

TC
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMU VE ÖZ
DUYARLIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Fatma Dilek TEL

MAYIS-2011

TC
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMU VE ÖZ
DUYARLIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Fatma Dilek TEL

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Tuğba SARI

Bolu–2011

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE,
Fatma Dilek TEL'e ait "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ve Öz Duyarlık
Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışma jürimiz
tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında **Yüksek Lisans Tezi**
olarak kabul edilmiştir. **20/6/2011**

Akademik Unvan ve Adı Soyadı

İmza

Üye(Tez Danışmanı): Yrd. Doç. Dr Tuğba SARI

Üye : Doç. Dr. Zeynep D. YÖNDEM

Üye : Yrd. Doç. Dr. İlknur Ç. TEKİNARSLAN

Sosyal Bilimler Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. Gönül ÜLKER
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ABSTRACT**THE ANALYSIS OF THE CONCEPT OF LIFE SATISFACTION LEVEL AND
SELF COMPASSION LEVEL ON UNIVERSITY STUDENTS****Fatma Dilek TEL****Master Thesis****Department of Counseling Psychology and Guidance****Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Tuğba SARI****May 2011, xiii+ 86 pages**

The purpose of this study was to investigate life satisfaciton level, self compassion level and the relationship between subscales of self compassion gender, number of siblings and grade level among university students. The study is a descriptive work composed of 1082 participants from 1st, 2nd, 3rd and 4th grades. The data was collected from Abant İzzet Baysal University; Educational Faculty, Science and Art Faculty, Medicine Faculty, Engineering and Architecture Faculty, Health Occupational High School, Physical Educational High School, Kemal Demir Physical Therapy and Rehabilitation High School. Sub-problems are analyzed by using Descriptive statistics, Correlation and Multi way analysis of variance (MANOVA)

According to the research; the life satisfaciton level was $X=4,16$ and self compassion level was $X=2,81$. Lifes satisfaciton had positive correlations between self kindness, mindfulness and common humanity and had negatif correlations between self judgment, isolation and over identification. Females had significantly lower scores than males on the mindfulness sub- scale and females had significantly higher scores than males on over identification sub scale. According to number of siblings, the students who have 2-4 siblings had significantly lower scores than the students who have more than 4 siblings on the self kindness sub-scale. Also the students who have more than 4

siblings had significantly higher scores more than the students who have 2-4 siblings on the mindfulness sub-scale. On the over identification sub-scale 1st grade students had significantly higher scores than 4th grade students. Also 3rd grade students had significantly higher scores than 4th grade students on the over identification sub-scale.

Key Words: self compassion, life satisfaciton, university students

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUM DÜZEYİ VE ÖZ DUYARLIK DÜZEYİNİN BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Fatma Dilek TEL

Yüksek Lisans Tezi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç Dr.Tuğba SARI

Mayıs 2011, xiii + 86 sayfa

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyini ve öz duyarlık düzeyini belirleyip, öz duyarlık düzeyinin alt boyutlarını bazı demografik değişkenler açısından incelemektir. Araştırma betimsel bir çalışma olup araştırmanın katılımcılarını 1., 2., 3. ve 4. sınıfta okuyan toplam 1082 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler Abant İzzet Baysal Üniversitesi; Eğitim Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Tıp Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, Sağlık Yüksekokulu, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Kemal Demir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu”nda toplanmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında “Öz duyarlık Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada betimsel istatistik, Korelasyon ve Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) teknikleri kullanılarak araştırmanın alt problemleri incelenmiştir.

Araştırma sonucunda araştırma katılımcılarında yaşam doyum düzeyi puan ortalaması $X=4,16$ ve öz duyarlık puan ortalaması $X=2,81$ olarak belirlenmiştir. Yaşam doyumunu öz duyarlığın pozitif alt boyutları olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların farkında olma ile pozitif, öz duyarlığın negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile negatif ilişkili çıkmıştır. Öz

duyarlılığın bilinçlilik alt boyutunda kızlar erkeklere göre anlamlı düzeyde düşük puan almışlardır. Aşırı özdeşleşme boyutunda ise erkekler kızlara göre daha yüksek puan almışlardır. Kardeş sayısı değişkenine göre ise öz duyarlılığın öz sevecenlik alt boyutunda 2-4 kardeşe sahip olanlar 4'ten fazla kardeşe sahip olanlar a göre daha düşük puan almışlardır. Bilinçlilik boyutunda ise 4 ten fazla kardeşe sahip olanlar 2-4 kardeşe sahip olanlara göre daha yüksek puan almışlardır. Sınıf düzeyi değişkenine göre 1. sınıflar aşırı özdeşleşme boyutunda 4. sınıflara göre daha yüksek puan almışlardır. Yine aşırı özdeşleme boyutunda yine 3. sınıflar 4. sınıflara göre daha yüksek puan almışlardır.

Anahtar Kelimeler: öz duyarlık, yaşam doyumu, üniversite öğrencileri

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeyi ve Öz duyarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışmanın yazılmasında, bilimsel ve etik kurallara uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

.... / / 20..

Fatma Dilek TEL

Canım Aileme...

Her daim koşulsuz sevginiz, desteğiniz ve verdiğiniz mutluluk için...

TEŞEKKÜR

Karşılaştığım tüm zorluklar karşısında tüm içtenliği, pozitifliği ile desteğini esirgemeyen ve ufkumu her anlamda genişleten tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Tuğba SARI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Yılların ona hep güzel, mutluluk ve sağlık getirmesini diliyorum.

İlgili yaklaşımı, kaynak desteği, verdiği bilgiler için Yrd. Doç. Dr. Altay EREN'e, tezimi okuyarak fikirlerini benimle paylaştıkları için jüri üyeleri Yrd. Doç. Dr. İlknur Ç. TEKİNARSLAN ve Doç. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM 'e teşekkür ediyorum.

Bolu'ya geldiğim günden bu yana güler yüzü ile tüm zor ve güzel anlarımda yanımda, her türlü desteğini esirgemeyen dostum Feride ERCAN'a, teşekkürlerimi sunuyorum. Yaşamıma varlıkları ile anlam katan, kısa anlara büyük mutluluklar sığdıran, bana her daim yaşama sevinci veren can dostlarım Asiye KIYAK, Şeyma AYGÜN, Zeynep YILDIRIR, Esra MENTEŞ ve Canan PEHLEVAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Doğduğum günden bu yana bana değerli ve özel olduğumu hissettiren canım annem ve babama, varlıkları ile bana mutluluk veren, yaşamıma tarifsiz mutluluk ve heyecan katan kardeşlerim Marziye ve Sümeyra'ya teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız.

İÇİNDEKİLER

ABSTRACT	i
ÖZET	iii
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	xiii

BÖLÜM I

1. GİRİŞ	1
1.1. Problem	5
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Alt Amaçlar	5
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlamalar	8

BÖLÜM II

2. KURAMSAL TEMELLER ve İLGİLİ LİTERATÜR	9
2.1. Öz duyarlık kavramı tanımı ve tarihçesi	9
2.2. Öz duyarlık ve alt boyutları	11
2.2.1. Öz sevecenlik	11
2.2.2. Paylaşımların bilincinde olma	11
2.2.3. Bilinçlilik	13
2.3. Öz duyarlığın diğer psikolojik kavramlarla ilişkisi	13
2.4. Öz duyarlık ve kültür	18
2.5. Yaşam Doyumu	20
2.5.1. Öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu ile ilgili kuramlar	24
<i>Ereksel (telik) kuramlar</i>	<i>24</i>
<i>Etkinlik ve Akış Kuramı</i>	<i>25</i>
<i>Tabandan-tavana ve tavandan-tabana kuramları</i>	<i>25</i>

<i>Yargı kuramları</i>	26
<i>Bağ kuramları</i>	27
<i>Uyum kuram</i>	27
2.5.2. Öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu etkileyen bazı değişkenler	27
<i>Cinsiyet</i>	27
<i>Sosyo-ekonomik durum</i>	28
<i>Yaş</i>	29
<i>Kişilik</i>	29
<i>Kültür</i>	30
<i>Genetik</i>	30
<i>Sosyal ilişkiler</i>	31
2.6. Araştırmalar	31
2.6.1. Öz duyarlık alanında yurt dışında yapılan araştırmalar	31
2.6.2. Yurt içinde yapılan öz duyarlık ile ilgili araştırmalar	36
2.7. Yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve mutluluk ile ilgili araştırmalar	40

BÖLÜM III

3. YÖNTEM	44
3.1. Araştırmanın Modeli	44
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	44
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	46
3.3.1. Bilgi Toplama Formu	46
3.3.2. Yaşam doyumu ölçeği	46
3.3.3. Öz duyarlık ölçeği	47
3.4. Verilerin Toplanması	49
3.5. Verilerin Çözümü ve Yorumu	50

BÖLÜM IV

4. BULGULAR	51
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyi ve Öz Duyarlık düzeyleri	51

4.2. Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puanlar ve Öz Duyarlık Ölçeği Alt Faktörleri Arasındaki İlişkiler	52
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeğinin Alt faktörlerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	53
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeğinin Alt faktörlerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	55
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeğinin Alt faktörlerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	58
 BÖLÜM V	
5. TARTIŞMA ve YORUM	60
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Öz Duyarlık Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	60
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Öz Duyarlık Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu	62
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Düzeyi Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	63
5.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Düzeyi Alt Boyutlarının Kardeş sayısı Değişkenine Göre İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	66
5.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Düzeyi Alt Boyutlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	68
 BÖLÜM VI	
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	70
 KAYNAKÇA	73
 EKLER	85
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	85
EK 2. Öz Duyarlık Ölçeği	85
EK 3. Yaşam doyum Ölçeği	86

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1- Araştırma Katılımcılarının Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	45
Tablo 2- Öz duyarlık Ölçeği Faktörler Arası Korelasyon Katsayıları.....	49
Tablo 3- Üniversite Öğrencilerinin Öz duyarlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlara Ait Dağılımı	51
Tablo 4- Üniversite Öğrencilerinin Yaşam doyum Ölçeğinden ve Öz duyarlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar	53
Tablo 5- Öz duyarlık Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyet Göre Dağılımı	54
Tablo 6- Öz duyarlık Ölçeğinin Alt Faktörlerinin Cinsiyete Göre Anova Sonuçları	55
Tablo 7- Öz duyarlık Ölçeğinden Alınan Puanların Kardeş Sayısı Göre Dağılımı	56
Tablo 8- Öz duyarlık Ölçeğinin Alt Faktörlerinin Kardeş Sayısına Göre Anova Sonuçları	57
Tablo 9- Öz duyarlık Ölçeğinden Alınan Puanların Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı	58
Tablo 10- Öz duyarlık Ölçeğinin Alt Faktörlerinin Sınıf Düzeyine Göre Anova Sonuçları	59

BÖLÜM I

1. Giriş

Günümüzde özellikle modern toplumlarda çağın getirdiği değişimlere ve karmaşıklığa uyum sağlama çabası bireylerin stres yaşamasına neden olmaktadır (Soysal, 2009). Bu hızlı değişimlere ayak uydurmaya çalışmak büyük bir fiziksel ve zihinsel enerji gerektirmektedir. Bundan dolayı insanlar iş yerinde, yaşadıkları çevre ve eğitim aldıkları yerlerde stres dolu bir yaşam sürmektedir (Aydın, 2004). Üniversite öğrenciliğinin de stres yaşanan zor dönemlerden biri olduğu söylenebilir (Avşaroğlu ve Üre, 2007; Dilmaç, Hamarta ve Aydoğan, 2010).

Türkiye nüfusunun %8'ini gençler oluşturmakta ve her yıl milyonlarca öğrenci Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi'nin yaptığı Yüksek Öğretim Geçiş Sınavı (YGS)'na girmektedir. Bu adayların ancak küçük bir kısmı üniversitede herhangi bir yüksek öğrenim kurumuna yerleşebilmektedir. Son yıllarda üniversitelerin sayılarındaki artış ve kontenjanların artırılmasıyla birlikte, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sayısında önemli bir artış yaşanmıştır. Üniversite öğrencileri, ülkenin geleceğini belirleyecek siyasetçileri, doktorları, öğretmenleri olmaları açısından toplumun önemli bir kesimini oluşturmaktadırlar (Doğan, 2006).

Üniversite öğrenciliği döneminde kimlik bulma, toplumun ulusal ve evrensel değerlerini benimseme, uyum sağlama, yetişkin olma yolunda çeşitli sorumluluklar alma ve olgunluğa erişme gibi süreçler yaşanmaktadır (Çuhadaroğlu, 1989; aktaran Koç, Avşaroğlu ve Sezer, 2004:2). Üniversite öğrencilerinin çoğu ilk defa ailelerinden ayrılmakta (McCabe, Blankstein ve Mills, 1999), farklı kültürden insanlarla iletişim kurmak ve birlikte yaşamak zorunda kalmaktadırlar (Doğan, 2006). Bu zorlu süreçte üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ve yaşamı nasıl algıladıkları ve yaşamdan

aldıkları doyuma yönelik çalışmalara ihtiyaç vardır. Stresli bir dönemden geçen üniversite öğrencilerinin psikolojik, fiziksel, sosyolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik, yaşamdan aldıkları doyumu artırmaya yönelik araştırmalara ve öğrenci kişilik hizmetlerine ihtiyaç vardır (Dilmaç, Hamarta ve Aydoğan,2010; Doğan,2006).

Yaşam doyumu öğrencilerin psikolojik sağlığı hakkında fikir veren en önemli kavramlardan biridir. Özellikle son yıllarda yaşam kalitesi, öznel iyi oluş, psikolojik iyi olma gibi pozitif psikoloji kavramları araştırmacılar arasında ilgi kazanmıştır. Yaşam doyumu da pozitif psikoloji kavramları arasında yer almış ve literatürde yer aldığı günden beri birçok araştırmaya konu olmuştur (Aksaray, Yıldız ve Ergün,1998; Deniz,2006; Diener ve Diener, 1996; Diener, Suh ve Oishi, 1997; Ehrhardt, Saris ve Veenhoven, 2000; Diener, Emson, Larsen ve Griffin,1985; Haybron,2007; Pavot ve Diener, 2008;Vara,1999).

Yaşam doyumu İlk defa Neugarten tarafından 1961 yılında literatüre geçmiştir (aktaran: Özer ve Karabulut2003:2). Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil eder. Kişinin hayattan beklentileri, istekleri ve amaçlarının ne kadarına ulaşmış olup olmadığına dair değerlendirme yapmasıdır. Yaşam doyumu bireyin hayatının tüm alanlarını kapsamaktadır (Şahin,2008; Vara,1999).

Yaşam doyumu kişinin yaşamdan genel anlamda aldığı haz, doyum olarak tanımlanmaktadır. Yaşam doyumu dostluk, evlilik, boş zaman değerlendirilme, sağlık, benlik, kişinin yakın çevresi ve para gibi farklı alanlardan oluşmaktadır (Vara,1999; Yetim, 2001).

Yaşam doyumu alan yazınında kişinin tüm yaşamını kendi belirlediği kriterlere göre olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Çeçen,2008; Diener ve Seligman, 2004). Diener ve Lucas'a (1999) göre ise yaşam doyumu hali hazır yaşamdan doyum, yaşamı değiştirme isteği, geçmişten doyum, gelecekte doyum ve kişinin yakınlarının o kişinin yaşamı hakkındaki görüşlerini kapsamaktadır.

Ayrıca kişisel hedeflere ulaşp ulaşamamak yaşam doyumunun göstergeleri olarak değerlendirilmekte ve incelenmektedir (Yetim, 1993). Yaşam doyumu ile ilgili çalışmaların çoğu, bireysel mutluluğun, insanların başarmaya çabaladığı hedeflere bağlı olduğu görüşünden yola çıkmaktadır (Diener, 1984; Emmons, 1986; Michalos, 1985; aktaran; Toros, 2005:51). Hedeflere ulaşp ulaşamamanın yanı sıra yaşam doyumu kişinin temel ihtiyaçlarının karşılanması gibi kriterleri de içermektedir (Yiğit, 2010).

Yaşam doyumu ile ilgili çalışmalar cinsiyetin, ırkın ve gelir durumunun yaşam doyumunu ve mutluluğu yordama da çok düşük etkiye sahipken, psikolojik değişkenlerden olan kişisel eğilimlerin ve yakın ilişkilerin yaşam doyumunu açıklamada daha etkili olduğunu göstermektedir (Myers ve Diener, 1995). Yaşam doyumu fazla olan bireylerin günlük yaşamdaki etkinliklerden zevk aldıkları, kendilerini değerli olarak gördükleri ve yaşama genelde iyimser bir tutumla yaklaştıkları belirtilmektedir (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşlılıkta sağlıkla ilgili problemler yaşanması, eşlerin ve yaşıt arkadaşların kaybı, çocukların evden ayrılması, yaşlıların yaşam kalitesi ve yaşamdan aldıkları doyumun azalması gibi nedenlerden dolayı (Yılmaz ve Sayıl, 1996) ülkemizde yaşam doyumu ile ilgili çalışmaların daha çok yaşlılar üzerinde yapıldığı görülmektedir (Altay ve Avcı, 2009; Altıparmak, 2009; Özer, 2001; Eser ve ark., 2008; Özer ve Karabulut, 2003;). Yaşam doyumu konusunda çalışmalar yaşlılar üzerinde yoğunlaşmasına rağmen genç nüfus oranı oldukça yüksek olan ülkemizde de üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ele alan çalışmalara oldukça ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı ve yaşam doyumunu etkileyen önemli kavramlardan biri de Neff (2003b)'in geliştirdiği öz duyarlık kavramıdır. Öz duyarlık kavramı pozitif psikoloji alanında psikolojik sağlık için önemli kavramlardan biridir. Öz duyarlık kavramı kaynağını doğu Budist felsefesinde almıştır (Neff, 2003b). Batı dünyası için yeni bir kavram olan öz duyarlık gün geçtikçe popülerliğini artırmakta, üzerinde daha çok araştırma yapılan bir kavram haline gelmektedir. Duyarlık batı dünyasına göre kişinin daha çok başkalarına göstermesi gereken bir

kavramdır. Ancak Budist felsefesine göre kişi başkalarına olduğu kadar kendisine karşı da duyarlı olmalıdır (Neff, 2003b).

Öz duyarlık “duyarlık” tanımı ile direk ilişkilidir. Duyarlık insanları önemsemeyi, diğerlerinin acıları ve üzüntülerine duyarlı olmayı içerir (Neff, 2004). İnsanların hata yapabilecekleri, yanılacakları ve başarısız olabileceklerini kabul edip bu gibi durumlar karşısında insanlara anlayışlı, sabırlı ve sevecen olmayı, önyargısız biçimde onları anlamaya çalışmayı gerektirmektedir (Öveç, 2007; Soyer, 2010). Öz duyarlık kavramı ise kişinin yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olmasını, acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olmasını, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşmasını ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesini içermektedir (Neff, 2003a).

Öz duyarlık üç temel yapıdan oluşmaktadır: (a) Öz sevecenlik; (b) Paylaşımların bilincinde olma ve (c) Bilinçlilik (Neff, 2003b). Öz sevecenlik, bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışması, benliğini sert biçimde yargılama ve eleştirmesi yerine ona yönelik nazik ve sevecen bir tavır takınmasını ifade etmektedir. Paylaşımların bilincinde olma; bireyin yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendi benliğine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını ifade etmektedir. Öz duyarlığın üçüncü unsuru olan bilinçlilik ise; bireyin yaşamının sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesini sağlayan ancak bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır (Neff, 2003b; Akın, Akın ve Abacı, 2007; Öveç, 2007).

Öz duyarlık düzeyi yüksek olan kişi başkalarına olduğu kadar kendine karşı da duyarlı olduğu için bağımlı olduğu davranışlardan vazgeçmek zor ve sıkıntılı olsa bile kendi iyiliği için bu zararlı davranışlardan vazgeçmeye çalışır ve kendine karşı gereken ilgiyi gösterir. Öz duyarlığa sahip olma, bireyleri sıkıntılı deneyimler yaşamamaları için çabalamaya sevk eder. Bundan dolayı öz duyarlık, bireyin yoğun stres altında olmasına neden olan işlerden uzaklaşarak kendine zaman ayırması gibi psikolojik iyi olmayı geliştirme ve sürdürmeyi amaçlayan proaktif davranışların artmasına yardımcı olur (Neff, 2003b).

Bu araştırmada ele alınan değişkenler olan yaşam doyumu ve öz-duyarlık niversite ğrencilerinin günlük yaşam kaliteleriyle yakından ilişkili olan iki önemli yapıdır. Araştırmalar (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; Neff, Kirkpatrick ve Rude 2007; Neff 2003a,b) yaşam doyumu ve öz-duyarlığın birbiri ile pozitif yönde uyumlu değişkenler olduğunu öne sürmektedir. Dolayısıyla lkemizde niversite ğrencilerinin öz duyarlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre araştırılmasının ve öz duyarlılık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymanın niversite öğrencilerine yönelik yapılacak önleyici ve geliştirici psikolojik danışma hizmetlerinin düzenlenmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

1.1. Problem

Araştırmanın ana problemi, niversite ğrencilerinin yaşam doyum düzeyi, öz duyarlık düzeyini belirlemek ve öz duyarlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Bu problem temelinde hazırlanan araştırma amacı ve alt amaçlar aşağıda verilmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı niversite ğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ve öz duyarlık düzeyini belirlemek, yaşam doyum düzeyi ile öz duyarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi ve öz duyarlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler (cinsiyet, kardeş sayısı, sınıf düzeyi) açısından incelenmesidir.

1.3. Alt Amaçlar

Araştırma probleminin incelenebilmesi için aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite ğrencilerinin yaşam doyumu ve öz duyarlık düzeyleri nedir?

2. Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinin alt faktörleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık alt faktörleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinin alt faktörleri kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinin alt faktörleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada ele alınan değişkenler üniversite öğrencilerinin daha sağlıklı, daha kaliteli bir eğitim almaları ve ileriki iş ve aile yaşamlarında psikolojik olarak daha sağlıklı bireyler olmaları açısından oldukça önemli kavramlardır. Son yıllardaki araştırmalarda popüler bir kavram olan öz duyarlık kavramını ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde ele alan ilk çalışmalardan biri olması açısından araştırmanın literatürde önemli bir boşluğu doldurulacağına inanılmaktadır. Araştırmaya önem katan diğer bir faktör de evreni daha iyi temsil etme açısından amaçsal örneklem kullanılarak fakülte ve yüksek okullarındaki tüm bölümlerden 1082 öğrenciden veri toplanmıştır. Ayrıca araştırmanın üniversitelerde öğrenci kişilik hizmetleri adına önemli katkıları olacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrenciliği dönemi çeşitli uyum problemlerinin yaşandığı, akademik, sosyal sorumlulukların alındığı, çeşitli ekonomik sıkıntıların ve başarısızlıkların yaşandığı bir dönemdir (Deniz, 2006; Dilmaç, Hamarta ve Aydoğan, 2010; Doğan,2006). Böyle zorlu bir dönemden sağlıklı bir şekilde çıkabilmek baş etme becerileri kazanabilmek açısından öz duyarlık kavramı önemli bir kavramdır. Öğrencilerin öz duyarlık düzeylerini belirlemenin üniversitede çalışan psikolojik danışmanlara yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulgularından elde edilecek sonuçlarla öğrencilerin öz duyarlık düzeyini artırmaya yönelik eğitim programlarında, rehberlik hizmetleri planlarının hazırlanmasında ve psiko-eğitimlerde

psikolojik danışmanlara ve üniversite yönetimine işlevsel ve somut bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir. Böylelikle üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyinin yükseltilmesine dolaylı olarak katkı sağlayacak gerçekçi programlar hazırlanması sağlanabilir. Dolayısıyla bu araştırmanın, üniversitelerde öğrenci kişilik hizmetleri adına önemli katkıları olacağı düşünülmektedir. Ayrıca üniversite yetkililerinin üniversitenin kaynaklarını öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde doğru yönlendirmelerine de katkı sağlayabilir.

Öz-duyarlık ve yaşam doyum kavramlarının üzerinde durularak, üniversitelerin öğrencilerin sadece akademik ve mesleki gelişimlerinin değil aynı zamanda psikolojik, sosyal ve fiziksel gelişimlerinin de dikkate alındığı pozitif ortamlar haline getirilmesi gerekmektedir. Bunun yolu da öğrencilerin yaşam doyum, öz-duyarlık gibi pozitif kavramlarla ilgili araştırmaların yapılmasından geçebilir. Çünkü öğrencilerin yaşam doyum düzeyi ile ilgili bilgi sağlar ve üniversite yönetimi ve ilgili birimlerce öğrencilerin yaşam doyum düzeyi ve öz-duyarlık düzeyinin geliştirilmeye çalışılmasına dayanak oluşturabilir. Bu araştırmanın “üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ve öz duyarlık düzeyi” konusunda araştırmacı, yönetici ve öğrenci kişilik hizmetleri biriminin dikkatlerinin çekilebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada ele alınan değişkenler üniversite öğrencilerinin daha sağlıklı, daha kaliteli bir eğitim almaları ve ileriki iş ve aile yaşamlarında psikolojik olarak daha sağlıklı bireyler olmaları açısından önemli kavramlardır. Araştırmaya önem katan diğer bir faktör de evreni daha iyi temsil etmesi açısından amaçsal örneklem kullanılarak fakülte ve meslek yüksekokullarındaki tüm bölümlerden 1082 öğrenciden veri toplanmış olmasıdır.

1.5. Sınırlılıklar

- 1) Araştırma 2010-2011 eğitim- öğretim yılında Bolu ili “Abant İzzet Baysal Üniversitesi’nin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

- 2) Öğrencilerin yaşam doyum düzeyi ve öz-duyarlık düzeyi ile ilgili bulgular “Yaşam Doyumu ve Öz-Duyarlık” ölçeklerinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.6.Tanımlamalar

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumunu kişinin tüm yaşam alanlarındaki genel olarak beklentilerinin, isteklerinin ve gereksinimlerinin karşılanması ve gündelik yaşamda olumlu duygulanımın, olumsuz duygulanıma baskın olmasıdır (Kırtıl,2009; Pavot ve ark.1991).

Öz duyarlık: Öz-duyarlık; yetersizlik, başarısızlık ve acıları insanlığın bir parçası olarak görüp, kişinin kendine sevecen ve özenli tutumlarla yaklaşmasıdır. Acı, yetersizlik, başarısızlık gibi olumsuz deneyimler karşısında kişinin kendisini eleştirmek, yargılamak yerine yaşanan deneyimlerin tüm insanlık tarafından paylaşıldığını, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını kabul etmesidir (Neff, 2003b).

BÖLÜM II

2. Kuramsal Temeller ve İlgili Literatür

Bu bölümde Öz duyarlık ve Yaşam doyumu ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Öz Duyarlık Kavramı, Tanımı ve Tarihçesi

Öz duyarlık kavramı temellerini Doğu Budist felsefesinden almaktadır. Batılı araştırmacılar için psikolojik iyi olma alanında yeni bir kavram olan öz duyarlık Neff tarafından 2005 yılında ortaya atılmıştır. Budist felsefe daha çok benlik kavramını açıklamaya çalışmaktadır (Öveç, 2007). Budist felsefe ayrıca sevecen olmayı, şefkatlilik, neşe, kendine ve başkalarına karşı bağışlayıcı ve kabullenici olmayı içermektedir (Kraus ve Sears, 2009).

Batı dünyası şefkatli, duyarlı olmayı sadece başkalarına gösterilebilecek bir durum olarak görürken, Budist felsefesi kişinin başkalarına duyarlı, sevecen ve şefkatli olabilmesi için kendisine karşı da aynı duyarlılığı göstermesi gerektiğini vurgular (Neff, 2004).

Öz duyarlık temelde “duyarlık” kavramından farklı değildir. Herhangi biri acı çektiğinde kişinin karşısındaki acı çeken kişinin hissettiği acıyı görmezden gelmesi yerine o acıyı kendisi de hissettiğinde meydana gelir. Böyle bir durumda karşıdaki kişiye karşı daha sevecenlik ve duyarlılık hissedilir. Karşıdaki birine duyarlık olmak ve sevecenlik göstermek karşıdaki kişi herhangi bir konuda hata yaptığında ya da

yetersizlik gösterdiğinde kişiyi acımasızca eleştirmek yerine, daha sağlıklı ve sağduyulu bir şekilde değerlendirme yapmaktır (Neff, 2004). Öz-duyarlılıkta kişinin başkasına olduğu kadar başarısızlık, yetersizlik ve zorluklar karşısında kendine karşı da duyarlı, sevecen ve toleranslı olmayı içerir. Neff öz duyarlılığı öz yargılamaya karşı öz sevecenlik, izolasyona karşı paylaşımların farkında olma, aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik olarak 3 temel yapıda tanımlamıştır (Neff, 2003a,b). Kişinin öz duyarlılık göstermesi demek, başarısızlık, zorluk ve acılarla karşılaştığı zaman kişinin kendisine karşı eleştirel olması yerine daha sevecen, duyarlı ve toleranslı olması demektir. Bu süreç mükemmel olmamayı, hatalar yapmayı ve hayatın zorlukları ile karşılaşmanın tüm insanlık tarafından paylaşılan bir süreç olduğunu içermektedir. Öz duyarlılık ayrıca olumsuz deneyimler karşısında duyguları bastırmak ya da abartmak yerine dengeli bir duruş sergilemeyi gerektirmektedir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Öz duyarlılığı yüksek kişiler negatif olaylarda öz duyarlılığı düşük kişilere göre daha az aşırı uç tepkiler göstermekte, olay üzerinde daha az uzun uzun düşünmekte ve daha fazla olumlu duygular yaşamaktadırlar (Adams ve Leary, 2007). Ayrıca bu kişiler negatif olaylar karşısında daha dirençlidirler ve başarısızlıklarını tekrar hatırlamaları istendiğinde daha az kaygı içeren öz değerlendirme yapmaktadırlar (Neff, Kirkpatrick, ve Rude, 2007).

Ayrıca son yıllarda öne çıkan pozitif psikoloji hareketi iyi oluşun tek göstergesi olarak psikopatolojinin yokluğunun yanı sıra kişinin güçlerinin ve potansiyellerinin de ele alınması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Bu potansiyeller mutluluk, sevgi, bağışlayıcı olma gibi kişiyi daha fonksiyonel kılacak özelliklerdir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Sosyal bilimler ve davranış bilimleri bireylerin daha zengin ve doyum sağladıkları yaşam deneyimleri elde etmelerine yardımcı olmada etkin olan davranışları belirmelidirler (Diener, 2000). Öz duyarlılık kavramı da bu amaçlara ulaşmada kullanılabilecek önemli kavramlar arasında yer almaktadır (Neff, 2003a). Öz duyarlılık ayrıca kişi için hayatın zorlukları ile karşılaştığında duyarlılık, ağırbaşlılık ve diğer insanlarla olan bağının farkında olması duygusunu harekete geçiren, bireylerin umut ve anlam bulmasına yardımcı olan önemli bir güçtür (Neff, 2003a).

2.2. Öz duyarlık ve Alt Boyutları

Öz duyarlık kavramı 3 temel alt boyuttan oluşmakta ve bu alt boyutlar birbirleriyle ilişkidirler. Bu alt boyutlar; öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik. Alt boyutlar içerik olarak birbirlerinden ayrı şeylerin göstergesi olmalarına rağmen, kendi aralarında aynı zamanda birbirlerini de desteklemekte ve birbirlerinin ortaya çıkmalarına sebep olmaktadır. Negatif deneyimler den zihinsel olarak kurtulmak için öz sevecenlik duygusuna ve bu tür deneyimlerin tüm insanlık tarafından yaşandığının farkında olmaya ihtiyaç vardır (Neff, 2003a,b, 2004).

2.2.1. Öz sevecenlik

Öz sevecenlik kişinin başarısızlıkları, hataları, eksikleri konusunda kendini acımasızca eleştirmesi yerine bu gibi olumsuz deneyimler karşısında kendine karşı daha anlayışlı ve duyarlı olmasını ifade eder. Yetersizliklerimiz karşısında daha kabullenici olmayı, kendini ön yargısız bir şekilde anlamaya çalışması eksik, hata ve kusurlar karşısında değişim ve iyileşme için destekleyici olmayı ifade eder. Öz duyarlık mükemmel olmadığımız gerçeğini kabul etmektir. Öz duyarlığı olan kişi hayat şartları ne kadar zor olursa olsun zorluklara dayanıp mücadelesine devam eder (Neff, 2003b). Öz sevecenlik duygusu kişinin yetersizliklerini affetmesini ve kişinin kendisini ayıplamasını önler (Neff, 2003a,b). Öz sevecenlik kişinin gerçekleri kabul etmesini kolaylaştırır ve herhangi zor bir durumla karşılaşıldığında etkili bir şekilde cevap verilme kapasitesini güçlendirir (Neff, 2003a).

2.2.2. Paylaşımların bilincinde olma

Paylaşımların bilincinde olma dünyada hiç kimsenin mükemmel olmadığını, her insanın hatalar yapabileceğini, başarısızlıklar, üzüntüler, tükenmişlik ve yetersizlikler gibi olumsuz yaşam deneyimlerini yaşayabileceğinin farkında olmasıdır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; Neff, 2003a). Mükemmel olmamanın tüm insanlık tarafından yaşanan bir deneyim olduğunun farkına varılması benliğin aslında zayıf olduğunun görülmesidir. Yine benzer olarak, yaşamdaki zorlukların, herkesin başına gelindiğinin farkında

olunması dünyadaki diğer insanlarla benzer acıları paylaşmak kişinin diğer insanlarla bağlarını kuvvetlendirir. Böylelikle kişi kendisini yaşadığı acılarla toplumdan uzaklaştırıp izole etmez (Neff, 2003b).

Buna rağmen insanlar sıklıkla kişisel başarısızlıklar ya da hayatlarının farklı alanlarında çeşitli zorluklar yaşadıklarında “neden ben” sorusunu sorarlar ve bu tür başarısızlıkların, yetersizliklerin anormal, olmaması gereken bir durummuş gibi düşünürler. Oysa bu tip bir düşünme şekli sağlıklı bir düşünme şekli değildir. “Neden ben” sorusu diğer insanlarla bağını kopartıp kendini izole etme duygusu meydana getirir (Neff, 2003b). Bizde insanlığın bir parçası olduğumuz için yaşadığımız tüm bu olumsuz deneyimleri herkes gibi bizde yaşayabiliriz (Neff, 2004).

Yaşadığımız negatif deneyimlerin tüm insanlık tarafından paylaşıldığını bilmek, bu bakış açısı ile bakmak “aşırı özdeşleşme” eğilimini azaltır. Aşırı özdeşleşme kişinin yaşadığı duygulara aşırı biçimde gömülüp, bu duyguların etkisinde kalmasıdır (Neff, 2003a). Tüm insanlarla ilişki içerisinde olduğumuzu ve bağlarımız olduğunun düşüncesi başarısızlığın, hayal kırıklıklarının kabullenmemizi ve bu tür sıkıntıların tüm insanlık tarafında paylaşıldığını kabul etmemizi sağlar. Bu düşünce bizim yalnızlık hissinden ve sıkıntılarımız içinde boğulmamızdan korur (Neff, 2003b).

Teknolojinin ilerlemesi ile birlikte insanlar arasındaki iletişim çok ilerlemiştir ve dünyanın her köşesinde insanlar birbirlerine çok kısa bir zaman diliminde ulaşabilmektedirler. Bu hızlı iletişim ağı dünyanın her hangi bir köşesinde yaşanan felaketleri, doğal afetleri anında canlı olarak seyredilebilip insanların yaşadığı tüm bu acılara şahit olabilmeyi sağlarken, tüm bu yaşananlar insanlar tarafından gerçek dışı olarak kabul edilmeye çalışılmaktadır. Bu yüzden günümüz dünyasında paylaşımların farkında olma duygusunu zor olduğu ifade edilmektedir (Salzberg, 1997, aktaran: Öveç, 2007:23).

2.2.3. Bilinçlilik

Bilinçlilik kişinin kendisini acı veren düşünceleri ve duyguları ile aşırı özdeşleştirmesi yerine bu tür düşünceleri dengeli bir şekilde kabul edip bu tür negatif duygu ve düşüncelerin farkında olmasıdır. Kişi yaşadığı duygularından ne inkar edecek kadar uzaklaşır, ne de duygularının aşırı biçimde etkisinde kalacak kadar duygularına saplanıp kalır (Neff, 2004). Bilinçliliğin sağladığı dengeli bir bakış açısı benliğin kendisini izole etmesi ve kişinin kendisini diğer insanlardan farklı (ayrı) görmesini engeller, böylelikle kişi diğer insanlarla olan bağlarını artırmış olur (Elkind, 1969, aktaran: Neff, 2003b:89). Öz duyarlığın 3 temel boyutu birbirinin oluşmasında etkili olduğu gibi, bilinçlilikte öz sevecenlik duygusu ve paylaşımların bilincinde olmaya direk olarak katkıda bulunmaktadır. Bilinçlilik eleştirel düşünmeyi azaltıp öz anlayışı artırdığı için dolaylı olarak öz sevecenliği de artırmaktadır (Jopling, 2000, aktaran: Neff, 2003b:89). Bilinçlilik kişinin duygu ve düşüncelerini değiştirmeden ya da onlardan kaçmadan, anlayışlı ve eleştirel olmayan bir şekilde kendisini gözlemlemesidir. Bilinçlilik ayrıca kişinin hayatın en stresli ve acı veren duygularını kabul edip bu duyguların onu alıp götürmesini engellemesini ifade eder (Martin, 1997; Neff, 2003a).

Kişi kendisine karşı duyarlı ve kibar davrandığında, acı, stres, başarısızlık ve hayal kırıklığı gibi duyguları kabul eder ve bu tür duyguları tolere eder. Yaşanılan bu olumsuz yaşantılarla ilgili duyguları ve düşünceleri bastırmadan kaçınmış olur (Neff, 2003a). Böylece kişi stres, acı, hüznün, başarısızlık gibi deneyimlerin tüm insanlığın yaşadığı ortak deneyimler olduğunun farkına varır. Bundan dolayı öz duyarlık negatif duyguları azaltarak ve daha fazla pozitif duygular oluşturarak sağlıklı bir duygusal düzenleme stratejisidir (Neff, Hsieh ve DeJitterat, 2005).

2.3. Öz duyarlığın Diğer Psikolojik Kavramlarla İlişkisi

Öz duyarlık kavramı batı psikoloji literatürüne yeni girmiş olmasına rağmen son yıllardaki çalışmalarda psikolojik sağlık alanında yaşam doyumu, pozitif sağlıklı ilişkiler, amaç oryantasyonu, çevre ile gelişmiş sosyal ilişkilere sahip olmak, öz

farkındalık gibi kavramlarla pozitif yönde depresyon ve kaygı gibi birçok kavramlarla ise negatif yönde ile ilişkili bulunmuştur (Berry, Kowalski, Ferguson ve Mchugh, 2010). Son yıllarda yapılan araştırmalar öz duyarlılığın sağlıklı psikolojik fonksiyonellik göstergeleri ile ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Neff, 2004). Örneğin öz-duyarlık uygun başa çıkma stratejileri ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Neff, Kirkpatrick ve Dejithirat, 2004, aktaran: Neff, 2004:33). Ayrıca öz duyarlık problem çözme odaklı baş etme stratejisi ve uygun baş etme stratejileri ile pozitif ilişkili çıkarken inkar gibi uygun olmayan başa çıkma stratejileri ile negatif ilişkili çıkmıştır.

Yine benzer olarak öz duyarlık uygun akademik başarı hedefleri ile ilişkili bulunmuştur. Öz duyarlılığın pozitif alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik öğrenme odaklı hedefe ulaşma ile pozitif, performans odaklı öğrenme ile negatif olarak ilişkili bulunmuştur (Akın, 2008). Ayrıca öz duyarlığı olan kişilerin daha az başarısızlık korkusu ve daha fazla algılanan yeterlik duygusu yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005). Bu sonuçlar öz duyarlılığın öğrencilere başarısızlıkları karşısında duygusal sağlamlık sunmada yardımcı olmaktadır. Böylece öğrenciler sınıf içinde sağlıklı ve faydalı öğrenme amaçları oluşturmaktadır (Neff, 2004). Öz duyarlılığın akademik faydaları da olduğu görülmüştür. Neff, Hsieh, ve Dejithirat (2005)'ın çalışmalarında öz duyarlık herhangi bir sınav başarısızlığı ile baş etme ve öğrenmeye yönelik içsel motivasyon ile ilişkili bulunmuştur.

Öz duyarlığa sahip olmak aynı zamanda kişinin kendi ve diğerleri arasında karşılaştırma yapmalarını ve savunma yapmalarını gerektirmemektedir. Benlik hakkında daha az yargılayıcı olmak diğerlerini yargılama eğilimini de azaltır. Öz duyarlık bireyin kendi hatalarını, zayıflıklarını affetmesi ve kendini tam bir insan olarak, dolayısıyla sınırlı ve kusurlu bir varlık olarak görmesini gerektirmektedir (Neff, 2003b).

Araştırmalar öz duyarlığı yüksek olsak olan bireylerin negatif olaylar karşısında daha dayanıklı olduğunu göstermektedir. Bu bireyler kişisel başarısızlıklarını hatırladıklarında daha az kaygı yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Öz duyarlık kavramı ayrıca son yıllarda üzerinde oldukça fazla araştırma yapılan psikolojik iyi olma kavramları arasında yer alan; kendini kabul, yaşam doyumu, bilinçlilik, öz saygı, otonomi, çevresel hâkimiyet, yaşam amaçları, bireysel gelişim, mutluluk, iyimserlik, hayata karşı meraklı olma ve keşfetme gibi kavramlarla pozitif ilişkili bulunmuştur. Öz duyarlık ayrıca anksiyete, öz eleştiri, düşünceleri bastırma ve nörotizm ile negatif ilişkili bulunmuştur (Neff, 2003a,b; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Mutlu ve mutsuz insanlar üzerinde yapılan bir araştırmada ise mutlu insanların negatif olayları mutsuz insanlara göre daha az hatırladıkları bulunmuştur (Lyubomirsky, 2001). Benzer olarak öz duyarlılığı yüksek insanlarda negatif olayları daha az tekrar hatırlamaktadırlar (Neff, 2003a). Beyin aktiviteleri ile ilgili yapılan başka bir araştırmada ise kişinin kedisine ve başkalarına olan duyarlılığı, sevecenliği neşe ve iyimserlik ile ilgili olan beynin sol ön korteksinde yüksek düzeyde hareketlilik ile ilişkili bulunmuştur (Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard ve Davidson, 2004).

Ayrıca öz duyarlığın negatif duyguları ve düşünceleri kabul ederek duygusal düzenleme yapma konusunda stratejik bir işlev gördüğü kabul edilmektedir. Dolayısıyla öz duyarlık depresyon ve kaygıyı azaltmakta, mutluluk, yaşam doyumu ve benlik saygısını artırmaktadır (Neff, 2003b; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Bütün bu araştırmalar öz duyarlığın sağlıklı bir bakış açısı sağlayan faydalı bir duygusal düzenleme stratejisi olarak işlev görebileceğini göstermektedir (Neff, 2004).

