

## Özgünlük Ölçeği'nin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü

Adaptation of the Authenticity Scale and the mediator role of spirituality in the relationship between authenticity and happiness

Didem Aydoğan<sup>1</sup>, Yaşar Özbay<sup>2</sup>, Şener Büyüköztürk<sup>3</sup>

### Özet

Özgünlük (authenticity) son yıllarda pozitif psikoloji çalışmaları içerisinde öne çıkan bir kavramdır. Bu çalışmanın iki amacı bulunmaktadır. Birinci amacı, Özgünlük Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. İkinci amacı ise özgünlük ve mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolünü değerlendirmektir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Özgünlük Ölçeği, Manevi Yönelim Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. İlk amaç doğrultusunda üniversite öğrencileri (N = 315) üzerinde test edilen yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analiz yöntemi kullanılarak incelenmiştir ve önerilen dört faktörlü yapının kültürel olarak geçerliliği ortaya konulmuştur. Bununla birlikte araştırmanın ikinci amacında, özgünlük ve mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın kısmi aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar pozitif psikoloji yaklaşımı temelinde ve kültürel boyutlarıyla beraber ruh sağlığı alanında yapılan araştırmalar ve uygulamalar bağlamında değerlendirilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Özgünlük, mutluluk, maneviyat, pozitif psikoloji

### Abstract

Authenticity is a prominent concept in positive psychology studies during the recent years. The aim of this study is twofold: The first one is to examine the psychometric features of the Authenticity Scale. Second one is to examine the mediator role of spirituality relationship between authenticity and happiness. The Authenticity Scale, Spiritual Orientation Scale, Oxford Happiness Questionnaire and Personal Information Form were used to collect data for this study. In line with the first aim, the structure tested on university students (N = 315) was examined by using confirmatory factor analysis technique and the cultural validity of the suggested four factor structure was introduced. Regarding the second aim, a model was formed to test the mediator role of spirituality in the relationship between authenticity and happiness. It was found that spirituality has a partial mediator role. Based on the findings from the research, the results were evaluated based on positive psychology and within the context of research and practices in mental health with cultural aspects.

**Keywords:** Authenticity, happiness, spirituality, positive psychology

### Giriş

Özgünlük son yıllarda pozitif psikoloji araştırmaları içerisinde bireyin yaşamında anlam ve mutluluk arayışında öne çıkan kavramlardan biridir. Özgünlük kavramının kökeni Yunan felsefesine kadar dayanmakta ve ilk çağ düşünürlerinin kendi felsefeleri içerisinde özgün olmayı vurguladıkları görülmektedir. Örneğin, Sokrates "Sorgulanmamış hayat yaşanmaya değer"

---

<sup>1</sup> Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilimdalı, Gaziantep, E-mail: didem.aydogan@hku.edu.tr

<sup>2</sup> Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilimdalı, Gaziantep

<sup>3</sup> Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilimdalı, Gaziantep

sözüyle, kişinin kendi yaşamını sorgulayarak, özüne ve özgünlüğüne yolculuğunun değeri üzerine vurgu yapmıştır. Bununla birlikte, Türk kültüründe tasavvuf anlayışı felsefesinde, Yunus Emre, “Bir ben vardır bende benden içeri” sözüyle, Mevlana Celaleddin Rumi, “Ya olduğun gibi görün, ya da görüldüğün gibi ol” sözüyle kişinin kendi gerçekliğini arama ve özünü bulma çabasının önemine değinmişlerdir.

On dokuzuncu yüzyıla doğru varoluşçu filozoflar arasında özellikle Heidegger, Nietzsche, Camus, Kierkegaard ve Sartre özgünlüğün anlaşılmasına oldukça katkı sağlamışlardır. Heidegger'e (1962) göre anlayabilmek (kişinin kendi varlığını ve kimliğini) bir özgünlük şeklidir. Heidegger özellikle *gerçekle temasta olma* kavramıyla özgünlükte bireyin dünyadan kendi benliğini izole etmediğini (yabancılaşmadığını) vurgular. Sartre (2005), özgünlüğü kişinin davranışlarının sorumluluğunu alma ve yaptığı seçimlerle ilişkilendirmiştir. Benzer şekilde Kierkegaard (2004) ise özgünlüğü kişinin kendi hedeflerine uygun seçimler yapabilme kapasitesi olarak değerlendirmektedir.

Özgünlüğün yirminci yüzyılın ortalarında Carl Rogers (1959, 1961) ve Abraham Maslow (1968, 1970) gibi hümanist psikologlar tarafından ele alındığı görülmektedir. Rogers, özgünlüğü tam işlevsel olmanın bir boyutu olarak ele alırken, Maslow ise özgünlüğü kendini gerçekleştirme niteliği içerisinde ele almıştır. Öz-Belirleme kuramı ise insanların davranışları gerçek veya asıl benliklerini yansıttığında özgün olduklarını ileri sürmektedir (Deci ve Ryan, 1995). Psikoanalitik yaklaşım açısından ise özgünlük, tutarlılık, hayatiyet (zindelik), derinlik ve olgunluk kavramlarıyla birlikte açıklanmaktadır (Martens, 2005).

Psikoloji alanı içerisinde özgünlük, kişinin gerçek benliği (Martens, 2005) ve kişinin günlük yaşamını kendi gerçek ya da öz benliğine göre sürdürebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Goldman ve Kernis, 2002, 2004; Kernis, 2003; Kernis ve Goldman, 2005). Kernis ve Goldman'ın (2005) özgünlüğü kavramsallaştırması Rogers'ın (1961) kendini gerçekleştirme ya da tamamen fonksiyonda olma kavramlarıyla temellendirilmektedir. Bu bağlamda özgün olan kişiler, yeni yaşantılara açık, anı yaşayan, kendi içsel deneyimlerine güvenen, özgür ve yaratıcı olan bireylerdir. Özgün olma benlikle ilgili bazı şeyleri yapmayı ama bunu gerçekten ve samimi-dürüst olarak yapmayı içerir (Bowens, 1999). Bu bağlamda özgünlük yapısında kişinin inandığı, söylediği ve yaptığı arasında bir tutarlılık olduğu söylenebilir.

Özgünlüğe ilişkin açıklamalarda pozitif psikolojinin, hümanist psikolojinin daha önceki rolünü devraldığı dikkat çekmektedir (Harter, 2002; Linley ve Joseph, 2004; Seligman, 2002). Pozitif psikoloji, bireylerin niteliklerini geliştirerek daha mutlu ve daha üretken bir yaşama sahip olmalarını sağlayan durumları anlama ve tanımlamaya odaklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Diener ve Biswas-Diener, 2008; Joseph ve Wood, 2010; Linley ve Joseph, 2004; Park, Peterson ve Seligman, 2004; Seligman, 2002; Seligman, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman, özgünlüğü doyum elde etmek için kişinin kendi kişisel özellikleri kullanmasından gelen deneyim olarak tanımlamakta ve iyi bir yaşam için özgünlüğün ön koşul olduğunu belirtmektedir (Seligman ve Wiley, 2004). Pek çok araştırmada özgünlüğün psikolojik iyi oluşun göstergelerinden biri olduğu ortaya konulmuştur (Harter, 2002; Kernis ve Goldman, 2005; Sheldon, Ryan, Rawsthorne ve Ilardi, 1997).

Özgünlük, başkalarının değerlerinin etkisinde kalmadan özgürce seçilen bir yaşam tarzını yaşamaktır. Böyle bir yaşamda harekete geçmede kişinin kendi duyguları, değerleri ve yorumlamaları rehberlik eder. Farkındalığa dayalı seçimlerin sorumluluğunu almak özgünlüğü yansıtır ve kişiye anı yaşamasına ve ilişkilerinde kendi gibi olmasına izin verir. Bireyler kendilerini ifade ettiklerinde ve tamamen kendi seçimlerine göre davrandıklarında daha özgün hissederler (Sheldon ve diğ., 1997). Ruh sağlığı alanında araştırmacılar özgünlüğün iyi oluş (Neff ve Anne Suizzo, 2006), yaşam doyum (Goldman ve Kernis, 2002), mutluluk (Wood ve diğ., 2008), bilinçli farkındalık (Kernis ve Goldman, 2005), bağlanma stilleri (Gillath, Sesko, Shaver ve Chun, 2010), başa çıkma türleri (Kernis ve Goldman, 2006), kişilik özellikleri (Gillath ve diğ.,

2000) ve yüksek benlik saygısı (Impett ve diğ., 2008; Tolman, Impett, Tracy ve Michael, 2006) ile ilişkili bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda özgünlüğün yalnızca bireysel bağlamda değil yakın ilişkiler içerisinde de değerlendiren bir kavram olduğu da dikkat çekmektedir (Leak ve Cooney, 2001; Lopez ve Rice, 2006; Tucker, Smith-Adcock ve Trepal, 2011).

