



T.C.

**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**YÜKSEK  
LİSANS  
TEZİ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ  
OLUŞ VE ÖZ ŞEFKAT ARASINDAKİ  
İLİŞKİ**

**Nurgül SOLAK ŞİMŞEK**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**Antalya, 2019**

**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**  
**TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ÖZ ŞEFKAT**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**Nurgül SOLAK ŞİMŞEK**

**Danışman**  
**Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY**

**Antalya, 2019**

## DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden olduğuğunu ve bu eserleri her kullanımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

..... / ..... / 2019

Nurgül SOLAK şİMşEK

## AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Nurgül SOLAK ŞİMŞEK 'in bu çalışması ..... tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

İmza

Başkan : Prof. Dr. Demet EROL

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri)

Üye : Doç. Dr. Orkide BAKALIM

(İzmir Demokrasi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri)

Üye (Danışman) : Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri)

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öz Şefkat Arasındaki İlişki

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun ..... tarihli ve ..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Ramazan KARATAŞ

Enstitü Müdürü



*Canım Kızım Ece Maysa'ya*

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmada öznel iyi oluş ile z Şefkat arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışma lise öğrencileri ile gerçekleştirilmiş olup, araştırma sonucunda z Şefkatin, znel iyi oluşu önemli derecede yordadığı saptanmıştır.

Yüksek lisans hayallerimden vazgeçmek üzereyken karŐıma çıkan, tekrar kendime güvenmemi sağlayan ve kendisinden çok Şey öğrendiğim, beni kendisine hayran bırakan, sevgili danıŐmanım Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY'a, aynı Şekilde zor zamanlarda bana destek olan hocalarım Doç. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR ve Prof. Dr. Demet EROL'a, tez çalıőmama katkıları ve güleryüzü için tez jürimde bulunan Doç. Dr. Orkide BAKALIM'a

Araştırmanın başından son ana kadar bilgi ve tecrübesi ile yardımlarını esirgemeyen abim Dr. Öğretim yesi Ramazan GREL'e ve sadece tezimi hazırlarken değil, hayatımda her zaman yol göstericim olan ablam Dr. Nurhayat GREL'e, neşe kaynağım Defne GREL'e

Beni bu günlere getiren, maddi ve manevi destekleri ile her zaman yanımda olan canım annem ve babama,

Son olarak varlığı ile bile bana yaşama sevinci veren, elimi hiç bırakmayan sevgili eŐim Gökhan ŞİMŞEK'e ve henüz farkında bile olmadan en önemli motivasyon kaynağım olan güzel kızım Ece Maysa ŞİMŞEK'e

TEŞEKKÜR EDERİM.

Nurgül SOLAK ŞİMŞEK

## ÖZET

# LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ÖZ ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİ

SOLAK ŞİMŞEK, Nurgül

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

Temmuz, 2019, 162 sayfa

Araştırmanın amacı lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ile öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini lise öğrencileri, çalışma grubunu Antalya ili Metin Çiviler Anadolu Lisesi, Baraj Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Antalya Barosu Mesleki, Teknik Anadolu Lisesi, Aldemir Atilla Konuk Anadolu Lisesi, Akdeniz Anadolu Lisesi ve Muhittin Mustafa Böcek Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinden gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında 337'si kız, 312'si erkek olmak üzere 649 lise öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği”, “Öz Şefkat Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Aşamalı Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre öznel iyi oluşun olumlu duygular alt boyutunda okullar arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Gelir durumu algılarına göre, ailesini orta gelirli algılayan öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının, düşük gelirli algılayan öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu ve aile ile ilişkilerde doyum alt boyutunda ailesini orta ve yüksek gelirli algılayan öğrencilerin puanlarının, düşük gelirli algılayan öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca olumlu duygular, yaşam doyumunu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında ailesini orta gelirli algılayan öğrencilerin puanlarının, düşük

gelirli algılayan öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır. Algılanan akademik başarıya göre, kendini başarılı ve orta düzeyde başarılı algılayan öğrencilerin puanlarının öznel iyi oluş, aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutları ve öz şefkat puanlarının, başarısız olarak algılayan öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumunu alt boyutunda kendini orta düzeyde algılayan öğrencilerin puanlarının, başarısız olarak algılayan öğrencilerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Öz şefkat ile öznel iyi oluş, yaşam doyumunu ve olumlu duygular alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif ilişki, öz şefkat ile aile ile ilişkilerde doyum ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum alt boyutları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğunu söylenebilir. Öznel iyi oluştaki toplam varyansın %23'ünü öz şefkat, %2'sini gelir durumu algısı ve %1'ini algılanan akademik başarı açıklamaktadır.

***Anahtar Kelimeler:*** Öznel İyi Oluş, Öz Şefkat, Lise Öğrencileri



## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WELL BEING AND SELF COMPASSION IN HIGH SCHOLL STUDENTS**

SOLAK ŞİMŞEK, Nurgül

Master's Thesis, Guidance and Psychological Counseling Program

Supervisor: Assoc. Prof. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

July, 2019, 162 pages

The aim of the study is to investigate the relationship between subjective well-being and self-compassion in high school students. The population of the study consists of high school students and the study group consist of randomly selected 9th, 10th, 11th and 12th grade students from Metin Çiviler Anatolian High School, Baraj Vocational and Technical Anatolian High School, Antalya Barosu Vocational and Technical Anatolian High School, Aldemir Atilla Konuk Anatolian High School, Akdeniz Anatolian High School and Muhittin Mustafa Böcek Anatolian High School. The research was conducted with total of 649 high school students, 337 female and 312 male, in the 2018-2019 academic year. The data were collected by using “Adolescent Subjective Well-Being Scale”, “Self Compassion Scale” and “Personal Information Form”. T-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and stepwise regression analysis were used to analyze the data.

According to the findings of the research, the significant difference between schools on positive emotion subscale of Subjective Well-Being is existed. According to the perceptions of income status, the subjective well-being scores of the students who perceive their families as middle income were higher than the scores of students who perceived their income as low income and for the satisfaction with relationships with family subscale,

students perceiving their families income as middle and high were higher scores than those perceived their families as low income. In addition, the positive emotions, life satisfaction and satisfaction with the relationship with important others subscales scores of the students who perceive their families as middle income were higher than those of the students who perceived their families as low income. According to the perceived academic achievement, the students who perceived themselves as successful and moderately successful were found to have higher scores (subjective well-being, satisfaction with family relations, positive emotions, satisfaction with important others, and self-compassion scores) than those perceived as unsuccessful. In addition, for the life satisfaction subscale, the scores of the students who perceived themselves as successful at the medium level were higher than the students who perceived themselves as unsuccessful. It can be said that self-compassion has a moderate positive relationship with subjective well-being, positive emotions and life satisfaction, however self-compassion has a weak positive correlation with other subscales of the subjective wellbeing (satisfaction with family relationships and satisfaction in relationships with important others). 23% of total variance in subjective well-being is explained by self-compassion, 2% by income status perception, and 1% by perceived academic achievement.

**Keywords:** *Subjective Well-Being, Self Compassion, High School Students*

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET .....	ii
ABSTRACT .....	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ .....	xii
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	3
1.3 Araştırmanın Önemi .....	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları .....	5
1. 5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.6. Tanımlar .....	6
BÖLÜM II.....	8
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	8
2.1. Öznel İyi Oluş .....	8
2.1.1 Öznel İyi Oluşun Öğeleri .....	12
2.1.2 Öznel İyi Oluş Kuramları.....	15
2.1.2.1 Ereksel (Telic) Kuramlar.....	15
2.1.2.2 Etkinlik (Akış) Kuramı.....	17
2.1.2.3 Tabandan Tavana (Bottom-up) ve Tavandan Tabana (Top-down) Kuramları .....	18
2.1.2.4 Sosyal Karşılaştırma Kuramı .....	20

2.1.2.5 Yargı Kuramı.....	22
2.1.2.6 Sabit Nokta (Set Point) Kuramı .....	22
2.1.2.7 Uyum Kuramı.....	23
2.1.2.8 Nörolojik Kuram .....	24
2.1.3 Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler .....	24
2.1.3.1 Biyo-Sosyal Özellikler .....	25
2.1.3.2 Kişilik Özellikleri.....	26
2.1.3.3 Sosyal Destek Durumları .....	27
<b>2.2. Öz Şefkat .....</b>	<b>31</b>
2.2.1 Öz Şefkatin Temel Öğeleri .....	37
2.2.1.1 Öz Merhamet (Self-Kindness) (Öz Sevecenlik).....	37
2.2.1.2 Ortak Paydaşım (Common Humanity) (Paylaşımların Bilincinde Olma) .....	38
2.2.1.3 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) (Bilgece Farkındalık) .....	39
2.2.2 Öz Şefkate Birey ve Grup Farklılıkları.....	40
2.2.3 Öz Şefkat İle İlgili Kuramlar .....	41
2.2.3.1. Psikoanalitik Kuram.....	42
2.2.3.2. İlişkisel Kuram .....	43
2.2.3.3. Bilişsel Davranışçı Kuram .....	43
2.2.3.4. İnsancıl Kuram .....	44
2.2.4 Öz Şefkat Geliştirme İçin Kullanılan Teknikler .....	45
2.2.4.1 Fiziksel Öz Şefkat .....	46
2.2.4.2 Zihinsel Öz Şefkat.....	46
2.2.4.3 Duygusal Öz Şefkat.....	47
2.2.4.4 İlişkisel Öz Şefkat .....	47
2.2.4.5 Spritüel/Manevi Öz Şefkat .....	47
<b>2.3 Öznel İyi Oluş ve Öz Şefkat Arasındaki İlişki .....</b>	<b>48</b>
<b>2.3 İlgili Araştırmalar .....</b>	<b>49</b>
2.4.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	49
2.4.1.1 Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	49
2.4.1.2 Öz Şefkat İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	53
2.4.1.3 Öznel İyi Oluş ve Öz Şefkat İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	59
2.3.2 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	61
2.3.2.1 Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	61
2.4.2.2 Öz Şefkat İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	67
2.4.2.3 Öznel İyi Oluş ve Öz Şefkat İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	70
<b>BÖLÜM III .....</b>	<b>72</b>

<b>YÖNTEM</b> .....	72
<b>3.1 Araştırma Modeli</b> .....	72
<b>3.2 Çalışma Grubu</b> .....	72
<b>3.3. Veri Toplama Araçları</b> .....	75
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	75
3.3.2 Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	75
3.3.3 Öz Şefkat Ölçeği (Self Compassion Scale) .....	76
<b>3.4. Verilerin Toplanması</b> .....	77
<b>3.5. Verilerin Analizi</b> .....	78
<b>BÖLÜM VI</b> .....	80
<b>BULGULAR</b> .....	80
<b>4.1. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular</b> .....	80
<b>4.2. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular</b>	82
<b>4.3. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular</b> .....	83
<b>4.4. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular</b> .....	84
<b>4.5. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Okul Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bugular</b> .....	85
<b>4.6. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Okul Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular</b> .....	87
<b>4.7. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Gelir Durumu Algısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular</b> .....	88
<b>4.8. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Gelir Durumu Algısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular</b> .....	91
<b>4.9. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular</b> .....	91

<b>4.10. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....</b>	<b>93</b>
<b>4.11. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....</b>	<b>94</b>
<b>4.12. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....</b>	<b>95</b>
<b>4.13. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....</b>	<b>96</b>
<b>4.14. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....</b>	<b>98</b>
<b>4.15. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....</b>	<b>99</b>
<b>4.16. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....</b>	<b>101</b>
<b>4.17. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutları ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....</b>	<b>102</b>
<b>BÖLÜM V .....</b>	<b>105</b>
<b>SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>105</b>
<b>5.1 Sonuç ve Tartışma .....</b>	<b>105</b>
5.1.1 Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	105
5.1.2. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	107
5.1.3. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	109
5.1.4. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	112
5.1.5. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Okul Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	114
5.1.6. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Okul Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	116

5.1.7. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Gelir Durumu Algısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	117
5.1.8. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Gelir Durumu Algısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	120
5.1.9. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	121
5.1.10. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	122
5.1.11. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	123
5.1.12. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	124
5.1.13. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	125
5.1.14. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	126
5.1.15. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	127
5.1.16. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	128
5.1.17. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Öz Şefkat ile İlişkisi Bulgularının Tartışılması ve Yorumu .....	129
<b>5.2. Öneriler .....</b>	<b>132</b>
5.2.1 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	132
5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler .....	133
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>135</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>153</b>
<b>EK 1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....</b>	<b>153</b>
<b>EK 2 ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>154</b>
<b>EK 3 ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ İZİNİ.....</b>	<b>155</b>
<b>EK 4 ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>156</b>
<b>EK 5 ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ İZİNİ.....</b>	<b>157</b>

<b>EK 6 MEB İZİNİ.....</b>	<b>158</b>
<b>EK 7 ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>160</b>
<b>EK 8 İNTİHAL RAPORU .....</b>	<b>161</b>





## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3. 1 Betimleyici İstatistik Sonuçları .....	74
Tablo 4. 1. Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre t- testi Sonuçları .....	81
Tablo 4. 2 Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları.....	82
Tablo 4.3. Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Sınıf Düzeyine Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları.....	83
Tablo 4. 4. Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Sınıf Düzeyine Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları.....	84
Tablo 4. 5 Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Okul Değişkenine Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları.....	86
Tablo 4. 6 Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Okul Değişkenine Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları.....	87
Tablo 4. 7 Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Gelir Durumu Algısı Değişkenine Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları .....	89
Tablo 4. 8 Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Gelir Durumu Algısı Değişkenine Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları.....	91
Tablo 4. 9 Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları .....	92
Tablo 4. 10 Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları.....	93
Tablo 4. 11. Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları .....	94
Tablo 4. 12. Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları.....	95
Tablo 4. 13. Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Kardeş Sayısına Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları .....	97

Tablo 4. 14. Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Kardeş Sayısına Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları.....	98
Tablo 4. 15. Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Algılanan Akademik Başarıya Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları.....	99
Tablo 4. 16. Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Algılanan Akademik Başarıya Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları.....	101
Tablo 4. 17. Öğrencilerde Öznel İyi Oluş ile Öznel İyi Oluşun Alt Boyutları ile Öz Şefkat Arasındaki İlişki Sonuçları .....	102
Tablo 4. 18. Öznel İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	103



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

İnsan gelişiminin en önemli evrelerinden biri ergenlik dönemi evresidir. Ergenliğin önemi çocukluk ile yetişkin bir birey olma arasındaki bağlantıyı sağlamasından kaynaklanır. Ergenlik bebeklikten sonra en hızlı yaşanan gelişim dönemidir. Ergenler, çevresine karşı daha olgun ilişkiler geliştirmek, sosyal rollerini kazanmak, duygusal olarak bağımsızlık kazanmaya başlamak, geleceği planlamak ve yaptıkları davranışlarının sonuçlarını tahmin etmek ve üstlenebilmek gibi bazı gelişim görevlerini yerine getirir (Canbay, 2010). Ayrıca ergenlik fırtınalı ve stresli bir zaman şeklinde ifade edilmiştir (Andiç, 2013). Ergenlik döneminde kişi karışık duygular ve ikilemler içinde olur. Yapılan aktivitelerden en yüksek düzeyde haz duyulurken okul ve akademik beklentiler ile gelecekle ilgili merak ve endişe aktivitelerden alınan zevki kaçırabilir.

Ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinde ortak gelişim özellikleri bulunurken, yaşanan problemler ve endişe duydukları durumlar kişisel farklılıklarını ifade eder. Ergenlik döneminde bulunan kişiler fiziksel, bilişsel ve duyuşsal alanlarda değişimler yaşarlar. Bu dönemde kişinin öznel iyi oluşunu çok sayıda faktör etkiler. Öznel iyi oluş, kişinin hayatını değerlendirerek bir yargıya varması demektir ve olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu şeklinde üç temel öge ile tanımlanabilir (Diener, 1984). Olumlu ve olumsuz duygulanım öznel iyi oluşun duygusal bileşenini oluştururken, yaşam doyumu bilişsel bileşenini temsil etmektedir (Dinç, 2018).

Bireylerin güzel bir hayatın nasıl olacağı konusunda yaptıkları tartışmalar, daha güzel bir hayat yaşama düşüncesi, öznel iyi oluş ile ilişkili sorgulamanın başlangıcı olmuştur. Kişinin yaşamında hoş olan duyguların yoğunluğu, hoş olmayan duygulardan daha çok ve

hayata dair yaptığı bilişsel yargılamaları pozitif yöndeysel önel iyi oluş değerdendirilmesi olumlu olur (Doğramacıoğlu, 2018).

Lise öğrencilerinde önel iyi oluşu etkileyebilecek kavramlardan olan öz şefkat pozitif psikolojide önem kazanmaya başlamış ve çok sayıda araştırmaya konu olmuştur. Öz şefkat Neff tarafından Budizm felsefesine dayanarak geliştirilen bir kavramdır. Daha önceleri batı dünyasında şefkat genellikle başkaları için gösterilmesi gerekli bir kavramken Budizm felsefesi ile bireyin diğer kişiler gibi kendine karşı da şefkatli olması gerektiği görüőü yer almıştır (Neff, 2003b).

Öz şefkat, bireyin yetersiz ve başarısız hissettiği durumlarda kendisine sıcaklık ve anlayış göstermesi, üzüntü ve acılarının sebeplerine duyarsız kalmaması, tecrübe ettiği negatif durumların insanlığın ortak yaşantılarından yalnızca bir kısmı olduğunu düşünmesidir (Neff, 2003a). Öz şefkat, üç öğeden oluşur. Bu üç temel öğe öz merhamet, ortak paylaşım ve bilinçli farkındalıktır. Öz şefkat, kişinin kendini yargılamadan anlama isteği, öz benliğini kırııcı şekilde eleştirmemesi ve kibar olmasını belirten bir kavramdır. Ortak paylaşım ise kişinin pozitif ve negatif yaşam tecrübelerinin yalnızca kendisine ait olmadığını, başkalarının da ortak tecrübeler deneyimlediğini ifade eder. Bilinçli farkındalık öğesi, kişinin hayatında var olan olumsuz hislerini kabullenerek, duygularını yönetmesini sağlar (Akın, Akın ve Abacı, 2007; Neff, 2003b).

Öz şefkate sahip birey kendisine anlayışlı davranır ve sıkıntılı zamanlarda dahi iyiliğini düşünerek kendisiyle ilgilenir. Bu nedenle bu kişiler kendilerini olumsuz tecrübelerden korumaya çalışır. Kişinin stresten uzaklaşması ve kendisini dinleyebilmesi beraberinde iyi oluşu sürekli yaşamasına yardım eder (Neff, 2003b).

