

## KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME VE KAYGI

Doç. Dr. Füsün AKKOYUN\*

Kişilik kuramlarının pek çoğu sağlıklı kişilik için kaygıyı temel olarak almaktadırlar. Freud (1963) gerçekçi kaygı ile nevrotik kaygıyı ayırtmaktadır. Erickson (1950) korkuya karşın kaygının tartışmasını yaparken Freud'un görüşünü savunmaktadır. Kierkegaard (1944) orijinal kaygıyı sürekli kaygıdan; May (1950) normal kaygıyı nevrotik kaygıdan ayırmaktadır. Maslow (1968) ise, kendini gerçekleştirebilmeyle ilişkin olarak yaşanan hoş bir gerilimden söz etmekte ve büyümenin hem kaygıları hem de hoşlanımları içerdiğini ileri sürmektedir. Alpert ve Haber'de (1960) kolaylaştırıcı ve engelleyici kaygıları ayırttıklarıdır.

Dabrowski'nin (1972) olumlu çözülme kuramına (theory of positive disintegration) göre, psikolojik sağlık ile kaygı tutarlıdır. O'na göre, "sinirlilik ve nevroz olmadan olumlu çözülme olamaz, olumlu çözülme olmadan da olumlu bir gelişme olamaz (s. 159)". Piechowski (1975) bu kuramı farklı bir şekilde tanımlayarak psikologların insan davranışını, ortaya çıkan davranış örüntülerinin gelişmesi olarak tekrar ele almaları gerektiğini belirtmektedir. Böylece kendini gerçekleştirme ve kaygının tutarlılığı ile ilgili bir tartışma ortaya çıkmıştır.

De Grâce (1974), kendini gerçekleştirenler ve gerçekleştiremeyenler olarak belirlediği bir grup üniversite öğrencisinin Cattell'in IPAT Ölçeği ile değerlendirdiği görünür (manifest) kaygılarının benzer olduğunu belirtmekte ve Dabrowski'nin görüşünü savunmaktadır.

Rollins (1969) ve Sedekel'in (1971) yaptığı deneysel çalışmalarda ise kaygı ile kendini gerçekleştirme arasında olumsuz korelasyon katsayılarının bulunduğu görülmektedir. Wilkins ve arkadaşlarının (1977) yaptığı çalışmada da, kendini gerçekleştirenler ile gerçekleştiremeyenlerin IPAT ve TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) bakımından karşılaştırılmalarında .001 düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kendini gerçekleştirenlerin kaygı düzeylerinin gerçekleştiremeyenlerden düşük olduğu görülmüştür.

\* Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü.

Ancak, Dodez ve arkadaşları (1982) bu araştırmalarda kendini gerçekleştirmenin ölçütü olarak kullanılan Shostrom'un Kişisel Yönelim Envanterinin (POI) kaygı bakımından yanlı olduğunu, envanterin yapısında kaygı belirten durumların kendini gerçekleştirme olarak ele alındığını; bu nedenle olumsuz ilişkilerin bulunduğunu ileri sürmektedirler. Ayrıca yaptıkları çalışmada POI'daki 56 maddenin Kaygıdan Arınık Kişisel Yönelim Envanteri (NAPOI) olarak kullanılabilirliğini ileri sürmektedirler. NAPOI'ı kullanarak belirledikleri kendini gerçekleştiren ve gerçekleştiremeyen üniversite öğrencilerinin NAPOI puanları ile TMAS ve IPAT'dan aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Kendini gerçekleştirenlerin NAPOI puanları ile kaygı ölçeklerinden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı olumlu ilişkiler; kendini gerçekleştiremeyenler için ise anlamlı olmayan ilişkiler bulmuşlardır. Sonuçta, kendini gerçekleştirme arttıkça kaygısında anlamlı olarak önemli olduğunu belirtmektedirler.

Kaygının kendini gerçekleştirme ile tutarlılığı konusunda çelişkili sonuçların olduğu görülmektedir. Ancak yapılan araştırmaların hepsinde TMAS ve IPAT ölçekleri kullanılmıştır. Spielberger'in iki faktörlü kaygı kuramına göre geliştirdiği Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanterinde (1970) ise iki tür kaygı ölçülmektedir. Geçici ve duruma bağlı olan durumluk kaygı; bireyin kendinden kaynaklanan ve çevreyi yorumlaması sonucu ortaya çıkan kaygı ise sürekli kaygı olarak adlandırılmaktadır (Spielberger, 1966).

