



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ANLAYIŞ
DÜZEYLERİNİN ANKSİYETE VE YAŞAM
MEMNUNİYETİ DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİ**

BAHAR DAĞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA

2019

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ANLAYIŞ
DÜZEYLERİNİN ANKSİYETE VE YAŞAM
MEMNUNİYETİ DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİ**

BAHAR DAĞ

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. EBRU ÇAKICI

LEFKOŞA
2019

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarını Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylıyorum

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Ad, Soyad: Bahar DAĞ

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans ve tez araştırmam süresince destek ve katkılarından dolayı tez danışmanım sayın Prof. Dr. Ebru Çakıcı'ya teşekkürlerimi sunuyorum.

Veri toplama sürecindeki yardımlarından dolayı değerli hocalarım Yrd. Doç. Dr. Gönül Taşçıoğlu ve Uzm. Psk. Asra Babayiğit'e teşekkür ederim.

Tez hazırlama sürecinde beni her zaman motive edip desteğini ve yardımlarını esirgemeyen sevgili meslektaşlarım ve arkadaşlarım Büşra Akdeniz ve Gökhan Şimşek'e ve her zamandesteklerini hissettiğim ikinci ailem Didem Kurt, Gülşen Kayalı, Necati Kartal ve Seda Altun'a teşekkür ederim.

Son olarak, bütün eğitim hayatım boyunca benden maddi ve manevi desteğini esirgemeyen anneme, babama ve kardeşlerime en içten teşekkürlerimi sunarım.

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN ANKSİYETE VE YAŞAM MEMNUNİYETİ DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin anksiyete ve yaşam memnuniyeti düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ve üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin kişisel durum ve özelliklere (Cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sırası) göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamaktır. Araştırmanın örneklemini Yakın Doğu Üniversitesinin Fen- Edebiyat fakültesinde öğrenim gören 1.2.3. ve 4. Sınıf psikoloji öğrencilerinden kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemiyle seçilen 156'sı kız 148'i erkek toplam 304 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla "Öz- Anlayış Ölçeği", "Beck Anksiyete Envanteri", "Yaşam Memnuniyeti Ölçeği" , "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Demografik değişkenlerden cinsiyet, sınıf düzeyi ve kardeş sırası açısından öz-anlayış düzeyi farklılaşmaktadır. Yaş arttıkça öz-anlayış düzeyinin de arttığı sonucu elde edilmiştir. Öz-anlayış düzeyi anksiyete, sübjektif ve somatik anksiyete düzeyleri ile ters yönde, yaşam memnuniyeti ile aynı yönde ilişkili bulunmuştur. Öğrencilerin kaygı düzeylerini yordayan faktörler araştırıldığında yaşam memnuniyet düzeyinin ters yönde etkilediği, öz-anlayışın yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak öz-anlayış düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri daha yüksek ve yaşam memnuniyet düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilmektedir. Dolayısıyla klinik vakalarda bu değişkenler göz önünde bulundurulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Öz-Anlayış, anksiyete, yaşam memnuniyeti

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SELF -COMPASSION LEVELS AND ANXIETY, LIFE SATISFACTION LEVELS OF UNIVERSTIY STUDENTS

The aim of this study was to investigate whether self compassion levels predicted anxiety levels and life satisfaction levels of university students. In addition, it has been also investigated whether self- compassion levels of university students differs according to personal status and characteristics as gender, age, class level and birth order. The sampling of the research is carried out through convenience sampling method, in which 156 female and 148 male students, 304 students in total, from faculty of Art and Sciences psychology students of 1.2.3, and 4. Classes have been selected. In the study; “ Self- Compassion Scale”, “ Beck Anxiety Inventory” and “Life Satisfaction Scale” and “Personal Information Form” were used. Demographic variables which are gender, class level and birth order was not predicted self-compassion levels. It was found that, age is predicted self-compassion levels. As the age increases, self compassion levels also increases. Self- compassion levels predicted on negative direction the anxiety levels and its dimensions. On the other hand, self- compassion levels predicted on positive direction the life satisfaction level. The factors predicting the anxiety level of students were investigated, its affected on negative direction the life satisfaction level. Also it was found that self- compassion was not predicted. Based on the results, the variables which are self-compassion, anxiety and life satisfaction should be considered in clinical cases

Keywords : Self- Compassion, anxiety, life satisfaction

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR iii

ÖZ..... iv

ABSTRACT..... v

İÇİNDEKİLER.....vi

TABLolar ix

KISALTMALAR LİSTESİ x

1. BÖLÜM..... 1

GİRİŞ 1

1.1.Problem Durumu..... 2

1.2.Araştırmanın Amacı 3

1.3Araştırmanın Önemi..... 3

1.3.Sınırlılıklar..... 4

1.4.Tanımlar..... 5

2.BÖLÜM..... 6

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 6

2.1.Öz-Anlayış..... 6

2.1.1. Psikoanalitik kuram..... 8

2.1.2. İlişkisel kuram 9

2.1.3. Hümanistik kuram 9

2.1.4. Duygusal düzen kuramı 9

2.2. Yaşam memnuniyeti..... 10

2.2.1. Erek kuramı..... 11

2.2.2. Etkinlik kuramı..... 12

2.2.3. Uyum kuramı 12

2.2.4. Tavandan- tabana ve tabandan- tavana kuramları 13

2.2.5. Akış kuramı.....	13
2.3. Anksiyete (kaygı).....	13
2.3.1. Psikanalitik kuram.....	13
2.3.2. Bilişsel Kuram	15
2.3.3. Davranışsal kuram	15
2.3.4. Varoluşçu yaklaşım.....	15
2.3.5. Biyolojik teoriler	15
2.4. İlgili araştırmalar	16
3. BÖLÜM	18
YÖNTEM	18
3.1. Araştırmanın modeli.....	18
3.2. Evren ve örneklem	18
3.3. Veri toplama araçları	20
3.3.1. Kişisel bilgi formu	20
3.3.2. Öz- anlayış ölçeği (ÖAÖ)	20
3.3.3. Yaşam memnuniyeti ölçeği (YMÖ).....	21
3.3.4. Beck anksiyete envanteri (BAE).....	22
3.4. Verilerin toplanması	22
3.5. Verilerin analizi.....	22
4. BÖLÜM	24
BULGULAR.....	24
5. BÖLÜM	33
TARTIŞMA	33
6. BÖLÜM	38
6.1. Sonuç	38
6.2. Öneriler	39
KAYNAKÇA	40

EKLER.....	45
EK 1- Bilgilendirme formu	45
EK 2- Sosyo-demografik bilgi formu	46
EK 3- Öz-anlayış ölçeği	47
EK 4- Yaşam memnuniyeti ölçeği	48
EK 5- Beck anskiyete ölçeği	49
EK 6- Ölçek izinleri.....	50
ÖZGEÇMİŞ.....	53
İNTİHAL RAPORU	54
ETİK KURUL RAPORU.....	55

TABLolar

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri	20
Tablo 2. Ölçeklerin puan dağılımı normallik analizleri	25
Tablo 3. ÖZAN,sübjektif- somatik belirtiler, BAE ve YMÖ'a ait tanımlayıcı istatistikler	26
Tablo 4. Yaş, ÖZAN, sübjektif- somatik belirtiler, BAE ve YMÖ puan ortalamalarının ilişkisi.....	27
Tablo 5. Cinsiyet, ÖZAN, sübjektif -somatik belirtiler ,BAE ve YMÖ puan ortalamalarının ilişkisi.....	28
Tablo 6. Sınıf, ÖZAN, sübjektif- somatik belirtiler , BAE ve YMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	29
Tablo 7. Kardeş sırası,ÖZAN, sübjektif -somatik belirtiler, BAE ve YMÖ'nün incelenmesi.....	31
Tablo 8. ÖAÖ, YMÖ ve cinsiyetin BAE puan ortalamalarını yordaması	32
Tablo 9. Sübjektif- somatik belirtiler, BAE, YMÖ ve demografik değişkenlerinin ÖZAN puan ortalamalarını yordaması.....	33

KISALTMALAR LİSTESİ

BAE: Beck Anksiyete Envanteri

ÖAÖ: Öz-Anlayış Ölçeği

YMÖ: Yaşam Memnuniyeti Ölçeği

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Bireyler yaşamları boyunca olumlu ve olumsuz duygulara sahip olabilmektedir. Bu olumsuz duygular bireylerin ruh sağlığını etkilemektedir. Günümüzde, bireylerin pozitif psikolojiye olan ilgisinin artmasıyla birlikte olumlu duygularının ortaya çıkarılmasına önem verildiği görülmektedir. Psikologlar, kişilerin kendileriyle sağlıklı ilişki kurabilmeleriyle ilgili özsaygı (Seligman, 1995) öz yeterlilik (Bandura, 1990) ve özgüven (Deci ve Ryan) gibi terimler geliştirmişlerdir (Neff, 2003a). Psikolojik iyi olma haliyle ilgili bu terimlerin yanında Neff (2003a; 2003b) tarafından da öz-anlayış kavramı geliştirilmiştir.

Temelleri Budist felsefeye dayandırılıp Neff(2003a) tarafından kavramsallaştırılan öz-anlayış, günümüzde bireylerin kendileriyle alakalı durum ve duygularının ben-merkezli anlayışlarını ifade eden bir kavramdır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006). Batı toplumlarında bireyler, bir başkasına anlayışlı olup merhamet gösterilmesi gerektiğini düşünürken Budist geleneğe göre insanın bir başkasına karşı anlayışlı olması için öncelikle bireyin kendisine karşı anlayışlı olması gerekmektedir(Bennett-Goleman,2001;Neff,2003b). Öz-anlayışa sahip olmak bireyin psikolojik ruh sağlığını olumlu yönde etkilemesi, öz-anlayışa sahip bireylerin öz-anlayışa sahip olmayan bireylere göre psikolojik açıdan daha sağlıklı görülmektedir. Çünkü bütün insanlar tarafından sahip olunabilen ızdırap ve başarısızlık duygusu, çok fazla kendini suçlama (Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald ve Zuroff, 1982), kendini soyutlama duyguları (Wood, Saltzberg, Nela ve Stone, 1990) duygu ile düşüncelerle çok fazla aynı olmayla (Nolen-Hoeksema, 1991) devam ettirilemez (Neff, 2003a).

1.1. Problem Durumu

Üniversite yılları gençlerin erişkinliğe geçiş yaptığı bir döneme denk gelmektedir. Bu dönem gençlerin ilişkilerinin çok hızlı değişim gösterdiği bilinen bir dönemdir. Üniversiteyi kazanmanın verdiği sevincin yanında aileden ayrılma, yeni çevre edinme, yeni arkadaşlıklar kurma, ekonomik zorluklar, yeni yaşanacak yere alışma ve seçmiş olduğu bölüm ile ilgili gelecek kaygıları gibi birçok problemle baş başa kalınan bir dönemdir. Bu sosyal, kültürel ve ekonomik değişikliklerin gençlerin ruhsal sağlığını etkilemesi olasıdır (Özdel ve ark. 2002).

Günümüzde, üniversite öğrencilerinin adaptasyon ve iyilik hallerinin artırılmasıyla ilgili, benlik saygısı terimiyle alakadar olan öz-anlayış kavramına yoğunlaşıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre ergenlik döneminin sonlarında ve genç yetişkinliğin başlarında bireylerin, öz-anlayışlarının daha az seviyede olduğu görülmektedir (Neff, 2003b; Neff ve McGehee, 2010). Yapılan araştırmalar incelendiğinde bireylerin sadece öz-anlayışı yüksek ya da düşük olan özelliklerine bakılmadığı bu bireylerin taşıdığı niteliklerinin hayatlarının hangi evrelerinde daha düşük ya da daha çok yüksek olduğu da incelenmiştir.

Bireylerin bulunduğu bu dönemde kendilerine acımasız olduklarına değinilmektedir. Buna sebep olarak, bu dönemdeki bireylerin kendilerine eleştirilerinin artması ve daha idealist bir yapıya sahip olmaları gösterilebilir. (Neff, 2003b). Böylelikle yapılan çalışmalar incelendiğinde bu bireylerin ruh sağlığını ve iyi oluşunu arttırmak, kendilerine olan eleştirilerini azaltmaya yönelik birçok çalışma yapıldığı görülmüştür. Buna paralel olarak yapılan çalışmaların büyük bir kısmının öğrencilerin benlik saygılarının artırılmasına yönelik olduğu görülmektedir (Palmer ve Froehner, 2009). Böylelikle, öz-anlayışın kişilerin öz-değerlerine olan inançlarında benlik saygısına göre fayda sağladığı tespit edilmiştir (Neff ve Vonk, 2009). Bununla birlikte üniversite hayatının birinci yılındaki öğrenciler ile gerçekleştirilen araştırmalar ile öz-anlayışın koruyan, uyum sağlayıcı ve iyilik halini yükselten bir unsur olduğu sonucuna varılmıştır (Hope, Koestner ve Milyavskaya, 2014; Gunnell, Mosewich, McEwen, Eklund ve Crocker, 2017).

