. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 50-61.
- IZUTSU, T. (1975). *Kur'ân'da Allah ve İnsan*. (S. Ateş, Çev.). Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- İBN MANZUR. (t.y.). V-d-a. *Lisanu'l-Arab*. Beyrut: Dâru Sâdr.
- JANKOWSKI, P. J., SANDAGE, S. J. ve HILL, P. C. (2013). Differentiation-Based Models of Forgiveness, Mental Health and Social Justice Commitment: Mediator Effects for Differentiation of Self and Humility. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 412-424.
- JOHNSON, M. K., ROWATT, W. C. ve PETRINI, L. (2011). A New Trait on the Market: Honesty Humility as a Unique Predictor of Job Performance Ratings. *Personality and Individual Differences*, (50), 857–862.
- KESEBİR, P. (2014). A Quiet Ego Quiets Death Anxiety: Humility as an Existential Anxiety Buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 610-623.
- KOÇ, M., ÇOLAK, T. S. ve DÜŞÜNCELİ, B. (2013). Anksiyete, Duygudurum ve Psikotik Belirtilerin Lisans Eğitimi Sürecindeki Gidişi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, (14), 260-266.
- KRAUSE, N. (2010). Religious Involvement, Humility, and Self-Rated Health. *Soc. Indic. Res.*, (98), 23-39.
- KRAUSE, N. (2012). Religious Involvement, Humility, and Change in Self-Rated Health Over Time. *Journal of Psychology & Theology*, 40(3), 199–210.
- KRAUSE, N. (2014). Exploring the Relationships among Humility, Negative Interaction in the Church, and Depressed Affect. *Ageing & Mental Health*, 18(8), 970-979.
-

- KRAUSE, N. (2016). Assessing the Relationships Among Wisdom, Humility, and Life Satisfaction. *Journal of Adult Development*, 23(3), 40-49.
- KRAUSE, N. ve HAYWARD, R. D. (2014). Religious Involvement and Humility. *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 254-265.
- KRAUSE, N., PARGAMENT, K. I., HILL, P. C. ve IRONSON, G. (2016). Humility, Stressful Life Events, and Psychological Well-Being: Findings from the Landmark Spirituality and Health Survey. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 499-510.
- LaBOUFF, J. P., ROWATT, W. C., JOHNSON, M. K., TSANG, J. ve MCCULLOUGH-WILLERTON, G. (2012). Humble Persons are More Helpful than less Humble Persons: Evidence from Three Studies. *The Journal of Positive Psychology*, 7(1), 16-29.
- MCCULLOUGH, M. E., PARGAMENT, K. I. ve THORESEN, CARL. E. (Ed.). (2000). *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (1. bs.). New York: The Guilford Press.
- McELROY, S. E., RICE, K. G., DAVIS, D. E., HOOK, J. N., HILL, P. C., WORTHINGTON, E. L. ve VAN TONGEREN, D. R. (2014). Intellectual Humility: Scale Development and Theoretical Elaborations in the Context of Religious Leadership. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 19-30.
- McELROY-HELTZEL, S. E., DAVIS, D. E., DEBLAERE, C., HOOK, J. N., MASSENGALE, M., CHOE, E. ve RICE, K. G. (2018). Cultural Humility: Pilot Study Testing the Social Bonds Hypothesis in Interethnic Couples. *Journal of Counseling Psychology*, 65(4), 531-537.
- MOSHER, D. K., HOOK, J. N., CAPTARI, L. E., DAVIS, D. E., DeBLAERE, C. ve OWEN, J. (2017). Cultural Humility: A Therapeutic Framework for Engaging Diverse Clients. *Practice Innovations*, 2(4), 221-233.
- MOSHER, D. K., HOOK, J. N., FARREL, J. E., WATKINS, C. E. ve DAVIS, D. E. (2017). Cultural 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.
- MURRAY, A. (1910). *Humility: The Beauty of Holiness*. New York: Fleming H. Revell Company.
- MYERS, D. G. ve DIENER, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nelson, D. M. (1985). The Virtue of Humility in Judaism: A Critique of Rationalist Hermeneutics. *The Journal of Religious Ethics*, 13(2), 298-311.