Kendini gerçekleştirenler ile gerçekleştiremeyenlerin durumluk ve sürekli kaygıları bakımından incelenmesi bu tartışmaya bir açıklık kazandırabilir. Ayrıca, yapılan araştırmaların hepsinde kendini gerçekleştirme düzeyine göre oluşturulan gruplar kaygı puanları bakımından karşılaştırılmışlardır. Burada kaygı kendini gerçekleştirip gerçekleştirememenin sonucu olarak ele alınmış, kaygının kendini gerçekleştirme için engelleyici veya kolaylaştırıcı olup olmaması üzerinde durulmamıştır. Kaygı kendini gerçekleştirememenin sonucu olarak mı oluşmaktadır, yoksa kaygısı yüksek olan kişiler mi kendilerini gerçekleştirememektedirler? Ayrıca, burada sözkonusu olan kişiliğin bir parçası olan kaygı mı, yoksa kendini gerçekleştirme durumuna ilişkin olan kaygı mıdır?

#### AMAÇ

Bu araştırmada sürekli kaygı, kendini gerçekleştirme engelleri ve kendini gerçekleştirme değişkenleri ele alınarak şu hipotezler test edilmiştir:

1- Kendini gerçekleştirme engelleri yüksek olanların, düşük olanlara göre,

- a) Sürekli kaygıları daha yüksektir,
- b) Kendini gerçekleştirme düzeyleri daha düşüktür.

2- Sürekli kaygıları yüksek olanların, düşük olanlara göre.

- a) Kendini gerçekleştirme düzeyleri daha düşüktür,
- b) Kendini gerçekleştirme engelleri daha yüksektir.

3- Kendini gerçekleştirme düzeyleri yüksek olanların, düşük olanlara göre.

- a) Sürekli kaygıları daha düşüktür,
- b) Kendini gerçekleştirme engelleri daha düşüktür.

Yüksek ve düşük grupların ortalamaları arasındaki farklarda .05 düzeyinde hata payı kabul edilmiştir.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesindeki 100 (54 kız, 46 erkek) lisans öğrencisidir. Bunlardan 47'si (28 kız, 19 erkek) 1986-87 öğretim yılında Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü son sınıf; 37'si (21 kız, 16 erkek) 1987-88 öğretim yılında aynı bölümün üçüncü sınıf; 16'sı (5 kız, 11 erkek) 1987-88 öğretim yılında Eğitim Programları ve Öğretim Bölümü üçüncü sınıf öğrencisidir. Sürekli Kaygı Envanteri, Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri (KGETE) ve Kişisel Yönelim Envanteri (NAPOI) ardarda grup testi olarak uygulanmıştır.

Araştırma grubundan elde edilen veriler bakımından cinsiyete göre bir farklılık olup olmadığı önceden incelenmiştir. Tablo I'de verilen değerlerde görüldüğü gibi, araştırmada uygulanan testlerin sonuçları bakımından cinsiyete göre bir farklılığın olmadığı görüldüğünden, araştırmanın sonuçlarının cinsiyet değişkeninden etkilenmemesi beklenmektedir.

Tablo I. Araştırma Gurubunun Araştırmanın Değişkenleri Bakımından Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Kızlar N = 54		Erkekler N = 46		t
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	
Sürekli Kaygı	43.63	7.98	42.37	7.12	.868
NAPOI	57.41	8.01	56.20	7.95	.651
KGETE (T)	86.11	26.85	85.48	32.91	.110

### Bilgi Toplama Araçları

#### 1. Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri

Her biri 20 maddeden oluşan birisi durumluk, diğeri sürekli kaygıyı ölçen iki ayrı ölçekten oluşturmaktadır. Durumluk kaygı ölçeği, bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesini, içinde bulunduğu duruma ilişkin olarak duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirir. Sürekli kaygı ölçeği ise bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir.

