

Doğuş Üniversitesi Dergisi, 14 (1) 2013, 56-64

## BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE ÖZNEL İYİ OLUŞ

### *THE FIVE FACTOR PERSONALITY TRAITS AND SUBJECTIVE WELL-BEING*

**Tayfun DOĞAN**

*Niğde Üniversitesi, Eğitim Fakültesi  
tayfun@tayfundogan.net*

**ÖZET:** Bu araştırmanın amacı kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın katılımcılarını 234 kişi (98 kadın/136 erkek) oluşturmaktadır. Çalışma grubunun yaş aralığı 18-61'dir. Çalışmada veri toplama araçları olarak Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ve Beş Faktör Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre nevroitik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca nevroitik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu negatif yönde; dışadönüklük kişilik özelliğinin ise pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Öznel İyi Oluş; Beş Faktör Kişilik; Mutluluk; Dışadönüklük; Nevrotiklik

**ABSTRACT:** The aim of this research is to analyze the relations between personality traits and subjective well-being. The number of the participants of the research was 234 (98 women/136 men). The age range of the study group was 18-61. The Oxford Happiness Scale-Short Form and the Big Five Personality Scale were used. Findings showed that there was a significantly negative relationship between neurotic personality trait and subjective well-being. Findings also revealed that there were positive relationships between subjective well-being and extraversion, conscientiousness, agreeableness, openness. Besides, it was found that neurotic personality trait was a negative and extraversion was a positive predictor of subjective well-being.

**Keywords:** Subjective Well-Being; Five Factor Personality; Happiness; Extraversion; Neurotism

**JEL Classification:** I31

### **1.Giriş**

Öznel iyi oluş (mutluluk), pozitif psikolojinin en önemli araştırma konularından birisidir. Öznel iyi oluş üzerine yapılan çalışmalarda araştırmacılar mutluluğun ne olduğu, neden bazı insanların daha mutlu olduğu, insanların mutlu olmak için hangi stratejileri kullandıkları ve mutluluğun belirleyicilerinin neler olduğu gibi sorulara cevap bulmaya çalışmaktadırlar. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamına ilişkin değerlendirmelerinin ve olaylara verdiği duygusal tepkilerin bir sonucu olarak kabul edilmektedir. Buna göre öznel iyi oluş, olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yüksek yaşam doyumu alma şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Myers ve Diener 1995). Bu tanımda yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmakta ve bireyin çeşitli yaşam alanlarına (evlilik, iş, sağlık, başarı vb.) ilişkin değerlendirmelerini kapsamaktadır. Olumlu ve olumsuz duyguların

yaşanma sıklığı ise öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu oluşturmaktadır. Buna göre neşe, heyecan, ilgi, güven, sevinç, heves gibi duygular olumlu duygulanımı oluşturmaktadır. Öfke, nefret, üzüntü, suçluluk, korku ve kaygı gibi duygular ise olumsuz duygulanımı oluşturmaktadır (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Diener, 1984; Lyubomirsky, 2007). Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler yaşam şartları, amaçlı yaşam etkinlikleri ve genetik faktörler olmak üzere üç temel başlık altında toplanmıştır. Buna göre yaş, cinsiyet, eğitim durumu, yaşanan yer, medeni durum, ekonomik durum gibi demografik değişkenler yaşam şartları başlığı altında değerlendirilmektedir. Yapılan meta-analiz çalışmaları sonucu yaşam şartlarının öznel iyi oluş üzerinde yaklaşık olarak % 10 oranında etkili olduğu ortaya konmuştur. Amaçlı yaşam etkinlikleri ise öznel iyi oluşu % 40 oranında etkilemektedir. Amaçlı yaşam etkinliklerinin kapsamında ise yaşam amaçları belirleme ve bunları gerçekleştirme, sosyal ilişkiler kurma, yardım etme, affedicilik, dini inancın gereklerini yerine getirme gibi faaliyetler bulunmaktadır. Öznel iyi oluş üzerinde en büyük etkinin ise % 50 oranla genetik faktörler (denge noktası) olduğu ortaya konulmuştur. Kişilik özellikleri de genetik faktörler kapsamında değerlendirilmektedir (Lykken ve Tellegen, 1996; Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Lyubomirsky, 2007).