Öz-anlayış, kişinin kendine yönelik olumlu tavrı ruh sağlığına fayda göstererek daha düşük depresyon, kaygı ve daha yüksek yaşam memnuniyetiyle anlamlandırılmaktadır (Neff, 2003a). Öz-anlayışa sahip bireyin kendine dönük olumlu tavrının sebebi kendine karşı anlayışlı ve kibar olmasındandır. Öz-anlayışa sahip birey olumlu davranışları motive edip kendini eleştirmenin (Horney, 1950) kaygı ve depresyon gibi olumsuz etkilerine savunur (Akt: Neff, 2003a). Günümüzde kaygı bozuklukları önemli, yaygın bir psikolojik sağlık sorunudur. Yaşam memnuniyeti, öz-anlayış düzeyi kişinin anksiyete düzeyiyle ilişkili faktörler olarak görülmektedir. Kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin anlaşılması kaygı bozuklukları ile daha etkin başatmeyi sağlayabilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada amaç, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin anksiyete ve yaşam memnuniyeti düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ve üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin kişisel durum ve özelliklere (Cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sırası) göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamaktır. Araştırmanın alt amaçları şu şekildedir;

- a. Öz-anlayış düzeyi arttıkça anksiyete düzeyi azalır.
- b. Öz-anlayış düzeyi arttıkça yaşam memnuniyeti düzeyi artar.
- c. Erkeklerde öz-anlayış düzeyi daha yüksektir.
- d. Yaş arttıkça öz-anlayış düzeyi artar.
- e. Sınıf düzeyi arttıkça öz-anlayış düzeyi artar.
- f. İlk çocuğun öz-anlayış düzeyi orta ve son çocuktan yüksektir.

1.3 Araştırmanın Önemi

Üniversite yılları, ergenliğin son dönemlerinde bireyin hayatının halen inişli çıkışlı olduğu bir döneme denk gelmektedir. Birey, üniversiteye başladığında hayat tarzında ve sosyal ilişkilerinde değişiklikler söz konusu olur. Üniversite yıllarında ergenliğin yaşatmış olduğu genel karmaşayla birlikte evden ve aileden ayrılma, yeni ortama adapte olma, arkadaş ve grup seçimi, bir mesleğe aday olma, iş bulma kaygısı gibi pek çok sorun mevcuttur. Farklı bir ortama adapte olmanın yarattığı zorluklar ve bununla birlikte ergenlik

döneminin özelliklerinden dolayı ruhsal bozukluklara sahip olma olasılığı yüksek olan üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerinde yeterli olmaları psikolojik sağlıkları açısından önemlidir (Kucur, 2002). Ergenlik çağının son döneminde olan bireyler bu evredeyken üniversite hayatına başlar. Üniversite öğrencileri, evden ve aileden ayrılıp kendi kararlarını verip sorumluluklarını yüklenme durumundadır. Üniversite öğrencileri seçmiş olduğu bölümün hedeflediği meslekte yetişme ve ileriki zamanlarda iş bulma kaygısı ile yüzleşmekte olduğundan gençlerin bir çok bakımdan desteğe ihtiyaçları vardır (Tan, 2000). Üniversite öğrencilerinin buldukları gelişim döneminin özellikleri gereği ve üniversite hayatları boyunca çeşitli sebeplerden dolayı sahip oldukları ruhsal durumlardan dolayı psikolojik iyi olma hali etkilenmektedir. Öğrencilerin, öz-anlayışın psikolojik sağlığını nasıl etkilediğini kavramalarını, öz- anlayış kavramını hayata geçirmelerini sağlamak faydalı bir çalışma olacaktır. Öz-anlayış kavramını benimseyen birey, kendine karşı acımasız ve eleştirel olmak yerine şefkatli ve anlayışlı davranmayı bilir. Böylece olumsuzluklara karşı ruh sağlığı daha fazla korunmada kalacaktır. Ayrıca bu kişilerarası ilişkilerine de daha olumlu bir yaklaşım sağlayacaktır.

1.3. Sınırlılıklar

- Araştırmada incelenen öz-anlayış düzeyi, Öz-Anlayış Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlı kalmaktadır.
- Araştırmada incelenen yaşam memnuniyeti düzeyi, Yaşam Memnuniyeti Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlı kalmaktadır.
- Araştırmada incelenen anksiyete düzeyi, Beck Anksiyete Envanterinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada kişisel bilgi formunda sunulan kişisel durum ve özellikler cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve kardeş sırası soruları ile sınırlıdır.
- Araştırma örneklemi 2018-2019 eğitim öğretim yılında Yakın Doğu Üniversitesi Fen- Edebiyat fakültesinde öğrenim gören psikoloji öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar sadece benzer koşullara sahip öğrencilere genellenebilir.

1.4. Tanımlar

Öz-anlayış: Neff (2003a) 'nın tanımsallaştırmış olduğu öz-anlayış, kişinin ızdırap hissettiği, başarısız olduğu zamanlarda kendini eleştirmek yerine dikkatli, anlayışlı, şefkatli davranmayı, sahip olduğu negatif deneyimlerin insanlığın hayatının bir kısmı olarak bakmayı, negatif duygu,düşüncelere fazlaca yoğunlaşmaktansa akıllıca tutma şeklinde ifade edilir.

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu terimi, Neugarten'ın kavramsallaştırmış olduğu, bireyin beklentileri ve istekleriyle sahip olduklarını karşılaştırmasıyla sahip olunan durum veya sonuçtur.

Anksiyete: Bireylerin sahip olduğu korku ve endişe duygusunu zor tanımladığı, bilinçaltında işleyen, birey tarafından nesnesi bilinmeyen içsel reaksiyonlara meydana gelen cevaptır. (Öztürk, 2001).

2. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Öz-Anlayış

Öz-anlayış, kişinin ızdırap hissedip ve başarısız olduğu zamanlarda kendini eleştirmek yerine, anlayış gösterip sahip olduğu negatif tecrübeleri hayatın kısmı şeklinde algılama, negatif duygu, düşüncelere yoğunlaşmaktansa akla uygun çözüm yolları üretmeye çalışmak olarak kavramsallaştırılmıştır(Neff, 2003a). Öz-anlayış teriminin içeriği anlayış kavramından meydana gelmektedir. Anlayış; bir başkasının acılarının farkında olup duyarlı ve şefkatli olmayı ya da hata yapan kişileri yargılamadan anlamayı ifade etmektedir. (Deniz, Kesici ve Sümer ,2008). Üç ana öz-anlayış olarak: (a) özşefkat; bireyin kendini eleştirmekten ziyade anlayış göstermesi (b) ortak paydaşım; bireyin tecrübelerini kişisel algılamasından ziyade bütün bireylerin sahip olduğu deneyimler olarak algılaması (c) bilinçli farkındalık; kişinin olumsuz duygulara dengeli yaklaşımı

a. Öz-şefkat

Kendisine şefkat veren bireyler, kendilerine acımasız bir yargılama ya da eleştiride bulunmazlar (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Hsieh, ve Dejitterat, 2005). Kişinin kendisine eleştiri durumu birbiriyle alakalı iki işlemde oluşmaktadır. İlk duruma göre, kişinin kendine düşmanlık seviyesinde aşağılaması ve öz-yargılamanın şahsi olarak soğuması olarak kendini gösterirken diğer durumdaki kişinin samimiyetlik, sakinleştiricilik, rahatlatma ile kendine olan sevgisi ve kendini yönetme hissindeki eksiklidir. Öz-anlayışı yüksek bireylerde ise bu nitelikler yaşanmamaktadır. Tam tersine kendilerini fazla eleştiren kişiler kendilerini yatıştırmakta güçlük yaşayabilmektedirler. Kendilerine acımasız, kırıncı yargılama yapmayan bireyler kendilerine karşı merhametli bireylerdir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Bireylerin olumlu özelliklerini fazla bir biçimde abartmaya eğilimli olmaları, kendileri ile alakalı

olarak sahip oldukları en göze çarpan ön yargıdır. İnsanların uyuşmazlığa ve mutsuzluğa sebep olmasının sebepleri olarak diğer insanlardan daha iyi ve üstün olmasını düşünmesindedir (Leary, 2004; Akt. Deniz ve ark. 2008).

b. Ortak paydaşım

Ortak paydaşıma sahip bireyler, başarısız olduklarında ya da acı çekerken kendini dış dünyadan soyutlamak ve başkalarından farklı hissetmekten ziyade kendi hissettiklerini başka insanlarında hissettiğini ve insanlığın bir parçası olduğunu görmekte dirler (Neff, 2003a). Negatif duygulardan kaçmaktansa bu duyguları pozitif yönde ve kendi lehine düzenleyen bireyler ortak paydaşıma sahip bireylerdir. Merhamet, anlayış ve ortak beşeri değerler kapsamında gerçekleşen bir düzenleme işlemidir. Ortak paydaşımı meydana getiren unsurları kültürler, geniş kapsamlı değerler, tarafsızlık, özgürlük, eşitlik ve tolerans oluşturmaktadır. Bir başka kültürel değerlere saygı gösteren bireyler, ortak paydaşıma sahiptirler. Ve bu bireyler ilişkilerini tarafsızlık, özgürlük, eşit olma gibi esas demokratik olan değerlere göre düzenlerler. Ortak paydaşıma sahip bireyler hem kendilerine toleranslı davranıp hem de bir başkasına toleranslı davranır. (Neff, 2001; Neff, ve Harter, 2002a; Neff, ve Harter, 2002b; Neff ve Helwig, 2002; Neff, 2003b; Neff, 2003c; Neff, ve Harter, 2003; Akt: Deniz, Sahin ve Sümer 2008). Bireyler öz-anlayışı tam anlamıyla deneyimleyebilmek için düşüncelilik perspektifini özümsemelidirler. Belirli bir derecede “zihinsel boşluk” yaratan bireyler kendilerine ızdırap veren duygulardan da kaçmak yerine ve aşırı kesin bir tavırdan uzak durmalıdır (Neff, 2003).

c. Bilinçli farkındalık

Bilinçli farkındalık, birey negatif duygu ve düşüncelere sahip olduğunda bu duygu ve düşünceleri değiştirmeye veya yok saymaya çalışmaktan ziyade kendini eleştirmeden, negatif duygu ve düşüncelere karşın açık bir biçimde düşünmeyi ister (Neff, 2003b). Bilinçli farkındalık sahibi bireyler, ızdırap veren sorunlarla yüzleştğinde bu sorunları hayatının merkezine almak ve bunlara çok fazla anlam yüklemektense bu sorunların farkında olup, negatif eleştirileri yok eder. Böylelikle kendine olan eleştiri azalır ve bireyin öz-şefkati daha yüksek seviyeye çıkar. Birey, bir sorunla yüzleştği zaman düşüncelilik mekanizmasını amaç, özen ve davranış unsurlarına göre kullanmalıdır. Bu unsurları baz alıp kullanabilmek, mekanizmalardan düşünceliliği şu an

yaşanan hatıra ile problemleri, hedefli, belirli olarak yöntemi göz önünde bulundurularak, eleştirmeyen bir amaca ve yaşanan ana göre hazırlamak gerekmektedir. Nihayetinde, birey pozitif düşüncelere sahip olur ve negatif düşüncelerin etkenliği azalır ve sahip olduğu negatif duygulardan kendisine deneyim sağlamaya uğraşır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Bahsedilen bu üç bileşenin terimsel olarak birbirlerinden ayrı olmasına karşılık üçünün etkileşim durumunda olmaları mevcuttur. Tartışmalı olan bir konu ise belirli bir oranda düşünceli olmak, bireyin olumsuz duygularından arınması için gerekli görülmesidir. Buna rağmen, düşünceli olmak daha doğrudan olarak diğer iki unsura fayda sağlamaktadır. Başta, kendini anlamaya yardımcı olan eleştirici olmayan bir düşüncedir (Neff,2003a; 2003b). Sonuç olarak, öz-anlayışa sahip bir birey kendisiyle alakalı pozitif düşüncelere sahip olur ve deneyimlediği negatif durumlardan ders çıkarır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

2.1.1. Psikoanalitik kuram

Winnicott'un'un gizil boşluk kavramının öz-anlayış ile alakalı olduğu görülmektedir. Winnicott'un kazandırmış olduğu "Gizil boşluk" kavramı fantezi ve gerçek arasında kalan ortak deneyim alanının ifade edildiği bir terimdir (Akt: Kirkpatrick, 2005). İlk başta, bebek tüm dünyayı kapsayan bir hayal dünyasında yaşar ve kendisine tamamiyle yeterlidir. Zamanla büyüyüp gelişen çocuk farkındalık kazanır. İstekleri ve ihtiyaçları her zaman tam olarak karşılanmayan çocukta "ben" terimi bitip "ben değil" terimi aktifleşmektedir. Böylelikle "gizil boşluk" "ben" ile "ben değil" ortasında olup çelişkili bir biçimde her ikisini de kapsamaktadır. Var olmayan ve oluşmaya başlayan bu boşluk bireyle alakalı içsel ya da dışsal bir durum değildir. Bir anneye sahip olduğunun bilincine varan çocuk, farklı bir birey olduğunu fark etmiştir.