Son zamanlarda alan yazında yapılan araştırmalar incelendiğinde önel iyi oluşun farklı değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmalarda artış olduğu ancak önel iyi oluşun, lise öğrencilerinde öz şefkat kavramı ile ilişkisini ortaya koyan bir çalışmaya rastlanılmadığı fark edilmiştir. Ayrıca, lise öğrencilerinin ergenlik döneminde olduğu ve karmaşık duygular yaşadığı bilinmektedir. Bu duyguların önel iyi oluşu ne kadar etkilediği ile ilgili elde edilecek bulguların ergenlik döneminin daha iyi anlaşılmasına imkan sağlayacağı

düşünülmektedir. Öznel iyi oluş ile öz şefkat arasında bulunan ilişkiyi belirlemek, lise öğrencileri ile yapılan önleyici ve gelişimsel rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri bakımından önemlidir. Bu araştırma, ergenlik dönemindeki öz şefkatin, lise öğrencilerinde öznel iyi oluşu etkileyeceği varsayımı ile planlanmıştır.

Bu araştırmanın problemini, lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu ile öz şefkati arasında ilişkinin anlamlı olup olmadığı ve öz şefkatin, öznel iyi oluşu ne derece yordadığının incelenmesi oluşturmaktadır. Bu bağlamda öznel iyi oluş ve öz şefkat ile cinsiyet, sınıfı, okulu, gelir durumu algısı, ebeveynlerin eğitim durumu, kardeş sayısı, algılanan akademik başarı değişkenleri açısından anlamlı ilişki olup olmadığı araştırmanın alt problemlerini oluşturmaktadır.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada amaç, öncelikle lise öğrencilerinin sahip oldukları öznel iyi oluş ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bununla beraber lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkatin, öğrencilerin cinsiyet, sınıf, öğrenim gördükleri okul, gelir durumu algısı, ebeveynlerin eğitim durumu, kardeş sayısı ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve bağımsız değişkenlerin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığının incelenmesi de araştırmanın amaçları arasında yer almaktadır.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri; öz şefkat, cinsiyet, sınıf, öğrenim gördükleri okul, gelir durumu algısı, ebeveynlerin eğitim durumu, kardeş sayısı ve algılanan akademik başarı değişkenleridir. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise ergenlerin öznel iyi oluşlarıdır. Bu kapsamda çalışmada aşağıda bulunan soruların yanıtları aranmaktadır.

1. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu;

- a) Cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- b) Öğrenim gördükleri sınıfa göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

- c) Öğrenim görülen okula göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- d) Gelir durumu algısına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- e) Annenin eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- f) Babanın eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- g) Kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- h) Algılanan akademik başarısına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

2. Lise öğrencilerinin öz şefkati;

- a) Cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- b) Öğrenim gördükleri sınıfa göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- c) Öğrenim görülen okula göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- d) Gelir durumu algısına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- e) Annenin eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- f) Babanın eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- g) Kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
- h) Algılanan akademik başarısına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

3. Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ile öz şefkat arasında ilişki var mıdır?

4. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunu öğrencilerin öz şefkati ve cinsiyet, sınıf, öğrenim görülen okul, gelir durumu algısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve öğrencinin algılanan akademik başarısı yordamakta mıdır?

### 1.3 Araştırmanın Önemi

Ergenlik döneminde bireyler farklı uyum sorunları yaşabilmektedirler. Akademik açıdan önemli sınavların bulunması, sosyal ilişkilerin artması ve akademik ve sosyal

ilişkilerde artan sorumlulukların edinilmesi açısından zorlu bir dönemdir. Ergenlik döneminde bulunan bireylerde çeşitli baş etme becerilerini arttırmada öz şefkat ve öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesi önemlidir. Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat ile ilişkili çalışmaların sonuçlarının paylaşılması, okul psikolojik danışmanlarına konuyla ilgili psikoeğitimler ve planlamalar yapma konusunda somut bilgiler vererek yardımcı nitelikte olacağı düşünülmektedir.

Pozitif psikolojinin önde gelen kavramlarından öznel iyi oluş; kişinin hayatında ulaşmaya çalıştığı bir duygudur (Doğan, 2013). Alanyazında öznel iyi oluş ile ilgili bir çok çalışma olmasına rağmen öz şefkatle ilişkisini inceleyen araştırmaların az sayıda olduğu gözlenmiştir. Ülkemizde öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki incelenmiş ancak lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ile ilgili az sayıda çalışmaya rastlanılmıştır. Bu nedenle yapılan araştırmanın ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan çalışma, lise öğrencilerinin hem eğitsel alanlarda hem de aile yaşantılarında psikolojik anlamda daha sağlıklı olmaları için öznel iyi oluş ve öz şefkat kavramlarının araştırılması açısından önemlidir. Bununla birlikte araştırmanın lise öğrencileri ile yürütülecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Kişisel Bilgi Formu”, “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği” ve “Öz Şefkat Ölçeği”ni gerçek durumlarını yansıtacak biçimde içten ve samimi bir şekilde doldurdukları varsayılmıştır.

## 1. 5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma verileri 2018-2019 eğitim öğretim yılında Antalya ili Kepez, Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır. Araştırmanın verileri veri toplama ölçekleri olan Kişisel Bilgi Formu, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği ile sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

**Öznel İyi Oluş (Subjective Well Being):** Öznel iyi oluş; bireyin, hayatında var olan olumlu ve olumsuz duygularından aldığı doyum ve ne kadar mutlu olduğu ile ilgili yaptığı bilişsel değerlendirmedir (Diener, 2007). Bızancı (2014) öznel iyi oluşu bireyin, o anda yaşadığı duygularla alakalı olarak ne derece mutlu olduğu, ne kadar az miktarda olumsuz duyguya karşılık ne kadar çok olumlu duyguya sahip olduğu ve bireyin yaşamından ne kadar doyum aldığı ile ilgili yaptığı bilişsel değerlendirmeler şeklinde tanımlamaktadır. Bireyin yaşam doyumunu ve olumlu ya da olumsuz tüm duyguları ile ilgili genel bir değerlendirme hali şeklinde tanımlanan öznel iyi oluş, kişinin hayatını nasıl değerlendirdiği, evlilik doyumunu, yaşam doyumunu, anksiyete ve depresyon gibi durumların olmaması ile pozitif ruh hali değişkenlerini içeren psikoloji kavramıdır (Diener, 1984).

**Öz Şefkat (Self Compassion):** Öz şefkat; kişinin, yaşadığı acıya karşı duyarlı olması, kendine açık, şefkatli ve kibar davranması, yanlışları karşısında bağışlayıcı olması, başaramama ve yetersizlik duyguları ile kendini yargılamaması, deneyimlediği sıkıntı verici durumları insanlığa mal ederek bu olumsuz durumları ortak deneyimler olarak görmesi ve yaşadığı anı bir yargıya varmadan olduğu haliyle kabul etmesidir (Özyeşil, 2011; Tatlılıoğlu, 2010). Öz şefkat; Neff'e (2003a ve 2003b) göre, kişinin başarısızlık durumunda kendisini sertçe eleştirmesi ve kırması yerine, kendisine karşı kibar ve anlayışlı olması; kötü tecrübelerinin nedeni ile kendisini hayattan izole etmeden, tüm insanlığın deneyiminin parçası



şeklinde görmesi; kendisine acı çektiren duygularının ve düşüncelerinin üzerinde durmamayı, bu duygu ve düşüncelerle rasyonel bir biçimde başa çıkmayı bilmesi şeklinde tanımlanmıştır. Öz şefkat, olumlu ruh sağlığı ve yaşam doyumu ile ilişkilidir.



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öznel iyi oluş, öz şefkat ile ilgili kuramsal bilgiler ve yapılmış ilgili çalışmalara yer verilmektedir.

#### 2.1. Öznel İyi Oluş

Felsefe, tarih boyunca davranışların temelinde mutluluk olduğunu kabul etmiş ve çalışmalar yapmıştır ancak psikoloji bilimi daha çok insanların mutsuzlukları üzerine durarak mutluluk kavramını ihmal etmiştir. Davranışçılar daha ileriki yıllarda mutluluk kavramı üzerine çalışarak bu eksikliği gidermişlerdir. Böylelikle psikolojik açıdan sağlıklı olmanın kuramsal zeminini oluşturdukları söylenebilir. Filozoflar insanın içinde iyi hissetme gereksinimin olduğunu fakat hayatın içinde kişiye neyin kendini daha iyi hissettireceğine dair ve genel bir iyi yaşamın anlamının ne olduğu ile ilgili sonuç bulunamayacağına ilişkin görüş bildirmişlerdir (Saföz Güven, 2008; Türkdoğan, Duru, 2012).

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra hızla gelişen psikoloji bilimi, daha çok olumsuz yaşam şartlarıyla insanları tedavi etmeyi amaçlamış ve olumsuz duygulara odaklanmıştır. 1960'lı yıllarda sadece psikolojik sorunları olan insanlarla değil, günlük hayatında sorunlar yaşayabilen insanlara da psikolojik destek vermeye başlanmıştır. Hastaların yerini danışanlar almıştır. Olumsuz duygulara odaklanmak yerine, kişide var olan olumlu duygular ve güçlü yanlar desteklenmeye başlanmıştır (Güney, 2017). Çalışmalarda dayanıklılığın artırılmasına yönelik öneriler sunulurken, insanların hayatlarını daha olumlu kılan etkenlerin bulunması, kişilerin olumsuzluklara karşı dayanıklılıkları arttırmaktadır. Böylelikle daha olumlu bir hayat sürmek kolaylaşabilir (Eryılmaz, 2009a).

Hümanist felsefenin temelini oluşturan Carl Rogers'ın öncülüğünde Birey Merkezli Terapi ve ardından 1980'lerde Pozitif Psikoloji Akımı gelişmiştir. Pozitif psikoloji, insanların daha mutlu yaşaması adına kişinin güçlü taraflarına odaklanmıştır. Kişinin güçlü yanlarına vurgu yapılarak öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, iyilik hali, yaşamın anlamı, baş etme, psikolojik sağlamlık, umut ve kişisel gelişim gibi kavramlar literatüre taşınmıştır (Corey, 2008).

Pozitif psikoloji akımında iyi oluş, psikolojik işlevsellik (eudomonizm) ve hazcılık (hedonizm) şeklinde farklı bakış açılarına dayanır. Psikolojik işlevsellik açısından iyi oluş, hayatı doyum alacak derinlikle yaşamaktır. Psikolojik işlevsellik, psikolojik iyi oluş kavramını doğurur. Hazcılık bakış açısı ise iyi oluşu, olumlu duygulanım varlığı ve olumsuz duygulanımın yokluğu olarak görür. Hazcılık, öznel iyi oluş kavramı şeklinde ifade edilir (Diener, 2000).

Pozitif psikoloji; kişinin güçlü taraflarını geliştirmelerini ve nitelikli bir hayat sürmelerini sağlama amacını gütmektedir. Öznel iyi oluş, pozitif psikolojideki önemli kavramlardan biridir. Mutluluk, birey için günlük hayatta yaşanan hoş olan ruh hallerini ve duyguları anlatan genel bir kavramdır. Öznel iyi oluş ise kişinin kendi hayatıyla ilgili öznel değerlendirmelere dayanır. Kişinin değerlendirmeleri olumlu ve ya olumsuz olabilir. Kişinin yaşam doyumu, ilgileri, sorumlulukları, hayata karşı duyduğu sevinç, hissettiği üzüntü vb. duyuşsal tepkileri, işi, kişisel ilişkileri, sağlığı, amacı, yargıları ve duygularını barındırır (Gencer, 2018). Öznel iyi oluş, kişinin hayatını değerlendirerek kendi hayatı için yargı bildirmesi olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş ve mutluluk kavramları birbirine çok yakındır. Mutluluk; olumsuz duygu ve durumların olmaması değil, olumlu duygular ile bireyin kendi hayatını anlamlı olarak değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Güney, 2017). Mutluluk, yalnızca duyuşsal alanı ifade eden bir kavram iken öznel iyi oluş, kişinin kendisini iyi hissetmesini duyuşsal ve bilişsel boyutları kapsar. Öznel iyi oluş, bireyin bilişsel değerlendirmesi ile hayatından doyum aldığı düşüncesine ulaşmasını ve kendini hoş hissettiren olumlu duyguları, olumsuzlara göre daha çok hissetmesini içerir (Türkdoğan, Duru, 2012).

Mutluluk; kişilerin kendileri için amaç olarak belirledikleri en üst düzeydeki değerler, tüm bilinçte var olan doyum, kişinin hedefleri ve eğiliminin uyumlu olması ve doyunluk hissidir. Mutluluk, kişinin var olma nedenidir. Herkes mutluluk duygusunu içinde taşır ve mutluluk olarak gördüğü şeylere yönelir. Mutluluk; kişinin yaşamında yöneldiği bir amaç, arzu ve tercih ettiği bir durum olarak onun hayatında belirleyici olabilmektedir. Her birey zihninde mutluluk ile ilgili bir olgu geliştirir ve sürekli olarak bu olguyu gerçekleştirmeye yani mutlu olmaya çalışır. Mutluluk hayatı değerli ve yaşanılır kılar. Bu nedenle kişi hayat boyunca bu amaçta olur (Aristoteles, MÖ. 350 akt. Ok, 2016). Mutluluk her kişinin kendi tecrübesine dayanan öznel bir duygudur. Kişi bu duyguyu başına geldiği zaman anlar ve kendisi için ne olduğunu anlatabilir. Herkesin özel deneyimi olması nedeniyle insanı mutlu edenin ne olduğu özeldir ve kesin şekilde söylenemez. Kişi için aile ya da yalnızlık mutluluk anlamına gelebilir. Mutluluğun kuralı ve reçetesi olmaz (Uçan, 2013).

Öznel iyi oluş, kişinin hayatını kendi kişisel değerlendirmeleri ile iyi olma hallerinin seviyesini ve yaşam doyumunu tanımlamak için kullanılır. Bu değerlendirmeler olumlu ve olumsuz olabilen yargılar, yaşam doyumunu, ilgi ve uğraşlar, hayat sevinci ve üzüntü gibi duygular ve iş, ilişki, sağlık gibi önemli ilgi alanları ile ilgili memnuniyet duygularını kapsar (Gencer, 2018).

Eryılmaz (2009b), öznel iyi oluşu kişinin hayatını duygusal ve bilişsel açıdan öznel olarak değerlendirmesi sonucu haz veren tecrübelerin haz vermeyen deneyimlere kıyasla daha fazla olması olarak tanımlamaktadır. Wilson (1960) ise mutluluğun, kişinin ihtiyaçlarının doyurulması ile mümkün olduğunu ihtiyaçların doyurulmaması halinde mutsuzluğun oluşacağını belirtmektedir (akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu tanım öznel iyi oluş için yapılan ilk tanımdır. Öznel iyi oluş kavramı olarak Bradburn (1969) tarafından ilk olarak kavramsal biçimde ifade edilmiştir. Bradburn, öznel iyi oluş kavramını, kişide negatif duyguyla pozitif duygu arasında denge şeklinde açıklamıştır (akt. Duran, 2014).

“Her varlık kendi iyiliğine yönelir ve mutluluk insanın iyiliğidir.” Bireyler hayatlarındaki her şeyi mutlu olmak ve öyle kalmak amacıyla yaparlar. Kişinin nihai amacı mutluluğa yaklaşımdır ve diğer amaçlar mutlu olmaya kişiyi yakınlaştıran araçlardır. Mutlu olmak için bazen elde olmayan unsurlar da rol oynar. Mutluluk için kişinin, hayatını kendisi

yönetmelidir. Fakat maddi şartlar, arkadaşlık ilişkileri, sağlık, yaşanılan ülkenin koşulları, savaş hali gibi kişinin yönetemediği durumlar da vardır (Uçan, 2013).

Psikolojik sağlık tanımlanırken “iyilik hali” yerine; yaşam kalitesi ve doyumunu, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş kavramları kullanılmaktadır. Kavramlar birbirleri ile yakın anlamlarda olsalar da tam olarak aynı anlama gelmemektedirler (Gülaçtı, 2009). Öznel iyi oluş ve iyilik hali bireyin olumlu yanlarıyla ilgilenir. Ancak iyilik hali, bireyin kendini iyi hissetmesini sağlayan bir yaşam biçimiyken, öznel iyi oluş, bireyin hayatında var olan kişisel duyguları ile oluşan olumlu ve olumsuz yargılarıyla ilgilidir (Tuzgöl Dost, 2005). Yaşam kalitesi; yaşam doyumunu, iyi olma halini ve kişinin mutlu olmasını içermekle kalmaz, kişinin sosyal ilişkilerini, boş zamanlarını değerlendirme yöntemlerini ve bağımsız olması gibi durumları da içermektedir. Bu kavramların kesin ve net bir tanımları olmadığı için birbirleri yerine kullanıldıklarını sıkça gözlemleyebiliriz (Tuzgöl Dost, 2007). Kavramların ortak özelliği, bireyin dünyasını ne şekilde algıladığı ile yakından ilişkili kavramlar olmalarıdır. Başka kişilere duyulan sevgi, hissedilen zevk gibi ölçütler toplumda mutluluk olarak tanımlanırken literatürde “öznel iyi oluş” şeklinde tanımlanmaktadır. Daha net ifade etmek gerekirse yaşamdan alınan doyum, öznel iyi oluş kavramıyla ifade edilebilir (Cihangir Çankaya, 2009).

Öznel iyi oluş, anlık olarak hissedilen ruhsal değişimlere bağlı hislerle değil daha uzun dönemli duygulara odaklanmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşadığı olayları değerlendirme biçimlerinin farklı şekillerini içerir. Bu bilişsel değerlendirmeler olumlu duygularla olumlu olmayan duyguların toplamında bireyin hayatına ilişkin bir yargıya varmasını sağlar. Birey hayatını daha iyi anlayabilmek ve şartlarını iyileştirmek için amaçlarına ulaşmaya çalışır. Amaçlara ulaşabildiği oranda yaşam kalitesi ve yaşam doyumunu artar (Diener, 1984). Ayrıca öznel iyi oluş psikolojinin geleneksel bakış açısından farklı olarak dış çevreden daha çok kişinin içsel deneyimlerine odaklanır. Bireyin mutluluğu yine kendi bakış açısından ölçülmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi oluş, bireyin hayatının genel değerlendirmesini yapması ve bir yargıya varması anlamına gelir. Öznel iyi oluş; yaşam doyumunu, anksiyete ve depresyonun olmaması, olumlu duygulanım gibi pek çok değişken ile oluşur. Öznel iyi oluşta, kişinin kendi durumu,

ruh hali ve psikolojik çevresi ile ilgili yargıya varması söz konusudur. Öznel iyi olma kavramı, bireylerin hayatının değerini anlaması konusunda çabalamalarını içerir. Bireyin hayatının değerini anlama çabası istatistiksel teknikler kullanılarak sayısal verilere dönüştürülmüştür. Bireyin evlilik, iş yaşamı veya yaşam doyumu bilişsel olarak ölçülebilir olmuştur. Öznel iyi oluş durumu kişinin yaşam doyumunu içeren, bireyin bilişsel ve duygusal durumu şeklinde tanımlanabilir (Tuzgöl Dost, 2005). Günlük hayatında sürekli değişik duygular içine giren birey, mutlu ya da üzgün olduğunda kendisi için bir değerlendirme yaparak hayata ilişkin bir takım yargılarda bulunur. Olumlu duyguların fazla ve olumsuz duyguların az hissedilmesi, mutluluk veren etkinliklerde bulunma ve hayatından memnun olma durumlarında öznel iyi oluş artar (Özer, 2009).