- OWEN, J., JORDAN, T. A., TURNER, D., DAVIS, D. E., HOOK, J. N. ve LEACH, M. M. (2014). Therapists' Multicultural Orientation: Client Perceptions of Cultural Humility, Spiritual/Religious Commitment, and Therapy Outcomes. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 91-98.
- OWENS, B. P., JOHNSON, M. D. ve MITCHELL, T. R. (2013). Expressed Humility in Organizations: Implications for Performance, Teams, and Leadership. *Organization Science*, 24(5), 1517-1538.
- PARGAMENT, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press.
- PARK, N., PETERSON, C. ve SELIGMAN, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- PETERSON, C. ve SELIGMAN, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (1. bs.). New York: Oxford University Press.
- POLLOCK, N. C., NOSER, A. E., HOLDEN, C. J. ve ZEIGLER-HILL, V. (2016). Do Orientations to Happiness Mediate the Associations Between Personality Traits and Subjective Well-Being? *Journal of Happiness Studies*, (17), 713-729.
- PORTER, S. L., RAMBACHAN, A., VÉLEZ DE CEA, A., RABINOWITZ, D., PARDUE, S. ve JACKSON, S. (2017). Religious Perspectives on 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.
- QUIROS, A. E. (2006). *The Development, Construct Validity, and Clinical Utility of the Healthy Humility Inventory*. (Unpublished doctoral dissertation). Texas A&M University, Texas.
- 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., KANG, L. L., HAGGARD, M. C. ve LaBOUFF, J. P. (2014). A Social-Personality Perspective on Humility, Religiousness, and Spirituality. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 31-40.
- 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.
- RYFF, C. D. (1989). 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. ve KEYES, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- SAYGIN, Y. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Tevazu Düzeylerinin Denetim Odağı ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Nemetin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- 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.
- SÜHREVEVERDÎ, Ş. (2016). *Gerçek Tasavvuf [Avârifü'l-Meârif]*. (D. Selvi, Çev.) (11. bs.). İstanbul: Semerkand Yayınları.
- 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.
- ULU, M. (2018a). Hayatı Anlamlandırma ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki Üzerine. *Bilimname*, XXXVI (2), 165-187. DOI: 10.28949/bilimname.459247
- ULU, M. (2018b). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki. Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 20 (37), 183-215. DOI: 10.17335/sakaifd.414012
- VURAL, M. E. (2016). *Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- WATERMAN, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-69.
- WOODRUFF, E., TONGEREN, D. R. V., McELROY, S. E., DAVIS, D. E. ve HOOK, J. N. (2014). Humility and Religion: Benefits, Difficulties, and a Model of

Religious Tolerance. C. Kim-Prieto (Ed.), *Religion and Spirituality Across Cultures* içinde, Cross-Cultural advancements in Positive Psychology. Dordrecht: Springer.

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. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application* (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.

ZAWADZKA, A. M. ve ZALEWSKA, J. (2013). Can Humility Bring Happiness In Life? The Relationship between Life Aspirations, Subjective Well-Being, And Humility. *Roczniki Psychologiczne/Annals Of Psychology*, 16(3), 433-449.





# **CAN HUMILITY MAKE YOU FEEL GOOD? THE RELATIONSHIP BETWEEN HUMILITY, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SUBJECTIVE WELL-BEING\***

© Yunus Emre TEMİZ<sup>a</sup>

## **Extended Abstract**

### **Introduction**

Together with the positive psychology movement, the virtues that represent the strong side of the human being have been investigated intensively in the field of psychology. Although the virtue of humility has been thought over for many years, it is a new topic in empirical research. Several factors come to the fore in the largely neglect of humility. The first is a general factor that prevents the research of virtues in the field of psychology. This factor is that virtues are linked to religion and values (Seligman, 2002; Tangney, 2000, 2002). As a field, for many years, mainstream psychology has avoided value-laden issues such as religion, morality, and virtue. The next two factors encountered in the neglect and the slow pace of humility studies is directly related to humility. In this context, the second factor is the lack of a clear definition agreed on humility (Davis, Worthington, ve diğeri, 2010). The third factor that the study of humility has been slow is that not being agreed on an acceptable way to measure humility (Davis, Worthington, ve diğeri, 2010; Tangney, 2000, 2002). Due to the insufficient development of studies on humility, the role of humility in improving psychological health in the literature has not been clearly established.

Within the scope of this research, humility is primarily addressed from a psychological and religious perspective. In the applied part of the research,

---

\* This work has been derived from the author's dissertation entitled "Investigation of the Relationship between Humility, Religiosity, Psychological Well-Being and Satisfaction with Life" (2019).

<sup>a</sup> Res. Asst., Sakarya University, yemretemiz@gmail.com

the relationship and interaction between humility and psychological well-being and subjective well-being are examined. The predictive effect of humility on psychological well-being and life satisfaction which are symptoms of mental health is investigated.

With the recent studies carried out in the field of psychology, significant advances have been made in the conceptualization and measurement of humility. In the recent psychological researches (Davis ve diğerleri, 2011; Davis, Worthington, ve diğerleri, 2010; Hook ve Davis, 2014; Worthington ve Allison, 2018; Worthington ve diğerleri, 2017) about humility have focused on three main components of humility. First, humility involves an accurate assessment of self, including an awareness of one's limitations. Second, humility involves a modest self-presentation. Third, humility involves an interpersonal stance that is other-oriented rather than self-oriented. In addition, developments in the conceptualization of humility encourage the measurement of humility with well-established assessment tools using different measurement techniques.