Kendi "gizil boşluk" alanını idare etme yeteneğine sahip olmaya başlayan çocuk, nesne olgunlaştıkça buna sahip olacaktır (Akt, Sümer, 2008). Öz-anlayış duygusunun başlangıcı çocuğun bana ve bana değil duygularını algıladığı zaman olarak nitelendirilir. Bunun sebebi ise öz-anlayış duygusunun unsurları olmasıdır. Tarafsız bir şekilde kendisine bir yön oluşturma olanağına sahip olan çocuk insanlığının bilincini oluşturmuştur.

Kendiyle bir başkasını birleştiren bu işlem bilinçliliğin ve ortak paydaşlarının farkını kapsar (Kirkpatrick, 2005; Akt. Sümer, 2008).

2.1.2. İlişkisel kuram

Jordan'a göre şahsi empati terimi, bireyin kendisini eleştirmeyerek dürüst bir şekilde yaklaşmasıdır. Jordan'a göre; kişinin kendisine olan empatisi bir başkasına yapılan empati gibidir. Bu sayede, birey insanlığın kendisinde olan başarısızlıklarıyla empati sağlar. Jordan kendine olan empatinin bir bakıma "düzeltici ilişki tecrübesi" olduğunu belirtir. Bununla, benliğin önceden eleştirilen ve onaylanmayanları kabul edilmeye başlanır, nazik bir biçimde ele alınır. Böylelikle, Öz-anlayış teriminin kendine karşı merhametli ve nazik olmak unsurları ile Jordan'ın kavramsallaştırdığı kişisel empati teriminin örtüştüğü söylenebilir. Ruh sağlığını pozitif yönde etkileyecek bir unsur olarak görülmesine sebep olan unsurlardan bazıları kişisel empatinin bireylerin, düşünce yapılarını ve sosyal ilişkilerini kalıcı bir şekilde değişime sürüklemesidir (Akt: Neff, 2003a).

2.1.3. Hümanistik kuram

Bir çok hümanist psikolog tarafından öz-anlayış kavramı çalışmalarında kullanılmıştır (Akt: Neff, 2003a). Maslow (Akt: Bolat, 2013)' a göre bireylerin hatalarını ve ızdıraplarını kabul etmelerini şahsi gelişimleri için bir şans niteliğinde değerlendirmelerinin gerekliliğine inanmış ve bunu " bir var olma psikolojisine doğru" eserinde vurgulamıştır.

Bireyin kendisini anlamasını sağlamaya yönelik bir yöntem olarak insanların yapmış olduğu hatalardan dolayı merhametli olmasını sağlamaktır. Böylelikle kişinin kendi iç dünyasını algılamasını yükseltir. Bu durumda Rogers'ın "koşulsuz pozitif saygı" sıyla öz-anlayış karıştırılabilir. Bireyin şartsız pozitif eleştirileri ile değil kişinin kendisine karşı merhametli olması ile alakalıdır. Böylelikle, öz-anlayış kişiye Ellis'in belirttiği şekilde "koşulsuz öz-anlayış" sunmaktadır. Kişilik puanlanmamakta onun yerine varlığın içsel bir tarafı olarak görülmektedir.

2.1.4. Duygusal düzen kuramı

Duygusal düzen kuramına göre öz-anlayış kavramının yapısı duygusal gelişim ile ilgili son zamanlarda çalışmalardan başa çıkma ile alakalıdır (Neff,

2003a). Brenner ve Salovey (1997) başa çıkma ve duygulu düzenleme kavramları birbirleri için kullanılabileceğini belirtmektedir (Akt. Sümer, 2008). Lazarus (Akt: Neff, 2003a)'ın "geleneksel olarak duygusal odaklı başa çıkma", bireyler sorunlarla karşılaştığında bunlarla yüzleşmek yerine kaçış şekli olarak gözlemlendi. Günümüze yakın zamanda ise psikologlar, daha etkileyici olabileceğini vurguladıkları "duygusal odaklı başa çıkma"dır.(Akt. Neff, 2003a). Öz-anlayış, bireyin ızdırap veren duyguları görmezden gelmek yerine merhametle yaklaşması ve bu duyguların farkında olmanın üzerinde durmaktadır (Akt. Neff, 2003a).

2.2. Yaşam memnuniyeti

Neugarten'in kavramsallaştırdığı yaşam doyumunun bir parçası olan doyum beklentilerin, isteklerin karşılanmış olmasıdır. Yaşam doyumunu ise, bir insanın umdukları ve istedikleriyle sahip olduklarının kıyaslanmasıyla ortaya çıkar. Yaşam doyumunu, belirli bir zaman dilimini veya durumu değil tüm yaşantıdaki doyumunu ifade etmektedir. Yaşam doyumunu mutluluk yönünden iyilik halidir (Vara,1999; Özer ve Karabulut, 2003).Yaşam doyumunu, kişinin kriterlerine yönelik bütün yaşantısını olumlu değerlendirmesini ifade etmektedir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,1985; Veenhoven, 1996). Yaşam doyumunu kişisel iyilik halinin kognitif unsurudur ve kişinin hayatına dair değerlendirme yapmasını kapsamaktadır (Deniz, 2006; Pavot ve Diener,1993).Birey hayatından haz aldığını ifade ediyor ise çoğunlukla olumlu duygulara ve nadiren olumsuz duygulara sahip olduğu ve kişisel iyilik halinin yüksek olduğu söylenebilir (Diener ve Lucas 1999). "iyi oluş", "öznel iyi oluş", "psikolojik iyi oluş" ve "mutluluk" terimleri "yaşam doyumunu" terimiyle ele alınmakta,birçok durumda birbirlerini temsilen kullanılır (Şahin,2010: 98) Bu kavramlar birbirlerinin yerine kullanılmasına rağmen farklı anlamlar barındırırlar. Öznel iyi oluş, başlı başına etkin olmanın yanında psikolojik ve fiziksel sağlığı pozitif yönde etkilediğiden bireysel ve toplumsal yönden önemle değerlendirilmelidir(Diener ve Seligman 2004).

Öznel iyi oluş, yaşam memnuniyetini ve mutluluğu kapsayan bir kavramdır (Eid ve Diener, 2004 : 245). Veenhoven (1996) yaşam memnuniyetini hayatın bütün niteliğinin ve olumlu olarak gelişimin boyutu olarak belirtirken, yaşam

memnuniyetini kararlaştıranların hayattaki değişmeler, yaşam olaylarının gidişatı, tecrübeler, gelişimin içsel ilerlemesi olarak ifade etmektedir.

Yaşam doyumunu iki yapısal ölçüm ile düşünülür. Bunlar; bilişsel ve duyuşsal değerlendirmedir. Bilişsel değerlendirme yaşam doyumunun bir bütün halinde bilişsel olarak değerlendirilmesi ve duyuşsal değerlendirme ise kişinin olumlu ve olumsuz duygulanım deneyimlerinin yoğunluğunu ifade etmektedir (Sahranç, 2007 :101). Bireylerin pozitif duygulara negatif duygulardan daha fazla sahip olmasının sebebi daha fazla öznel iyilik haline sahip olmaları ve böylece daha fazla yaşam memnuniyetine sahip olmalarındandır (Suldo ve Huebner, 2006).

Yaşam memnuniyeti birden çok unsurla ilişkilendirilmektedir. Bunlardan bazıları spor yapmak, stresi yenmek, evlilikten haz almak, içsel denetimliliğe sahip olma, öz yeterlik duygusuna fazla derecede sahip olmayla yaşam memnuniyeti arasında pozitif biçimde etkilendiği görülmüştür (Sahranç, 2007). Yaşam memnuniyeti ile alakalı değişkenler sosyal olma, sorumluluk ve duygusal dengesizlik olarak belirlenmiştir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

2.2.1. Erek kuramı

Wilson'un 1960'larda önerdiği bu kurama göre ihtiyaçların tamamlanması mutluluğa sebep olur. Aksine durumlar ise mutsuzluğa sebep olur. Mutluluğun elde edilebilmesi için belirli bir hedef ve ihtiyaca ait olan iyilik halinin ve mutluluğun olması gereklidir (akt. Köker,1991). Bu kurama göre, kişiler değişik hedeflere ve arzulara sahip olmakta, bu sebeple bireylerin mutluluğu kişiden kişiye değişmektedir. Kişiler değerleriyle uyumlu hedefler doğrultusundadavrandıkları takdirde mutluluğu elde edecektir. Bireyler hedeflerini elde ettiklerinde daha pozitif duygular elde edecek ve böylece yaşam memnuniyeti seviyeleri yükselecek fakat hedeflerine ulaşmadıklarında negatif duygular yaşayacaktır (Diener ve Diener ,2000). Bu kurama göre, öznel iyilik halini etkileyen birçok sebep mevcuttur. Öncelikle, bireyler çoğunlukla az bir sürede mutlu edecek ama fazla bir sürede sonucu da güçlük çıkaracak hedefler edinmektedirler. İkinci olarak, bireylerin amaçları ve istekleri çatışma halinde olabilir ve bu sebeple de tam anlamıyla karşılanmasının imkânı yoktur. Onların gereksinimleri ve arzuları bilinçdişi olabilmektedir. Bunu ayırt etmek güç olup anlaşmazlık bazı hedefleri bir

araya getirebilir. Diğer bir sebep ise insanlar mutluluğu kaybetmiş olabilmektedir. Sonuncusu, bireylerin olumsuz şartlarda ya da yetenekleri sebebiyle amaçlarına ulaşmalarının imkanı olmayabilir (Diener, 2009).

2.2.2. Etkinlik kuramı

Etkinlik kuramına göre, mutluluk bireyin kendi etkinliğinden kaynaklanır. Etkinlik kuramının İlk ve en önemli temsilcisi Aristoteles'e göre, iyi başarılan etkinlikler mutluluğu getirmektedir. Etkinlik kuramcıları, mutluluğun birey eyleminin sonucu ve mutlu olmanın davranıştan doğduğunu ifade etmektedirler (Acar, 2011). Etkinliğin sürecinin mutluluğun kaynağı olduğu düşüncesine dayanmaktadır. Bu kurama göre amaçları elde etmede yapılan aktivitelerin mutluluğun sebebi olabileceği düşüncesi vardır (Baser-Seker, 2009: 36). Kuram, hedefleri elde etmede gerçekleştirilen aktivitelerin amaçlara göre çok memnuniyet verdiğini belirtmektedir. Böylelikle, bireyin yetenekleri doğrultusunda hedefler seçmesi ve seçtiği amaçları elde etmek için gerçekleştirdiği aktivitelerde yol alması bireye haz vermektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Bireyin yeteneği ve etkinlikler aynı yönde ilerlemektedir. Eğer etkinlik, kişinin beceri düzeyinin üzerindeyse kaygı meydana gelebilir. Yaşam memnuniyeti, birey yeteneklerini gerçekleştirebileceği bir aktivitedeyse bundan sonra gelir (Gürsoy, 2009:35).

