



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK ÖZ ŞEFKAT VE DUYGU DÜZENLEME

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YUSUF AYAZ

LEFKOŐA
Ocak, 2022

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN
YORDAYICILARI OLARAK ÖZ ŞEFKAT VE DUYGU
DÜZENLEME**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YUSUF AYAZ

YRD. DOÇ. DR. DENİZ ERĐÜN

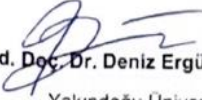
LEFKOŐA
Ocak, 2022

Onay Sayfası

iii


Onay Sayfası

Yusuf AYZA tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme" başlıklı bu çalışma, 10.01.2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.


Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün (Danışman)

Yakındoğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü


Dr. Bingül Subaşı Harmancı (Başkan)

Yakındoğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü


Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri Uzun

Yakındoğu Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi

Felsefe Grubu Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Başkanı

Thesis defence was held online. The Jury members declared their acceptance verbally which is recorded.

Tez savunması online (çevrim içi) yapılmıştır. Jüri üyeleri sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.


Prof. Dr. Kemal Hüsnü Çan Başer

Enstitü Müdürü

Etik İkelere Uygunluk Beyanı

iv

Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Yusuf Ayaz

12.10.2017


Teşekkür

Bu araştırma kapsamında insanların yaşamında her alanda önemli olduğu düşünülen ve hayata işlevsel açıdan devam etmesine katkı sunacağı düşünülen üç önemli kavram olan psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Tez çalışmamda beni yönlendiren tez danışmanın sayın hocam Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN'e teşekkürü borç bilirim.

Yetişmemde, bugüne gelmemde ve tüm eğitim hayatımda maddi manevi her türlü desteği sunan, her kararımın arkasında duran ve beni asla yalnız bırakmayan sevgili aileme şükranlarımı sunarım.

Yusuf Ayaz

Özet

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat Ve Duygu Düzenleme

Ayaz, Yusuf

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Ocak, 2022, 91 sayfa

Bu araştırmada öz şefkat ve duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu anlamlı derecede yordayıp yordamadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenleme düzeylerinin, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve medeni durum değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya, 224'ü (%56) kadın ve 176'sı (%44) erkek olmak üzere toplam 400 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma kapsamında ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Bununla birlikte "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği", "Öz Anlayış Ölçeği" ve "Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği" kullanılmıştır. Öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını tespit etmek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bireylerin psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenleme düzeylerinin, cinsiyet, yaş, sınıf, sosyo-ekonomik düzey ve medeni durum değişkenleri bakımından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan hareketle üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının artırılması için öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi adına yapılacak olan çalışmaların önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: öz şefkat, psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme

Abstract

Self-Compassion And Emotion Regulation As The Predictive Of Well Being In University Students

Ayaz, Yusuf

MA, Department of clinical psychology

January 2022, 91 pages

This research was aim to determine to what extent self-compassion and emotion regulation predict psychological well-being. The dependent variable of the study is psychological well-being, and the independent variables are self-compassion and emotion regulation. Within the scope of the research, it was also examined whether the psychological well-being, self-compassion and interpersonal emotion regulation levels of university students differed significantly in terms of gender, age, class level, socio-economic level and marital status variables. The participant group of the research consists of university students. A total of 400 university students, 224 (56%) female and 176 (44%) male, participated in the research. The research was carried out with the relational scanning model, one of the general scanning models. "Personal Information Form" was used as a data collection tool to reach the demographic information of individuals. In addition, "Psychological Well-Being Scale", "Self-Compassion Scale" and "Interpersonal Emotion Regulation Scale" were used. Multiple regression analysis was conducted to determine the extent to which self-compassion and interpersonal emotion regulation predict psychological well-being. As a result of the analysis, it was observed that self-compassion and interpersonal emotion regulation significantly predicted psychological well-being. Independent groups t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine whether individuals' psychological well-being, self-compassion and interpersonal emotion regulation levels differ significantly in terms of gender, age, class, socio-economic level and marital status variables. It can be said that the studies will be considered to improve their psychological well-being of college students to increase the psychological wells of college students.

Keywords: self-compassion, psychological well-being, emotion regulation

İçindekiler

Onay Sayfası.....	iii
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı	iv
Teşekkür.....	v
Özet.....	vi
Abstract.....	vii
İçindekiler.....	ix
Tablolar Listesi.....	xii
BÖLÜM I	1
Giriş	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi	3
Sınırlılıklar	4
Tanımlar.....	4
BÖLÜM II	6
Kavramsal Temeller Ve İlgili Araştırmalar.....	6
Psikolojik İyi Oluş.....	6
<i>İyi oluş.....</i>	<i>6</i>
<i>Psikolojik iyi oluş.....</i>	<i>7</i>
<i>Ryff'in psikolojik iyi oluş yaklaşımı</i>	<i>9</i>
<i>Psikolojik iyi oluşun boyutları.....</i>	<i>10</i>
Kendini kabul.....	10
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	11
Kişisel gelişim	11
Yaşam amacı	12
Özerklik/Otonomi	12
Çevre hâkimiyeti.....	13
Öz Şefkat	13
Öz şefkatin öğeleri.....	16

Öz sevecenlik	17
Bilinçli farkındalık	18
Ortak paydaşım	18
Duygu Düzenleme	18
<i>Duygu</i>	19
<i>Duygu düzenleme</i>	21
<i>Duygu düzenlemenin gelişimi</i>	25
İlgili Araştırmalar	27
<i>Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar</i>	27
<i>Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar</i>	28
<i>Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar</i>	31
BÖLÜM III	34
Yöntem	34
Araştırma Modeli	34
Evren Ve Örneklem	34
Veri Toplama Araçları	35
<i>Kişisel bilgi formu</i>	36
<i>Psikolojik iyi oluş ölçeği</i>	36
<i>Öz anlayış ölçeği</i>	36
<i>Kişilerarası duygu düzenleme ölçeği</i>	37
Verilerin Toplanması	37
Verilerin Çözümlemesi	38
BÖLÜM IV	40
Bulgular Ve Yorumlar	40
Psikolojik İyi Oluş, Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemeye Yönelik Betimsel Analizler ve Değişkenlere Yönelik Korelasyon Katsayıları	40
Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Bulgular	41
Demografik Değişkenlerin İncelenmesine Yönelik Bulgular	43
<i>Cinsiyet değişkeninin incelenmesi</i>	43
<i>Yaş değişkeninin incelenmesi</i>	44
<i>Sınıf düzeyi değişkeninin incelenmesi</i>	45

<i>Sosyo-ekonomik düzey değişkeninin incelenmesi</i>	48
<i>Medeni durum değişkeninin incelenmesi</i>	51
BÖLÜM V	52
TARTIŞMA	52
BÖLÜM VI	60
SONUÇ VE ÖNERİLER	60
Sonuç	60
Öneriler	62
<i>Klinisyenlere Öneriler</i>	62
<i>Araştırmacılara Öneriler</i>	62
Kaynakça	64
EKLER	75
ÖZGEÇMİŞ	82

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	35
Tablo 2. Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	38
Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....	40
Tablo 4. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 5. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	42
Tablo 6. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları.....	43
Tablo 7. Yaşa Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları.....	44
Tablo 8. Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri.....	46
Tablo 9. Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 10. Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri.....	49
Tablo 11. Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 12. Medeni Duruma Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları.....	51

BÖLÜM I

Giriş

Problem Durumu

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireylerin tam potansiyellerini ortaya koyarak yaşamlarına devam etmeleri ile ilgilenen bir kavramdır (Deci ve Ryan, 2008). Psikolojik iyi oluş, bağlılık, yaşamın anlamı ve kimlik kavramlarını içeren geniş bir bakış açısına hâkimdir (Ryff ve Singer, 1996). Bu noktada üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması bireylerin psikolojik iyi oluşlarının oluşumunda oldukça kritik olarak kabul edilmektedir. Bunlar; yetkinlik ihtiyacı, ilgililik ve özerklik ihtiyacı olarak isimlendirilmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanması sonucunda birey psikolojik büyüme ve psikolojik bütünlüğüne kavuşmaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Psikolojik iyi oluş, “gerçek potansiyelini ortaya koymasını sağlayan mükemmeliyet uğruna çaba harcamak” şeklinde açıklanmaktadır (Ryff, 1995). Psikolojik iyi oluş kavramı hakkında farklı çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalarda bireysel farklılıkların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi, hissedilenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolü, bedensel sağlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, sosyal ilişkilerin, amaca ulaşmanın, sosyo-ekonomik düzeyin, içerisinde bulunulan gelişim döneminin, yaşanılan kültürün psikolojik iyi oluşa etkisi gibi durumlar incelenmiştir (Ryan ve Deci, 2001).

Psikolojik iyi oluş, bireylerin tam işlevde bulunmasına ve daha verimli aynı zamanda da mutlu bir hayat sürmelerinde oldukça önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu noktada psikolojik iyi oluş ile ilgili olan kavramların incelenmesinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramının açıklanmasında önemli görülen ve bu araştırma kapsamında ele alınacak kavramlardan bir tanesi öz şefkattir.

Öz şefkat, kişinin kendi yaşamış olduğu acılara açık olması, kendisine yönelik anlayış ve iyilik duygularını hissetmesi ve yaşamının büyük

çoğunluğunda bu duyguların baskın olması, başarısız olduğu durumları ve yetersizliklerini yargılayıcı olmayan anlayışlı bir tutumla kabul etmesi ve kişinin kendi yaşamış olduğu tecrübeleri ortak insan deneyiminin bir bölümü şeklinde kabul etmesini içeren bir kavramdır (Neff, 2003a, 2003b). Leary ve arkadaşları (2007) öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, duygusal açıdan daha iyi olduklarını ifade etmektedir. Bu noktada yapılan araştırmalar, yüksek öz şefkatin olumlu psikolojik sağlık, yaşam doyumu ile pozitif; depresyon ve kaygı ile ise negatif bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir (Tatlılıoğlu, 2010). Bununla birlikte öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da pozitif bir ilişki içerisinde olduklarını ortaya koymaktadır (Allen, Goldwasser ve Leary, 2012; Bluth ve Blanton, 2014; Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008; Woo Kyeong, 2013; Gilbert, 2005; Neff, 2003b; Sarıcaoğlu, 2011).

Araştırma kapsamında incelenen ve psikolojik iyi oluşun açıklanmasında önemli olduğu düşünülen bir diğer kavram ise duygu düzenlemedir. Duygu düzenleme, kişilerin hedeflerine ulaşmaları sürecinde yaşadıkları yoğun ve geçici hisleri ve bu hislere yönelik olarak ortaya koydukları tepkileri farkında olarak bilinçli bir tutumda kontrol etmelerine ve değerlendirmelerine yarayan dışsal ve içsel süreçlerin bütünü şeklinde açıklanmaktadır (Thompson, 2006). Kişiler duygu düzenleme becerileri ile yapmış oldukları davranışları amaçlar, kaygılar ve sonuçlar noktasında değerlendirme imkanı bulurlar (Leahly, Tirsch ve Napolitano, 2011). Duygu düzenleme sürecinde ise kişiler olumlu veya olumsuz olarak hissettiklerinin kişilerde yaratmış olduğu etkilerin düşürülmesi ya da bu duyguların yoğunluğunun artması noktasında değişim göstermektedir (Frijda, 1994).

Duygu düzenleme becerilerinin sağlıklı olarak kullanılmaması sonucunda kişilerin bilişsel sağlığında, sosyal olarak geliştirmiş oldukları ilişkilerde, kendi kişisel gelişim süreçlerinde ve mesleki açıdan yeterliliklerinde birtakım olumsuzlar ortaya çıkabilmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Bununla birlikte duygu düzenleme sürecinde ortaya çıkan sorunlar kişilerin duygusal ve psikolojik olarak zorlanmalarına yol açabilmektedir (Berking ve Whitley, 2014). Bu noktada kişilerin duygu düzenleme süreçlerini sağlıklı bir biçimde

yönetebilmesi yaşamlarının işlevsel bir şekilde devam etmesi ve iyi oluş düzeylerinin yüksek olması noktasında oldukça önemlidir (Daşcı, 2015).

Alanyazında yer alan araştırmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve duygu düzenleme kavramlarının birbirleri ile bağlantılı olabileceği görülmektedir. Bu bağlantı alanyazın ışığında değerlendirildiğinde öz şefkat ve duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olabileceği düşünülmüştür. Araştırmanın konusu da buradan hareketle belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı birer yordayıcı olup olmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Öz şefkat ve duygu düzenleme, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
2. Öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme medeni durum değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Psikolojik iyi oluş seviyesi yüksek olan insanlar, bedensel ve psikolojik açıdan da daha iyilerdir ve yaşamdan daha fazla keyif alırlar (Keyes ve ark., 2010).

Bununla birlikte bu bireylerin bağımsızlık sistemleri ve yaratıcılıkları, psikolojik iyi oluş düzeyi düşük olan bireylere oranla daha yüksektir. Sosyal ilişkileri daha iyidir, meslek hayatlarında daha verimlidirler ve diğerlerine oranla daha uzun yaşamaktadırlar (Keldal, 2015). Bu açıklamalardan hareketle, ruh sağlığı alanında psikolojik iyi oluş kavramının incelenmesi ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi oldukça önemlidir. Bu araştırma kapsamında da üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olan unsurlar belirlenecektir. Yaşamın en üretken dönemi olan gençlik döneminde, yüksek yeti yitimine neden olabilen ve erişkinlikte de olumsuz olarak kişilerin yaşamını etkileyen ruh sağlığı bozukluklarının risk etmenlerinin belirlenmesi ve psikolojik iyi oluşun faktörlerinin ortaya konması önemli görülmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmada incelenen değişkenler, araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Araştırma sonuçları, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine benzer özelliklere sahip olanlara genellenebilir.

Tanımlar

Araştırmada yer alan kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda yer almaktadır.

Psikolojik iyi oluş: Bireyin bu güne, geçmiş yaşantılarına, gelişme ve büyüme kapasitesine, hayatın hedef yönelimliliği ve anlamlı olmasına, çevresindeki kişilerle kurmuş olduğu ilişkilerin özelliklerine ve hayatlarına yönelik hakimiyetlerine dair psikolojik işlevsellik bağlamındaki bütüncül değerlendirmeleridir (Ryff ve Keyes, 1995).

Öz şefkat: Kişinin kendi yaşamış olduğu acılara açık olması, kendisine yönelik anlayış ve iyilik duygularını hissetmesi ve yaşamının büyük çoğunluğunda bu duyguların baskın olması, başarısız olduğu durumları ve yetersizliklerini yargılayıcı olmayan anlayışlı bir tutumla kabul etmesi ve

kişinin kendi yaşamış olduğu tecrübeleri ortak insan deneyiminin bir bölümü şeklinde kabul etmesidir(Neff, 2003a, 2003b).

Duygu: Belirli olay, nesne ya da kişilerin, bireyin içsel dünyasında oluşturmuş olduğu izlenim; olayları ya da nesnelere estetik ve ahlaki açıdan değerlendirme yeteneği; bireye has psikolojik hareket/hareketlilik (TDK, 2021).

Duygu Düzenleme: Kişilerin hedeflerine ulaşmaları sürecinde yaşadıkları yoğun ve geçici hisleri ve bu hislere yönelik olarak ortaya koydukları tepkileri farkında olarak bilinçli bir tutumda kontrol etmelerine ve değerlendirmelerine yarayan dışsal ve içsel süreçlerin bütünüdür (Thompson, 2006).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller Ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında incelenen değişkenler olan psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve duygu düzenleme kavramları ile ilgili alan yazın doğrultusunda açıklamalar yer almaktadır.

Psikolojik İyi Oluş

İyi oluş

Sağlıklı psikolojik işlevsellik ya da iyi oluş, kişisel ve toplumsal seviyede yaşam doyumunun oldukça önemli bir göstergesi olarak ifade edilmektedir (Siegrist, 2003). İyi oluş, “açık bir biçimde arzu edilen, istenilen bir psikolojik durum” şeklinde açıklanmaktadır (Schmutte ve Ryff, 1997). İyi hissetmek, pek çok birey için oldukça önemli bir yaşam hedefidir (Diener, Scollon ve Lucas, 2003). Aynı zamanda iyi oluş, daha uzun yaşam ve sağlıklı olmak ile ilişkili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

İyi oluş ile ilgili alan yazın incelendiğinde, yaşam doyumunu, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, mutluluk, olumlu-olumsuz duygular kavramlarının çoğu zaman iyi oluş kavramı yerine kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramlar temelde birbirlerinden ayrı kavramlardır ancak yapılan araştırmalar aralarında oldukça güçlü ilişkilerin olduğunu göstermektedir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006).

İyi oluşu açıklamak adına en sık kullanılan kavramlar, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarıdır. Bu iki kavram karşılaştırıldığında ve birbirleriyle olan ilişkileri incelendiğinde aralarında orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu ilişkide olumlu duygusal yaşanmışlıkların ortak rol oynadığı görülmektedir (Ryff ve Singer, 1998). Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramları iyi oluşu açıklamada farklı özellikleri vurgulamaktadırlar.