Envanter kısa ifadelerden oluşan bir kendini değerlendirme anketi olarak hazırlanmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeğinde dört grupta toplanan cevap seçenekleri (1) hemen hiç bir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman şeklindedir. Elde edilen puanlar 20 ile 80 arasında değişmektedir. Puanın yüksek olması kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Öner ve LeCompte tarafından Türkçeye uyarlanmış ve standardizasyon çalışmaları yapılmıştır (Öner, LeCompte; 1985).

#### 2. Kişisel Yönelim Envanteri

Rogers ve Maslow'un kuramlarından yararlanılarak Shostrom (1968) tarafından geliştirilen bu envanter, ikisinden birisinin seçilerek işaretlendiği 150 davranış hükmü ya da değer karşılaştırmasından oluşmaktadır. Madde çiftlerinden 23'ü zamanı iyi kullanma (Z), 127'si desteği içten alma (D) ölçeklerini içermektedir. Bunlar envanterin iki temel ölçektir. Damm (1969), bu iki ölçekten elde edilen puanların toplamının kendini gerçekleştirme belirleyen bir puan olarak kullanılabilceğini belirtmektedir. Kendini gerçekleştirme düzeyi ile ilgili diğer 10 ölçek, 150 maddenin çeşitli birleşimlerinden meydana gelmektedir. Puanın yüksek olması kendini gerçekleştirme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Knapp (1971) ve Bloxom (1972)

tarafından özetlenen güvenirlilik ve geçerlik çalışmaları envanterin kendini gerçekleştirmeyi değerlendirebildiğini göstermektedir. Kuzgun (1973) tarafından yapılan çalışma, envanterin Türk üniversite öğrencileri için kullanılabileceğini göstermiştir.

Bu araştırmada POI yerine NAPOI'nın kullanılması amaçlandığından araştırmaya grubunun verileri üzerinde bu iki ölçek arasındaki ilişkiler incelenmiş ve Z, D ve Z + D ölçekleri bakımından sırasıyla .88, .87 ve .86 değerleri bulunmuştur (N = 100, p < .001). Bu durumda Dodez ve arkadaşlarının araştırmasında da (1982) olduğu gibi (Z + D için r = .83, N = 126, p < .001), NAPOI'nın yerine kullanılabileceği görülmektedir.

### 3. Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri

Üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme basamaklarındaki ihtiyaçlarını karşılamadaki problemlerini taramayı amaçlayan bu envanter, Maslow'un kuramına dayalı olarak Akkoyun ve Dökmen (1987) tarafından geliştirilmiştir. Evet, hayır ve kısmen olarak işaretlenen 94 maddeden oluşmaktadır. Envanterden fizyolojik (F), güvenlik (G), ait olma-sevgi (A), saygı (S) ve toplam (T) olmak üzere beş ayrı puan elde edilmektedir. Akkoyun (1988) tarafından yapılan geçerlik çalışmaları envanterin üniversite öğrencileri için kullanılabileceğini göstermiştir.

## BULGULAR VE YORUM

1. Araştırma grubunun KGETE toplam puanlarının ortalaması 86.02, standart sapması 29.79 olarak bulunmuş ve buna göre 86 ve yukarı puan alanlar (X = 111.17, SS = 20.57, N = 46) yüksek, 85 ve aşağı puan alanlar (X = 64.22, SS = 16.41, N = 54) düşük grup olarak kabul edilmiştir. Bu grupların sürekli kaygı ve NAPOI bakımından karşılaştırılmaları ve ilişkiler Tablo II'de verilmektedir.

a) Kendini gerçekleştirme engelleri yüksek ve düşük olanlar sürekli kaygı bakımından karşılaştırdıklarında, (t = 4.61, p < .001) anlamlı bir farklılık ve kendini gerçekleştirme engelleri ile sürekli kaygı arasında da (r = .40, p < .001) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kendini gerçekleştirme engelleri yüksek olanların sürekli kaygı düzeylerinin, kendini gerçekleştirme engelleri düşük olanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüş ve araştırmanın bu hipotezi desteklenmiştir. Kendini gerçekleştirme engellerinin artması sürekli

kaygının da anlamlı olarak artmasına yol açmaktadır. Yüksek ve düşük grupların sürekli kaygı ile KGETE puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmamaktadır, ancak tüm grup için bulunan anlamlı ilişki araştırma hipotezini desteklemektedir.