2.2.3. Uyum kuramı

"Devam eden ya da tekrarlayan uyarıcılara karşı duyarlılığın azalması" şeklinde belirtilmektedir. Uyum kuramına göre kişiler hayatında oluşan pozitif veya negatif durumlara adapte olarak ruh sağlığını sağlamaya çalışır. Bir başka deyişle, kişiler üzücü bir durum yaşadığında çok fazla bir şekilde mutsuz kalmayıp çok mutlu edici bir durum karşısında da fazla bir süre mutluluğunu sürdürememektedir (Diener ve Diğ., 1999). Diener ve diğerlerine (1999) göre birey iyi veya kötü durum ve olaylara adapte olabilmekte, ne fazla bir süre çok mutlu, ne de fazla bir süre üzgün olmaktadır. Uyum kuramına göre bireyler başlangıçta yeni olaylara ya da durumlara karşı tepki göstermekte fakat zaman geçtikçe bu duruma alışıp eski seviyeye geri dönmektedirler (Özen, 2005).

2.2.4. Tavandan- tabana ve tabandan- tavana kuramları

Anlık olarak haz ve acılarının değerlendirmesini yapan birey kendini mutlu ya da mutsuz hisseder. Mutlu bir hayat, mutlu anlardan oluşan bir bütündür (Yetim, 2001). Bu kurama göre, kişinin hayatındaki önemli haz alanları ile alakalı durumların tümüdür. Tavandan-Tabana kuramına göre, birey mutlu olduğu için küçük haz verici durumlardan hoşlanır. Kurama göre öznel iyi olma, kişinin evrensel bir özelliği olup kişinin olaylara tepkimesini etkiler. Bu kuramın temsilcilerine göre, mutlulukta odağın tutumlar olmasıdır (Yetim, 2001).

2.2.5. Akış kuramı

Csikszentmihalyi (2005)'in akış kuramı; insanların bir etkinliğe kendilerini çok fazla kaptırmaları ve etkinliğin, bireyin beceri seviyesine uyumluysa haz verdiğini ifade etmektedir. Zor olan etkinlikler endişeye sebep olurken kolay olan etkinlikler kişiyi sıkmaktadır (Baser Seker, 2009). Akış, bireyin "iç yaşamını" inceleyerek mutluluğu elde etmesini irdelemekte olup bireylerin meşgul oldukları işi sadece yapmak adına yapmayı sürdürdüklerinde yapılan bilişsel bir durumdur (Csikszentmihalyi, 2005). Akış kuramı, birey yeterli düzeyde beceri sahibi ise, etkinliklerin ve bu etkinliklere engel olan unsurların akışının zamanla hazzı da yaşatacağına inanır. Eğer etkinlik olması gerektiğinden basit ve engeller kolay ise sonuç can sıkıcı olabilmekte etkinlik zor olduğunda ise strese sebep olabilir (Diener ve Diener, 2000).

2.3. Anksiyete (kaygı)

2.3.1. Psikanalitik kuram

Ruh biliminde ilk kez "kaygı" sözcüğünü kullanan ve tanımlayıp sebeplerini araştıran Freud olmuştur (Köknel, 1987). Freud, "Psikanaliz'e Giriş" adlı eserinde kaygı, korku ve dehşet terimlerinin ayrımını yaparak kaygının bir duruma ait olup nesnesinin olmadığını savunurken korkuda ise nesnenin olduğunu dehşetin ise beklenmedik bir şekilde bir anda karşılaşılan bir durum olarak ifade etmektedir (Freud, 1984). Freud'a göre kaygı, bireyi çevreden gelen toplumsal ya da fiziksel tehlikelere karşı bireyi uyarmakta, yaşamın sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır. Freud bu kaygıyı "gerçekçi kaygı" olarak tanımlarken Nevrotik kaygıyı ise mantıkdışı bir nitelik halinde olan uyumu yitiren ve anormal davranışlara sebep olarak tanımlamaktadır

(Geçtan, 2005). Freud'un yapısal kuramına göre insan kişiliği id, ego ve superegodan oluşmaktadır. Bu üç yapısal öge anlaşmazlık yaşadığında çatışma ortaya çıkar. Id'in istekleri ego tarafından kontrol edilemediği takdirde ego buna kaygı reaksiyonu ile tepki verir (Geçtan, 1990). Freud üç tür anksiyeteden bahsetmektedir (Geçtan, 1984). Bunlardan ilk tür *gerçeklik anksiyetesi*, benliğin haricinde olan dış dünyada tehlikeli bir durum varlığının algılanmasından dolayı ortaya çıkan duygudur. İkinci tür *ahlaki anksiyete*, bilinçdışı istek ve gereksinimlere karşı egonun doyum sağlama çabasıyla süperegonun yönelttiği suçlama, aşağılama, utanma duyguları nedeniyle oluşmaktadır. Üçüncü tür, *nevrotik anksiyete* id kaynaklı dürtüsel baskıların ego tarafından bastırılmasının zorlanmasıyla oluşmaktadır. Gerçeklik anksiyetesinin aksine mantıkdışı bir yapıdadır.

Psikanalitik teoriye göre anksiyeteyi oluşturan dört ana kaynak mevcuttur. Bunlar; id anksiyetesi, ayrılık (separation) anksiyetesi, iğdişlik (castration), anksiyetesi, Süper ego anksiyetesidir (Öztürk, 2001).

Id anksiyetesi erken dönemde bebeğin istekleri üzerine meydana gelir. Bebek bu dönemde tamamiyle anneye bağımlı ve annesinden kendi isteklerinin karşılanmasını bekler. *Ayrılık anksiyetesi* erken bebeklik döneminden sonra meydana gelir. Bebeğin annesi sevgi nesnesidir. Bu dönem, bebek annesinin kaybindan korkmaya başlar ve anksiyete meydana gelir. *Kastrasyon anksiyetesi* "odipal gelişme döneminde ortaya çıkan çocuğun içinde bulunduğu psikoseksüel gelişimi ile ilgili olarak hissettiği korkuları içermektedir". *Süper ego anksiyetesi* ise prepubertal dönemin içinde olan çocuğun gelişen süper egonun baskısından dolayı sahip olduğu anksiyetedir.

Psikanalizm'in bir diğer temsilcisi Otto Rank, doğum travmasının kaygının ana kaynağı olduğunu belirtmiştir (Özakkaş, 2014). Rank, insanın doğduğu ilk anda kaygıya sahip olduğunu, rahat bir ortamdan çaba gerektiren bir ortama gelişin insanın ilk kaygıya sahip olmasına neden olduğunu söyler. Böylece İnsanın hayatı boyunca yaşadığı tüm kaygılar ilk kaygının yansımaları olarak ortaya çıkar (Geçtan, 2005). Karen Horney ise kaygının korku kavramıyla olan yakınlığını belirtirken aynı zamanda kaygının farklı bir duygu olduğunu belirtir. Korku, herhangi bir tehlike unsuruna karşı ortaya çıkarken kaygıda gerçek bir tehlike olmamasına rağmen imgesel bir tehlikeye karşı bir tepki

vardır. Korkuda tehlike nesnel bir gerçeklik iken, kaygıdaki tehlike gizli ve öznedir. Böylelikle kaygının şiddeti kişinin içinde bulunduğu duruma göre değişmektedir (Geçtan, 2005).

2.3.2. Bilişsel Kuram

İnsanın davranışı onun dünyayı nasıl algıladığı ve yapılandırmasına bağlı olup yanlış yaklaşımlardan doğan problemler bireylerin gerçeği çarpıtmalarından dolayı meydana gelir (Işık, 1991). Beck (1976)'e göre gerçek bir tehlike durumu meydana geldiğinde anksiyete aktive olarak canlıyı kaçmak ya da savaşmak için hazırlamakta ve canlının hayatta kalmasını sağlamaktadır. Ancak günümüz şartlarından dolayı fiziksel tehlikelerle karşılaşma olasılığı daha düşük olması söz konusudur. Buna karşın anksiyete gerçek bir tehlikenin olmadığı durumlarda, canlının yanlış yorumlaması nedeniyle aktive olduğunda işlevselliğini kaybedip problem yaşamasına sebep olmaktadır.

2.3.3. Davranışsal kuram

Davranış teorisinin temeli, bireyin etrafında oluşan belirli çevresel uyaranlara karşı oluşturduğu bir koşullanma cevabına bağlıdır (Özakkaş, 2014). Davranışçı yaklaşımların savunucuları kaygıyı tehdit edici bir uyarıya karşı kişinin gösterdiği sempatik sinir sisteminin tepkisel cevabı olarak görmektedir. Kaygının öğrenilmiş de olabileceği düşüncesi, davranışçı yaklaşımda uyarıcı-tepki bağı ile açıklanmaktadır (Korkut, 1992).

2.3.4. Varoluşçu yaklaşım

Varoluşçu teorilere göre, ölümün çaresizliği ve kaçınılmazlığı karşısında sahip olunan hoşnutsuzluk hissi sonrasında kaygı oluşur. (Özakkaş, 2014). Varoluşçu yaklaşımda bütün insanların varoluş kaygısı yaşadıklarına dair bir sav mevcuttur. Bu kaygının kaynağının ise ölüm zamanının bilinmezliği olduğu savunulmaktadır. Bu yaklaşıma göre varoluşsal kaygı var olmaya yönelik gerçekçi ve dürüst tepki vermeyen nevroitik kaygı var olmaya gerçek olmayan tepki vermektir (Korkut, 1992).

2.3.5. Biyolojik teoriler

Anksiyete bozukluklarında otonom sinir sisteminde sempatik etkinlik artıp buna bağlı olarak fizyolojik semptomların ortaya çıktığı varsayılmaktadır.

Biyokimyasal çalışmalarda nörotransmitterlere yoğunlaşmakta, noradranelin ve serotonin düzeylerinin arttığı varsayılmaktadır (Özpoymaz, b.d.).

2.4. İlgili araştırmalar

Neff ve ark. (2005) tarafından yapılan araştırmada yüksek öz-anlayış düzeyinin daha az kaygı düzeyleriyle bağlantılı olması, öz-anlayışa sahip kişilerin okul başarısızlığına sahip olduğunda başa çıkma mekanizmalarını daha fazla uygulama eğiliminde olduğunu tespit etmiştir. Buna ek olarak, yüksek öz-anlayış ve düşük anksiyete düzeyi ilişkisinin daha fazla algılanan yeterliliğe sebep olduğu görülmüştür.

Gilbert ve Irons (2005) Compassionate Mind Training (CMT) olarak adlandırılan öz-anlayışa dayalı terapötik yaklaşım geliştirmiş olup bu teknikle bireylerin rahatlaması, kendilerine karşı anlayışlı olmalarını geliştirmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda CMT'nin bireyin kendisine olan öfkesini, depresyon ve anksiyete düzeylerini büyük oranda düşürdüğünü bulmuşlardır (Akt. Neff ve ark. 2006).

Neff ve ark. (2006) Gestalt iki sandalye tekniği ile bireylerin kendilerini çok eleştirebilecekleri bir durum hayal etmeleri sağlanmış ve öz-anlayıştaki artışın aynı zamanda psikolojik iyileşme sağladığı ve öz-anlayış düzeyinde artışa sahip olanların depresyon ve anksiyete düzeyinde düşüş görülmüştür.

Neff ve ark. (2006) tarafından yapılan bir çalışmada ise bireylerin iş görüşmelerinde sorulara verdikleri cevaplardan yola çıkılarak deneysel bir ortamda kendini değerlendirme sağlanmış olup "sizce en büyük zayıf noktanız ne"? sorusuyla öz-anlayış düzeyinin fazla oranda soruyu cevapladıktan sonra düşük oranda kaygı göstermesiyle bağlantısı görülmüştür. Dolayısıyla öz-anlayış, kişinin zayıflıklarıyla buluştuğunda kendini izleme sürecinde anksiyeteye koruyuculuk üstlenmektedir.

Deniz ve Sümer (2010) tarafından gerçekleştirilen "farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi" konulu çalışmaya farklı bölümlerden 240 kız, 283 erkek öğrenci dâhil edilerek araştırma yapılmıştır. Araştırmayı öz-anlayış ölçeği ile Depresyon Anksiyete Stres ölçeği (DASÖ)'nden yapmışlardır. Araştırma sonucunda öz-anlayış seviyesiyüksek öğrencilerinin kaygı puan ortalamalarını öz-anlayış düzeyi düşük - ortadan düşük olduğu tespit edilmiştir.

Neff (2003b)'in öz-anlayış ölçeğinin geliştirirken 391 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada öz-anlayışın düşük kaygı ve depresyon ve daha yüksek oranda yaşam memnuniyeti gibi pozitif yönde psikolojik sağlık ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Kirkpatrick (2005) 'in kontrol ve deney grubundan oluşan toplam 80 üniversite öğrencisinde öz-anlayışı geliştirmek adına Gestalt iki sandalye tekniğiyle yaptığı çalışmanın sonucunda öz-anlayış ve ruh sağlığı arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca kullanılan bu tip tekniklerin sonucunda bireylerin öz-anlayış düzeylerinin artabileceği ve böylece yaşam doyumları, sosyal bağları, benliğine olan saygıları, bağımsızlıkları da artarken anksiyete ve nevrotik gibi olumsuzlukları azalacağı bulunmuştur.