Öznel iyi oluş hakkında gerçekleştirilen çalışmalar, 1950’lerin sonuna doğru başlamıştır. Öznel iyi oluş kavramı, kişilerin yaşam doyumunun niteliğine

vurgu yapmaktadır. Psikolojik iyi oluş hakkında gerçekleştirilen çalışmalar ise 1980'lerde başlamıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin potansiyelini açığa çıkarmasına, zorluklarla başa çıkabilmesine ve kendini gerçekleştirmesine vurgu yapmaktadır. Bu iki kavram incelendiğinde temel olarak iyi oluşun yapısında hazzal (hedonik) ve anlamsal (ödonomik) alt boyutların varlığına işaret etmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Hazzal bakış açısı çoğu zaman mutluluk ile ilişkilendirilmektedir. Bu doğrultuda öznel iyi oluşu ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin daha fazla pozitif duygu daha az negatif duygu hissetmelerine odaklanmaktadır (Diener ve ark., 1999). Anlamsal bakış açısı ise tam işlev gösteren insana odaklanmaktadır. Bu bakış açısı, daha geniş bir alanda tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). Anlamsal bakış açısı genel olarak anlamlılık ve mutluluk kavramlarını bir arada açıklamakta ve psikolojik iyi oluş kavramına odaklanmaktadır (Ryan ve Deci 2000). Bu iki yaklaşım temelde farklı noktalara odaklansa da genel olarak bakıldığında bireylerin iyi bir hayat sürmelerini ve iyi hayatın ne olduğunu incelemektedirler. Bireye iyi bir yaşam sunma noktasında ise bireylerin potansiyellerine vurgu yapmakta bu doğrultuda da insancıl yaklaşımın değerlerini içerisinde barındırmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Genel olarak iyi oluşla ilgili alan yazın incelendiğinde odak noktasının öznel iyi oluş olduğu; sosyal psikoloji ve kişilik gelişiminde ise psikolojik iyi oluş kavramının ele alındığı görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001; Ryff ve Keyes, 1995). Bu doğrultuda iyi oluşun çok boyutlu bir yapı olarak açıklandığı görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Psikolojik iyi oluş

Psikolojik iyi oluş ilk olarak Bradburn (1969) tarafından kullanılmıştır. Bu kullanımda psikolojik iyi oluş, bireylerdeki pozitif duyguların, negatif duygulardan daha fazla olması şeklinde ifade edilmiştir. Bu açıklamaya göre pozitif ve negatif duygular birbirlerinden ayrıdır ve bireyin sahip olduğu duyguların seviyesi, bireyin psikolojik iyi oluş seviyesine işaret etmektedir. Yapılan bu açıklama psikolojik iyi oluş ile ilgili ilk çalışma olarak kabul edilmektedir. Ancak pozitif ve negatif duygu üzerine temellenmesi bu tanımın

psikolojik iyi oluştan ziyade öznel iyi oluşu çağrıştırdığı düşünülmektedir (Myers ve Diener, 1995).

Hazsal bakış açısı oldukça yaygın olarak incelenmektedir ancak hem Batı hem de Doğu'daki pek çok bilim insanı, iyi oluşun temel bir unsuru olarak mutluluğu yeterli görmemiştir (Ryan ve Deci, 2001). Bu araştırmacılar, mutluluğun yalnızca bir ideal olduğunu, sadece kişisel olarak hissedilebileceğini vurgulamaktadır. Ancak iyi oluşun açıklanmasında sadece hazsal bir tanımlamanın değil aynı zamanda bireyin gerçek benliğine uygun bir şekilde yaşamayı da içermesi gerektiği belirtilmektedir (Waterman, 1993). Bu noktada anlamsal (ödonomi) kavramının iyi oluşu, bireysel mutluluktan farklı kıldığı görülmektedir. Anlamsal bakış açısı bireyin tüm isteklerinin ve beklentilerinin karşılanması durumunda dahi iyi oluşu sağlayamayabileceğini belirtmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Psikolojik iyi oluş genel olarak üç ana psikolojik ihtiyacın karşılanması sonucunda oluşmaktadır. Bunlar, yetkinlik ihtiyacı, ilgililik ve özerklik ihtiyacıdır. Bu ihtiyaçların karşılanması, psikolojik sağlık, psikolojik bütünlük ve psikolojik büyüme ile bağlantılıdır (Deci ve Ryan, 2000).

Psikolojik iyi oluş modeli, Ryff tarafından geliştirilmiştir. Ryff bu modeli geliştirirken farklı kuramcılarının farklı kavramlarından etkilenmiştir. Bu kuramcılara ve kavramlara bakacak olursak; Allport'tan olgunlaşma; Jung'tan bireyselleşme, Maslow'dan kendini gerçekleştirme, Buhler'den temel yaşam eğilimleri, Erikson'dan psiko-sosyal gelişim aşamaları, Rogers'tan tam işlevsel insan, Neugarte'dan dönemler arası kişilik değişiminin nitelikleri ve Jahoda'dan olumlu ruhsal sağlık kıstasları kavramlarıdır. Ryff bu kavramları psikolojik iyi oluşu açıklamada ve modelini geliştirmede odak noktası olarak kabul etmiştir (Ekşioğlu, 2011).

Psikolojik iyi oluş kavramı oldukça önemli kabul edilmektedir. Çünkü öznel iyi oluş, bireyin olumlu işlevselliğinin tamamını açıklamakta yetersiz kalmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Bu doğrultuda açıklamalar, öznel iyi oluşun bireylerin iyi yaşam sürmeleri adına gerekli olduğunu ancak yalnızca bu açıklamanın yeterli olmadığını belirtmektedir (Diener ve ark., 2003). Öznel iyi oluş genel olarak bireylerin acıdan kaçtığı, zevke ve genel tatmine odaklandığı bir

kavram olarak açıklanırken; psikolojik iyi oluş, bağlılık, yaşamın anlamı ve kimlik kavramlarını da içeren daha geniş bir bakış açısına hâkimdir (Ryff ve Singer, 1996).

Psikolojik iyi oluş, bireyin tam potansiyel sergileyerek iyi yaşaması ile ilgilenmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Bu doğrultuda psikolojik iyi oluşun, “gerçek potansiyelini ortaya koymasını sağlayan mükemmeliyet uğruna çaba harcamak” şeklinde açıklandığı görülmektedir (Ryff, 1995).

Psikolojik iyi oluş, kendini geliştirme kavramı ile birlikte düşünülmektedir. Salt bir mutluluktan bu noktada ayrılmaktadır (Kuyumcu, 2013). Psikolojik iyi oluş, bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olmasını, hayatın bazı bölümlerindeki işlevsellik durumuna atfetmektedir. Kişinin, sosyal ilişkilerinin olumlu olması, yaşamış olduğu çevreye hakim olması, kendisini ve geçmiş yaşantılarını kabul etmesi, hayatın amacını ve anlamını kavraması, bireysel olarak gelişme ve karar alma gücünün bireyde bulunması psikolojik iyi oluşuna katkı sunmaktadır (Özen, 2005).

Psikolojik iyi oluş kavramı hakkında farklı çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalarda bireysel farklılıkların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi, hissedilenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolü, bedensel sağlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, sosyal ilişkilerin, amaca ulaşmanın, sosyo-ekonomik düzeyin, içerisinde bulunulan gelişim döneminin, yaşanan kültürün öznel iyi oluşa etkisi gibi durumlar incelenmiştir (Ryan ve Deci, 2001).

Gerçekleştirilen araştırmalar, çevreye hakimiyetin ve kendini kabulün öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu, kişisel gelişim, özerklik, yaşamda anlam, yaşam hedefi ve pozitif ilişkilerin ise psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu belirtmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Ryff'in psikolojik iyi oluş yaklaşımı

Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun altı boyuttan oluşan bir yapı olduğunu belirtmektedir. Bunlar; özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler, öz kabul, yaşam amacı, çevresel ustalık ve kişisel gelişimdir. Ryff bu altı boyutlu modelini oluştururken psikolojinin bazı önde gelen bilim insanlarının geliştirdiği

kavramlardan faydalanmıştır. Ryff psikolojik iyi oluş modeli Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme; Rogers'in (1961) tam anlamıyla işleyen bireyi; Alport'un (1961) olgunluk formülasyonu; Jung'un (1933) bireyselleşme süreci; Jahoda'nın (1958) akıl sağlığı kriterleri; Buhler'in (1935) temel yaşam eğilimlerinin gerçekleşmesi ve Erickson'un (1959) psikososyal gelişim modeli kavramlarının birleşimi ve bütünleşmesi sonucunda meydana gelmiştir (akt. Ryff, 1989).

Psikolojik iyi oluşun boyutları

Ryff psikolojik iyi oluş modelini; gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, kişilik psikolojisi ve klinik psikoloji alanlarından yararlanarak altı boyutlu yapı halinde oluşturmuştur.

Kendini kabul. Kendini kabul, iyi oluşun önemli bir bileşenidir ve bireyin kendine yönelik olumlu görüşlerini ifade etmektedir. Öz kabulde bireyler yüzeysel veya patolojik bir kendilik saygısı göstermezler, kendilerine ilişkin gerçekçi bir algıları vardır ve kendilerini tüm yönleriyle kabul ederler (Ryff ve Singer, 2003). Gerçekçi bir şekilde kendilerini ele alırlar, güçlü yönlerinin ve sınırlılıklarının farkında olarak kendilerini kucaklarlar (Ryff ve Singer, 1996).

Kendini kabul düzeyi düşük olan bireyler, kendilerinden yeterince memnun değildirler. Geçmiş yaşama ilişkin algıları ve değerlendirmeleri olumsuzdur ve suçluluk ve pişmanlık barındırır. Şu anda olduğu kişiden memnun olmadıkları için bu yaşamlarında değişiklik yapma isteği içerisindedirler. Olumlu değerlendirmelerinin sınırlı olması veya hiç olmaması yaşantılarından endişe duymalarına da sebebiyet vermektedir. Öz kabul düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerinden genel olarak memnundurlar. Geçmişini olumlu bir şekilde hatırlarlar. Sınırlılıklarına ve potansiyellerine ilişkin gerçekçi bir bakış açısıyla kendilerini ele alırlar. Değerlendirme yaparken olumlu ve olumsuz yönlerinin tamamını göz önüne alarak tüm yönleriyle kabulü esas alırlar. Bakış açıları pozitifdir ve olumlu bir algıya sahiptirler (Ryff, 2014).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler. Bu boyut yakın temasta bulunmayı, sevgiyi, saygıyı, dürüstlüğü, samimiyeti ve bunun gibi olumlu karakter güçlerini içerisinde barındırır. Kurulan ilişkilerden zevk alabilmeyi içerir (Ryff ve Singer, 2003). Başkalarıyla olumlu ilişkiler içerisinde olabilmek iyi oluşun önemli bir bileşenidir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler içerisinde olma gelişim için de önem arz etmektedir. Olumlu ilişkiler yakın ilişkilerle birlikte üretkenliği ve rehberliği de ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi düşük olan bireylerin güvene ve yakınlığa dayalı ilişkileri oldukça sınırlıdır ve bu anlamda motivasyonları da düşüktür. Diğerlerinin yaşamıyla olumlu temasları azdır ve başkalarının yaşantılarına karşı ilgisizdirler. Kendilerini çevreden izole etmiş görünümündedirler ve dışa dönük olmaktan ziyade içe dönüktürler. İlişkilerinde hayal kırıklıkları vardır. İnsanlarla yakınlık kurabilmek için ödün vermeyi istemezler. Diğerleriyle olumlu ilişkiler puanı yüksek olan bireyler insanlarla içten, samimi ve doyurucu ilişkiler kurmaya oldukça isteklidirler. Başka insanların mutlu ve iyi olmasıyla ilgilidirler. Empatik becerileri gelişmiştir ve anlamak, yardımcı olmak temasıyla hareket ederler. İlişkilerinde olumlu karakter güçleri önemli bir yer tutmaktadır. İlişkileri anlamayı, anlamlandırmayı doğru ve kararlı bir şekilde yapmaktadırlar (Ryff, 2014).

Kişisel gelişim. Bireylerin kendi kapasitelerini ve becerilerini gerçekleştirme yeteneğini ifade etmektedir. Yeni kaynaklar yaratabilme becerisine sahip olmakla ilgili bir durumdur. Bireyin olumlu ve güçlü yanlarını fark edebilmesi ve ortaya çıkarabilmesi için çeşitli sorunlarla karşılaşmasıyla da ifade edilir (Ryff ve Singer, 2003). Psikolojik işlevsellik gösteren bireylerin özelliğini ifade eden farklı deneyimlere açıklıkla ilgilidir. Bireyin kendini geliştirebilmesinde yaşamın çeşitli dönemlerinde zorluklarla karşı karşıya kalması gerekmekte ve bu sayede büyüme meydana gelmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Kişisel gelişim düzeyi düşük olan bireyler, yeni tutum ve beceri geliştirme konusunda isteksizdirler. Kendilerini geliştirebilmeye ve büyüebilmeye ilişkin motivasyonları düşük olduğu için yaşamsal durumlara karşı kayıtsız davranırlar ve durgunluk hisleri yoğunudur. Bu kişiler beceri ve yetenek açısından ilerleme kaydetmedikleri için yaşamlarını sıkıcı bulurlar. Kişisel

gelişim düzeyi yüksek olan bireyler, sürekli kendilerini geliştirmek istekliliği içerisindeyler. Yeni ve farklı yaşantısal deneyimlere karşı açıktırlar. Bu bireyler kapasiteleri ölçüsünde hareket ettiklerini ve sürekli geliştiklerini düşünürler. Kapasitelerini gerçekleştirme duyguları güçlüdür. Öğrendikleri yeni bilgilerle yaşamlarını şekillendirebilirler. Davranışlarında ve düşüncelerinde yeni bilgilerin izleri net olarak görülür (Ryff, 2014).

Yaşam amacı. Kişinin kendi yaşantılarında yön ve anlam bulması, hayatında amaçlar belirlemesi ve önermesi kabiliyeti olarak ifade edilebilir (Ryff ve Singer, 2003). Olgunluk kavramı, yaşam amaçlarının anlaşılmasında niyet ve yön duygularının varlığını vurgulamaktadır. Olumlu işlev gösteren bir bireyin amaçları, niyetleri ve yön duyguları bulunmaktadır ve bunların tamamı yaşama anlam kazandırmaya yardımcı olmaktadır (Ryff ve Singer, 1996).

Yaşam amacı düzeyi düşük olan bireylerin yaşamda bir anlam duygusu söz konusu değildir, yön duygusu yoktur, çok sınırlı düzeyde amaçları bulunmaktadır. Geçmiş yaşantısında herhangi bir amaç bulunmadığını düşünmektedir. Yaşamı anlamlı bulmamakta ve yaşama ilişkin pozitif bir bakış ya da inanç geliştirmemiştir. Yaşam amacı düzeyi yüksek olan bireylerin yön duyguları ve yaşamsal amaçları bulunmaktadır. Hem geçmiş yaşantılarında hem de şimdiki yaşantılarında anlam olduğunu düşünmektedirler. Yaşamı anlamlı kılan hedeflere ve inançlara sahiptirler (Ryff, 2014).

Özerklik/Otonomi. Bireylerin bireysel inançlarını takip edebilme kabiliyetini ifade etmektedir. Yalnız kalabilme ve bağımsız bir şekilde yaşamını sürdürebilmeyi tanımlamaktadır (Ryff ve Singer, 2003). Kendini gerçekleştirme teorileri, kendini gerçekleştirmiş bireylerin bağımsız işlev gördüğünü ve kültürlenme durumuna direnç gösterebildiklerini öne sürmektedir. Tam olarak psikolojik işlevsellik gösteren bireylerle gerçekleştirilen araştırmalarda, başkalarının kendisi ile ilgili ne düşündüğünü önemsemeyen, kendini içsel değerlendirme standartları ölçüsünde analiz eden bireylerin özerk bireyler olduklarını göstermektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Özerklik düzeyi düşük olan bireyler, diğer insanların değerlendirmelerinden ve beklentilerinden önemli ölçüde etkilenmektedir. Yaşamıyla ilgili önemli bir karar alacağı zaman başkalarına bağımlı bir eğilim göstermektedirler. Çevrenin sosyal baskılarından etkilenerek düşüncelerini ve davranışlarını başkalarının istekleri doğrultusunda şekillendirmektedirler. Özerklik düzeyi yüksek bireyler kendi yollarını kendileri çizerler ve bağımsız hareket ederler. Sosyal baskılara boyun eğerek davranışlarını ve düşüncelerini belirlemek yerine kendi içsel dinamikleri ölçüsünde davranışlarına ve düşüncelerine yön çizerler. Kendi içsel standartlarına göre davranış düzenleme yolunu kullanırlar ve davranışlarını içten düzenlerler (Ryff, 2014).

Çevre hâkimiyeti. Bir birey için yararlı ortam meydana getirme ve bunu sürdürme becerilerini ifade etmektedir. Çevresel ustalık iyi oluş için önemlidir ve çevreye hâkimiyet oluşturan bir bireyin yaşadığı zorluklarla ilgilidir (Ryff ve Singer, 2003). Kişinin bilişsel durumuna göre ortamlar seçme ve oluşturma becerisi, zihinsel sağlık kriteri olarak ifade edilmektedir. Hayat boyu teorileri, bir insanın çevresine yeteri kadar hâkimiyet sağlaması ve becerilerde ustalaşabilmesi için çevreyi kontrol edebilmeye ve yönetebilmeye ihtiyaç duyduğunu belirtmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Çevresel ustalık düzeyi düşük bireyler günlük işleri yürütmede zorluk çekerler. Çevreyle olan bağlarını geliştirme ve değiştirme anlamında oldukça zayıftırlar. Dış dünyaya karşı kontrol duyguları ya çok zayıftır ya da bulunmamaktadır. Çevrenin sunmuş oldukları fırsatlara yönelik farkındalıkları düşüktür. Çevresel ustalık düzeyi yüksek bireyler, karşısına çıkan çevresel fırsatların farkındadır. Bu fırsatları aktif bir şekilde kullanabilmektedirler. Çevreyi yönetebilme yeterlilikleri ve ustalıkları yüksektir. Bireysel ihtiyaçları ve değerleri ölçüsünde bağlamlar seçme ve oluşturma becerileri gelişmiştir. Dünya ile ilgili kontrol duyguları yüksektir (Ryff, 2014).