Tablo II. Kendini Gerçekleştirme Engelleri Yüksek ve Düşük Olanların Sürekli Kaygı ve Napoi Bakımından Karşılaştırılması ve İlişkiler

		Sürekli Kaygı	NAPOI
KGETE (T)		.40***	-.27**
Yüksek N = 46	$\bar{X}$	46.52	54.96
	SS	7.35	7.50
	r	.12	-.35*
Düşük N = 54	$\bar{X}$	40.09	58.46
	SS	6.52	8.07
	r	.14	.02
t		4.61***	2.78**

\*  $p < .05$

\*\*  $p < .01$

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

b) Kendini gerçekleştirme engelleri yüksek ve düşük olanlar NAPOI puanı bakımından karşılaştırıldıklarında, ( $t = 2.78$ ,  $p < .01$ ) anlamlı bir farklılık ve kendini gerçekleştirme engelleri ile NAPOI arasında da ( $r = -.27$ ,  $p < .01$ ) anlamlı bir ters ilişki bulunmuştur.

Kendini gerçekleştirme engelleri yüksek olanların kendini gerçekleştirme düzeylerinin, kendini gerçekleştirme engelleri düşük olanlardan anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüş ve araştırmanın bu hipotezi desteklenmiştir. Kendini gerçekleştirme engelleri yüksek olanların sürekli kaygıları artmakta ve kendini gerçekleştirme düzeyleri düşmektedir. Özellikle kendini gerçekleştirme engelleri yüksek olan grubun NAPOI ve KGETE toplam puanları arasında ( $r = -.35$ ,  $p < .05$ ) anlamlı bir ters ilişki bulunmuş ve kendini gerçekleştirme engelleri arttıkça kendini gerçekleştirme düzeyinin düştüğü görülmüştür.

2- Araştırma grubunun sürekli kaygı puan ortalaması 43.05, standart sapması 7.62 olarak bulunmuş ve buna göre 43 ve yukarı puan alanlar ( $X = 50.12$ ,  $SS = 6.55$ ,  $N = 42$ ) yüksek, 42 ve aşağı

puan alanlar ( $X = 37.93$ ,  $SS = 2.57$ ,  $N = 58$ ) düşük grup olarak kabul edilmiştir. Bu grupların KGETE ve NAPOI bakımından karşılaştırılmaları ve ilişkiler Tablo III'de verilmektedir.

a) Sürekli kaygısı yüksek ve düşük olanlar NAPOI bakımından karşılaştırıldıklarında, ( $t = 1.21$ ) anlamlı olmayan bir farklılık ve sürekli kaygı ile NAPOI puanları arasında ( $r = -.19$ ) anlamlı olmayan ters bir ilişki bulunmuştur.

Sürekli kaygısı yüksek olanların kendini gerçekleştirme düzeylerinin, sürekli kaygısı düşük olanlardan anlamlı olarak düşük olmadığı görülmüş ve araştırmanın bu hipotezi desteklenmemiştir. Kendini gerçekleştirme engellerinin artması sürekli kaygının artmasına ve kendini gerçekleştirme düzeyinin düşmesine yol açmaktadır, ancak sürekli kaygı arttıkça kendini gerçekleştirme düzeyi anlamlı olarak düşmemektedir. Bu bulgu Dodez ve arkadaşlarının (1982) bulgularına benzemektedir. Dodez ve arkadaşları da NAPOI ile TMAS ( $r = -.046$ ) ve IPAT ( $r = .0527$ ) arasında anlamlı olmayan ilişkiler bulmuşlardır. Bu durumda kişiliğin bir parçası olan sürekli kaygı ile kendini gerçekleştirme düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

Tablo III. Sürekli Kaygısı Yüksek ve Düşük Olanların NAPOI ve KGETE Bakımından Karşılaştırılması ve İlişkiler

		NAPOI	KGETE
Sürekli Kaygı		-.19	.40***
Yüksek N = 42	$\bar{X}$	55.71	99.07
	SS	7.80	29.04
	r	-.20	.10
Düşük N = 58	$\bar{X}$	57.67	76.57
	SS	8.05	26.22
	r	-.10	.38**
t		1.21	4.02***