Öznel iyi olma dışsal çerçeveden daha çok öznel değerlendirme ile belirlenir. Öznel iyi oluşta birey kendi kendisini öznel bir bakış açısı ile değerlendirir. Kişinin ne kadar mutlu hissettiği, kendisi için belirlediği standartlarla değerlendirilir. Öznel iyi oluş, araştırmacı tarafından önemli görülen değerlendirmeleri değil, bireyin kendi öznel değerlendirmesini temel alır (Diener, 1984). Birey, haz aldığı yaşantıları daha sık yaşıyorsa ve haz almadığı yaşantıları daha az yaşıyorsa yüksek öznel iyi oluşa sahip olur (Eryılmaz, 2009a).

Öznel iyi oluş çalışılan araştırmalar ile, insanların mutsuzluklarını yok etmekten öte onların hayatlarını daha iyiye götürmeyi amaçlamaktadır. Yaşam kalitesini doğrudan etkileyen öznel iyi oluşun araştırılması ve ölçülmesi bireylerin hayatlarını kalitelendirmesi için önemlidir. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin araştırılması sadece kişiler için değil, topluma da fayda sağlamaktadır (Gencer, 2018).

### **2.1.1 Öznel İyi Oluşun Öğeleri**

Öznel iyi oluş kavramını açıklamada duygular merkezdedir. Bunun nedeni kişinin sürekli olarak az ya da çok bir duyguyu hissetmesi ve bu duyguların kişide hoşlanma veya hoşlanmamaya neden olmasıdır. Duyguları oluşturan, kişinin kendi bilişsel değerlendirmeleridir. Bireyin kendi hayatını algılayış biçimi ne kadar olumlu ise öznel iyi

oluş da o kadar artar (Cihangir Çankaya, 2005). Diener (1984)'e göre öznel iyi oluşu oluşturan üç temel öge şunlardır: olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumudur. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) bunlara ek olarak "yaşam alanlarından alınan doyum" ögesini eklemiştir. Kişinin hayatındaki sevinçler, aldığı hazlar, hoş duygular olumlu duygu boyutunu; hissettiği kötü ve acı duygular ise olumsuz duygu boyutunu, yaşamın geneliyle ilişkili değerlendirmeleri ise yaşam doyumunu kapsar.

Öznel iyi oluşun öğeleri (Diener, 1984);

1. Olumlu Duygulanım: Öznel iyi oluşun duygusal ögesi olan olumlu duygulanım; pozitif duyguların varlığı, haz, coşku, sevinç, gurur, sevgi ve mutluluk durumudur.

Seligman (2002), bireyin hissettiği olumlu duyguları geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanda olmak üzere üç bölüme ayırır. Bunlar;

- a. Olumlu duygular (geçmiş zaman): Hoşnut olma, doyum, gurur ve huzur duyma,
- b. Olumlu duygular (gelecek zaman): Umut, güven ve inanç, iyimserlik ve özgüven,
- c. Olumlu duygular (şimdiki zaman): Sıcaklık, güzellik, neşe, sevinç, rahatlık gibi zevklerdir.

Bireyin hoş olarak nitelendireceği yaşam; geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanda olumlu duyguları sık olarak yaşadığı bir yaşamdır. Olumlu duygulanım zayıf düzey (memnuniyet), orta düzey (hoşlanma), yüksek düzey (coşku) şeklinde olmak üzere üç düzeyde ortaya çıkar. Yüksek öznel iyi oluşa sahip kişilerin hayatlarında daha fazla hoş duygular hissetmesi ve yaşam doyumlarının yüksek olması, hayatlarından haz almaları beklenen bir durumdur. Fakat daha az da olsa üzüntü, öfke ve zaman zaman keder gibi daha olumsuz duygular hissetmeleri de olasıdır (Bızancı, 2014).

2. Olumsuz Duygulanım: Olumsuz veya hoş olmayan duygular; anksiyete, endişe, engellenme, suçluluk ve düşmanlık gibi şekillerde görülebilir. Olumsuz duygulanım kişide, çeşitli fobilere, stres ve kaygı bozukluklarına, çatışma ve şiddete, yeme bozukluklarına ve depresyona varan sorunlara neden olabilir. Kişinin yaşadığı üzüntü, öfkelenme, kıskanma ve utanma gibi olumsuz duygular bireyin mutluluk hissetmesine

engel olur. Olumsuz duygulanım yaşantılarının uzaması etkili davranımda bulunmayı engeller ve yaşamı mutsuz yapar (Diener, 2006). Öznel iyi oluş tanımlanırken sadece negatif duyguların olmamasına değinmemiş, pozitif duyguların olma durumu özellikle belirtilmiştir. Çünkü negatifliğin olmaması demek, kesin olarak olumlu duyguların var olacağı anlamına gelmemektedir. Yani, olumlu ve olumsuz duygular birbirleri ile ilişkili olsalar da tam olarak zıt anlama gelmemektedirler ve öznel iyi oluşun yüksek olması için olumsuz duygulanımın az olmasıyla birlikte, olumlu duygulanımın yaşanması mutlaka gereklidir.

Negatif duygulanımda; birey hayatında kızgınlık, üzüntü, stres, suçluluk, engellenme, ve düşmanlık gibi olumsuz hisler yaşamaktadır. Bu olumsuz duyguların fazla olması demek öznel iyi oluşun ve yaşam doyumunun düşük olduğu anlamına gelir. Olumsuz duyguların daha uzun süreli olması kişinin yaşamını mutsuz kılar (Diener, 2007). Yani, öznel iyi oluşun yüksek olması, olumlu duygulanımın daha çok olması ve olumsuz duygulanımın daha az olması ve kişinin hayatıyla ilgili bilişsel değerlendirmesinin olumlu olmasıdır (Tuzgöl Dost, 2005). Kişinin ne kadar mutlu olduğu, ne derece pozitif duygulara sahip olduğu, ne kadar az negatif duygular hissettiği ve yaşam doyumunu öznel iyi oluşunu belirler. Literatürde konuyla ilgili Wilson (1960) tarafından yapılan ilk çalışmada “en avantajlı durumda olanlar en mutludur” diyerek, mutlu bireyleri sağlıklı, eğitilmiş, genç, ekonomik anlamda iyi, tasaları olmayan, dindar, evli, ılımlı ve zeki bireyler olarak tanımlamıştır (akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith 1999).

3. Yaşam Doyumu: Öznel iyi oluş kavramının bilişsel ögesi olan yaşam doyumunu, kişinin hayatında seçtiği kriterlere uygun olma durumudur. Birey kendi için güzel bir hayatın nasıl olacağına dair standartlar yaratır ve bu standartlara sahip olduğu yargısına varınca yaşam doyumunu artar. Kişi tarafından sürekli yapılan bu kıyaslamada kişi ulaşmak istediği yaşama ne kadar yakın olduğunu düşünüyorsa o kadar yaşam doyumunu artar. Yaşam doyumunu; şimdiki yaşam anından alınan doyum, gelecek yaşamdan alınan doyum, yaşantıyı değiştirme arzusu, diğerlerinin yaşamları hakkındaki görüşler ve geçmiş yaşamdan alınan doyumdan oluşur.



4. Yaşam Alanları: Benlik, iş, aile, boş zaman etkinlikleri, gelir, sağlık ve arkadaşlık ilişkileri şeklinde açıklanır. Araştırmalar, öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun kişinin yaşamını özellikle sağlık durumu, iş hayatı ve ekonomik düzeyi, sosyal alanlarda ilişkileri ve toplumsal yararlar alanlarında geliştirdiğini göstermektedir. Bu bulgulara göre, öznel iyi oluş ile sağlık arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu ve bu bireylerin az sayıda olumsuz fiziksel semptomlara sahip oldukları söylenebilir. Ayrıca öznel iyi oluşa sahip kişilerin işlerini severek yaptıkları ve diğer kişilere kıyasla daha iyi gelirlerinin olduğu görülmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith 1999).

### **2.1.2 Öznel İyi Oluş Kuramları**

Kişinin öznel iyi oluşu ile ilgili kuramlar henüz net bir şekil almamıştır. Kuramların hala netleşmemesinin sebebi, psikoloji biliminin iyi oluş gibi pozitif kavramlarla geç ilgilenmeye başlamış olması olabilir (Tuzgöl Dost, 2004). Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar şunlardır: Ereksel (telic) kuramlar, etkinlik (akış) kuramı, tabandan tavana (bottom-up) ve tavandan tabana (top-down) kuramları, sosyal karşılaştırma kuramı, yargı kuramı, sabit nokta kuramı, uyum kuramı ve nörolojik kuramdır.

#### **2.1.2.1 Ereksel (Telic) Kuramlar**

"Erek" kelimesi gerçekleştirilmek istenilen amaç ve ulaşılmak istenen hedef şeklinde tanımlanabilir. Wilson (1960) bireyin ihtiyaçlarının karşılanması mutluluk, bireyin ihtiyaçlarının karşılanmaması ise mutsuzluk nedenidir diyerek ereksel yaklaşımı betimlemiştir (akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith 1999). Felsefede istekler ve mutluluk bağlantılı olarak açıklanmıştır. Hedonist görüş, ihtiyaçların karşılanması ile alınan hazzın arttığını ve bütün insanların ulaşmak istediği amacın bu olduğunu savunur (Ekin, 2010). Aristippos, bireylerin tüm davranışlarının temelinde mutlu olma isteği olduğunu ifade eder (akt. Hançerlioğlu,

2000). Yani, iyi oluş için isteklerin doyurulması önemlidir. Ayrıca isteklerin bastırılması bireyde mutsuzluk nedenidir ifadesini savunan görüşlerde bulunmaktadır. Hedonist yani hazcı filozofların tam tersi sofu filozoflar ise isteklerin bastırılması ile mutlu olunacağını belirtir. Asketizm; kişinin Tanrı'nın rızası için dünyevi zevk ve hazlardan uzak durmasını ve isteklerini bastırmasını savunur (Duran, 2011).

Erek kuramı, kişinin amaçlarının öğrenilmiş ihtiyaçlardan doğduğunu savunur. Bireyin doğuştan var olan evrensel ihtiyaçları ve öğrenme ile ihtiyaç olarak algıladığı amaçlar vardır. Güvenlik ve barınma kişide evrensel bir ihtiyaç iken başarılı olmak öğrenilen bir amaçtır. (Tuzgöl Dost, 2005).

Kuramın tartışma noktası, kişinin istediği amacın neleri kapsadığıdır. Bazı filozoflar kişinin arzularının gerçekleşmesinin öznel iyi oluşu artırıp arttırmadığını ve ya da bir takım arzuların kişinin öznel iyi oluşu için zararlı olabilme ihtimalini tartışmışlardır. Uzun vadede sonuçlar düşünülmeden anlık arzuları gerçekleştirmek doğru mudur ve kişinin arzuları birbiri ile çatışma durumundaysa ne olur? Bazı filozoflar için de arzuyu gerçekleştirmek için, amaçlanan nesneyi elde etmek yerine amaçlamanın daha tatmin edici olabileceği tartışılmıştır (Gencer, 2018).

Ereksel kuram açıklamalarında mutluluk ve dolayısıyla öznel iyi oluş, amaç ve ihtiyaçlara ulaşıldığında artar. Bireylerin hayatında hedeflerinin olması günlük hayatlarına anlam kazandırarak hayatlarındaki problemlerle mücadelelerine yardımcı olur (Diener, 1984). Amaçları olan kişi hayatında planlı hareket ederek zor dönemlerinde dahi iyi oluş halinin devamlılığını sağlayabilir. Bu amaçlar bireyin mutsuz olmasına da neden olabilir. Yani amacın öznel iyi oluşu arttırması bireyin kendine seçtiği amaçların içeriği ile ilgilidir. Birey kendisine anlık mutluluk getirecek amaçlar edinebilir ancak, bu amaçlar uzun süreli amaçlarını engelleyerek mutsuzluğa neden olabilir. Gerçekçi amaçların belirlenmesi mutluluğun uzun süreli olmasını sağlayabilir. Bireyin istekleri ve amaçları birbirine uyumlu değil ise, birlikte karşılanmaları mümkün olmadığı için kişinin yaşam doyumu engellenebilir. Kişiler günlük hayatlarını kolaylaştıracak hedefler belirleyerek yaşam doyumları ve iyi oluşlarını arttırmaktadır. Ereksel kuramda bireyin öznel iyi oluşu amaçlara ulaşma ve bu amaçların gerçekçiliği ile artar (Tuzgöl Dost, 2005).

Erek kuramına göre iyi oluş, belirlenen amaca ulaşıldığı ve ihtiyaç giderildiği zaman sağlanır. Örneğin; Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde belli seviyelerin ihtiyaçları karşılanarak öznel iyi oluş sağlanabilir (Diener, 1984). Kişi amaca ulaşarak isteğini giderdiği anda öznel iyi olma meydana gelir. Erek kuramında kültür temel bir ögedir. Bireyin ihtiyaçları, sahip olduğu kaynakları ve bulunduğu toplum kültürünün uygun bulunduğu değerler ile amaçların belirlenmesi ve gerçekleştirme birey için mutluluk nedenidir (Güney, 2017).

### **2.1.2.2 Etkinlik (Akış) Kuramı**

Etkinlik kuramına göre mutluluk insan aktivitesinin bir ürünüdür. Bu kuram dağın doruğuna ulaşmak yerine dağa tırmanmanın bireyde daha fazla mutluluk oluşturacağını öngörür. Yani, öznel iyi oluşun artmasını sağlayan bireyin belirlediği amaçlar değil, amaçlarını gerçekleştirme sırasındaki aktiviteleridir (Diener, 1984). Kuramın en önemli temsilcisi Aristoteles'tir. Kişinin kendi yeteneklerine en uygun amaçları belirleyerek, bu amaçlar doğrultusunda yapılan etkinlikler ile ilerlemesi kişiye doyum sağlar (Tuzgöl Dost, 2005). Etkinlik kuramına göre, mutluluk; etkinlikler sonucunda istemeden gelen bir sonuçtur. Bu nedenle, mutluluğun üzerine odaklanmak birey için gereksizdir ve bireyin etkinliklere odaklanmasını engelleyeceği için, mutsuzluğa neden olabilir. Ölmeden yapılmak istenenler ile ilgili istekler tamamlanmaya yaklaştığında yaşam kalitesi artarak mutluluk hissedilir. Csikszentmihaly (2005)'e göre etkinlik kuramı; bireyin önündeki işe başka hiç bir şey göremeyecek kadar kendini verebilmesidir, yani birey sadece o işi yapabilmek için yapmaya devam ederek öznel iyi oluşunu artırır. Öznel iyi oluş bireyin yalnızca etkinliğe odaklanmasıdır. Etkinlik kuramına göre bireyin aynı anda birden çok işi yapmasının zihinsel sınırları tarafından engellendiği belirtilmektedir (akt. Bızancı, 2014). Birey istediği işe odaklandığı için onunla ilgisi bulunmayan herhangi bir sorunla ilgilenmez ve kaygı duymaz.

Problem ile ilgili düşünen insan, o sırada oluşan duyguları (sevinç ve hüzn) yaşayamaz, çünkü etkinliklerden her birisi ayrı ayrı dikkat gerektirir. Birey işiyle ilgilenirken hiçbir zorluk ve tehlikeye aldırılmayarak hatta sonucunu bile düşünmeyerek etkinliği yaşamak

ister. Kişinin aldığı haz bireyin kendinden geçmesine neden olur ve zaman durmuş gibi hissedilir (Seligman, 2002). Etkinlik kuramında, kişinin uğraşısı çok kolay ise bireyde can sıkıntısına neden olurken, uğraşının çok zor olması ise anksiyeteye neden olabilir. Bu nedenle bu uğraşının orta seviyede ve çok yoğun uğraş gerektirmeyen hatta çok zaman almayan bir etkinlik olması haz verir. Gerçeklerden daha çok zihinsel algı bireyin mutlu ya da mutsuz olmasını sağlar (Bızancı, 2014).

Etkinlik kuramına göre, öznel iyi oluş kişilerin etkinliklerinin bir sonucudur (Diener, 1984). Amacı olan birey kendini meşgul edecek eylemlerde bulunur. Amaçların kişinin yeteneklerine uygunluğu ve etkinliklere ulaşmasını sağlayacak eylemler doyum sağlar ve öznel iyi oluş artar (Ok, 2016). Bu kuram mutlu olmak için sadece amaçlar belirleyerek etkinlikte bulunmayı yetersiz bulur. Kişinin ihtiyaçları ile uyumlu amaçlar belirlemesi ve etkinlik sürecinin kişide bulunan yetenek ve becerilere uygun olması mutluluğu sağlar (Çevik, 2010).

### **2.1.2.3 Tabandan Tavana (Bottom-up) ve Tavandan Tabana (Top-down) Kuramları**

Çağdaş psikolojide popüler olan tabandan tavana kuramı bireyin o andaki hazlarının ve acılarının sonucunda kendini mutlu ya da mutsuz olarak hissetmesi ve kişinin mutlu yaşamını bütün olarak değerlendiren yaklaşımdır (Bızancı, 2014).

Tabandan tavana kuramına göre, öznel iyi oluş kişinin hayatında önemi bulunan doyum alanlarıyla ilişkilidir. Mutlu olmak bireyin birçok mutlu an yaşaması ve doyum alanlarının toplamıdır. Bu kurama göre mutluluk hoş ve hoş olmayan deneyimlerin birleşmesi ile oluşur. Öznel iyi oluş aile, iş ve arkadaşlık gibi önemli kişisel alanlardan kişinin memnun olması halinde yüksektir. Tabandan tavana kuramına göre mutluluk bireyde var olan kişilik özelliklerinden biridir. Kişi kendisinde var olan kişilik özelliği ile hayatta karşısına çıkan olaylara tepki verir. “Mutluluk kişinin dışında değil, içinde var olur.” Kişi deneyimlediği yaşam olaylarını olumlu ve olumsuz olarak değerlendirir. Bireyin değerlendirmesi mutluluğunu etkiler. Yaşadıklarının büyük bir kısmını olumlu olarak yorumlayan birey daha

neşeli bir mizaç yapısındadır. Benzer geçmişlere ve koşullara sahip fakat öznel iyi oluşu farklı olan bireyler bu duruma örnektir (Tuzgöl Dost, 2005). Bireyin hayat şartları onun mutluluğunun belirlemede önceliklidir (Kaya ve Osmanoğlu, 2013).