### 1.1. Beş Faktör Kişilik Modeli

Kişilik, bireyin doğuştan getirdiği ve yaşantı sonucu kazandığı, onu diğer bireylerden ayıran özelliklerin tamamı olarak tanımlanabilir. McCrae ve Costa (1989), kişiliği, bireyin farklı durumlarda ortaya koyduğu davranışları açıklayan, sürekliliği olan, kişilerarası, duygusal, motivasyonel, deneyime dayalı etkileşim tarzı olarak tanımlamıştır. Kişiliğin tanımlanmasına ve ölçülmesine yönelik olarak pek çok kuramcının farklı görüşleri bulunmaktadır. Beş faktör kişilik modeli kişiliğin değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan bir yaklaşımdır. Bu model “özellik yaklaşımına” dayanmaktadır ve kişiliğin ölçülmesinde bireylerin kendilerini ve diğerlerini tanımlamada kullandıkları “sıfatlardan” yararlanılmaktadır. Atkinson ve arkadaşlarına göre (2006), modelin keşfi ve geçerliği kişilik psikolojisi açısından önemli bir atılım olarak değerlendirilmektedir. Beş faktör kişilik modelinin araştırmacılar tarafından benimsenmesinin ve kişilikle ilgili araştırmalarda yaygın bir şekilde kullanılmasının nedenleri olarak; (i) modelin boylamsal ve ampirik çalışmalara dayalı olması, (ii) ölçülen özelliklerin zamana karşı sürekliliğini koruması, (iii) bazı biyolojik temellerinin olması, (iv) farklı kültür ve gruplarda geçerliliğinin ortaya konması ve (v) psikometrik açıdan kullanımının ve değerlendirilmesinin kolay olması söylenebilir (McCrae ve Costa, 1992). Beş faktör kişilik modeli, dışadönüklük, nevroitiklik, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutlarından oluşmaktadır. *Dışadönüklük* alt boyutu, enerjik, konuşkan, sıcakkanlı, heyecanlı ve coşkulu ve sosyal olma gibi özelliklerden oluşmaktadır. Dışadönüklük düzeyi yüksek bireyler insanlarla kolay ilişki kurabilen, insanlarla olmayı seven, işbirliğine yatkın, sempatik bireyler olarak değerlendirilmektedir. Dışadönüklük düzeyi düşük olan, bir başka deyişle, içe dönük olan bireyler ise içine kapanık, sosyalleşmeyi sevmeyen, insanlara karşı mesafeli duran, sessiz kalmaya eğilimli, utangaç ve tutuk bireyler olarak değerlendirilmektedir (Benet-Martinez ve John, 1998; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Ayrıca dışadönük kişilik özelliği yüksek bireylerin ödüle karşı duyarlı oldukları belirtilmiştir (Lucas, Diener, Grob, Suh ve Shao, 1998). *Nevroitiklik* alt boyutu, depresif ve hüzünlü olma, gerginlik, kaygılı olma, sıklıkla duygusal iniş çıkışlar yaşama, tedirginlik, huzursuzluk, ve sabırsızlık gibi kişilik özelliklerini kapsamaktadır (Bacanlı, İlhan, Aslan, 2009; Benet-Martinez ve John, 1998).