Öz Şefkat

Şefkat, bireyin hem kendisi hem de çevresi ile olan ilişkisinde meydana gelen, psikolojik, biyolojik, sosyolojik ve felsefi boyutları olan çok boyutlu bir kavramdır (Neff, 2003a, 2003b). Şefkat kelimesinin kökeni Latinceye

dayanmaktadır (Germer, 2020). Şefkat, bireyin bir diğer bireye yaşamış olduğu acı noktasında yardımcı olması (Lazarus, 1993), bir başkasının acısını anlama, fark etme ve bunun karşısında duyarlılık geliştirme (Barad, 2007) şeklinde açıklanmaktadır. Barad (2007) ayrıca diğerlerinin yaşadığı acıyı onlarla birlikte hissetmenin yani şefkatin, bilgece bir deneyim olduğunu ifade etmektedir. Şefkat, diğer kişilerin yaşamış olduğu yetersizlik ya da başarısızlık gibi duyguların sevgi, empati ve anlayış ile karşılanması ve bu durumların herkes tarafından yaşanabileceğine dair bir inanç geliştirilmesi noktasında bireyin geliştirmiş olduğu bir yetenek olarak da açıklanmaktadır (Condon ve Feldman, 2013).

Öz şefkat kavramına bakıldığında ise yukarıda belirtilen bu şefkatli tutum ve davranışları bireyin bizzat kendisine yöneltmesidir. Öz şefkat ile ilgili en kapsamlı açıklamaları yapan araştırmacılardan bir tanesi olan Neff (2003a), öz şefkati, “kişinin acı, yetersizlik, başarısızlık ve ıstırap gibi olumsuz duygularını fark etmesi ve yaşamış olduğu tüm zorlukları insan olmanın bir koşulu olarak değerlendirmesi sonucunda kendisine yönelik olarak anlayışlı, sevecen ve nazik bir tutum ortaya koyması” olarak açıklamaktadır. Bununla birlikte öz şefkat ile ilgili olarak farklı tanımlamaların da yapıldığı görülmektedir. Sarıcaoğlu (2011) öz şefkati kişinin kendisine acı veren istenmeyen duyguları bastırmaması veya abartmaması şeklinde tanımlarken Deniz ve diğerleri (2008), kişinin kendisinde acı uyandıran duygulardan uzak durmayı tercih etmemesi, kaçınmaması, tecrübe ettiği yetersizlik ve başarısızlık duygularını yargılayıcı bir tutum olmadan anlaması ve kendisini şefkatli davranarak iyileştirmeye çabalaması şeklinde tanımlamaktadır.

Öz şefkat kavramı Neff tarafından psikoloji literatürüne kazandırılmıştır. Ancak öz şefkat temelde Budist felsefesine dayanmaktadır. Budist felsefe, hayatı bilgece yaşamının yollarını aramayı hedefleyen, bu doğrultuda empati, sevgi, şefkat ve sükuneti temel alan, 2500 yıldan beri varlığını sürdüren bir öğreti olarak karşımıza çıkmaktadır (Wallace ve Shapiro, 2006). Budist kültürü, zorluk ve acı içeren deneyimlerin yaşamın bir parçası olduğunu kabul eden ve bu doğrultuda her insanın acı duygusunu hissedeceğini bu duygunun kaçınılmaz olduğunu savunmaktadır (Rubin,

2013). Acı karşısında önemli olan baş etme şeklidir. Amacına uygun ve bilgece sürülen bir yaşamın ancak ve ancak zorlu ve acılarla dolu bir yaşantının etkili baş etme yöntemleri ile devam etmesi sonucunda ortaya çıktığı belirtilmektedir (Thurman, 2006). Bu doğrultuda öz şefkat de güç ve acı deneyimlerle baş etme noktasında sağlıklı yöntemlerden bir tanesidir (Neff, 2003a). İnsanların kendisine yönelik şefkat duyması, psikolojik olarak iyi hissetmesi, ruhsal sağlığının korunması ve zorlu yaşam durumlarının üstesinden gelinmesi noktasında oldukça büyük önem taşımaktadır.

Yaşam içerisinde yolunda gitmeyen durumlarla karşılaştıklarında bireylerin “Bütün suç benim!”, “Benim yüzümden böyle oldu!”, “Bu sorunlarla başa çıkma gücüne sahip değilim!” gibi kendilerine yönelik olarak suçlamalar ve eleştirel söylemler veya kaçınma davranışları ortaya koymaları sıklıkla görülen tepkilerdendir (Germer, 2009). Bu tepkiler, bireylerin başarısızlık, acı ve yetersizlik karşısında vermiş oldukları sağlıksız başa çıkma yöntemleri olarak kabul edilmektedir (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Bu gibi tepkilerin yerine konulması gereken başa çıkma davranışı ise öz şefkatli bir tutumla bireyin kendisine yaklaşmasıdır. Yani bireyin kendisine eleştirel ve yargılayıcı bir tutumla yaklaşması yerine anlayışlı ve sevecen bir tutumla yaklaşması; acılarını fark edip kabul etmesi; sorunlarını ortak insanlığın bir deneyimi şeklinde değerlendirmesi ve acının insan olmanın bir koşulu olarak kabul etmesi sağlıklı bir tutumdur (Neff, 2003a).

Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler, sorunlarını, eksiklerini veya zayıf olduğu noktaları doğru ve objektif bir biçimde değerlendirmektedir. Bu değerlendirmede ise kendisine yönelik sert ve eleştirel bir tutum takınmaktan çok şefkat ve anlayışlı bir değerlendirme süreci geçirmektedir. Bu nedenle öz şefkat, kişilerin olumsuz yaşam olaylarına yönelik destek bulmalarına ve şartlar olumsuz olduğunda bile olumlu duygular hissetmelerine katkı sunar (Leary ve ark., 2007). Ancak bu bireyin sorunlarını ya da başarısızlıklarını düzeltmemesi veya görmezden gelmesi anlamına gelmemektedir. Aksine daha sağlıklı ve işlevsel çözümler bulabilmesi adına gerekli olan davranışlar için teşvik edilmesi ve değişim için cesaretlendirilmesi sürecini kapsamaktadır. Öz şevkat sayesinde bireyler, verimsiz ve kendilerine zarar

veren davranış sistemlerini düzeltebilmektedirler (Neff, 2003b). Bu doğrultuda değerlendirildiğinde öz şefkat, kişinin değişim için aktif olmasını sağlarken öz şefkat eksikliği bireyin problemleri ve acıları noktasında pasif olmasına neden olabilmektedir (Neff, 2003a).

Öz şefkat temel olarak bir duygu düzenleme stratejisi olarak da işlev görmektedir. Bu doğrultuda öz şefkat sayesinde bireyler, olumsuz olarak deneyimledikleri hisleri etkisiz hale getirmekte; bağlılık, anlayış ve şefkat gibi olumlu hisleri aktif hale getirmektedir (Neff ve ark., 2005). Öz şefkat düzeyleri gelişmiş olan bireyler, kendilerine yönelik yıkıcı eleştiriler yapmaktan ziyade duygularını düzenleyebilmekte ve diğerleriyle olan bağlantılarını kabul etmektedirler (Neff, 2003a).

Öz şefkat, bireyin kendisine yardım sunma çabası olarak da görülmektedir. Ancak bireyler bunu genellikle fiziksel bir yardım olarak kendilerine sunarlar. Örneğin bireyin eli kesildiğinde kesilen yere yara bandı yapıştırması kendisine yönelik yardım etme çabasının fiziksel bir örneğidir. Benzer şekilde bireyler, yalnızlık, başarısızlık, çaresizlik gibi duygusal sorunlarla karşılaştıklarında da kendisine yardım sunma ihtiyacı duymaktadırlar. Bu noktada karşımıza öz şefkat kavramı çıkmaktadır. Öz şefkat bireylere, yaşamlarında karşılaştıkları tehlikeler noktasında destek sunmaktadır. Tehlikeyi fark etmek, anlamak, anlamlandırmak ve ihtiyacı olan unsurları kendisine yöneltmesi sürecine öz şefkat denilmektedir. Bir diğer ifadeyle öz şefkat, bireyin ihtiyaç duyduğu durumlarda kendisine yönelik duygusal bir öz bakım sunabilmesi şeklinde kabul edilebilmektedir (Germer, 2009).

Öz şefkat temel olarak üç farklı ögeden meydana gelmektedir. Bunlar genel olarak olumlu ve olumsuz boyutları kapsamaktadır. Öz şefkatin ilk ögesi, öz sevecenliğe karşı öz yargılama; ikinci ögesi, farkındalığa karşı özdeşleşme; son ögesi ise ortak paydaşıma karşı izolasyon olarak açıklanmaktadır (Neff, 2003b).

Öz şefkatin ögeleri

Öz şefkat yukarıda da belirtildiği gibi üç temel ögeden oluşmaktadır. Araştırmanın bu bölümünde öz şefkatin ögelerinin olumlu boyutları hakkında

açıklamalar yapılacaktır. Öz şefkatin üç ögede incelenmesinin nedeni ise kavramın daha sistematik ve işlevsel açıdan ele almaktır (Deniz ve ark., 2008).

Öz sevecenlik. Öz sevecenlik kavramı, bireyin kendisine yönelik eleştirel ve yargılayıcı bir tutum ortaya koymasından ziyade anlayışlı ve sevecen bir tutum sergilemesidir (Neff, 2003a). Birey tarafından utanç ya da acı uyandıran olumsuz yaşantılar, başarısızlık durumları, zayıf yönleri, hayal kırıklıkları şeklindeki yaşantıları sonucunda birey, kendisine yönelik eleştirel davranır ve kendisini kınayabilir. Kişinin bu noktada kendisine karşı sabırlı ve nazik yaklaşabileceği ve değişim noktasında kendisini cesaretlendirmesi ancak öz sevecenlik ile meydana gelebilmektedir (Neff, 2003b). Genel anlamda değerlendirildiğinde öz sevecenlik, kişinin zorlayıcı yaşam olayları ile karşı karşıya geldiğinde kendisine yönelik sabırlı ve nazik bir tutumla yaklaşması ve problemlerinin çözümünde kendisini cesaretlendirmesi olarak açıklanabilir. Bu noktada öz sevecenlik, bireyin duygusal açıdan çekmiş olduğu acılar ve yaşamış olduğu zorlayıcı yaşam olayları karşısında, bireyin vermiş olduğu cevap ile alakalı olarak ortaya çıkmaktadır (Neff, 2003b).

Öz sevecenlik düzeyi yüksek olan kişiler, kendilerine sert bir şekilde eleştiri yöneltmezler. Aksine kendilerine karşı nazik davranırlar, kendilerini anlarlar ve sıcak yaklaşırlar (Neff, 2003a). Aynı zamanda bu bireyler kendilerine karşı ön yargısız bir tutumdadırlar. Bu doğrultuda benliklerine yönelik şefkatli ve kibar davranırlar (Akın ve ark., 2007). Öz sevecenlik düzeyi düşük olan bireyler ise diğerleriyle daha zayıf ilişkiler kuran ve genellikle yabancılaşma hisseden kişiler olarak açıklanmaktadır (Mongrain ve ark., 1998). Bu bireyler, kendilerini hor görmekte, olumsuz yaşam olayları karşısında kendilerini yatıştıramamakta, olumsuz yaşam olaylarını yönetmekte zorluk çekmektedirler (Gilbert ve Procter, 2006).

Bilinçli farkındalık. Bilinçli farkındalık, birey için acı veren duyguların içselleştirilmesinden ziyade bireyin objektif olarak bu duyguları olduğu gibi kabul etmesi ve doğru bir şekilde gözlemleyerek dengede tutabilmesi olarak açıklanmaktadır (Koç ve Owen, 2019). Bu noktada birey, acıya neden olan yaşantıların abartılmadan yaşanılan anın farkında olunması ve hissedilen hem olumlu hem de olumsuz duyguların dengede tutulması sürecidir (Wei ve ark., 2011). Bilinçli farkındalık sayesinde birey, en mutsuz olduğu anlarda dahi duygularını kabullenebilmektedir (Neff, 2003b). Genel anlamda değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık kişinin, kendisini objektif olarak değerlendirmesini sağlayan, kişinin abartmış olduğu düşünce ve duygularının yerine tutarlı ve dengeli olanlarını yerleştirmesini destekleyen bir süreç olarak tanımlanabilir. Bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bireyler, kendilerine yönelik duyguların açıklamasında yaşadıkları olaylar ile ilgili yoğun bir özdeşim kurmaktadır. Aynı zamanda bu bireyler, acı ve zor yaşantıların daimi olarak yaşamlarında kalacağına inanmaktadır (Yıldırım, 2018).

Ortak paydaşım. Öz şefkatin bir diğer ögesi olan ortak paydaşım, bireyin diğer insanlarla ortak paylaşımlarının bilincinde olması sürecini içermektedir. Bireyin, olumlu veya olumsuz tüm yaşantılarının yalnızca kendisine has olmadığını, bu yaşantıların tüm insanlık için ortak bir unsur olduğunu fark etmesidir. Kazanılan bu farkındalık sürecinde kişi, kendisine acı veren yaşantıları, insan olmanın bir koşulu olarak görür ve bu yaşantıları yaşamın kaçınılmaz bir gerçeği olarak kabul eder. Bu noktada kişi, başına gelen olumsuz yaşantıların yalnızca ona özgü olmadığını, yaşamdaki kimsenin mükemmel olmadığını ve bu doğrultuda da her bir bireyin şefkate ihtiyacının olduğunu algılamaktadır (Neff, 2003a). Bu sayede birey, kendini yargılamadan ve toplumdan izole olmadan yaşamına devam etmektedir (Kirkpatrick, 2005). Ortak paydaşımı kabul etmeyen bireyler ise zorlayıcı yaşam olaylarının, başarısızlıkların, acıların ve yetersizliklerin yalnızca kendi başlarına geldiğini düşünmektedir (Yıldırım, 2018).

Duygu Düzenleme

Bu bölümde duygu düzenleme kavramı hakkında açıklamalar yer almaktadır. Ancak ilk olarak duygu kavramının ne olduğu açıklanmıştır. Sonrasında

duygu düzenleme ve duygu düzenlemenin gelişimi ile alakalı bilgilere yer verilmiştir.

Duygu

Duygu hem felsefe hem de psikoloji alanının oldukça ilgisini çeken bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygular, bireyleri derin bir şekilde etkileyen, öğrenme süreçlerine katkıda bulunan, kararları üzerinde etkisi olan hislerdir. Ancak duyguların gösterilmemesi ve gözle görülmemesi, duygulara dair merakı her zaman güçlü tutmuştur. Bu nedenle duygunun ne olduğu ile ilgili farklı araştırmacılar tarafından farklı tanımlamaların yapıldığı görülmektedir. Duygu genel anlamda bir his ve bu hisse ait olarak ortaya çıkan belli düşünceler, biyolojik ve psikolojik durumlar olarak açıklanmaktadır (Goleman, 2013). Bir diğer tanımlamada duygu, bireyin bir olayı yaşama süreci içerisinde yaşamış olduğu olayı anlamlandırmasına, yapılandırmasına katkı sunan hızlı bir tepki sistemi olarak açıklanmıştır (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Bir diğer ifadeyle duygular, bireyin yaşantılarını değerlendirmesine katkı sunan ve bireyi duruma has davranışlar sergileyemeye hazırlayan tepkilerdir. Farklı bir bakış açısına göre ise duygu, bireyin ya kendi içsel dünyası ya da dış çevresi ile olan ilişkisini kuran, devam ettiren ya da işlevsiz hale getiren, bozan süreçlerin tamamı olarak açıklanmıştır (Campos, Campos ve Barrett, 1989).

Duyguların temelde iki ana özelliğinin olduğu ifade edilmektedir. Bunlardan ilki duyguların bireyin bir durumla ilgilenmesi sonucunda bu durumun bireyin amaçları ile tutarlı olması halinde ortaya çıkıyor olmasıdır. Bu noktada bireyin amacı veya anlamın kaynağı her ne olursa olsun birey ile tutarlı ise ortaya çıkan anlam mutlaka bir duygu oluşturmaktadır. Olayın birey için ifade etmiş olduğu anlam değiştikçe duygusunda da değişim meydana gelmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bu doğrultuda bireylerin hissettikleri farklı duyguların nedeninin farklı anlamlara verilen tepkilerden ibaret olduğu söylenebilir (Frijda, 2007). Duyguların temel özelliklerinden ikincisine bakıldığında duyguların çok yönlü olmasıdır. Duygular, bireye has yaşantılar, davranış değişimleri, çevresel fizyolojik fonksiyonları kapsayan tüm vücut olgusu olarak değerlendirilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Günlük yaşam içerisinde bireyler, duygularını sözel veya sözel olmayan farklı biçimlerde ifade etmeyi tercih etmektedirler. Duygular ile ilgili yapılan araştırmalarda duyguların farklı bakımlardan sınıflandırılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda bireylerin hissettikleri birtakım duyguların evrensel olduğu tespit edilmiştir (Greenberg, 2016). Duyguların sınıflandırılmasında önemli bir adım olarak temel duygular tespit edilmiştir. Temel duygular, en sade ve yalın olan, yaşamda kalma dürtüsü ile ilişkili ve sürekli olan duygular şeklinde açıklanmaktadır. Temel duygular, evrenseldir. Doğduğu andan itibaren bireylerde bulunmaktadır ve çevre veya kültürden öğrenilmemektedir (Ekman ve Cordaro, 2011). Bu doğrultuda temel duygular, öfke, korkma, hoşlanma, tikslenme ve şaşırma olmak üzere altı temel duygu olarak sınıflandırılmıştır (Levenson, 2011). Bunların dışında kibir de evrensel bir duygu olarak kabul edilmiştir. Ancak utanç, kıskançlık, suçluluk merak, ilgi ve nefret gibi duygular ise temel duygu olarak kabul edilmemiştir. Bunun nedeni ise bu duyguların ayırt edici özelliklerinin kanıtlanamıyor oluşudur (Ekman ve Cordaro, 2011).