Tavandan tabana görüşünde kişinin kendisini mutlu hissetmesinin nedeni mutlu bir anı yaşamamasıyla ilişkilidir (Cihangir Çankaya, 2009). Kişinin mutlu olmasının sebebi küçük hazlardan hoşlanmasıdır. Bu durum, bireyde var olan özelliklerin ve yaşam olaylarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisini açıklamaktadır. Lyubomirsky ve Dickerhoof'a (2010) göre mutluluk, objektif değerlendirmeler ve kişinin yaşam doyumu hissetmesi ile ortaya çıkar. Mutluluğun odağında tutumlar vardır ve bireyin mutlu dünya görüşünü oluşturma süreci için tavandan tabana bir gelişme gerekir. Mutlu kişilerin şanslı kişiler olduğu düşünülür. Nedeni öznel iyi oluşun belirleyicilerinden olan yaşam doyum alanları (iş, aile, arkadaşlık gibi) içerisinde yaşanılanlarla ilişkili aldıkları zevktir (akt. Bızancı, 2014).

Tavandan tabana kuramına göre, günlük hayattaki hoş olayların olumlu duygulanım, hoş olmayan olayların ise olumsuz duygulanım ile ilişkilidir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Tavandan tabana kuramı, mutluluğu genetik faktörler ve bu faktörlerin etkisiyle oluşan yaşantılar ile birlikte oluşan kişilik özelliklerinin ve bilişsel değerlendirmelerin sonucu olarak görür (Diener, 1984).

Tavandan tabana ve tabandan tavana diğer adları ile yukarıdan aşağı ve aşağıdan yukarıya öznel iyi oluş kuramları arasında yaşanan tartışma önemlidir. Tabandan tavana kuramı, bireyin tecrübe ettiği olumlu ve ya olumsuz deneyimler, bireyin öznel iyi oluşunu algılamasını sağlar. Buna göre, mutlu anlar bireyin öznel iyi oluşunu artırır ve birey ne sıklıkla mutlu anlar yaşarsa, öznel iyi oluşu o kadar yükselir. Tavandan tabana kuramı, bireyin hayatı belirli şekilde yaşamaya yönelik kendi doğasında bir eğilimin var olması ve bireyin hayatla etkileşimini bu eğilimin belirlediğini ileri sürer. Buna göre, tavandan tabana kuramına göre, olumlu zihin yapısına sahip olan birey, karşılaştığı durum ve olayları, kendisinden daha olumsuz bakış açısına sahip bireylere göre daha olumlu ve mutlu bir biçimde değerlendirir. Birbirine karşıt bu kuramlar ile ilgili öznel iyi olma alanında iki tartışma vardır. İlk tartışma, öznel iyi oluş kişide bulunan bir özellik mi ve ya karşılaşılan bir durum mu olduğu ile ilgilidir. Öznel iyi oluşun yüksek olmasının bireyde bulunan bir kişilik özelliği olduğunu

düşünenler, öznel iyi oluşu mutlu hissetmekten daha çok olay ve durumlara karşı olumlu tepkiler göstermeye eğilimli olma durumu olduğunu savunurlar. Diğer görüşe sahip kişiler ise öznel iyi oluşa sahip olmayı mutlu ve olumlu anların toplamı olarak savunurlar. Bir diğer tartışma konusu ise, öznel iyi oluşun oluşturulmasında olumlu durumların varlığıyla ilgilidir. Örnekle, kişinin güzel durumlardan yoksun olması depresyona neden olur mu, yoksa depresyon kişinin güzel durumlarla meşgul olmasına rağmen haz almamasına mı neden olur sorularıdır (Gencer, 2018).

Tavandan tabana kuramında öznel iyi oluş, kişilikte olan yapıdan meydana gelirken, tabandan tavana kuramında küçük mutluluk ve hazların bir araya gelmesi ile oluşur. Tavandan tabana kuramı için iyi oluş bir sebepken, tabandan tavana kuramında iyi oluş bir etki olarak görülmektedir (Saföz Güven, 2008). Brief ve diğerleri (1993) bu kuramların bütünleştirilebileceğini ileri sürmüşlerdir. Kişilik özellikleri ve yaşam koşullarını yorumlama biçimi öznel iyi oluşu birlikte etkilemektedir (akt. Güney, 2017).

Tabandan tavana kuramı ilk olarak popülerken, bazı cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir durumu gibi genetik ve nesnel faktörler ile ilgili yapılan çalışma sonuçlarına göre tavandan tabana kuramı daha fazla kabul edilmeye başlamıştır (Tel ve Sarı, 2016).

#### **2.1.2.4 Sosyal Karşılaştırma Kuramı**

Festinger (1954) sosyal karşılaştırma kuramını, düşünce ve yeteneklerini geliştiren kişilerin diğer kişilerin düşünce ve yetenekleriyle kendilerini karşılaştırdıkları varsayımıyla oluşturmuştur. Bu kurama göre bireyin kendini nasıl hissettiği bazı ölçütlere göre koşullar arasında yapılan kıyaslamaya bağlıdır. Kişi tarafından belirlenen ölçüt gerçek koşulları aştığında öznel iyi oluş düşerken, zıt bir durumda ise gerçek koşulların kişinin ölçütlerinden yüksek olması durumunda öznel iyi oluş artar. Doğuştan getirilen kendi özelliklerini belirleme eğilimi sosyal ve kültürel hayatta belirginleşir. Kişi kendisini çok farklı biriyle kıyaslamak yerine, kendisine benzeyen birisiyle kıyaslar. Birey kendini daha yüksek veya daha düşük durumda biriyle karşılaştırırsa öznel iyi oluşları değişir (akt. Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Kıyaslama yapılan diğerk kişiler, daha yüksek durumda ise bireyin öznel iyi oluşu düşer ve kıskanma ve hayal kırıklığı hissedilir. Kişinin kendisinden daha düşük konumda biri ile yaptığı kıyaslamada ise öznel iyi oluşu yükselir (Nigar, 2014).

Diener (1984) sosyal karşılaştırma kuramında kişinin çevresinde bulunan kişileri ölçüt alır ve kişi kendisinin sahip olduklarını diğerk bireyler ile karşılaştırır. Karşılaştırma yukarı ve aşağı yönlü olmak üzere iki şekildedir. Yukarı yönlü karşılaştırma, bireyin kendisini, kendinden daha iyi durumda olan kişilerle karşılaştırması iken, aşağı yönlü karşılaştırma ise kişinin kendisini, kendisine göre daha kötü şartlardaki kişilerle karşılaştırması şeklindedir. Aşağı yönlü karşılaştırma öznel iyi oluşu arttırır. Kişi kendinden daha kötü şartta olanları görerek kendi durumunu iyi olarak değerlendirir ve mutsuz hissetmez. Kişi aynı şartlarda yaşayan kişileri gördüğünde öznel iyi oluşunun artmasının nedeni yaşananların sadece kendisi için olmadığını ve aynı sorunları yaşayan kişilerin olduğunu görerek rahatlamasıdır. Araştırmalar, kişinin iyi hissedeceğine inandığı anlarda daha çok kendini diğerkleriyle karşılaştırma eğiliminde olduğunu, kendini kötü hissedeceği durumlarda karşılaştırma yapmaktan kaçındığı görüşündedir. Kişi olumlu sonuç beklentisiyle yaptığı kıyaslamalarda kendisinden kötü şartları olan kişileri seçer ve bu durum rahatlatıcı etki yapar. Ancak süreklilik kazanırsa her zaman doğru sonuçlar vermeyebilir (Güney, 2017).

Yukarı yönlü karşılaştırmalarda kişi kendisini daha iyi düzeyde kişilerle karşılaştırır ve bu durumda kendisi ile ilgili algılarında olumsuzluk yaşayabilir. Kendisini yetersiz hissedeceği için bu kıyaslama nadiren yapılır. Bu değerlendirmelerde kişi, örneğin onun çok parası var ancak çocukları ile arası iyi değil biçiminde düşünerek öznel iyi oluşunu düşürmek yerine olumlu bir değerlendirme yapabilir. Karşılaştırmada kişilik özelliklerinin de etkisi görülür. Daha neşeli ve pozitif kişiler kıyaslamalarında kendi koşullarından daha kötü durumdaki kişileri düşünür. Böylece daha olumlu ve iyimser olmaya eğilimlidirler. Depresif kişiler ise, kendilerini daha iyi koşullarda olan kişileri düşünerek kıyaslar ve çoğunlukla karamsar olurlar (Bızancı, 2014).

Easterlin (1974) araştırmasında kişilerin kendilerini mutlu edecek geliri, içinde buldukları toplumun diğerk üyelerinin gelir durumuna bağlı olarak değiştiğini ifade etmiştir.

Ayrıca, Emmons, Larson, Levine ve Diener (1983) sosyal karşılaştırmanın birçok alandaki memnuniyetin en güçlü belirleyicisi olduğunu bulmuştur (akt. Gencer, 2018).

### **2.1.2.5 Yargı Kuramı**

Yargı kuramına göre; öznel iyi oluş, kişinin yaşamda var olan koşulları ve standartları arasında yaptığı kıyaslama sonucuyla ilgilidir. Birey, belirlediği ölçütlerin üstünde gerçek durumlarla karşılaştığında mutlu olur. Kişi olayların oluşturacağı duygu ve duygunun miktarını öngörebilir. Yani, yargı kuramına göre, kişi kendisini dış çevre ile ve bir takım ölçütlerle kıyaslayarak bu karşılaştırmaya bağlı mutluluğunu biçimlendirir (Güney, 2017).

Yargı kuramı, öznel iyi oluşu bilişsel boyutta belli ölçütlere göre bilinçli şekilde değerlendirirken duygusal boyutta bilinçsiz değerlendirir. Bireyin mutluluğunu kıyaslamak amacıyla kullanacağı ölçüt; diğer kişiler, hedefler veya anne ve babanın ifadeleri olabilir. Hedeflenen ölçüt geçildiğinde mutluluk verir (Diener, 1984).

### **2.1.2.6 Sabit Nokta (Set Point) Kuramı**

Bu kurama göre, insanların mutluluklarında sabit bir seviye bulunur. Kişilerin öznel iyi oluşu uzun bir süre incelendiğinde kararlılık gösterdiği gözlemlenir. Kararlılığın en önemli nedeni ise genetikdir. Kişinin mutluluk durumu genetik özelliklerine bağlı olarak çok az değişir. Yaşam olayları bu seviyeyi etkilese de zamanla sabit noktalarına geri döner (Diener,1984).



### 2.1.2.7 Uyum Kuramı

Brickman, Coates ve Janoff Bulman (1978) uyum kuramında kişinin geçmişinin öznel iyi oluşu arttırma için karşılaştırma standardı olduğunu ifade ederler. Kişinin andaki hayatı, geçmişte oluşturduğu standartları aşıyorsa öznel iyi oluşu artacaktır. Olaylar eskidikçe duyguları oluşturma gücü azalmaya başlar. Birey işinde başarılı olunca öznel iyi oluşunda artış olur. Ancak, uyum kuramına göre, zamanla bu başarı standart hale gelerek bireydeki duygusu azalacaktır. Böylece kişilerin yaşamlarında olumlu değişiklikler, alışılmadan önce, yüksek öznel iyi oluşu oluşturur ve geçici olarak mutluluğun artması sürecine “haz çarkı” adı verilir. Bu kurama göre, olay ve durumlar kısa vadede kişi için önemlidir, mizaç ise öznel iyi oluş için daha uzun vadeli bir etkidir. Engellilerin, kaza yaşadktan sonra öznel iyi oluşlarında çok belirgin bir düşme olduğunu ve ardından önceki durumlarına yaklaşan bir yükseliş olduğunu bildiren çalışmalar vardır. Yapılan ulusal öznel iyi oluş çalışmaları toplumların öznel iyi oluşları arasında farklılıklar olduğunu milletlerin sadece yaşam doyumunda ve yargılarıyla değil, ayrıca olumlu ve olumsuz duygularıyla farklılaştığını gösterir (Diener, Kahneman ve Helliwell, 2009 akt. Gencer, 2018).

Uyum kuramına göre kişi, bir olayla ilk karşılaştığı anda, o olayın olumlu ya da olumsuz olmasından dolayı mutlu veya mutsuz hisseder. Zamanla olaya uyum sağlayan bireyin hissettiği duygu yoğunlukları azalır ve kişi olayla başa çıkabilmeyi başarır. Karşılaşılan yeni olaylara ilk olarak verilen güçlü tepkiler, zamanla gücünü kaybeder (Diener, 1984).

Brickman, Coates ve Janoff Bulman’a (1978) göre piyango talihlileri ve başından kötü olaylar geçen kişiler ile hayatında değişiklik olmayan kişiler karşılaştırıldığında, piyango talihlileri daha mutlu ya da kötü tecrübeleri olanlar daha mutsuz bulunmamıştır. Sonuçlar, kişinin başına gelen durumlar olumlu ya da olumsuz olsa da, kişinin alışarak uyum sağladığını göstermektedir.

Öznel iyi oluşu etkilemede yakın zamanda yaşanan olaylar, geçmişte yaşanmış olaylara göre daha güçlüdür. Kişinin uyumu sadece olumsuz olaylarda değil, olumlu koşullarda da önemlidir. Böylece kişiler sürekli olarak sevinçli ya da üzgün kalmazlar (Çevik,

2010). Uyum kuramı, değişen hayat koşullarına alışarak uyum gösterme üzerinedir. Kişi, karşılaştığı olumlu veya olumsuz birçok duruma üç aydan daha kısa bir süre içerisinde uyum sağlamaktadır. Fakat olayın niteliği doğrultusunda bazı olaylara uyum sağlamak daha uzun sürmektedir. Yapılan yas çalışmalarında, eşin ölümü, bireyin yaşam doyumunda düşüşe neden olur bu yasin çözümlenebilmesi için yedi yıl gibi bir zaman gerekmektedir. Kişiler evlenme gibi olumlu olayların sonrasında yüksek öznel iyi oluş yaşarken, eş ölümü gibi kişinin hayatını değiştirecek şekilde olumsuz olaylardan kurtulabilmektedir (Diener ve Biswas Diener, 2008 akt. Gencer, 2018).

### **2.1.2.8 Nörolojik Kuram**

Bazı bilim insanlarına göre öznel iyi oluş beynin sol ön beyin kabuğundan kaynaklanmaktadır. Nörolojik kurama göre, beynin sol ön beyin kabuğu öznel iyi oluşun temel konumunu belirlemektedir ve bazı kişiler genetik olarak sahip oldukları ön korteksleri sayesinde daha mutludur. Nörolojik araştırmalar henüz yeni başlamıştır (Güney, 2017).

### **2.1.3 Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler**

Lyubomirsky, King ve Diener (2005) çalışmalarında kişinin öznel iyi oluşu ve mutluluğun devamlılığı ile ilgili bir model oluşturmuşlardır. Modele göre öznel iyi oluşun % 50'si genetik ve kişilik özelliklerinden, % 40'ı amacı ve kasıtı bulunan etkinliklerden ve %10'u yaşam olaylarından oluşur. Öznel iyi oluşu etkileyen birçok değişken ile mutluluk üzerine çalışmalar yapılmıştır. Diener (1984) bu değişkenleri üçe ayırmıştır;

- a) Biyo-sosyal özellikler (cinsiyet, yaş ve sağlık gibi),
- b) Kişilik özellikleri (dışa dönüklük ve öz saygı gibi)

c) Sosyal destek durumları (aile, din, eğitim, gelir ve iş yaşamı gibi)

### **2.1.3.1 Biyo-Sosyal Özellikler**

#### **a. Cinsiyet**

Öznel iyi oluş ve cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalardan bazılarında cinsiyetler arası farklılık anlamlı bulunurken bazılarında ise bulunmamıştır (Tuzgöl Dost, 2005). Bazı çalışmaların sonucunda ise genel olarak kadınlarda, erkeklere göre daha çok olumsuz duygu bildirilmesine rağmen hayattan daha çok haz aldıkları belirlenmiştir. Ülkemizde cinsiyet ve öznel iyi oluş araştırmalarının sonuçlarına göre cinsiyet ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırıldığı bazı araştırmalarda kadınların (Cenkseven, Akbaş, 2007; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Tuzgöl Dost, 2007) bazı araştırmalarda erkeklerin (Eryılmaz, Ercan, 2011; Saföz Güven, 2008) öznel iyi oluşunun daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan diğer araştırmalardaysa cinsiyet ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı (Bızancı, 2014; Civitci, Civitci ve Fiyakalı, 2009; Özdemir, 2012; Uçan, 2013) belirtilmiştir.

Yurt dışında yapılan çalışmalarda kadınlar hem daha mutlu hem de daha mutsuz olma durumunda daha çok görünseler de, bulgular kadınların hem olumlu hem olumsuz duygularını erkeklerden daha yoğun olarak yaşadıklarını göstermektedir. Fujita, Diener ve Sandvik (1991) çalışmasında cinsiyetin öznel iyi oluşta varyansın yüzde birinden daha az bir kısmını oluşturduğunu, duygusallıktaki yoğunluğun varyansın yüzde 13'ten fazlasını oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Buna göre, cinsiyetlerin ortalama öznel iyi oluş durumları farklılık göstermiyorken, kadınların erkeklere göre, öznel iyi oluşu daha uç noktalarda yaşadıkları söylenebilir (akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

#### **b. Yaş ve Sağlık**

Yaş ve öznel iyi oluş arasındaki ilk çalışmalar (Bradburn ve Caplovitz, 1965 akt. Gencer, 2018) gençlerin yaşlılara göre daha çok mutlu olduğu şeklinde sonuçlanmıştır.

Günümüzde yapılan çalışmalarda ise yaş ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin çok etkili olmadığı sonucuna varılmıştır (Uçan, 2013).

Ergenlik dönemi, orta yaş krizi ve yaşlılık şeklindeki geçiş dönemlerinde öznel iyi oluş hakkında çalışmalarda; duygular değişse bile öznel iyi oluş ile yaşın arasında önemli bir etki görülmemiştir. Yaşlılık duyguların yoğunlaşmasına sebep olmaktadır. Seligman'ın (2002) 60.000 yetişkin ile yaptığı araştırmasında; yaşa bağlı yaşam doyumunun biraz arttığı, hoş gelen duyguların biraz azaldığı ve hoş gelmeyen duyguların değişmediği sonucuna varılmıştır. Mroczek ve Spiro (2005), bazı kişisel farklılıklara rağmen, yaşam doyumunun 40 ile 65 yaşlarında yükseldiğini, fakat ölüme yaklaşıldıkça azaldığını ifade etmişlerdir (akt. Gencer, 2018). Yapılan birçok çalışmada ise yaş ile öznel iyi olma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yüksek öznel iyi oluşa sahip olmanın, sağlık ve yaşam süresi açısından kişiye olumlu katkılarının olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Öznel iyi oluşa sahip kişiler daha iyi sağlık durumları ve az sayıda hastalıklarla ilgili fiziksel belirtiler yaşadıklarını ileri sürmektedirler. Cohen ve arkadaşları (2003) tarafından soğuk algınlığı ile ilgili bir çalışmada yüksek öznel iyi oluşa sahip olan kişilerin virüse daha iyi direnç gösterdikleri bulunmuştur. Danner, Snowdon ve Friesen (2001) aynı koşullarda yaşayan rahibelerin yaşam süreleri; Pressman ve Cohen (2007) psikologların otobiyografilerinde öznel iyi oluşun önemini gösteren sonuçlar bulmuşlardır. Yüksek öznel iyi oluşa sahip kişilerin bağışıklık sistemleri daha güçlü ve kalp kriz risklerinin daha az olduğu, emniyet kemeri kullandıkları, güneş kremi kullanma gibi daha sağlıklı davranışlarda buldukları, alkol ve madde bağımlılığı gibi zararlı alışkanlıklarının daha az olduğu belirtilmiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2008 akt. Gencer 2018).