Öte yandan öz duyarlık kavramı vurdumduymazlık, kişinin kendine karşı aşırı hoşgörü göstermesi ya da kendine acıma gibi kavramlarla karıştırılmaktadır. Neff'in (2004) yaptığı araştırmalarda kişilerin kendilerine karşı aşırı nazik, sevecen olmaları, hataları ve eksiklikleri karşısında aşırı müsamahalı davranmaları anlamına geldiğini ve kendilerini cezalandırmanın daha iyi bir insan olacağını düşündüklerini ortaya koymuştur. Eleştiri motivasyonu artırmak için uygulanabilecek uygun bir motivasyon kaynağı değildir. Aksine kişi kendisini sürekli eleştirirse kendisine sağlıklı bir bakış açısı yakalayamaz sonuçlarından korkacağı için gerekli değişimler için adım atmaktan kaçınır (Horney, 1950, aktaran: Neff, 2004:30).

Daha öncede belirtildiği gibi öz duyarlık kavramı ile karıştırılan bir diğer kavram da “kendine acıma”dır. Kendine acıyan insanlar kendi problemleri arasında kaybolur ve başkalarının da benzer problemleri ve sıkıntılarını olabileceğini unuturlar. Kendilerini “zavallı” olarak değerlendirip, kendilerini diğer insanlardan ayırırlar. Ayrıca kendine acıyan kişiler duygularına kendilerini kaptırırlar ve duygularını abartırlar. Öz duyarlık ta ise, tam tersi olarak, kişi diğer insanlarla olan ilişki duygusunu daha çok artırır çünkü yaşadıklarını tüm insanlık tarafından deneyimlenen bir yaşantı olarak değerlendirir (Neff, 2004) .

Öz duyarlık konusunda getirilen diğer eleştirilerden birisi de aşırı öz duyarlığa sahip insanların pasif ve başarısızlık konusunda sorumluluk almaktan kaçınan bireyler olabileceğidir. Kişinin başarısızlıkları, yetersizlikleri ve hataları gibi olumsuz hayat deneyimleri karşısında daha toleranslı, daha kabullenici olmasına rağmen öz duyarlığa sahip olmak hatalardan ders alınmaması, göz ardı edilmesi anlamına gelmemektedir. Tam tersi, kişinin yaptığı hatalar ya da karşılaştığı zorluklar karşısında en uygun eylemleri gerçekleştirmesi gerekmektedir. Bu yüzden öz duyarlık kişide pasifliğe yol açmaz, aksine bireyin öz-duyarlıktan yoksun olması halinde pasif olma ihtimali daha fazladır (Neff, 2003a b, 2004; Öveç, 2007).

Uzun yıllardır psikologlar benlik saygısı üzerinde çeşitli tanımlar ve alt tanımlamalar yapmaya çalışmışlardır (Swann, Chang-Schneider ve McClarty, 2007). Şua için geçerli görüş ise, bireylerin psikolojik fonksiyonelliği üzerinde etkili olan kendilerine karşı algıladıkları bir öz değer duygusunun olduğudur (Tafarodi ve Swann, 1995). Benlik saygısı hakkında kabul edilen şuan ki görüş William James (1983) tarafından ilk olarak ortaya atılan tanım ile büyük ölçüde benzerlik göstermektedir (aktaran: Neff ve Vonk, 2009:24). William James benlik saygısını kişinin hayatında önemli olan alanlardaki yeterlilik derecesini değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Charles Horton Cooley (1902/1964) ise kişinin kendisi hakkında ki değerlendirmelerinin yanı sıra diğer insanların değerlendirmelerini de içermekte olduğunu vurgulamıştır (aktaran: Neff ve Vonk, 2009,24). Benlik saygısı uzun yıllar zihinsel sağlığın karşılığı olarak görülmüştür (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt ve Schimel, 2004). Mutluluk ve iyimserlik (Lucas, Diener ve Suh,1996) gibi

kavramlarla pozitif ilişki bulunurken, depresyon ve anksiyete (Harter, 1990, aktaran: Neff ve Vonk, 2009:24) ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Öz duyarlık kavramı ayrıca batılı psikologlar tarafından psikolojik iyi olma ile ilişkili olarak öne sürülen benlik saygısı ile de ilişkilidir. Araştırmalar öz duyarlığın benlik saygısından farklı olduğunu göstermiştir. Öz duyarlık öz saygı ile orta düzeyde ilişkili bulunmasına rağmen öz duyarlık sosyal karşılaştırmanın, öfke gibi negatif kavramların tek negatif belirleyicisidir (Neff, 2005). Ayrıca benlik saygısı narsizim ile oldukça yüksek düzeyde ilişkili çıkmasına rağmen öz duyarlık ile narsizim arasında böyle bir ilişki çıkmamıştır (Neff, 2003a, 2005).

Benlik saygısı yüksek olan kişiler de tıpkı öz duyarlığı yüksek olan kişiler gibi negatif olaylar karşısında kendilerine karşı daha ılımlı ve daha nazik davranırlar. Öz duyarlık ve benlik saygısı arasında benzerlikler olmasına karşın birbirlerinden farklıdırlar. Olumsuz olaylar ile baş etmede yüksek benlik saygısına sahip olmak yerine öz duyarlığın yüksek olması daha faydalıdır (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Neff (2003a,b) benlik saygısının temellerinin kendini değerlendirme ve sosyal karşılaştırmaya dayanmasına rağmen, öz duyarlığın temellerinin kendini kabule dayandığını ifade etmektedir. Birçok psikolog kişinin kendisini değerlendirmesi ve sevmesinin narsisizm, benmerkezcilik ve diğerler insanları düşünmemesine yol açabileceğini vurgulamaktadırlar. Benlik saygısı üzerinde uzun yıllardır yapılan araştırmalar benlik saygısının sadece narsisizm (Bushman ve Baumeister, 1998) ve ben merkeziliğin dışında çarpık benlik algısı (Sedikides, 1993) ve egoyu tehdit eden kişilere karşı şiddet gösterme (Baumeister, Smart ve Boden, 1996) ile de ilişkili bulunmuştur. Öz duyarlık benlik saygısının sağladığı pozitif etkiyi ve güçlü bir öz kabulü sağlamasına rağmen hissedilen duygular performansın diğerleri ile karşılaştırılıp değerlendirilmesine göre oluşmamaktadır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Görüldüğü gibi, son yıllardaki çalışmalarda araştırmacılar benlik saygısı eğitimlerini kişinin kendisine karşı pozitif tutumlar geliştirmesi açısından eleştirmektedirler. Araştırmacılar, bu tür eğitimlerin ego ya çok fazla vurgu yaptığı ve kişinin kendisini aşırı derecede sevmesinin narsisizm ve sağlıklı olmayan benlik

anlayışına sebep olabildiklerini iddia etmektedirler (Hewitt, 1998; McMillan, Singh ve Simonetta, 1994; Seligman, 1995). Yapılan bu eleştiriler Budist felsefesinden ilham alınarak ve kişinin kendisine karşı fonksiyonel tutumlar geliştirmesine alternatif bir bakış açısı sağlaması açısından geliştirilen öz duyarlık kavramının gelişmesi ve öne çıkmasına neden olmuştur (Neff ve Vonk, 2009).

Bir diğer farklılık da, araştırmalarda öz duyarlık kavramı kaygının azaltılmasında etkili olurken benlik saygısının böyle tampon bir görevi olmadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca yapılan deneysel araştırmalarda katılımcıların aşağılayıcı durumlarla karşılaştıklarında ya da geçmişteki negatif olayları hatırladıklarında öz duyarlığın duygusal denge ile benlik saygısına göre daha fazla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007).

2.4. Öz duyarlık ve Kültür

Köklerini Doğu Budist felsefesinden alan öz duyarlık kavramının doğu toplumuna uyumunun batı toplumuna uyumuna göre daha kolay olacağı beklenebilir (Neff, Pistungkarn ve Hsieh, 2008). Markus ve Kitayama (1991)'nın teorisine göre Asya toplumları kolektivist toplumlardır. Benlik kurgusu kişiler arası ilişkileri, diğer insanları ve sosyal onayı gözetken karşılıklı ilişkilere bağlı olan bir anlayıştır. Batı toplumları ise daha bireysel kültürlerdir. Özerkliği, bireysel ihtiyaçları ve biricikliği öne çıkaran bağımsız bir benlik kurgusu vardır. Öz duyarlık ta insanlığın ortak düşünce, duygu ve yaşantılarını kabul eden, diğerleri ile karşılıklı bağlılığı vurgulayan bir yapı olduğu için öz duyarlığın karşılıklı bağlılığa vurgu yapan doğu kültürlerine daha uygun olduğu beklenebilir. Fakat bu ilişki beklenilenden daha karmaşıktır (Neff, 2008).

Markus ve Kitayama'nın (1991) teorisine göre daha çok karşılıklı bağımlılığı vurgulayan benlik kurgusuna sahip Asyalıların daha yüksek öz duyarlık düzeyine sahip olmaları beklenirken Asyalı toplumlar batı toplumlarına göre daha fazla öz eleştiri yapmaktadırlar. Doğu toplumları "ben" in davranışlarını daha çok sosyal ilişkilerin gerektirdiklerine uydurmaya çalışmaktadırlar. Markus ve Kitayama'nın benlik

kurgusuna göre karşılıklı bağlığa vurgu yapan benlik yapısının insanlarla karşılıklı bağlılığı daha çok ortaya çıkardığı için öz duyarlığı daha çok yükseltmesi beklenir. Fakat bu karşılıklı bağlılık aynı zamanda sosyal uyumu ve kişinin toplumla uyumunu aynı çizgide tutmak için benliği sert bir şekilde eleştirmesi öz duyarlık düzeyini düşürebilir (Neff, 2008).

Benzer konular bağımsız benlik kurgusunda da söz konusudur. Bağımsız olma kişinin kendisini önemsemesi öz duyarlığı yükseltirken, öte yandan bağımsızlık duygusu izolasyon ya da diğer insanlardan ayrılmayı duygularına sebep olabileceği için öz duyarlık düzeyini düşürebilir (Neff,2008).

Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008) bu konu üzerinde araştırma yapmak için kültürler arası bir çalışma yapmışlardır. Araştırma öz duyarlık, benlik kurgusu ve psikolojik iyi olma üzerine Amerika Birleşik Devletleri, Tayland ve Tayvanda yapılmıştır. Örneklem olarak bu üç farklı kültür seçilmiştir çünkü Tayland kültürü Budist felsefeden etkilenmiş, duyarlık vurgusu çocuk yetiştirmede ve gündelik ilişkilerde kendisini hissettirmektedir. Bu yüzden en yüksek öz duyarlık düzeyi Tayland'da beklenmiştir. Bunun tam tersi olarak Tayvanda ise Konfüçyüzm'den etkilenmiş, çocuk yetiştirme ve sosyal kontrol de "utanç" duygusuna vurgu yapılmaktadır. Bu yüzden en düşük öz duyarlık düzeyinin Tayvanda olması beklenmiştir. Diğer örneklem grubunu ise Amerikalılar oluşturmaktadır. Araştırmacıların Amerika Birleşik Devletleri'ni seçme sebebi olarak Amerikalıların bu iki kutup arasında yer aldığını düşünmeleridir. Amerikan toplumunun güçlü pozitif öz etkiye vurgu yaparken aynı zamanda izole ve karşılaştırmacı özellikleri olduğunu ifade etmektedirler.

Araştırma sonuçları beklenildiği gibi çıkmıştır. Öz duyarlık düzeyi en düşük Tayvanda çıkarken, öz duyarlık düzeyi en yüksek Tayland çıkmıştır. Amerika Birleşik Devletleri ise ikisinin arasında yer almıştır. Tüm kültürlerde farklılık anlamlı düzeyde çıkmıştır.

Bu tür kültürel farklılıklar Markus ve Kitayama'nın benlik kurgusu kontrol edildiğinde de öz duyarlık düzeylerinde farklılık bulunmuştur. Bu sonuç benlik kurgusunun öz duyarlılığı açıklamadığını göstermektedir. Taylan ve Tayvand hemen hemen aynı düzeyde karşılıklı bağımlılığa dayanan bir benlik anlayışına sahip olmalarına rağmen öz duyarlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık çıkmıştır.

Benlik kurgusu kontrol edildiğinde öz duyarlıktaki farklılığın yanı sıra, öz duyarlık ve benlik kurgusu arasında kültürel farklılıklar bulunmuştur. Karşılıklı bağımlı olma öz duyarlık arasındaki ilişki sadece Tayland'da bulunmuştur. Bağımsız olma ve öz duyarlık arasındaki ilişki ise Tayvand ve Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunmuştur.

Araştırma sonuçları bağımsız olma ve bağımlı olmanın kültürler arasında çeşitli anlamları olduğunu göstermektedir. Kişiler arası karşılıklı bağımlı olma belli bir sosyal sistem sisteme sıkıca girmiş olmayı içerir. Eğer bu sistem Taylan'daki gibi öz duyarlığın değerini yükselttiğinde kişiler arası karşılıklı bağımlılık öz duyarlık düzeyini yükseltip, öz eleştiri düzeyini düşürmektedir. Kültür Amerika Birleşik Devletleri'nde ve Tayvand 'da olduğu gibi öz duyarlığı aktif olarak yükseltmez ise kültürel özellikleri taşıyan kişiler arası bağımsız olma, kişinin kendisine karşı duyarlı olması için gerekli olan öz anlayış ve öz bakımı kolaylaştırabilir. Buna rağmen her üç kültürde de öz duyarlık daha az depresyona girme ve yaşam doyumunun anlamlı bir şekilde yordayıcısı olmuştur. Bu sonuçlar kültürel farklılıklar olmasına rağmen öz duyarlığın evrensel faydaları olduğunu göstermektedir (Neff, 2008).

2.5. Yaşam Doyumu

Günümüz araştırmacıları arasında yaşam doyumu, psikopatolojinin gelişimini anlamının yanı sıra öznel iyi oluş gibi pozitif psikoloji yapılarının gelişimini anlamakta da önem kazanmıştır (Larson, 2000). Nitekim Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan tanımlamaya göre sağlıklı olmak “yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde tam bir iyilik hali” olarak tanımlanmıştır (Witmer ve Sweeney, 1992, s.140).

Sosyal bilimciler, psikologlar, ruh sağığı alanında çalışanlar 2000’li yıllara kadar daha çok psikopatoloji üzerinde durmuş, stres, öfke, kaygı, gibi kavramlar üzerinde binlerce çalışmalar yapmışlardır. Seligman’ın öncülüğünü yaptığı Pozitif Psikoloji akımı bu noktaya dikkat çekmiş 100 yıllık araştırma tarihinde depresyon ve anksiyete konusunda 750.000 araştırma varken, umut, sezgi, sorumluluk gibi insanın sağılıklı ve güçlü yönlerine ilişkin değişkenlerle ilgili yalnızca 8.000 araştırma bulunduğunu ifade etmiştir (Işıklı, 2001). Pozitif psikoloji akımı daha çok insanın güçlü ve olumlu taraflarına dikkat çekmekte, optimal düzeyde psikolojik işlevselliğe ve yaşantıya vurgu yapmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Özellikle 1970 yılından itibaren öznel iyi oluşa ilgi giderek artmaya başlamış ve “mutluluk mutsuzluğun tersidir, haz ise acının yokluğudur” görüşü eleştirilmeye başlanmıştır (Yetim, 2001).

Bu noktadan hareketle, sosyal bilimlerle uğraşan bilim adamları, iyi olmanın yapısını daha fazla anlamaya ve çeşitli modeller geliştirmeye çalışmışlardır. İyilik hali kavramı alan yazında iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi olma, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygulanım gibi anlamları birbiriyle tamamen aynı olmamakla beraber büyük oranda ilişkili olan kavramları da içinde bulundurmaktadır (Gülaçtı, 2009).

Psikoloji literatüründe, iyi oluş kavramı psikolojik iyi-oluş hali ve öznel iyi-oluş hali olarak iki boyutta ele alınmaktadır (Kuzucu, 2006). Psikolojik iyi oluş kavramı eudaimonic kavramı ile öznel iyi oluş ise hedonic kavramı ile temsil edilmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001). Eudaimonic (psikolojik işlevsellik) bakış açısı ise iyi oluşu kendini gerçekleştirme ve tam olarak fonksiyonda bulunma kavramına göre tanımlamaktadır. Hedonic (hazcı) bakış açısında ise iyi oluş için tek bir kriter vardır, o da kişi ve kişinin özel değerleridir ve iyi oluş, doyum ve mutluluk olarak tanımlanmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999, Ryan ve Deci, 2001). Öte yandan öznel iyi oluş psikolojik iyi olma ve sağılıklı olmanın karşılığı değildir. Ruh sağığı bozuk (inkârcı kişiler) insanlar kendilerinin mutlu olduğunu söyleyebilirler. Bu ifadelerine bakılarak bu gibi insanların sağılıklı olduğu söylenemez

(Diener, Suh ve Oishi, 1997). Öznel iyi oluş psikolojik sağlığın sadece bir yönüdür (Yetim, 2001).

Psikolojik iyi olma ve öznel iyi oluş kavramları iyi oluşu temsil etmelerine rağmen, hangisinin iyi oluşu daha yeterli derecede yansıttığına dair kesin bir görüş yoktur. İnsanlar için mutlu bir yaşam sürmenin yaşamın temel amacı olduğu kabul görmektedir (Türkdoğan, 2010). Mutluluk ve doyum olarak tanımlanan öznel iyi oluş kavramı psikoloji literatürün de üç temel öge ile temsil edilmektedir. Bu üç temel ögeler, kişinin hayatından genel doyum, hoş, olumlu duygular ve hoşla gitmeyen duygulardan oluşmaktadır. Bu üç temel öge de kendi içerisinde farklı alanlara ayrılmaktadır (Diener, 1984; aktaran: Özer, 2009:16). Hoş duygular heyecan, hoşlanma, bağlılık gibi duygulardan, hoş olmayan negatif duygular ise utanç, suçluluk, üzüntü, kızgınlık ve kaygı gibi duygulardan oluşmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Genel doyum kişinin arkadaşlık, sevgi, evlilik (Diener, Suh ve Oishi, 1997) ve iş hayatı (Yetim, 2001) gibi alanlardan oluşmaktadır. Genel doyum alanı daha çok öznel bir değerlendirilmeye dayanmaktadır. Kişinin yaşamını kendisinin belirlediği kriterlere göre değerlendirmesi ve kişinin öznel bir algısına göre oluşmaktadır (Diener, Emson, Larsen ve Griffin, 1985). Bu ögeye yaşam doyumu da denilmektedir. Hoş ve hoş olmayan ilk ögeler duygulanımı, yaşam doyumu ise bilişsel değerlendirmeyi içermektedir.

Günlük yaşamda insanlar olumlu ve olumsuz birçok duygu ile karşılaşmakta, olaylar karşısında farklı tepkiler verip, çeşitli duygusal ve bilişsel değerlendirmeler yapmaktadırlar. Kaygı, üzüntü, öfke gibi negatif duygular yaşadıklarında ve sevinç, mutluluk gibi olumlu duygular yaşadıklarında kendi hayatlarına ilişkin çeşitli değerlendirmeler ve çıkarımlar yapmaktadırlar (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Olumlu duyguları fazla hissettiklerinde, yaşamlarından memnun olduklarında öznel iyi oluş düzeyleri artmaktadır (Diener ve Lucas, 2000). Kişilerin yaşamlarını değerlendirmeleri ne kadar olumlu duygu ve düşünceler ağırlıklı olursa kişinin öznel iyi oluş düzeyi o kadar yükselmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005, aktaran: Özer, 2009:16).

Yaşam doyumu kavramı, ilk önce 1960'lı yıllarda Neugarten tarafından ortaya atılmıştır (aktaran: Özer ve Karabulut,2003:2). Neugarten yaşam doyumu kavramını tanımlarken daha çok kişinin yaşamı ile ilgili amaçlarına ulaşp ulaşmadığı üzerinde durmuş ve yaşam doyumu yüksek insanda bulunması gereken belli başlı özelliklerden bahsetmiştir. Bu özellikler kişinin günlük yaşam etkinliklerinden zevk alması, yaşamının bir anlamı olması, yaşamı ile ilgili amaçlarının olması, olumlu bir “ben” algısına sahip olması, yaşama dair genel olarak iyimser bir tutum içinde olması olarak sıralamıştır (aktaran: Gülaçtı, 2009:59).

Neugarten'dan sonra yaşam doyumu üzerinde çalışan ve yaşam doyumunu tanımlayan araştırmalar olmuştur. Diener, Emson, Larsen ve Griffin'e göre (1985) yaşam doyumu, bir bireyin kendi belirlediği ölçütlere göre yaşamına pozitif bir anlam yüklemesidir. Aksaray, Yıldız ve Ergün (1998) tanımına göre ise yaşam doyumu, günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasıdır. Bu ifadeye göre yaşam içinde olumlu duygunun genel anlamda hakim olması diğer bir ifadeyle belirli bir duruma ilişkin doyum değil bireyin bütün yaşamına ilişkin doyum anlaşılmaktadır. Nitekim Ehrhardt, Saris ve Veenhoven (2000) bireyin yaşam doyumunu ele alırken yaşamını genel olarak değerlendirmesinden bahsetmektedir. Bu bağlamda farklı tanımlamaların ortak temalar etrafında birleşerek paralel ifadelerin olmasından söz edilebilir.

Yaşam doyumu, Vara'ya (1999) göre mutluluk ve moral gibi farklı açılardan iyi olma hali iken Özer, Karabulut ve Özsoy'a (2003) göre insanların beklentileriyle gerçek durumlarını kıyaslamasıyla ortaya çıkan durumu ifade eder. Sosyal psikologlara göre ise yaşam doyumu, mutluluk ve öznel iyi oluş halidir (Yetim, 1991, Aktaran: Engin ve Yılmaz, 2008:3). Bu tanımlamaya göre öznel iyi oluş bireyin yaşamını ne şekilde değerlendirdiği ile yakından ilgilidir.

Bazı araştırmacılar yaşam doyumunu mutluluk olarak tanımlarken bazı araştırmacılar ise iyi oluşun tamamını ya da büyük bir kısmını kişinin yaşamından doyum alması olarak tanımlamaktadırlar (Haybron, 2007).