Duygular ile ilgili yapılan bir diğer sınıflamada ise yaşanma şekline yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Duygular deneyimlenme sürecine göre birincil ve ikincil duygular olarak sınıflandırılmaktadır (Greenberg ve Pascual-Leone, 2006). Birincil duygular yaşanan duruma özgü doğrudan ortaya koyulan duygusal tepkilerdir (Greenberg, 2006). Örneğin bireyin kayıp yaşamasının ardından üzülmesi birincil duygudur. İkincil duygulara bakıldığında ise yaşanan durumdan ziyade bireyin yaşanan duruma özgü düşüncelerine ve duygularına yönelik ortaya koymuş oldukları tepkileri içermektedir (Greenberg, 2006). Bireyin yakın bir arkadaşının kırıldığını öğrendiğinde öfkelenmesi veya bireyin annesine öfkelenmesi sebebiyle suçluluk duyması gibi durumlar ikincil duygulara örnek olarak verilebilir. İkincil duyguların oluşmasında bireyin bilişsel süreçleri aracı rol oynayabilmektedir. Eğer bir birey, öfke duygusunun yanlış olduğuna inanıyorsa ve öfke duygusunu hissettiyse suçluluk veya çökkünlük gibi ikincil duygular hissedebilir (Borum ve Goldfried, 2007).

Duyguların bireylerin hayatları içerisinde oldukça önemli ve temel işlevleri bulunmaktadır. Bu işlevler şu şekildedir;

- Duygular, bireylerin amaçlarının veya ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine dair bilgi sağlar (Frijda, 1988).
- Duygular, eyleme geçmeyi kolaylaştırır (Frijda ve Parrott, 2011).
- Duygular, yaşamda kalma bakımından koruyucudur (Frijda ve Parrott, 2011).
- Duygular, oldukça hızlı bir öz düzenlemeyi sağlar (Thompson, 2011).
- Duygular, sosyal etkileşim sürecinde, işlevsel veya işlevsel olmayan eylemlerin ortaya çıkmasında güdüleyici bir rol oynarlar (Izard, 2010).
- Duygular, davranışsal açıdan esnek olmaya ve güdülenme sürecine katkı sunar (Rolls, 2018).

Duygu düzenleme

Duygu düzenleme, en genel anlamda kişinin duyguyu yaşama ve duyguyu geliştirme sürecine müdahalede bulunmasıdır (Gross ve ark., 2011). Bireylerin, duygusal süreçlerini ve hislerini yönetme noktasında harcadıkları çabadır (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme, bireyin duygularını yaşama şekli, ifade biçimi, duygu durumunda değişim yaşamaması, yaşamış olduğu duruma ilişkin anlam yüklemelerinin en baştan değerlendirilmesi ve ortaya konan tepkilerin değişime uğraması süreçlerini içermektedir (Gross, 1998).

Duygu düzenlemenin temel özellikleri Gross ve Thompson (2007) tarafından açıklanmıştır. Bunlar;

- Bireyler olumlu ve olumsuz tüm duygularını düzenleyebilirler.
- Duygu düzenleme süreci bazen bilinçli olarak yapılabilirken bazen de bilinçdışı bir şekilde gerçekleşebilmektedir.
- Duygu düzenleme süreci bireyin kendi duygularını düzenlemesi ve bir başkasının duygularını düzenlemesini kapsamaktadır.

Bununla birlikte duygu düzenleme tüm duygu durumlarının düzenlenmesini içermektedir. Bu noktada öfke yönetimi, stres yönetimi, kaygı yönetimi gibi spesifik durumlardan ayrılmaktadır. Aynı zamanda duygu düzenleme ve öz düzenleme birbirinden tamamen ayrı kavramlardır. Öz düzenleme, bireyin davranışsal veya bireysel hedeflerinin ön planda olduğu bir süreçtir; duygu düzenleme ise kişinin duygusal durumunun aktif olduğu bir süreçtir ve değişimi içermektedir (Diamond ve Aspinwall, 2003).

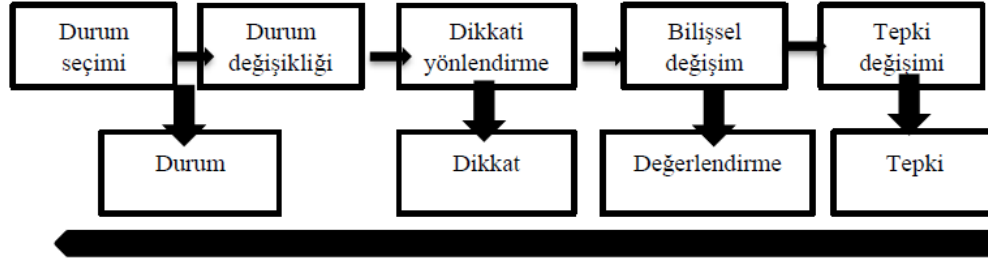
Görüldüğü gibi duygu düzenleme ile alakalı çok farklı noktalara değinilmiştir. Alan yazın incelendiğinde duygu düzenlemenin ne olduğu ile alakalı bir fikir birliğinin bulunmadığı dikkat çekmektedir. Ancak yapılan tanımlar incelendiğinde Naragon ve arkadaşları (2017) duygu düzenlemede üç önemli temanın öne çıktığını ifade etmişlerdir. Bu temalar,

1. Hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenlenmesi
2. Bireyin hem kendisinin hem de diğerlerinin duygularını düzenleyebilmesi
3. Duygu düzenleme sürecinin yaşanılan duygunun yoğunluğundan ve maruz kalındığı süreden etkilenmeye açık olmasıdır.

Gross ve Thompson (2007) duygu düzenleme konusunda önemli çalışmalara imza atan araştırmacılarıdır. Bu doğrultuda yapmış oldukları çalışmalarında bir duygu düzenleme modeli ortaya koymuşlardır. Bu model içerisinde duygu düzenleme; durum, dikkat, değerlendirme ve tepki sisteminden oluşan bir süreç olarak açıklanmaktadır. Bu süreç içerisinde ise bireyler, beş temel duygu düzenleme stratejisinden faydalanmaktadırlar. Bunlar ise; durum seçimi, durum değişikliği, dikkatli yönlendirme, bilişsel değişim ve tepki değişimidir. Duygu düzenleme modeli Şekil 1'de gösterilmektedir (Gross ve Thompson, 2017).

Şekil 1.

Duygu Düzenleme Modeli



Kaynak: Gross ve Thompson, 2007

Gross ve Thompson tarafından ortaya koyulan bu model, duygunun yaşanma sürecini şu şekilde ele almıştır: Birey, ilgi alanında olan dikkatini vermiş olduğu bir durumu bilişsel veya çevresel olarak fark eder. Birey için önem arz eden durumun fark edilmesinin ardından beliren duygusal tepkinin verilmesinden önce birey bir değerlendirme sürecine girer. Bu değerlendirme süreci oldukça önemlidir. Değerlendirme süreci içerisinde ortaya koyulan duygusal tepki, davranışsal, nörobiyolojik ve deneyimsel olarak bireyde bir değişime yol açabilmektedir. Aynı zamanda değerlendirme sürecinin sonucunda ortaya çıkan duygusal tepki; yeni bir durumun meydana gelmesine de katkı sunabilmektedir.

Ortaya koyulan modelde beş farklı duygu düzenleme stratejisinden bahsedilmektedir. Bu stratejiler ile ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır (Gross ve Thompson, 2007: 11-16).

1. Durum Seçimi: Birey tarafından yaşanabilecek duygu veya duyguları önceden tahmin ederek uygun şartların seçilmesi şeklinde açıklanmaktadır. Bireyin geçirmiş olduğu stresli bir günün ardından evde sakin bir akşam geçirmeyi tercih etmesi bu duruma bir örnek olarak verilebilir.

2. Durumun Değiştirilmesi: Bireyin içerisinde bulunduğu durum ile ilgili değişiklik yapması anlamına gelmektedir. Bireyin odasının dağınık olması

sonucunda annesinin öfkelenildiğini görmesi ve ardından annesi gelmeden önce odasını toplamaya başlaması bu duruma bir örnek olarak verilebilir.

3. Dikkati Yönlendirme: Bireyin içerisinde bulunduğu durumun belirli taraflarına dikkat ederek duygularını düzenleme sürecine katkı sunabileceğine yönelik olarak yapılan vurguyu içermektedir. Dikkati yönlendirme uzaklaşma ve yoğunlaşma olarak iki farklı süreçte meydana gelmektedir. Uzaklaşma, bireyin hoşuna gitmeyen taraflara ilgi göstermemesini içerirken; yoğunlaşma ise duygusal boyuta odaklanmayı içermektedir. Örneğin akademik kaygı yaşayan bir öğrencinin okula gitmek istememesi durumunda öğrenci dersleri düşünmekten uzaklaşarak bu durumu yok sayabilir. Bununla birlikte aynı öğrenci, arkadaşları ile birlikte eğlendiği anları düşünerek yoğunlaşma stratejisini kullanabilir.

4. Bilişsel Değişim: Bireyin içerisinde olduğu duruma yönelik farklı bir bakış açısı geliştirmesidir. Farklı bir bakış açısı geliştirme sonucunda birey, içerisinde olduğu durumu en baştan değerlendirmekte ve bu doğrultuda bir duygusal değişim yaşayabilmektedir. Bu noktada duruma has değerlendirme, duygusal süreçlerde belirleyicidir.

5. Tepki Değişimi: Bilişsel değişim sonucunda ortaya konan farklı bir bakış açısının getirmiş olduğu duygusal değişim, tepki değişimini beraberinde getirmektedir.

Duygu düzenleme süreçleri ve duygu düzenleme yöntemleri işlevleri açısından da açıklanmaktadır. Bu doğrultuda uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri bulunmaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012). Uyumlu duygu düzenleme stratejileri;

- Bilinçli farkındalık
- Yeniden değerlendirme
- Sorun çözme

Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ise;

- Tepkiyi bastırma
- Ruminasyon
- Danışsal kaçınmadır.

Duygu düzenleme, bireylerin sahip olduğu duyguları, duygulara sahip olduğu zamanı, duyguları yaşama şeklini ve ifade etme biçimini büyük oranda etkilemektedir (Gross, 1998). Duygu düzenleme süreci, bireylerin duygu türünü, duygu yoğunluğunu, duygunun yaşanma süresini veya duygunun ifade edilme şeklini değiştirmek adına kullanmış olduğu süreçleri kapsamaktadır (Koole, 2009).

Duygu düzenleme bir takım becerileri kapsamaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Bu beceriler şu şekilde açıklamaktadır:

- Bireyin duygularının farkında olması ve anlaması
- Bireyin duygularını kabul etmesi
- Bireyin dürtüsel eylemlerini kontrol becerisine sahip olması ve olumsuz duygular hissetmesi halinde hedeflediği amaçlara uygun bir şekilde davranması
- Bireyin kişisel amaçlarına ve isteklerine yönelik olarak uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmesi ve değişim konusunda esnek olması

Bu becerilerin bireylerde eksik olması, bireyin duygu düzenleme konusunda zorluk ve güçlük yaşadığının bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Duygu düzenlemenin gelişimi

Duygu düzenleme, kişinin bebeklik sürecinden itibaren başlamakta ve diğer yaşam dönemleri boyunca devam eden bir süreçtir. Bu noktada duygu düzenlemenin ilk temellerinin anne ile kurulan ilişki ile başladığı belirtilmektedir (Gross, 2001).

İlk yedi yıllık dönem içerisinde çocuklar, yerine getirmeleri gereken duygu odaklı gelişim görevlerini, duygu düzenleme becerileri ile birlikte tamamlamaktadırlar (Cole ve ark., 1994). Bu doğrultuda duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde çocuğun çevre ile olan etkileşimi oldukça önemlidir (Zeman ve ark., 2006). Aynı zamanda duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde model alma da oldukça önemlidir. Çocuklar, çevresindeki bireylerin duygularını düzenleyebildiklerini gördükçe; duyguların düzenlenebileceğine dair bilgi edinmektedirler (Campos ve ark., 1989). Bu doğrultuda çocuklar büyük oranda bakım verenlerini model almaktadır. Bu nedenle ebeveynlerin davranışları ve tutumları, duygusal ifadeleri ve çocuğun yetiştiği ortam duygu düzenlemenin gelişimsel süreci üzerinde oldukça önemlidir (Denham ve ark., 1997).

İlk duygu ifade şekli ağlamaktır. Bebekler, ihtiyaçlarını gidermek için ağlayarak diğerlerine seslerini duyururlar. Bebek ağlayarak bir duygu düzenleme sürecine girmeyi hedeflemektedir. Ağlayan bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması, güvenli bağlanmayı ve sağlıklı duygu düzenlemeyi sağlamaktadır (Bowlby, 1988). Ancak bebeğin ihtiyaçlarının karşılanmaması durumunda duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde sekteye uğramasına yol açabilmektedir (Derryberry ve Rothbart, 1988). Bebekler, bir yaşına yaklaştıkça duygu düzenleme noktasında aktif bir rol almaya başlarlar (Kopp, 1981). Ancak tam olarak pasif duygu düzenleme süreçlerinden aktif bir konuma gelmesi iki yaş döneminde meydana gelmektedir (Rothbart ve ark., 1992). Bu doğrultuda motor, dil ve bilişsel becerilerin gelişmesi sonucunda duygular düzenlemektedir.

Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi, bilişsel, sosyal ve biyolojik alanlarda iç içe geçmiş bir şekilde meydana gelmektedir. Bu noktada duygu düzenlemenin bazı gelişimsel ilerleme süreçleri ile birlikte ortaya çıktığı görülmektedir. Bunlar (Thompson, 1994);

1. Duygu düzenleme sürecinde çocukların sorumluluklarının zaman içerisinde artması ile birlikte diğerleri tarafından düzenlenen duygulardan, kendileri tarafından başlatılan duygu düzenleme sürecine doğru bir ilerleme vardır.

2. Duygu düzenleme becerilerinin kullanılmasında esneklik, genişlik ve karmaşıklık zamanla artmaktadır. Bu doğrultuda kullanılan stratejiler, bağlamsal açıdan uygun olarak seçilmekte, stratejiler arasında yer değiştirilmekte, birden çok strateji kullanılmaya doğru gelişen beceriler ortaya çıkmaktadır.

3. Çocuklar duygu düzenlemeyi öğrendikçe duygu düzenleme süreçlerinin temelinde olan kişisel ve sosyal amaçlarla karşılaşmaktadırlar. Bu nedenle duygu düzenleme süreçleri zamanla daha karmaşık bir hale gelmektedir.

4. Kişilerin farklı duygu düzenleme süreçlerini öğrenmeleriyle birlikte duygu düzenlemede kişisel farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Duygu düzenleme stratejileri öğrenildikçe ve duygu düzenleme gelişimi tamamlandıkça bireylerin bu stratejileri daha düzenli olarak kullandıkları görülmektedir.

5. Duygu düzenleme gelişiminin içerisinde dikkatin odaklanması, dil işleyişi ve stratejik işleyiş gibi yetenekler de dahil olarak gelişim süreci ilerlemektedir.

İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada incelenen kavramlar olan psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalar kronolojik sıra ile verilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin geliştirilmesi amacıyla yapılan araştırmada psikolojik iyi oluşun mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon değişkenleri ile ilişkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ve depresyon arasında negatif; mutluluk ve yaşam doyumu arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Ryff ve Keyes, 2005).

Kaplan, Shema ve Leite (2008) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan sosyoekonomik unsurlar incelenmiştir. Katılımcılar yetişkinlerden oluşmuştur. Araştırmaya katılan yetişkinler arasında farklı gelir ölçütlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, ekonomik durumun psikolojik iyi oluş

üzerinde güçlü bir etkisinin olduğuna işaret etmektedir. Araştırma sonucuna göre gelir düzeyindeki artış psikolojik iyi oluşun da artışına neden olmaktadır.

İşgör (2017) üniversitedeki öğrencilerin psikolojik iyi oluş seviyelerini bazı değişkenler açısından incelemiştir. Atatürk Üniversitesinde bulunan 9 fakülte'deki toplam 590 öğrencinin katılımıyla yapılan bu araştırmada psikolojik iyi oluş; muhafazakâr hayat tarzı, sosyoekonomik seviye ve ailelerin algılanan dindarlık durumları açısından incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş sosyoekonomik değişkeni açısından farklılaşmakta olduğu sonuçlanmıştır. Buna göre düşük ekonomik düzeye sahip bireylerin psikolojik iyi oluş seviyeleri daha yüksek çıkmıştır.

Basut'un (2020), Çukurova Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümünde eğitim gören öğrencileriyle yaptığı bir araştırmada, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerini damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ölçeğinin psikolojik iyi oluş ölçeğiyle negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete, sınıf düzeyine, yaşa, anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği, ancak baba eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiğini elde etmiştir. Buna göre babası lisans eğitimi alanların bilişsel esneklik düzeyleri ilköğretim ve ortaokul eğitimi alanların çocuklarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar

Neff ve McGeehee (2010), öz şefkatin ergen ve genç gruplarda psikolojik iyi oluşla ilişkili olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmaya yaş ortalaması 15 olan 235 ergen ve yaş ortalaması 21 olan 287 beliren yetişkin katılmıştır. Katılımcılara öz şefkat, kaygı, depresyon, bağlanma, anne desteği, aidiyet ve aile işlevi ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma bulguları ergen ve beliren yetişkin grupta öz şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Öz şefkat seviyesinde ergen ve genç gruplar arasında bir farklılaşma gözlenmezken aile işlevi, temel destek ve bağlanma tarzıyla anlamlı derecede ilişki içinde oldukları bulunmuştur. Güvenli bağlanmanın derecesi, kişinin sahip olduğu öz şefkatin derecesini etkilemektedir. Öz şefkat düzeyi arttıkça depresyon, kaygı, kaygılı ve korkulu

bağlanmanın azaldığı görülürken aile işlevselliği, güvenli bağlanma ve hissedilen anne desteğinin arttığı tespit edilmiştir.