### **2.1.3.2 Kişilik Özellikleri**

Kişinin öznel iyi oluşunda kişisel özelliklerin etkisi birçok araştırmaya konu olmuştur. Araştırmalarda; kişide bulunan kalıtsal yapının bireyde hoş olan ve hoş olmayan yaşantılarını, haz almasını ve olumlu ya da olumsuz davranışları etkilediği sonucuna varılmıştır. Kişinin

hayatı boyunca olumlu yaşantılar yaşamaları ve hayata daha pozitif bakmaları mutluluk yanlılığını gösterir. Öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkili araştırmalar; nevrozizm, dışadönüklük, uyumluluk, açıklık, öz disiplin kişilik özellikleri üzerinedir. Batı örneklemi olan araştırmalar hoş duygular ile kalıtımın çevre ve aileden daha baskın olduğu sonucuna varmışlardır. Doğan (2013) öznel iyi oluş ve kişilik özelliklerini araştırdığı çalışmada; öznel iyi oluş ile nevrozizm arasında negatif yönde, sorumluluk, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık kişilik özellikleri ile pozitif yönde bir ilişki bulmuştur.

Özer (2009) çalışmada içsel güdülenmesi olan kişilerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Özerklik kimlik biçimlenmesi ve öz saygı değişkenleri de, öznel iyi oluşun yordayıcılarındandır. Yüksek öznel iyi olma haline sahip bireylerin özgüven, yakınlık, sıcaklık, liderlik ve sosyallik eğiliminde olduklarını gösteren birçok çalışmaya rastlamak mümkündür.

### **2.1.3.3 Sosyal Destek Durumları**

#### **a. Sosyal Destek**

Çevresel değişkenlerden sosyal destek, öznel iyi oluşun artması ve kalıcı hale gelmesinde oldukça etkilidir. Yapılan çalışmalar sosyal destek ve öznel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki ortaya koymuştur (Çevik, 2010).

Sosyal çevrenin desteği ile kişi çevresiyle bütünleşerek, çevresini etkileyen, seçim yapan bir birey olur. Sosyal çevrenin desteği olmadığında bireyin motivasyonu ve gelişimi öznel iyi oluşunu azaltmaktadır (Güney, 2017).

Yüksek öznel iyi oluş, kişinin sosyalliği ile ilişkiliyken, çalışmalar bu ilişkinin iki taraflı olduğunu göstermektedir. Bireyin hayatında daha çok arkadaşı ve aile bireyleri varsa yüksek öznel iyi oluşa sahip olmaktadır. Ayrıca öznel iyi oluşu yüksek kişiler de hayatlarının devamında daha sıcak ve destekleyici sosyal ilişkiler kurmaktadır. Birçok

çalışma, kişinin öznel iyi oluşunun en yüksek olduğu zamanı sosyal etkileşimlerde buldukları zamanlar olarak göstermektedir. Kısaca, bireyler, yanlarında başka kişiler varken daha mutlu hissetmektedirler (Kahneman ve Krueger, 2006).

### **b. Yaşam Olayları**

Kişinin yaşadıklarıyla öznel iyi olma arasında ilişki olduğu fikri araştırmalara konu olmuştur. Miller'ın (1980) 65 yaş üstünde 1261 kişi ile yaptığı araştırmasında; stresli yaşam durumlarının yaşam doyumunu etkilediği sonucuna varılmıştır. Sağlık açısından kötü durumda bulunan kişilerin sağlıklı kişilere göre stresli yaşam durumlarının sonucu olarak yaşam doyumları daha düşüktür. Çalışmalar olumlu olayların olumlu duygularla, olumsuz olayların ise olumsuz duygularla ilişkili olduğunu göstermektedir. Yaşam olayları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki yaşam olaylarının kodlanmasında kullanılan bilişsel süreçlerle bağlantılıdır. Olaylar benlik algımıza göre genişledikleri oranda iyi oluşu artırır. Olumlu olayların daha çok hatırlanmasının nedeni bu etkiyi daha çok oluşturmalarıdır. İstenmeyen yaşam olayları kişide olumsuz duygulara neden olur (akt. Bızancı, 2014).

### **c. Aile ve Evlilik**

Sevgi ve yakın ilişki ihtiyacı ile sosyal bir destek kaynağı olan evlilik ile öznel iyi oluş arasındaki olumlu ilişki araştırmalarda tekrar eden bir bulgudur. Evli olmayanlar ile evli kişiler karşılaştırıldığında evli kişilerin daha yüksek öznel iyi oluşa ve yaşam doyumlarına, daha düşük seviyede ruhsal acılara sahip oldukları bulunmuştur (Türkdoğan, 2012).

Evlilik ve aile kurumu içinde hissedilen doyum iyi oluş bakımından önemli olarak görülmektedir. Kişinin ilk öğrenmeleri aile içinde gerçekleşmektedir. Çocuklar insan ilişkilerini ve toplumsallaşmayı ailesinde öğrenir. Bireyin evlilik ve duygusal ilişki algısı aile içinde yaptığı gözlemler ve anne ile babasının rol model olması ile şekillenir (Bızancı, 2014).

Aile içinde suçlamalara ve şiddete maruz kalan çocuklar duygusal olarak örselenirler. Böyle bir ortam güvensizliği, içe kapanmayı öğreteceği için yetişkinliklerinde yaşam doyumunu alamazlar. Evlilik ile aile doyumunu öznel iyi olmayı etkilemesine rağmen bu etki her zaman güçlü olmayabilir (Diener, 1984). Pozitif psikoloji alanında uzmanlar, anlam dolu bir yaşamın

tam yaşam olacağını belirtmektedirler. Kişiyi ayakta tutan ve üretkenliğini devam ettiren anlam ve amaçtır (Ok, 2016).

Lucas, Clark, Georgellis ve Diener (2003) tarafından yapılan çalışmada da evli kişilerin evlenmemiş kişilere göre daha yüksek öznel iyi oluş tecrübeleri yaşadıklarını belirtmişlerdir. Çalışmaya göre evlilik öncesi yaşam doyumu olan kişilerin diğer kişilere göre evlenmeleri, evli kalma süreleri ve evlilikle ilgili mutlu olma durumları daha yüksektir. Evlilik öncesi yaşam doyumu düşük kişilerin boşanma ihtimalleri daha yüksektir. Lucas (2005) çalışmasında boşanan kişilerde boşanma öncesi öznel iyi oluşta düşüş olduğunu ve boşanan kişilerin aradan geçen zamana rağmen ilk baştaki öznel iyi oluşlarına ulaşamadıklarını ifade eder. Bu nedenle, boşanma durumunun, öznel iyi oluşu, evlenme durumundan daha çok etkilemektedir. Burada kişide önceden var olan öznel iyi oluş da önemlidir. Çünkü çalışmalara göre, boşanan kişiler çoğunlukla evlilik öncesinde de diğer kişilere göre daha az öznel iyi oluşa sahiptirler (akt. Gencer, 2018).

#### **d. Din**

Çalışmalarda dindar olan kişilerin genellikle daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları ifade edilmiştir. Yapılan çalışmalarda dini törenler, bağlılık, dua ve Tanrı ile ilişki ile öznel iyi oluşla ilişkilendirilmiştir. Bu bağın, kişide hayatına anlam katması, amaç oluşturma duygusu ve din tarafından oluşturulan sosyal destek sistemlerinden oluştuğu düşünülebilir. Dindarlığın artmasının yaşam doyumunun artması ve intihar oranlarının düşmesi ile ilişkisi olduğu ifade edilmektedir (Diener ve Seligman, 2004). Farklı çalışmalarda ise, öznel iyi oluşun yüksek olduğu bazı toplumlarda dindar kesimin çok olmadığı ve ya çok dindar toplumlarda öznel iyi oluşun düşük olduğu ortaya konulmaktadır (Gencer, 2018).

#### **e. Eğitim**

Eğitim, kişinin hedefleri yönünde ilerlemesini sağlayan, çevresine uyum göstermesini kolaylaştıran, kişinin maddi imkanlarını ve sosyal statüsünü artırma gibi dolaylı yollarla iyi oluşu etkileyen bir faktördür. Ancak eğitimin artması, kişinin hayattan beklentilerinin de artmasına sebep olabilir. Kişi aldığı eğitimle farklılaşırken, içinde bulunduğu kültür ve

toplumda mutlu olmayabilir. Kısaca eğitim, gelir, sosyal statü, kültür ve toplumun tercihleri birlikte anlamlı olmakta ve öznel iyi oluşu arttırmaktadır (Çakır, 2015).

Yapılan çalışmalarda öznel iyi oluş ile eğitim arasındaki ilişkinin pozitif olmadığını gösteren sonuçlar ifade edilmiştir. Yapılan IQ testlerinin sonuçları ile öznel iyi oluş arasında ilişki yok denecek kadar az görünmesine rağmen EQ ve öznel iyi oluşun yüksekliği ise ilişkili görünmektedir (Furnham ve Petrides, 2003; Schutte vd., 2002 akt. Gencer, 2018). Eğitim, kişinin öznel iyi oluşu üzerinde doğrudan önemli bir etkiye sahip değildir (Çakır, 2015).

#### **f. Gelir**

Gelir ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda, gelirin artmasıyla öznel iyi oluşun arasında pozitif fakat zamanla azalan bir ilişki bulunmaktadır. Gelirin artış göstermesi, ekonomik sıkıntıları olan toplumlarda öznel iyi oluşu ciddi anlamda etkilerken, ekonomik sıkıntı yaşamayan toplumlarda öznel iyi oluşu etkileme gücü azalmaktadır. Gelire büyük önem veren ve yatırım yapan kişiler, yaşamlarında daha az tatmin olma ve pozitif duygu yaşamaktadırlar (Diener, Ng, ve Tov, 2009; Frey ve Stutzer, 2002; Kasser ve Kanner, 2004 akt. Gencer, 2018).

#### **g. İş**

İş sahibi olmamanın kişinin öznel iyi oluşuna kesin bir şekilde olumlu olmayan bir etkisinin var olduğu çalışmalarda ifade edilmiştir. Daha önce açıklandığı üzere haz çarkı teorisine göre kişiler zamanla yaşadıkları duruma uyum sağlamaktadır. Ancak çalışmalar, kişilerin iş sahibi olamama durumuna uyum sağlayamadıklarını ifade etmiştir. Çalışmasında yer alan erkeklerin, işsizliğe üç yıl sonra dahi ilk yıllarındaki gibi tepki verdiklerini, hatta yeniden iş sahibi olduktan sonra bile temelde var olan memnuniyet haline geri dönülmediğini ve işsizlik süresinin kısa sürmesine rağmen öznel iyi oluşta önemli kalıcı değişiklikler yaptığını doğrulamaktadır (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003).

Öznel iyi oluşa sahip olan kişilerin, diğer kişilere göre mesleklerinden doyum alma eğilimleri daha yüksektir. Ayrıca çalışmalara göre işini severek yapan kişilerin takdir alma



ihtimalleri daha yüksek ve işlerinde daha üretken, güvenilir, yaratıcı oldukları ileri sürülmektedir (Gencer, 2018).

## 2.2. Öz Şefkat

Neff (2003a, 2003b) tarafından tanımlanan öz şefkat kavramının temelleri 2000 yılı önceye ve Budizm'e dayanmaktadır. Öz şefkat kavramının yapısı, psikolojik iyi oluşa alternatif bir yaklaşım olarak görülebilir (Bloch, 2018). Öz şefkat kendini kabul, yaşam memnuniyeti, sosyal destek, bilinçli olma, pozitif olma, kendini geliştirme, öznel iyi oluş ve özerklik kavramlarıyla pozitif ilişkilidir. Ayrıca öz şefkat, kaygı bozukluğu, çöküntü, kendi kendini eleştirme, nörotik ve baskıcı düşünceler ve mükemmeliyetçi olma ile negatif yönde ilişkilidir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2005).

Kişi hayatında zaman zaman olumsuz duygular (başarısızlık, üzüntü ve keder gibi) yaşar. Bu olumsuz duygular ile başa çıkarak kişinin kendini rahatlatması, negatif duygulardan arınarak kendini sakinleştirmesi, kendisine zarar vermekten kurtarır. Kişinin hayatında daha olumlu duygular yaşaması hayatlarını yaşanılabilir ve anlaşılabilir hale getirir. Kişinin hayatını daha iyi yaşaması için öz şefkat geliştirmesi gerekmektedir. Öz şefkat iyi oluşu artırır (Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011).

Öz şefkat, Türkçe'ye farklı kavramlarla çevrilmiş ve çalışmalar yapılmıştır. Türkçe'ye öz duyarlık, öz anlayış ve öz şefkat kavramları ile çevrildiği görülmektedir. Örneğin; Akın, Akın ve Abacı (2007), Akın (2009), Öveç (2007) tarafından self compassion kavramı öz duyarlık şeklinde kavramsallaştırılmıştır. Barutçu Yıldırım, Demir (2017), Bolat (2013), Çetin (2017), Çırpan (2016), Deniz, Kesici ve Sümer (2008), Eliüşük (2014), Özyeşil (2011), Sarıcaoğlu (2011), Tatlıhoğlu (2010), Yılmaz (2009) ve Yiğit (2015) tarafından yapılan çalışmalarda öz anlayış şeklinde ele alınmıştır. Andiç (2013), Kıcalı (2015) ve Yağbasanlar (2018) ise self compassion kavramını öz şefkat şeklinde incelemiştir.

Anlayış yani compassion kökü Latince 'dir. Com ile anlamına gelir ve pati ızdırap çekme anlamına gelir. Anlayış, compassion kişinin ızdırabını paylaşma olarak kullanılır. ızdırap paylaşmak; anlayışlı ve şefkatli olma, başkasının içinde acı olduğunu fark etme ve bu acıyı yaşayan kişilerin duygularını kendi içinde hissetmektir (Germer, 2009 akt. Özyeşil, 2011).

Neff (2003a) anlayışlı olmayı başkalarının kederlerine açık ve duyarlı olmak şeklinde tanımlar. Ayrıca diğer kişilere karşı daha sabırlı olma, nazik ve yargılayıcı olmayan bir anlayışla kimsenin kusursuz olmadığını ve herkesin hata yapabildiğinin farkına varmaktır. Anlayış; başka kişilerin iyilikleri için çaba gösterme isteği (altruizm), başka kişilerin acılarını meydana çıkarma yeteneği (duygusal empati), duygudaşlık (diğerlerinin acı ve üzüntülerinden duygusal etkilenme), üzüntü karşısında dayanıklı olma (diğerlerinin duygusal acılarına tahammül etme becerisi), bilişsel empati (diğer kişilerin hissettikleri acıların nedenlerini anlama ve hafifletmek adına nelerin gerekli olduğunu bilme) ve yargılamayan tavır içinde bulunma gibi bir çok bileşenden oluşur. Bu bileşenlere bir duygusallık içtenlikle eşlik eder. Bahsedilen bileşenler kişide yoksa anlayışlı olmak zorlaşır (Tel, Sarı, 2016).

Öz şefkat kavramı içerisinde anlayış kavramını barındırır. Anlayış ise başkalarının acılarına karşı daha duyarlı olmayı, onların üzüntülerinin farkına varmayı, bu acı ve ızdıraplardan uzak olmamayı ve kendini sakınmamayı, başkalarına karşı daha fazla şefkat duymayı, onların acılarını hafifletme ve yanlışı olan kimseyi yargılamamayı, bunun yerine onları anlamayı içerir (Bloch,2018).

Bodian (2006) kişi yüreğini diğer kişilere açtığında ve onlara karşı sevgisi büyüyünce, sevginin bir şekli olarak anlayışın geleceğini ifade eder. Kişi kendisi dışındaki insanların ızdıraplarından etkilenerek, bu acıları dindirme arzusu duyduğunda anlayışlı olmayı denemiş olur. Anlayışlı olma duygusu birine acıaktan farklıdır. Bu nedenle anlayış kişiyi başkalarından ayırarak daha üstün hissetmesine yol açmaz. Anlayış duyulan durumda birey, başkasının üzüntüsünü kendi üzüntüsü gibi sahiplenir ve kendiliğinden diğer insanların mutlu ve iyi olmasını ister. Anlayış için yardımsever olmak tanımı yapılırken, anlayışın fiziksel ve zihinsel olarak faydalarının olduğu, adeta hayatın nefesi olduğu Siegel tarafından ifade

edilmiştir. Yardımseverlik ve anlayışlı olma duyguları arasında kendinden başkalarının iyiliğini içtenlikle isteme ortaktır (akt. Özyeşil, 2011).

Öz şefkat; genel olarak anlayışlı olmaktan çok farklı bir duygu durumu değildir. Anlayış, diğer kişilerin acılarına karşı daha açık olmak ve duyarsız kalmamak olarak tanımlarız. Anlayış; diğer insanlara karşı sabırlı olma, nazik ve yargılamayan bir tutum içinde olma, herkesin hata yapabildiğinin ve kimsenin kusursuz olmadığına farkına varmaktır. Öz şefkat ise kişinin kendi üzüntü ve acısına açık olmak ve duyarsız kalmamak ve kendine nezaketli ve merhametli davranması, yetersiz ve başarısız hissettiği duygularıyla kendini yargılamaması ve hayat tecrübelerinin insanlığın ortak yaşantılarından olduğunu fark etmesidir (Neff, 2003a).

Şefkatli kişi başkalarının acılarının farkındadır ve acıyı kendi için de yaşar. Bu üzüntüyü azaltma isteği duyar. Şefkat, başarısızlıkları ve hataları için insanları kınamamak, hatta olumsuzlukları, insanlığın ortak kırılmaları olarak görmek; herkesin yanılma payının olduğunu düşünmektir. Öz şefkat, bireyin yaşadığı yetersizliklerde kendisine gösterdiği tutumdur. Öz şefkati yüksek olan bireyler acı çekmenin insanlar için kaçınılmaz olduğunu farkındadır ve sorunu kendisine mal etmez. Öz şefkati yüksek olan kişi olumsuz benlikle ilgili duygularını bastırma veya inkâr etme yoluna gitmez (Neff, 2003a).