Yukarıdaki tanımlamalardan da görüldüğü üzere mutluluk, öznel iyi oluş, iyi oluş ve yaşam doyumu gibi kavramlar birbirlerinin yerine kullanıldığı gibi yaşam doyumunun öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil ettiğini ifade eden araştırmacılar da vardır (Deniz, 2006; Diener ve Diener, 1996; Pavot ve Diener, 2008).

2.5.1. Öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu ile ilgili kuramlar

Öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu açıklayan kuramlara bakacak olursak yaygın olarak ereksel kuramlar, etkinlik ve akış kuramı, aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları, bağ kuramları, uyum kuramı ve yargı kuramları başlıkları altında toplandıkları görülmektedir (Yetim, 2001).

Ereksel (Telik) Kuramlar

Bu kurama göre, insanlar günlük yaşantılarında bir takım amaçlara ulaşmaya çalışırlar, bu süreçte amaçlar günlük yaşamda çeşitli problemlerle mücadele etmeye yardımcı olmakta sıkıntılı zamanlarda bile iyi oluşun devam etmesini sağlayabilmektedir. Kişinin belirlediği amaçlara ulaşması ve ihtiyacının giderilmesi mutlu olmasını sağlamaktadır (Diener ve Lucas, 1999). Erek kuramına göre kişilerin farklı mutluluk düzeyine sahip olmalarının sebebi farklı istek, amaç ve beklentilere sahip olmalarıdır. Bu yüzden kişilerin mutluluk kriterleri değişmektedir (Diener ve Diener, 2000, aktaran: Saygın, 2008:16).

Öte yandan gerçekçi amaçlar belirlememek, ya da belirlenen amaçlara çeşitli sebeplerden dolayı ulaşamamasından dolayı bu durumun uzun vadede mutluluğu azaltıcı etkiye sahip olabileceği de vurgulanmaktadır (Diener,1984,aktaran: Saygın, 2008:16). Bu kuramda daha çok amaçlara ulaşıldığında ve ihtiyaçların karşılandığında iyi oluşun ortaya çıktığı iddia edilmektedir (Yetim,2001).

Etkinlik ve Akış Kuramı

Etkinlik kuramının ilk kuramcısı Aristo'dur ve mutluluğa ulaşma yolunun çeşitli amaçlara ulaşma süreci olarak değerlendirmektedir (Yetim,2001). Aristoteles'e göre erdemli etkinlikler yapmak kişiyi mutlu eder. Mutluluğu arzulamak, düşünmek yerine birey için önemli etkinlikler ve amaçlar üzerine yoğunlaşmak mutluluğu kendiliğinden getirecektir (Diener,1984,aktaran: Saygın, 2008:16). Akış kuramının en önemli temsilcilerinden biri de Csikszentmihalyi'dir. Csikszentmihalyi'e göre kişi kendisini etrafında olup bitenin farkında olmayacak kadar yaptığı etkinliğe kaptırdığı zaman yaşantısında zevk alır ve mutluluğa ulaşır (Csikszentmihalyi, 2005).

Uğraş duyulan etkinlik yetenekler ve beceri düzeyi ile ilişkilidir. Yapılan etkinlik potansiyelin üzerinde yetenek istiyorsa stres vericidir, yetenek düşük düzeyde yetenek gerektiriyor ise sıkıcıdır. Bu yüzden uğraşılacak etkinlik ne çok yüksek düzeyde yetenek gerektirmeli, ne de düşük düzeyde. Yetenek ve etkinlik paralel düzeyde olduğu zaman kişiye hoş duygular hissettirir. Yaşanan hoş duygular yaşam doyumunu artırmakta dolayısı ile öznel iyi oluş düzeyini de artırmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Tabandan-Tavana (Bottom-Up) ve Tavandan-Tabana (Top-Down) Kuramları

Tavandan tabana yaklaşımı daha çok inanç eğilimli ve kişilikteki bireysel farklılıkların doyumdaki önemini vurgulayan bir bakış açısıdır. Tabandan tavana yaklaşımı ise doyum konusunda durumlara ve olaylara odaklanmaktadır. Tabandan tavana kuramına göre mutluluk yaşanan negatif ve pozitif olayların birikiminden çıkan sonuçlara göre belirlenmektedir. Bu kurama göre insanların mutlu olma sebebi mutlu anları daha fazla yaşamalarıdır (Gülaçtı,2009). Tavandan tabana yaklaşımı ise insanların mutlu olma sebeplerini kişilik özelliklerine bağlamaktadır. Kişilerin olaylara ve durumlara verdikleri olumlu ve olumsuz tepki verme eğilimleri mutluluk düzeylerini belirlendiğini savunmaktadır (DeNeve ve Cooper, 1998). Tabandan tavana yaklaşımı başlangıçta oldukça popüler iken, genetik ve nesnel (cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim

durumu vb) faktörler konusunda yapılan araştırma sonuçları sonucunda tavandan tabana yaklaşımı daha çok kabul görmeye başlamıştır (Heler, Watson ve Ilies,2004).

Öznel iyi oluş ile ilgili görüşlerin çoğu başlangıçta gelir, durumu, sağlık, yaş, medeni durum gibi nesnel ve dışsal faktörlerin öznel iyi oluşu belirlemede oldukça yüksek payı olduğu yönünde olmuştur. Ancak yurt dışında yapılan araştırma sonuçlarına göre dışsal ve nesnel faktörlerin (sağlık, gelir düzeyi, yaş, cinsiyet vb) öznel iyi oluşu yordama da küçük bir yüzde ile etkili olduğu sonucunu vermiştir (Diener ve Diener, 1995; Diener ve Lucas,2000 Fujita, Diener ve Sandvik, 1991). Türkiye ‘de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçları da cinsiyet, ekonomik statü, algılanan sağlık gibi faktörlerin nevrotizm, dışadönüklük gibi kişilik faktörlerinin çok sonrasında yordadıkları ortaya çıkarmıştır (Cenkseven, 2004). Ayrıca felçli insanlar ve piyango kazanan insanlar gibi uç örneklerde öznel iyi oluş düzeyinin uzun süreçte çok az bir değişim gösterdiği sonucuna varılmıştır (Brickman, Coates, ve Janoff Bulman, 1978).

Yargı Kuramları

Yargı kuramlarında insanlar var olan durumlarını çeşitli kriterler ölçüsünde karşılaştırarak mutluluk düzeylerini belirlemektedirler. İnsanların kendilerini mutlu hissedip hissetmediğine ilişkin kriterlerinin ne olduğu konusunda çeşitli görüşler vardır. Bu kriterler sosyal karşılaştırma ve kişinin geçmişteki durumu ile şu an ki durumu arasından karşılaştırma yapmasıdır (Türkdoğan, 2010).

Sosyal karşılaştırma kuramında kişi diğerlerini bir kriter olarak alır. Kişi, karşılaştırma kriteri olarak kendisinden alt düzeyde birini seçmişse öznel iyi oluş düzeyi artmakta, yukarı düzeyde birini seçmişse öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Öte yandan Lyubomirsky ve Ross (1997)’da mutlu bireylerin kendilerinden kötü durumdakilerle karşılaştırma yapmaya, mutsuz bireylerin hem kötü durumda olanlarla hem de iyi durumda olanlarla karşılaştırma yapmaya eğilimli olduklarını ifade etmektedirler. Diğer yargı kuramında ise kişi geçmişteki durumuna nazaran şuan daha iyi durumda ise öznel iyi oluş düzeyi artmakta, geçmişe nazaran daha

kötü durumda ise öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır (Diener,1984, aktaran: Türkdoğan,2010:25).Yargı kuramına göre belirlenen standartlar farklılık gösterse de hepsinde yargılama bulunmaktadır .

Bağ Kuramları

Bağ kuramına göre kişinin yaşantılarına göre kişinin zihnindeki bilişsel çağrışımlar öznel iyi oluş düzeyini etkilemektedir. Koşullanma, bilişsel yüklemelerde bulunma, bellek ve bilgi işleme süreçlerinin mutluluk düzeyini etkilediğini savunur. Buna göre kendilerini mutlu hisseden bireyler, olumlu bağlara ilişkin güçlü bir zihinsel ağ oluşturmuş ve alışkanlık gereği olumlu biçimlerde tepkide bulunmayı öğrenmiş insanlardı (Diener, 1984, aktaran:Türkdoğan, 2010:24).

Uyum Kuramı

Uyum kuramı insanların başlarına gelen iyi ya da kötü durumlara belli bir süre sonra uyum sağladıklarını vurgulamaktadır. İnsanlar acı veren olaylar karşısında uzun süre mutsuz olmamakta, aynı şekilde iyi olaylar karşısında uzun süre mutluluklarını sürdürmemektedirler (Tuzgöl-Dost, 2006). Ancak kişilerin duygu sitemleri yeni olaylara geçmişteki olaylara nazaran daha güçlü tepkiler vermektedir. Kişilik iyi ve kötü olaylara belli bir süreden sonra vücudumuzun soğuğa, sıcağa ve basınca uyum sağlaması gibi uyum sağlamaktadır (Diener, Suh, Lucas, Smith,1999). Bu duruma en iyi örneklerden biri piyangodan para kazanan kişilerin belli bir süre sonra öznel iyi oluş düzeylerinin çok az bir miktar değişim göstermesi verilebilir (Brickman, Coates, ve Janoff Bulman, 1978).

2.5.2.Öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu etkileyen bazı değişkenler

Cinsiyet

Mutluluk üzerine yapılan ilk araştırmalardan biri olan Wilson (1967) un yaptığı araştırmada kadın ve erkekler arasında önemli bir fark olmadığı sonucu çıkmıştır. Kadın

ve erkekler üzerinde günümüz de yapılan araştırmalara bakıldığında kadınların olumlu ve olumsuz duyguları erkeklere göre daha yoğun yaşıyor olmalarına rağmen pek çok çalışmalarda mutluluk açısından kadın ve erkekler açısından oldukça küçük farklar bulunmuştur (Diener ve Diener, 1995; Dilmaç ve Ekşi, 2008; Fujita, Diener ve Sandvik, 1991). Olumlu ve olumsuz duyguları yaşama yoğunluğu açısından ise kadınlara erkelere göre daha yoğun duygular yaşadığı sonucu çıkmıştır (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991). Öte yandan 93 araştırmının cinsiyet farklılığı konusunda yapılan meta analizi çalışmasında, kadınların daha yüksek doyum ve mutluluk puanları aldığı sonucuna ulaşılmıştır (Wood, Rhoades ve Whelan, 1989).

Sosyo-ekonomik durum

Diener ve Diener (1996)'e göre sosyo-ekonomik durum, yaş ve cinsiyete göre öznel iyi oluşla nispeten daha güçlü ilişkiler göstermektedir. Diener ve Diener (1995) ülkeler arası yaptıkları çalışmada sadece fakir ülkelerde ekonomik doyum ile yaşam doyumunu arasında bir korelasyon bulmuştur. Fakir ülkelerde bu kültürlerde mutluluk için önemli görülen mal ve hizmetler halen eksiktir ve bu yüzden kişinin sahip olduğu paranın miktarı mutluluğunda etkilidir. Zengin ülkelerde insanların ekonomik doyumunu değişmektedir, ancak bunun kişinin yaşam doyumuna etkisi azdır. Çünkü diğer amaçlar daha önde gelmektedir. Ülkeler arası yapılan bir başka çalışmada öznel iyi oluş ile gelir düzeyi arasındaki ilişki sadece fakir ülkeler arasında çıkmıştır (Veenhoven, 1991).

Gelir düzeyinin insanların yaşam kalitelerini artırmada, fiziksel ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir paya sahip olduğunu söyleyebilir. Dolayısı ile temel ihtiyaçları karşılanan ve yaşam kalitesi artan bireylerin öznel iyi oluşlarında bir yükselmenin de söz konusu olabileceği söylenebilir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Diener ve Biswas-Diener, (2002) in ülkeler arası karşılaştırmalar yaptığı çalışmada ülkelerin zenginlik düzeyleri ile sahip oldukları öznel iyi oluş ortalamaları arasında olumlu yönde ve yüksek korelasyonlar gözlenmekte, maddi refah seviyesinin yüksek olduğu ülkelerde yaşayan insanlara ait öznel iyi oluş ortalamaları, yoksul ülkelerle karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha yüksek düzeylerde seyretmektedir. Öte yandan zengin ve yoksul ülkelere ilişkin yapılan karşılaştırmalarda elde edilen gelir ve öznel iyi oluş arasındaki

güçlü ilişki, aynı ülke yurttaşları arasında yapılan karşılaştırmalarda genellikle daha düşük korelasyonlar göstermektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2002; Diener ve Diener, 1995).

Türkiye’de gelir düzeyi aynı olan inşaat işçileri, kapıcılar ve asgari hizmetli inşaat işçileri ile yapılan araştırmada en mutsuz kesimin kapıcılar olduğu sonucu çıkmıştır. Kapıcıların kendilerini hizmet ettikleri sosyo-ekonomik düzeyi daha yüksek kişilerle karşılaştırmasından dolayı mutsuz oldukları düşünülmektedir (Yetim,1985,aktaran: Gülaçtı, 2009:82). Bir başka araştırmada ise toplumda mutsuzluk düzeyi en yüksek olan grubun işsizler olduğu ifade edilmektedir (Yetim, 2001).

Yaş

Genç insanların daha mutlu olduğuna ilişkin görüşler mutluluk ile ilgili ilk çalışmalarda (Wilson,1967) yer alırken daha sonra yapılan çalışmalarda yaş değişkeni ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). 40 ülkede yapılan bir başka araştırmada yaş ve öznel iyi oluşun bileşenleri incelenmiştir. Yetişkinler üzerinde yapılan araştırmada olumlu duygulanım yaş ile birlikte düşüş gösterirken, yaşam doyumunda gençlik yıllarından ilerleyen yaşlara doğru küçük bir yükselme eğilimi görüldüğü ve insanların yaşadıkları olumsuz duygulanımın düzeyinin yaş grupları arasında küçük bir değişim gösterdiği bulgusuna ulaşmıştır (Diener, Suh, Lucas, Smith,1999).

Kişilik

Kişiliğin (dışa dönüklük, nörotizm ve benlik saygısı) öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkisi olduğu yönündedir (Diener, Oishi ve Lucas,2003). Diener (1996) kişinin doğuştan getirdiği eğilimlerin yaşam doyumunu açıklamada neredeyse yüzde elli oranında etkili olduğunu belirtmektedir. Karakter özelliklerinin yaşam doyumunu belirleyen en önemli etken olduğu bulunurken, benlik saygısı, iyimserlik ve sık hissedilen pozitif duygusal deneyimler yaşam doyumunu ile ilişkili çıkmıştır (Diener ve Diener, 1996; Diener, Suh, Lucas ve Smith,1999; Lucas, Diener, Suh,1996). Nitekim

Cenkseven (2004) in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarında öznel iyi oluşu ilk nevrotizm, ikinci sırada dışadönüklük değişkeni yordadığı sonucu çıkmıştır. Benzer şekilde DeNeve ve Cooper (1998) yaptıkları araştırmada kişiliğin yaşam doyumu ile mutluluğu güçlü bir şekilde yordadığı saptanmıştır.

Ayrıca araştırmacılar yaşam doyumunun kişisel değerlendirmelere bağlı olduğunu belirtmektedir. Buna göre çok kötü şartlar altında yaşansa bile ve her şeyin kötü gittiğinde bile insanların yaşamlarından memnun kalabileceklerini, sadece hayatta olmak ve yaşamın küçük mutluluklarından mutlu olabileceğini ifade etmektedirler (Haybron,2007).

Kültür

İyi oluşun sebepleri kültürlere göre değişmektedir. Yaşam doyumunu etkileyen sebepleri açıklamaya çalışırken araştırmacılar yaşamdaki şansların önemli faktörler olduğunu keşfetmişlerdir. Yaşamdaki şanslar yaşanılan çevrenin kalitesini (kültür,yaşam koşulları) toplumdaki pozisyon (yaş, cinsiyet, gelir durumu, eğitim, meslek, medeni durum vb) ve kişisel yeterlikleri (fiziksel sağlık, ruhsal sağlık,enerji, psikolojik dayanıklılık, empati vb) içermektedir(Diener ve Diener,1996) .

Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi (2002) yaptığı çalışmalarda bireysel toplumlarda kolektivist toplumlara göre yaşam doyumu ilişkisi daha fazla çıkmıştır. Ayrıca dışadönüklük ve nevrotizm kişilik özellikleri bireysel toplumlarda yaşam doyumunu yordarken, kolektivist toplumlarda yaşam doyumu ve dışadönüklük, nevrotizm kişilik özellikleri ile ilişkisi daha zayıf çıkmıştır.

Genetik

Son yıllardaki araştırmalar genetik faktörlerin şaşırtıcı derecede mutluluk üzerinde etkisi olduğu sonucunu vermiştir. Lykken ve Tellegen (1996) araştırmalarının sonucunda öznel iyi oluşta sosyo-ekonomik statü, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, medeni durum, inanç gibi faktörlerin öznel iyi oluşu yaklaşık %3 düzeyinde yordarken, öznel

iyi oluştaki değişimin %44-52 arasındaki değişimin genlerden kaynaklandığını ifade etmiştir.

Sosyal İlişkiler

Dünyada üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalara bakıldığında demografik değişkenlerin mutluluk üzerinde küçük bir etkisi bulunurken (Diener vd,1999), araştırmacılar psikolojik faktörlerin iyi oluş üzerindeki etkisi üzerinde daha fazla durmaktadırlar. Bu psikolojik faktörler arasında sosyal ilişkiler, gelir durumu gibi nesnel değişkenlere göre oldukça güçlü bir ilişki göstermiştir (Argyle ve Martin, 1991,aktaran: Kankotan,2008:3). Diğerleri ile ilişki mutluluk üzerinde etkili olan en büyük faktörlerden biridir (Myers,1999; Myers ve Diener, 1995, aktaran: Kankotan,2008:3). En az depresyon düzeyi gösteren ve en yüksek mutluluk düzeyine sahip öğrencilerde çıkan ortak özellik yine öğrencilerin ailesi ve arkadaşları ile güçlü bağlara sahip olmaları sonucu ortaya çıkmıştır (Diener ve Seligman,2002). Aile desteği ve yakın arkadaş desteğinin yaşam doyumu üzerinde önemini vurgulayan araştırmalardan biri de Diener ve Fujita (1995)'nın yaptığı araştırmadır. Araştırma sonucunda maddi kaynaklar, sosyal destek kaynaklarına göre yaşam doyumu ile daha az ilişkili çıkmıştır.

2.6. İlgili Araştırmalar

2.6.1.Öz duyarlık alanında yurt dışında yapılan araştırmalar

Öz duyarlık kavramı bireysel ve sosyal psikoloji literatüründe oldukça yeni bir kavram olmasına rağmen son yıllarda üzerinde oldukça fazla araştırma yapılmıştır (Akın,2010; İskender,2009,2010; Neff,2003a,b, 2004; Neff, Hsieh ve DeJitterat, 2005; Neff, Rude, ve Kirkpatrick, 2007; Neff ve Vonk,2009; Ying,2009,).

Öz duyarlık konusunda yapılan araştırmaların çoğu üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır (Akın, Akın ve Abacı, 2007; İskender, 2009, 2011; Neff,2003b;

Öveç,2007; Soyer,2010). Araştırma sonuçları öz duyarlığın genel ve özellikle stresli durumlarla baş etmede pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Neff, Hsieh ve Dejterat, 2005).

Neff, Rude ve Kirkpatrick (2006) üniversite öğrencileri üzerinde öz duyarlık, pozitif psikolojik sağlık ve beş faktörlü kişilik modelini incelemişlerdir. Katılımcıların %68'i bayandan, %32'si erkeklerden oluşmuştur. Araştırma sonuçlarına göre öz duyarlık mutluluk, iyimserlik, pozitif etki, bilgelik, bireysel girişimcilik, merak-keşif, dışadönüklük ve dürüstlük ile pozitif ilişkili bulunurken, negatif etki ve nörotizm ile negatif ilişkili bulunmuştur. Öz duyarlığın pozitif psikolojik sağlığın yordama da istatistiksel olarak önemli bir değişken olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Son zamanlarda yapılan araştırmalar öz duyarlığın sosyal hizmetler öğrencilerinin iş ile ilgili zorluklarla baş etmesi konusunda güçlendirdiğini göstermiştir. Özellikle bilinçlilik algılanan stres düzeyi ile negatif ilişkili iken, paylaşımların bilincinde olma etkili baş etme becerileri ile pozitif ilişkili çıkmıştır. Bunun yanı sıra daha az bilinçli öğrenciler alanlarında daha fazla duygusal rahatsızlık ve duygusal tükenmişlik (Ying, 2008) yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Ying ve Han, 2007, aktaran: Ying, 2009:311).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada sosyal hizmet yüksek lisans öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Çalışmanın konusu öz duyarlığın öğrencilerin zihinsel sağlık ve yeterliklerine etkisini incelemektir. Araştırma hipotezi olarak öz duyarlığın alt ölçeklerinin (bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik, aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz yargılama) öğrencilerin algılanan yeterlik düzeylerini etkileyebileceği, algılanan yeterlik düzeylerinin de dolaylı olarak ruhsal sağlığı etkileyebileceği düşünülmüştür. Araştırmada öz duyarlık ölçeği, tutarlılık duygusu envanteri ve Kaliforniya psikoloji envanteri- Depresyon ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öz duyarlığın aşırı özdeşleşme boyutu depresyon semptom düzeyini direk etkilemektedir. Araştırmadan elde edilen ilginç sonuçlardan biri bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları öz duyarlıkta pozitif ve negatif anlamda aynı

şeyi ölçmeye çalışmalarına rağmen aşırı özdeşleşme korelasyon matrisinde yeterlik ve ruhsal sağlığın daha güçlü bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır (Ying,2009).