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012); üniversite öğrencilerinde öz şefkat, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duyguları açısından Türkiye'yi diğer ülkelerle karşılaştırdıkları bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya Türkiye'den 122, diğer ülkelerden (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) 122 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara yaşam doyumu ölçeği, pozitif ve negatif duygu ölçeği, öz şefkat ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi için t testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu kullanılmıştır. Türkiye'de öz şefkat, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygular arasındaki ilişkinin diğer ülkelere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Türkiye'de öz şefkat seviyesi yüksek olan kişilerin yaşamdan daha çok doyum aldığı bulunmuştur. Türkiye'de sonuçların anlamlı derecede yüksek çıkmasının kültürden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çocukluktan gelen kültürel anlayışlı olma düşüncesinin bireysel öz şefkate yansıması olarak düşünülmektedir.

Pepping ve diğerleri (2015), öz şefkatin kökenlerini tespit etmek amacıyla iki farklı analiz yöntemiyle çalışma yürütmüştür. Birinci araştırmada, 329 üniversite öğrencisinin katılımıyla çocukluk deneyimlerinin öz şefkat düzeylerini yordayıp yordamadığı ve bağlanma tarzının aracılık edip etmediği incelenmiştir. Katılımcılara öz şefkat ve çocukluk deneyimleri ve bağlanma ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında yüksek ebeveyn reddi, aşırı korumacı anne baba tutumu ve ebeveynlerden algılanan düşük sıcaklığın kişideki öz şefkat derecesini anlamlı derecede yordadığı ve buna bağlanma tarzının aracılık ettiği bulunmuştur. Öz şefkatin belirlenmesinde bağlanma tarzlarının ve çocukluk deneyimlerinin etkisi oldukça fazladır. Yapılan diğer araştırma, bağlanma ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla kesitsel çalışma deneysel olarak yürütülmüştür. Çalışmaya 32 psikoloji bölümü öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara bağlanma ve öz şefkat ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma süresinde katılımcıların güvenli bağlanma duygusunu geliştirici çalışmalar yapılmıştır. Sonuçlara bakıldığında kişinin hissettiği güven duygusu arttıkça sahip olduğu öz şefkat oranı da artmaktadır. Bağlanma ve öz şefkat kavramları arasında güçlü bir ilişki

olduğu görülmüştür. Araştırma süresinde kaygılı ve kaçınan bağlanmada azalmalara rastlanmamıştır, bu durum çalışmanın yalnızca güven duygusunu artırmayı amaçlanmasından kaynaklanmaktadır.

Bayar (2016), üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları ve algılanan sosyal desteğin öz şefkat üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya 587 üniversite öğrencisi katılmış ve öz şefkat ölçeği, algılanan sosyal destek ölçeği, yakın ilişkilerde yaşantılar ölçeği ve olumsuz yaşam olayları kontrol listesi uygulanmıştır. Verilerin analizinde t testi ve tek yönlü varyans analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında kaygılı bağlanmanın; aileden, arkadaştan, sosyal çevreden görülen sosyal desteğin öz şefkati anlamlı derecede yordadığı görülmüştür. Ailede ve çevrede karşılaşılan olumsuz yaşam koşullarını daha az yaşayan öğrencinin, daha çok yaşayan öğrenciye göre öz şefkat seviyesi yüksektir. Mükemmeliyetçi ve kuralcı aile yapısının demokratik aile yapısına göre öz şefkati olumsuz etkilediği bulunmuştur.

Rossa ve diğerleri (2019), çocukluk yıllarında yaşanan kötü muamelenin yetişkinlikte yaşanan depresif belirtilerde, öz şefkat ve utanç duygularının aracı rolünü tespit etmeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya 244 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara çocukluk travmaları ölçeği, öz şefkat ölçeği, içselleştirilmiş utanç ölçeği, depresyon ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulguları çocuklukta yaşanan travmaların yetişkinlikte yaşanan depresyonu açıklamada önemli bir rolünün olduğunu göstermektedir. Yaşanan duygusal ihmal ve istismar, kişinin öz şefkat düzeyini düşürmekte ve daha fazla utanç yaşamasına sebep olmakta ve bu olumsuz duygular depresif belirtilerin bir habercisi olabilmektedir. Öz şefkat çalışmalarının duygusal ihmal ve istismar yaşayan kişiler için etkili bir müdahale alanı olabileceği ifade edilmektedir.

Alaloğlu (2020), mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla bir araştırma yürütmüştür. Araştırmaya 18-50 yaş arasında 653 kişi katılmıştır, katılımcıların yaş ortalaması 24'tür. Katılımcılara yaşam doyumu, öz şefkat, çok boyutlu mükemmeliyetçilik, pozitif ve negatif duygu ve kısa semptom envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında kendine yönelik

mükemmeliyetçilik arttıkça psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım ve yaşam doyumu artmaktadır. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik arttıkça olumsuz duygulanımın ve psikolojik sıkıntıların arttığı görülmüştür. Mükemmeliyetçilik ile öz şefkat negatif yönde, kendini sabotajla pozitif yönde ilişki içindeyken öz şefkat ve kendini sabotaj pozitif yönde ilişki içindedir.

Messman-Moore ve Bhuptani (2020), çocuklukta kötü muamelenin ve psikolojik sıkıntıların kişinin öz şefkat ve öz şefkat korkusuna aracılık etkisini tespit etmek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Çalışmaya yaş ortalaması 18 olan 578 kadın lisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara çevrimiçi öz şefkat ölçeği, çocukluk travması ölçeği, öz şefkat korkusu ölçeği, depresyon, anksiyete, stress (DASS-21) ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında çocuklukta yaşanan kötü muamele, kişinin öz şefkatinin azalmasına sebep olmaktadır; özellikle duygusal kötü muamele öz şefkat üzerindeki en güçlü değişkendir. Kendine şefkat korkusunun psikolojik sıkıntılar ile çocuklukta yaşanan kötü muamele arasında aracılık etkisi olduğu görülmüştür.

Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar

Izard ve diğerleri (2001), düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerin çocuklarıyla gerçekleştirdiği çalışmalarında duygularını anlama ve ifade etme becerileri hakkında eğitim vermişlerdir. Eğitim sonunda çocukların akademik başarılarının ve kişilerarası ilişkilerinin olumlu olarak etkilendiği ve davranış problemlerinin azaldığı görülmüştür.

Yapılan bir diğer çalışmada ise ebeveyn tutumu ve matematik başarısı arasındaki ilişkide akademik beceri, sosyal iletişim ve duygu düzenlemenin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmada sağlıklı duygu düzenleme becerilerinin ebeveyn tutumu ve akademik başarı arasındaki ilişkide anlamlı bir arabulucu olduğu görülmüştür (Hill & Craft, 2003).

Rudolph, Flett ve Hewitt (2007) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri ile kendini suçlama, felaketeleştirme ve ruminasyon arasında pozitif, olumlu yeniden

odaklanma ve olayın değerini azaltma arasında negatif bir ilişkinin söz konusu olduğu görölmüştür.

Zlomke ve Hahn (2010) tarafından yapılan bir çalışmada duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama ve felaketleştirme ile kaygı ve stres arasında pozitif yönde, olumlu yeniden değerlendirme ve kabul etme ile kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir.

Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ise uyumsuz olarak adlandırılan duygu düzenleme stratejilerinin depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu ile daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu görölmüştür (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010).

Ataman (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada olumlu yeniden değerlendirme ve kabul etmenin depresyon ile arasında negatif bir ilişki olduğu görölmektedir. Aynı çalışmada felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerinin kullanımının kaygıyı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin duygu düzenleme, başa çıkma, sosyal öz yeterlik ve mizah açısından incelendiği bir araştırmada olumlu yeniden odaklanma stratejisinin kullanılmasının öznel iyi oluş üzerinde görece diğerlerinden daha fazla etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özbay, Palancı, Kandemir ve akır, 2012).

Al-badareen (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada duygu düzenleme stratejilerinin akademik başarıya etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin akademik başarıyı yordadığı, uyumlu kabul edilen stratejilerin akademik başarı üzerinde pozitif, uyumsuz kabul edilen stratejilerin ise negatif etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Antoine, Dauvier, Andreotti ve Congard (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireylere 6 hafta süren bir pozitif psikoloji müdahale programı uygulanmış ve programın stres, kaygı, depresyon, duygu düzenleme stratejileri ve bilinçli farkındalığa etkisi incelenmiştir. Uygulama sonucunda

müdahale programının bilinçli farkındalığın duygu düzenleme stratejilerini devreye soktuğu ve bunların etkisiyle stres, kaygı ve depresyonun azaldığı görülmüştür. Aynı zamanda müdahale programının kabul etme ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanımı arttırdığı, diğerlerini suçlamayı ise azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Zengin (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırma üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejilerini kullanım sıklığının cinsiyete göre değiştiği görülmektedir. Kadınların ruminasyonu erkeklerden daha fazla kullandığı belirtilirken erkeklerin ise olumlu yeniden değerlendirme ve diğerlerini suçlamayı daha fazla kullandıkları görülmüştür. Aynı çalışmada öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri ile felaketleştirme, ruminasyon ve kendini suçlama arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplamak için kullanılan ölçekler, verilerin toplanma süreci ve çözümlenmesi hakkında açıklamalar bulunmaktadır.

Araştırma Modeli

Bu çalışma betimsel desende yürütülmüş olup çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını yordamak için genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeline bakıldığında, iki ya da daha çok değişkenin bir arada değişip değişmediğinin incelenmesi ve değişimin derecesinin, büyüklüğünün ve yönünün tespit edilmesinin amaçlandığı görülmektedir. İlişkisel tarama modeli kullanılarak tespit edilen ilişkiler, neden sonuç ilişkisini yansıtmamaktadır. Ancak bu ilişki hakkında bir ipucu verebilmektedir. Bununla birlikte bir değişkenin durumunun bilinmesi ile diğeri ile ilgili kestirimde bulunulabilmektedir (Karasar, 2018). Çalışmada psikolojik iyi oluşun öz şefkat ve duygu düzenlemeyle ilişkisi, ilişkisel tarama modeli ile incelenmiştir.

Evren Ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan üniversite öğrencileridir. Araştırma grubu, üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerine ulaşmak için uygun örneklemeden yararlanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacının işgücü, zaman ve ekonomik açıdan sınırlı olması durumunda seçilmektedir. Bu yöntem ile katılımcılara uygulama yapılabilir ve kolay yöntemlerle ulaşılmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2012). Bu araştırma kapsamında da bu yöntemin seçilmesinin sebebi, araştırmacı

tarafından, araştırmaya katılacak olan bireylere pratik ve kolay olarak ulaşılmasına imkan sunmasıdır.

Çalışmaya 400 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere ait demografik bilgiler Tablo 1’de bulunmaktadır.

Tablo 1.

Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	F	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	224	56.0
Erkek	176	44.0
<i>Yaş</i>		
18-24	312	78.0
25 ve üzeri	88	22.0
<i>Eğitim Düzeyi</i>		
Hazırlık	36	9.0
1. sınıf	105	26.3
2. sınıf	76	19.0
3. sınıf	69	17.3
4. sınıf	82	25.5
Lisansüstü	32	8.0
<i>Gelir Düzeyi</i>		
Düşük	164	41.0
Orta	149	37.3
Yüksek	87	21.8
<i>Medeni Durum</i>		
İlişkisi Yok	191	47.8
İlişkisi Var	209	52.3
<i>Toplam</i>	400	100

Veri Toplama Araçları

Çalışmada araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacının oluşturduğu kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Buna ek olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, öz anlayış düzeylerini ölçmek için “Öz-Anlayış Ölçeği”, kişilerarası duygu düzenleme becerilerini ölçmek için ise “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği”nden yararlanılmıştır. Ölçeklerle ilgili açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

Kişisel bilgi formu

Çalışma kapsamına dahil olan öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Formda öğrencilerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve medeni durum özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Form, 5 sorudan oluşmaktadır.

Psikolojik iyi oluş ölçeği

Sekiz maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve belirli bir amaca hizmet eden bir yaşama sahip olmaya kadar insanın işlevinin önemli unsurlarını tanımlamak için kullanılmaktadır. Diener ve arkadaşları (2009) ölçeğin ismini Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale) olarak adlandırmışlardır. Ölçeğin orijinalinde güvenirlik analizleri için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış, değeri .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasını Telef (2013) gerçekleştirmiştir. Ölçek 7'li Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8 iken en yüksek puan 56'dır. Yüksek puan alıyor olması, ölçeğin uygulandığı bireyin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçeğin güvenirlik analizleri için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış, değeri .80 olarak elde edilmiştir.

Öz anlayış ölçeği

Öz-Anlayış Ölçeği, Neff (2003) tarafından bireylerin öz anlayış düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Orijinal formu 26 madde ve 6 alt ölçekten oluşmakta; 5'li Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Alt ölçekler için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .78 ve .81 arasında değiştiği bulunurken ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin orijinal formundan farklı olarak tek faktörlü bir yapı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca madde toplam korelasyonunda .30'un altında kalan iki madde ölçekten çıkarılmış ve 24 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Ölçekten

alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan 120'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin öz-anlayış düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Kişilerarası duygu düzenleme ölçeği

Bu ölçek, kişilerin duygu düzenlemelerinde çevresindeki diğer bireylerle ilişkilerinin ne derece etkilendiğini ve bu süreçteki kaygı ve kaçınma düzeylerini belirlemek için Hoffman ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinalinde faktörlerin iç tutarlılık Cronbach's Alpha katsayıları 'olumlu duyguları artırma' faktörü için .87, 'bakış açısı edinme' faktörü için .85, 'yatıştırılma' faktörü için .89 ve 'sosyal model alma' faktörü için .91 ve ölçeğin tümü için .90 olarak bulunmuştur. Ölçek 5'li likert tipinde cevaplanan 20 maddeden oluşmakta ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar, "sosyal model alma", "yatıştırılma", "olumlu duyguları artırma" ve "bakış açısı edinme" olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları, Koç ve arkadaşları (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek, orijinalinde olduğu gibi 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Faktörlerin iç tutarlılık Cronbach's Alpha katsayıları 'olumlu duyguları artırma' faktörü için .81, 'bakış açısı edinme' faktörü için .77, 'yatıştırılma' faktörü için .86 ve 'sosyal model alma' faktörü için .87 ve ölçeğin tümü için .90 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında kullanılacak olan ölçme araçları için gerekli izinler alınmıştır. Ölçeklere alınan izinlerin ardından Yakın Doğu Üniversitesi'nden etik kurul izni alınmıştır. Etik kurul onayının alınmasının ardından ölçme araçları bir araya getirilmiş ve veri toplama seti oluşturulmuştur. Katılımcılara ilk olarak çalışmanın amacı, elde edilen verilerin üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı ve verilen yalnızca araştırma kapsamında kullanılacağı açıklanmıştır. Ardından ölçme araçlarının nasıl doldurulması gerektiği hakkında bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya yalnızca katılmaya gönüllü olan üniversite öğrencileri dahil edilmiştir. Araştırma kapsamında veriler, Google

Form aracılığıyla link haline getirilerek elektronik ortamdan elde edilmiştir. Oluşturulan link çeşitli sosyal medya platformları aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Veriler, 2021 yılının Temmuz ve Eylül ayları arasında toplanmıştır.

Verilerin Çözülmesi

Verilerin çözülmesi ve analiz edilmesi sürecinde SPSS 22 (Statistical Package for the Social Sciences 22) programından yararlanılmıştır. Analizlerde hata payı .05 olarak kabul edilmiştir. Öz şefkat ve duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu ne derece yordadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analizin uygulanmasından önce veriler çoklu regresyon analizine hazırlanmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak normallik incelemeleri yapılmış, uç değerler ve basıklık çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için basıklık ve çarpıklığın -1 ile +1 arasında bulunması gerekmektedir (Çokluk ve ark., 2016). Yapılan inceleme sonucunda bütün verilerin bu şartı doğruladığı sonucuna ulaşılmıştır. Verilere ait basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.

Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişken	Basıklık	Çarpıklık
Psikolojik iyi oluş	-.520	-.292
Öz şefkat	.056	-.069
Sosyal model alma	-.957	-.374
Yatıştırılma	-.557	-.434
Olumlu duyguları arttırma	-.401	-.449
Bakış açısı edinme	-.974	-.253
Kişilerarası duygu düzenleme toplam	-.924	-.279

Normallik kapsamında yapılan bir diğer inceleme ise normal Q-Q grafiğinin incelenmesidir. Bu noktada grafikte yer alan noktaların 45 derecelik doğrunun üstünde ya da doğruya yakın bir konumda bulunması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2011; Can, 2017). İnceleme sonucunda noktaların bu koşulu

sağladığı görülmüştür. Yapılan incelemeler sonucunda araştırmadaki verilerin normal dağılım gösterdiğine karar verilmiştir.

Çok değişkenli normallik varsayımının karşılanması için Psikolojik iyi oluşun bağımlı değişken, öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin (sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma, bakış açısı edinme ve toplam) bağımsız değişken olarak alındığı regresyon analizini gerçekleştirmek için çok yönlü uç değer incelemesi Mahalonobis uzaklık testi ile gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda Ki-kare dağılım tablosu incelenmiş (Büyüköztürk, 2011) ve altı bağımsız değişkeni olan incelemeler için kritik değer 12.592 olduğu görülmüştür (hata payı=.05). Yapılan inceleme sonucunda Mahalonobis katsayısı 12.592'den fazla olan toplam 22 veri, veri setinden atılmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki çoklu bağlantı sorununa ise tolerans ve VIF değerleriyle bakılmıştır. Bu noktada tolerans değerlerinin .10'dan büyük olduğu; VIF değerlerinin ise 10'dan küçük olduğu görülmüş ve çoklu bağlantı sorunu olmadığına karar verilmiştir (Pallant, 2011). Aynı zamanda Durbin-Watson değerinin de 1.5 ve 2.5 arasında olması, değişkenler arasında otokorelasyonun bulunmadığının bir kanıtı olarak kabul edilmiştir (Kalaycı, 2010). Yapılan bu incelemeler sonucunda verilerin çoklu regresyon analizine uygun olduğu görülmüş ve 378 veri ile analizler gerçekleştirilmiştir.

Kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizleri bu çalışma kapsamında da ele alınmış ve sonuçlar şu şekildedir:

- Psikolojik iyi oluş ölçeği için .93
- Öz anlayış ölçeği için .92
- Kişilerarası duygu düzenleme ölçeği için; 'olumlu duyguları artırma' faktörü için .95, 'bakış açısı edinme' faktörü için .96, 'yatıştırılma' faktörü için .96 ve 'sosyal model alma' faktörü için .96 ve ölçeğin tümü için .98 olarak bulunmuştur.

BÖLÜM IV

Bulgular Ve Yorumlar

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amaçlarına yönelik olarak analiz edilen verilerin istatistiksel sonuçlarına yer verilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak değişkenlerin betimsel istatistiklerine ve değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik bulgulara ardından araştırmanın amaçlarında yer alan sorulardan elde edilen bulgular sunulmuştur.

Psikolojik İyi Oluş, Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemeye Yönelik Betimsel Analizler ve Değişkenlere Yönelik Korelasyon Katsayıları

Araştırmaya katılan bireylerin, psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenleme ölçeklerinden elde ettikleri puanlara dair betimsel istatistikler Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3.

Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

	n	\bar{X}	SS	Shx	Ranj	Maks	Min.
Psikolojik İyi Oluş	378	38.35	10.16	.52	48	56	8
Öz Şefkat	378	79.98	17.89	.92	96	120	24
Sosyal Model Olma	378	17.00	6.01	.30	20	25	5
Yatıştırılma	378	18.04	4.91	.25	20	25	5
Olumlu Duyguları Arttırma	378	17.93	4.75	.24	20	25	5
Bakış Açısı Edinme	378	17.11	5.39	.27	20	25	5
Kişilerarası duygu düzenleme toplam	378	70.09	20.16	1.03	80	100	20

Bu çalışmanın bağımlı değişkeni araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde ettikleri puanlarken, çalışmanın bağımsız değişkenleri Öz Anlayış Ölçeği ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nden elde edilen puanlardır. Çalışmanın amaçları doğrultusunda değişkenler

arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Psikolojik İyi Oluş	1.00						
2. Öz Şefkat	.43*	1.00					
3. Sosyal Model Olma	.47*	.58*	1.00				
4. Yatıştırılma	.57*	.57*	.82*	1.00			
5. Olumlu Duyguları Arttırma	.55*	.56*	.82*	.97*	1.00		
6. Bakış Açısı Edinme	.51*	.58*	.95*	.87*	.87*	1.00	
7. Kişilerarası duygu düzenleme toplam	.54*	.60*	.95*	.95*	.95*	.97*	1.00

*p<.01

Korelasyon analizlerinin değerlendirilmesinde Büyüköztürk (2011)'ün açıklamalarından hareket edilmiştir. Bu doğrultuda .00 ve .30 arasında bulunan değerler düşük; .31 ve .70 arasında bulunan değerler orta; .71'in üstündeki değerler ise yüksek şeklinde değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar bu açıklamaya göre değerlendirildiğinde, Tablo 4'te de görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş ile öz şefkat ($r=.43$; $p<.01$), kişilerarası duygu düzenleme toplam ($r=.54$; $p<.01$) ve kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları olan sosyal model olma ($r=.47$; $p<.01$), yatıştırılma ($r=.57$; $p<.01$), olumlu duyguları arttırma ($r=.55$; $p<.01$) ve bakış açısı edinme ($r=.51$; $p<.01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte öz şefkat ile kişilerarası duygu düzenleme toplam ($r=.60$; $p<.01$) ve kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları olan sosyal model olma ($r=.58$; $p<.01$), yatıştırılma ($r=.57$; $p<.01$), olumlu duyguları arttırma ($r=.56$; $p<.01$) ve bakış açısı edinme ($r=.58$; $p<.01$) arasında da orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin ve kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin, psikolojik iyi oluşlarını ne derece

yordadığını tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmış ve analiz sonuçlarına Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5.

Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına Dair Çoklu Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	13.058	2.122		6.155	.000		
Öz şefkat*	.093	.030	.163	3.109	.002	.159	.130
Sosyal Model Alma*	-1.775	.459	-1.050	-3.866	.000	-.161	-.197
Yatıştırılma*	1.191	.087	.576	13.654	.000	.576	.576
Olumlu Duyguları Arttırma*	-1.936	.783	-.906	-2.472	.014	-.103	-.127
Bakış Açısı Edinme*	-1.066	.516	-.566	-2.068	.039	-.086	-.107
Kişilerarası duygu düzenleme toplam*	1.441	.395	2.860	3.647	.000	.186	.152

R=0.594; R²=0.345; F=40.653; p<.001

Tablo 5 incelendiğinde çoklu regresyon analizi sonucunda öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmüştür (R=0.594; R²=0.345; F=40.653; p<.001). Öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenleme, psikolojik iyi oluş toplam varyansının %35'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre bağımsız değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki göreceli önem sırası; kişilerarası duygu düzenleme toplam (2.86), sosyal model olma (-1.05), olumlu duyguları arttırma (-.90), yatıştırılma (.57), bakış açısı edinme (-.56) ve öz şefkattir (.16). Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde öz şefkat, sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve kişilerarası duygu düzenleme toplam puanlarının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir (p<.001).

Demografik Değişkenlerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenlemenin demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve medeni durum) açısından farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)'nden yararlanılmıştır.

Cinsiyet değişkeninin incelenmesi

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenlemelerinde cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için bağımsız gruplar için t-testi analizinden yararlanılmıştır. Analizin yapılmadan önce dağılımın varyansının homojenlik gösterip göstermediği kontrol edilmiştir. Bu doğrultuda Levene testi ile kontrol sağlanmış, varyansların homojen olduğu görülmüştür. Ardından analiz gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Psikolojik iyi oluş	Kadın	212	39.35	10.13	.69	2.175	.030*
	Erkek	166	37.07	10.09	.78		
Öz şefkat	Kadın	212	81.61	18.45	1.26	2.017	.044*
	Erkek	166	77.89	16.97	1.31		
Sosyal model alma	Kadın	212	17.77	5.85	.40	2.854	.005*
	Erkek	166	16.01	6.08	.47		
Yatıştırılma	Kadın	212	18.51	4.97	.34	2.119	.035*
	Erkek	166	17.43	4.78	.47		
Olumlu duyguları arttırma	Kadın	212	18.49	4.87	.33	2.579	.010*
	Erkek	166	17.22	4.51	.35		
Bakış açısı edinme	Kadın	212	17.66	5.40	.37	2.234	.026*
	Erkek	166	16.42	5.33	.41		
Kişilerarası duygu düzenleme toplam	Kadın	212	72.44	20.34	1.39	2.574	.010*
	Erkek	166	67.10	19.59	1.52		

*p<.05

Tablo 6 incelendiğinde psikolojik iyi oluş, öz şefkat, sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam

kişilerarası duygu düzenleme puanları, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Aritmetik ortalamalara bakıldığında kadınların puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yaş değişkeninin incelenmesi

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenlemelerinde yaş değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için bağımsız gruplar için t-testi analizinden yararlanılmıştır. Analizin yapılmadan önce dağılımın varyansının homojenlik gösterip göstermediği kontrol edilmiştir. Bu doğrultuda Levene testi ile kontrol sağlanmış, varyansların homojen olduğu görülmüştür. Ardından analiz gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7.

Yaşa Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

	Yaş	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Psikolojik iyi oluş	18-24	294	37.66	10.27	.59	-2.488	.013*
	25 ve üzeri	84	40.77	9.42	1.02		
Öz şefkat	18-24	294	78.40	17.88	1.04	-3.238	.001*
	25 ve üzeri	84	85.48	16.90	1.84		
Sosyal model alma	18-24	294	17.47	5.52	.32	2.931	.004*
	25 ve üzeri	84	15.32	7.25	.79		
Yatıştırılma	18-24	294	17.82	5.17	.30	-1.575	.116
	25 ve üzeri	84	18.78	3.78	.41		
Olumlu duyguları arttırma	18-24	294	17.77	5.02	.29	-1.258	.209
	25 ve üzeri	84	18.51	3.64	.39		
Bakış açısı edinme	18-24	294	17.37	5.35	.31	1.746	.082
	25 ve üzeri	84	16.21	5.47	.59		
Kişilerarası duygu düzenleme toplam	18-24	294	70.45	20.41	1.19	.651	.515
	25 ve üzeri	84	68.83	19.33	2.10		

*p<.05

Tablo 7 incelendiğinde yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanları, yaş değişkeni

açısından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve sosyal model alma puanları, yaş değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Aritmetik ortalamalara bakıldığında 25 yaş ve üzerindeki öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve öz şefkat puanlarının daha yüksek; sosyal model alma puanlarının ise daha düşük olduğu bulunmuştur.

Sınıf düzeyi değişkeninin incelenmesi

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenlemelerinde sınıf düzeyi değişkeni bakımından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için ANOVA testi uygulanmıştır. Örneklem grubuna ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8'de, ANOVA sonuçları ise Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 8.*Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri*

	Sınıf Düzeyi	n	\bar{X}	SS
Psikolojik iyi oluş	Hazırlık	31	41.83	13.48
	1. sınıf	103	35.18	9.38
	2. sınıf	72	37.12	9.31
	3. sınıf	65	38.95	8.97
	4. sınıf	78	39.17	9.98
	Lisansüstü	29	45.41	9.39
Öz şefkat	Hazırlık	31	77.70	19.41
	1. sınıf	103	76.36	20.69
	2. sınıf	72	76.87	14.72
	3. sınıf	65	80.18	15.10
	4. sınıf	78	82.85	16.10
	Lisansüstü	29	94.75	15.38
Sosyal model alma	Hazırlık	31	17.51	6.40
	1. sınıf	103	17.84	5.54
	2. sınıf	72	16.09	5.46
	3. sınıf	65	16.93	5.67
	4. sınıf	78	14.98	6.91
	Lisansüstü	29	21.24	3.79
Yatıştırılma	Hazırlık	31	18.03	6.04
	1. sınıf	103	17.87	5.58
	2. sınıf	72	16.88	4.43
	3. sınıf	65	18.01	4.69
	4. sınıf	78	18.03	4.32
	Lisansüstü	29	21.58	2.02
Olumlu duyguları artırma	Hazırlık	31	17.74	5.91
	1. sınıf	103	17.85	5.52
	2. sınıf	72	16.79	4.32
	3. sınıf	65	18.01	4.57
	4. sınıf	78	17.96	3.85
	Lisansüstü	29	21.03	2.51
Bakış açısı edinme	Hazırlık	31	17.58	4.16
	1. sınıf	103	17.92	5.62
	2. sınıf	72	16.02	5.09
	3. sınıf	65	16.96	5.14
	4. sınıf	78	15.83	5.38
	Lisansüstü	29	20.27	3.09
Kişilerarası duygu düzenleme toplam	Hazırlık	31	70.87	23.76
	1. sınıf	103	71.49	22.11
	2. sınıf	72	65.80	18.16
	3. sınıf	65	69.93	19.14
	4. sınıf	78	66.82	19.20
	Lisansüstü	29	84.13	10.54

Tablo 9.**Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	S d	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik iyi oluş	Gruplar Arası	3041,839	5	608,368	6,302	,000*
	Gruplar İçi	35912,947	372	96,540		
	Toplam	38954,786	377			
Öz şefkat	Gruplar Arası	9180,084	5	1836,017	6,122	,000*
	Gruplar İçi	111560,786	372	299,895		
	Toplam	120740,870	377			
Sosyal model alma	Gruplar Arası	978,373	5	195,675	5,756	,000*
	Gruplar İçi	12645,627	372	33,994		
	Toplam	13624,000	377			
Yatıştırılma	Gruplar Arası	462,981	5	92,596	3,985	,002*
	Gruplar İçi	8644,342	372	23,237		
	Toplam	9107,323	377			
Olumlu duyguları artırma	Gruplar Arası	375,015	5	75,003	3,422	,005*
	Gruplar İçi	8153,461	372	21,918		
	Toplam	8528,476	377			
Bakış açısı edinme	Gruplar Arası	578,206	5	115,641	4,133	,001*
	Gruplar İçi	10409,436	372	27,982		
	Toplam	10987,643	377			
Kişilerarası duygu düzenleme toplam	Gruplar Arası	8102,180	5	1620,436	4,151	,001*
	Gruplar İçi	145229,199	372	390,401		
	Toplam	153331,378	377			

Tablo 9 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, öz şefkat, sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanları, sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Puan ortalamaları bakımından gruplar arasında görülen farkın hangi gruplardan kaynaklı olduğunu belirlemek için Post-Hoc analizinden yararlanılmıştır. Kullanılacak olan testin hangisi olduğuna karar vermek için Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen dağılım sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda karşılaştırma analizi için Tukey testi uygulanmıştır. Psikolojik iyi oluş, yatıştırılma, sosyal model alma, olumlu duyguları artırmave kişilerarası duygu düzenleme toplam puanları arasındaki farklılığın lisansüstü öğrencileri ile 1., 2., 3. ve 4. Sınıf öğrencileri arasında olduğu; lisansüstü öğrencilerinin

psikolojik iyi oluş, yatıştırılma, sosyal model alma, olumlu duyguları arttırma ve kişilerarası duygu düzenleme toplam puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öz şefkat puanları arasındaki farklılığın ise lisansüstü öğrencileri ile hazırlık, 1., 2., 3. ve 4. Sınıf öğrencileri arasında olduğu; lisansüstü öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bakış açısı edinme puanları arasındaki farklılığın ise lisansüstü öğrencileri ile 2., 3. ve 4. Sınıf öğrencileri arasında olduğu; lisansüstü öğrencilerinin bakış açısı edinme puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sosyo-ekonomik düzey değişkeninin incelenmesi

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenlemelerinde sosyo-ekonomik düzey değişkeni bakımından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için ANOVA testi uygulanmıştır. Örneklem grubuna ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8’de, ANOVA sonuçları ise Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 10.

Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

	Sosyo-ekonomik Düzey	n	\bar{X}	SS
Psikolojik iyi oluş	Düşük	154	37.10	10.02
	Orta	142	37.42	9.30
	Yüksek	82	42.32	10.94
Öz şefkat	Düşük	154	75.68	16.28
	Orta	142	77.35	17.39
	Yüksek	82	92.60	15.94
Sosyal model alma	Düşük	154	15.88	6.12
	Orta	142	16.45	5.84
	Yüksek	82	20.04	5.06
Yatıştırılma	Düşük	154	17.27	5.15
	Orta	142	17.71	4.81
	Yüksek	82	20.03	4.07
Olumlu duyguları arttırma	Düşük	154	17.24	5.04
	Orta	142	17.60	4.64
	Yüksek	82	19.81	3.87
Bakış açısı edinme	Düşük	154	16.09	5.73
	Orta	142	16.88	5.19
	Yüksek	82	19.43	4.38
Kişilerarası duygu düzenleme toplam	Düşük	154	66.50	21.08
	Orta	142	68.66	19.54
	Yüksek	82	79.34	16.54

Tablo 11.*Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik iyi oluş	Gruplar Arası	1659,690	2	829,845	8,344	,000*
	Gruplar İçi	37295,095	375	99,454		
	Toplam	38954,786	377			
Öz şefkat	Gruplar Arası	16905,555	2	8452,777	30,527	,000*
	Gruplar İçi	103835,316	375	276,894		
	Toplam	120740,870	377			
Sosyal model alma	Gruplar Arası	997,144	2	498,572	14,807	,000*
	Gruplar İçi	12626,856	375	33,672		
	Toplam	13624,000	377			
Yatıştırılma	Gruplar Arası	430,707	2	215,353	9,307	,000*
	Gruplar İçi	8676,616	375	23,138		
	Toplam	9107,323	377			
Olumlu duyguları arttırma	Gruplar Arası	380,194	2	190,097	8,749	,000*
	Gruplar İçi	8148,282	375	21,729		
	Toplam	8528,476	377			
Bakış açısı edinme	Gruplar Arası	609,712	2	304,856	11,016	,000*
	Gruplar İçi	10377,931	375	27,674		
	Toplam	10987,643	377			
Kişilerarası duygu düzenleme toplam	Gruplar Arası	9292,665	2	4646,332	12,097	,000*
	Gruplar İçi	144038,714	375	384,103		
	Toplam	153331,378	377			

Tablo 11 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, öz şefkat, sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanları, sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Puan ortalamaları bakımından gruplar arasında ortaya çıkan farkın hangi gruplardan kaynaklı olduğunu belirlemek için Post-Hoc analizinden yararlanılmıştır. Kullanılacak olan testin hangisi olduğuna karar vermek için Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen dağılım sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda karşılaştırma analizi için Tukey testi uygulanmıştır. Tüm puanlar arasındaki farklılığın gelir düzeyini yüksek olarak tanımlayan bireyler ile düşük ve orta olarak tanımlayan bireyler arasında olduğu; yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş, öz şefkat, sosyal model

alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Medeni durum değişkeninin incelenmesi

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenlemelerinde medeni durum değişkeni açısından farklılaşım farklılaşmadığını tespit etmek için bağımsız gruplar için t-testi analizinden yararlanılmıştır. Analizin yapılmadan önce dağılımın varyansının homojenlik gösterip göstermediği kontrol edilmiştir. Bu doğrultuda Levene testi ile kontrol sağlanmış, varyansların homojen olduğu görülmüştür. Ardından analiz gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12.