Özgünlüğün farklı kuramsal yaklaşımlarla beraber değerlendirildiği görülmekle birlikte (Deci ve Ryan, 1995; Maslow, 1968, 1970; Rogers, 1959, 1961), bu yapı farklı modeller ya da yaklaşımlar temelinde de açıklanmaktadır. Örneğin, Kernis ve Goldman'ın (2005), özgünlüğü açıklamada önermiş oldukları çok-boyutlu özgünlük modeli; farkındalık (awareness), tarafsızlık (unbiased processing), davranışsal (behaviour) ve ilişkisel uyum (relational orientation) olmak üzere dört boyutu kapsar (Goldman ve Kernis, 2002, 2004; Kernis ve Goldman, 2006). *Farkındalık*, kişinin düşüncelerinin, duygularının, güçlü ve zayıf yönlerinin, kişiliğinin ve davranışlarına ilişkin farkındalığını içerir. Özgünlükte ikinci kavram olan *tarafsızlık* kişinin kendisiyle ilişkili bilgi sürecinde yansızlığıdır. Bu boyut, kişinin kendisi ile ilgili olumlu ve olumsuz yönleri, duyguları, içsel yaşantıları çarpıtmadan, reddetmeden, gözardı etmeden veya abartmadan objektif bir şekilde değerlendirmesi ve kabul etmesidir. Özgünlüğün üçüncü bileşeni olan davranış boyutu, kişinin ödül kazanmak, cezadan kaçınmak veya birilerini memnun etmek için yalnızca "sahte" bir şekilde değil, kişinin kendi değerleri, tercihleri ve ihtiyaçları doğrultusunda davranmasını içerir. Özgünlüğün son bileşeni *ilişkisel uyum* ise kişinin yakın ilişkilerde açıklığı, samimiyeti ve dürüstlüğü, sadakat ve gerçekliği için çaba göstermesini kapsar (Kernis ve Goldman, 2005). Bununla birlikte Wood ve diğerleri (2008), özgünlüğü kendine yabancılaşma, dışsal etkinin kabulü ve otantik yaşam olmak üzere üç boyutta ele almışlardır. Kendine yabancılaşma, bireyin gerçek benliği ile bilinçli farkındalığı arasında açıklığı ifade eder. Otantik yaşam ise, bireyin kendi değer ve inançlarıyla uyum içerisinde bir yaşam geçirmesidir. Dışsal etkiyi kabullenme ise bireyin başkalarının etkilerini kabul etme ve onların beklentilerine uygun yaşamayla ilgili inançları içerir.

Alan yazın incelediğinde özgünlük yapısını farklı model ve yaklaşımlarla bireysel boyutta (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011; Wood ve diğ., 2008; Gül, 2010; İlhan ve Özdemir, 2012; Sheldon ve diğ., 1997) ve ilişkisel boyutta (Lopez ve Rice, 2006) değerlendiren ölçme araçlarının olduğu görülmektedir. Seligman'ın (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) pozitif psikolojiye olan vurgusu beraberinde klinik uygulamalar içerisinde psikolojik yapıların kavramsallaştırılması ve ölçülmesinde de değişimler meydana getirmiştir. Joseph ve Wood (2010) pozitif psikolojide ölçme ve değerlendirmeye bakış açısında, pozitif işlevselliği destekleyici, epistemolojik konuları anlamada daha derin bir bakış açısıyla yönlendirilme ihtiyacında olduğunu ve şuan ki uygulamalarda bu konuların nasıl ilişkilendirileceği önemini belirtmişlerdir. Klinik araştırma ve uygulamalar içerisinde kullanılan ölçme araçları bundan dolayı pozitif psikoloji temelinde tekrardan değerlendirilmektedir.

Ancak özgünlüğe ilişkin açıklamalar dikkate alındığında, özgünlük kavramının farklı yapı ve teorilere temellendirilmiş olması bu yapının nasıl ölçüleceği konusunda zorluklar ortaya çıkarmaktadır. Özgünlüğün ölçümünde bir diğer zorluk ise bu yapının kültürel bir bağlamda da değerlendirilmesi gerekliliğidir. Bireyciliği ön plana alan kültürlerde bireyler; bağımsız, özerk ve grup amaçlarından ziyade bireysel amaçlara öncelik verirler. Toplulukçuluğu ön plana alan kültürler ise, bireyler içinde buldukları gruba bağlıdırlar ve grup amaçlarına öncelik verirler (Hofstede, 2001). Bu açıklamalardan da özgünlüğün kültürel bağlamda bireyciliği ön plana alan toplumlarda yaygın olabileceği beklenmektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Ancak son yıllarda yapılan çalışmalar toplulukçu kültürel yapı eğilimi gösteren Türk kültüründe de bireylerin özgün olabileceğini göstermektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011; Dönmezoğulları, 2014; Özdemir ve İlhan, 2013). Bu araştırmanın birinci amacı, Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilen Özgünlük Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesidir.

## Özgünlük, Maneviyat ve Mutluluk Arasındaki İlişki

Özgünlüğe sahip olan birey hem kendi hem de diğerleriyle ilişkilerin de gerçek benliğini ortaya koyduğunda özgün mutluluğu yaşayacaktır. Özgün mutluluk, bireyin özgün bir insan olmasının bir sonucu niteliğindedir ve birey özgün olduğu sürece bu mutluluğa erişecektir (Seligman, 2002). Mutluluk (öznel iyi oluş) pozitif psikolojinin önemle üzerinde durduğu bir konudur. Öznel iyi oluşun, bireyin yaşam doyumu ile ilgili yargıları içeren bilişsel bir boyutu, hem de hoşnut edici olan ve olmayan duyguları içeren duygusal boyutu vardır (Diener, 1984; Diener ve Diener, 1996). Kişi özgünlük sergilediğinde yaşamının niteliği ve iyi oluşu artmaktadır (Ryan, LaGuardia ve Rawsthorne, 2005). Olumlu yaşam değişikliklerine sahip olmada, ne kadar pozitif duyguya sahip olunduğu önemlidir. Pozitif duygular daha iyi ilişkiler kurabilmek ve daha fazla üretken olabilmek için fırsatlar sunar.

Yapılan araştırmalarda, özgünlüğün ruh sağlığı ve iyi oluş üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir (Kernis ve Goldman, 2004, 2006; Menord ve Brunet, 2010; Neff ve Anne Suizzo, 2006; Özdemir ve İlhan, 2013; Wood ve diğ., 2008). Özgünlüğün olmayışı; yaşam korkusu, güçlü bir karakterin ve farkındalığın olmayışı ve sosyal-duygusal ve kişilik bozukluklarıyla tanımlanan ruh sağlığı bozukluklarına neden olabilir (Martens, 2005). Özgünlüğün bireyin kendini gerçekleştirmesinde, özerk ve özgür bir şekilde benliğini ortaya koyabilmesinde ve yüksek bir yaşam doyumuna sahip olmada önemli olduğu söylenebilir. Kernis ve Goldman (2006) yaptıkları çalışmada yüksek düzeyde özgünlüğe sahip olanların, fiziksel semptomlarla daha az meşgul olarak pozitif oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir sonuca Wood ve diğerlerinin (2008) yaptığı çalışmada da rastlanılmıştır. Kişilerin kendilerine yabancılaşma ve dışsal etkinin kabulü arttıkça stres ve kaygı düzeylerinin arttığı ve mutluluk düzeyinin azaldığı, bununla birlikte kişilerin özgün yaşam düzeyi arttıkça mutluluklarının da artmış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kişinin kendi yaşamına ilişkin farkındalığı, yaşamına ilişkin bir anlam ve amaç oluşturması için gereklidir. Yaşama ilişkin yüklenen anlam, yaşam amaçlarını da içererek yaşam boyu devam eder ve kişiye özgüdür. Bu şekilde kişi kendi yaşamının sorumluluğunu alarak yaşamda anlamını kendine özgü bir şekilde oluşturur. Sıradan, “herhangi bir insan”, özgün olmayan, hayatın kendisine yüklediği varolma sorumluluklarından kaçan, yalnızca toplumun ve diğer insanların ondan beklediklerine odaklanarak bir yaşam sürer. Manevi eğilim kişiyi anlamlılığa, huzura, iyi bir yaşama ve mutluluğa yönelttiği bilinmektedir. Bu anlamda maneviyat dini ya da kültürel sınırların ötesine geçen bir kavramdır. Maneviyat, yaşamda anlam ve amaç arayışı, başkaları ile bağlanma duygusu, kendini aşkınlık, içsel huzur ve iyi oluş ile tanımlanır. Güçlü bir manevi bağlılığın olması, kişinin yaşam doyumunu artırır ve güçlüklerle uzlaşmasına olanak sağlar (Delgado, 2005). Çayır ve Emhan (2010) manevi değerlerin bireylerin yaşamlarını anlamlandırmasında önemli bir yeri olduğu kadar, stres azaltıcı, kaygı giderici ve ruh sağlığı koruyucu etkilere sahip olduğunu ifade etmiştir.

Din ve maneviyat sıklıkla birbiriyle iç içe geçmiş kavramlar olarak kullanılmaktadır. Din ve maneviyat bir anlam oluşturma sistemidir ve kişinin dünyayı, etkileşimleri ve yaşamında olan diğer şeyleri anlaması için rehberlik edici özelliğe sahiptir (Park, 2005). Din, yerleşmiş inanç sistemlerini ve uygulamalarını, kişinin bir toplum içerisindeki ilişkilerini içermektedir. Maneviyat kavramı ise dini uygulamaları da içeren, yaşamı anlamlandıran inançlar ve uygulamalardır (Walsh, 2009). Maneviyat formal dini yapıların dışında da yaşanmaktadır ve daha geniş ve daha kapsamlıdır. Ancak dinle ilişkili olmasıyla birlikte, sadece dini inançla sınırlandırmamak gerekir. Maneviyatın bu bağlamda daha sosyal ve geleneksel olan dine karşı daha kişisel ve öznel olduğu söylenebilir. Maneviyat, kişinin kendi içsel değerlerine aktif bir şekilde yatırım yapmasını içerir. Bu durum onun anlamlı, bütün ve diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurma hissini güçlendirir (Walsh, 2009). Maneviyata bilişsel bir uyum açısından bakıldığında, maneviyatın dini inancı içermeyen bir anlam içerdiği görülmektedir. Bu durum özellikle kişinin günlük yaşam

fonksiyonunda manevi durum hakkındaki inançlarını, tutumlarını ve algılarını içermektedir (MacDonald ve Friedman, 2002).