Nevrotiklik boyutu duygusal dengesizlik olarak da adlandırılmaktadır. Nevrotiklik düzeyi yüksek bireyler endişeli, güvensiz, öfkeli, alıngan bireyler olarak değerlendirilmektedir. Nevrotiklik düzeyi düşük olan bireylerin ise rahat, duygusal olarak dengeli, stresli durumlarda sakin kalabilen, kolay kolay öfkelenmeyen, kendine güvenleri yüksek ve olumlu duygular yaşamaya eğilimli bireyler olduğu belirtilmektedir (Costa ve McCrae, 1995; Somer ve ark., 2002). *Sorumluluk* alt boyutu, disiplinli olma, görev bilinci, sorumluluk sahibi olma, düzenlilik, özenli ve dikkatli olma gibi özelliklerden oluşmaktadır. Sorumluluk düzeyi yüksek bireyler, başarılı olmaya eğilimli, azimli, planlı ve hareket etmeden önce düşünen bireyler olarak değerlendirilmektedir. Sorumluluk düzeyi düşük bireyler ise dağınık, disiplinsiz, tembelliğe meyilli, görev bilincinden uzak bireyler olarak değerlendirilmektedir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009; Costa ve McCrae, 1995). Deneyime açıklık alt boyutu, ilgili olma, meraklılık, yeniliklere açık olma, bağımsızlık, yaratıcılık, değişime açık olma gibi kişilik özelliklerinden oluşmaktadır. Deneyime açıklık düzeyi yüksek olan bireyler, yeni fikirler üretmekten, hoşlanan, maceracı, sanata karşı ilgili, üretken bireyler olarak değerlendirilmektedir. Deneyime açıklık düzeyi düşük olan bireyler ise tutucu, geleneksel, sabit fikirli ve yeniliklere kapalı bireyler olarak tanımlanmaktadır (Benet-Martinez ve John, 1998; Costa ve McCrae, 1995; Somer ve ark., 2002). Modele ilişkin son boyut ise *yumuşak başlılık* olarak adlandırılmaktadır. Bu boyutu oluşturan kişilik özellikleri olarak ise yardımseverlik, bağışlayıcılık, nazik, hoşgörülü, saygılı ve esneklik gibi özellikler sıralanabilir (Bacanlı ve ark., 2009). Yumuşak başlılık düzeyi yüksek olan bireyler diğer insanları seven, verici ve merhametli bireyler olarak değerlendirilmektedir (Somer ve ark., 2002). Yumuşak başlılık düzeyi düşük olan bireyler ise kindar, kibirli, inatçı, rekabetçi, geçimsiz, uzlaşması zor bireyler olarak değerlendirilmektedir (Bacanlı ve ark., 2009; Costa ve McCrae, 1995).

## 1.2. Kişilik özellikleri ve Öznel İyi Oluş

Kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik çalışmalarda beş faktör kişilik modeli sıklıkla kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, beş faktör kişilik modeline ait alt boyutların öznel iyi oluşla farklı düzeylerde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan çalışmalarda öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayan en önemli iki kişilik özelliğinin dışadönüklük ve nevroitiklik olduğu belirlenmiştir. Beş faktör kişilik modeline ait diğer alt boyutlar olan yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık alt boyutları ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde ancak düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur (DeNeve & Cooper, 1998; Diener ve Lucas, 1999; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Furnham ve Cheng, 1997; Furnham ve Petrides, 2003; Lu ve Hu, 2005; McCrae ve Costa, 1991; Saris, 2001; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Dışa dönüklükle öznel iyi oluş arasında pozitif yönde, nevroitiklik ve öznel iyi oluş arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Dışa dönüklüğün özellikle olumlu duygulanımı, nevroitikliğin ise olumsuz duygulanımı yüksek ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (Fujita, 1991; Lucas ve Fujita, 2000).

Bu çalışmada, Türk katılımcılardan oluşan bir örnekleme, kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşla ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda beş faktör kişilik modelini oluşturan dışadönüklük, sorumluluk, nevroitiklik, yumuşak başlılık ve deneyime açıklığın öznel iyi oluşla olan ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Buna göre, nevroitik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu negatif yönde; dışadönüklük,

yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özelliklerinin ise pozitif yönde yordayacağı varsayımı incelenmiştir.

## 2.Yöntem

Bu çalışma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada dışadönüklük, nevroitiklik, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenini öznel iyi oluş, bağımsız değişkenlerini ise kişilik özellikleri oluşturmaktadır.

### 2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını 234 kişi (98 kadın/136 erkek) oluşturmaktadır. Çalışma grubunun yaş aralığı 18-61'dir. Yaş ortalaması ise 37.25'tir (Ss=10,19). Katılımcıların 69'u bekar, 151'i evli, 14'ü ise boşanmıştır. Öğrenim düzeyleri açısından ise katılımcıların 20'si lise, 131'i üniversite ve 83'ü de lisansüstü eğitim düzeyindedir. Veri toplama araçları katılımcılara internet aracılığı ile uygulanmıştır. Katılımcılara araştırma ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş ve kimlik bilgileri istenmemiştir.