Gilbert ve Procter (2006) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ruh sağlığı merkezinde tedavi gören çok fazla utanç ve öz-eleştiriye sahip 9 hastaya ikişer saatlik 12 seansolarak anlayış ve zihin eğitimi uygulaması yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda hastaların depresyon, anksiyete, kendilerine olan eleştirilerinde, utanç duygularında anlamlı bir düzeyde düşüş görülmüştür. Buna karşın, kendilerini sakinleştirme ve öz-şefkat düzeylerinde artış görülmüştür.

Neff ve diğ. (2006) 'in gerçekleştirmiş olduğu araştırmada öz-anlayış ile uyumlu psikolojik kullanışlılık araştırılmış olup bireylerin öz-anlayış seviyeleri arttıkça iyoluşlarının arttığı da tespit edilmiştir.

Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008)'in kültürler arası çalışmasında Tayland, Tayvan ve Amerika'daki üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerini karşılaştırmış ve araştırmanın sonucunda öz-anlayış düzeyinin iyoluş hali ile anlamlı bir pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Deniz ve diğ.,(2012) 'in gerçekleştirmiş olduğu“Türkiye ve bazı diğer ülke üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma” konulu çalışmaya Türkiye'den 127, diğer ülkelere 122 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularındaöz-anlayış ile yaşam memnuniyeti seviyeleri arasında ilişki tespit edilmiştir.Buna göre öz-anlayış düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi artmıştır. Ayrıca araştırmanın bulgularına göre, Türk öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri ile yaşam doyumları başka ülke öğrencilerine oranla daha fazla çıkmıştır.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. İlişkisel tarama modeli “ iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir ” (Karasar, 2013). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile yaşam memnuniyeti ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sırası değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkisel olarak incelenmiştir.

3.2. Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Yakın Doğu Üniversitesinde okuyan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise Yakın Doğu Üniversitesinin Fen- Edebiyat fakültesinde öğrenim gören 1.2.3. ve 4. Sınıf psikoloji öğrencileri arasından kolaylıkla bulunabilen örnekleme yoluyla seçilen 156’sı kız 148’i erkek olmak üzere toplam 304 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımları aşağıdaki Tablo 1’ de yer verilmiştir.

Tablo 1*Öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımı*

Demografik Özellikler	Sayı(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet		
Kadın	156	51,3
Erkek	148	48,7
Yaş		
18	27	8,9
19	34	11,2
20	44	14,5
21	71	23,4
22	49	16,1
23	34	11,2
24	21	6,9
25	18	5,9
26	5	1,6
30	1	,3
Sınıf		
1	99	32,6
2	89	29,3
3	76	25,0
4	40	13,2
Kardeş		
İlk	131	43,1
Ortanca	86	28,3
Son	87	28,6

Tablo 1 'de araştırma içerisinde yer alan katılımcıların demografik özelliklerine göre kişi sayısı ve yüzdeler bulunmektedir. Yapılan araştırmaya göre katılımcıların %51,3'ünün kadın ve %48,7'sinin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşlarına bakıldığında %8,9 'unun 18, %11,2 'nin 19, %14,5 'inin 20, %23,4 'ünün 21, %16,1 'in 22, %11,2 'inin 23 %6,9'un 24 ,%5,9'un 25 , %1,6 ve % 0,3 'ün 30 yaşında olduğu görülmektedir. Katılımcıların sınıf düzeylerine bakıldığında %32,6 'sının 1.sınıf, %29,3 'ünün 2. Sınıf, %25 'inin 3.sınıf ve %13,2 'sinin 4.sınıfta olduğu görülmektedir. Katılımcıların kardeş sıralamalarına göre kaçınıcı çocuk olduklarına bakıldığında %43,1'inin ilk çocuk, %28,3 'ünün ortanca çocuk ve %28,6 'sının son çocuk olduğu görülmektedir.

3.3. Veri toplama araçları

Bu çalışmada Öz-Anlayış Ölçeği (Self- Compassion Scale) , Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (Contentment with Life Scale) , Beck Anksiyete Envanteri kullanılmıştır.Araştırmayı yapan kişi tarafından hazırlanmış olan katılımcıların kişisel durum ve özelliklerini de tespit etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından, üniversite öğrencileri ile alakalı bir çeşit değişkenler konusunda bilgi elde etmek için hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencinin cinsiyeti, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sırası bilgileri bulunmaktadır. Etik kurallar gereği öğrencilere araştırma esnasında isim ve soy isimleri sorulmamıştır.

3.3.2. Öz- anlayış ölçeği (ÖAÖ)

Orijinali Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş olan Öz- anlayış ölçeği'nin (Self- Compassion Scale) kişilerin öz-anlayış seviyelerini tespit etmek için geliştirilmiştir. Orijinali 26 madde ve öz-sevecenlik, öz-eleştiri, insanlığın ortak deneyimleri, yalıtılmışlık, farkındalık ve aşırı özdeşleşme olarak adlandırılan 6 alt ölçekten oluşmaktadır.Alt ölçeklerden üç tanesi ("öz-sevecenlik, insanlığın ortak deneyimleri, farkındalık") gibi olumlu özellikleri yansıtırken kalan üç tanesi ("öz-eleştiri, yalıtılmışlık, aşırı özdeşleşme") olumsuz nitelikleri göstermektedir. Öz-anlayış ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Deniz, Kesici ve Sümer (2008) 'in sayesinde yapılmıştır. Türkçe

ve İngilizce formlarının anlaşılmasının birbirleriyle pozitif ilişkide olduğu tespit edilmiştir ($r = .96$, $p < .001$). Orijinal ölçeğe göre Türkçe Öz- Anlayış Ölçeğinin yapısının tek boyutlu olduğu görülmüştür. 2 tane maddenin ölçekten çıkarılması madde toplam korelasyonun $.30$ 'un altında olmasıyla sağlanıp sonucunda 24 maddeye sahip ölçek ortaya çıkmıştır. Geçerlik çalışmaları kapsamında ÖZAN puanları ile benlik saygısı puanlarında $r = .62$;yaşam doyum puanları arasında $r = .45$;pozitif duygulanım puanları arasında $r = .41$ ve negatif duygulanım puanları arasında $r = -.48$ düzeyinde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Ayrıca "iç tutarlılık katsayısı $.89$ ve test-tekrar test korelasyonu $.83$ olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak Öz-anlayış Ölçeğinin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu kararı verilmiştir (Deniz vd., 2008). "Öz-Anlayış ölçeği, 5' li Likert tipi ve 24 maddeden oluşan bir ölçektir". Ölçekte belirtilen durum ile ilgili olarak "Hemen hemen hiçbir zaman=1" "Nadiren= 2", "Ara sıra= 3", "Çoğu zaman=4" ve "Hemen hemen her zaman=4" şeklinde cevaplanarak ne kadar sıklıkla ifade ettiğini derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınacak en fazla puan 120 iken, en az puan 24'tür. Öz-şefkatin de yüksek olduğuna ölçekten alınan fazla puan işaret etmektedir (Deniz, v.dğr., 2008).

3.3.3. Yaşam memnuniyeti ölçeği (YMÖ)

Yaşam Memnuniyeti Ölçeği'nin (Contentment with Life Scale) orijinali Lavallo ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilmiş olup 5 maddeye sahiptir. Tek boyutlu olan ölçek, 7'li likert tarzı derecelendirmeye sahiptir (" 1" Kesinlikle katılmıyorum- "7" kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin orijinalinin geliştirme çabaları 250 kişi üzerinde yürütülmüştür. Temel bileşenler faktör analizinde öz değeri 1'den büyük olan tek boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Yapı geçerliliği çalışmasından uygulanan uyum geçerliği çalışmasında öz-saygı ($r = .64$), özaldatma ($r = .44$) ve olumlu duygulanım ile pozitif; olumsuz duygulanım ve depresyon ile negatif ilişkide olduğu saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı $.87$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekte tersten kodlanan maddeler 3. Ve 4. Maddelerdir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde yaşam memnuniyetini göstermektedir (Akın ve Yalnız, 2015).

3.3.4. Beck anksiyete envanteri (BAE)

Orijinali Beck ve ark. (1998)'in geliştirmesiyle Ulusoy ve ark. (1998) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış olup 21 maddeden oluşmaktadır. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin ölçeğin "Sübjektif Belirtiler" (1,4,5,7,8,9,10,11,14,15,16,17,19.maddeler) ve "Somatik Belirtiler" (2,3,6,12,13,18,20,21. maddeler) olmak üzere iki faktörden oluştuğu belirtilmiştir .ölçek 4'l likert tarzı derecelendirmeye sahiptir. "lek her soruya ait "Hiç" (0), "Hafif derecede" (1), "Orta derecede" (2) ve "Ciddi derecede" (3) şeklinde verilen cevaplardan oluşmaktadır. Ulusoy ve ark. (1998) tarafından ölçeğin Chronbach alfa iç tutarlılık katsayısı. 93 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise $r=.57$ 'dir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında ölçeğin otomatik düşünceler ölçeğiyle $r=.41$, Sürekli Kaygı Envanteri ile $r=.53$ olarak saptanmıştır". Ölçekten elde edilebilecek en fazla puan 63'tür. Ölçekte elde edilen toplam puanın fazlalığı, kişinin sahip olduğu kaygının fazla olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin toplanması

Araştırmanın verileri Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji bölümü 1.2.3 ve 4. Sınıflardan kolaylıkla bulunabilen rneklemeye yöntemiyle seçilip toplanmıştır. Uygulamadan önce katılımcılara çalışmanın gönüllülük ve gizlilik esasına dayandığı belirtilmiş olup kullanılacak ölçekler ve araştırmanın amacı hakkında da gerekli bilgiler verilmiştir. Araştırmada veri toplamak için 312 psikoloji öğrencisine Kişisel Bilgi Formu, z-Anlayış leği, Yaşam Memnuniyeti leği, Beck Anksiyete leği uygulanmıştır.

3.5. Verilerin analizi

Araştırmada kişisel bilgi formunda, öz-anlayış leğinde, Yaşam Memnuniyeti leğinde ve Beck Anksiyete leğinde soruları yanıtız bırakan bireylerin anketi değerlendirilmemiştir. Bu sebeple araştırma rneklemi 304 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada istatistiksel analiz yapabilmek için SPSS 21 analiz programı kullanılmıştır. Araştırmanın normallik testi için kolmogorov-smirnov değerleri incelenmiş olup verilerin normal dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p\leq 0,05$). Dolayısıyla ileriki aşamada Non-parametrik testler analizi kullanılmıştır. Katılımcıların yaş ve ölçekler arası ilişkiye

bakılması için Spearman Correlation analizi kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet,sınıf düzeyi , kardeş sırası ve ölçek puan ortamalarının karşılaştırılması için öncelikle Kruskal Wallis analizi kullanıp bu gruplar arasındaki farkı ayırt etmek için Mann Whitney- U kullanılmıştır.Basit doğrusal regresyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde üniversite 1.2.3. ve 4. Sınıf öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri, yaşam memnuniyeti düzeyleri, kaygı düzeyleri ve cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sırası arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyine bakılmıştır.

Tablo 2

Ölçeklerin puan dağılımı normallik analizleri

	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
ÖZAN	0,000*	0,000*
Sübjektif b.	0,000*	0,000*
Somatik b.	0,000*	0,000*
BAE	0,000*	0,000*
YMÖ	0,000*	0,003*

* $p \leq 0.05$

Tablo 2’de kullanılan ölçeklerin puan dağılımlarına göre normallik analizleri yer almaktadır.

Örnekleme büyüklüğü 35’den büyük ise Kolmogorov-Smirnov, küçük ise Shapiro-Wilk testi kullanıma uygun görülmektedir (Çokluk, vd. 2010).

Tablo 2 incelendiğinde Kolmogorov-Smirnov testine göre ÖZAN, Sübjektif belirtiler, somatik belirtiler, BAE ve YMÖ’ değerlerinin $p \leq 0,05$ ‘dan küçük olduğu ve bu durumda verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir Bu bilgiler doğrultusunda non-parametrik testler kullanımı uygun görülmüştür.