Kişilerin maneviyata yönelimlerinde ya da dindar olarak tanımladıklarında daha yüksek düzeyde iyilik hali içerisinde olduklarına dair eğilim vardır (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Miu-Chi ve Harris (2013) 2005-2008 yılları arasında, 57 ülkeden 82.982 katılımcının din, maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bu çalışma içerisinde manevi uygulamalar dua etme ve meditasyon gibi belirli aktiviteleri yapmak olarak tanımlanmıştır. Dini sosyalleşmenin yaygın olduğu kültürlerde manevi uygulamalar, öznel iyi oluş ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bunun aksine dini sosyalleşmenin daha az yaygın olduğu ortamlarda manevi uygulamalar ile meşgul olan bireyler daha düşük düzeyde iyi oluş sergilemektedirler (Miu-Chi ve Harris, 2013). Yine yapılan bir araştırmada din ve maneviyatın pozitif duygulara yol açtığı ve bu pozitif duyguların da iyi oluşu sağladığı ve maneviyatın pozitif duygulara yol açtığı ve bu pozitif duyguların da iyi oluşu sağladığı bulunmuştur (Fredrickson ve diğ.,2008; Cappellen, Gauthier-Toth, Saroglu ve Fredrickson, 2016). Yapılan bir başka araştırmada ise dini değerlere sahip olanların, olmayanlara kıyasla daha iyimser bir tutum sergiledikleri, yüksek düzeyde dindarlığın ise zayıf bir iyimserliği doğurduğu ortaya koyulmaktadır (Öztürk, 2016).

Sahip olunan din ve maneviyat, bireyin yaşamda anlam, gelecek için iyimserlik ve umut bulmasını sağlayan tutarlı bir inanç sistemi olarak işlev görmektedir (Carr, 2016; Cappellen, ve diğ., 2016; Diener ve Biswas-Diener, 2008). Manevi iyilik hali iyi olan bireylerin, kendini gerçekleştirme, iç huzuru sağlama ve yaşamdan doyum sağlama gibi özelliklere sahip oldukları bilinmektedir (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Bu anlamda maneviyat hem dini inancı olan hem de dini inancı olmayanlar için anlam duygusu ile açıklanmaktadır (Tilich, 2014).Varoluşsal iyi oluş maneviyatı insan fonksiyonunun varoluşsal yönleriyle ilişkilendirir (MacDonald ve Friedman, 2002). Din ve maneviyat bu bağlamda birey için kendisini daha iyi hissetmesini sağlayan sosyal ve bilişsel bir kaynak sağlar.

İçsel bir deneyim olarak kendi maneviyat sistemini geliştirmede özgünlüğe sahip olma, kendi değer yapısı doğrultusunda, içinde bulunduğu yaşam içerisinde kendine bir yer edinme ve anlamlandırma yoluyla kişinin iyi oluşunun artacağı düşünülmektedir. Özgünlük, bireyin bilinçli farkındalığı ile davranışları arasındaki uyumu, bireyin özerk olması ve kendi hakkındaki bilinçliliği şeklinde de değerlendirilebilir. Menard ve Brunet (2010) yaptıkları araştırmada da özgünlüğün, bireyin yaşamında bir anlama yol açtığı ve bu durumunda mutluluğu sağladığını ortaya koymuşlardır.

Yukarıda verilmeye çalışılan özgünlük, maneviyat ve mutluluk arasındaki ilişkileri inceleyen tüm bu açıklamalar dikkate alındığında, kültürel olarak özgünlük ve mutluluk arasındaki ilişkiyi anlamada maneviyatın nasıl bir aracı rolünün olduğunun incelenmesi bu çalışmanın ikinci aşamasını oluşturmaktadır.

## **Yöntem**

### **Çalışma 1**

#### **Araştırma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu bir kamu üniversitesinin farklı bölümlerde öğrenim gören 237'si (75.2%) kadın ve 78 (24.8%) erkek olmak üzere 315 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları  $x= 20.5$ 'tir (  $Ss=1.08$ ).

**Veri Toplama Araçları:** Öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, Özgünlük Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri olmak üzere beş farklı ölçme aracı uygulanmıştır. Son üç ölçek, uyarlaması yapılan özgünlük ölçeğinin ölçüt geçerliliğini incelemek amacıyla uygulanmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek

amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan beş maddeden oluşan (yaş, cinsiyet, üniversite, bölüm ve sınıf düzeyi) kişiisel bilgi formu kullanılmıştır.

**Özgünlük Ölçeği (Authenticity Scale):** Özgünlük Ölçeği, özgünlük ve özgünlüğu oluşturan bileşenleri ölçmek için Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilen ve 45 maddeden oluşan 5'li Likert tipi derecelendirilen bir ölçektir. Ölçeğin uyarlama alışmaları Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin kuramsal temeli Kernis ve Goldman (2006) tarafından önerilen özgünlük modeline dayanmaktadır. Ölçeğin orjinal formu dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin *farkındalık* boyutu kişinin kendi güdüleri, istekleri, duyguları, kendisiyle ilgili düşüncelerinin, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olmasıyla ilgilidir (örnek madde, iyi ya da kötü gerçekte kim olduğumun farkındayım). *Tarafsızlık* boyutu ise kişinin kendi olumlu ve olumsuz yönlerinin kabulünü ve objektifliğini içerir (örnek madde, kendimi eleştiren olarak değerlendirmek benim için kolay değildir- terstten puanlanmakta). Bir diğer boyut olan *davranış* ise kişinin kendi değerleri, tercihleri, ihtiyaçları ile uyumlu bir şekilde hareket etmesidir (örnek madde, davranışlarımın genel olarak değerlerimi ifade ettiğini düşünürüm). Son olarak kişinin ilişkilerinde özgün yapısını değerlendiren, *ilişkisel özgünlük* boyutu yakın ilişki içerisinde açıklığı ve doğruluğu başarmak için çaba sarfetmeyi kapsar (örnek madde; yakın ilişkilerde aıklığım ve dürüşlüğüm benim için oldukça önemlidir).

### **Özgünlük Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanma Süreci**

1. *İzin alınması.* Ölçeğin uyarlanmasıyla ilgili ilk olarak özgün ölçeği geliştiren Dr.Goldman'den e-posta yoluyla izin alınmıştır.

2. *Çeviri ve kültürel eşdeğerlik alışması.* Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama süreciyle ilgili izin alındıktan sonra her iki dile de hakim olan kişiiler tarafından ölçeğin maddeleri Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçek uyarlama sürecinde uzman panel yaklaşımı kullanılmıştır. İngilizceden Türkçe'ye eviri süreci tamamlandıktan sonra, ölçeğin maddeleri Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanından beş uzman, bir ölçme ve değerlendirme uzmanı ve bir İngiliz Dil ve Edebiyatı uzmanından oluşan panelde tartışılmıştır. Panelde maddelerin özgün ve eviri halleri birlikte ele alınmış ve maddelerde geçen sözcüklerin-kavramların her iki kültürde de aynı anlamda kullanılıp kullanılmadığı ve cevaplama için gerekli olan deneyim bakımından incelenmiştir. Panelde uzlaşılan maddeler için ayrıca Türk Dili ve Edebiyatı alanında bir uzmanın görüşlerine de başvurulmuştur. Böylelikle Türkçe kullanımıyla ilgili hatalar en az düzeye indirilmeye çalışılmıştır. Ölçek maddelerine ilişkin gerekli düzeltmeler sonrasında, ölçeğe ilişkin yönergede eklenerek ölçek ön-deneme uygulaması için hazır hale getirilmiştir.

3. *Ön uygulama.* Ölçek, hedeflenen gruba uygulanmadan önce 10 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Uygulama sonrasında ölçeğin yönerge ve maddelerinin anlaşılabilirliğini ve ortalama uygulama süresini değerlendirmek amacıyla öğrencilerle bireysel görüşmeler yapılmıştır. Öğrencilerin anlamakta zorlandıkları maddeler tekrar incelenerek ölçeğe hedeflenen gruba uygulanmak üzere ölçeğe son hali verilmiştir.

4. *Uygulama ve psikometrik analizler.* Bu aşamada, üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler üzerinde ilk olarak ölçeğin özgün dört faktörlü yapısı doğrulamalı faktör analiziyle incelenmiştir. Daha sonra, ölçüte dayalı geçerlik çalışması için ölçek puanlarıyla yaşamda anlam ölçeği, stresle başa çıkma tutum envanteri ve yaşam doyum ölçeği puanları arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Ölçekten elde edilen puanların güvenilirliği için Cronbach alpha katsayısı hesaplanmıştır.

*Yaşamda Anlam Ölçeği:* Steger, Fraizer, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiş olup, Demirbaş (2010) tarafından Türkçe formunun uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği çalışması kapsamında doğrulamalı ve açımlayıcı faktör analizi tekniklerinde yararlanılmıştır. Ölçeğin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı olmak üzere iki boyutu vardır. Ölçeğin uyarlanmasına ilişkin güvenilirlik analizinde iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği için yapılan iki uygulama sonucu arasındaki ilişki .81

olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma içerisinde ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur.

*Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)*: Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE) Özbay (1993) tarafından geliştirilmiş olup, Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe formunun uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin kullandıkları başa çıkma türlerini belirlemektir. Ölçek 43 maddeden oluşmakta olup, 5'li Likert tipi derecelendirilmekte olup aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel), kaçma soyutlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma olmak üzere altı boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları .56 ile .89 arasında değişmekte olup, tüm ölçek için .81 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma içerisinde ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

*Yaşam Doyumu Ölçeği*: Üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyumlarını belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe formunun uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek beş maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert tipine dayalı olarak cevaplanmaktadır. Ölçeğin test-tekrar test katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma içerisinde ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur.

## Yöntem

### Çalışma 2

Bu araştırmanın ikinci amacı ise özgünlük ve mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolünü değerlendirebilmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın doğrudan ve dolaylı etkilerin analizini içeren yordayıcı korelasyon desene sahip olduğu söylenebilir. Yordayıcı korelasyon araştırmalarında değişkenler arasındaki ilişkileri incelenerek değişkenlerin birinden yola çıkarak diğeri yordanmaya çalışılmaktadır. Desen, sadece doğrudan etkilere odaklanabildiği gibi aynı zamanda dolaylı etkilerin de test edilmesine imkan verecek şekilde tanımlanabilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Erkan Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

### Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu bir kamu üniversitesi ve vakıf üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır (n=315). Katılımcıların yaş aralığı 19-30 arasında değişmekte olup ( $\bar{X} = 21.93$ , Ss: 1.45). Araştırmaya 218'si (67.5%) kadın ve 105'i (32.5%) erkek öğrenci olmak üzere toplam 323 kişi katılmıştır. Araştırma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

*Özgünlük Ölçeği (ÖÖ)*: Katılımcıların özgünlüğünü ortaya koymak amacıyla Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilen Türk kültürüne uyarlaması Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk (2011) tarafından yapılan Özgünlük (Authenticity) Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma 1 kapsamında Türkçe'ye uyarlanan ölçek 39 maddeden oluşmaktadır. Çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri .85 olarak hesaplanmıştır.

*Manevi Yönelim Ölçeği*: Araştırmada katılımcıların manevi yönelimlerini değerlendirmeye yönelik Kasapoğlu (2015) tarafından geliştirilen Manevi Yönelim Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği manevi yönelimin fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliliği çalışmaları kapsamında açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analiz tekniklerinden yararlanılmıştır. Yapılan açılımlayıcı faktör analizi sonucunda tek boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek üzere hesaplanan Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .87, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .84

olarak bulunmuştur. Bu çalışma içerisinde ise ölçeğin Cronbach Alfa değeri .97 olarak bulunmuştur.

*Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)*: Katılımcıların mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir ve Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından Türkçe formunun uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek 8 maddeden oluşmakta olup, 5'li derecelendirilen Likert tipi bir ölçme aracıdır. OMÖ-K, ölçeğinin yapı geçerliliği çalışmaları kapsamında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analiz tekniklerinden yararlanılmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçek için tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bununla birlikte ölçek geçerliliği çalışması kapsamında yaşam doyumu ve yaşam yönelimi ile arasında pozitif ilişkiler elde edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışması kapsamında hesaplanan Cronbach Alfa değeri .74, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Bu çalışma içerisinde hesaplanan Cronbach Alfa değeri ise .77 olarak hesaplanmıştır.

## Bulgular

### Çalışma 1

Araştırmanın ilk amacı doğrultusunda Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilen Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk (2011) tarafından Türkçe formunun uyarlanarak, psikometrik özelliklerinin incelenmesine ilişkin bulgular sunulmuştur.

### Özgünlük Ölçeğinin Yapı Geçerliliğine İlişkin Sonuçlar

Kernis ve Goldman (2006) tarafından önerilen dört boyutlu özgünlük bileşenin yapısı, tarafından Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) tekniği kullanılarak incelenmiştir. Yapılan DFA analiz sonuçları iki maddenin (16 ve 35) örtük değişken ile ilişkisinin manidar olmadığı ve 4 maddenin de (12,33,17,37) açıklanamayan (hata) varyanslarının %95 üzerinde, yük değerlerinin de .20'nin altında olduğu bulunmuştur. Ölçek uyarlama çalışmasında özgün ölçekte yer alan maddelerin mümkün olduğunca ölçekte tutulması esas alınmıştır. Bunun için yapılan ilk analizde faktör yükleri .20'nin altında kalan ve hata varyansları yüksek olan altı madde, psikolojik yapının ölçülmesine önemli katkı sağlamadıkları kabul edilerek araçtan çıkartılmıştır. Analiz, altı madde dışta bırakılarak DFA tekrar edilmiştir. Analiz sonuçları, faktörler arasındaki ilişkilerin yüksek olduğunu göstermiştir. Özgün ölçeğin yapısı da dikkate alınarak ek olarak ikinci düzey DFA yapılmıştır. Ölçeğin 45 maddeden oluşan formunun birinci düzey, 39 madde olan formunun birinci ve ikinci düzey DFA sonuçları toplu bir şekilde Tablo 1 içerisinde sunulmuştur.

**Tablo 1.** Özgünlük ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri

Model	Tanım	$\chi^2/sd$	RMSEA	RMR	CFI	NNFI	GFI
1.	Orijinal model: 45 madde ile 4 faktörlü model	2.40	.07	.08	.89	.88	.76
2.	39 madde ile 4 faktörlü model	2.22	.06	.07	.92	.91	.80
3.	39 madde ile ikinci düzey model	2.24	.06	.07	.90	.89	.77

Özgünlük Ölçeği'ne ilişkin olarak 45 madde ile dört faktörlü modele ilişkin yapılan DFA analiz sonuçlarına ilişkin elde edilen uyum indeksleri Tablo 1 içerisinde sunulmuştur. Orjinal modele ilişkin elde edilen uyum indekslerine ait değerlerin, 39 madde ile sınıanan dört faktörlü modele ilişkin kabul edilebilirliğinin daha düşük olduğu görülmektedir. Nihai analiz sonuçlarında 39



maddeden oluşan dört faktörlü modelin birinci düzey ve ikinci düzey analiz sonucundan elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Tablo 1’de görüldüğü üzere, 39 madde ile dört faktörlü modelde  $\chi^2/sd$  oranının 2.22 ( $1541.69/64 = 2.22$ ) olduğu görülmektedir. Büyük örneklerde  $\chi^2/sd$  oranının 3’ün altında olması mükemmel uyuma; 5’in altında olması ise orta düzeyde uyuma karşılık gelmektedir (Sümer, 2000). Bu çerçevede  $\chi^2/sd$  oranının 3’ün altında olması nedeniyle uyumun mükemmel olduğu ifade edilebilir. Tanımlanan model içerisinde RMSEA değeri incelendiğinde .06 düzeyinde bir uyum indeksi elde edildiği görülmektedir. RMSEA’nın 0.08’den küçük olması nedeniyle uyumun iyi olarak değerlendirilmesi mümkündür (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008). RMR açısından bakıldığında .07 düzeyinde bir uyum indeksinin olduğu ve bunun da yine uyumun iyi olduğuna işaret ettiği söylenebilir. CFI değeri incelendiğinde Hu ve Bentler (2000) ve Sümer (2000) temel alındığında uyumun oldukça iyi olduğunu görülmektedir. ( $\geq .90 = iyi uyum$ ). NNFI için Sümer (2000) .95 ve üzerine mükemmel uyumu gösterdiğini belirtmişlerdir. Bu çalışma içerisinde NNFI değerinin .89 olması bu değer kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. GFI değerine bakıldığında ise, GFI değerlerinin 0 ile 1 arasında değiştiğini ve örneklem genişliğine çok duyarlı olduğu için büyük N’lerde daha küçük değer vermesinden dolayı, .90 ve üzeri iyi uyum olarak kabul edilmektedir (Sümer, 2000; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008). Bu açıdan GFI uyum indeksi değerinin kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Elde edilen ölçeğin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Özgünlük ölçeği için elde edilen DFA faktör yükleri

Faktör 1	DFA	Faktör 2	DFA	Faktör3	DFA	Faktör 4	DFA
Farkındalık	Faktör	Tarafsızlık	Faktör	İlişkisel	Faktör	Davranışsal	Faktör
	Yükü		Yükü	Uyum	Yükü		Yükü
M1	.41	M7	.49	M5	.40	M2	.39
M3	.49	M13	.58	M15	.43	M8	.30
M4	.56	M19	.36	M18	.35	M10	.22
M6	.44	M30	.72	M22	.38	M11	.26
M9	.51	M39	.32	M23	.64	M25	.48
M14	.42	M41	.36	M24	.45	M27	.26
M20	.42	M42	.33	M26	.28	M28	.58
M21	.58			M40	.53	M31	.42
M29	.58			M43	.51	M32	.33
M34	.56			M44	.66	M45	.51
M36	.32						
M38	.52						

Tablo 2’de Özgünlük Ölçeğine ilişkin faktör yüklerinin farkındalık boyutu için .41 ile .58 arasında değiştiği, tarafsızlık boyutu için .32 ile .58 arasında değiştiği, ilişkisel uyum boyutu için .35 ile .66 arasında değiştiği ve davranışsal boyutu için ise .22 ile .58 arasında değiştiği görülmektedir. Bununla birlikte Ölçeğin ikinci düzey yapılan DFA sonucunda ise farkındalık boyutu için .96, yansızlık boyutu için .76, ilişkisel uyum için .99 ve davranışsal boyutu için .79 olarak standardize edilmiş katsayılar elde edilmiştir.