Bilinçlilik temelli yapılan bir başka deneysel araştırma ise yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Bilinçlilik temelli stres azaltma programı (BTSAP) birçok örneklem grubunda etkiliği sınanmış ve olumlu sonuçlar alınmış bir programdır. Bu gruplar arasında klinik ve klinik olmayan gruplar, kanser hastaları, sağlık çalışanları, eğitime devam eden öğrenciler, üniversite öğrencileri yer almaktadır. Araştırmalarda daha çok bilinçlilik temelli stres azaltma programının öz duyarlık üzerindeki etkisi ele alınırken (Abercrombie Zamora ve Korn, 2007; Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova 2005) öz duyarlık ve empatiyi BTSAP ile birlikte alan ilk çalışmadır. Öz duyarlık ve empati bilinçlilik ile teorik olarak ilişkili kavramlardır. Araştırmada BTSAP ‘nın öz duyarlık, empati, bilinçlilik, stres semptomları, duygu durum rahatsızlıkları ve maneviyat üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre stres semptomlarında, duygu durum rahatsızlıklarında azalma, bilinçlilik, maneviyat ve öz duyarlıkta artış gözlenmiştir. Bireysel sıkıntılarda anlamlı azalmalar yaşanırken empati düzeyinde herhangi bir değişiklik gözlenmemiştir. Öz duyarlıkta ki değişiklikler bilinçlilikle yordanmıştır. Öz duyarlık ve empatinin boyutları psikolojik fonksiyonellikle güçlü ilişkiler ortaya çıkarmıştır (Birnie, Speca ve Carlson, 2009). Yapılan araştırma sonuçları meditasyon eğitiminin aşırı özdeşleşmeyi azaltmada ve bilinçliliği artırmada oldukça etkili olduğunu göstermektedir (Bishop ve arkadaşları, 2004, Kabat-Zinn, 2003).

Öz duyarlık konusunda yapılan değişik araştırmalardan birisi de affetme, şükür, duygusal hassasiyetler ve pozitif psikoloji süreci konusunda yapılmıştır. Affetme ve şükür teorik olarak karakterin güçlü yanları ile ilişkili olarak görülmektedir. Araştırmada şükür ve affetme kavramları, kişilerin güçlü yanlarının kişilik faktörleri ile nasıl birleştikleri ve farklılaştıklarını anlamak için kişilerin kendileri ve kendilerine yakın gördükleri kişilerin yaptıkları açıklamalar doğrultusunda incelenmiştir. Araştırma sonuçları şükür ve affetmenin duygusal hassasiyet, pozitif psikoloji ve iyi oluş ile ilişkili karakterin güçlü yanları olduğunu göstermiştir. Daha fazla şükür ve affetme eğilimi gösteren insanların daha az kızgınlık, yalnızlık ve depresif semptomlar gösterme

eğiliminde oldukları ortaya çıkmıştır. Bu insanlar ayrıca daha fazla kabul, empati, ve öz duyarlık düzeyi göstermişlerdir. Affetme duygusal hassasiyetlerle negatif, pozitif psikoloji süreci (öz duyarlık, empati ve kabul) ile pozitif güçlü ilişkiler göstermiştir.

Üniversite öğrencilerinin dışında ergenler ve yetişkinler üzerinde yapılan başka bir araştırmada öz duyarlığın yetişkinlerde olduğu gibi, ergenlerde de iyi oluş ile oldukça yüksek düzeyde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Öz duyarlık düzeyi açısından ergenler ve yetişkinler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca aile ve bilişsel faktörler öz duyarlıkta bireysel farklılıkların belirleyicisi olarak tanımlanmıştır. Sonuç olarak öz duyarlık, aile veya bilişsel faktörler ve iyi oluşun kısmen arabulucusu olarak bulunmuştur. Bulgular öz duyarlığın negatif benlik algılayışı olan ergenler için etkili bir müdahale olabileceğini göstermektedir (Neff ve McGehee, 2010).

Öz duyarlık konusunda üniversite öğrencileri ve ergenlerle yapılan araştırmalar dışında kadınlar üzerinde de çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Brown (2007) yılında 101 okul öncesi öğretmeni kadın ile yaptığı araştırmada beden imgesi düşük olan bayanların benlik saygısı da düşük bulunmuştur. Öz duyarlığın beden imgesinden memnun olma ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi yordamadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca öz duyarlığın beden imgesi memnuniyeti ve depresyon arasındaki ilişkiyi azaltmadığı ortaya çıkmıştır. Buna rağmen öz duyarlık depresyon ve benlik saygısını açıklamada istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır.

Öz duyarlık konusunda yapılan diğer bir araştırma da orta yaştaki duygusal sıkıntılardan şikayetçi kadınlar üzerinde öz duyarlık ve bilinçliliği artırmaya yönelik deneysel bir araştırmadır. Araştırmanın amaçlarından biri bilinçlilik ve öz duyarlık temelli programın psikolojik iyi olma düzeyini yükseltip yükseltmediği ve psikolojik semptomları iyileştirip iyileştirmediğidir. Sonuçlar grup etkileşimlerinin psikolojik iyi olma gelişiminde, depresyon anksiyete, düşmanlık, somatizasyon, negatif ve pozitif etkide anlamlı çıktığını göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre bilinçlilik ve öz duyarlık grup programının katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerinde güçlendirme

ve psikolojik sıkıntıların iyileşmesinde etkili olduğu görülmüştür. Program aynı şekilde katılımcı kadınların öz duyarlık ve bilinçlilik düzeyini artırmıştır. Araştırma bulguları ayrıca bilinçlilik ve öz duyarlık iyileştirme programının birçok birey için duygusal sıkıntılarla baş etme konusunda yardımcı olabilecek bir müdahale olabileceğini ortaya çıkarmıştır (Lee ve Bang,2009).

Öz duyarlık ve iyi oluş konusunda yapılan çalışmaların yanı sıra, öz duyarlık ve öz düzenleme konusunda sigarayı bırakmak isteyen kişiler üzerinde de bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonuçları öz duyarlık müdahale programının günlük sigarayı içmeyi öz izleme temelli programa göre daha hızlı azalttığı bulunmuştur (Kelly, Zuroff, Foa ve Gilbert, 2010).

Thurlow (2010) un psikoterapistler üzerinde tükenmişlik ve öz duyarlık arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik çalışma sonuçlarına göre, tükenmişliğin alt boyutu olan kişisel başarı boyutu ve öz duyarlık arasında, öz duyarlığın izolasyon alt boyutu ise tükenmişliğin alt boyutlarından olan duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Araştırmaya deneyimleri az ve yüksek lisans mezunu psikoterapistler katılmıştır. Stresle baş etmede kullanılan en popüler yöntem meslektaşlar ile bağlantılı olmak, bireysel ilişkiler, yavaşlamak, meditasyon, nefes almak, bilinçlilik, pozitif olumlama ve sağlıklı bir şekilde uzaklaşma olarak belirlenmiştir.

Batıda yapılan araştırmalar öz duyarlılığı olan bireylerin öz duyarlık düzeyi düşük olan bireylere göre psikolojik açıdan daha iyi olduklarını ve daha çok psikolojik sağlamlık gösterdiklerini ortaya çıkarmıştır. Örneğin öz duyarlık yaşam doyumu, diğerleri ile olumlu ilişkiler, bilgelik, kişisel gelişim, mutluluk, başarısızlık ile uygun baş etme becerileri ile pozitif ilişkili, depresyon, kaygı, düşünceleri bastırma ve mükemmeliyetçilik ile negatif ilişkili çıkmıştır (Neff, 2003a; Neff, Hsieh ve Dejithirat, 2005; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Kadınların erkeklere göre daha az öz duyarlık düzeyine sahip olduklarına dair araştırma sonuçları olmasına rağmen, bu konu henüz netlik kazanmamıştır (Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008).

2.6.2.Yurt içinde yapılan öz duyarlık ile ilgili araştırmalar

Öz duyarlık konusunda yurt içinde yapılan araştırmalara bakıldığında öz duyarlık konusunun Türkiye’de de çalışılmaya başlandığı görölmektedir (Akın, Akın ve Abacı,2007; Akın,2008;a,b; Akın,2009; Akın,2010a,b; etin, Gündüz ve Akın,2008; Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009; İskender,2009;İskender, 2010; Soyer,2010). Ancak öz duyarlılık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye bakılan bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Soyer (2010) özel eğitim bölümünde okuyan 605 üniversite öğrencisi üzerinde öğrencilerin sürekli kaygı ve öz duyarlık düzeylerini belirlemek amacıyla çalışma yapmıştır. Çalışmada öğrencilerin çeşitli demografik değişkenleri (yaş, üniversite, bölüm, sınıf, sosyo-ekonomik düzey, engelli yakını) açısından farklılık gösterip göstermediklerini belirlemek amacıyla demografik değişkenler alınmıştır. Araştırma sonucunda özel eğitim bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyinin orta aralıkta olduğu, öz duyarlık toplam ve alt boyut puanlarının araştırmada ele alınan demografik değişkenlerden yaş ve sosyo ekonomik düzey değişkenlerine göre farklılaştığı saptanmıştır. Yaş değişkenine göre 18 yaş ve altı, 19-24 yaş grupları ve 25 yaş üstü grubu arasında 25 yaş ve üstünde yer alan öğrencilerin izolasyon alt boyutundan daha yüksek puan aldıkları sonucu elde edilmiştir. Bilinçlilik alt boyutunda ise genel olarak yaş ilerledikçe bilinçlilik puanının arttığı elde edilmiştir. Öz duyarlık ölçeğinin toplam puan ortalaması erkekler lehine, alt boyutlarının puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel anlamlı düzeyde farklılık göstermediğı ortaya çıkmıştır. Sosyo- ekonomik düzey açısından ise öz duyarlılığın öz sevecenlik boyutunda üst sosyo ekonomik düzey grubunda yer alanlar düğer gruplara göre anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır.

Öz duyarlık konusunda yapılan bir diğer araştırma ise üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinin cinsiyet ve sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadıklarına saptamak amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni açısından öz duyarlık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Kız ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre öz duyarlık puan

ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sınıf değişkeni açısından ise üçüncü sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerine göre öz duyarlık puan ortalamaları açısından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Dilmaç, Deniz ve Deniz,2009).

Öveç'in (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öz duyarlık kavramı yapısal eşitlik modeli ile depresyon, anksiyete, öz bilinç ve stresle olan ilişkisi incelenmiştir. Demografik değişkenler açısından cinsiyet değişkeni ele alınmıştır. Öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt boyutları depresyon, anksiyete ve stresle negatif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ise depresyon, anksiyete ve stresle pozitif ilişkili bulunmuştur. Son olarak öz-duyarlık açısından cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre, öz-duyarlığın öz sevecenlik alt boyutu açısından kızlar lehine, öz yargılama alt boyutu açısından erkekler lehine sonuçlar elde edilmiştir. Paylaşımların farkında olma alt boyutu açısından kız öğrenciler lehine, bilinçlilik alt boyutu açısında yine kız öğrencilerin lehine, izolasyon alt boyutu açısından erkek öğrenciler lehine, aşırı özdeşleşme boyutu açısından ise yine erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar elde edilmiştir.

Akın (2008)'ın yine üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öz duyarlık ve başarı amaç oryantasyonu arasındaki ilişki yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Araştırmaya 646 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öz duyarlığın öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik boyutlarının öğrenme yaklaşma / öğrenme kaçınma ile pozitif, performans yaklaşma / performans kaçınma ile negatif ilişkili çıkmıştır. Öte yandan öz duyarlığın öz yargılama, izolasyon, ve aşırı özdeşleşme alt boyutları öğrenme kaçınma, performans yaklaşma/ kaçınma ile pozitif, öğrenme yaklaşma ile negatif ilişkili çıkmıştır. Path analizi sonuçları, başarı yönelimlerinin öğrenme yaklaşma/ kaçınma alt boyutları pozitif olarak, performans yaklaşma/ kaçınma alt boyutları negatif olarak öz duyarlığın öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma, bilinçlilik boyutları tarafından yordandığını göstermiştir. Öz duyarlığın öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları

öğrenme yaklaşmayı negatif olarak, öğrenme kaçınmayı ve performans kaçınmayı pozitif olarak yordadığı ortaya çıkmıştır.

Yine Akın (2010b)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yalnızlık ve öz duyarlık konusunda yaptığı araştırma sonuçlarına göre öz duyarlığın öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt düzeyleri yalnızlık ile negatif ilişkili çıkmıştır. Öte yandan, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutları yalnızlık ile pozitif ilişkili çıkmıştır. Yapılan path analizi sonuçlarına göre ise, yalnızlık öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma, bilinçlilik açısından negatif yönde, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme açısından pozitif yönde yordandığı ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçları öz duyarlığın yalnızlık üzerinde direk bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmalar ve öz duyarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada öz-duyarlığın, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla negatif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Öz-duyarlığın ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları açıklama oranı oldukça yüksek ($R^2=.93$) bulunmuştur. Path analizi sonuçları, öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları negatif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur (Akın,2010a).

Boyun eğici davranışlar ve öz duyarlık konusunda 755 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan başka bir çalışmada, öz duyarlık ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modeli kurulmuştur. Modele göre öz duyarlığın, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarının boyun eğici davranışı negatif, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Path analizi sonuçları öz duyarlığın; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının boyun eğici davranışla negatif, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Akın,2009).

İskender (2009) in yaptığı başka bir araştırmada öz duyarlılığın, öz yeterliğin ve öğrenme kontrol inancının cinsiyete göre değişip değişmediğini ve öz duyarlık, öz yeterlik ve öğrenme kontrol inancı arasındaki ilişkiyi belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan çalışma sonuçlarına göre, öz duyarlık, öz yeterlik ve öğrenme kontrol inancı açısından kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapılan korelasyon araştırma sonuçlarına göre ise, öz duyarlığın alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik öz yeterlik ve öğrenme kontrol inancı ile pozitif, yine öz duyarlığın alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutları öz yeterlik ve öğrenme kontrol inancı ile negatif bir ilişki göstermiştir.

Öz duyarlık, akademik erteleme ve fonksiyonel olmayan tutumlar konusunda üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırma sonuçları öz duyarlık, akademik erteleme ve işlevsel olmayan tutumların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Öz duyarlık, akademik erteleme ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasında ki ilişkiyi belirlemeye yönelik çalışmalar öz duyarlığın akademik erteleme ile pozitif, fonksiyonel olmayan tutumlar ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Akademik erteleme ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (İskender, 2011).

Akın ve Abacı (2009) öz duyarlık ve öz aldatma arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 544 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışma sonuçlarına göre öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik öz aldatmayı pozitif yönde, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının öz aldatmayı negatif yönde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Çetin, Gündüz ve Akın'ın (2008) öz duyarlık, motivasyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik komiser adayları üzerinde yapılan çalışmadan elde edilen bulgular öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının motivasyonla pozitif, öz-yargılama ve izolasyon boyutlarının ise motivasyonla negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları motivasyon ile negatif, kişisel başarı boyutu ise

motivasyonla pozitif ilişkili bulunmuştur. Yapılan Path analizi sonuçları öz-duyarlılığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarının motivasyonu pozitif, öz-yargılama ve izolasyon boyutlarının ise motivasyonu negatif yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca motivasyon duygusal tükenme ve duyarsızlaşmayı negatif, kişisel başarıyı ise pozitif yönde yordamıştır.

Türkiye 'de yapılan araştırmalar da dünya literatürünü destekler nitelikte başarı amaç oryantasyonu, öğrenme kontrol inancı gibi pozitif kavramlarla pozitif, yalnızlık, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile negatif ilişkili çıkmıştır. Ayrıca öz duyarlık dünya literatüründe ve Türkiye de henüz yeni çalışılmaya başlanan bir kavram olup yeni kavramlarla ilgili araştırma yapılmaya ihtiyaç vardır. Yaşam doyumu da bu kavramlardan biridir.

2.7. Yaşam Doyumu, Öznel İyi Oluş ve Mutlulukla İlgili Araştırmalar

Literatürde yaşam doyumu ile ilişkisinden söz edilen birçok değişken (yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey vb.) yer almaktadır. Bu bölümde yaşam doyumu ile ilişkilendirilen değişkenlerin ele alındığı çalışmalardan bahsedilmektedir.

Yetim (1991) yaşam doyumunu günlük yaşam içindeki aktiviteler açısından incelemiş ve çalışmasında üniversite öğrencileri ve üniversiteden mezun olmuş meslek sahibi bireyler ile çalışmıştır. Yetişkin ve öğrenci yaşam doyumunun farklı olduğu çalışmanın bulguları arasında yer alırken tutarlılık, kendine güven, sosyal katılım gibi özelliklerin yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörler olduğu da çalışmada gösterilmiştir.

Deniz ve Yılmaz (2004) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, yaşam doyumu ile duygusal zeka arasındaki ilişki ele alınmış ve duygusal zeka puanları ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada cinsiyet ve sınıf değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu da gösterilmektedir. Çalışmada cinsiyet ile yaşam doyumu arasında bayanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Aynı çalışmada sınıf değişkeni ile yaşam

doyumunu arasında da ilişki olduğu görülmüştür. Dördüncü sınıf öğrencilerinin yaşam doyumunu, birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksektir.

Gündoğar ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenler araştırılmış, yaş ve tercih sırası gibi değişkenler ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir korelasyon olmadığı sonucuna varılmıştır. Ancak çalışmanın diğer bulgularında eğitim doyumunu, bölüm isteği (istediği bölümde okuma), ekonomik durum gibi değişkenlerin yaşam doyumunu etkilediği sonucuna varılmıştır. Cenkseven'in (2004) çalışmasında da bu bulguyu destekleyecek nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır. Cenkseven (2004) lisans öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada yaşam doyumunu ile sosyo-ekonomik statü arasındaki ilişkiyi incelediğinde değişkenler arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sahranç (2007) üniversite öğretmen adayları ile yaptığı çalışmanın bir boyutunda stres kontrolü, genel öz-yeterlik, ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında genel öz yeterlik düzeyinin yaşam doyumunu ile doğrudan ve olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir. Yine aynı çalışmada stres kontrol değerlendirmesi ile yaşam doyumunu arasında da olumlu bir ilişkiden bahsedilmektedir.

Çeçen'in çalışmasında (2008) yaşam doyumunu yordama da bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısının etkisini araştırılmış ve yaşam doyumunu ile bireysel, ailesel bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasında olumlu orta ve göreceli olarak güçlü düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Dilmaç ve Ekşi'nin (2008) çalışmalarında meslek yüksek okullarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ile benlik saygısı arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı çalışmada cinsiyet ile yaşam doyumunu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı da belirtilmiştir.

Tuzgöl Dost (2006) yaşam doyumu kavramı ile birlikte anılan öznel iyi oluş üzerine çalışma yapmış ve çalışmasında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma bulgularında öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği, algılanan ekonomik durum ve anne-baba tutumları, fiziksel görünüşten memnuniyet, dini inanç gibi faktörlerin öznel iyi oluş düzeylerini etkilediği görülmüştür. Çalışmada ekonomik durum, fiziksel görünüşten memnuniyet ve dini inancın öznel iyi oluşu pozitif yönde etkilediği görülürken demokratik tutum sergileyen ailelerin çocuklarında öznel iyi oluş düzeyi de daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarında Fujita, Diener ve Sandvick (1991) kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok negatif duygulanım bildirmelerine rağmen kız öğrencilerin mutluluk düzeyinin erkek öğrencilerle eşit olduklarını bulmuşlardır. Araştırma ile ilgili bir diğer bulgu ise cinsiyetin mutlulukta %1 den daha az bir varyansa sahip olduğudur

Kozaryn (2008) yaptığı bir başka araştırmada kendisini özgür hisseden insanların özgür hissetmeyen insanlara göre daha mutlu, büyük şehirde yaşayan insanların, küçük şehirde yaşayan insanlara göre daha mutsuz ve mavi yakalı işçilerin profesyonel meslek sahibi kişilere göre yine daha az mutlu hissettikleri sonucunu elde etmiştir.

Huebner, Suldo, Smith ve McKnight (2004) çocukların algılanan yaşam kalitesi hakkında yaptığı araştırma sonuçlarına göre aile desteğinin ergenlerde öznel iyi oluş ile ilişkili olan algılanan yaşam kalitesi üzerinde pozitif yönde büyük bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Puyenbroeck ve Maes (2009) zihinsel yetersizliği olan yaşlılar üzerinde yaptığı deneysel çalışmada katılımcılara anımsama terapisi uygulanmıştır. Uygulamalar sonucunda zihinsel yetersizliği olan yaşlılarda yaşam doyumu ve algılanan öz yeterlik düzeylerinde anlamlı değişiklikler meydana gelmemiştir.

Görüldüğü gibi yaşam doyumu ile öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

BÖLÜM III

3.Yöntem

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ve öz duyarlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelemektir. Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları, araştırmanın işlem yolu ve veri analiz teknikleri tanımlanacaktır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi ve kardeş sayısı) bağımlı değişkenleri ise yaşam doyum ve öz duyarlıktan oluşmaktadır. Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ve öz duyarlık düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi ve öz duyarlık düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve kardeş sayısına göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli ise iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2002).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2010-2011 öğretim yılında Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi; Eğitim Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Tıp Fakültesi, Mühendislik ve

Mimarlık Fakültesi, Bolu Sağlık Yüksekokulu, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Kemal Demir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu”nda öğrenim gören öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın kapsamına alınacak fakültelerdeki tabakalı amaçsal örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Her fakülte ve yüksekokullardaki öğrencilerin bölümlere göre dağılımı alınmış, bölümlerdeki toplam öğrenci sayısının yüzde onu alınarak Eğitim, Fen-edebiyat, Mühendislik Mimarlık, İktisadi İdari Bilimler Fakültelerinin, Sağlık Yüksek Okulu, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Kemal Demir Fizik Tedavi ve Rehberlik Yüksek Okulu ve Tıp Fakültesi’nin 1.,2.,3.,4. sınıflarında okuyan toplam 1266 öğrenciye ulaşılmıştır. Ancak ölçek maddelerini eksik yanıtlayan 184 öğrenciye ait bilgiler veri setinden çıkarılmıştır. Bu nedenle analizler 1082 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde yapılmıştır.