### 1.2. Veri Toplama Araçları

**Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K):** Ölçek, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır ve 29 maddelik orijinal formuyla arasında 0,93 ( $p<.001$ ) korelasyon bulunmuştur. Callaway (2009) ise 201 üniversite öğrencisi üzerinde OMÖ-K'nin güvenilirliğini incelemiş ve iç tutarlık katsayısını 0,76 olarak bildirmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Buna göre açıklayıcı faktör analizi sonucu öz-değeri 2,782 olan ve toplam varyansın % 39,74' ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. OMÖ-K'nin tek faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri ( $\chi^2/df=2,77$ , AGFI=0,93, GFI=0,97, CFI=0,95, NFI=0,92, IFI=0,95, RMSEA=0,074) olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında OMÖ-K ile Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985), Yaşam Yönelimi Testi (Scheier ve Carver, 1985) ve Zung Depresyon Ölçeği (Zung, 1965) arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sırasıyla 0,61 ( $p<0,001$ ), 0,51 ( $p<0,001$ ) ve -0,48, ( $p<0,001$ ) korelasyon bulunmuştur. OMÖ-K'nin güvenilirliğine yönelik olarak iç tutarlık katsayısı 0,74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0,85 olarak bulunmuştur.

**Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ):** Ölçek, kişilik özelliklerini ölçebilmek amacıyla Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilmiştir. BFKÖ, öz bildirim tarzı, 5'li Likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum), 44 maddelik bir ölçme aracıdır. Ölçek, dışa dönüklük, duygusal dengesizlik (nevroitiklik), yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlaması, 56 ülkeye ait katılımcıların kişilik özellikleri konusunda yapılan bir çalışmanın (Schmitt, Allık, Mcrae ve ark., 2007) Türkiye ayağı kapsamında, Sümer ve Sümer (2005) tarafından yapılmıştır ve alt boyutlara ilişkin güvenilirlik katsayıları 0,64 ile 0,77 arasında değişen değerlerde rapor edilmiştir. Ölçeğin kullanıldığı çeşitli çalışmalarda ise alt boyutlara ilişkin güvenilirlik katsayıları 0,67 ile 0,83 (Ülke, 2006), 0,60 ile 0,73 (Basım, Çetin ve Tabak, 2009) ve 0,77 ile 0,81 (Ulu ve Tezer, 2010) arasında değişen değerlerde bulunmuştur. BFKÖ' nün yapı geçerliğini ortaya koymak üzere Basım ve diğ.

(2009) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu 5 faktörlü yapıya ilişkin uyum iyiliği indeksleri,  $\chi^2/sd$  (1397/584)=2,39, RMSEA= 0,059, CFI= 0,82, TLI= 0,79 olarak bulunmuştur.

### 2.3.Verilerin Analizi

Çalışmanın amacı doğrultusunda öncelikli olarak kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Daha sonra ise kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu açıklama düzeyini belirleyebilmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Çalışmada ayrıca, ilgili değişkenlere yönelik betimsel istatistiklere de yer verilmiştir. Veriler analiz edilirken, 0,05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS 15 istatistik programı kullanılmıştır.

## 2. Bulgular

Bu bölümde öncelikle araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ortalamalarına ve standart sapmalarına yönelik betimsel istatistik bulgularına ve değişkenler arası korelasyon değerlerine yer verilmiştir. Son olarak da aşamalı regresyon analizi sonuçlarına değinilmiştir.

**Tablo 1. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluşa İlişkin Korelasyon Katsayıları**

	1	2	3	4	5	6
1. Öznel iyi oluş	1					
2. Dışadönüklük	0,39**	1				
3. Nevrotiklik	-0,50**	-0,24**	1			
4. Sorumluluk	0,36**	0,35**	-0,39**	1		
5.Yumuşak başlılık	0,34**	0,23**	-0,42**	0,39**	1	
6.Deneyime açıklık	0,30**	0,49**	-0,16*	0,20**	0,09	1
Ortalama	23,93	26,88	22,17	34,73	33,97	36,77
Standart Sapma	4,47	6,01	5,49	4,89	3,98	6,17

N=234, \*\*p<0,001, \*p<0,05

Tablo 1 incelendiğinde öznel iyi oluş ve beş faktör kişilik modelinin alt boyutlarını oluşturan kişilik özellikleri arasındaki korelasyon değerleri görülmektedir. Buna göre kişilik özelliklerinin tamamının öznel iyi oluşla (p<0,001) anlamlılık düzeyinde ilişkili olduğu görülmektedir. İlişkilerin yönü incelendiğinde ise nevroitiklik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu görülmektedir. Dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