On the other hand, humility has been a central subject of religious thought for centuries. The religious perspective on humility often portrays it as a virtue. Indeed, most of the world religions promote humility as a virtue (Bollinger ve Hill, 2012; Hill ve Laney, 2016; Peterson ve Seligman, 2004; Woodruff ve diğerleri, 2014). For example, considering the three major theistic religions -Judaism, Christianity and Islam, it is seen that humility is an important virtue, appreciated and recommended to their followers.

The relationship between humility and well-being has begun to be the subject of empirical studies with the development of humility scientific literature. Few empirical studies on humility and well-being contain clues that there is a positive relationship between both variables.

#### The Present Study

Considering the link between humility and well-being in prior studies and the discussions that is provided above, two main hypotheses will be evaluated for the purpose of the current study:

1. There is a positive relationship between humility and psychological well-being.
2. There is a positive relationship between humility and satisfaction with life.

In addition, the following hypotheses are evaluated based on demographic variables:

1. The level of humility of women is higher than that of men.
-

2. As the grade level increases, the level of humility decreases.
3. As the general state of health increases, the level of humility increases.

#### Method

##### Participants

The sample of this study consisted of 2404 students who were selected by random sampling method among undergraduate students in different departments of Sakarya University in the 2018-2019 academic years. 43.8% (1052) of the participants were male and 56.2% (1352) were female. The average age was 20.76 and the standard deviation is 2.32. The age range is 17-41.

##### Measures

The Dispositional Humility Scale, The Psychological Well-Being Scale, and The Satisfaction with Life Scale were used to collect data in the current study. The Dispositional Humility Scale was developed by Bollinger, Kopp, Hill and Williams (2006). This scale was translated into Turkish by Saygin (2014). The Cronbach's alpha value of the scale was found as .78 in current study which is similar to the one (.80) which was found by Saygin. The Psychological Well-Being Scale was developed by Ryff and Keyes (1995). This scale was standardized into Turkish by İmamoğlu. The Cronbach's alpha value of the scale was found as .72 in this study. The Satisfaction with Life Scale was developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985). The Cronbach's alpha value of the scale, which was standardized to Turkish by Imamoglu, was found to be .87 in the current study.

##### Procedure

This study was approved by Ethics Committee, Sakarya University. Participants were recruited from undergraduate classes. The research was applied to the students who want to participate voluntarily.

##### Results and Discussion

The current research results show that the level of humility of women is higher than that of men. Similarly, the scientific literature of humility indicates that the level of humility of women is higher than that of men. According to the results of the research, it was found that the humility level decreased significantly as the grade level increased. These findings lead us to consider the relationship between the level of knowledge and humility. The knowledge level increases as the grade level progresses. According to the data reached, high knowledge does not bring a high level of humility, but a low level of humility.

According to the results of the analysis, a positive and significant relationship ( $r = .20$ ;  $p < .01$ ) was found between humility and general physical health status. This result shows that individuals who evaluate themselves as healthier generally tend to act more modestly.

As a result of the analysis, it has been determined that there was a moderate positive and significant relationship ( $r = 0.495$ ,  $p < .01$ ) between humility and psychological well-being. In addition, it has been found that there are positive and significant relationships between humility and all sub-dimensions of psychological well-being. The results clearly show that the level of psychological well-being increases as the level of humility increases.

In addition, as a result of the analysis, it was found that there is a low level of positive and significant relationship between humility and satisfaction with life ( $r = 0.112$ ,  $p < .01$ ). This result shows that as the level of humility increases, the level of subjective well-being increases, albeit at a low level.

#### Conclusion

Virtues are becoming an important research topic in psychology. However, research on humility has not progressed fast like research on many other virtues. Difficulties arising from the definition and measurement of humility can be cited as the reason for slow progress. But these difficulties have been overcome with recent studies. Along with recent developments, humility has been started to be researched by associating it with different areas such as health.

Current and previous research results show that there is a positive relationship between humility and general physical health. However, data showing the relationship between humility and physical health indicate that this relationship is weaker and indirect than the relationship between mental health and humility.

It appears that humility is positively associated with both variants of well-being, that is psychological well-being and subjective well-being. However, it has been found that the relationship between humility and psychological well-being is consistently positive and stronger than the relationship between humility and subjective well-being. These results can be explained by the eudaimonic and hedonic conceptualization on which psychological well-being and subjective well-being are based. Subjective well-being measurement tools are based on a hedonic conceptualization of well-being, and psychological well-being measuring tools are based on the eudaimonic conceptualization of well-being.

Consequently, according to the scientific literature between humility and

---

health, humility is a characteristic that supports human development. Increasing research shows that more humble people tend to have better physical and mental health than less humble ones.

**Keywords:** Psychology of Religion, Positive Psychology, Humility, Psychological Well-Being, Subjective Well-Being.