\*\*  $p < .01$

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

b) Sürekli kaygısı yüksek ve düşük olanlar KGETE toplam puanları bakımından karşılaştırıldıklarında, ( $r = 4.02$ ,  $p < .001$ ) anlamlı bir farklılık ve sürekli kaygı ile KGETE toplam puanları arasında ( $r = .40$ ,  $p < .001$ ) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sürekli kaygısı yüksek olanların kendini gerçekleştirme engellerinin, sürekli kaygısı düşük olanlardan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüş ve araştırmanın bu hipotezi desteklenmiştir. Özellikle sürekli kaygısı düşük olan grubun kendini gerçekleştirme engelleri ile sürekli kaygı puanları arasında ( $r = .38, p < .01$ ) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sürekli kaygısı yüksek olanların kendini gerçekleştirme engelleri de yüksek olmakta ve kendini gerçekleştirme düzeyleri düşük olmaktadır.

3- Araştırma grubunun NAPOI puan ortalaması 56.85, standart sapması 8.01 olarak bulunmuş ve buna göre 57 ve yukarı puan alanlar ( $X = 63.38, SS = 4.11, N = 52$ ) yüksek, 56 ve aşağı puan alanlar ( $X = 49.77, SS = 4.35, N = 48$ ) düşük grup olarak kabul edilmiştir. Bu grupların sürekli kaygı ve kendini gerçekleştirme engelleri bakımından karşılaştırılmaları ve ilişkiler Tablo IV'de verilmektedir.

Tablo IV. Kendini Gerçekleştirme Düzeyi Yüksek ve Düşük Olanların Sürekli Kaygı ve KGETE Bakımından Karşılaştırılması ve İlişkiler

NAPOI		Sürekli Kaygı	KGETE
		-.19	-.27***
Yüksek N = 52	$\bar{X}$	42.0	78.58
	SS	6.76	23.15
	r	.06	-.15
Düşük N = 48	$\bar{X}$	44.19	94.08
	SS	8.30	3.47
	r	-.27	-.07
t		1.44	2.68**

\*\*  $p < .01$

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

a) Kendini gerçekleştirme düzeyi yüksek ve düşük olanların sürekli kaygı bakımından karşılaştırılmalarında ( $t = 1.44$ ) anlamlı olmayan bir farklılık ve kendini gerçekleştirme düzeyi ile sürekli kaygı arasında ( $r = -.19$ ) anlamlı olmayan ters bir ilişki bulunmuştur.

Kendini gerçekleştirme düzeyi yüksek olanların sürekli kaygı düzeylerinin, kendini gerçekleştirme düzeyi düşük olanlardan anlamlı olarak düşük olmadığı görülmüş ve araştırmanın bu hipotezi desteklenmiştir. Bu bulgu, Dabrowski'nin görüşünü ve De Grâce'in (1974) araştırma bulgusunu desteklemektedir.

b) Kendini gerçekleştirme düzeyi yüksek ve düşük olanların kendini gerçekleştirme engelleri bakımından karşılaştırılmalarında, ( $t = 2.68$ ) anlamlı bir farklılık ve kendini gerçekleştirme düzeyi ile sürekli kaygı arasında ( $r = -.27$ ) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kendini gerçekleştirme düzeyi yüksek olanların kendini gerçekleştirme engelleri, kendini gerçekleştirme düzeyi düşük olanlardan anlamlı olarak daha düşük bulunmuş ve araştırmanın bu hipotezi desteklenmiştir. Bu bulgu araştırmanın 1.b hipotezinin doğrulanması ile de tutarlıdır.

### ÖZET VE SONUÇ

Bu çalışmada kendini gerçekleştirme engelleri, sürekli kaygı ve kendini gerçekleştirme değişkenleri ele alınarak bunların birbirlerine etkileri yarı deneysel bir modelle incelenmiştir. Kendini gerçekleştirme engelleri arttıkça sürekli kaygının da arttığı ve kendini gerçekleştirme düzeyinin düştüğü görülmüştür. Buna karşın kendini gerçekleştirme düzeyi arttıkça sürekli kaygı azalmamakta ve sürekli kaygı arttıkça kendini gerçekleştirme düzeyi düşmemektedir. Oysa kendini gerçekleştirme düzeyi arttıkça ve sürekli kaygı azaldıkça kendini gerçekleştirme engelleri azalmaktadır. Bu bulgular Dabrowski'nin görüşünü destekler niteliktedir. Kişiliğin bir parçası olan sürekli kaygı kendini gerçekleştirme düzeyini etkilememektedir. Genellikle olumsuz olarak bilinen kaygının bireyin yaşamını belirli koşullarda olumlu yönde etkileyebileceği görüşü (Öner, 1980-1981) burada geçerli görülmektedir. Ancak bu araştırmanın denek sayısı artırılarak ve bilgisayar olanaklarından yararlanılarak regresyon analizi ile yeniden ele alınması sürekli kaygı ve kendini gerçekleştirme engellerinin kendini gerçekleştirilmeye etkisini daha aydınlatıcı olacaktır.