**Tablo 2. Öznel İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Model	Değişken	B	Standart Hata B	$\beta$	t	p	R	R <sup>2</sup>	F
Model 1	Sabit	32,98	1,05	-	31,23	0,000	0,50	0,25	78,03**
	Nevrotiklik	-0,41	0,05	-0,50	8,83	0,000			
Model 2	Sabit	25,97	1,69	-	15,39	0,000	0,57	0,33	56,71**
	Nevrotiklik	-0,35	0,05	-0,43	7,77	0,000			
	Dışadönüklük	0,21	0,04	0,28	5,17	0,000			

\*\*p<0,001

Beş faktör kişilik modelini oluşturan dışadönüklük, nevroitiklik, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık değişkenlerinin öznel iyi oluşu açıklama gücünü ortaya koymak amacıyla aşamalı (stepwise) çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda iki farklı regresyon modeli elde edilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde nevroitiklik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşa ilişkin varyansın yaklaşık olarak % 25'ini açıkladığı görülmektedir. Nevrotiklik kişilik özelliğine dışadönüklük eklendiğinde açıklanma oranının % 33' e yükseldiği görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde nevroitiklik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dışadönüklük kişilik özelliğinin ise öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Modellere giremeyen sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık değişkenlerinin öznel iyi oluşu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### 3. Tartışma

Bu çalışmada öznel iyi oluşla kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda nevroitiklik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu açıklama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucu ise, nevroitik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu negatif yönde; dışadönüklük kişilik özelliğinin ise pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin ise öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.

Elde edilen bu araştırma sonuçları, alanyazındaki konuyla ilgili benzer araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda öznel iyi oluş en iyi yordayan kişilik özelliklerinin nevroitiklik ve dışadönüklük olduğu görülmüştür. Sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin ise öznel iyi oluşla daha düşük düzeyde ilişkili olduğuna yönelik sonuçlar elde edilmiştir (DeNeve ve Cooper, 1998; Eryılmaz ve Ögülmüş, 2010; Francis, Katz, Yablon ve Robbins, 2004 ; Furnham ve Cheng, 1997; Furnham ve Petrides, 2003; Hřebíčková, Blatný ve Jelínek, 2010; Lu ve Hu, 2005; Lucas ve Fujita, 2000). Dışadönüklük ve nevroitiklik kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşa olan etkileri nasıl açıklanabilir? Dışadönüklük kişilik özelliğine sahip olan bireyler sosyal, insanlarla olmaktan keyif alan ve konuşkan insanlardır (Benet-Martinez ve John, 1998; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Alanyazın incelendiğinde sosyal zekası yüksek ve kişilerarası ilişkilerinde başarılı olan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğuna yönelik bulgular yer almaktadır (Argyle ve Lu, 1990; Hooda, Sharma ve Yadava, 2009). Bu açıdan değerlendirildiğinde dışadönüklük özelliği yüksek olan bireylerin derin ve doyurucu kişilerarası ilişkiler yaşamalarının öznel iyi oluşa olumlu yönde etkide bulunduğu söylenebilir. İkinci olarak da dışadönük kişilik özelliğine sahip bireylerin olumlu duygular yaşamaya eğilimli oldukları belirtilmektedir (Fujita, 1991; Lucas ve Fujita, 2000). Olumlu duyguların sık yaşanmasının, öznel iyi oluşun önemli bileşenlerinden birisi olduğu göz önünde bulundurulursa dışadönüklüğün bu açıdan mutluluğa katkıda bulunduğu söylenebilir. Ayrıca dışadönük kişilik özelliğine sahip bireylerin ödüle karşı daha duyarlı oldukları belirtilmektedir (Lucas, Diener, Grob, Suh ve Shao, 1998). Dolayısıyla ödüle ulaşan dışadönük bireylerin olumlu duyguları daha sık yaşayacağı söylenebilir. Ödüle ulaşabilmek için diğer insanlarla sosyalleşmeye