Tablo 3-1 Araştırma katılımcılarının demografik değişkenlere göre dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kız	679	62,8
	Erkek	402	37,2
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	40	3,7
	Tek kardeş	363	33,5
	2 ve 4 kardeş	548	50,6
	4’ten fazla kardeş	131	12,1
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	235	21,7
	2. Sınıf	400	37,0
	3. Sınıf	282	26,1
	4. Sınıf	165	15,2
Toplam		1082	1.00

Araştırma örnekleminin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında; %62,8 kız, %37,2’si erkektir. Sınıf düzeyine göre; %21,7’si 1.sınıf, %37,0’si 2.sınıf, %26,1’i 3.sınıf, %15,2’si 4.sınıftan oluşmaktadır. Öğrencilerin %3,7’si tek çocuk, %33,5’i tek kardeşe sahip, %50,6’sı 2-4 kardeşe sahip, %12,1’i 4ten fazla kardeşe sahiptir.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmaya katılan öğrenciler, yaşam doyumu, öz duyarlılık açısından değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan veriler üç ölçme aracı ile toplanmıştır. Öz duyarlılığa ilişkin veriler Öz duyarlılık Ölçeği, yaşam doyumuna ilişkin veriler yaşam doyum ölçeği ile elde edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin sınıf düzeyi, cinsiyet, kardeş sayısı gibi demografik bilgileri elde etmek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu ölçme araçları aşağıda detaylı biçimde tanıtılmaktadır.

3.3.1. Bilgi toplama formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyo- demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, sınıf düzeyi ve kardeş sayısını belirlemeye yönelik 3 soru bulunmaktadır (Ek I).

3.3.2. Yaşam doyumu ölçeği

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu belirlemek amacıyla Diener, Emmans, Lorse ve Giffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life Scale) Kullanılmıştır. Ölçek beş maddeden oluşmaktadır. Likert tipi derecelendirmeye sahip ölçekte “hiç uygun değil” ile “çok uygun” arasında değişmek üzere 1’den 7’ye kadar seçenekler bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ve uyarlanması Köker (1991), tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenirliği $r=.85$, madde-test korelasyonları ise .71 ile .80 arasında hesaplanmıştır. Yaşam Doyum Ölçeği kendini değerlendirme ölçeği olup , ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5 tir. Ölçekten alınan yüksek puan yaşam doyumunun yüksekliğini ifade etmektedir.

Ölçeğin puanlaması ise şöyledir; Ölçek 5 soruluk 7 dereceli bir ölçektir. Denekler 5 soruya “tamamen katılıyorum” dan (5) “kesinlikle katılmıyorum” a (1) doğru 7 dereceli ölçekle değerlendirmişlerdir. Ölçekten alınan yüksek puan

memnuniyetin derecesinin yüksekliğini, alınan düşük puan da memnuniyetin derecesinin düşüklüğünü göstermektedir.

3.3.3. Öz-duyarlık ölçeği

Öz duyarlık ölçeği Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar öz-yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon, bilinçlilik, öz-sevecenlik ve aşırı özdeşleşmedir. Ölçek kişilerin kendilerine uygulayabilecekleri öz duyarlık yapısını ölçen bir ölçektir. Ölçek “1 hiçbir zaman”, “2 nadiren”, “3 sık sık”, “4 genellikle” ve “5 her zaman” şeklinde 5’li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Öz duyarlık ölçeğinin Türkçeye geçerlik güvenirlik çalışmalarını Akın, Akın ve Abacı (2007) yapmıştır.

Neff (2003b) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, öz duyarlık yapısını oluşturan 6 alt boyuttan oluştuğu ortaya konmuştur. Bunlar; öz-sevecenliğe karşı öz yargılama, paylaşımların farkında olmaya karşı izolasyon ve bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme. Bu alt ölçeklere ait maddelerin faktör yükleri, öz-sevecenlik için .71-.77, öz yargılama için .65-.80, paylaşımların farkında olma için .57-.79 izolasyon için .63-.75, bilinçlilik için .62-.80 ve aşırı özdeşleşme için .65-.78 arasında raporlaştırılmıştır. İç tutarlılık güvenirlik katsayıları ölçeğin bütünü için .92, alt ölçekler için sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olarak raporlaştırılmıştır.

Yapılan çalışmalarda ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise tüm ölçek için .93 ve 6 alt ölçek için sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu görülmüştür. Yine Neff (2003a,b) tarafından yapılan uyum geçerliği çalışmasında ise, Öz duyarlık ölçeği ile benlik saygısı arasında .55 ve .59, sosyal ilişki arasında .41 ve yaşam doyumu arasında .45 korelasyon bulunmuştur. Aynı zamanda Öz-duyarlık Ölçeği ile depresyon, anksiyete, öz eleştiri ve nörotik mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişkiler olduğu görülmüştür (sırasıyla -.51, -.65, -.65 ve -.57). Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen tüm bu sonuçlar Öz duyarlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliğinin oldukça yüksek olduğunu ve psikolojik sağlığı önemli düzeyde yordadığını kanıtlamaktadır (Neff, 2003b).

Öz duyarlık ölçeğinin Türkçeye uyarlanan formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Dilsel eşitlik çalışmaları 135 İngilizce öğretmeni üzerinde yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular Türkçe ve orjinal formlar arasındaki korelasyonların ölçeğin bütünü için .97 ($p<.001$), öz sevecenlik alt ölçeği için .94 ($p<.001$), öz yargılama için .94 ($p<.001$), paylaşımların farkında olma için .87 ($p<.001$), izolasyon için .89 ($p<.001$), bilinçlilik için .92 ($p<.001$) ve aşırı özdeşleşme için .94 ($p<.001$) olduğunu göstermiştir.

Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Öz duyarlık Ölçeği'nin geçerlik çalışmasında orjinali ile tutarlı bir şekilde 26 madde ve 6 alt faktörden oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. Bu alt ölçekler; Öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon, bilinçlilik ve sonuncu alt ölçekte aşırı özdeşleşmedir. Bu ölçekteki alt boyutlarda yer alan maddeler orjinal formdaki maddelerle tamamen uyushmaktadır. Elde edilen alt ölçeklerden ilki öz-sevecenliktir. Öz-sevecenlik kişinin olumsuz hayat tecrübeleri karşısında kendini sert biçimde eleştirmesi yerine kendisine sevecen, daha toleranslı davranmasına yönelik 5 maddeden oluşmaktadır. Toplam varyansın %25.62'sini açıklamakta ve faktör yükleri .52 ile .84 arasında değişmektedir. İkinci alt boyut öz yargılamadır ve bireyin başarısız olduğunda, kaybettiğinde ve zor anlar yaşadığında benliğini eleştirmesi ve kendine yönelik olumsuz yargılamalarda bulunması gibi özellikleri içermektedir. 5 maddeden oluşan ve faktör yükleri .43 ile .82 arasında sıralanan bu alt ölçek toplam varyansın %13.22'sini açıklamaktadır. Paylaşımların farkında olma üçüncü alt ölçektir. 4 maddeden oluşmaktadır ve daha çok bireyin başarısız olduğu, acı çektiği, zorluklar yaşadığı durumlarda bu yaşantıları tüm insanların yaşadığı deneyimler olarak düşünmesi ve bu yaşantıları geniş insanlık deneyimlerinin bir parçası olarak görmesiyle ilişkilidir. Ölçek toplam varyansın %11.80'nini açıklamakta ve faktör yükleri .58 ile .78 arasındadır. Dördüncü alt ölçek olan izolasyon 4 maddeden oluşmaktadır. İzolasyon bireyin üzüntülü veya sıkıntılı olduğu anlarda sadece kendisinin bu duyguları yaşadığını ve diğer insanların daha mutlu olduğunu düşünmesi ve kendini yalnız hissetmesi gibi özelliklerle ilişkilidir. İzolasyon alt ölçeğinin faktör yükleri .62 ile .77 arasında değişmekte ve bu alt ölçek toplam varyansın %6.68'ini açıklamaktadır. Beşinci alt ölçek bilinçliliktir ve 5 maddeden oluşmaktadır.

Bilinçlilik alt ölçeğinde yer alan maddeler daha çok bireyin zorluklar, sıkıntılar yaşadığı anlarında duygu ve düşüncelerini dengede tutmasıdır. Toplam varyansın %5.51'ini açıklamakta ve alt ölçeğin faktör yükleri .57 ile .82 arasında değişmektedir. Altıncı ve son alt ölçek olan aşırı özdeşleşme ise bireyin özellikle zor ve sıkıntılı anlarında yaşadığı duygularına yoğun biçimde odaklanması ve onlarla aşırı özdeşleşmesiyle ilişkilidir. 4 maddeden oluşan ve faktör yükleri .57 ile .82 arasında sıralanan aşırı özdeşleşme alt ölçeği toplam varyansın %5.06'sını açıklamaktadır (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

Ayrıca ölçeğin 2007 yılında Akın, Akın ve Abacı tarafından yapılan Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında orijinal ölçekte alt ölçekler arasında ilişki bulunduğundan, uyarlama çalışmalarında alt faktörler arasındaki ilişkilere bakılmış ve orijinal ölçeğe yakın katsayılar elde edilmiştir.

Tablo 3-2. Öz-duyarlık ölçeği faktörler arası korelasyon katsayıları

Faktör	Öz sevecenlik	Öz yargılama	Pay. Fark. olma	İzolasyon	Bilinç.	Aşırı özd.
Öz-sevecenlik	1					
Öz-yargılama	-.78**	1				
Pay. Fark. olma	.27**	-.22**	1			
İzolasyon	-.30**	.25**	-.70**	1		
Bilinçlilik	.24**	-.25**	.25**	-.23**	1	
Aşırı özdeşleşme	-.23**	.23**	-.25**	.23**	-.94**	1

** p< .01

(Kaynak: Öveç, 2007)

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması aşamasında öncelikle belirlenen fakülte ve yüksek okullarda uygulama yapabilmek amacıyla fakültelerden gerekli izinler alınmış, fakülte ve yüksek okul sekreterlikleri ile görüşülmüştür. Uygulama yapılacak sınıfların derslerine giren öğretim elemanları ile uygulama yapılacak gün ve saat belirlenmiştir.

Yaşam Doyum ölçeği, Öz duyarlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu 2010-2011 öğretim yılının birinci yarısında araştırma kapsamına alınan fakülte ve yüksekokullarının tesadüfi olarak seçilen şubelerinde araştırmacı tarafından bir ders saati içinde uygulanmıştır. Uygulama öncesi araştırmacı öğrencilere kendisini tanıtarak araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarının nasıl cevaplandırılacağını konularında gerekli açıklamaları yapmış ve öğrencilerin uygulama ile ilgili sorularını cevaplandırmıştır. Ayrıca öğrencilerin verdikleri cevapların gizli tutulacağı, kişisel bir değerlendirme yapılmayacağı ve sadece araştırma için kullanılacağı belirterek öğrencilerden içten ve doğru cevaplar vermeleri istenmiştir.

3.5. Verilerin Çözümü ve Yorumu

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS paket programı ile kodlanarak veri setleri haline dönüştürülmüştür. Verilerin istatistiksel analizleri SPSS 15 programı kullanılarak bilgisayarda yapılmıştır. Demografik değişkenlerden elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemeleri bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada, araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, sonra ölçeklerin ve alt boyutlarının puanları için denek sayısı (N), aritmetik ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (ss) değerleri saptanmıştır.

Öz duyarlık ölçeği alt faktörleri ve yaşam doyum ölçeği puanı arasındaki korelasyon ilişkisinin saptanması amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ve öz duyarlığın alt faktörleri açısından cinsiyet, sınıf düzeyi, ve kardeş sayısı arasında anlamlı farklılık olup olmadığına bakmak için çok değişkenli Anova (MANOVA) yapılmıştır. Uygulanan çok yönlü varyans analizi (MANOVA) sonuçlarının anlamlı bulunduğu durumlarda, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla post-hoc Tukey ve Scheffé testleri uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

4. Bulgular

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyi ve Öz Duyarlık düzeyleri

Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve ölçeğin Öz Sevecenlik, Öz Yargılama, Paylaşımların Farkında Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin bulgular Tablo 4-1’de verilmiştir.

Tablo 4-1 Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlara ait N, X ve ss değerleri

	N	X	ss
Öz sevecenlik	1082	2,89	,70
Öz yargılama	1082	2,47	,80
Paylaşımların Bilin. olma	1082	,71	,18
İzolasyon	1082	2,68	,85
Bilinçlilik	1082	3,12	,78
Aşırı özdeşleşme	1082	2,69	,88
Öz duyarlık toplam puanı	1082	2,81	,53
Yaşam Doyumu	1082	4,16	1,26

Tablo 4-1 de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği, Öz Sevecenlik alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 2,89$, standart sapması $ss = ,70$; Öz

Yargılama alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 2,47$, standart sapması $ss = ,80$; Paylaşımların Bilincinde Olma alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = ,71$, standart sapması $ss = ,18$; İzolasyon alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 2,68$, standart sapması $ss = ,85$; Bilinçlilik alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 3,12$, standart sapması $ss = ,78$; Aşırı özdeşleşme alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 2,69$, standart sapması $ss = ,88$; Öz Duyarlık Ölçeği toplam puan aritmetik ortalaması $X = 2,81$, standart sapması $ss = ,53$ olarak belirlenmiştir. Buna göre, Öz Duyarlık Ölçeği'nin alt boyutlarının alınan puanlara göre en yüksek puandan en düşük puana göre sıralaması Bilinçlilik, öz sevecenlik, aşırı özdeşleşme, izolasyon, öz yargılama ve Paylaşımların Farkında Olma şeklindedir. Öz duyarlık Toplam puanın yorumlanması: 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek şeklinde olduğundan elde edilen toplam öz duyarlık puanı ($X = 2,81$) orta düzeyde öz duyarlılığı göstermektedir. Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan madde ortalamaları ise $X = 4,16$, standart sapması $ss = 1,26$ çıkmıştır.

4.2. Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puanlar ve Öz Duyarlık Ölçeği Alt faktörleri Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puanlarla öz duyarlık ölçeği alt boyutları puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4-2'de verilmiştir.

Tablo 4-2 Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ölçeğinden ve öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
Öz-sevecenlik(1)	1.0						
Öz-yargılama(2)	-.45**	1.0**					
Paylaş.Fark.ol. (3)	,53**	-,27**	1.0				
İzolasyon (4)	-,35**	,60**	-,21**	1.0			
Bilinçlilik (5)	,65**	-,34**	,51**	-,31**	1.0		
Aşırı özdeş. (6)	-,40**	,58**	-,22**	,63**	-,48**	1.0	
Yaşam doy. (7)	,47**	-,30**	,27**	-,34**	,32**	-,26**	1,0
Ortalama	14,46	12,36	11,51	10,73	12,51	10,78	20,81
Standart sap.	3,54	4,02	3,03	3,41	3,13	3,52	6,33

** P< .01

Tablo4-2'ye göre, öz-duyarlığın öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde ilk olarak öz-duyarlığın öz-sevecenlik boyutu ile yaşam doyumu ($r=.47$; $p<.01$) arasında pozitif ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. İkinci olarak öz-duyarlığın öz-yargılama boyutu ile yaşam doyumu ($r=-.45$; $p<.01$) arasında negatif ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Üçüncü olarak öz-duyarlığın paylaşımların farkında olma boyutu ile yaşam doyumu ($r=.53$; $p<.01$) arasında pozitif ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Dördüncü olarak öz-duyarlığın izolasyon boyutu ile yaşam doyumu ($r=-.35$; $p<.01$) arasında negatif ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Beşinci olarak öz-duyarlığın bilinçlilik boyutu ile yaşam doyumu ($r=.65$; $p<.01$) arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Son olarak duyarlığın aşırı özdeşleşme boyutu ile yaşam doyumu ($r=-.40$; $p<.01$) arasında negatif ve orta düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” bu soru kapsamında öz duyarlık ölçeğinin alt

faktörleri cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği öğrenmek için tek faktörlü MANOVA yapılmıştır. MANOVA analizi ile ilgili varsayımları test etmek amacıyla kovaryansların eşitliğini test etmek için uygulanan Box's M istatistiği [Box's M= 54,35, p= 0,00] sonucuna göre kovaryansların eşitliği kabul edilmiştir.

Tablo4-3. Öz duyarlık ölçeğinden alınan puanlar ve cinsiyet değişkenine göre alınan ortalama ve standart sapma değerleri

	Cinsiyet	N	X	ss
Öz sevecenlik	Kız	679	2,87	,68
	Erkek	403	2,91	,74
Öz yargılama	Kız	679	2,44	,76
	Erkek	403	2,50	,86
Paylaşımların Bil. olma	Kız	679	,72	,18
	Erkek	403	,71	,19
İzolasyon	Kız	679	2,67	,81
	Erkek	403	2,69	,91
Bilinçlilik	Kız	679	3,07	,77
	Erkek	403	3,21	,79
Aşırı özdeşleşme	Kız	679	2,75	,85
	Erkek	403	2,60	,91

Kız ve erkek üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve yaşam doyumundan elde edilen toplam puanların normal dağıldığı gözlenmiştir. Elde edilen değerler, normal dağılımdan sapma sınırı olarak kabul edilen değerler arasındadır. Üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyum düzeyleri ve Öz duyarlık düzeylerinin alt boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan Manova analizi sonuçlarına göre cinsiyetin etkisi [Wilks' Lambda (λ)=0,97, F (6, 107)= 5,35 , p< 0,05, testin etki büyüklüğü = 0,03, ve testin gücü =0,1] anlamlı çıkmıştır.

Tablo 4-4 Öz duyarlık ölçeğinin alt faktörlerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan çok yönlü varyans analizi sonuçları

	df	F	n ²	P	Testin gücü
Öz sevecenlik	1	0,66	0,00	0,41	0,12
Öz yargılama	1	1,31	0,00	0,22	0,20
Paylaş. Bil. Olm.	1	1,43	0,00	0,20	0,22
İzolasyon	1	0,16	0,00	0,68	0,06
Bilinçlilik	1	8,57	0,00	0,00	0,83
Aşırı özdeşleşme	1	7,20	0,00	0,00	0,76

Yapılan ANOVA sonuçlarına göre Öz Duyarlığın Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme boyutları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. Yapılan betimsel istatistiklere göre Öz Duyarlık ölçeğinin bilinçlilik boyutunda erkekler ($X=3,21$, $ss=,79$) kızlara ($X=3,07$ $ss=,77$) göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır. Aşırı özdeşleşme boyutunda kız öğrenciler ($X=2,75$, $ss=,85$), erkek öğrencilere ($X=2,60$, $ss=,91$) göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır.

Öz duyarlığın diğer alt boyutları olan öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların farkında olma ve izolasyon boyutlarının ise cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı olmadığını görülmüştür.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeğinin Alt faktörlerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” bu soru kapsamında öz duyarlık ölçeğinin alt düzeyleri kardeş sayısı açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği öğrenmek için tek faktörlü MANOVA yapılmıştır. MANOVA analizi ile ilgili varsayımları test etmek amacıyla kovaryansların eşitliğini test etmek için uygulanan Box’s M istatistiği [Box’s M= 80,297 , $p=0,095$] sonucuna göre kovaryansların eşitliği kabul edilmiştir.

Tablo 4-5. Öz duyarlık ölçeğinin alt faktörlerinden alınan puanlar ve kardeş sayısı değişkenine göre alınan ortalama ve standart sapma değerleri

	Kardeş sayısı	N	X	ss
Öz sevecenlik	Tek çocuk	40	2,89	,70
	Bir Kardeş	363	2,89	,67
	2-4 kardeş	548	2,85	,71
	4'ten fazla kardeş	131	3,03	,75
Öz yargılama	Tek çocuk	40	2,29	,65
	Bir kardeş	363	2,39	,77
	2-4 kardeş	548	2,52	,82
	4'ten fazla kardeş	131	2,53	,85
Paylaşımların Bil. olma	Tek çocuk	40	,73	,18
	Bir kardeş	363	,71	,19
	2-4 kardeş	548	,72	,18
	4'ten fazla kardeş	131	,71	,19
İzolasyon	Tek çocuk	40	2,48	,69
	Bir kardeş	363	2,60	,81
	2-4 kardeş	548	2,74	,88
	4'ten fazla kardeş	131	2,72	,83
Bilinçlilik	Tek çocuk	40	3,13	,75
	Bir kardeş	363	3,05	,75
	2-4 kardeş	548	3,13	,78
	4'ten fazla kardeş	131	3,31	,81
Aşırı özdeşleşme	Tek çocuk	40	2,50	,90
	Bir kardeş	363	2,71	,85
	2-4 kardeş	548	2,72	,89
	4'ten fazla kardeş	131	2,60	,88

Tek çocuk olan, bir kardeşe, 2-4 kardeşe ve 4'ten fazla kardeşe sahip üniversite öğrencilerinin öz duyarlık elde edilen toplam puanların normal dağıldığı gözlenmiştir. Elde edilen değerler, normal dağılımdan sapma sınırı olarak kabul edilen değerler arasındadır. Üniversite öğrencilerinin Öz duyarlık düzeylerinin alt boyutlarının kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan Manova analizi sonuçlarına göre kardeş sayısının etkisi [Wilks' Lambda(λ)=0,96, F (18, 3035)= 2,30 , $p < 0,05$, $\eta^2 = 0,013$, testin gücü 0,99] Öz duyarlığın öz yargılama, bilinçlilik ve izolasyon boyutlarında anlamlı çıkmıştır. Öz duyarlığın hangi boyutunda

ve hangi gruplar arasında farklılıklar olduğunu test etmek amacı ile uygulanan gruplar arası karşılaştırmaları Scheffe Post Hoc analiziyle yapılmıştır.