### KAYNAKÇA

- Akkoyun, F. ve Dökmen, Ü., (1987). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Problem Alanları ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, *Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Toplantısı*, A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını (Baskıda).
- Akkoyun, F., (1988), Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanterinin Geçerlik Çalışmaları, *Psikoloji Dergisi*, 22, 99-103.
- Alpert, R., Haber, R.N., (1960), Anxiety in Academic Situations, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 207-215.
- Blorom, B., (1972), Personal Orientation Inventory, F.d. O.K., Buros, *The Seventh Mental Measurements Yearbook*, Highland Park, M.I., Gryphon Press:

- Dabrowski, K. (1972), *Psychoneurosis is not an Illness*, London: Gryphon Press.
- Damm, V.J., (1969), Overall Measures of Self-Actualization Derived From the Personal Orientation Inventory, *Educational and Psychological Measurement*, 29, 977-981.
- De Gráce, G., (1974), The Compatibility of Anxiety and Actualization. *Journal of Clinical Psychology*, 30, 566-568.
- Dodéz, O., Zelhart, P.F., Markley, R.P., (1982), Compatibility of Self-Actualization and Anxiety, *Journal of Clinical Psychology*, 38, 4, 696-702.
- Erickson, E., (1950), *Childhood and Society*, New York: Norton.
- Freud, S., (1963), Introductory Lectures on Psychoanalysis (1917'de yazılmış metin). *Standart Edition of the Complete Works of Sigmund Freud*, 16. Bölüm., (Çev. James Strachey). London: Hogarth Press.
- Kierkegaard, S., (1944), *The Concepts of Dread*, (1844'de yazılmış metin, Çev. Walter Lowrie). Princeton: University Press.
- Knapp, R., (1971), *The Measurement of Self-Actualization and its Theoretical Implications*, San Diego, Calif: Educational and Industrial Testing Service.
- Kuzgun, Y., (1973), Kişisel Yönelim Envanterinin Türk Toplumunda Uygulanması, *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5, 2, 135-146.
- Maslow, A., (1968), *Toward a Psychology of Being*, Princeton: Van Nostand.
- May, R., (1950), *The Meaning of Anxiety*, New York: Ronald Press.
- Öner, N., (1980-1981), Kaygı, Yeni Davranışların Kazanılmasında Güdüleyici, Tiyumu Kelaylaştırıcı Olabilir mi? *Boğaziçi Üniversitesi Dergisi*, 8-9, s. 121-133.
- Öner, N., Compte, A., (1985), *Süresiz Durumluk: Sürekli Kaygı Envanteri. El Kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, No: 333.
- Piechowski, M.M., (1975), A Theoretical and Empirical Approach to the Study of Development, *Genetic Psychology Monographs*, 92, 231-297.
- Rollins, J., (1969), Self-Actualization and Anxiety: Predictors of Counseling Effectiveness, *Dissertation Abstracts*, 29, 3841 A.
- Selekel, D., (1971), The Levels of Anxiety and Self-Actualization in Drop-out-prone Ninth Grade Boys, *Dissertation Abstracts*, 32, 1, 170 A.
- Shostrom, E., (1966), *Manual for the Personal Orientation Inventory*, San Deigo, Calif.: Educational and Industrial Testing Service.
- Spielberger, C.D., (1966), *Anxiety and Behavior*, New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. ve Lushene, R.E., (1970), *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*, California Consulting Psychologists Press.
- Wilkins, W.E., Hijelle, L.A. ve Thompson, M., (1977), Anxiety and Actualization: A Reconceptualization, *Journal of Clinical Psychology*, 33, 1001-1005.