çalışma ve olumlu ilişkiler geliştirmeninde öznel iyi oluşa katkı sağladığı belirtilmektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Nevrotik kişilik, depresif davranışlar, kaygı, duygusal iniş çıkışlar yaşama gibi özellikleri kapsamaktadır. Ayrıca nevroz düzeyi yüksek bireyler, duygusal açıdan dengesiz, ansiyeteli, öfkeli ve alıngan bireyler olarak değerlendirilmektedir. Nevrotiklik düzeyi düşük olan bireylerin ise rahat, duygusal olarak dengeli, stresli durumlarda sakin kalabilen, kolay kolay öfkelenmeyen, kendine güvenleri yüksek ve olumlu duygular yaşamaya eğilimli bireyler olduğu belirtilmektedir (Bacanlı, İlhan, Aslan, 2009; Benet-Martinez ve John, 1998; Costa ve McCrae, 1995; Somer ve ark., 2002). Buna göre, nevroz kişilik özelliğine sahip bireyler ise, olumsuz duygular olan kaygı, öfke, korku, nefret gibi olumsuz duyguları yaşamaya eğilimlidir. Bu tür olumsuz duyguların yaşanması, mutluluğun önemli bir diğer bileşeni olduğundan nevroz kişilik özelliğinin öznel iyi oluşla negatif yönde ilişkili olması anlamlı olarak değerlendirilebilir.

Mutluluğun belirleyicilerin neler olduğu konusunda kuramcıların öne sürdüğü farklı görüşler vardır. Bu kuramlardan birisi olan *sabit nokta kuramına* göre mutluluğun belirleyicisi büyük oranda genetik ve kişilik özellikleridir. Buna göre genetik özellikler ve kişilik değiştirilmesi mümkün olmayan, sürekliliği olan faktörler olarak değerlendirilmektedir. Bundan dolayı da bu kurama göre bireylerin mutluluk düzeyleri çeşitli yaşam olaylarından etkilense bile belli bir süre sonra tekrar eski düzeyine gelmektedir (İlhan, 2009; Lyubomirsky, 2007). Öznel iyi oluşa karamsar bir bakış olarak değerlendirilebilecek bu durumla ilgili ne yapılabilir? Kişiliğin, mutluluğun en önemli belirleyicisi olduğu ve bununla ilgili yapılabilecek pek bir şey olmadığı mı söylenmelidir? Kişiliğin tutarlı ve sürekliliği olan özellikler bütünü olduğu göz önüne alınarak, hangi kişilik özelliğine sahip bireylerin hangi mutluluğu artırma stratejilerini kullandıkları belirlenebilir. Buradan yola çıkarak da her bir kişilik özelliğine yönelik olarak etkinlikler ve mutluluğu artırma stratejileri önerilebilir. Ayrıca bu durumla ilgili olarak Lyubomirsky ve arkadaşları (2005), sürdürülebilir mutluluk için önerdikleri modelde, genetik faktörlerin ve yaşam koşullarının öznel iyi oluşu etkileyen dışsal faktörler olduğunu; amaçlı etkinliklerin ise içsel faktörler olduğunu belirtmektedirler. Sürdürülebilir mutluluğun ise temel olarak bu içsel faktörlerle sağlanabileceğini belirtmektedirler.

Araştırmada, önemli bulgular elde edilmiştir ancak çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Veri toplama sürecinde katılımcıların, herhangi bir psikolojik rahatsızlıklarının olup olmadığı ya da ilaç kullanıp kullanmadıklarına ilişkin bilgiler toplanmamıştır. Ayrıca, katılımcıların depresyon ve kaygı düzeyleri ölçülmemiş ve bu değişkenler kontrol değişkeni olarak değerlendirilmemiştir. Söz konusu bu durumlar bu araştırmanın sınırlılıkları olarak ele alınabilir.

Sonuç olarak, bu çalışmada alanyazınla paralel olarak kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerinde önemli etkilerinin olduğu görülmektedir. Türk katılımcılardan oluşan bir örneklem üzerinden elde edilen bu sonuçların alanyazına katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu çalışmada kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla beş faktör kişilik modeli kullanılmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda beş faktör kişilik modelini oluşturan kişilik özelliklerinden farklı kişilik özelliklerinin de öznel iyi oluşa katkıları incelenebilir. Ayrıca öznel iyi oluşun belirleyicileri olan yaşam şartlarının (demografik değişkenler) ve amaçlı etkinliklerin, kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki aracılık etkileri incelenebilir.