### Ölçüt Geçerliliği

Özgünlük Ölçeği’nin ölçüte dayalı geçerlik çalışmaları için Frazier, Lee ve Steger (2006) tarafından geliştirilen ve Demirbaş (2010) tarafından Türkçe formunun uyarlaması yapılan Yaşamda Anlam Ölçeği, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçe formunun uyarlaması yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği, Özbay (1993) tarafından geliştirilen ve Özbay ve Şahin (1997) tarafından uyarlanan Başa Çıkma Ölçeğinin, aktif planlama ile arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir.

**Tablo 3.** Değişkenler arasındaki korelasyonlar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Yaşam Doyumu (1)	1.00								
Yaşamda Anlam Varlığı(2)	.45**	1.00							
Yaşamda Anlam Arayışı(3)	.28**	.40**	1.00						
Başa Çıkma (4)	.29**	.36**	-.04	1.00					
Özgünlük Toplam (5)	.32**	.41**	.09	.41**	1.00				
Farkındalık (6)	.33**	.44**	.09	.44**	.86**	1.00			
Davranış (7)	.22**	.22**	.04	.22**	.80**	.57**	1.00		
Tarafsızlık (8)	.22**	.31**	.12*	.24**	.74**	.52**	.49**	1.00	
İlişkisel özgünlük (9)	.24**	.32**	.04	.39**	.74**	.55**	.41**	.41**	1.00

\*\*\* p < .001

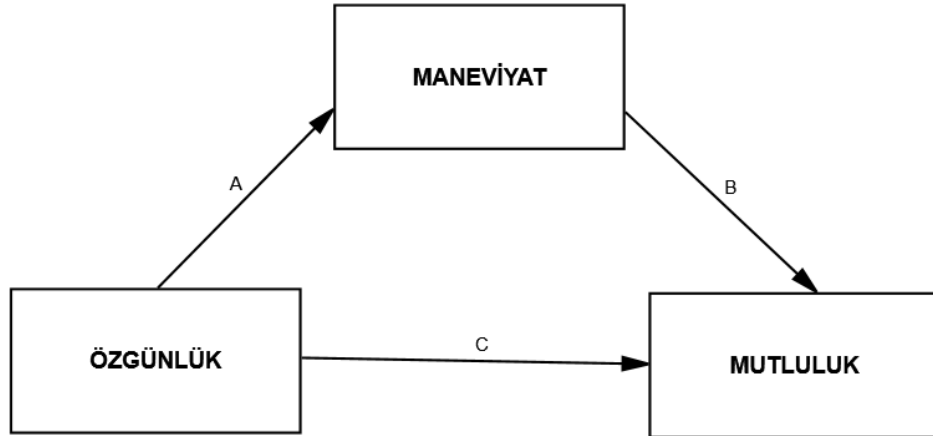
Özgünlük Ölçeği'nin alt boyutları ve toplam puanı arasındaki ilişki .21 ile .85 arasında değişmektedir. Ölçüt geçerliliğinde özgünlük ölçeğinin toplam puanı ve alt boyutları ile yaşam doyumu arasında .23 ile .32 arasında değişen bir ilişki vardır. Bunun yanısıra stresle başa çıkmanın alt boyutu olan aktif planlama ile .23 ile .41 arasında, yaşamda anlam varlığıyla .21 ile .44 arasında değişen pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yaşamda anlam ölçeğinin yaşamda anlam aranması alt boyutu ile özgünlük ölçeğinin yalnızca yansızlık boyutu arasında .12 pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

### Güvenirlilik

Ölçeğin güvenirliliği için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlilik katsayısı tüm ölçek için .86, farkındalık alt boyutu için .69, tarafsızlık alt boyutu için .59, davranışsal alt boyutu için .66 ve ilişkisellik alt boyutu için .65 olarak bulunmuştur. Elde edilen psikometrik analiz sonuçları, Özgünlük Ölçeği'nin 39 maddelik formunun hem alt ölçekler hem de ayrıca toplam puan alınarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

### Çalışma 2

Çalışmanın ikinci amacı, özgünlük ve mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolünü değerlendirmektir. Özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkinin açıklanmasında maneviyata yönelimin Baron ve Kenny (1986) tarafından öne sürülen üç koşul doğrultusunda incelenmiştir. Bu bağlamda üç model öne sürülerek, değerlendirilmiştir. **Model 1:** Özgünlüğün mutluluk üzerinde etkisi olmalıdır. **Model 2:** Maneviyatın hem özgünlük hem de mutluluk ile ilişkisi olmalıdır. (Özgünlüğün maneviyata etkisi olmalıdır ve maneviyatın mutluluk üzerinde etkisi olmalıdır. **Model 3:** Maneviyat, özgünlük ile birlikte analize dahil edildiğinde, özgünlüğün mutluluk üzerindeki etkisi düşerken, maneviyatın mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisi olmalıdır. Önerilen her bir modelin Beta ( $\beta$ ) ve anlamlılığı değerlendirilerek, maneviyatın, özgünlük ile mutluluk arasındaki aracılık rolü (tam aracı ya da kısmi aracılık) Sobel testi kullanılarak incelenmiştir.



Şekil 1. Özgünlük, maneviyat ve mutluluk arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler için önerilen model

Tablo 4. Değişkenlere ait korelasyonlar, ortalama, standart sapma ve güvenilirlik katsayıları

Değişkenler	1	2	3	$\bar{X}$	Ss	$\alpha$
Özgünlük (1)	1.00			3.75	.37	.85
Mutluluk (2)	.41**	1.00		4.06	.68	.77
ManeviYönelim (3)	.21**	.21**	1.00	5.8	1.35	.97

\*\*  $p < .01$

Tablo 4'de değişkenlere ait korelasyon sonuçları ve ortalama ve standart sapmalara ilişkin hesaplamalar verilmiştir. Özgünlüğün, mutluluk ( $r = .41$ ) ve maneviyat ( $r = .21$ ) ile pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte maneviyata yönelimin mutluluk ile pozitif yönde ilişki içerisinde olduğu görülmektedir ( $r = .21$ ).

Tablo 5. Özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracılık rolünün yordanmasına ilişkin regresyon analiz sonuçları

Aracı Değişken Test Adımları	B	$\beta$	sh	t	p
Model 1					
Özgünlük $\longrightarrow$ Mutluluk	.75	.40	.09	7.95	.00**
$R = .40, R^2 = .16, F = 63.20$					
Model 2					
Özgünlük $\longrightarrow$ Maneviyat	.76	.21	.20	3.81	.00**
$R = .20, R^2 = .04, F = 14.55$					
Model 2					
Maneviyat $\longrightarrow$ Mutluluk	.10	.21	.02	3.85	.00**
$R = .21, R^2 = .04, F = 14.82$					
Model 3					
Özgünlük $\longrightarrow$ Mutluluk	.70	.37	.09	7.31	.00**
Maneviyat $\longrightarrow$ Mutluluk	.06	.13	.02	2.52	.01**
$R = .42, R^2 = .18, F = 35.30$					

\*\*  $p < .01$

Tablo 5' de görüldüğü üzere özgünlüğün, maneviyat ( $\beta = .40$ ) ve mutluluğa ilişkin ( $\beta = .21$ ) katsayılarının anlamlıdır (Model 1 ve Model 2). Ayrıca özgünlüğün maneviyatı mutluluğu açıklama varyansı %16 ve maneviyatı açıklama varyansı ise %4 olarak görülmektedir. Bununla birlikte maneviyatın mutluluğu açıklamasına yönelik kurulan model içerisinde (Model 2) maneviyatın anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta = .21$ ) ve maneviyat mutluluğun %4'ünü açıklamaktadır. Son olarak ise aracı değişken maneviyat, özgünlük ile birlikte analize dahil edildiğinde özgünlüğün mutluluk üzerindeki etkisi düşerken, maneviyatın mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Özgünlüğün mutluluk üzerindeki doğrudan ilişkisinin ( $\beta = .70$ ), özgünlüğün model 1 içerisinde belirtilen mutluluğa ilişkin ( $\beta = .40$ ) katsayısının düşük olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu bulgular mutluluğun açıklanmasında maneviyatın özgünlük ve mutluluk arasında aracı değişken olduğu söylenebilir. İlgili literatür içerisinde aracı değişken olma özelliğinin istatistiksel olarak test edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Sobel, 1982). Önerilen model 3'te sobel testine ilişkin sonuçlar maneviyatın aracılık etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir (Sobel  $z = 3.03$ ,  $p < .001$ ) bu durum özgünlük ile mutluluk değişkeni arasındaki regresyon katsayısının anlamlı olması, maneviyat değişkeninin "kısmi aracı" olduğunu göstermektedir.

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu araştırmada Çalışma 1 içerisinde Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilen Özgünlük Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi birinci amaç olarak belirlenmiştir. Araştırmanın Çalışma 2 içerisinde ise, özgünlük ve mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü incelenmiştir.