Öz şefkat kavramı, bireyin, kendi ızdırabına açık olması, kaçınmaması ve bağlantısız olmamasını ancak acı ve üzüntüsünü azaltma isteği duymasını, kendini şefkatle iyileştirmesini ve tecrübe olarak gördüğü yetersizlik ve başarısızlık duygularını yargılamadan anlamasıdır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; Eliüşük, 2014; Sarıcaoğlu, 2011; Sümer, 2008). İnsanlar zaman zaman kendilerine karşı diğerlerine davrandıklarından daha sert olabilmekte ve kendilerini affetmemektedirler (Neff, 2003b). Öz şefkat hem kendine hem de herkese karşı aynı anlayış ve sevecenliği barındırır. Öz şefkate tüm insanlık merhameti ve açık kalpliliği hak eder. Bu nedenle, öz şefkat biraz egoya benzerdir. Birey deneyimlerinde kendi bakışını tam olarak filtreleyemez. Öz şefkat kendine acımak değildir. Çünkü kendine acıyan kişi sadece problemine odaklanır. Başka kişilerin de benzer sorunları olduğunu unutmaz. Kendisini aynı acıyı dünyada başka kimsenin hissedemeyeceğine inandırır. Benmerkezci duygularla,

kişisel acısını abartma eğilimindedir. Öz şefkat ayrıca kendini beğenmişlik ve ya vurdumduymaz davranmak değildir (Yağbasanlar, 2017).

İnsanlar toplumsal hayatlarında öz yeterliliklerini, öz güvenlerini, öz saygı ve öz şefkatlerini geliştirir ve bu kavramlar kişiler arası ilişkiler içinde kendi anlam ve değerlerine kavuşurlar (Tel ve Sarı, 2016). Öz şefkat duygusu kişide bulunan negatif duygu ve düşüncelerin, öz kabule dönüşmesini sağlar. Böylece kişide depresyon ve anksiyete azalır, mutluluk, yaşam doyumu ve benlik saygısı artar. Neff (2003b) öz şefkat kavramının olumsuz duygulardan kaçınmak olmadığını; kişinin şefkatli ve anlayışlı olmasını sağlayan yararlı bir duygusal strateji olduğunu belirtir. Hayatta herkesin sıkıntılı dönemleri olur ve bazı kişiler bu durumdan çok zarar görür, anlayış sıkıntıları karşısında verilen doğal bir tepkidir. Bireyin kendisine karşı anlayışlı olması kendisine acıması değildir. Diğerlerine karşı anlayışlı olan kişiler gibi kendini de önemsemek, sıcaklık ve iyiliğini istemektir. Öz şefkate sahip kişi üzüntülü zamanlarında ve başarısızlıklarında kendisine anlayışlı davranır ve daha olumsuz durumlardan kendini korur, imkânları doğrultusunda önlem alır (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009).

Öz şefkat, tüm kişiler arasında en çok canı yanana, en çok tanışılan ve en çok yardım edilebilecek olana yardım etme arzusunu oluşturur. Bu yardım başkaları için olabildiği gibi kişinin kendisi için de gerekli olabilir. Karşılaşılan kederli durumlar için öz şefkatli olabilmek, acıları küçümseme ve öz eleştirilerle kendini hırpalama değil, kendine yakınlık göstermek ve yargılamadan anlamak demektir. Kişi süreçte mükemmel olmadığını, yanlışlar yapacağını ve zorlukların insanlığın ortak tecrübelerinden olduğunu ve bu zorlukları yalnızca kendisinin yaşamadığının farkına varır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007)

Öz şefkat, bireyin kendine yönelttiği iyi niyetidir. Öz şefkat sorunlar halloluncaya kadar sıkıntıları nasihat vermeden dinleyen, sıcak bir arkadaş gibi bilinci rahatlatır. Öz şefkat bireyin acı veren olumsuz duygularının bastırılmaması ya da abartılmamasıdır. Birey tarafından bastırılan ve kabul edilmeyen duygular anlayışla karşılanamaz. Olumsuz duyguların kişiyi kaplamaması için bireyin duygularına gerçekçi yaklaşması ve doğru bir mesafede olması gerekir (Sarıcaoğlu, 2011).

Öz şefkati yüksek olan kişi sorunlarını, eksik yönlerini ve zayıflıklarını bilir fakat kendisine eleştirel ve katı bir şekilde yaklaşmak yerine, şefkatli ve anlayışlı bir tutum içinde olur. Öz şefkat kişinin hissettiği olumsuz duygulara karşı koruyucudur ve şartlar kötü gittiğinde olumlu duyguların gelişmesini sağlar (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009). Kişi kendini önemser ve takdir ederse başkalarına yardımcı olabilir. Bu durum zaman zaman bencillik olarak algılanabilir ancak bencillik değildir. Örneğin, uçaklarda hava basıncının düşmesi durumunda ilk olarak kişinin kendisine daha sonra çocuğuna oksijen maskesi takması aslında çocuğuna yardım edebilmek için ilk önce kendine yardım etmesi gerektiğinin belirtisidir.

Öz şefkat kavramında, kişinin hissettiği acı ve başarısız olma durumunda kendini eleştirmek yerine özenli ve daha anlayışlı davranma ayrıca yaşanan olumsuzlukları ve kötü tecrübeleri hayatın bir parçası olarak görmek, negatif duygu ve durumların üstünde durmak yerine gerçekçi bir algı geliştirme vardır (Neff, 2003a). Neff (2003a) tarafından Budist bilim adamlarına dayanılarak acı veren veya olumsuz duygular oluşturacak durumlarla karşılaşıldığında öz şefkati üç temel ögeye ayırır:

a.) Öz merhamet (Öz sevecenlik): Bireyin kendine tutumunun eleştirel olmak yerine anlayışlı olmasıdır. Kendine şefkat kişinin beklentilerini karşılayamaması durumunda kendi benliğini sertçe eleştirmek ve kınamak yerine değişim için, nazikçe ve sabırla kendini cesaretlendirmesini önerir (Neff, 2003a).

b.) Ortak paydaşım: Bireyin tecrübelerini kişisel görmek yerine insanlığın tecrübelerinden biri şeklinde düşünmesi, olumlu ve olumsuz tecrübelerin yalnızca kendi benliğine özgü olmadığıyla ilgili farkındalık geliştirmeyi ifade eder. Bu farkındalıkla kişi olumsuzluklar karşısında öz yargılama, toplumsal yabancılaşma ve izolasyon yaşamaz (Neff, 2003b). İnsanlığa dair geliştirilen bu farkındalık, kişinin benliğinin diğerleri ile bağını vurgular (Kirkpatrick, 2005).

c.) Bilinçli farkındalık: Bireyin içinde bulunduğu anda yaşadığı üzücü deneyimlerini abartmak yerine anın farkına varmak, yaşananlar ile kişinin aşırı özdeşleşmeden kaçınması ve olumlu ve olumsuz duyguların dengede kalmasıdır (Wei, Liao, Ku ve Schaffer, 2011).

Bilinçli farkındalık ile kişi en mutsuz hislerini kabullenir (Neff, 2003b). Martin (1997) bilinçli farkındalık ögesini; “kişinin dikkatinin belirli görüşlere bağlanmadan, sakin zamanında oluşan psikolojik özgür olma hali” şeklinde açıklamıştır (akt. Akın ve diğerleri, 2007).

Öz şefkate sahip kişilerin psikolojik ve zihin sağlığını geliştirmesi nedeniyle öz şefkati düşük kişilere göre daha sağlıklı olmalarını sağlamaktadır. Bu kişiler deneyimlenen acı ve başarısızlık duygusunu, kendini gereğinden fazla suçlama ve olumsuz duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşleşme gibi olumsuzlukları daha az yaşamaktadırlar. Birey kendisine karşı daha destekleyici bir tavır içerisinde olduğu için daha fazla yaşam doyumunu, daha az depresyon, anksiyete, nevrotik mükemmeliyetçilik hisseder (Neff, 2003a).

Öz şefkatli kişinin kendine karşı olan olumlu tutumunun altında kendine karşı anlayışlı ve kibar olması, kendini motive etmesi ve yargılamalarından sonra depresyon ve anksiyete gibi olumsuz etkilere karşı kendini koruyabilmesi yarar (Yağbasanlar, 2017).

Araştırmalara göre öz şefkati yüksek kişilerin, yaşam doyumunu, kişiler arası sosyal ilişkileri, olumlu duygu ve mutluluk seviyeleri daha yüksektir. Öz şefkat sahibi olan kişiler kabullendikleri acı ile zor koşullarda zekice davranırlar. Başarısızlığın sadece kendilerine ait olmadığını ve bütün insanlar için var olduğunu bilirler (Neff, 2003b).

Öz şefkat sadece acı verebilecek ve yanlış yapılan durumlarda bireyin kendisine anlayışlı olması demek değil ayrıca bireyin imkânlar doğrultusunda öncelikle acı verecek deneyimlerden kendini koruyarak önlem almasıdır. Öz şefkat kişinin iyi durumda kalmasını sağlayacak önleyici durumların arttırılmasını sağlar. Kişinin dengeli olması ve düşünceli davranması, stresten uzaklaşmaya yardımcıdır. Öz şefkat, kendine kızgın olmadan ve eleştirmeden, kendine nazik davranma yeteneğidir (Philips, Hine ve Marks, 2018).

## 2.2.1 Öz Şefkatin Temel Öğeleri

### 2.2.1.1 Öz Merhamet (Self-Kindness) (Öz Sevecenlik)

Öz merhamet kavramı kişinin kendi benliğini olumsuz yargılamasının tersidir. Hayatta olumsuzluklarla karşılaşan birey kendini suçlama eğilimi içindedir. Öz şefkati yüksek bireyler karşılaştıkları sıkıntıları eleştiriyile değerlendirmek yerine ılımlı ve anlayışlı olurlar. Bazen kişi hataları karşısında, yetersizlik hisseder ve başarısız olduğunu düşündüğünde kendini acımasız bir şekilde eleştirmeye başlayan iç sesler duyabilir. Neff ve Dahm (2015)'a göre birey, etrafında bulunan kişilere ve yabancılara bile bu kadar acımasız eleştirilerde bulunmuyorken, kendisine “çok tembelsin ve aptalsın” şeklinde içsel eleştirilerde bulunabilmektedir (akt. Korkmaz, 2018). Kendisine şefkat duyan kişi, sert bir yargıya vararak öz eleştiri yapmaz. Kişinin kendisini acımasızca yargılayarak sert öz eleştirilerde bulunması, kendini geri planda hissetmesi ve diğerleriyle zayıf ilişkiler kurma hissinden doğabilir. Bireyin aşırı özeleştiri yapması, kendisine yönelttiği düşmanlık ve hor görme duygularından ya da kendini yatıştırma, rahatlatma ve sevme konusundaki yetersizliğinden kaynaklanabilir. Ancak öz şefkati yüksek bireylerde bu olumsuzluklar ortaya çıkmaz (Özpulat ve Günaydın, 2018).

Araştırmalar, kendine şefkat yani öz şefkat ile; kendini eleştirme, kendinden nefret etme, kendini yargılama, kusursuz olma, depresyon, sosyal izolasyon ve kişiler arası güçlük gibi bir çok psikolojik sıkıntı arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda öz şefkat, kişisel inisiyatif, merak etme, keşfetme, mutlu olma, iyimser olma ile artan; dışa dönüklük kişilik özelliği, vicdanlı olma, azalan nevrotiklik hali ile ilgilidir (Kirkpatrick, 2005).

Öz şefkat, talihsizlikler karşısında kendini çok sert ve kıran bir biçimde eleştirmek yerine, suçluluk hissetmeden kendince ideal standartlar belirleyerek ilerlemek ve sabırlı ve kibar bir biçimde olumlu davranışlar için kendini cesaretlendirme yeteneğidir (Neff, 2003a, 2003b). Kişi olumsuzluklar karşısında, yetersizliklere odaklanma yerine, “kendi kendini

aydınlatarak, acıdan kaçımaya, özgürlüğe, mutluluğa, iyi hissetmeye” çalışmalıdır (Wallace, 1999 akt. Tatlılıoğlu, 2010). Kişinin öz-eleştirisini iki farklı şekilde oluşturur. İlk olarak kişinin benliğini düşmanlık düzeyinde horlaması ve kendinden tiksime düzeyinde kişiyi etkileyebilecek boyutta olmasıdır. İkinci olarak kişinin samimi, içten, yatıştırıcı ve rahatlatıcı olan, kendisini seven ve yöneten hislerindeki yetersizliklerdir. Öz şefkati yüksek olan kişilerde bu yetersizlikler ve negatif yönler bulunmamaktadır. Fazla öz eleştiride bulunan kişiler, rahatlamakta güçlük yaşamaktadırlar. Kendine merhametli olan kişiler, benliklerine dair sert, kıran ve inciten acımasızca yargılamalar ve öz eleştiri yapmazlar (Deniz vd., 2008). Öz şefkat, kişinin karşısına çıkan acıyı umursamaması veya öz yargılamalar yaparak kendisini cezalandırması yerine daha sıcak ve anlayış dolu olmasıdır. Öz şefkati olan birey kusursuz ve her zaman başarılı olmanın mümkün olmadığını bilir. Birey her koşulda istediğini elde edemez. Bu gerçek, sevecenlikle kabul edilirse duygusal sakinlik yaşanır (Neff, 2008b).

#### **2.2.1.2 Ortak Paydaşım (Common Humanity) (Paylaşımların Bilincinde Olma)**

Birey başına gelen talihsiz durumları sadece kendisinin yaşadığını ve dünyada en çok acıyı kendisinin çektiğini düşünebilir. Kişi başına gelen talihsizlikten kendini sorumlu tutarak utanma hisseder. Utanma duygusu, kişiyi diğerlerinden uzaklaştırır. Durum gerçekçi ve nesnel olarak değerlendirildiğinde hayatta her şeyin nedeninin kendinden kaynaklanmadığı ve evrensel nedenlerin sonuçlarının olduğu keşfedilir. Yaşanılan bütün durumlar geçicidir ve birbirleri ile ilişki içindedir. Bireyin deneyimleri başka kişiler tarafından paylaşılır. Ortak paydaşım duygusu yalnızlık ve yalıtılmışlık duygularına çözümdür. Kendisinde ortak paydaşımın farkında olan birey, yanlış yaptığında ya da sıkıntı yaşadığında izole olmuş ve diğerlerinden farklı hissetmez. Bu hislerin birçok insanda var olduğunu ve insan olmanın bir parçası olduğunu bilir (Neely ve diğerleri, 2009). Ortak paydaşım, kişinin olumsuz duygulardan kaçmaması, bu duyguları olumlu yönde düzenleyerek kendi lehine çevirmesidir. Ortak paydaşıma sahip olan kişiler, kültüre saygı gösteren, adalet, eşitlik ve özgürlük gibi demokratik değerleri olan kişilerdir. Bu nedenle kendilerine ve çevrelerine hoşgörü içinde davranırlar (Neff, 2003a).



Ayrıca ortak paydaşımın içinde kişinin ızdırap veren olumsuz duygularından kaçması yerine bu negatif duygularını pozitif yönde ve kendisi için uygun şekilde düzenlemesi vardır. Yapılan düzenleme kişinin kendisine duyduğu şefkat, hoşgörü ve insanlığın ortak değerleri ile gerçekleşir. Ortak paydaşım ögesi, kültürden, insanlığın evrensel değerlerinden, adil olmak, eşitlik ve bağımsızlıktan güç alır. Bu nedenle ortak paydaşıma sahip kişiler, kültürlerini koruyan ve bütün kültürlerle saygı gösteren kişilerdir (Sümer, 2008).

Ortak paydaşım ve empati kavramları yakından ilgilidir. Empati tanımı farklı şekillerde yapılmaktadır ancak ızdırap hisseden bireyin yerine kişinin kendi koyması ve çevresindeki kişilerin acılarının farkında olmak da açıkça empatidir (Kirkpatrick, 2005).

### **2.2.1.3 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) (Bilgece Farkındalık)**

Öz şefkat kavramının temel öğelerinden üçüncüsü bilinçli farkındalık, kişinin hayatında üzüntü veren duygularının etkisi altında kalmadan, önyargılarını fark etmesi ve kabul etmesidir. Bilinçli farkındalığı olan kişi, negatif duygularını değiştirme ya da bastırma çabasına girmez. Bu duygularından kaçmadan ya da kendini yargılamadan düşünür. Bilinçli farkındalığa sahip olan kişiler, üzüntü veren durumlarla karşı karşıya geldiklerinde, problemlerine odaklanmak ve aşırı anlam yüklemek yerine, problemin bilincinde olarak, kendini yargılamaz. Yani öz eleştiriyi yumuşatır, kendini anlamayı ve öz merhameti yükseltir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Goleman (2004) empatinin öz bilinçten doğduğunu ifade eder Birey, duygularının farkındaysa, hisleri okuyabilir. Kendi hislerinin farkında olmayan kişiler, ilişki kurdukları kişilerin hissettiklerini de anlayamazlar. Bilinçli farkındalık kavramı o anda yaşananları, yargılamadan fark etmektir. Germer'e (2009) göre bilgece farkındalık kişiyi merhamet, sevgi ve bağışlama duygularıyla öz şefkate ulaştırır (akt. Tatlılıoğlu, 2010).

Öz şefkatin bilinçli farkındalık ögesi, bireyin olumlu olmayan duygularına objektif yaklaşımı gerektirir. Birey negatif yüklü hislerini bastırmaz ve abartmaz. Kendisini farkında

olduğu diğer acı çeken ve Őekfat hissettiği kişilere dahil eder. Bilinçli farkındalık diğer kişilerde fark edilen duygu ve dŐŐünceleri ile bireyleri yargılamayan açık zihin halidir. Bilinçli farkındalık dengeli yaklaşım sağlayacağından daha çok iyilik hali meydana gelir (Wei, Meifen, Liao vd., 2011).

Öz Őekfatın temel ögeleri birbirleri ile etkileŐim halindedir ve her ge diğerinin oluŐumuna ve geliŐimine katkı da sağlar (Neff, 2003b). Birey olumsuz duygularla karşılaştığında yargılayıcı olmadan kendini anlamayı ve eleştiriyi azaltmayı dener. Kişi bir sŐre yargılama yapmayı durdurabilirse, duygusal durumun negatif yŐkŐ azalır ve duygu ile dŐŐünce dengelenir.

Őz Őekfatte bahsedilen ū temel ge; öz merhamet, ortak paydaŐım ve bilinçli farkındalık iliŐki içindedirler ancak bilinçli farkındalık diğer iki ögeyi daha fazla etkilemektedir. İlk olarak yargılayıcı olmamak, eleŐtiriyi azaltmak kiŐinin kendini anlamasını arttırır (Neff, 2003a; 2003b). Bilinçli farkındalık ile kiŐi olumsuz tecrŐbelerinden zihninde uzaklaŐarak öz merhamet ve ortak paylaŐım duygusunu geliŐtirebilir (Neff, 2003b).