Tablo 4- 6. Öz duyarlık ölçeğinin alt faktörlerinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan çok yönlü varyans analizi sonuçları

	df	F	n ²	P	Testin gücü
Öz sevecenlik	3	2,33	0,00	0,07	0,58
Öz yargılama	3	2,73	0,00	0,04	0,66
Paylaş. Bil. Olma	3	0,14	0,00	0,93	0,07
İzolasyon	3	2,78	0,00	0,04	0,67
Bilinçlilik	3	3,42	0,00	0,01	0,77
Aşırı özdeşleşme	3	1,39	0,00	0,24	0,37

Yapılan ANOVA sonuçlarına göre toplu karşılaştırmalarda öz duyarlığın öz yargılama, izolasyon ve bilinçlilik boyutları kardeş sayısına göre anlamlı çıkmıştır. Öz yargılama ve izolasyon boyutları toplu karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı çıkmalarına rağmen, ikili karşılaştırmalarda istatistiksel anlamlılıklar bulunmamıştır. Öz sevecenlik ve bilinçlilik boyutlarında ise ikili karşılaştırmalarda anlamlı farklar çıkmıştır. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan istatistiklere göre öz duyarlığın öz sevecenlik alt boyutu ikili karşılaştırmalarda 2-4 kardeşe sahip olanlar ile 4'ten fazla kardeşe sahip olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık çıkmıştır. Yapılan betimsel istatistiklere göre öz duyarlık ölçeğinin öz sevecenlik boyutunda 2-4 kardeşe sahip olanlar ($X = 2,85$, $ss = ,71$), 4 'ten fazla kardeşe sahip olanlara ($X = 3,03$, $ss = ,75$) göre daha düşük puan almışlardır. Bilinçlilik alt boyutunda ise, bir kardeşe sahip olanlar ($X = 3,05$, $ss = ,75$), 4'ten fazla kardeşe sahip olanlara ($X = 3,51$, $ss = ,81$) göre yine daha düşük puan almışlardır. Paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise kardeş sayısı açısından istatistiksel olarak anlamlı olmadığını görülmüştür. Araştırmalarda değişkenlerin toplu etkisine bakıldığında anlamlı farklılığa rastlanırken ikili karşılaştırmalarda anlamlı farkların çıkmayabileceği ve tam tersi olarak toplu etkiye bakıldığında anlamlı farklılıklar bulunmazken ikili karşılaştırmalarda anlamlı farklılıklar bulunabileceği ifade edilmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2007).

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeğinin Alt faktörlerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusu kapsamında öz duyarlık ölçeğinin alt düzeyleri sınıf düzeyi açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği öğrenmek için tek faktörlü MANOVA yapılmıştır. MANOVA analizi ile ilgili varsayımları test etmek amacıyla kovaryansların eşitliğini test etmek için uygulanan Box’s M istatistiği [Box’s $M= 92,45$, $p= 0,01$] sonucuna göre kovaryansların eşitliği kabul edilmiştir.

Tablo 4-7. Öz duyarlık ölçeğinden alınan puanlar ve sınıf düzeyi değişkenine göre alınan ortalama ve standart sapma değerleri

	Sınıf düzeyi	N	X	ss
Öz sevecenlik	Birinci Sınıf	235	2,96	,75
	İkinci Sınıf	400	2,88	,71
	Üçüncü Sınıf	282	2,82	,65
	Dördüncü Sınıf	165	2,92	,71
Öz yargılama	Birinci Sınıf	235	2,44	,82
	İkinci Sınıf	400	2,49	,78
	Üçüncü Sınıf	282	2,50	,80
	Dördüncü Sınıf	165	2,38	,83
Paylaşımların Bil.olma	Birinci Sınıf	235	,73	,19
	İkinci Sınıf	400	,71	,18
	Üçüncü Sınıf	282	,70	,18
	Dördüncü Sınıf	165	,72	,19
İzolasyon	Birinci Sınıf	235	2,70	,91
	İkinci Sınıf	400	2,74	,87
	Üçüncü Sınıf	282	2,66	,79
	Dördüncü Sınıf	165	2,54	,81
Bilinçlilik	Birinci Sınıf	235	3,23	,83
	İkinci Sınıf	400	3,12	,76
	Üçüncü Sınıf	282	3,06	,74
	Dördüncü Sınıf	165	3,10	,80
Aşırı özdeşleşme	Birinci Sınıf	235	2,73	,92
	İkinci Sınıf	400	2,70	,86
	Üçüncü Sınıf	282	2,77	,88
	Dördüncü Sınıf	165	2,50	,83

Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversite öğrencilerinin öz duyarlık elde edilen toplam puanların normal dağıldığını söylenebilir. Elde edilen değerler, normal dağılımdan sapma sınırı olarak kabul edilen değerler arasındadır. Üniversite öğrencilerinin Öz duyarlık düzeylerinin alt boyutlarının sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan Manova analizi sonuçlarına göre sınıf düzeyi etkisi [Wilks' Lambda(λ)=0,96 , F (18, 3035)= 1,914 , $p < 0,05$, Testin etki büyüklüğü 0,011, testin gücü 0,968] Öz duyarlığın aşırı özdeşleşme boyutunda anlamlı çıkmıştır. Öz duyarlığın hangi boyutunda ve hangi gruplar arasında farklılıklar olduğunu test etmek amacı ile uygulanan gruplar arası karşılaştırmaları Scheffe Post Hoc analiziyle yapılmıştır.

Tablo 4-8. Öz duyarlık ölçeğinin alt faktörlerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan çok yönlü varyans analizi sonuçları

	df	F	η^2	P	Testin gücü
Öz sevecenlik	3	1,89	0,00	0,12	0,49
Öz yargılama	3	1,12	0,00	0,33	0,30
Paylaş. Bil. Olm.	3	0,73	0,00	0,53	0,20
İzolasyon	3	2,28	0,00	0,07	0,57
Bilinçlilik	3	2,19	0,00	0,08	0,55
Aşırı özdeşleşme	3	3,70	0,01	0,01	0,80

Yapılan ANOVA sonuçlarına göre Aşırı özdeşleşme boyutu sınıf düzeyine göre anlamlı çıkmıştır. Yapılan betimsel istatistiklere göre Öz duyarlık ölçeğinin aşırı özdeşleşme boyutunda birinci sınıflar ($X = 2,73$, $ss = ,92$) dördüncü sınıflara ($X = 2,50$, $ss = ,83$) göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır. Yine Öz duyarlığın aşırı özdeşleşme boyutunda üçüncü sınıflar ($X = 2,77$, $ss = ,88$), dördüncü sınıflara göre ($X = 2,50$, $ss = ,83$) göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır.

Öz duyarlığın diğer alt boyutları olan öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon ve bilinçlilik boyutlarının ise sınıf değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı olmadığını görülmüştür.

BÖLÜM V

5. Tartışma ve Yorum

Bu bölümde araştırma bulgularının sırasına uygun olarak tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Öz Duyarlık Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri puan ortalaması ($X=4,16$) çıkmıştır. Sonuç değerlendirildiğinde, elde edilen bulgu üniversite öğrencilerinde yaşam doyum hakkında yapılan diğer araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Çeçen (2008)'in Çukurova Üniversitesi öğrencilerinde yaşam doyumunu yordama da bireysel bütünlük, aile bütünlük ve benlik saygısını belirlemeye yönelik çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyine ilişkin benzer bulgular ($X=4,6$) elde edilmiştir.

Yetim'in (2003) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kız öğrencilerin yaşam doyum ortalaması 3,81 ve erkek öğrencilerin yaşam doyum ortalaması ise 4,61 çıkmıştır. Bu bulgu Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007) nin bulguları (4,32) ile benzerlik göstermektedir.

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki çalışmalarda ise üniversite öğrencilerin yaşam doyum düzeyi bu çalışmadan elde edilen bulguların biraz üzerinde ($X=5,1$) çıkmıştır (Wraight,2006).Williams (2007)'in yaptığı başka bir araştırmada yine Wraight'ın çalışmasına benzer şekilde üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ortalaması ($X= 5,2$) elde edilen sonuçların biraz üzerinde çıkmıştır. Williams ve

Wraight'ın bulguları ile benzerlik gösteren bir başka bulguda Shpiegelman (2007) 'ın Latin öğrenciler üzerinde psikolojik uyum ve yaşam doyumu üzerine yaptığı çalışmada da benzer bir durum ($X= 5,6$) görülmektedir.

Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden alınabilecek en yüksek madde puan ortalaması (7) ve en düşük madde puan ortalaması (1) açısından değerlendirildiğinde bu çalışmada öğrencilerin yaşam doyumu madde puan ortalaması 4, 16 çıkmıştır. Türkiye'de yapılan çalışmalar açısından bakıldığında sonuçların diğer çalışmalarla (Çeçen,2008; Gündoğar,Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007;Yetim, 2003) paralellik gösterdiği söylenebilir. Yaşam doyum düzeyini belirlemeye yönelik çalışmalarda Amerika Birleşik Devletlerin'de yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçların Türkiye'de yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlardan yüksek çıkmasının nedenini iki ülke şartlarındaki yaşam standartları, üniversite yaşam koşullarının farklı olması ve bireysellik ve toplulukçuluk eğilimlerinin farklı olması ile açıklanabilir.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan öz duyarlık düzeyine ilişkin bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık düzeylerinin madde ortalamaları Öz Sevecenlik boyutunda ($X= 2,89$) , Öz Yargılama boyutunda ($X = 2,47$), Paylaşımların Bilincinde Olma boyutunda ($X= ,71$) İzolasyon boyutunda ($X= 2,68$), Bilinçlilik boyutunda ($X = 3,12$), Aşırı Özdeşleşme boyutunda ($X = 2,69$) olduğu gözlenmiştir. Öz duyarlık Ölçeği toplam puanının da ($X=2,81$) olduğu belirlenmiştir. Öz duyarlık Toplam puanın yorumlanması: 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek şeklinde olduğundan, elde edilen toplam öz duyarlık puanı ($X = 2,81$) orta düzeyde öz duyarlığı göstermektedir. Buna göre, öz duyarlık ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlara göre en yüksek puandan en düşük puana göre sıralaması: bilinçlilik, öz sevecenlik, aşırı özdeşleşme, izolasyon, öz yargılama ve paylaşımların bilincinde olma şeklindedir.

Alan yazını araştırmalarında Soyer (2010)'ın üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyini belirlemeye yönelik yapmış olduğu araştırmaya ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin öz yargılama alt boyutu ortalama puanı ($X =$

3,57) hariç tüm alt boyut puan ortalamalarının ve öz duyarlık toplam puan ortalamasının ölçek için orta aralık kabul edilen 2,5-3,5 aralığında olduğu görülmüştür. Benzer bulgular İskender (2011)'in Sakarya Üniversite'si öğrencilerinde öz duyarlığın akademik erteleme ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerindeki etkisini incelemek için yaptığı araştırmada öğrencilerin öz duyarlık düzeyi Soyer'in araştırması ile paralellik göstermekte ve öğrencilerin öz duyarlık düzeyinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Gotheim (2009) 181 üniversite öğrencisi üzerinde saldırganlık ve öz duyarlık ilişkisini ele aldığı çalışmada öğrencilerin öz duyarlık düzeyi puan ortalaması yine orta düzeyde çıkmıştır. Neff'in (2003a) öz duyarlık ölçeği geliştirmesi çalışmalarında farklı etnik kökenden gelen 391 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada diğer çalışmalara benzer şekilde orta düzeyde çıkmıştır. Şuan ki yapılan çalışma sonuçları değerlendirildiğinde ise sonuçların Türkiye 'de yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermektedir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Öz Duyarlık Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma amaçları doğrultusunda Yaşam Doyum Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği pozitif ve negatif alt boyutları arasındaki ilişki sınıandığında pozitif alt boyutları arasında pozitif, negatif alt boyutları arasında negatif korelasyon olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, Deniz, Kesici, Sümer (2008), Neff (2003a,b), Neff, Kirkpatrick, Rude, (2005) gibi araştırmacıların elde ettikleri sonuçlarla örtüşmektedir. Sonuçlar öz duyarlığın psikolojik sağlık için güçlü bir yordayıcı olduğu savını kuvvetlendirmektedir.

Neff (2003a, b) öz duyarlı bireylerin, öz duyarlı olmayanlara göre daha olumlu zihinsel sağlık özelliklerine sahip olacağını sıkıntı ve başarısızlık deneyimlerinin abartılmayacağını ve bu deneyimlerin kendini suçlama ile sürekli hale getirilmeyeceğini belirtmiştir. Öz duyarlık ve anksiyete, depresyon arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken yaşam doyumu ve öz duyarlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar öz duyarlığın psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş düzeyini artırabileceğini dolayısı ile kişinin yaşamdan aldığı hazzı, mutluluğu ve doyumu pozitif yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Ayrıca öz duyarlığın psikolojik fonksiyonellik göstergeleri ile de ilişkili olduğu belirtilmektedir (Neff,2004). Neff, Kirkpatrick ve Dejjitthirat (2004)'ın yaptıkları çalışmada öz duyarlığın uygun baş etme stratejileri ile ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Öz duyarlık problem odaklı baş etme stratejileri ile pozitif ilişkili çıkmıştır (aktaran: Neff, Hsieh, Dejjitrat, 2005), bu da öz duyarlığın faydalı bir duygusal düzenleme stratejisi olarak görülebileceğini göstermektedir. Dolayısı ile öz duyarlık kişinin sağlıklı ve olumlu duygular oluşturmaya, olumsuz duygularla sağlıklı bir şekilde baş edebilmesine yardımcı olmaktadır. Böylece öz duyarlığın kişinin yaşam doyumunun yükseltilmesine dolaylı yünden yardımcı olduğu söylenebilir.

Yaşam doyumu ve öz duyarlık arasındaki pozitif ilişkiyi Kirkpatrick (2005) araştırmasında da belirtmektedir. Kirkpatrick öz duyarlığın kendini kabul, yaşam doyumu, sosyal bağlılık, öz saygı, bilinçlilik, özerklik, araştırmacı ve meraklı olma, iyimserlik, mutluluk gibi birçok psikolojik iyi olma göstergesiyle pozitif ilişkili; kaygı, depresyon, öz eleştiri, nörotizm, uzun uzun düşüncelere dalma, düşünce baskısı ve nörotik mükemmeliyetçilik gibi olumsuz faktörlerle negatif ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

Bu sonuçlar öz duyarlığın artırılmasına yönelik çalışmaların kişinin psikolojik iyi olmasına önemli katkılar sağlayabileceğini göstermektedir. Bu anlamda öz duyarlık psikolojik iyi olma için yalnız bir belirleyici değil, etkin bir iyileştirme yaklaşımı olarak da ele alınabilir. Ayrıca öz duyarlık yaşam doyumunun yanı sıra duygusal zeka, sosyal ilişkiler ve öz benlik yönetimi gibi olumlu psikolojik işlevselliği bulunan kavramlarla pozitif ilişkili çıkarak psikolojik sağlığın önemli göstergelerinden biri olduğu söylenebilir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Düzeyi Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinde öz duyarlık cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt probleminin bulgularında kızlar ve erkekler arasında

istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar çıkmıştır. Yapılan ANOVA sonuçlarına göre öz duyarlılığın bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. Yapılan betimsel istatistiklere göre öz duyarlık ölçeğinin bilinçlilik boyutunda erkekler ($X=3,21$) kızlara ($X= 3,07$) göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır. Aşırı özdeşleşme boyutunda kız öğrenciler ($X=2,75$), erkek öğrencilere ($X=2,60$) göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır.

Araştırma sonuçları Öveç (2007)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre farklılık göstermektedir. Öveç çalışmasında kız üniversite öğrencilerinin öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt boyutları açısından erkeklere göre istatistiksel olarak daha yüksek düzeyde puan aldıkları sonucuna varmıştır. Öte yandan erkek öğrencilerin ise öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları açısından kızlara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu sonucunu elde etmiştir. Pozitif alt boyutlarda kızlar daha yüksek puan alırken, negatif alt boyutlarda erkekler daha yüksek puan almışlardır.

Öz duyarlılığı cinsiyet değişkeni açısından ele alan diğer bir çalışmada Soyer (2010)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmadır. Araştırma sonuçlarına göre öz duyarlılığın yalnızca aşırı özdeşleşme alt boyutu açısından kızlar ve erkekler arasında istatistiksel anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde aşırı özdeşleşme puanı almışlardır. Soyer bu farklılığın sebebini kültürel etkenlerden kaynaklanabileceğini ifade etmiştir. Yaşanan olumsuz deneyimlerin ve olumsuz duygulara kapılmanın erkeklerin gururlarını incitici deneyimler olarak algılamalarından kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Araştırma sonuçlarına göre istatistiksel olmasa da erkekler kızlara göre öz duyarlık toplam puan açısından daha yüksek puan almışlardır.

Öz duyarlılığın cinsiyet ile ilişkisini ele alan diğer araştırmalar (Kirkpatrick, 2005; Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005; Neff 2003a; Neff ve Vonk, 2009) bayanların küçük bir farkla erkeklerden daha az öz duyarlı olduğu sonucunu göstermektedir. Kızlar ve erkekler üzerinde öz duyarlık düzeyini inceleyen ergenler ve genç yetişkinler üzerinde yapılan bir başka araştırma da ise ergenler de kızlar ve erkekler arasında

anlamalı bir fark çıkmazken, genç yetişkin ergenlerde kızlar ve erkekler açısından anlamalı bir fark çıkmıştır ve bu fark erkekler lehinedir (Neff ve McGehee, 2010). Yine üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyi belirlemeye yönelik kültürlerarası yapılan bir karşılaştırmada A.B.D’ deki kız ve erkek öğrenciler arasında erkekler lehine anlamalı farklılıklar bulunmuştur. Tayland ve Tayvand’da ise, kızlar ve erkekler arasında anlamalı bir farklılık olmamasına rağmen Tayland’ da kızlar öz duyarlık puanı açısından daha fazla puan alırken, Tayvand’da erkekler öz duyarlık açısından daha fazla puan almışlardır (Neff, Pisitsungkagarn ve Hsiehk, 2008).

Öte yandan İskender (2009) ve Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) yaptıkları çalışmalarda ise öz duyarlık puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Neff (2003a) öz duyarlık ölçeği geliştirme çalışmalarında Budist meditasyonu yapanlar ve yapmayanlar arasındaki farkı inceleyen araştırmasında kadın ve erkekler arasında yine anlamalı bir farka rastlanmamıştır.

Amerika Birleşik Devletleri’ndeki araştırma bulguları ile bu araştırma bulgularının paralellik gösterdiği ifade edilebilir. Kızların pozitif alt boyut olan bilinçlilik boyutunda erkeklere göre anlamalı düzeyde daha düşük puan almaları ve yine kızların negatif alt boyut olan aşırı özdeşleşme boyutunda erkeklere göre anlamalı düzeyde daha yüksek puan almaları kültürel sebeplerde açıklanabilir. Türk kültüründe kızlar daha çok kendilerine karşı duyarlı olmaktan çok başkalarına karşı duyarlı, empatik, destekleyici olmaya teşvik edilirken erkeklerin bağımsız davranışlar sergileme ve duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebilmeleri konularında daha çok teşvik edilmelerinden kaynaklanmış olabilir (Kağıtçıbaşı, 1982: aktaran, Sarı,2003,65).

Kızların negatif alt boyutlardan aşırı özdeşleşme boyutunda daha yüksek puan alması ve pozitif alt boyutlardan bilinçlilik boyutundan daha düşük puan almasının bir başka nedeni de kadınların yaşam doyumu açısından erkeklerden daha yüksek puan almalarına rağmen (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001), depresyon puanı açısından kızların erkeklere göre anlamalı derecede daha yüksek puan almaları (Gündoğar ve ark., 2007) ile açıklanabilir. Bu noktadan hareketle kızlar ve erkekler arasındaki bilinçlilik ve

aşırı özdeşleşme boyutlarındaki farkın kadınların pozitif ve negatif duyguları dengede tutmak yerine negatif duygulara daha meyilli olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Türkiye’de yapılan önceki çalışmalar değerlendirildiğinde bu çalışmanın bulguları ile Türkiye’de yapılan çalışmalar arasında farklılıklar olduğu görülmektedir (İskender, 2009; Öveç, 2007; Soyer, 2010). Dolayısıyla Türkiye’de yapılan araştırmalarda öz duyarlılığının cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında eldeki verilerin henüz tutarlı sonuçlar vermediği ve bu konuda hem yurt içinde farklı örneklem grupları ile daha fazla araştırmaya yapmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Düzeyi Alt Boyutlarının Kardeş sayısı Değişkenine Göre İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinde öz duyarlık kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt probleminin bulgularında kardeş sayısı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar çıkmıştır. Yapılan ANOVA sonuçlarına göre toplu karşılaştırmalarda öz duyarlığın öz yargılama, izolasyon ve bilinçlilik boyutları kardeş sayısına göre anlamlı çıkmıştır. Öz yargılama ve izolasyon boyutları toplu karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı çıkmalarına rağmen, ikili karşılaştırmalarda istatistiksel anlamlılıklar bulunmamıştır. Öz sevecenlik ve bilinçlilik boyutlarında ise ikili karşılaştırmalarda anlamlı farklar çıkmıştır. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan istatistiklere göre öz duyarlığın öz sevecenlik alt boyutu ikili karşılaştırmalarda 2-4 kardeşe sahip olanlar ile 4 ‘ten fazla kardeşe sahip olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Yapılan betimsel istatistiklere göre öz duyarlık ölçeğinin öz sevecenlik boyutunda 2-4 kardeşe sahip olanlar ($X= 2,85$), 4 ‘ten fazla kardeşe sahip olanlara ($X=3,03$) göre daha düşük puan almışlardır. Bilinçlilik alt boyutunda ise, bir kardeşe sahip olanlar ($X=3,05$) , 4’ten fazla kardeşe sahip olanlara ($X= 3,51$) göre yine daha düşük puan almışlardır. Paylaşımların farkında olma ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise kardeş sayısı açısından istatistiksel olarak anlamlı olmadığını görülmüştür.