#### *Özgünlük Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Tartışılması*

Araştırmada, Kernis ve Goldman'ın (2006) özgünlük yapısını anlamada önerdiği dört boyutlu yapının, Türk kültürü içerisinde de özgünlüğün var olduğuna ilişkin kanıtlar sunmaktadır. Özgünlük ölçeğinin farklı bir dilden yani farklı bir kültürden uyarlanıyor olması bir takım zorlukları da beraberinde getirmiş olduğu bu araştırmadaki süreç ve sonuçlardan çıkartılabilir. Aynı zamanda Özgünlük Ölçeği'nin farklı bir grup üzerinde geçerlik ve güvenilirliğini test eden başka çalışmalar da bu yapının ölçümünde kültürel sınırlılıkları ortaya koymaktadır (İmamoğlu, Günaydın & Selçuk, 2011). Kültürün dinamik ve değişen bir özelliği vardır. Bundan dolayı bir kültür içerisindeki sahip olunan duygu, düşünce, değerler zaman içerisinde çeşitlilik gösterir. Ancak vurgulanması gereken önemli bir nokta, bireyci bir kültürde bireylerin o kültürün bütün özelliklerini sergilemeleri gerekmediği gibi, aynı durum toplulukçu kültür için de geçerlidir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar özgünlüğün bu bağlamda bireyci toplumlarda varlığını ortaya koyan çalışmalar yanında (Kernis ve Goldman, 2006; Wood ve diğ., 2008) aynı zamanda hem bireyci hem de toplulukçu kültürler de benzer şekilde kavramsallaştırılabileceğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar Türk kültüründe özgünlüğün var olduğuna ilişkin kanıtlar sunan başka araştırma sonuçlarıyla tutarlılık sergilemektedir (Dönmezoğulları, 2014; Gül, 2010; İlhan ve Özdemir, 2013; İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011).

Özgünlük ölçeğinin kültürlerarası geçerliliği hakkında güvenilir bir sonuca varabilmek için modelin farklı örneklemeler üzerinde sınayan araştırmalara gereksinim olduğu açıktır. Bu çalışmada özgünlük ölçeğine ilişkin elde edilen güvenilirlik katsayılarının düşük çıkması, "özgünlük" yapısının soyut bir özellik olarak karşımıza çıkması ve kültürel olarak bu kavramın anlaşılabilirliğindeki güçlüklerden kaynaklandığı söylenebilir.

Özgünlük ölçeğinin geçerlilik çalışmaları bağlamında ölçüt geçerliliğine ilişkin sonuçlar özgünlüğün yaşam doyumunu, stresle başa çıkmanın aktif planlama boyutu ve yaşamda anlam ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlarla tutarlı olarak Kernis ve Goldman

(2006) yaptıkları araştırmada yüksek düzeyde özgünlüğe sahip olan bireylerin daha uyumlu başa çıkma stratejileri kullandıklarını ve düşük düzeyde özgünlüğe sahip olan bireylere göre daha az savunmacı oldukları sonucunu elde etmiştir. Dolayısıyla ölçüt geçerliliğine ilişkin kanıtlar Kernis ve Goldman'ın (2006) önerdiği özgünlük modelinin desteklendiğinin bir kanıtı olarak düşünülebilir.

Özgünlük yapısına yönelik, gelişimsel dönemler göz önüne alınarak farklı araştırma grupları üzerinde çalışmaların planlanması önemlidir. Özgünlüğün farklı yönleriyle daha iyi anlaşılabilmesi için yeni araştırmaların yapılması özgünlüğün kavramsal ve kuramsal temelini daha iyi anlaşılmasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte özgünlüğün benlik ve benlik yapılarıyla birlikte ele alınması özgünlüğün kimlik gelişimi ve kendi olma sürecinin daha çok anlaşılmasına yarar sağlayacaktır.

#### *Özgünlük ve Mutluluk Arasındaki İlişkide Maneviyatın Aracı Rolünün Değerlendirilmesine Yönelik Tartışma*

Bu araştırmanın ikinci amacı özgünlük ve mutluluk arasında maneviyatın aracı rolünü değerlendirmektir. Önerilen bu modelde, bireylerin özgünlük yapılarının, maneviyat ile birlikte mutluluklarını nasıl açıkladığı amaçlanmıştır. Öne sürülen model, özgünlüğün mutluluk üzerinde olumlu etkisinde, maneviyata yönelimin ilişkisinin olup olmadığını ortaya koymaktadır. Özgünlüğe sahip olduğunda, bireyin kendi içine yönelimi artmakta ve yaşam içerisinde kendisi için amaç ve anlam oluşturmada maneviyata doğru yönelim göstermektedir. Bu durum da kişinin yaşamında doyum ve mutluluğu elde etmesinde önemli olduğu söylenebilir. Maneviyat kendi özgünlüğüyle birlikte, bireye içsel bir güç ve enerji vermektedir. Ancak bu gücün deneyimlenmesi sahip olunan özgün yaşamın gerçekleşmesiyle mümkün olabilmektedir. Bu şekilde bireylerin yaşama bağlandığı ve yaşamdan doyum ve mutluluğun sağlanabileceği söylenebilir.

Özgünlükte birey duygularının özünü yansıtmakta daha özgür ve doğaldır (Kernis ve Goldman, 2006). İçinden geldiği gibi davranır ve sahip olduğu roller içerisinde kendi olma eğilimindedir. Böyle bir özelliğe sahip olan bireyin kendi yaşam amaç ve değerleri doğrultusunda maneviyat aracılığıyla yaşam kalitesi üzerinde pozitif bir etkisinin olacağı beklenilmektedir. Bu araştırma içerisinde elde edilen bulguların da ortaya koyduğu üzere özgünlüğün, yaşamdan doyum sağlama ve mutlu olma üzerinde pek çok araştırmayla benzer sonuçlara sahip olduğu görülmektedir (Kernis ve Goldman, 2004; Kernis ve Goldman, 2006; Menord ve Brunet, 2010; Neff ve Anne Suizzo, 2006; İlhan ve Özdemir, 2013; Wood ve diğ., 2008).

Mutluluk bizim için değerli olan ve hedeflere ulaşmanın doğrudan bir sonucudur. Kişi yaşamdan aldığı doyum neticesinde mutluluğu da yaşayacaktır. Bu bağlamda, birey yaşamını anlamlı kılma ve yaşam içerisinde kendi için önemli bir şeye bağlanma ihtiyacındadır. İnsanlar anlamlı hedefler oluşturup, bunun sonucunda geri bildirim aldıkları sürece mutludurlar. Kişinin manevi eğiliminin; anlama, huzura ve iyi bir yaşama ve mutluluğa yönelttiği bilinmektedir. Bu durum onun anlamlı, bütün ve diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurma hissini güçlendirir (Walsh, 2009). Bununla birlikte mutluluğu anlamada maneviyatın ve dini uygulamalara katılımın yaşam doyumu ve iyilik halini artırdığı başka araştırma sonuçlarıyla da tutarlıdır (Diener ve Biswas-Diener, 2008; Fredrickson ve diğ., 2008; Miu-Chi ve Harris, 2013; Myers, 2000).

Bireyin yaşamın anlamına yön verebilecek maneviyatı yaşama ya da bunu arttırmaya yönelik uygulamalar, kişinin mutluluğunu arttırmada önemli olduğu görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuç, Menord ve Brunet (2010) tarafından yapılan araştırmayla benzerlik sergilemektedir. Bu sonuçlar özgünlüğün kişiyi bir anlama doğru yönlendirdiğini, bu durumun da mutluluğa yol açtığını söylenebilir. Csikszentmihalyi (1990) bireyin yaşamında iş gibi anlamlı aktivitelere olan katılımının, benliği sağlıklı bir işlevselliğe doğru taşıdığını belirtmektedir.

Farklı kültürel bağlamdaki değişikliklerden dolayı özgünlük, maneviyat ve mutluluk arasındaki ilişki çeşitlilik gösterebilir. Diener (2009) bireylerin iyi oluşları üzerinde etkili olan

faktörlerin kültürden kültüre farklılık gösterdiğini belirtmektedir. Bireyin inanç ve değerleri farklı kültürden kaynaklık etse de danışanların sahip olduğu maneviyata yönelimlerinin ve yaşam içerisindeki bu durumun ele alınmasının, psikolojik danışma sürecinde danışan için yaşamında bir güç kaynağı olabilir. Özgünlüğün olmayışında kişi kendisine ait bir yaşamdan uzaklaşır. Bu durum, kişiyi kendisi için uygun olmayan inanış ve yaklaşımlara doğru götürmekte ve kendilerine yabancılaşmasına ve yaşamdan doyum sağlamasına neden olabilmektedir. Gerçek mutluluk sürecinde, deneyimlerimizi anlamlı kılmak ve bunlardan zevk almak için Rogers (1961) kişiliği anlamada üzerinde durduğu önemli kavramlardan biri olan kişisel sorumluluğun önemini vurgulamaktadır. Kişinin kendi olma sürecinde dışarıda görünen ben ile içteki “ben”in keşfi yani maskenin ardına geçmek danışan için hem riskli hem de olumlu bir süreçtir. Kimilerine göre insanın neyse o olması, onun durağan (static) kalması anlamı taşır. Böyle bir amaç ya da değer sabit ya da değişmez kalmasıyla aynı anlama geldiği düşünülür. Oysa doğru olan bunun tam tersidir. Gerçekte ne ise o olmak, bütünüyle bir sürece girmek demektir. Kişi gerçekten ne ise o olmayı istediğinde değişim kolaylaşır, hatta değişimin büyük ölçüde gerçekleşmesi mümkün kılınır (Rogers, 2011). Sonuç olarak özgünlüğün, kişinin kendi keşif sürecinde, benlik yapısındaki kendileşme yani özgünlük kültürel olarak psikolojik danışma müdahalelerin planlanmasında, danışanın yaşam kalitesini yükseltme ve ruh sağlığını korumada üzerinde durulması gereken bir yapıdır.