Medeni Duruma Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

	Medeni Durum	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Psikolojik iyi oluş	İlişkisi yok	183	38.22	9.83	.72	-.246	.806
	İlişkisi var	195	38.48	10.48	.75		
Öz şefkat	İlişkisi yok	183	78.79	18.25	1.34	-1.252	.211
	İlişkisi var	195	81.09	17.52	1.25		
Sosyal model alma	İlişkisi yok	183	17.15	5.70	.42	.496	.620
	İlişkisi var	195	16.85	6.29	.45		
Yatıştırılma	İlişkisi yok	183	17.96	5.13	.37	-.308	.758
	İlişkisi var	195	18.11	4.70	.33		
Olumlu duyguları arttırma	İlişkisi yok	183	17.86	5.02	.37	-.289	.773
	İlişkisi var	195	18.00	4.50	.32		
Bakış açısı edinme	İlişkisi yok	183	17.22	5.56	.41	.385	.701
	İlişkisi var	195	17.01	5.24	.37		
Kişilerarası duygu düzenleme toplam	İlişkisi yok	183	70.21	20.60	1.52	.107	.941
	İlişkisi var	195	69.98	19.79	1.41		

*p<.05

Tablo 12 incelendiğinde psikolojik iyi oluş, öz şefkat, sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanlarının, medeni durum değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar alan yazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma sonucunda öz şefkat ve duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşun açıklanmasında bireylerin öz şefkat ve duygu düzenleme seviyelerinin etkili olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda bireylerin öz şefkat seviyelerinin yüksek olması ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Öz şefkat, kişinin zorlandığı yaşam olayları sırasında kendisine yönelik algısının olumlu olması, kendisine anlayışlı bir şekilde yaklaşması, yaşamış olduğu acıyı kabul etmesi ve bundan kaçınmaması, acısı ile ilgili farkındalık hissetmesini içerisinde barındıran bir kavramdır. Tüm bu özelliklerin psikolojik iyi oluşa katkı sunması beklenen bir bulgudur. Bu bulgu literatür ile tutarlıdır. Konya'da üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiş bir araştırmada öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Sarıcaoğlu, 2011). Homan (2016) tarafından yapılan araştırmada da öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılan araştırmada öz şefkat düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yang, Zhang ve Kou (2016) tarafından Çinli yetişkin bireylerle yürütülen bir araştırmada öz şefkatin yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etkisinin olduğu ortaya koyulmuştur. Genel olarak değerlendirildiğinde bireylerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olması olumlu duyguları ve psikolojik iyi oluşu artırırken, öz şefkat düzeylerinin düşük olması ise olumsuz duyguları artırmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu yordadığı yönündedir. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluşun sağlanmasında önemi vurgulanan kavramlardan bir tanesinin duygu olduğu görülmüştür. Bireylerin yaşamlarında olumlu ve olumsuz olarak var olan duygular arasında bir dengenin bulunması, bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı hissetmeleri noktasında oldukça önemlidir. Bireylerin hissettikleri olumlu duygular, psikolojik olarak gelişmelerine ve psikolojik iyi oluşlarının yükselmesine katkı sunmaktadır (Winkelman, 2000). Bu noktada duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşun açıklanmasında etki sahibi olması literatür ile tutarlı bir bulgudur. Gerçekleştirilen araştırmalar, olumlu duygular ve duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğuna işaret etmektedir (Fredrickson ve ark., 2009; Ong ve ark., 2010; Tugade ve Fredrickson, 2004).

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin öz şefkat, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve medeni durum değişkenleri açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey açısından farklılaştığı ancak medeni durum açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluş değişkeninin cinsiyet açısından farklılaşmasına bakıldığında kadınların erkeklere oranla daha yüksek puan aldığı yani psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazına bakıldığında genel olarak kadınların psikolojik iyi oluş seviyelerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Ryff, 1989; 1991). Öğretmen adayları ile yapılan bir araştırmada (Özen ve Gülaçtı, 2012) ve Türk ile İngiliz üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada (Kuyumcu, 2012) kadınların erkeklere oranla daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür. Farklı araştırmalar da bu bulguyu destekler nitelikte kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu göstermektedir (Cenkseven, 2004; Demirci, 2012; Geçkin ve Sahranç, 2017; Gediksiz, 2013; Ryff ve Singer, 2008). İlgili alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşun yüksek olmasında sosyal rollerin gelişimi ve sosyal ilişkilerin niteliğinin ve niceliğinin fazla

olmasının önemli olduğu belirtilmektedir (Kessler ve McLeod, 1984; akt. Kermen ve ark., 2016). Aynı zamanda yapılan araştırmalar sosyal desteğin (Gençöz ve Özlale, 2004; Vermaas, 2010) ve yardım aramanın (Nam ve ark., 2010) psikolojik iyi oluşu arttırdığı; ve kadınların daha güçlü sosyal bağlar kurduğunu (Luarn ve ark., 2015), daha fazla yardım arama davranışına sahip olduğunu (Nam ve ark., 2010) göstermektedir. Kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasında bu gibi durumların etkili olduğu düşünülmektedir. Bu noktada kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması alanyazın ile uyuşan bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırma sonucunda ulaşılan bir diğer bulgu ise 25 yaş ve üzerindeki öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin 18-24 yaşındaki bireylere oranla daha yüksek olduğu yönündedir. Bu bağlamda bulgularla tutarlı olarak lisansüstü öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de lisans öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bulguların bağlantılı olması ve yaş aralıklarının benzer dönemlere denk gelmesi nedeniyle bu iki bulgu bir arada tartışılmıştır. Alanyazın incelendiğinde eğitim düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluşun da yükseldiği, üniversite eğitiminin psikolojik iyi oluşu arttırdığına yönelik bulguların bulunduğu görülmektedir (Keyes ve Ryff, 1998; Ryff ve Singer, 1996). Bu noktada lisansüstü eğitim alan bireylerin yaşamlarında belirsizliklerden lisans öğrencilerine göre daha fazla kurtulmuş olmaları, özgüven ve motivasyon düzeylerinin daha yüksek olmasına yol açabilir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir. Flowers (2002), Özden (2014) ve Walker (2009) tarafından yapılan araştırmada sınıf seviyesi yükseldikçe psikolojik iyi oluşun da yükseldiği ortaya koyulmuştur. Bu noktada elde edilen bulguların alanyazın ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının orta ve düşük gelir düzeyine sahip olan bireylere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu, beklenen bir bulgudur. Düşük imkanlara sahip olmak ve maddi olarak tatmin edici bir yaşam sürememek, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini beklenen şekilde etkilemektedir. Aynı zamanda yüksek gelir düzeyine sahip olmak daha fazla fırsatı da beraberinde

getirmektedir. Düşük gelir düzeyine sahip olan bireyler bu noktada yaşamlarını etkilemek veya değiştirmek adına daha az fırsata sahiptirler. Bu durum da bireylerin sağlıkla ilgili davranışlarını, meslek seçimlerini, eğitim kalitelerini, sosyal çevresini ve hatta beslenmelerini dahi etkilemektedir (Lachman ve Weaver, 1998). Tüm bu durumlardan da psikolojik iyi oluş düzeyi etkilenmektedir. Alanyazın incelendiğinde de benzer bulgulara ulaşıldığı; gelir düzeyinin yüksek olmasının, yüksek psikolojik iyi oluşu getirdiği görülmektedir (Cenkseven, 2004; Diener ve Biswas-Diener, 2002; Geçgin ve Sahranç, 2017; İşgör, 2017; Kaplan ve ark., 2008). Bu noktada elde edilen bulguların alanyazın ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının medeni durum değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı araştırmadan elde edilen bir diğer bulgudur. Bu noktada bir romantik ilişkinin bulunmasından ziyade bireyin birlikte olduğu kişiden sağladığı doyum, ilişki kalitesi, aldığı sosyal destek düzeyi gibi değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerinde etkisinin bulunduğu söylenebilir (Birsell, 2010).

Öz şefkatin demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey açısından farklılaştığı ancak medeni durum açısından farklılaşmadığı görülmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında kadınların öz şefkat düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Neff (2003) bu durumu, daha fazla ilişkisel benlik duygusuna sahip olmakla açıklamaktadır. Kadınların ilişkisel benlik duygusu düzeylerinin daha yüksek olması, öz şefkatlerini de arttıran bir durum olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda kadınların erkeklere oranla merhamet duygularının, empati becerilerinin, affediciliklerinin fazla olması da öz şefkat düzeylerine katkı sağlamış olabileceği düşünülmektedir (Neff ve Pommier, 2013). Ancak alan yazın incelendiğinde bulguların farklılık gösterdiği de dikkat çekmektedir. Erkeklerin daha yüksek öz şefkat puanına sahip olduğu araştırmaların yanında (Bluth ve ark., 2017; Boran Sarı, 2017; Kuzu, 2011; İme, 2018; Tezcan, 2015; Yarnell ve Neff, 2013) anlamlı farklılaşmanın olmadığını gösteren araştırma bulgularının da olduğu görülmektedir (Dilmaç ve ark., 2009; Eraydın, 2010;

Yılmaz, 2009). Ülkemizde yapılan bir metaanaliz çalışmasında ise kadın ve erkeklerin öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür (Bacanlı ve Çarkıt, 2020). Bulguların farklılık göstermesi öz şefkatin toplumsal ve kültürel değişkenlerden de etkilendiğine işaret ediyor olabilir.

Araştırma sonucunda ulaşılan bir diğer bulgu ise 25 yaş ve üzerindeki öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin 18-24 yaşındaki bireylere oranla daha yüksek olduğu yönündedir. Bu bağlamda bulgularla tutarlı olarak lisansüstü öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin de lisans öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bulguların bağlantılı olması ve yaş aralıklarının benzer dönemlere denk gelmesi nedeniyle bu iki bulgu bir arada tartışılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalara bakıldığında Özyeşil (2011) ve Asıcı (2013) tarafından yapılan araştırmalarda 4. Sınıf öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin 1. Sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer araştırmada ise 3. Sınıf öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin 1. Sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür (Dilmaç ve ark., 2009). Genel olarak bakıldığında sınıf düzeyi yükseldikçe öz şefkat düzeyinin de arttığı görülmektedir. Ancak lisans ve lisansüstü grubun bir arada ele alındığı araştırma bulgusuna rastlanılmamıştır. Bununla birlikte Asıcı (2013) tarafından yapılan araştırmada 22 yaş ve üzerindeki üniversite öğrencilerinin öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde yaş arttıkça öz şefkatin arttığını gösteren bulgular alan yazında yer almaktadır (Boran Sarı, 2017; Canpoyraz, 2017). Neff ve Vonk (2009), bireyin yaşla birlikte kişisel değerlendirmelerinde bir azalma yaşanacağını ve bu nedenle de öz şefkat becerisinin yaş ile birlikte yükseleceğini ifade etmektedir. Aynı zamanda öz şefkat düzeyinin en düşük olduğu dönemin ergenlik dönemi olduğu ifade edilmektedir (Neff, 2003a). Bu noktada ergenlik döneminden uzaklaştıkça öz şefkatin yükseldiği şeklinde de yorumlanabilir.

Araştırma sonucunda yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin öz şefkat puanlarının orta ve düşük gelir düzeyine sahip olan bireylere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gelir düzeyinin artması ile birlikte anne-baba eğitim seviyesinin yükselmesi, demokratik tutumların benimsenmesi ve

maddi imkanların artması sonucunda öğrencilerin imkan ve fırsatları da artış göstermektedir. Bu durumun öz şefkate katkı sunacağı düşünülmektedir. Çetin (2017) tarafından yapılan araştırmada da gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Çocuğun ilk yıllardaki yetiştirilme şekli onun anlayışlı, kendini seven ve kendine değer veren bir birey olup olmaması üzerinde etkilidir (Neff, 2003a). Sosyo-ekonomik durumun aile içerisindeki iletişim ve etkileşimi etkilediği açıktır. Bu nedenle çocukluk döneminden itibaren getirilen örüntülerin öz şefkat düzeyini etkilediği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin öz şefkat puanlarının medeni durum değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı araştırmadan elde edilen bir diğer bulgudur. Demirhan (2020) tarafından yapılan araştırmada da öz şefkat düzeyinin medeni durum açısından farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Bu noktada benzer araştırma bulgularının olduğu görülmektedir (Öztürk, 2017). Ancak bu konuda yapılmış araştırma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu noktada öz şefkat ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalara üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumu ile ilgili değişkenlerin eklenmesi gerekmektedir.

Kişilerarası duygu düzenlemenin demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey açısından farklılaştığı ancak medeni durum açısından farklılaşmadığı görülmektedir. Kişilerarası duygu düzenleme kavramı oldukça yeni çalışılmaya başlanılan bir kavramdır. Bu nedenle araştırma sonuçlarını karşılaştırmak için gerekli olan alanyazın oldukça sınırlıdır.

Cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanlarının kadınların lehine farklılaştığı görülmektedir. Uzun (2021) tarafından yapılan araştırmada benzer olarak olumlu duyguları arttırma ve yatıştırılma alt boyutlarının kadınlar lehine farklılaştığı ortaya konulmuştur. Karasu (2020) tarafından yapılan araştırmada ise kadınların kişilerarası duygu düzenleme toplam puanlarının ve olumlu duyguları arttırma puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte Fox (2008) ve Gökdaş (2018) tarafından yapılan

araştırmalarda ise sosyal model alma ve olumlu duyguları arttırma alt boyutlarının kadınlar lehine farklılaştığı bulunmuştur. Kadınların duygularını ve düşüncelerini karşı tarafla paylaşma noktasında daha istekli olmaları ve duygularını daha kolay ifade edebilmelerinin kişilerarası duygu düzenleme becerilerine katkı sunduğu düşünülmektedir (Chaplin ve Aldao, 2013; Fox, 2008). Bununla birlikte kişilerarası duygu düzenlemenin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığını gösteren sonuçlar da alanyazında yer almaktadır (Hoffmann ve ark., 2016; Yüksel ve ark., 2021). Bu noktada daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Kişilerarası duygu düzenleme ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında yalnızca sosyal model alma açısından anlamlı farklılık olduğu; yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanlarının yaş değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmektedir. 25 yaş ve üzerindeki bireylerin sosyal model alma puanlarının 18-24 yaş aralığındaki bireylere oranla daha düşük olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte kişilerarası duygu düzenleme ile sınıf düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında, sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanlarının sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Lisansüstü öğrencilerinin puan ortalamalarının anlamlı olarak diğer gruplardan fazla olduğu ortaya koyulmuştur. Yapılan araştırmalar incelendiğinde genç bireylerin duygu düzenlemede daha fazla zorlandıklarını ortaya koymaktadır (BlanchardFields ve ark., 2004; Hoffman ve Doan, 2018). Ancak kişilerarası duygu düzenleme ile yaş ve sınıf düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Kişilerarası duygu düzenleme ile sosyo-ekonomik düzey değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme

puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde kişilerarası duygu düzenleme ile sosyo-ekonomik düzey değişkeninin bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak bilişsel duygu düzenleme ile sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada benzer bulgular elde edilmiş, yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin duygu düzenleme becerilerinin daha iyi olduğu görülmüştür (Öztürk, 2019). Yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin sosyal ve günlük yaşamda daha az problemle karşılaşması, benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olması, kendilerine güvenlerinin daha fazla olması, sorun çözme yaklaşımlarını daha sağlıklı kullanmaları, başa çıkma becerilerinin olumlu olması gibi durumların bu bulgu üzerinde etkisinin olduğu düşünülmektedir (Çizel ve ark., 2001; Kurt, 2006).

Kişilerarası duygu düzenleme ile medeni değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanlarının, medeni durum değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Yapılan bir araştırmada kişilerarası duygu düzenleme alt boyutlarından bakış açısı edime puanlarının evli bireyler lehine daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (Uzun, 2021). Ancak üniversite öğrencilerinin medeni durumlarını veya romantik ilişki durumlarını değişken olarak inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada ulaşılan bulgular özetlenmiş, ardından uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Araştırmada ulaşılan bulgular şu şekildedir:

- Psikolojik iyi oluş ile öz şefkat, kişilerarası duygu düzenleme toplam ve kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları olan sosyal model olma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.
- Öz şefkat ile kişilerarası duygu düzenleme toplam ve kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları olan sosyal model olma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.
- Öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu yordadığı; psikolojik iyi oluş toplam varyansının %35'ini açıkladığı bulunmuştur.
- Psikolojik iyi oluş, öz şefkat, sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanlarının, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı; kadınların puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanlarının, yaş değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.
- Psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve sosyal model alma puanlarının, yaş değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı; 25 yaş ve üzerindeki

öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve öz şefkat puanlarının daha yüksek; sosyal model alma puanlarının ise daha düşük olduğu bulunmuştur.

- Psikolojik iyi oluş, öz şefkat, sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanlarının, sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.
- Psikolojik iyi oluş, yatıştırılma, sosyal model alma, olumlu duyguları arttırma ve kişilerarası duygu düzenleme toplam puanları arasındaki farklılığın lisansüstü öğrencileri ile 1., 2., 3. ve 4. Sınıf öğrencileri arasında olduğu; lisansüstü öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, yatıştırılma, sosyal model alma, olumlu duyguları arttırma ve kişilerarası duygu düzenleme toplam puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Öz şefkat puanları arasındaki farklılığın lisansüstü öğrencileri ile hazırlık, 1., 2., 3. ve 4. Sınıf öğrencileri arasında olduğu; lisansüstü öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Bakış açısı edinme puanları arasındaki farklılığın ise lisansüstü öğrencileri ile 2., 3. ve 4. Sınıf öğrencileri arasında olduğu; lisansüstü öğrencilerinin bakış açısı edinme puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Psikolojik iyi oluş, öz şefkat, sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanlarının, sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı; yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin puanlarının orta ve düşük gelir düzeyine sahip olan bireylere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Psikolojik iyi oluş, öz şefkat, sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma, bakış açısı edinme ve toplam kişilerarası duygu düzenleme puanlarının, medeni durum değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Öneriler

Klinisyenlere Öneriler

Araştırma sonucunda öz şefkatin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun artırılması bireylerin yaşam doyumlarının artmasına ve daha işlevsel bir yaşam sürmelerine katkı sunmaktadır. Bu nedenle geliştirilecek ve uygulanacak müdahalelerle bireylerin öz şefkat seviyeleri yükseltilerek psikolojik iyi oluşlarının artmasına katkı sağlanabilir.