Tablo 3

Katılımcıların ÖZAN, Sübjektif belirtiler, Somatik belirtiler, BAE ve YMÖ'den aldıkları puan ortalamalarına ait tanımlayıcı istatistikler

	N	\bar{x}	s	Min	Max
ÖZAN	304	3,22	0,49	1,46	4,83
Sübjektif Belirtiler	304	1,70	0,60	1,00	3,92
Somatik Belirtiler	304	1,67	0,62	1,00	3,75
BAE	304	1,53	0,72	1,00	4,00
YMÖ	304	4,53	1,13	1,00	7,00

** $p \leq 0.05$*

Katılımcıların ölçek puan ortalamalarına göre tanımlayıcı istatistiklerinin yer aldığı Tablo 3 incelendiğinde öz-anlayış ölçeğine bakıldığında bireylerin $3,22 \pm 0,49$ puan aldıkları görülmektedir. Katılımcıların Beck Anksiyete Envanterinin alt boyutlarından sübjektif belirtilerden $1,70 \pm 0,60$ puan aldıkları ve somatik belirtiler alt boyutundan ise $1,67 \pm 0,62$ puan aldıkları görülmektedir. Beck Anksiyete Envanterinin toplam puanına bakıldığında ise $1,53 \pm 0,72$ puan alındığı görülmektedir. Yaşam memnuniyeti ölçek puan ortalamasına göre ise katılımcıların $4,53 \pm 1,13$ puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 4

Katılımcıların yaş, ÖZAN, sübjektif belirtiler, somatik belirtiler, BAE ve YMÖ puan ortalamalarının ilişkisi

	ÖZAN	Sübjektif Belirtiler	Somatik Belirtiler	BAE	YMÖ
Yaş	r=0,30 p=0,000**	r=0,62 p=0,141	r=0,60 p=0,150	r=0,62 p=0,140	r=-0,15 p=0,398
ÖZAN		r=-0,267 p=0,000**	r=-0,231 p=0,000**	r=-0,182 p=0,001**	r=0,473 p=0,000**
Sübjektif Belirtiler			r=0,869 p=0,000**	r=0,832 p=0,000**	r=-0,251 p=0,000**
Somatik Belirtiler				r=0,837 p=0,000**	r=-0,208 p=0,000**
BAE					r=-0,204 p=0,000**

*p≤0,05 **p<0,001

Tablo 4 'te yaş değişkeni ve ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılmaları bulunmaktadır. Değişkenler arasındaki korelasyonun hesaplanabilmesi için Spearman korelasyon analiz yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 4 incelendiğinde, yaş ve Öz-anlayış düzeyi arasında pozitif yönde ileri derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p≤0,001). Bu sonuca göre yaş arttıkça ÖZAN'dan alınan puanın arttığı söylenebilir. BAE'nin alt boyutlarından sübjektif ve somatik belirtiler ile öz-anlayış arasında negatif yönde ileri derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p≤0,001).BAE toplam puanına göre ise öz-anlayış ve kaygı düzeyinde negatif yönde ileri derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p≤0,001). Bu sonuçlara dayanarak öz-anlayış ölçeğinden alınan puan arttıkça Beck anksiyete envanterinden alınan puanın azaldığı söylenebilir. Öz -anlayış ve yaşam memnuniyeti düzeyleri arasında ise ileri derecede pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p≤0,001).Bu sonuca göre, öz-anlayış ölçeğinden alınan puan arttıkça yaşam memnuniyeti ölçeğinden alınan puanın arttığı da söylenebilir. BAE ve YMÖ arasında ise negatif yönde ileri derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur

($p \leq 0,001$).Böylelikle BAE'den alınan puan azaldıkça YMÖ'den alınan puanın arttığı söylenebilir.

Tablo 5

Katılımcıların cinsiyetine göre ÖZAN, sübjektif belirtiler, somatik belirtiler,BAE ve YMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	Sıra Ort	Z	p
ÖZAN	Kadın	156	3,17	0,50	143,09	-1,925	0,054
	Erkek	148	3,27	0,47	162,46		
Sübjektif B.	Kadın	156	1,77	0,61	163,10	-2,163	0,031*
	Erkek	148	1,63	0,58	141,32		
Somatik B.	Kadın	156	1,69	0,61	157,03	-0,927	0,354
	Erkek	148	1,65	0,63	147,73		
BAE	Kadın	156	1,57	0,74	155,79	-0,765	0,444
	Erkek	148	1,50	0,70	143,09		
YMÖ	Kadın	156	4,51	1,14	150,78	-0,351	0,726
	Erkek	148	4,55	1,12	154,31		

* $p \leq 0,05$

Tablo 5 'te katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçeklerden alınan puanların ortalamaları Mann Whitney- U testiyle karşılaştırılmıştır. Tablo incelendiğinde kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla BAE 'nin alt boyutu olan sübjektif belirtilere sahip olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$) .Cinsiyet değişkenine göre, Öz-anlayış ölçeği, somatik belirtiler alt boyutu, BAE ve YMÖ' den alınan puanlara bakıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 6

Katılımcıların sınıf düzeylerine göre ÖZAN, sübjektif belirtiler, somatik belirtiler, BAE ve YMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

	Sınıf	N	\bar{x}	Ss	Sıra Ort.	χ^2	p
ÖZAN	1	99	3,13	0,32	137,69	4,72	0,193
	2	89	3,28	0,52	164,83		
	3	76	3,25	0,62	155,92		
	4	40	3,24	0,44	155,24		
Sübjektif Belirtiler	1	99	1,51	0,49	124,95	20,21	0,000**
	2	89	1,89	0,62	181,72		
	3	76	1,73	0,58	158,07		
	4	40	1,69	0,69	145,06		
Somatik Belirtiler	1	99	1,50	0,53	128,86	13,04	0,005*
	2	89	1,82	0,67	172,65		
	3	76	1,73	0,62	162,32		
	4	40	1,65	0,65	147,53		
BAE	1	99	1,37	0,56	137,69	6,86	0,076
	2	89	1,68	0,83	164,96		
	3	76	1,59	0,73	159,17		
	4	40	1,52	0,75	150,15		
YMÖ	1	99	4,40	1,04	141,06	5,01	0,171
	2	89	4,70	1,13	167,17		
	3	76	4,56	1,30	156,34		
	4	40	4,42	0,95	140,88		

* $p \leq 0.05$

Tablo 6'da katılımcıların sınıf düzeylerine göre ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılması Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Analiz sonucunda sınıf düzeyine göre BAE 'nin alt boyutları sübjektif belirtiler ve somatik belirtiler puan ortalamaları anlamlı çıkmıştır ($p \leq 0,05$). Bu farkın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu incelemek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Bunun sonucunda 2. Sınıfların BAE'nin alt boyutları sübjektif belirtiler, somatik belirtiler 'de daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür.

Sınıf düzeyi değişkenine göre ÖZAN, BAE ve YMÖ'den alınan puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 7

Kardeş sırası değişkeni açısından ÖZAN, sübjektif belirtiler, somatik belirtiler, BAE ve YMÖ'nün incelenmesi

	Kardeş Sırası	N	\bar{x}	SS	Sıra ort.	χ^2	p
ÖZAN	İlk	131	3,24	0,49	154,49	3,94	0,139
	Orta	86	3,13	0,42	137,86		
	Son	87	3,28	0,53	163,98		
Sübjektif b.	İlk	131	1,66	0,58	146,71	2,00	0,368
	Orta	86	1,75	0,57	163,59		
	Son	87	1,71	0,65	150,26		
Somatik b.	İlk	131	1,64	0,62	147,29	1,77	0,411
	Orta	86	1,73	0,61	163,00		
	Son	87	1,64	0,62	149,97		
BAE	İlk	131	1,48	0,71	146,45	4,49	0,106
	Orta	86	1,65	0,71	167,42		
	Son	87	1,50	0,74	146,86		
YMÖ	İlk	131	4,56	1,12	155,69	12,91	0,002*
	Orta	86	4,18	1,19	126,26		
	Son	87	4,83	0,98	173,64		

Tablo 7 'da katılımcıların kardeş sırası açısından ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılması yapılmıştır. Kardeşlere göre ölçek puan ortalama karşılaştırmaları Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Analiz sonucunda kardeşlere göre YMÖ puan ortalamaları anlamlı çıkmıştır ($p \leq 0,05$). Bu farkın hangi kardeşler arasında olduğunu incelemek için Mann Whitney U testi

kullanılmıştır. Bunun sonucunda farkın ilk ve orta kardeş arasında ayrıca orta ve son kardeş arasında olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$).

Kardeş sırası değişkenine göre ÖZAN, BAE, sübjektif ve somatik belirtiler alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Tablo 8

Katılımcıların ÖAÖ, YMÖ puan ortalamaları ve cinsiyet değişkeninin BAE puan ortalamalarını yordaması

	B.	S.H.	B	t	p
Sabit	2.554	0,292		8,760	0,000*
ÖAÖ	-0,167	0,093	-0,113	-1,796	0,074
YMÖ	-0,091	0,040	-0,142	-2,260	0,025*
Cinsiyet	-0,042	0,082	-0,029	-0,514	0,607

$p \leq 0,05$ $R^2 = 0,049$

Tablo 8'de Öz-anlayış ölçeğinin, Yaşam memnuniyeti ölçeğinin ve cinsiyet değişkeninin Beck Anksiyete Envanterinden alınan puan ortalamalarını yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları mevcuttur. Tablo incelendiğinde ÖAÖ'den alınan puan ortalamalarının ve cinsiyet değişkeninin

BAE'den puan ortalamalarını yordamadığı görülmüştür. YMÖ'den alınan puan ortalamalarının ise BAE'den alınan puan ortalamalarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bu anlamlılığın BAE'den alınan puanlardaki varyansın %4,9'luk dilimini açıkladığı sonucuna varılmıştır ($p \leq 0,05$).

Tablo 9

Katılımcıların sübjektif belirtiler, somatik belirtiler, BAE, YMÖ puan ortalamaları ve demografik değişkenlerinin ÖZAN puan ortalamalarını yordaması

	B.	S.H.	β	t	p
Sabit	2,560	0,329		7,783	0,000*
Sübjektif b	-0,164	0,103	-0,201	-1,600	0,111
Somatik b.	-0,135	0,096	-0,172	-1,402	0,162
BAE	0,151	0,086	0,223	1,762	0,079
YMÖ	0,172	0,023	0,396	7,464	0,000*
Cinsiyet	0,088	0,052	0,090	1,693	0,092
Yaş	-0,004	0,016	-0,018	-0,279	0,781
Sınıf d.	0,052	0,031	0,109	1,692	0,092

$p \leq 0,05$ $R^2 = 0,241$

Tablo 9'da sübjektif belirtiler, somatik belirtiler, BAE, YMÖ ve demografik özelliklerin Öz-anlayış ölçeği puan ortalamalarını yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları mevcuttur. Tablo incelendiğinde YMÖ'den alınan puan ortalamalarının Öz-anlayış ölçeğinden alınan puan ortalamalarını anlamlı bir şekilde yordadığı ve bu anlamlılığın Öz-anlayış ölçeği puanlarındaki varyansın %24,1'lik dilimini açıkladığı sonucuna varılmıştır ($p \leq 0,05$). Sübjektif belirtiler, somatik belirtiler, BAE ve Demografik değişkenlerin Öz-anlayış ölçeğinde alınan puanları yordamadığı sonucuna varılmıştır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Yapılan araştırmada öz-anlayış düzeyi ve kaygı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, öz anlayış düzeyi arttıkça kaygı düzeyinin azaldığı bulgusu elde edilmiştir. Neff (2003a) öz-anlayışa sahip bireylerin kendilerine karşı duyarlı, kibar ve şefkatli olduklarını belirtmiştir. Bu doğrultuda öz-anlayış, bireylerin psikolojik sağlığını olumlu etkileyebilmektedir. Yapılan araştırmaların bulgusu da bu yorumu destekler niteliktedir. İlgili literatür incelendiğinde öz-anlayışın kaygıyı yordadığına ilişkin çeşitli araştırmalara rastlanmıştır. Neff ve ark. (2006)'ın gerçekleştirmiş olduğu bir çalışmada bireylerin çok yargıladıkları bir durum düşünüp Gestalt iki sandalye tekniği kullanılıp öz-anlayıştaki artışın, artan bir psikolojik iyileşme ile alakalı olduğu ve öz-anlayış düzeyinde artışa sahip olanların depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalışa sahip olduğu görülmüştür. Bu bulguyu destekler nitelikte bir başka çalışma ise Gilbert ve Irons, (2005) tarafından gerçekleştirilmiş olup Compassionate Mind Training (CMT) olarak adlandırılan terapötik yaklaşımı olan öz-anlayışa dayalı, kendini sürekli olarak eleştiren insanlar için geliştirilmiştir. Bu yaklaşım bireylerin kendine güvenmesi, rahatlaması ve kendi hatalarına karşı anlayışlı olmalarını kapsayan bir durumdur. Yapılan araştırmalarda CMT'nin kişinin kendisine öfkesini, kaygısını, depresif durumunu fazla oranda düşürdüğünü tespit etmişlerdir (Akt: Neff ve ark. 2006). Bu bulgulara destek olarak Neff ve ark.(2006) tarafından deneysel olarak yapılan üniversite öğrencilerinin iş görüşmelerinde soruları genel anlamda nasıl cevapladığıyla alakalı çalışmada kendini değerlendirmenin sunulduğu "sizce en büyük zayıf noktanız ne"? Sorusuna verilen cevaptan sonra öz-anlayış ile anksiyete arasındaki ters bağlantı ortaya çıkmıştır. Neff ve ark. (2005) tarafından yapılan araştırmada öz-anlayış seviyesinin daha az kaygı düzeyleriyle alakalı olması ve öz-anlayışa sahip kişilerin başa çıkma stratejilerini okulda başarısızlık