## 2.2.2 Öz Őekfatte Birey ve Grup Farklılıkları

**a. Aile FaktörŐ:** Bireyin ocukluk yıllarında yetiŐtirilme tarzı onun ileri yıllarda ne kadar anlayışlı olacağını, kendini sevmesini ve değerlerini belirler (Neff, 2003a). Stolorow, Brandchaft ve Atwood (1987), kişinin duygusal tecrŐbelerini tanıma ve duygularını fark etme yeteneğini çocukluk yıllarında yetiŐtirilme tarzlarından aldıkları empatiyle iliŐkilendirir (akt. SŐmer, 2008). Çocukluk yılları sıcak ve destekleyici tutumlar içinde olan kişiler yetişkinliklerinde de anlayışlı ve Őekfatli davranmaktadır. Çocukluk yıllarında sŐrekli eleŐtirilen ve soğuk ilişkiler içinde yetişen kişiler ya da çocukluk yıllarında fiziksel, cinsel veya psikolojik olarak istismar ve taciz edilenler daha az z Őekfate sahiptirler (Neff, 2003a).

**b. Cinsiyet FaktörŐ:** Kadınların erkeklerden daha zgŐr ve empatik benliklerinin olduğu gerekçesiyle kadınların daha yŐksek z Őekfate sahip oldukları

düşünülmektedir. Ancak farklı çalışma bulguları, kadınların erkeklerden daha çok kendilerini eleştirdikleri ve düşündüklerini göstermiştir (Nolen Hoeksema, Larson ve Grayson, 1999 akt. Sümer, 2008). Bu nedenle kadınların erkeklerden daha düşük seviyede öz şefkate sahip olabilecekleri de düşünülmüştür. Neff (2003b) araştırmasında kadınların daha az öz şefkat seviyesine sahip olduklarını ve kendilerini daha çok eleştirdiklerini ve olumsuz durumlarda daha yalnız hissettiklerini göstermektedir.

**c. Yaş Faktörü:** Araştırmalar ergenlik döneminde kişinin en az öz şefkate sahip olduğunu göstermektedir (Neff, 2003a). Nedenleri arasında bu dönemde sıklıkla karşılaşılan akademik kaygılar, arkadaşlar arasında popüler olma isteği, beden imajıyla ilgili stres duyma, cinsellikle ilgili konular ve karşı cinsle ilgili problemler olabilir (Neff, 2003a). Ergen benmerkezciliği adı verilen düşünce şekli nedeni ile ergenlik dönemindeki genç kendisinin sürekli izlendiğini ve sürekli sahnede olduğunu düşünür. Bu nedenle içine çekilebilir. Ergen benmerkezciliği, çocuklarda görülen diğerlerinin açısından durumlara bakamamaktan farklıdır. Ergenlik döneminde bulunan genç başkalarının ne düşündüğünü önemsemeye başlar ve kendisini eleştirir (Bacanlı, 2000). Artan eleştiri, yalıtılmışlık duygularına ve bu olumsuz duygularla aşırı özdeşleşmeye ve düşük öz şefkate neden olur (Neff, 2003a).

**d. Kültür Faktörü:** Toplumcu kültürlerde yetişen kişilerin daha özgür benlik kavramlarının olduğu, bu tarz kültürlerde kişinin daha fazla öz şefkatle karşılaştığı gözlemlenmiştir (Neff, 2003a). Neff (2003b) araştırmasında Budist öğretiye sahip olan ve olmayan gruplarda yaptığı karşılaştırmada Budizmi yaşayan kişilerin öz şefkatini daha yüksek bulmuştur.

### 2.2.3 Öz Şefkat İle İlgili Kuramlar

Öz şefkatin kuramsal yapısı, psikoloji kuramlarından, psikoanalitik kuram, ilişkisel kuram, bilişsel-davranışçı kuram ve insancıl kuramla uyum göstermektedir.

### 2.2.3.1. Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kuramda obje ilişkisinden var olan gizil boşluk ile bilinçli farkındalık ögesi nedeniyle öz şefkat benzerlik göstermektedir. Gizil boşluk kavramı, Winnicott (akt. Sümer, 2008) tarafından fanteziler ve gerçekler arasındaki ortak deneyim alanını ifade eder. Bu kavram, bebekte obje gelişiminin, anne ve bebek simbiyozundan, anne ile bebeğin farklı iki kişi oluşumu süresince devam ettiği düşüncesinden doğar. İlk olarak bebek tüm hayatı içine alan ve kendi için yeterli bir düste yaşar. Gelişmeye devam eden bebekte farkındalık oluşur. Bebek tarafından “ben” ve “ben değil” duyguları ile öz şefkat de gelişim gösterir. Öz şefkatin temel öğelerinden, öz merhamet, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık ile bebek nesnel olarak kendisine bakabilir. Kendisi ile diğer insanları bağlayan bu gizil süreçte çocuk, bilinçli farkındalık ve ortak insanlığın farklılıklarını öğrenir (Kirkpatrick, 2005).

Öz şefkat başlangıcında, öz merhamet, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık öğelerinin kişinin benliğini objektif bir şekilde görmeyi gerektirmesinden dolayı, çocuğun “bana ve bana değil”i anlayabileceği bir durumda olması olasıdır (Özyeşil, 2011).

Psikoterapide temel amaç kişideki olumsuzluk yaratacak düzeyde eleştirelilik ve utanma duygusunu azaltma ve öz şefkatle birlikte gelen kendi kendini yatıştırma becerisini arttırmadır. Gilbert (2009a, 2009b), tarafından önerilen “Öz Şefkat Zihin Eğitimi”nde; öz şefkat merkeze alınarak kişinin kendini sakinleştirme becerisi edinmesi sağlanır. Kişi tehdit hissettiğinde ve eleştirel davranma durumlarında kendisine şefkatli ve daha sıcak davranma üzerine çalışır. Terapide, duyarlı ve sıcak ebeveyne ilişkin imgeler geliştirme, bireyin kendisine öz şefkati merkeze alan notlar yazması, öz eleştireliliği ve savunma mekanizmalarını tanıma, kaygılı durumlarla baş etme gibi yöntemlerle öz şefkat artırılır (Neely ve diğerleri, 2009). Germer ve Neff (2013) tarafından psikoanalitik temelli bir eğitim olan “Farkındalık Odaklı Öz Şefkat Eğitimi” geliştirilmiştir. Çalışma sekiz hafta boyunca haftada 2,5 saatlik süreçte tamamlanır. Amaç kişinin önce kendisine sonra başkalarına kibar olabildiğini, kendisini sevmesini ve sakinleştirebilmesini sağlamaktır. Çalışmaya katılanlar terapiler dışında da günde 40 dakika uygulama yaparlar. Çalışma sonucunda kişi yalıtılmışlık yerine

acısını diğerleriyle paylaşmayı ve durumla ilgili aşırı öznel bakış açıları yerine bilinçli bir farkındalığı sağlayabilir. Öz şefkat ve iyi oluş arasındaki ilişki için öz şefkat çalışmaları önem kazanmaktadır.

### **2.2.3.2. İlişkisel Kuram**

Jordan (1991) kişisel empatiyi, kişinin kendini eleştirmeden yaklaşabilmesi şeklinde tanımlar. Jordan kişisel empatinin diğerlerine duyulan empatiye benzediğini belirtir. Birey, insanlığından kaynaklı hatalarıyla empati kurar. Jordan tarafından kişisel empati “düzeltici ilişki tecrübesi” olarak tanımlanır (Akt, Sümer, 2008). Birey, daha önce kabul etmediği yanlarını kabul eder ve kendisine anlayışla yaklaşır. Jordan’ın tanımladığı kişisel empati, öz şefkate bulunan kendine kibar davranma, düşünceli olma ve insanlığın doğasında bulunan bazı özelliklerle benzerlik gösterir. (Neff, 2003a).

### **2.2.3.3. Bilişsel Davranışçı Kuram**

Bilişsel kuram, danışanlarını az öz eleştiri ve yüksek öz şefkate yönlendirir. Danışanlar kendi arzularına ve gereksinimlerine karşı duydukları olumsuzlukları öz-kabule dönüştürürler. Öz şefkatin temel öğelerinden olan bilinçli farkındalık ve bilişsel müdahale içindeki farkındalık eğitimlerinde düşünceler gerçekçi veya çarpık olarak değerlendirilmez ve mantıksız düşünceler değiştirilmeye çalışılmaz. Danışanlara düşüncelerin geçici olduğu ve bu düşünceleri yargılamamaları öğretilir. Yani düşünceler kalıcı görülmemektir. Ellis’in Akılcı Duygusal Davranışçı kuramı da öz şefkat ile ilgili eksikliklere ılımlı yaklaşmaya dayanır (Özyeşil, 2011). Öz şefkat kişiye, Ellis’in tanımıyla “ koşulsuz öz şefkat” psikolojik sağlık için temel olan iyilik durumunu zenginleştirir. Bilişsel kuramların artması, bilinçli farkındalık ögesi ile bilişsel kuramların kavramlarının ortaklığıdır (Neff, 2003a).

#### 2.2.3.4. İnsancıl Kuram

Öz şefkat ve insancıl kuram birbiri ile ilişkili kavramlardır. Rogers'ın (1961), koşulsuz kabul ve pozitif saygı anlayışı ile öz şefkatin olumlu yapısı oldukça yakındır. Koşulsuz kabul ile zamanla sevilmeyen yönlerin kabulü sağlanır. Böylece kişi kendisini benimsemeyi, dinlemeyi, tanımayı ve kaygılarının azalmasını sağlayabilir. Rogers'a (1967) göre, koşulsuz kabul ve pozitif saygı ile terapilerde ulaşılmak istenen amacın, kişinin kendisine yargılayıcı olmayan ve nazik bir tutum içinde olması, kendinin farkında olması, kendini ifade edebilmesi ve açık olmasıdır (akt. Sümer, 2008).

Aynı şekilde Gestalt kuramı ile öz şefkatin, bilinç ile ilgili birçok ortak özelliği vardır. Perls, arzulanmayan duygulara, kişinin tahammül edebilmesinin zihnin sağlığı bakımından önemi üzerine durmuştur. Gestalt kuramında yer alan zemin ve şekil ilişkisi ve öz şefkatin ortak yönü ise ikisinin de farkındalık ile olan ilişkisidir (Yağbasanlar, 2017).

Gestalt terapisinde bireyin olgunlaşması amaçlanır. Terapist danışanına sorumluluk verir. Farkındalık kazanmak ise diğer amaçtır. Perls ve arkadaşları, istenmeyen duygulara tahammül yeteneği üzerinde dururlar. Bu olumsuz duygulardan kaçınmak ve anlam yüklemek sağlık sorunlarına neden olabilir. Perls, farkındalık üzerine duran Zen Budizmi'yle ilgilenmiştir. Zen Budizmi, o sırada yaşananların ve farkındalık bilincinin önemi ile varoluşçu kuram ve fenomenolojik yaklaşıma benzerdir. Gestalt terapide terapist, kişiye duygu ve düşünceleri ile ilgili sorumluluk verir. Gestalt kuramında “şimdi ve burada” kavramına vurgu yapılır. Perls, kişinin, bir bütün oluşturmaması durumunda şimdi ve burada olmasının mümkün olmadığını ifade eder (Voltan Acar, 2004 akt. Tatlılıoğlu, 2010).

Öz şefkat içinde diğerleri için endişelenmeyi barındırır. Bu nedenle, öz şefkati yüksek olmak benmerkezci bir bakış açısına sahip olmak değildir. Öz şefkati yüksek kişiler kendi isteklerini diğer insanlardan daha önemli görmezler. Aksine öz şefkat; acının, başarısızlık ve yetersizlik duygularının her insan için geçerliliğini ve kişinin kendisiyle birlikte herkesin

merhamete degeceğini bilmesidir. Öz şefkat sıkıntılı ilişkilerde sürekli kabullenmek ve evet demek değil, durumun acı verdiğini onaylamaktır (Özyeşil, 2011).

Öz şefkat kavram olarak yanlış anlaşılabilir. Bu yanlış anlaşılmalarda öz şefkatin kendine acıya yani öz acıya ile karıştırılması ile bağlantılıdır. Öz şefkat içinde bir acıyı içerebilir, ancak kendine gerektiği durumlarda gerektiği kadar acıyı tüm canlıların acı çekme evrenselliğine kişinin kendisini açmasını sağlar. Neff (2003a) öz şefkatin öz acıdan farkının, öz acıda kişinin kendi sorununa odaklanarak diğerlerinin acılarını unutmaması olarak belirtir. Öz acıda kişi sadece duygularını abartır ve ızdırapla eyleme geçerken, öz şefkate kişi acı çekmeyi ortak insanlık tecrübesi olarak görür ve objektif bakış açısıyla artan sosyal ilişkiler vardır.

#### **2.2.4 Öz Şefkat Geliştirme İçin Kullanılan Teknikler**

Germer (2009), anlayışlı olmayı, bir duygusal rahatsızlık karşısında direnmekten tamamen vazgeçmek olarak görür. Anlayışlı olmak bir kişiyi, acıyı ve tepkiyi kabul etmektir. Öz şefkat başkasına gösterilen şefkati kişinin kendisine de göstermesidir. Kişilerin ızdırap içindeyken veya günlük hayatın karmaşasında iken dikkatlerinde yapılacak küçük bir yön değiştirme yaşamda farklılık yaratır (akt. Özyeşil, 2011).

Tüm insanlarda öz şefkatli olma güdüsü mevcuttur ancak bu güdü bazı kişilerde bastırılmış ve unutulmuş olabilir. Öz şefkat güdüsü acı çekmeye direnmekten daha güçlüdür. Ayrıca öz şefkat kişi tarafından geliştirilebilen bir özelliktir. Kişi acılarını açıkça gördükçe kendisine karşı daha anlayışlı olur. Başkalarına karşı anlayışlı olma özelliği ise tüm insanların sorunlar yaşadığını bilerek ve kabul ederek artar. Germer (2009) kişinin hayatına öz şefkati getirmenin beş yolu olduğunu belirtmiştir (akt. Özyeşil, 2011). Bu yollar;

- c. Fiziksel Öz Şefkat
- d. Zihinsel Öz Şefkat
- e. Duygusal Öz Şefkat

- f. İlişkisel Öz Şefkat
- g. Manevi Öz Şefkat şeklindedir.

#### **2.2.4.1 Fiziksel Öz Şefkat**

Öz şefkat için ilk olarak kişi fiziksel gerginliğini kendisini gevşeterek rahatlatmalıdır çünkü öz şefkat yumuşak ve duyarlıdır. Beyin tehlikenin nereden geldiğini anlayamaz ve kaslar bedeni olası tehlikelerden korumak için sertleşir. Fiziksel gerginlik hissedilen bölge ve nefes yumuşatılır. Gerginlik anında kısa ve derin olmayan küçük nefesler alınır. Nefes alışverişinin yavaşlaması ve bir nefes alarak iki defa vermek yararlı olabilir. Stresi azaltmak için vücudu rahatlatan her şey fiziksel öz şefkati getirir. Kişinin fiziksel varlığını önemsemesi zihni rahatlatır. Böyle stresli zamanlarda bazı kişilere uyumak, bazı kişilere masaj yapmak iyi gelebilir (Germer, 2009 akt. Özyeşil, 2011).

#### **2.2.4.2 Zihinsel Öz Şefkat**

Zihin meşgul ve düşüncelerle boğuşur halde iken, öz şefkat tepkisi geri çekilmek ve düşüncelerin gitmesine izin vermektir. Günlük hayatta karşılaşılan sıkıntılı durumlar için zihni yatıştırıcı kalıplar kullanılabilir. Bu kalıpları tekrar ederek odaklanmak zihni rahatlatır. Düşüncelerin gidişini hayal etmek de bir yöntemdir. Başka bir strateji ise ölüm ve hayat hakkında düşünmektir (Germer, 2009 akt. Özyeşil, 2011).



### **2.2.4.3 Duygusal Öz Şefkat**

Birey acı veren duygularıyla mücadele etmekten vazgeçer ve dost olur. Birçok kişi hata yaptığıında kendini affetmez. Kendine merhamet göstermek, duygusal öz-önemin önemli bir özelliğidir. Olumsuz duygulara direnmekten vazgeçmek için kişi hoşlandığı etkinlikleri yapabilir (Germer, 2009 akt. Özyeşil, 2011).

### **2.2.4.4 İlişkisel Öz Şefkat**

Bazen insanlar kendilerini toplumdaki izole edilmiş hissedebilir. Farklı insanlarla iletişimde kalmak öz önemin özelliğidir. Kurulan ilişkiler kişinin kendini nasıl hissettiğini etkiler (Germer, 2009 akt. Özyeşil, 2011).

### **2.2.4.5 Spritüel/Manevi Öz Şefkat**

Spritüellik ile hayatın manevi değerler yönü anlatılmaktadır. Bu değerler; Tanrı, ruh ve kutsal bağlantılar gibi değerlerdir. Birçok kişi için maneviyat kişinin bencil arzularını azaltmasını gerektirir. Spritüel yaklaşımlarda kişi kendini daha az düşünür. Dini gelenekler genellikle diğer kişilere karşı anlayışlı olmayı savunur (Germer, 2009 akt. Özyeşil, 2011).

Bireyin kendine karşı duyarlı davranması ve nazik olması öznel iyi oluş üzerinde etkilidir. Bu etkinin araştırıldığı çalışmalarda birbirinden farklı görüşler ortaya çıkmıştır. Nörobilim ve bağlanma ilişkilerini inceleyen Gilbert (2006) tarafından önerilen modelde güdüler ve ödül ile bağlantılı dürtülerden farklı olarak; kişide güven, sakinlik ve sosyal bağlantı duygularını arttıran yatıştırıcı sistem vardır. Bu sistemi dengeleyen ve nöral bağlantıları oluşturan, bebeklik döneminde birincil bakımı veren kişi ve bebek arası ilişkilerdir. Bebek kaygılandığında verdiği tepkiler bakım veren tarafından olumlu ses tonu,

yüz ifadeleri ve tensel temas bebekte yatıştırıcı sistemi uyarır ve bebeği sakinleştirir. Beyinde gelişen nöral bağlantılar sayesinde başkaları aracılığıyla sakinleştirdiğimiz durumlarla ilgili anılar oluşur. Bu anılar kişinin kendisini yatıştırma becerilerini oluşturur. Tüm bireylerde genellikle olumsuz çocukluk tecrübeleri olan kişilerde yatıştırıcı sistem gelişmemiş ve kolay etkin olmayabilir. Bilişsel terapilerde düşünce odaklı ilerleme yerine, kişiye sıcaklık ve güven veren ilerleme yatıştırıcı sistemde gelişime yardımcı olur. Öz şefkatin gelişmemesi de aynı şekilde gerçekleşebilir. Birey bebeklik döneminden itibaren başkaları tarafından yatıştırılmaması durumunda ve ya duyarlı ve nazik davranılmamasıyla kendine karşı duyarlı davranmayı bilmez. Bireyler genellikle kendilerine ebeveynleri nasıl bir tutum sergiliyorsa bunu sürdürürler. Güvenli bağlanma stili, öz şefkat göstergelerinden biridir (Korkmaz, 2018). Öz şefkat, kişinin olumsuz yaşantılarından etkilenir ve birey kendisine nazik olmayan ve şefkatsiz bir biçimde davranır. Çalışmalar anneden alınan desteğin yüksek öz şefkate, anneden alınan eleştirilerin düşük öz şefkate neden olabileceğini göstermektedir (Wei vd., 2011 akt. Korkmaz, 2018).