## Referanslar

- ARGYLE, M., MARTIN, M., CROSSLAND, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P. FORGAS, J.M. INNES (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189- 203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
- ARGYLE, M., LU, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1255-1261.
- ATKINSON, R.L., ATKINSON, R.C., SMITH, E.E., BEM, D.J., HOEKSEMA, S.N. (2006). *Psikolojiye giriş*. Arkadaş Yayınları, Ankara.
- BASIM, H.N., ÇETİN, F., TABAK, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözüme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 20-34.
- BENET-MARTÍNEZ, V., JOHN, O.P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analysis of the big five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750.
- CALLAWAY, R.J. (2009). *Confirmatory factor analyses of two social desirability scales and the investigation of their contribution to measures of well-being*. Unpublished Master Thesis. The University of British Columbia. Okanagan.
- COSTA, P.T., MCCRAE, R.R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the revised neo personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64 (1), 21-50.
- DEMİR, M., WEITEKAMP, L.A. (2007). I am so happy cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 181-211.
- DENEVE, K.M., COOPER, H. (1998). The Happy Personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124 (2), 197-229.
- DIENER, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-75.
- DIENER, E., LUCAS, R.E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Wellbeing: The foundations of hedonic psychology*. New York: Sage Foundation.
- DIENER, E., EMMONS, R.A., LARSEN, R.J. GRIFFIN, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- DOĞAN, T., ÇÖTOK, N.A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.
- ERYILMAZ, A., ÖĞÜLMÜŞ, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3), 189-203.
- FRANCIS, L.J., KATZ, Y.J., YABLON, Y., ROBBINS, M. (2004). Religiosity, personality, and happiness: a study among Israeli male undergraduates. *Journal of Happiness Studies* 5, 315-333.
- FURNHAM, A., CHENG, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Reports*, 80, 761-762.
- FURNHAM, A., PETRIDES, K.V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality*, 31(8), 815-824.
- FUJITA, F. (1991). *An investigation of the relation between extraversion, neuroticism, positive affect, and negative affect*. Unpublished master's thesis, University of Illinois, Urbana-Champaign.
- HILLS, P., ARGYLE, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- HOODA, D., SHARMA, N.R., YADAVA, A. (2009). Social Intelligence as a predictor of positive psychological health, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35 (1), 143-150.
- HŘEBÍČKOVÁ, M., BLATNÝ, M., JELÍNEK, M. (2010). Personality as a predictor of subjective well-being in adulthood. *Československá Psychologie*, 50 (1), 31-41.



- İLHAN, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- LU, L., HU, C. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325–342.
- LUCAS, R.E., DIENER, E., GROB, A., SUH, E.M., SHAO, L. (1998). *Cross-cultural evidence for the fundamental features of extroversion: the case against sociability*. U.S: University of Illinois at Urbana-Champaign.
- LUCAS, R.E., FUJITA, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1039-1056.
- LYKKEN, D., TELLEGEN, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–189.
- LYUBOMIRSKY, S. (2007). *The How of Happiness: A scientific approach to getting the life you want*. The Penguin Press, NY.
- LYUBOMIRSKY, S. (2001) Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in wellbeing. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- LYUBOMIRSKY, S., SHELDON, K.M., SCHKADE, D. (2005) Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- MCCRAE, R.R., COSTA, P.T. (1991). Adding love and arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227–232.
- MCCRAE, R.R., COSTA, P.T. (1992). Four ways five factors are basics. *Personality and Individual Differences*, 13(6),653-665.
- MCCRAE, R.R., COSTA, P.T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *Journal of Personality*, 57, 17-40.
- MYERS, D.G., DIENER, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-17.
- SARIS, W. E. (2001). What influences subjective well-being in Russia. *Journal of Happiness Studies*, 2, 137–146.
- SCHEVIER, M.F., CARVER, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- SCHMITT, D.P., ALLIK, J., MCCRAE, R. R., and et al.(2007). The geographic distribution of big five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38 (2), 173-212.
- SOMER, O., KORKMAZ, M., TATAR, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerinin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 21-33.
- SÜMER, N., SÜMER, H.C. (2005) Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği (Yayınlanmamış çalışma).
- TKACH, C., LYUBOMIRSKY, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness increasing strategies and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183–225.
- ULU, I. P., TEZER, E. (2010). Adaptive and maladaptive perfectionism, adult attachment, and big Five personality traits. *The Journal of Psychology*, 144(4), 327–340.
- ÜLKE, H.E. (2006). *Kişilik ve adalet algılarının sosyal kaytarma üzerindeki rolünün araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- ZUNG, W.W.K. (1965). A self-rating depression scale. *Archive General Psychiatry*, 12, 63-70.