meydana geldiğinde fazla uygulama eğiliminde olduklarını tespit etmiştir. Bu doğrultuda, öz-anlayış ve anksiyete negatif ilişkisinin, daha fazla başarı duygusu ve algılanan yeterlilik ile bağdaştığı görülmüştür. Bu çalışmaların sonuçlarına paralel olarak Deniz ve Sümer (2008) tarafından gerçekleştirilen 523 öğrencinin katıldığı “farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi”öz-anlayışı yüksek olanların düşük ve orta seviyede olanlara göre daha az anksiyeteye sahip olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmada, öz-anlayış düzeyi ile yaşam memnuniyeti düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunup öz-anlayış düzeyi arttıkça yaşam memnuniyeti düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.Neff (2003a); öz-anlayışın üç bileşeni olarak öz-şefkat, ortak paydaşılara sahip olma ve bilinçli farkındalığı vurgulamıştır. Bu kavramlar ele alındığında öz-anlayış, ruh sağlığı ve iyoluş arasında bağlantı söz konusudur. Yapılan araştırmanın bulguları da öz-anlayış ve yaşamdan alınan doyuma dair bağlantıyı destekler niteliktedir.İlgili literatüre bakıldığında yapılan araştırmadan elde edilen sonuca paralel çeşitli araştırmalara rastlanmıştır. Neff (2003b)öz-anlayış ölçeğiningeliştirirken 391 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışma sonucunda öz-anlayışın daha fazla yaşam doyumu ve olumlu ruh sağlığı ve daha az depresyon, anksiyete ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu tespit etmiştir.Nitekim Kirkpatrick (2005)'in öz-anlayışı geliştirmek adına geştalt iki sandalye tekniğiyle kontrol ve deney grubu olarak 80 üniversite öğrencisine yaptığı çalışmayla öz-anlayış ve ruh sağlığının pozitif ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Dolayısıyla, bu tür tekniklerin öz-anlayışı arttırabildiğini ve artan öz-anlayışın bireylerin yaşam memnuniyetlerini, benliklerine saygılarını, bağımsızlıklarını, kişisel gelişimlerini, mutluluk ve iyimserliklerini arttırıp, kendilerine eleştirilerini, kaygı düzeylerini, mükemmeliyetçilik ve nevrotik olumsuzlukları azalttığı tespit edilmiştir.Neff ve diğ. (2006) 'in araştırdığı “öz-anlayış ve uyumlu psikolojik işlevsellik”araştırmasında bireylerin öz-anlayış düzeyleri arttıkça iyoluşlarının da arttığı tespit edilmiştir.Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008)'in kültürler arası çalışmasında Tayland, Tayvan ve Amerika'daki üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerini karşılaştırmış olup araştırmanın sonucuna göre, öz-anlayış düzeyinin iyoluş hali ile anlamlı bir pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya

çıkmiştir. Yine yapılan çalışmalardan elde edilen bulguları destekler nitelikte Deniz ve diğ.,(2012) tarafından gerçekleştirilen Türkiye ve bazı başka ülke üniversite öğrencilerinin “öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu” değişkenlerinin incelendiği araştırmada öz-anlayış ile yaşam memnuniyeti düzeyleri arasında farklılık tespit edilmiştir.Araştırmanın bulgularına göre, Türk öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri ve yaşam doyumları diğer ülke öğrencilerine oranla daha yüksek çıkmıştır.

Yapılan araştırmada, cinsiyet değişkeni baz alındığında öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemiştir.İlgili literatür incelendiğinde, cinsiyet faktörüne göre öz-anlayış düzeyinin farklılaşmadığını ve cinsiyetler arası anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Yapılan araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte Gestalt iki sandalye tekniğiyle öz-anlayışı iletmeyi araştıranKirkpatrick (2005)'in çalışmasında öz-anlayış düzeyinin cinsiyet faktörüne göre farklılık göstermediği görülmüştür. Ayrıca Neff ve diğ.,(2006) tarafından araştırılan cinsiyet değişkeninin de ele alındığı öz-anlayış ileadaptasyonlu psikolojik etkenlik arasındaki ilişki araştırılıp öz-anlayış seviyesinin cinsiyet değişkenine anlamlı bir değişiklik göstermediği tespit edilmiştir. Yapılan çalışmaların cinsiyet faktörüne ilişkin bulgularına paralel olarak İskender (2009) tarafından gerçekleştirilen 390 katılımcı üzerinde yapılan “öz-anlayış, öz-yeterlilik ve öğrenme” üzerine kontrol inançlarıyla olan ilişkisini araştırdığı çalışmada öz-anlayışın cinsiyet faktörüne göre değişmediği tespit edilmiştir.Dilmaç ve diğ., (2009) tarafından gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelendiği araştırmada öz- anlayış ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.Özyeşil (2011) tarafından gerçekleştirilen “üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından” incelediği çalışmada 644'ü kız 366'sı erkek katılımcıyla cinsiyet faktörü yönünden öğrencilerin öz-anlayış seviyelerinde bir fark tespit edilmemiştir.Literatürde cinsiyet faktörüne göre öz-anlayış düzeyinin farklılaştığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Neff,Pisitsingkağarn ve Hsieh (2008) tarafından gerçekleştirilen kültürlerarası çalışmada Amerikadaki kadınların erkeklere göre az öz-anlayış seviyesinde olduğunu, Tayland ve Tayvan örneklerinde ise cinsiyet değişkenine göre öz-anlayış düzeyinde bir

farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Neff ve McGehee (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada genç erkeklerde erkeklerin kadınlara göre daha yüksek öz-anlayış düzeyine sahip olduğu, yetişkin örnekleminde ise öz-anlayışın cinsiyet faktörüne göre değişmediği sonucu elde edilmiştir. Neff (2003b)'in öz-anlayış ölçeğinin geliştirilmesi çalışmasında kadınların öz-anlayış düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Amerikalı kadınların erkeklere göre daha düşük öz-anlayışa sahip olduğunu tespit eden bir diğer çalışma ise Raes (2010) tarafından yapılmıştır (Neff, 2003a; Neff ve diğ., 2005).

Deniz ve diğ., (2012)'in gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyet değişkeni ve öz-anlayış düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuş olup kız öğrencilerin daha yüksek öz-anlayışa sahip olduğu sonucu elde edilmiştir.

Yapılan araştırmada, yaş değişkeni ile üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş ve yaş arttıkça öz-anlayış düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca rağmen regresyon analizinde yaş faktörünün öz-anlayışı yordadığına dair bulgu edilmemiştir. Buna sebep olarak farklı faktörlerle birlikte değerlendirildiğinde yaş faktörünün etkisinin yok olması düşünülebilir. Neff (2003a) öz-anlayışa sahip bireyler hata yaptıklarında, acı çektiklerinde bunun insanlığın bir parçası olduğunu ve başkalarının da aynı şeyleri yaşayabileceğini düşünür. Ayrıca öz-anlayışa sahip bireyler, olumsuz olaylar ve düşüncelere sahip olduklarında bunlara mantıklı çözümler üretme çabasında olur. Yapılan çalışma esas alındığında ergenliğin başında olan bireyler, sorunlarla karşılaştıklarında sadece bu sorunlara kendilerinin sahip olduğu düşüncesine kapılabilmektedir. Fakat birey olgunlaştıkça, deneyimlere sahip oldukça bu duygular ve düşüncelerin yerine daha öz-anlayışlı olma eğiliminde olmakta ve bu sebeple yaş ve öz-anlayış ilişkisi halindedir yorumu yapılabilir. İlgili literatür incelendiğinde, Neff ve Vonk (2009) yaptığı çalışma sonucunda yaş ve öz-anlayışın pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Bu bulgulara karşın, Neff ve McGehee (2010)'in yaptığı çalışmaya genç yetişkin ve yetişkin bireyleri katılımcı olarak seçmiş olup çalışma sonucunda öz-anlayış açısından katılımcı grupları arasında bir fark bulunmamıştır.

Neff ve McGehee (2010)' ergen bireylerin daha düşük öz-anlayışlı olabileceği düşüncesinde olup buna karşın yapılan çalışmada genç

yetişkin ve yetişkin bireylerin yaşlarının birbirine yakın olması sebebiyle gelişimsel durumların farklılığı belirginleştirmedini vurgulamıştır

Yapılan araştırmada, sınıf düzeyi değişkeninde üniversite öğrencilerinin Öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde, birbirine paralel sonuçlar gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Yılmaz (2009)'ın öğrencilerin anne baba tutumları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere 539 katılımcı ile yaptığı çalışmada üçüncü sınıf öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin birinci sınıf öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir. Dilmaç ve diğ., (2009)'ın çalışmasında sınıf değişkeni ve öz-anlayış düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup üçüncü sınıf öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamalarının birinci sınıf öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Özyeşil (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sınıf değişkenine göre öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, öğrencilerden dördüncü sınıfların öz-anlayış düzeyleri birinci sınıf öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir

Yapılan araştırmada, kardeş sırası değişkeni incelendiğinde üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinde bir farklılaşma görülmemiştir. Fakat kardeş sırası değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamalarına bakıldığında son kardeşin ilk ve orta kardeşten yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Alfred Adler'in geliştirmiş olduğu bireysel psikolojik kuramına göre kişilik özellikleri ve doğum sırası arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Bu yaklaşıma göre, en son kardeş ailenin en şımartılan çocuğu olmakla birlikte en eğlenceli ve cana yakın olanı olarak bilinmektedir (Çakır ve Şen, 2012). Bu bilgi göz önünde bulundurularak son kardeşin aile bireyleri tarafından aldığı pozitif duyguları hayata geçirmesinde faydası olduğu ve öz-anlayışını geliştirdiği düşünülebilir. İlgili literatür incelendiğinde göz önünde bulunduran değişken ile ilgili yeterli araştırmaya rastlanmamıştır. Nitekim Yılmaz, (2009)'ın çalışmasında kardeş sırası ve öz-anlayış değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup ilk ve sonuncu kardeşlerin öz-anlayış düzeyleri ortanca kardeşe göre yüksek olduğu görülmüştür.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Üniversite öğrencilerinin Öz-anlayış düzeylerinin yaşam memnuniyeti, anksiyete düzeyleri ve bazı demografik değişkenler ile ilişkisini araştırmak için yapılan çalışmanın sonuçları;

- Öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları ile kaygı puan ortalamaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları ile BAE'nin sübjektif belirtiler alt boyutundan alınan puan ortalamaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları ile BAE'nin somatik belirtiler alt boyutundan alınan puan ortalamaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları ile yaşam memnuniyeti puan ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Cinsiyet değişkeni incelendiğinde üniversite öğrencilerine ait öz-anlayış puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır
- Yaş değişkeni incelendiğinde öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamalarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş ve yaş arttıkça öz-anlayış düzeyinin arttığı görülmüştür.
- Sınıf düzeyi değişkeni incelendiğinde üniversite öğrencilerine ait öz-anlayış puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.
- Kardeş sırası değişkeni incelendiğinde üniversite öğrencilerine ait öz-anlayış puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.
- Regresyon analizi sonucunda öz-anlayış ile yaşam memnuniyeti düzeylerinde anlamlı ilişki tespit edilip öz-anlayış ile kaygı ve demografik değişkenlerin ilişkisinin etkisi görülmemiştir.