## Kaynakça

- Aydoğan, D., Özbay, Y., & Büyüköztürk, Ş. (2011). *Özgünlük ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi, 3-5 Ekim, İzmir.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-82.
- Bowens, L. (1999). Authenticity in Kurosawa. *Journal of Value Inquiry*, 33(2), 227-237.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (12.Baskı). Ankara: PegemA Yayıncılık
- Cappellen, V. P., Gauthier-Toth, M., Saroglu, V., & Fredrickson, B. L., (2016). Religion and well-Being: The mediating role of positive emotions. *Journal of Happiness Studies*. 17(2), 485-505.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji* (Çev.Ed. Şendilek, Ü.). İstanbul: Kaknüs yayınları
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Çayır, C., & Emhan, A. (2010) Girişimcilerin stres ile başedebilmesinde tinsel değerlerin etkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(2) , 101-120.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi. Ankara
- Deci, E. L.,& Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency and self-esteem*. New York: Plenum Press.
- Delgado, C. (2005). A discussion of the concept of spirituality. *Nursing Science Quarterly*, 18(2), 157-162.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95,542-575.
- Diener, E. (2009). *Culture and well-being: The Collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series 38, Springer Science.

- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(19), 71-75.
- Diener, E.,& Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E.,& Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E.,& Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7,181-185.
- Doğan, T.,& Akıncı, Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Dönmezoğulları, C.(2014). *Benlik Kurguları ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide Özgünlüğün Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95,1045-1062.
- Gillath, O., Sesko, A. K., Shaver, R.P., & Chun, D.S. (2010). Attachment, authenticity, and honesty: Dispositional and experimentally induced security can reduce self- and other deception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 841-855.
- Goldman, B. M.,& Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5(6), 18–20.
- Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2004). *The development of the authenticity inventory, version3*. Unpublished data.
- Gül, A. (2010). *Benlik Düzenleme Odakları, Otantiklik ve İlişkisel / Özerk Benlik Ketlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi.
- Harter, S. (2002). Authenticity.(Eds. C. R. Snyder & S. J. Lopez) , *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford, England: Oxford University Press
- Heidegger, M. (1962). *Being and time*. New York: Harper and Row.
- Hooper, D. Coughlan, J.,& Mullen, M. (2008). Structural equation modeling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*. 6(1), 53-60.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences*. Second Edition. Beverly Hills: Sage Publication
- Hu, L.,& Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6,1-55.
- Joseph, S. & Wood, A. (2010). Assessment of positive functioning in clinical psychology: Theoretical and practical issues. *Clinical Psychology Review*, 30,830-838.
- Impett, E. A., Sorsoli, L., Schooler, D., Henson, J. M., & Tolman, D. L. (2008). Relationship authenticity and girls' self-esteem across adolescence. *Developmental Psychology*, 44, 722–733.
- İlhan, T.,& Özdemir, Y. (2012). *Adaptation of authenticity scale to Turkish: a validity and reliability study*. The International Counseling and Education Conference (ICEC), Istanbul
- İlhan, T.,& Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G., & Selçuk, E.(2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyet ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43.
- Kasapoğlu, F. (2015). Manevi Yönelim Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik. *İnönü Üniversitesi*,16(3), 51-68.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 1–26.

- Kernis, M., & Goldman, B. (2005). From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multicomponent conceptualization of authenticity. (Eds. A. Tesser, J. Wood & D. Stapel). *On building, defending and regulating the self: A psychological perspective* (pp. 31-52). New York: Psychology Press.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Research and theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 38, pp. 284-357). San Diego, CA: Academic Press.
- Kierkegaard, S. (2004). From fear and trembling problema I. In G. Marino (Ed.), *Basic writings of existentialism* (pp. 7-24). New York: The Modern Library. (Excerpts From Søren Kierkegaard, *Fear and Trembling*, V. Howard & E. H. Hong, Trans., 1983, New Jersey: Princeton University Press).
- Korkut-Owen, F., & Owen, D. W. (2012). İyilik hali yıldız modeli, uygulaması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 24-33.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Leak, G. K., & Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology*, 25, 55-62.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Lopez, F.G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362-371.
- MacDonald, D., & Friedman, H. (2002). Assessment of humanistic, transpersonal, and spiritual constructs: State of the science. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(4), 102-125.
- Martens, W. H. D. (2005). A Theoretical Model of Fragile Authenticity Structure. *International Journal of Philosophical Practice*. 2(3), 1-18.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York, NY: Harper & Row.
- Ménard, J., & Brunet, L. (2010). Authenticity and well-being in the workplace: A mediation model. *Journal of Managerial Psychology*, 26(4), 331-346.
- Miu-Chi, L. V., & Bond, H. M. (2013). Examining the relation of religion and spirituality to subjective well-being across national cultures. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 304-315.
- Myers, D. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-76.
- Neff, K. D., & Suizzo, M.A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being romantic relationships: A comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21, 441-457.
- Özbay, Y., & Şahin, B. (1997). *Stresle başa çıkma envanteri: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ankara: 1-3 Eylül 1997.
- Özdemir, Y., & İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: Otantik olmanın aracılık rolü. *International Journal of Social Science*, 6(2), 593-611.
- Öztürk, E.E. (2016). *İyimserlik ve dindarlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi
- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61, 707-729.



- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context (pp. 181–256). New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin Ryan, M. R.,
- Roger, C. R. (2011). *Kişi Olmaya Dair*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 1.Baskı.
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G., & Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology, 7*(3), 431-448.
- Sartre, J. P. (2005). *Varoluşçuluk*. Çev; Asım Bezirci, Say Yayınları, İstanbul.
- Seligman, M.E.P., (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist Association, 55*(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press
- Sheldon, M. K., Ryan, M. R., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait Self and True Self: Cross-Role Variation in the Big-Five Personality Traits and Its Relations With Psychological Authenticity and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6), 1380-1393.
- Sobel, M. E. (1982). *A symptotic intervals for indirect effects in structural equations models*. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology* (pp. 290-312). San Francisco: JosseyBass
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları, 3*(6), 49-74.
- Tillich, P. (2014). *Olmak Cesareti*. (Dansuk, F. C., Çev.). İstanbul: Okuyan-us.
- Tucker, C., Smith-Adcock, S., & Trepal, H. (2011). Relational-cultural theory for middle school counselors. *Professional School Counseling, 14*(5), 310-316.
- Tolman, D. L., Impett, E. A., Tracy, A. J., & Michael, A. (2006). Looking good, sounding good: Femininity ideology and adolescent girls' mental health. *Psychology of Women Quarterly, 30*, 85–95.
- Walsh, F. (1999). Religion, Spirituality, and the Family. In F. Walsh *Spirituality resources in family therapy* (pp.3-30). New York: The Guilford Press.
- Wood, M. A., Linley, A. P., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). Authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology, 55*(3), 385-399.

## **Extended Summary**

### **Adaptation of the Authenticity Scale and The mediator role of spirituality in the relationship between authenticity and happiness**

Didem Aydoğan, Yaşar Özbay, şener Büyüköztürk

#### **Introduction**

In recent years positive psychology (Seligman, 2002; Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006) have replaced the previous role of humanist psychology in explanations related to authenticity. Authenticity is defined as maintaining one's daily life according to himself or his real personality (Goldman & Kernis, 2002, 2004). Seligman defined authenticity as the experience from using one's own personal features to acquire satisfaction and thus he stated that authenticity is the precondition of a good life (Seligman & Wiley, 2004). In related literature it is seen that authenticity is explained based on different models and approaches. The multi factor authentication model suggested by Kernis and Goldman (2005) to explain authenticity includes for components; awareness, unbiased processing, behavior and relational orientation (Goldman & Kernis, 2002, 2004). The first aim of this study is to evaluate the features of the Authenticity Scale developed by Kernis and Goldman (2006) and adapted by Aydoğan, Özbay & Büyüköztürk (2011).

It draws attention that we use the word happiness as an equivalent for subjective well-being. Subjective well-being is evaluated on a cognitive dimension including judgments related to individuals life satisfaction and emotional dimension including pleasant and unpleasant emotions (Diener, 1984). The tendency is that people who are defined as religious or people with spiritual orientations have a higher level of well-being (Diener & Biswas-Diener, 2008). Other researches have shown that specific meditation practices increase the positive feelings and thus cause positive results for life satisfaction (Fredrickson, et al., 2008). Religion includes engrained belief systems and practices and their relationship with the society; the concept of spirituality, on the other hand, includes the beliefs and practices that give meaning to life including religious practices (Walsh, 2009). The second aim of this study is to examine the relationships between authenticity, spirituality and happiness directly and indirectly.

#### **Method**

##### **Participants**

In line with the first aim of the study, 315 participants studying in different departments of Gazi University joined the research group. 237 (%75.2) of 315 participants were female and 78 (%24.8) of them were male. Mean of participants' age was 20.5 ( $SD = 1.08$ ). In line with the second aim of the study, a study group was formed from university students from different departments of Adnan Menderes University and Hasan Kalyoncu University ( $n = 315$ ). Mean of participants' age was 21.93 ( $SD = 1.45$ ). The second study group consisted of 323 students (218 (67.5%) female and 105 (32.5%) male).

##### **Instruments**

For the first aim Personal Information Form and Authenticity Scale; for the second aim The Authenticity Scale, Spiritual Orientation Scale, Oxford Happiness Questionnaire and Personal Information Form were used.

*Personal Information Form:* In the study personal information form, which consists of five items (age, gender, university, department and year of study), was used in order to determine the demographic characteristics of the participants.

*Authenticity Scale:* Authenticity Scale was developed by Kernis & Goldman (2006) in order to measure authenticity and the components that form authenticity. It is a 5 point Likert type scale with 45 items. The adaptation studies of the scale were carried out by Aydoğan, Özbay & Büyüköztürk (2011). The scale has four sub-dimensions. These four sub-dimensions are awareness, unbiased processing, behavior and relational authenticity. After receiving the permission for adapting the scale to Turkish culture, the items of the scale were translated into Turkish by ones who have a command of both languages. During the scale adaptation process panel approach was used. After the translation process was completed, the items of the scale were discussed by a panel of five Psychological Counseling and Guidance specialists, one assessment and evaluation specialist and one English literature and language specialist.