Benzer şekilde kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu kapsamda da psikolojik iyi oluşu arttırmak adına üniversite öğrencilerine kişilerarası duygu düzenleme stratejileri öğretilerek psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağlanabilir.

Araştırma sonuçlarından bir diğeri ise erkeklerin kişilerarası duygu düzenleme, öz şefkat ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu yönündedir. Bu noktada erkeklerin öz şefkat ve psikolojik iyi oluşlarının artırılması veya kişilerarası duygu düzenleme becerileri üzerine çalışmalar yapılabilir.

Sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı gruplarda bulunan öğrencilerin öz şefkat ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin artırılması ve kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin öğretilmesi ile ilgili özel çalışmalar planlanarak bu gruptaki öğrencilerin iyi oluşlarının artırılmasına destek olunabilir.

Araştırmacılara Öneriler

Bu araştırmada yalnızca üniversite eğitimine devam eden bireylerle çalışılmıştır. Bu araştırmada incelenen değişkenlerin ilişkisi farklı bir betimsel çalışmada eğitim seviyesi açısından farklılık gösteren (okuma yazma bilmeyen, ilkokul mezunu) gruplarda incelenebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenlemeseviyelerindeki farklılaşmanın ele alındığı boylamsal çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Bu çalışma, nicel araştırma kapsamında gerçekleştirilmiştir. Öz şefkat ve kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu nasıl etkilediği nitel araştırma yöntemleri kullanılarak incelenebilir.

Bireylere öz şefkati arttırmaya ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini öğretmeye yönelik etkinliklerin yer aldığı programlar geliştirilerek, bu programların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi deneysel çalışmalarla incelenebilir.

Kaynakça

- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33).
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428- 453. doi: 10.1080/15298868.2011.595082
- Asıcı, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bacanlı, F.,& Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and match nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Baker, L. R.,& McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853- 873. doi: 10.1037/a0021884.
- Baltaş, Z. (2006). İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal Zekâ (3.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Barbalet, J. (2006). Emotion. *Contexts*, 5(2), 51-53.
- Bluth, K.,& Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298-1309. doi: 10. 1007/s10826-013-9846-7

- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853. doi:10.1007/s10964-016-0567-2
- Boran Sarı, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 58-64.
- Canpoyraz, L. (2017). Dolaylı Utanma ile Öz Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Conway, D. G. (2007). The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of self-compassion in the adaptive functioning of low-income college students. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh, PA, USA.
- Çetin, S. (2017). Ergenlerin Mizah Tarzları ve Öz Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). "Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains": Correction to Deci and Ryan (2008). *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 262.
- Demirci, İ. (2013). Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008) The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151 – 1160.
- Denollet, J., Nykliček, I., & Vingerhoets, A. J. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation, and health. In *Emotion regulation* (pp. 3-11). Springer, Boston, MA.
- Diener, E. Ve Biswas-Diener, R. (2002). "Will money increase subjective well-being?" *Social indicators research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Recent Advances in Psychology and Aging*, 187.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.

- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24
- Dilmaç, B., Deniz, M., & Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Ekşioğlu, H. (2011). İnanç veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Eraydın, Ş. (2010). Farklı müfredat programlarında öğrenim gören hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık, öz güven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
- Flowers, L. A. (2002). Developing purpose in college: Differences between freshmen and seniors. *College Student Journal*, 36, 478-484.
- Frijda, N. H. (1994). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Geçgin, F. M., & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.
- Gediksiz, E. (2013). Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gençöz, T. ve Özlale, Y. (2004). Direct and indirect effects of social support on psychological wellbeing. *Social Behavior and Personality*, 32(5), 449-458.

- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: a biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). London: Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Goleman, D. (1999). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Greenberg, LS, Rice, LN, & Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222- 227. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.033
- İme, Y. (2018). Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 6(1), 494-508.
- Kaplan, G. A.; Shema, S. J. Ve Leite, C. M. A. (2008). "Socioeconomic determinants of psychological well-being: the role of income, income

change, and income sources during the course of 29 years." *Annals of epidemiology*, 18(7), 531-537.

Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.

Kirkpatrick, K. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*. University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation.

Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.

Kuyumcu, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Journal of Theoretical Educational Science*, 65.

Kuzu, S. (2011). Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitime yönelik tutumları ve öz duyarlık düzeylerinin karşılaştırılması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts-Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.

Luarn, P., Kuo, H. C., Chiu, Y. P. ve Chang, S. C. (2015). Social support on facebook: the influence of tie strength and gender differences. *International Journal of Electronic Commerce Studies*, 6(1), 37.

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Mongrain, M., Vettese, L. C., Shuster, B., & Kendal, N. (1998). Perceptual biases, affect, and behavior in the relationships of dependents and self-critics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 230-241.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Nam, S. K., Chu, H. J., Lee, M. K., Lee, J. H., Kim, N. ve Lee, S. M. (2010). A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of American College Health*, 59(2), 110-116.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. doi: 10.1177/0022022108314544
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, Kristin D., Hsieh, Ya-Ping & Dejitterat, Kulayla (2005). *Self-Compassion, Achievement Goals and Coping with Academic Failure*. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Oatley, K., Keltner, D., & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions*. Blackwell publishing.

- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara*.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2012). Öğretmen adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 1(1), 83-101.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Ryan, R. M.,& Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M.,& Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C, D. ve Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15–36). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-001>
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of personality and social psychology*, 73(3), 549.

- Set, Z. (2016). Lezbiyen, Gey ve Biseksüel Bireylerde Bağlanma, Öz Anlayış ve İçsel Homofobi: Kuramsal Bir İnceleme. Doktora tezi
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164–176.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of happiness studies*, 7(1), 55-86.
- Siegrist, J. (2003, September). Subjective well-being: new conceptual and methodological developments in health-related social sciences. In *ESF SCSS exploratory workshop, Income, Interactions and Subjective Wellbeing, Paris* (pp. 25-26).
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tatlılıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tezcan, H. (2015). Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Vermaas, E. (2010). Social support as a moderator between stress and psychological well-being (Doctoral dissertation), North-West University.
- Walker, C.J. (2009). A longitudinal study on the psychological well being of college students. Poster presented at the 117th convention of the American Psychological Association.

- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Woo Kyeong, L. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burnout and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902. doi:10.1016/j.paid.2013.01.001
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and wellbeing. *Self and Identity*, 12(2), 146-159. doi:10.1080/15298868.2011.649545
- Yılmaz, M. T. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yüksel, M. Y., Saruhan, V., & Keçeci, B. (2021). Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zeka ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 141-156.

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız:
3. Eğitim Düzeyiniz: Hazırlık () 1. Sınıf () 2. Sınıf ()
3. Sınıf () 4. Sınıf () Lisansüstü ()
4. Gelir Düzeyiniz: Düşük () Orta () Yüksek ()
5. Medeni Durumunuz: İlişkisi var () İlişkisi Yok ()

ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Hiçbir Zaman	Hiçbir Zaman	Hiçbir Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tüketirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtivacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Aşağıda bireylerin başka bireyler aracılığıyla duygularını nasıl düzenlediklerini gösteren ifadeler bulunmaktadır. Bu ölçekte doğru veya yanlış cevap yoktur. Önemli olan verdiğiniz yanıtın sizi ne kadar doğru yansıttığıdır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve her biri için o ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu 1'den= 'Kesinlikle doğru değil' 5'e= 'Tamamen doğru' kadar uzanan beşli ölçek üzerinde yalnızca birini işaretleyerek belirtin.	Kesinlikle Doğru değil	Çok az doğru	Biraz doğru	Ordukluça doğru	Tamamen doğru
1. Başka kişilerin duygularıyla nasıl baş ettiğini öğrenmek kendimi daha iyi hissetmemi sağlar.					
2. Başka kişilerin bana işlerin görüldüğü kadar kötü olmadığını belirtmeleri özgün/mutsuz ruh halimle baş etmeme yardımcı olur.					
3. Mutluluğumu paylaşmak istediğimde başka insanların yanında olmak hoşuma gider.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde, etrafımda bana şefkat gösteren insanlar olmasını isterim.					
5. Endişeli olduğum zamanlarda başka bir kişinin bu işlerle nasıl baş edileceğine dair fikirlerini duymak bana iyi gelir.					
6. Sevinçli olduğumda hayatımdaki önemli kişilerle birlikte olmak hoşuma gider.					
7. Kendimi kötü hissettiğimde benden daha kötü durumda kişilerin olduğunun hatırlatılması bana iyi gelir.					
8. Keyifli olduğumda, başkalarıyla birlikte olmak beni daha da keyiflendirir.					
9. Kendimi kötü hissetmek genellikle, bana anlayış gösterecek kişilerle iletişime geçmeme neden olur.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde başka kişilerin bana işlerin şimdikinden çok daha kötü sonuçlanmış olabileceğini fark ettirmesi daha iyi hissetmemi sağlar.					
11. Hayal kırıklığına uğradığımda başka insanların aynı durumla nasıl başa çıkacaklarını bilmek bana yardımcı olur.					
12. Keyifsiz olduğumda rahatlamak için başka insanlara yönelirim.					
13. Mutluluk bulaşıcı olduğundan mutlu olduğumda çevremde başka insanlar da olsun isterim.					
14. Kızgın olduğumda başkaları bana endişelenmememi söyleyerek beni yatıştırabilir.					
15. Üzgün olduğumda başka insanların benzer duygularla nasıl baş etmiş olduklarını duymak bana iyi gelir.					
16. Üzgün/mutsuz olduğumda sadece sevildiğimi bilmek için çevremde başka insanlar olsun isterim.					
17. Kaygılı olduğumda insanların telaşlanmamama söylemesi beni sakinleştirir.					
18. Sevinçli olduğumda, onları da mutlu etmek için çevremdeki insanlara yönelirim.					
19. Üzüldüğümde teselli görmek amacıyla çevremdeki başka insanlara yönelirim.					
20. Eğer kötü hissediyorsam, başka insanların benim durumumda ne yapacaklarını bilmeyi isterim.					

PSIKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

1'den 7'ye kadar sıralanmış tabloda 1 Kesinlikle katılmıyorum 'u ifade eder. 7 ise Kesinlikle katılıyorum 'u ifade eder. Arasında kalan rakamlarda artan bir ilişkiyi ifade eder. Tabloyu kendinize uygun şekilde doldurmanızı rica ediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.							
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.							
3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim.							
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.							
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.							
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.							
7. Geleceğim hakkında iyimserim.							
8. İnsanlar bana saygı duyar.							

Ölçek kullanımı konusunda izin talebi

1.048 ileti dizisinden 4

Yusuf Ayaz <yysfayzz@gmail.com>
Alıcı: bakitelef

1 Haziran Sal 14:39 (3 gün önce)

Sayın Hocam merhabalar Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji öğrencisi Yusuf AYAZ ben. Uygun gömeniz durumunda konusu "Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz şefkat ve duygu" olan tez çalışmam da "Psikolojik iyi oluş" ölçeğinizi kullanabilir miyim ? Cevabınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla...

Bulent Baki Telef
Merhabalar, Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar! 1 Haz 2021 Sal 14:39 tarihinde Yusuf Ayaz <yysfayzz@gmail.com> şunu yazdı:

1 Haziran Sal 14:42 (3 gün önce)

Yusuf Ayaz <yysfayzz@gmail.com>
Alıcı: Bulent

Kıymetli zamanınızı ayırdığınız için teşekkür ederim hocam.

Saygılarımla...

Bulent Baki Telef <bakitelef@gmail.com> şunları yazdı (1 Haz 2021 14:42):

<Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Geçerlik ve Güvenirliği.doc>
<Psikolojik iyi oluş ölçeği Türkiye uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması.pdf>

Yanıtla Yönlendir

Aramak için buraya yazın

1831
TRQ
4.06.2021

Ölçek kullanımı hususunda izin talebi

1.049 ileti dizisinden 4

Yusuf Ayaz <yysfayzz@gmail.com>
Alıcı: edeniz

1 Haziran Sal 14:51 (3 gün önce)

Sayın Hocam merhabalar Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji öğrencisi Yusuf AYAZ ben. Uygun gömeniz durumunda konusu "Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz şefkat ve duygu" olan tez çalışmam da "Öz Anlayış" ölçeğinizi kullanabilir miyim ? Cevabınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla...

edeniz@yildiz.edu.tr
Yusuf merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim. Prof. Dr. M. Engin Deniz Yıldız Technical University Faculty of Education, Dean Department of Guidance

1 Haziran Sal 16:29 (3 gün önce)

Yusuf Ayaz <yysfayzz@gmail.com>
Alıcı: edeniz

Kıymetli zamanınızı ayırdığınız için teşekkür ederim hocam.

Saygılarımla...

edeniz@yildiz.edu.tr şunları yazdı (1 Haz 2021 16:29):

=

<ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ.doc>
<ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ değerlendirme.doc>

Aramak için buraya yazın

1834
TRQ
4.06.2021

Ölçek kullanımı hususunda izin talebi

1.049 ileti dizisinden 3.

Yusuf Ayaz <sysfayzz@gmail.com> 1 Haziran Sal 14:42 (3 gün önce)

Alıcı: sarisoygizem

Sayın Hocam merhabalar Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji öğrencisi Yusuf AYAZ ben. Uygun gömeniz durumunda konusu "Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz şefkat ve duygu" olan tez çalışmam da "Kişiler arası duygu düzenleme" ölçeğinizi kullanabilir miyim? Cevabınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla...

Gizem Sansoy 1 Haziran Sal 22:18 (3 gün önce)

Merhabalar, Tabii ki ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeği ve makalesini ekte gönderiyorum. İyi çalışmalar Yusuf Ayaz <sysfayzz@gmail.com>, 1 Haz 2021 Sal, 14:42 tari

Yusuf Ayaz <sysfayzz@gmail.com> 1 Haziran Sal 22:19 (3 gün önce)

Alıcı: Gizem

Kıymetli zamanınızı ayırdığınız için teşekkür ederim hocam.

Saygılarımla...

Gizem Sansoy <sarisoygizem@gmail.com> şunları yazdı (1 Haz 2021 22:18):

...

<6:IERQ_TR_sonceviir-2.docx>
<Sansoy-Aksüt-Gençltz2020_Article_PsychometricPropertiesOfTheInt-2.pdf>

Google: başları salım yşayırt Denem devam edeceği

Yanıtla Yönlendir

Aramak için buraya yazın

TUR 19:35
TRQ 4.06.2021

Etik Kurul Onay Yazısı



Sayın Yusuf Ayaz

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2021/1058 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme" başlıklı proje önerisi kurumumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kano

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kano

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

İNTİHAL RAPORU

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN
YORDAYICILARI OLARAK ÖZ ŞEFKAT ve DUYGU DÜZENLEME-
Yusuf Ayaz

ORJİNALLİK RAPORU

% 15	% 15	% 4	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
2	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	% 2
3	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
4	dspace.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	www.nobelyayin.com İnternet Kaynağı	% 1
7	acikerisim.nigde.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1

ÖZGEÇMİŞ

Yusuf AYZAZ, 31/10/1992 yılında Diyarbakır'da doğmuştur. Lise öğrenimini 2010 yılında Selahattin Eyyubi Anadolu Lisesi'nde tamamlamıştır. Lisans öğrenimine 2011 yılında Mersin Çağ Üniversitesi Psikoloji bölümünde başlamış, buradaki 2 yıllık eğitim hayatının ardından yatay geçiş ile geçtiği İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans öğrenimini tamamlamış ve 2016 yılında mezun olmuştur. 2014 yılında Özel İlgı İşitme, Konuşma ve Ses Bozukluğu Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde stajyer psikolog olarak çalışmıştır. 2015 yılında T.C. Bakırköy Adalet Sarayı'nda ve Bismil Devlet Hastanesi'nde stajyer psikolog olarak görev altıktan sonra Şehit Murat Karakuş Ortaokulu'nda 2016 yılında stajyer rehber öğretmen olarak çalışmıştır. Askerlik görevini TSK Kara Kuvvetleri Komutanlığı 39. Mekanize Piyade Tugayı Rehberlik ve Danışma Merkezi Birimi'nde teğmen olarak tamamladıktan sonra 2019 yılında Diyarbakır Adliyesi Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü'nde psikolog olarak çalışmaya başlamış ve mevcut durumda hala bahsi geçen kurumda çalışmaya devam etmektedir.

Yusuf AYZAZ'ın Mersin Çağ Üniversitesi İngilizce hazırlık diplomasının yanında İstanbul Aydın Üniversitesi Pedagojik Formasyon Sertifika Programı'na kaydolmuş; rehber öğretmenlik alanında pedagojik formasyon eğitimi almıştır. 2014-2015 yılları arasında İstanbul Aydın Üniversitesi'nden yüksek onur belgesi aldıktan sonra; 2015-2016 yılları arasında da İstanbul Aydın Üniversitesinden yüksek onur belgesi alarak mezun olmuştur. İyi düzeyde İngilizce bilip, MS Windows ve MS Office programlarını iyi düzeyde kullanabilen Yusuf AYZAZ'a Sanko Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Prof. Dr. Celal AYZAZ referans olmuştur.