6.2. Öneriler

- Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak öz-anlayış düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri daha yüksek ve yaşam memnuniyet düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilmektedir. Dolayısıyla klinik vakalarda bu değişkenler göz önünde bulundurulmalıdır.
- Kaygı bozukluğu olan bireylerin terapisinde öz-anlayış, yaşam memnuniyeti gibi değişkenler göz önüne alınmalıdır.
- Öz-anlayış kavramı oldukça yeni bir kavram olup bu kavram ile ilgili daha fazla araştırma yapıp daha farklı değişkenlerle ilişkisinin araştırılması önerilmektedir.
- Bu çalışmanın örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu çalışmaya benzer olarak, farklı ve daha büyük örneklemeler ile yapılabilir. Özellikle psikiyatrik tanı almış hasta örnekleriyle çalışmaların artırılması öz-anlayış psikopatoloji ilişkisini daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.
- Bu çalışmada, kullanılan demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve kardeş sırası) yapılan analiz sonucunda öz-anlayış düzeyini açıklamadığı görülmüştür. Bu doğrultuda bu ilişkiyi belirlemek için aynı demografik değişkenler farklı çalışma grupları üzerinde tekrarlanabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, A. E. (2011). *Kronik Hastalıkların, Hastaların Aileleşmeleri ve Yaşam Doyumları Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Baser-Seker, G. (2009). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy: How the mind can heal the heart*. NewYork: Three Rivers Press.
- Blatt, S. J., Qinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., ve Zuroff, D. D. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50(1)*, 113-124.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Csikszentmihalyi, M.(2005). *Akış. Mutluluk Bilimi*. İstanbul: HYB Yayıncılık
- Deniz, M. E., Kesici Ş., ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality, 36(9)*, 1151-1160.
- Deniz, M.E.,ve Sümer, A.S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, kaygı ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim, 35(158)*, 115-127.
- Diener E, Seligman MEP (2004) Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*.
- Diener, E. ve Diğ. (1999). Subjective Well-Being Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin, 125(2)*, 276–302.
- Diener, E. ve Diener, R.B. (2000). New Directions In Subjective Well-Being Research: The Cutting Edge. February 28.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3)*, 189- 203.

- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*. (On Birinci basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (1990). *Psikanaliz ve Sonrası* (4. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1984). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar* (3. Baskı).
- Gilbert, P., ve 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*, 13, 353–379.
- Gunnell, K. E., Amber D. Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., ve Crocker, P. R. E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 107(in press), 43–48
- Gürsoy, Ü. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Gestalt Temas Biçimleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hanh, T. N. (1993). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Hope, N., Koestner, R., ve Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self and Identity*, 13(5), 1-15.
- Işık, E. (1991). *Duygulanım ve Depresyon Bozuklukları: Depresyon ve Mani*. Boğaziçi Matbaası, İstanbul.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*, University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation.
- Korkut, F. (1992). *Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel – Danışmanın Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi*. H.Ü. Eğitim fakültesi Dergisi, 1992 (7), 151-162
- Köker S (1991) *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köknel, Ö. (1987). *Zorlanan İnsan / Kaygı Çağında Stres* (2. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Kucur, R. (2002). "Üniversite Öğrencilerinde Duygulanım Bozuklukları", Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Anabilim Dalı Araştırma Raporu, Konya.
- Neff, K.D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-102.
- 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., Kirkpatrick, K. L., ve Rude, S. S. (2006). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K.D., Hsieh, Y., ve Dejjitrat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263 – 287.
- Neff, K.D., Pisitsungkagarn, K., ve Hsieh, Y. (in press). Self-Compassion and Self-Conceptualization in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*.
- Neff, K. D., McGhee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 225-240.
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 23–50.
- Neff, K.D., Hsieh, Y., ve Dejjitrat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263 – 287.
- Neff, K.D., ve Harter, S. (2002b). The Role of Power and Authenticity in Relationship Styles Emphasizing Autonomy, Connectedness, or Mutuality Among Adult Couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 827-849.
- Neff, K.D., ve Helwig, C.C. (2002). A Constructivist Approach to Understanding the Development of Reasoning About Rights and Authority within Cultural Contexts. *Cognitive Development*, 1429-1450.
- Neff, K. (2003c). Understanding How Universal Goals of Independence and

- Interdependence are Manifested with in Particular Cultural Contexts. *Human Development*, 46 (5),312-318.
- Neff, K.D.,ve Harter, S. (2003). Relationship Styles of Self-Focused Autonomy, Other- Focused Connectedness, and Mutuality Across Multiple Relationship Contexts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 81-99.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 569–582.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoğlu, N.K. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 155-161
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
Ankara: Maya Matbaacılık Yayıncılık Ltd. Şti. Yayınları Eğitim Dizisi.
- Özer M, Karabulut ÖÖ (2003) Yaşlılar da yaşam doyumu. *Geriatrics*, 6(2):72-74.
- Öztürk, M.O. (2001). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. 8. basım. Feryal Matbaası, Ankara.
- Palmer, P., ve Froehner, M. B. A. (2009). *Teen esteem: A self-direction manual for young adults*. (3th edition). San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.
- Sahrañç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü Genel Öz Yeterlilik Durumluk Kaygı ve Yasam Doyumu İle İlgili Bir Akış Modeli*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Suldo, S. M. and Huebner, E. S. (2006). Is Extremely High Life Satisfaction During Adolescence Advantageous?. *Social Indicators Research*, 78, 179-203.
- Sümer, A. S. (2008) *Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete Ve Stresin Değerlendirilmesi*,Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Konya.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yasam Doyumunun Bazı

Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.

Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, ve B. Bunting (Eds). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. pp. 11-48. Eötvös University Press.

Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., ve Stone, A. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 1027–1036.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

EKLER

EK 1- Bilgilendirme Formu

“Üniversite Öğrencilerinin Öz- Anlayış Düzeylerinin Anksiyete ve Yaşam Memnuniyeti Düzeyleri ile İlişkisi ” adlı bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında, Prof. Dr. Ebru Çakıcı danışmanlığında Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Psk. Bahar Dağ tarafından yürütülmektedir. Bu çalışmada size bir kişisel bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Kişisel bilgi formu sizin cinsiyet, yaş ,sınıf düzeyi, kardeş sırası gibi durum ve özellikler hakkındaki soruları içermektedir .Ölçekler ise; Öz-anlayış düzeyi, yaşam memnuniyeti ve anksiyete düzeylerini ölçmeye yöneliktir. Çalışmaya katılım gönüllülüğe bağlıdır. Çalışmaya katılmayı red etmeniz derslerinizi veya notlarınıza etki etmez. Vereceğiniz bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağından adınızı yazmanıza gerek yoktur. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikayet, görüş veya sorunuz varsa iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz. Yardımınız ve desteğiniz için teşekkürler.

Psk. Bahar DAĞ

Prof. Dr. Ebru Çakıcı

Tel :0541 521 78 11

Tel:-

E-mail: dagbahar25@gmail.com E-mail: ebru.cakici@neu.edu.tr

EK 2- Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1)Cinsiyetinizi belirtiniz .

a) Kadın b) Erkek

2) Yaşınızı belirtiniz:.....

3) Kaçınıcı sınıftasınız?.....

4)Kardeşiniz var ise kaçınıcı çocuksunuz ?

a)İlk çocuk b) Ortanca çocuk c)Son çocuk

EK 3- ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ- Örnek 3 madde

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	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	HemenHemen 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.					

EK 4- YAŞAM MEMNUNİYETİ ÖLÇEĞİ- Örnek 2 madde

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
		1	2	3	4	5	6	7
1	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Yaşamımı dolu dolu yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5- BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ- Örnek 3 madde

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yanındaki uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

		Hiç	Hafif düzeyde	Orta düzeyde	Ciddi düzeyde
1	Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2	Sıcak/ateş basmaları				
3	Bacaklarda halsizlik, titreme				

EK 6- ÖLÇEK İZİNLERİ

Ynt: Tez çalışmam için ölçek izni

Bahar ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.

Prof. Dr. M. Engin Deniz

Yıldız Technical University
Faculty of Education
Department of Guidance and Psychological Counseling
Davutpaşa/Istanbul

Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Davutpaşa-Istanbul

-----bahar dağ <bahardag93@hotmail.com> yazdı: -----

Kime: "edeniz@yildiz.edu.tr" <edeniz@yildiz.edu.tr>

Kimden: bahar dağ <bahardag93@hotmail.com>

Tarih: 24.12.2018 14:19

Konu: Tez çalışmam için ölçek izni

Saygıdeğer hocam merhabalar,
Ben Bahar Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji programında Yüksek Lisans yapmaktayım. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyinin anksiyete ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi adlı çalışmamda öz-anlayış ölçeğini kullanabilmek için izninize ihtiyacım var. Yardımcı olabilirsiniz çok sevinirim. Teşekkürler.

Re: Tez-ölçek izni



Mustafa Ulusoy <ulusoy@mustafaulusoy.com>

Pzt 24.12.2018, 09:02

Siz ↵



Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim

M.ulusoy

iPad' imden gönderildi

bahar dağ <bahardag93@hotmail.com> şunları yazdı (24 Ara 2018 19:56):

> Saygıdeğer Mustafa hocam merhabalar,

> Ben Bahar, Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji programında Yüksek Lisans yapmaktayım. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin anksiyete ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi konulu çalışmamda kullanmayı uygun gördüğüm sizin çalışmasını yapmış olduğunuz Beck Anksiyete Envanterini kullanmama izin verebilerseniz minnettar kalırım.

> Saygılar.

>

Tez çalışmam için ölçek izni Inbox x**Bahar Dağ** <dagbahar25@gmail.com>

Mon, Dec 24, 2018, 3:53 PM (9 days ago)



to ahmet.akin, Ahmet ▾

Sayın Ahmet hocam,
Ben Bahar, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Programında Yüksek Lisans öğrencisiyim. Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinin anksiyete ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi adlı tez çalışmamda kullanmayı uygun gördüğüm sizin çalışmasını yapmış olduğunuz Yaşam Memnuniyeti Ölçeğini kullanmama izin verebilirseniz minnettar kalırım.
Saygılar.

**Ahmet Akın**

Mon, Dec 24, 2018, 4:12 PM (9 days ago)



to me ▾

🌐 Turkish ▾ > English ▾ [Translate message](#)

[Turn off for: Turkish x](#)

Merhaba Bahar ölçek ektedir iyi çalışmalar diliyorum

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

24 Ara 2018 Pzt 15:53 tarihinde Bahar Dağ <dagbahar25@gmail.com> şunu yazdı:

...

ÖZGEÇMİŞ

Bahar Dağ 1993 yılında Kahramanmaraş'ta doğdu. 2011 yılında Elbistan Dulkadiroğlu Anadolu lisesinde lise eğitimini tamamladı. 2012 yılında başladığı Doğu Akdeniz Üniversitesi İngilizce Psikoloji (%50 burs) lisans eğitimini 3.5 yılda tamamladı. Lisans eğitimi boyunca gönüllü olarak Elbistan Devlet hastanesi, Elbistan Toplum Ruh Sağlığı Merkezinde ve Özel Elbistan Özel Destek Özel Rehabilitasyon merkezinde stajlar yaptı. 2017 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji (%75 burs) yüksek lisans eğitimine başladı. 2018 yılında Adana Dr. Ekrem Tok Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesinde çeşitli birimlerde staj yaptı. Aralık 2018 tarihinden itibaren Sivas'ta Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma derneğinde psikolog olarak çalışmaktadır.

İNTİHAL RAPORU

Psk. Bahar Dağ

ORIGINALITY REPORT

10%	10%	4%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 Internet Source	3%
2	dergipark.ulakbim.gov.tr Internet Source	1%
3	studylibtr.com Internet Source	1%
4	www.scribd.com Internet Source	1%
5	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 Internet Source	<1%
6	paperzz.com Internet Source	<1%
7	dergipark.gov.tr Internet Source	<1%
8	docs.neu.edu.tr Internet Source	<1%
9	acikerisim.sinop.edu.tr:8080 Internet Source	<1%

ETİK KURUL RAPORU



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

05.02.2019

Sayın Bahar DAĞ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2019/352 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Anksiyete ve Yaşam Memnuniyeti Düzeyleri ile İlişkisi" başlıklı proje önerisi kurumumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte başvuru formunuzda belirtmiş olduğunuz diğer çalışmalarınızda araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Dilek Kaçal

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eger 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.