Literatürde öz duyarlılığın öz sevecenlik boyutunda kardeş sayısı değişkenine göre yapılan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Öz sevecenlik kavramının benlik saygısı kavramı ile paralellik gösterdiği varsayıldığında ve aileden algılanan desteğin kardeş sayısı ile doğru orantılı şekilde arttığı varsayıldığında benlik saygısı ve aileden alınan sosyal destek ilişkisini inceleyen araştırmalar ele alınabilir. Benlik saygısının gelişiminde aileden alınan sosyal desteğin ve yakın ilişkilerin benlik saygısında önemli bir yeri olduğu ifade edilmektedir (Ünüvar, 2003; Taysi,2000). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve aileden alınan sosyal destek arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmada benlik saygısı ve aileden algılanan sosyal destek arasında anlamlı ve yüksek ilişkiler çıktığı bulunmuştur (Taysi, 2000). Öte yandan benlik saygısı ve aileden algılanan sosyal destek ilişkisini ele alan bir başka araştırmada ise, 2,3,4 kardeş ve üzeri kardeş sayısı olan ergenlerde, 3 kardeşe sahip olan kişilerin benlik saygısının diğer gruplara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Kahriman,2003). Öz sevecenlik kişinin başarısızlıkları ve hataları karşısında kendisine karşı daha toleranslı, duyarlı ve anlayışlı olmasını içerir. Öz sevecenlik kavramının kişinin özellikle kendi hataları ve başarısızlıkları karşısında durmasını ifade eden kendi odaklı mükemmeliyetçilik kavramı ile negatif ilişkili olduğu varsayıldığında ise, tek çocuk olan kişiler tek kardeşe sahip kişilere göre kendi odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanında daha yüksek puan almışlardır (Benk,2006). Kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık çıkan bir başka boyut ise bilinçliliktir. Bilinçlilik kişinin barışsızlıkları, hataları sonucu meydana gelen ve kendisine acı veren duygu ve düşüncelerini aşırı derecede benimsemesi yerine bu tür düşünceleri dengeli bir şekilde kabul edip yoluna devam etmeyi içerir (Neff,2003a). Bilinçli kişiler olumsuz duygulara saplanıp kalmak yerine olumlu ve olumsuz duygular arasında denge kurmaya çalışır (Neff, 2004). Bilinçlilik kavramının kişinin zorluklar, başarısızlıklar ve hataları karşısında başarılı bir uyum süreci veya kapasitesi olarak tanımlanan yılmazlık kavramı ile pozitif ilişkili olduğu varsayıldığında yılmazlık ölçeğinin alt boyutu olan öz yetkinlik-öz farkındalık boyutları dört-beşkardeşe sahip kişilerin en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur (Onat,2010).

Kişinin hataları, yetersizlikleri ve başarısızlıkları konusunda kendini acımasızca eleştirmek yerine kendine karşı daha anlayışlı ve duyarlı olmasını ifade eden

öz sevecenlik yapısının tek çocuk ve tek kardeş olan öğrenciler ile 4'ten fazla kardeşe sahip öğrenciler arasında farklılık beklenirken bu sonucun şaşırtıcı olduğu söylenebilir.

5.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Düzeyi Alt Boyutlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinde öz duyarlık düzeyi sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt probleminin bulgularında sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar çıkmıştır. Yapılan ANOVA sonuçlarına göre Aşırı özdeşleşme boyutları sınıf düzeyine göre anlamlı çıkmıştır. Yapılan betimsel istatistiklere göre öz duyarlık ölçeğinin aşırı özdeşleşme boyutunda birinci sınıflar ($X=2,73$) dördüncü sınıflara ($X= 2,50$) göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır. Yine öz duyarlığın aşırı özdeşleşme boyutunda üçüncü sınıflar ($X=2,77$), dördüncü sınıflara göre ($X=2,50$) göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır. Öz duyarlığın diğer alt boyutları olan öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon ve bilinçlilik boyutlarının ise sınıf değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı olmadığını görülmüştür.

Sınıf düzeyi değişkeni açısından yapılan diğer araştırmalara bakıldığında farklı sonuçlar elde edilmiştir. Soyer (2010) 'in yaptığı araştırma sonuçlarına göre sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Sınıf düzeyi ile yaş değişkeni arasındaki paralellik açısından ele alındığında ise yaş değişkeni ile öz duyarlığın izolasyon, bilinçlilik alt boyutları ve toplam öz duyarlık puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Farklılığın kaynağının çoğunlukla 25 yaş ve üstü yaş grubu ile diğer yaş grupları (18, 19, 20, 21, 22, 23, 24) arasında olduğu sonucuna varılmıştır.

Yaş ve öz duyarlık ilişkisini ele alan diğer bir çalışmada yaş ile öz duyarlık düzeyi pozitif ilişkili bulunmuştur (Neff ve Vonk 2009). Benlik saygısı kontrol edildiğinde yaş ve öz duyarlık arasında pozitif ilişki bulunmuş, öz duyarlık kontrol edildiğinde ise benlik saygısı ve yaş arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Sınıf düzeyi ve öz duyarlılık arasında başka bir araştırmada ise üçüncü sınıf öğrencilerin puan ortalamalarının birinci sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur (Dilmaç, Deniz ve Deniz,2009).

Öte yandan öz duyarlılık ile orta düzeyde ilişkisi bulunan benlik saygısı değişkeni ile sınıf düzeyi değişkenini ergenler üzerinde ele alan bir başka araştırmada ise benlik saygısı ve sınıf değişkeni üzerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Çelik, 2008).

Aşırı özdeşleşme boyutu açısından birinci sınıfların dördüncü sınıflara göre istatistiksel olarak daha yüksek puan almasının nedeni çoğu öğrencinin ilk defa ailesinden ayrılarak kendi ayakları üzerinde durmaya çalışırken karşılaştıkları zorlukların artmasından dolayı olabilir. Bu zorluklar ekonomik, akademik sıkıntılar, yeni çevre edinme, yalnızlık ve çeşitli uyum problemleri gibi çeşitli etkenlerin getirmiş olduğu negatif duygulardan kaynaklanmış olabilir. Öte yandan yine aşırı özdeşleşme boyutu açısından üçüncü sınıfların dördüncü sınıflara göre istatistiksel olarak daha yüksek puan almasının nedeni üçüncü sınıf genel olarak bölümler açısından alan derslerinin ağırlık kazandığı ve akademik sıkıntıların daha çok hissedildiği bir düzeydir. Bu yüzden öğrencilerde başarısız olma korkusu daha belirgin yaşanabilir ve bundan kaynaklı negatif duyguların etkisinde daha fazla kalınabilir.

BÖLÜM VI

6. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde bir önceki bölümde ayrıntılı olarak tartışılıp yorumlanan bulgulardan ulaşılabilen araştırma sonuçları verilmiş ve bu sonuçlardan yola çıkarak hem konuya taraf olabilecek uygulamacılara hem de yapılması olası yeni araştırmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyinin ve öz duyarlık düzeyinin orta düzeyde olduğu gözlenmiştir.
2. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ve öz duyarlık düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir.
3. Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyi ve cinsiyet değişkeni açısından öz duyarlığın bilinçlilik alt boyutu açısından erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu gözlenmiştir.
4. Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyi ve kardeş sayısı değişkeni açısından öz duyarlığın bilinçlilik ve öz sevecenlik boyutları açısından anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Bilinçlilik alt boyutu açısından tek kardeşe sahip öğrencilerin 4'ten fazla kardeşe sahip öğrencilere göre daha düşük puan aldıkları gözlenmiştir. Öz sevecenlik alt boyutu açısından ise 2-4 kardeşe sahip öğrenciler 4'ten fazla kardeşe sahip öğrencilere göre daha düşük puan aldıkları gözlenmiştir.
5. Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyi ve sınıf düzeyi değişkeni açısından öz duyarlığın aşırı özdeşleşme boyutu açısından anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Öz duyarlığın aşırı özdeşleşme boyutunda 1. sınıfların 4. sınıflara göre daha yüksek puan aldıkları, yine öz duyarlığın aşırı özdeşleşme alt boyutunda 3. sınıfların 4. sınıflara göre daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler sıralanabilir:

1. Üniversite öğrencileri, üniversite yöneticileri ve psikolojik danışmanlara yönelik öz duyarlık ve yaşam doyumunu konusunda bilgilendirici etkinlikler düzenlenebilir.
2. Bulgular, üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyinin orta düzeyde olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyini yükseltmeye yönelik öğrenci kişilik hizmetleri kapsamında çeşitli çalışmalar yapılabilir.
3. Üniversitede öz duyarlık düzeyi ve yaşam doyumunu düşük öğrencileri belirlemeye yönelik çalışmalar ve risk altındaki öğrencileri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
4. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyini yükseltmeye yönelik kampus içerisinde öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri çeşitli spor, kültürel, sanatsal ve sosyal faaliyetlerde bulunabilecekleri çevresel düzenlemeler yapılabilir.
5. Üniversite öğrencilerini öz duyarlık ve yaşam doyumunu konusunda geliştirici grup rehberliği, bireysel görüşmeler ve seminerler şeklinde çalışmalar düzenlenebilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Farklı üniversiteleri kapsayan bir örneklem üzerinde öz duyarlık ve yaşam doyum düzeylerinin saptanması önerilebilir.
2. Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyini farklı demografik değişkenler açısından ele alan araştırmalar yapılabilir.
3. Öz duyarlık ve yaşam doyumunu ilişkisini inceleyen farklı örneklem grupları ile yapılan araştırmalar yapılması önerilebilir.
4. Öz duyarlığın artırılmasına yönelik yöntemler geliştirmek üzere yapılacak deneysel çalışmalar alana önemli faydalar sağlayabilir.
5. Yaşam doyumunu düzeyini yükseltmek üzere deneysel çalışmalar yapılması önerilebilir.

6. Yaşam doyum düzeyi ve öz duyarlık düzeyi düşük olan öğrencileri belirlemeye yönelik, farklı demografik değişkenler açısından ele alan çalışmalar yapılabilir.
7. Öz duyarlık ve psikolojik sağlığı etkileyecek farklı değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan araştırmalar yapılabilir.
8. Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileriyle sınırlıdır ve elde edilen bulguların diğer bireyler için genellenebilmesi oldukça zordur. Ancak üniversite dışındaki diğer bireyler ve özellikle de ergenler üzerinde buna benzer bir çalışmanın yapılması, bu alandaki sorunların belirlenmesi ve çözüm yolları geliştirilmesi noktasında önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir.

Sonuç olarak bu araştırmanın, üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik somut bulgular ve önemli kanıtlar ortaya koyduğu söylenebilir. Bu yönüyle çalışmanın eğitim ve danışma psikolojisi alanında önemli bir boşluğu dolduracağına inanılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Abercrombie, P.D., Zamora, A., ve Korn, A.P. (2007). Lessons learned: Providing a mindfulness-based stress reduction program for low-income multiethnic women with abnormal pap smears. *Holistic Nursing Practice*, 21(1), 26–34.
- Adams, C.E. ve Leary, M. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120–1144.
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1–15.
- Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Education and Science*, 34 (152) 138-147.
- Akın, A. (2010a). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 01-09.
- Akın, A. (2010b). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Science (IOJES)*, 2(3), 702-718.
- Akın, A. ve Abacı, R. (2009). *Self-compassion and self-deception: A structural equation modeling*. Paper presented at the 1st International Congress of Educational Research, (May 1-3, Çanakkale, ss 2-10).
- Aksaray, S., Yıldız, A. ve Ergün, A. (1998). *Huzurevi ve evde yaşayan yaşlıların umutsuzluk düzeyleri*. 1. Ulusal Evde Bakım Kongresi (26-28 Eylül, İstanbul)
- Altay, B. ve Avcı Aydın, İ. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 4, 275-282.
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-164.

- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 85-100.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(6), 49-74
- Baumeister, R. F., L., Smart, ve Boden, J., M. (1996). Relation of Threatened Egotism to Violence and Aggression: The Dark Side of High Self-Esteem. *Psychological Review*, 1(103), 5-33.
- Benk, A. (2006). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Berry, K. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. ve Mchugh, T. (2010). An empirical phenomenology of young adult women exercisers' body self-compassion. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 2(3), 293-312.
- Birnie, K., Speca, M., ve Carlson, L. (2009). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction. *Stress and Health*, 26, 359-371.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Brickman, P., Coates, D. ve Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brown, B. L. (2007). *Self-compassion as a moderating factor in the relation of body image to depression and self-esteem*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Houston, Faculty of the College of Education University of Houston.
- Bushman, B. J. ve Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism self esteem and direct and displaced aggression: does self love or self hate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 219- 229.
- Büyüköztürk, Ş. (2005). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (5. Baskı). Ankara: PegemA Yayıncılık.

- Brickman, P., Coates, D., ve Janoff-Bulman, R.(1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). Akış-Mutluluk Bilimi (Çev. S. Kunt Akbaş). Ankara: HB Yayıncılık.
- Çeçen, R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetin,B., Gündüz, H.B. ve Akın, A. (2008). An investigation of the relationship between self compassion, motivation and burnout with structural of equation modelling. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2),39-45.
- DeNeve, K. ve Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin* 124,197–229.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sunulan bildiri, (6-9 Temmuz, Malatya).
- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision making styles and decision self esteem: An investigation with Turkish University Students. *Social Behaviour and Personality*, 34(9); 1161-1170.
- Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151-1160.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 1(55), 34-45.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will Money increase subjective well-being? A literature review and guide need search. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.

- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7,181-185.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self esteem. *Journal of personality and social psychology*, 68,653-663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-303.
- Diener, E. ve Lucas R.E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1,41-78.
- Diener, E. Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Culture, personality and well-being. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E. ve Seligman M.E., (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest* 5,1-31.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. E. (1999), Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress, *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dilmaç, B. , Deniz, M., Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile değer tercihlerinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18),9-24.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27, 99-117.
- Dilmaç, B., Hamarta. ve Aydoğan, D. (2010). The relationship between psychological symptoms and self-esteem of the students from turkish and turkic societies in Turkey. *Education Science and Psychology*,1(12), 22-30.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Ehrhardt, J.J., Saris, W.E. ve Veenhoven, R. (2000). Stability of life-satisfaction over time analysis of change in ranks in a national population. *Journal of Happiness Studies*, 1, 177-205.

- Eser, F., Aktekin Akbulut, L., Başkan Mermerci, B., Gül, E., Öksüz, E. ve Bodur, H. (2008). Yatarak fizik tedavi ve rehabilitasyon uygulanan 60 yaş üstü osteoartroz hastalarında yaşam doyumu ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 11(4): 169-173.
- Finn, G. (1995). Developing a concept of self. *Sign Language Studies*, 86, 1–17.
- Fujita, F., Diener, E. ve Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- Gothheim, C. P. (2009). *Self-esteem, self-compassion, defensive self-esteem and related features of narcissism as predictors of aggression*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Albany: State University of New York.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*.Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erzurum: Erzurum Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 14-27.
- Haybron, D. (2007). Life satisfaction, ethical reflection and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 99-138.
- Heller., D., Watson, D. ve Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130, 574–600.
- Hewitt, J.P. (1998). *The myth of self esteem: finding happiness and solving problems in America*. New York: St Martin's Pres.
- Huebner, E. S. , Suldo, S. M, Smith, L. C. ve Mcknight, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: emprical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 4 (1), 81-93.
- Işıklı, S. (2001). Psikoterapide danışan faktörü psikopatolojiye karşı psiko-normallik. *Türk Psikoloji Bülteni*, 23(7), 164-166.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- İskender, M. (2009). Relationship between self compassion, self efficacy and control belief about learning in turkish university students. *Social Behaviour and Personality*, 37(5), 711-720
- İskender, M. (2011). Influence of self compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes. *Educational Research and Reviews*, 6(2), 230-234.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based intervention in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10,144-156.
- Kahriman, İ. (2003). *Adölesanlarda aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kankotan, Z. Z. (2008). *The role of attachment dimensions, reationships status, and gender in the components of subjective well-being*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C. ve Foa, C. L. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self- regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29 (7), 727-755.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kirkpatrick, K. L.(2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two chair intervention*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Austin: The University of Texas.
- Koç, M. Avşaroğlu, S. ve Sezer, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Aademik Başarıları ile Problem Alanları Arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 483–497.
- Kozaryn, A. (2008). *Subjective well-being / Life satisfaction/Happiness: determinants of values at the individual and societal levels*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dallas: The University of Texas.

- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kraus, S. ve Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the self-other four immeasurables (SOFI) scale based on buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92, 169–181.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve ifade Etmeye Yönelik Bir Psiko-eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel iyi Oluşlarına Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Larson, R.W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55, 170–183
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating one-self kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- Lee, W. K. ve Beng, H. J. (2009). The effects of mindfulness- based group intervention on the mental health of middle –aged Korean women in community. *Stres and Health*, 26, 341-348.
- Lucas, R. E., Diener, E., ve Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616–628.
- Lutz, A., Greischar, LL., Rawlings, NB., Ricard, M. ve Davidson, R. (2004). Long term meditators self induce high amplitude gamma synhchroyn during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 41(101), 16369–16373.
- Lykken, D. T. ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239–249.

- Lyubomirsky, S. ve Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141-1157.
- McCabe, R.E., Blankstein, K., R. ve Milis, J., S. (1999). Interpersonal sensitivity and social problem-solving: Relations with academic and social self-esteem depressive symptoms, and academic performance. *Cognitive Therapy and Research*, 23 (6), 587-604.
- McMillan, J. H., Singh, J. ve Simonetta, L. G. (1994). The tyranny of self-oriented self-esteem. *Educational Horizons, Spring*, 141-145.
- Markus, H. R., ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291–312.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate selfconcept.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. ve Dejjitrat., K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263 – 287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K.L. ve Rude, S.S., (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescent and young adults. *Self and identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.

- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öveç, Ü. (2007). *Özdüyarlık ile özbilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, G. (2009). *Öz-elirleme kurami çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara:Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri Dergisi*, 6(2), 72-74.
- Pavot, W. ve Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of wellbeing measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Puyenbroeck, J. V. ve Maes, B. (2009). The effects of reminiscence group work on life satisfaction , self-esteem and mood of ageing people with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 22, 22-33.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. ve Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130, 435-468.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual review of psychology* (52) 141-166.
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres kontrolü, öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya:Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarı, T. (2003). *Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ve ilgili olduğu değişkenler: Duygusal ilişki statüsü, cinsiyet, kalınan yer ve genel akademik ortalaması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, S., ve Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-Being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 582-593.
- Seidikides, C. (1993). Assesment, enchancement and verification determinants of the self evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 317-338.
- Seligman, M. E. P. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. *American Psychologist*, 50, 965–974.
- Seligman, M. E. ve Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., ve Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164–176.
- Shpiegelman, C. (2007). *Psychological adjustment and life satisfaction of Latino college students*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Fairfax: George Mason University.
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz duayrılık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, Ankara: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Soysal, A. (2009). Farklı sektörlerde çalışan işgörenlerde örgütsel stres kaynakları: Kahramanmaraş ve Gaziantep ‘te bir araştırma.*Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*, 2(14), 333-356.
- Swann, W. B., Chang-Schneider, C., ve McClarty, K. L. (2007). Do people’s self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*, 62, 84–94.

- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tabachnick, B. G. ve Fidel, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn & Bacon , Inc.
- Tafarodi, R. W. ve Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322–342.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek : Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thurlow, J. (2010). *An examination of the relationship between self-compassion and burnout in practicing psychotherapists*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Massachusetts: Smith College School for Social Work.
- Toros, T. (2005). Genç baketbolcuların oyunda kalma süreleri ile hedef efektif yaklaşımı, yaşam doyumunu ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2) 50-63.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi , Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001).Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 113-118.
- Ünüvar, A. (2003). *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinde problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkini incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Veenhoven, R. (1991). “Is happiness relative?”, *Social Indicators Research*, 24, 1-34.

- Williams, D. (2007). *An examination of athletic identity, sport commitment, time in sport, social support, life satisfaction and holistic wellness in college student-athletes*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Greensboro: The University of North Carolina.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Wright, M. E. (2006). *The impact of trait emotional intelligence and cognitive style on the academic achievement and life satisfaction of college students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, New York: The State University of New York.
- Witmer, J.M., Sweeney, T. J., (1992). A holistic model for wellness and prevention over life span. *Journal Of Counseling and Development*, 71, 2, p. 140-148.
- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status, *Psychological Bulletin*, 106(2): 249- 264.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyon ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. (1.Baskı). Ankara:Bağlam Yayıncılık.
- Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism /collectivism, self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicator Research*, 61, 297-317.
- Yılmaz, Ç. ve Sayıl, I.(1996). *Değişik ortamlarda yaşayan yaşlılarda psikiyatrik semptomoloji ve yaşam doyumu*. Ankara Üniversitesi Tıp Mecmuası, 4(49), 205-209.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özellik nitelikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ying, Y. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45(2), 309-323.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

- 1) Cinsiyet: K () E ()
 2) Sınıf: I () II () III () IV ()
 3) Kardeş sayısı: tek çocuk () 1 () 2-4 () 4ten fazla ()

EK 2. Öz-duyarlık Ölçeği

Envanterdeki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka **TEK** yanıt veriniz ve **BOŞ** bırakmayınız

		Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK 3. Yaşam Doyum ölçeği

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Kesinlikle Beni İfade Etmiyor Tamamen Beni İfade Ediyor

1	Yaşamım bir çok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2	Yaşam şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Yaşamımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4	Yaşamdan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer yaşama yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7