*Spiritual Orientation Scale:* Spiritual Orientation Scale, developed by Kasapoğlu (2015) in order to evaluate the spiritual orientations of the participants, was used in the study. Scale has 16 items and it is a 7 point Likert type measurement tool.

*Oxford Happiness Questionnaire:* It is developed by Hills and Argyle (2002) in order to evaluate the happiness levels of the participants and it was adapted to Turkish culture by Doğan & Akıncı Çötök (2011). Scale has 8 items and it is a 5 point Likert type measurement tool.

## Results

For the first aim of the study, the structure of authenticity component with four factors, suggested by Kernis & Goldman (2006), was examined by Aydoğan, Özbay & Büyüköztürk (2011) by using Confirmatory Factor Analysis (CFA) technique. The CFA results were removed from the model since the relationships between two items and implicit variable were not meaningful and unexplained variances of all four items were % 95 and more. The values obtained from second line CFA results were  $X^2/sd = 2.22$ ,  $RMSEA = .06$ ,  $RMR = .07$ ,  $CFI = .92$ ,  $NNFI = .91$ ,  $GFI = .80$ .

In similar scale validity, there is a changing relationship between .23 and .32 between life satisfaction and the total point of authenticity scale and sub-dimensions. In addition to that, there is a positive meaningful relationship with active planning, which is a sub-dimension of coping with stress, between .23 and .41; and with existence of meaning in life between .21 and .44. In addition to that a .12 positive relationship was found between searching meaning in life sub-dimension of meaning in life scale and only neutrality sub-dimension of authenticity scale. For the credibility of the scale, calculated coefficient of internal consistency (Cronbach Alpha) were found .86 for the whole scale, .69 for the awareness sub-scale, .59 for the unbiased processing sub-scale, .66 for the behavioral sub-scale and .65 for the relationality sub-scale.

The second aim of this study is to examine the direct and indirect relationships between authenticity, spirituality and happiness. Positive relationships between authenticity and happiness ( $r = .41$ ) and authenticity and spirituality ( $r = .21$ ) were found. Regression analysis was carried out in order to examine whether the spirituality tools vary and the direct effects. It was found out that the direct relationship of authenticity on happiness ( $\beta = .70$ ), the coefficient related to happiness ( $\beta = .40$ ) stated in model 1 is low. Based on these findings, it can be said that spirituality is the intermediary variable between authenticity and happiness. In suggested model 3, the intermediary effect of spirituality were found meaningful in Sobel test (Sobel  $z = 3.03$ ,  $p < .001$ ). This result shows that the regression coefficient between authenticity and happiness is meaningful and spirituality variable is “partial intermediary”.

### **Discussion**

The psychometric features of the Authenticity Scale, which was adapted to Turkish culture, gives evidence for the existence of authenticity within the Turkish culture. In addition to that, the results of this study is consistent with other studies, which proves the existence of cultural authenticity (Gül, 2010; İmamoğlu, Günaydın & Selçuk, 2011; İlhan & Özdemir, 2012; Dönmezoğulları, 2014).

In this study it was determined that spirituality variable plays the role of partial intermediary in the model, which examined the relationship between authenticity and happiness. The effect of authenticity on happiness changes, when spiritual orientation comes into the picture. This result interpreted this as the authenticity of the individuals on their happiness is effective when they have spiritual orientations. Thus it can be claimed that the practices regarding the spirituality or the increase of one's spirituality, which can lead the meaning of individuals' life, are important for increasing the happiness in life. These results are consistent with other studies, which claim that spirituality increases the life satisfaction and well-being and causes positive results (Diener & Biswas-Diener, 2008; Fredrickon, et al.,2008).

The results of this study should be taken into consideration during the planning of psychological counseling interventions culturally. Although the beliefs and values of individuals are based on different cultures, the spiritual orientations of the counselees and the approach to this situation in life can be a power source in counselees' life during the psychological counseling process. Thus testing the cultural models, which evaluate spiritual orientation and happiness, will provide more valid and credible evidence concerning this situation.

## Ek 1. Özgünlük Ölçeği Türkçe Formu

**Yönerge:** Bu ölçek kişinin kendisi hakkında değişik ifadelere yer vermektedir. Yanlış veya doğru cevap yoktur. Aşağıdaki ölçeği kullanarak her bir ifadeye derecelendirmeden sizin için en uygun ve sizi en doğru hangisi niteliyorsa onu yuvarlak içine alınız.

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Genelde duygularım hakkında belirsizlik yaşarım.	1	2	3	4	5
2. Gerçekte hoşlanmasam da sıklıkla bir şeyden hoşlanırmış gibi yaparım.	1	2	3	4	5
3. İyi ya da kötü gerçekte kim olduğumun farkındayım.	1	2	3	4	5
4. Kendimle ilgili inandığım şeylere neden inandığımı bilirim.	1	2	3	4	5
5. Yakın olduklarımın benim güçlü yönlerimi anlamalarını isterim.	1	2	3	4	5
6. Beni ben yapan özelliklerin arasından hangilerinin asıl beni oluşturduğunu gerçekten anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
7. Sınırlılıklarımı ve eksikliklerimi olduğu gibi değerlendirmekten rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5
8. Gerçekte başkalarının düşüncelerine katılmasam da genelde sessiz kalarak veya başımı sallayarak onlara katıldığımı ifade ederim.	1	2	3	4	5
9. Yaptığım şeyleri neden yaptığımı çok iyi farkındayım.	1	2	3	4	5
10. Eğer buna değecekse başkaları için kendimi seve seve değiştirim.	1	2	3	4	5
11. Gerçekte olduğumdan daha farklı biriymiş gibi davranmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
12. Kendimi eleştirel olarak değerlendirmek benim için kolay değildir.	1	2	3	4	5
13. Derinde yatan gerçek duygu ve düşüncelerimin farkında değilim.	1	2	3	4	5
14. Yakın olduğum kişilere gerçekten ne kadar önem verdiğimi ifade etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
15. Yakınlarımı gerçekte ne iseler öyle görmek yerine olduklarından daha iyi durumda görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
16. Yakınlarıma sorulsa, benim nasıl biri olduğumu en doğru bir şekilde tanımlarlar.	1	2	3	4	5
17. Gerçek kendim olmadığım zaman bunun farkında olurum.	1	2	3	4	5
18. Kişilik özelliklerimden “asıl ben” için önemli olanlarla olmayanları ayırt edebilirim.	1	2	3	4	5
19. Bana yakın olanlar gerçek yüzümü keşfettiklerinde şok olurlar veya şaşırırlar.	1	2	3	4	5
20. Bana yakın kişilerin ihtiyaç ve isteklerini anlamak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5

21. Bana yakın olduklarımdan toplum içindeki kişiliğim veya "imaj"ımdan çok gerçek beni tanıdıklarını isterim.	1	2	3	4	5
22. Başkaları eleştirse ya da reddetse bile kişisel değerlerime tutarlı bir şekilde davranmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
23. Yakın olduğum biriyle fikir ayrılığına düşersek, yapıcı olmaktan çok tartışılan şeyi göz ardı etmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
24. Başkalarını hayal kırıklığına uğratmamak adına, yapmak istemediğim şeyleri çoğu zaman yapmışımdır.	1	2	3	4	5
25. Davranışlarımın genel olarak değerlerimi ifade ettiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Kendimi mümkün olan en iyi şekilde anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
27. Kendimi iyi hissetmek için kişisel sınırlılıklarımı ve eksikliklerimi tarafsız olarak değerlendirmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
28. Genelde kişisel ihtiyaçlarıma ve isteklerime uygun davranırım.	1	2	3	4	5
29. Başkaları için nadir de olsa sahte bir yüz (maske) takınmam.	1	2	3	4	5
30. Benim için neyin önemli olduğunu çoğu zaman farkında değilimdir.	1	2	3	4	5
31. Hayatta neyi başarmak istediğimi gerçekten bilip bilmediğimi genellikle sorgularım.	1	2	3	4	5
32. Güdülerimin ve arzularımın farkındayım.	1	2	3	4	5
33. Bana edilen iltifatların geçerliğini sorgularım.	1	2	3	4	5
34. Yakın olduğum insanların gerçekte kim olduğumu anlamalarını önemserim.	1	2	3	4	5
35. Başarımı kabullenme ve başardıklarımla gurur duymak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
36. Biri benim eksikliklerim üzerinde çok durursa, bunu hızla aklımdan çıkarmaya ve unutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
37. Yakın olduğum insanlar hangi koşulda olurlarsa olsunlar kim olduğum konusunda bana güvenirlere.	1	2	3	4	5
38. Yakın ilişkilerde açıklığım ve dürüstlüğüm benim için oldukça önemlidir.	1	2	3	4	5
39. Olumsuz sonuçlarına katlanmak zorunda kalacağımı bilsem de, doğruluğuna inandığım şeyi ifade etmeye hazırım.	1	2	3	4	5

### Özgünlük Ölçeği Alt Boyutları

Farkındalık: 1\*-3-4-6-9-13\*-17-18-26-30\*-31\*-32

Yansızlık: 7\*-12\*-27\*-33\*-35\*-36\*

Davranışsal: 2\*-8\*-10\*-11\*-22-24\*-25-28-29-39

İlişkisel Uyum: 5-15\*-16-19\*-20-21-23\*-34-37-38-14

\*= Tersten kodlanan maddeler.