### **2.3 Öznel İyi Oluş ve Öz Şefkat Arasındaki İlişki**

Neff (2003b) öz şefkatin duygu düzenlemeye yardımcı olduğunu, öz şefkate sahip bireylerin acı ve kaygı yaratan duygularını kibar, duyarlı ve şefkatli bir biçimde karşıladığını ve bu tecrübeleri insanlığın ortak yaşantıları olarak gördüğünü belirtir. Öz şefkat; mutluluk, iyilik hali ve bağlanma gibi öznel iyi oluşu ve psikolojik dayanıklılığı arttıran faktörleri besler. Yüksek öz şefkate sahip kişiler kaygılı durumlarda olumlu bilişsel yeniden yapılandırma tarzı ile kaygılı duruma farklı ve olumlu açılardan bakmaktadırlar (Philips vd., 2017).

Öznel iyi oluşa sahip kişiler olumlu duygularını daha çok, olumsuz duygularını ise daha az yaşarlar. Öznel iyi oluş kuramlarından tabandan tavana kuramı, kişinin olumlu duyguları sık sık yaşaması ile öznel iyi oluşun artış göstereceği ve olumsuz duyguların daha sık tecrübe edilmesinin ise öznel iyi oluşta düşüşe neden olacağını ifade eder (Gencer, 2018).

Öz şefkat, kişinin hayatta karşılaştığı sıkıntılara karşı daha olumlu bakmayı sağlar. Öz şefkat, öznel iyi oluşun alt boyutu olan yaşam doyumu ile doğrudan ilişkilidir (Neff, 2003a). Ayrıca öz şefkat, öznel iyi oluş gibi pozitif psikoloji kavramları ile de yakın ilişki içindedir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

Zessin, Dickhauser ve Garbade (2015) çalışmalarında öz şefkati yüksek olan bireylerin daha çok olumlu duygulara ve daha az olumsuz duygulara sahip oldukları için öznel iyi oluşlarının artış gösterdiğini belirtmektedir. Kişinin kendini hataları ile olduğu gibi kabul etmesi ve sevmesi öz şefkat ve öznel iyi oluşun yakın ilişkisini açıklar (Erkoç, 2017).

## **2.3 İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde yurt dışında ve yurt içinde öznel iyi oluş ve öz şefkat ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

### **2.4.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

#### **2.4.1.1 Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Öznel iyi oluşu bazı değişkenlere göre inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bu bölümde yurt dışında öznel iyi oluş ile ilgili olarak öğrenciler ve daha sonra yetişkinler ile yapılan çalışmalara yer verilmektedir. Öznel iyi oluş ile cinsiyet, yaş, ailelerin maddi durumları, etnik köken, IQ puanı, okul başarısı, maneviyat, karakter gücü, sosyalleşme, günlük yaşam aktiviteleri, maddi amaçlar ve değerler, yaşam doyumu, kişinin ihtiyaçlarının karşılanması, meta-ruh hali, şükran duyma ve bağlanma tarzları gibi farklı değişken ve kavramlarla birlikte incelendiği görülmektedir.

Diener ve Oishi (2000) tarafından 7.000 üniversite öğrencisi ile 41 ülkede yapılan çalışmada öznel iyi oluş ve kişinin maddi amaç ve değerlerinin arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, yaşam doyumu ve paraya verilen önem arasında negatif yönlü, aşka verilen önem ile pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan toplumlarda paraya verilen değer ile kişilerin yaşam doyumu arasında -.53 korelasyon bulunduğu belirtilmektedir.

Quinn ve Duckworth (2007) tarafından yaş ortalaması 10.5 olan 257 beşinci sınıf öğrencisi ile yapılan çalışmada öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, ailelerinin maddi durumları, etnik kökenleri ve IQ puanları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, öznel iyi oluş ve cinsiyet, ailenin maddi durumu ve IQ puanları arasında ilişki bulunmadığı saptanmıştır. Ancak öznel iyi oluşun yordayıcılarından birinin okul başarısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tay ve Diener (2011), tarafından öznel iyi oluş ve kişinin gereksinimlerinin giderilmesi arasındaki ilişki 123 farklı ülkede incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini her ülkeden ortalama 494 yetişkin olmak üzere toplamda 60.865 kişi oluşturmaktadır. Çalışma sonucuna göre öznel iyi olma ve kişinin gereksinimlerinin karşılanması arasında anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Temel gereksinimlerin karşılanabilmesi ile yaşam değerlendirmesi; olumlu duygular ile sosyal ihtiyaçlar ve saygı ihtiyacı arasında ilişki vardır. Ayrıca olumsuz duygular ile temel gereksinimler, saygı ihtiyacı ve özerklik ihtiyacı ilişkilidir. Çalışmada öznel iyi oluşun yordayıcılarından biri kişinin sosyal ihtiyaçlarının karşılanması olarak belirlenmiştir.

Karreman, Vingerhoets (2012) tarafından yapılan iyi oluş ve bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarını 16-67 yaş arası 632 kişi ile gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre iyi oluş ile güvenli bağlanma ve kaçınmacı bağlanma tarzları arasında ilişki anlamlı bulunmuştur. İyi oluş ve korkulu bağlanma tarzı arasında ise ilişki bulunmamıştır.

Chopik, Newton, Ryan, Kashdan ve Jarden (2017) tarafından yapılan çalışmanın amacını şükran duygusu ve bu duygunun yararlarının genç erişkinlikten yaşlılığa kadar incelenmesi oluşturmaktadır. 31.206 yetişkin kişinin katıldığı çalışmada şükran duygusunun

yaşamın farklı dönemlerinde iyi oluş ile ilişkisi araştırılmıştır. Çalışma bulgularına göre şükran ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki yaşamın farklı dönemlerinde de sabit kalmaktadır.

Homan (2018) tarafından yapılan çalışmada bağlanma tarzları incelenmiştir. Daha önce yapılan çalışmaların bebeklerde, çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde bağlanma ile ilgili bilgiler verdiği ancak yaşlı yetişkin nüfusta pek fazla incelenmediği belirtilmiştir. Çalışmanın amacı geç yetişkinlik dönemindeki bağlanma stilleri ile eudaimonik iyi oluş arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Eudaimonia, anlamlı, aktiviteler ile dolu olan ve kişinin potansiyeline ulaşması için çabalanan bir hayatı ifade eder. Ayrıca, öz şefkatin bu ilişkideki arabuluculuk rolü araştırılmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 70.4 olan 126 yaşlı yetişkin katılım sağlamıştır. Çalışma bulgularına göre bağlanma kaygısı ve kaçınma, öz kabul, kişisel gelişim, kişiler arası ilişkinin kalitesi, yaşamdaki amaç ve çevresel ustalıkla negatif yönde ilişkilidir. Yapılan analizler, öz şefkatin bu ilişkilerin her birine aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Çalışma geç yetişkinlikte psikolojik iyilik hali için bağlanma tarzının önemli olduğunu ve güvenli bağlanmanın kişinin kendine karşı nezaket ve kibarlık tutumunu arttırdığını göstermektedir.

Jach, Sun, Loton, Chin ve Waters (2018) tarafından yapılan çalışmada çocuğun güçlü yanlarını ve yeteneklerini kullanması, ebeveynlerinin yetenekleri destekleyen ebeveynler olması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmaktadır. Yaş ortalaması 13.74 olan 363 ergen çalışmaya katılım sağlamıştır. Güçlü yanların kullanılmasının ve bunu destekleyen ebeveynlerin hem dışadönüklük hem de nevrozluğun etkileri üzerinde öznel iyi oluşun belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Çalışma bulgularına göre ebeveynlerini güçlerini destekleyen kişiler olarak gören ergenlerin, daha fazla yeteneklerini kullanma, güçlü yönlerinin yönlendirdiği bir büyüme zihniyetine ve daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları ortaya konulmuştur.

Kor, Pirutinsky, Mikulincer, Shoshani ve Miller (2019) tarafından yapılan çalışmada 1.352 ortaokul öğrencisi olan İsraili ergenin katılımıyla maneviyat ve karakter gücü ve öznel iyi oluş ile sosyallik arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılara 14 ay boyunca üç kez ulaşılmış ve karakter güçleri, maneviyat, öznel iyi oluş (olumlu duygular, yaşam doyumu) ve sosyalleşme ile ilgili veriler toplanmıştır. Çalışma bulgularına göre maneviyatın öznel iyi oluşa ve sosyalleşmeye yüksek katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Orúzar, Miranda, Oriol ve Montserrat (2019) tarafından yapılan çalışmada evde bakım yapılan çocuk ve ergenlerin öznel iyi oluşlarına ilişkin çalışmaların çok az sayıda olduğu ifade edilmiştir. Çalışmanın amacı evde bakım veren kişiler ile ergenler arasında paylaşılan günlük yaşam aktivitelerini ve mutluluklarını araştırmaktır. Çalışmada, Kişisel Refah Endeksi, Her Yerde Yaşam Memnuniyeti ve Öğrenci Yaşam Memnuniyeti Ölçeği kullanılmıştır. Örneklemi, yaşları 12 ile 18 arasında değişen 391 ergen oluşturmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre öznel iyi oluşun bilişsel ve duyuşsal boyutları ile kendini kontrol etme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Günlük yaşam aktiviteleri ile Öğrenci Yaşam Memnuniyeti Ölçeği ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki anlamlıdır.

Sánchez-Álvarez, Extremera ve Fernández-Berrocal (2019) tarafından yapılan çalışmada sürekli meta-ruh halinin, insanların bilinçli olarak kendi duygularının farkında olmasını ifade ettiği açıklanmıştır. Meta-ruh hali, çevreye daha çok uyum sağlama, insanların duygularını algılama ve bireysel farklılıkları anlama halidir. Çalışmada daha önce yapılan araştırmaların, meta-ruh ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koyduğu belirtilmektedir. Bu çalışmanın amacı ise meta-ruh halinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini analiz etmektir. Yaşları 12-17 arasında olan 570 lise öğrencisi çalışmaya katılmıştır. 1 yıl ara ile meta-ruh hali, yaşam memnuniyeti ve pozitif ve negatif ruh hali durumları ölçülerek, meta-ruh halinin öznel iyi oluşun zamanla değişen bilişsel ve duyuşsal boyutları ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde öznel iyi oluşun her yaş grubundan farklı örneklerle incelendiği görülmektedir. Öznel iyi oluşun sosyal ihtiyaçların karşılanması, okul başarısı, maneviyat, işiliğin güçlü yanlarının desteklenmesi, yaşam memnuniyeti, meta-ruh hali ve şükran duygusu gibi olumlu kavramlarla pozitif yönlü, maddi amaç ve maddi değerler gibi kavramlarla negatif yönlü ilişkisinin olduğu görülmektedir.

#### 2.4.1.2 Öz Şefkat İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Öz şefkatin farklı kavramlarla ilişkisini inceleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu bölümde yurt dışında öz şefkat ile ilgili ilk olarak öğrenciler daha sonra yetişkinler ile yapılan çalışmalara yer verilmektedir. Öz şefkat ile yaş, cinsiyet, esneklik, merak/keşif, saldırganlık, narsizm, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, stres, anksiyete, depresyon, mükemmeliyetçilik, farkındalık, yaşam doyumu, kendini kabul, sosyal bağlılık, ihtiyaçların doyumu, endişe, kaygı, algılanan stres, stres yönetimi, duygulara odaklanma, yeni beceriler geliştirme, sıkıntı çözme, intiharı deneme ve düşünme, bağlanma stilleri, umut ve öz eleştiri gibi farklı değişken ve kavramlarla arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Neff (2003a), araştırmasında, öz şefkat ile sosyal beğenilirlik arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öz şefkat seviyesi yüksek kişilerin kendilerine kibar bir biçimde davrandığını, düşük olan kişilerin ise diğer bireylere kendilerine davrandıklarından daha kibar bir biçimde davrandığını ifade etmiştir. Neff (2003a) öz şefkat ölçeğinin uyum geçerliliği ile ilgili araştırmasında öz şefkat, öz eleştiri, anksiyete, nörotik mükemmeliyetçilik ve depresyon ile negatif ve sosyal bağlantı ve yaşam doyumu ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Araştırmada öz şefkat ve narsizm ilişkili görülmemiştir. Yapılan çalışma öz şefkatle ilgili az sayıda araştırma yapıldığından, ampirik bulgular yerine teorik tartışmaya dayanmaktadır.

Neff (2003b), geliştirdiği Öz Şefkat Ölçeği ile ilgili özellikleri belirlemek amacı ile öz şefkat ile depresyon, benlik saygısı, anksiyete, kendini kabul, mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu, narsizm ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Çalışmanın örneklemini 391 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre öz şefkatin anksiyete, depresyon, ve mükemmeliyetçilik ile negatif yönde; benlik saygısı, yaşam doyumu, kendini kabul ve ihtiyaç doyumu ile pozitif yönde ilişkisi belirtilmiştir.

Neff ve McGehee (2010) öz şefkat ile psikolojik sağlamlık, depresyon, anksiyete, sosyal bağlılık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 235 ergenlik döneminde bulunan birey ve 287 genç yaşta bulunan yetişkin ile çalışmıştır. Çalışmasında katılımcıların öz şefkat ölçeğinden aldıkları puanları karşılaştırmış her iki grupta bulunan katılımcıların öz şefkatleri arasında farklılaşmaya rastlanılmamıştır. Öz şefkat ile depresyon,

anksiyete, bağlanma stillerinden saplantılı bağlanma, korkulu ve kayıtsız bağlanma arasında negatif yönlü ilişki ve öz şefkat ile sosyal bağlılık ve bağlanma stillerinden güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır.

Bluth, Roberson ve Gaylord (2015) tarafından yapılan çalışmanın amacı ergenlere farkındalık programı uygulayarak farkındalık, öz şefkat, algılanan stres ve yaşam doyumu ilişkilerinin incelenmesidir. Çalışmaya yaşları 10-18 arasında olan 28 ergen katılım sağlamıştır. Çalışmada yaşam doyumu ve algılanan stres online bir anketle program öncesi ve sonrası ölçülmüştür. Program ise altı adet 1.5 saatlik oturumda nefes almayı öğretmeyi amaçlayan bir farkındalık programıdır. Farkındalık ve öz şefkatin etkisini araştırmak için çoklu regresyon analizi ve t testi yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre farkındalık, öz şefkat, algılanan stres ve yaşam doyumunda program sonrasında öncesine göre olumlu gelişme bulunmuştur. Programda öğretilen öz şefkat ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre farkındalık programıyla öz şefkatin gelişmesi, ergenlerde duygusal iyi oluşu arttırmakta ve stresi azaltmaktadır.

Barry, Loflin ve Doucette (2015) tarafından yapılan çalışmada öz şefkat, kişinin deneyimlerini farkındalık ve gelişme için bir fırsat olarak algılaması ve başarısızlıklarından sonra kendini yargılamayı sınırlı tutma şeklinde açıklanmaktadır. Çalışmada öz şefkatin, kişinin kendisi için düşündüğü eleştiri ve değerlendirmelerin önem kazandığı ergenlik döneminde yeterince çalışılmadığı vurgulanmıştır. Çalışmanın amacı öz şefkat ile narsizm, benlik saygısı, saldırganlık ve içselleşmiş problemler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya yaşları 16-18 arasında olan 250 erkek ergen katılmıştır. Çalışma bulgularına göre öz şefkat ile saldırganlık ve narsizm negatif yönde anlamlı ilişkili bulunurken, öz şefkat ile benlik saygısı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca öz şefkatin ergenlerde narsizm ve saldırganlık arasındaki ilişkide koruyucu etki sergilemediği ancak olumlu benlik algısının bir göstergesi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Marshall, Parker, Ciarrochi, Sahdra, Jackson ve Heaven (2015) tarafından yapılan çalışmada düşük benlik saygısının genellikle düşük ruhsal sağlık gibi negatif sonuçlarla ilişkili görüldüğü ifade edilmiştir. Çalışmalarında öz şefkatin, düşük benlik saygısı ve düşük ruhsal sağlık arasındaki bağı zayıflatacağını düşündüklerini belirtmişlerdir. Öz şefkatin



kendinden şüphe duyma, negatif öz değerlendirme ve insanlığın ortak sıkıntılarının bir parçası olduğunu kabul etmeyi gerektirdiğini ifade etmişlerdir. Çalışmada gelecek yılda ergenlerin ruh sağlığındaki değişiklikleri tahmin etmek amacıyla benlik saygısının öz şefkat ile ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 9. sınıfta öğrenim gören 2.448 Avusturyalı ergen katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre öz şefkat, benlik saygısının ruh sağlığı üzerindeki etkisini belirlemektedir. Yüksek düzeyde öz şefkat ve düşük benlik saygısı ruhsal sağlık üzerinde küçük bir etkiye sahiptir.

Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey ve Hobbs (2015) tarafından yapılan çalışmada, yetişkinlerle öz şefkat programının bir uyarlaması olan “Kendinle Arkadaş Olmak: Gençler İçin Öz Şefkat Programı”nın geçerliğini ve ön psikososyal sonuçlarını belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmaya 14-17 yaşları arasındaki 37 öğrenci katılmıştır. Katılımcı öğrenciler bekleme listesine veya müdahale grubuna ayrıldıktan sonra çevrimiçi anketler uygulanmıştır. Programın geçerli ve uygun olduğunu belirlemek için 6 haftalık sınıf ses kayıtları analiz edilmiştir. Çalışma bulgularına göre programın ergenler için uygun ve kabul edilebilir olduğu saptanmıştır. Müdahale grubu, daha yüksek farkındalık, öz şefkat, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık gösterirken; daha az endişe eğilimi, kaygı, algılanan stres ve depresyon bulgusu göstermişlerdir. Ayrıca yapılan regresyon analizinde, öz şefkat ve farkındalığın, endişe, depresyon, algılanan stresi azaltarak müdahale sonrasında da yaşam doyumu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bluth, Campo, Futch ve Gaylor (2016) tarafından 11-19 yaş grubunda 765 öğrenci ile öz şefkat ile stres, kaygı, depresyon, yaşam doyumu, sıkıntıyı çözme, yaş ve cinsiyet arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarında, öz şefkat ile yaşam doyumu ve sıkıntıyı çözme pozitif ilişkili ve öz şefkat ile kaygı, anksiyete, stres ve depresyon gibi olumsuz duygular negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Kızlarda yaş ilerlemesi ile öz şefkat düşüş göstermektedir. Erkeklerde ise öz şefkat ve yaş arasında bir ilişki olmadığı ifade edilmiştir.

Sun, Chan ve Chan (2016) tarafından yapılan çalışmada öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya yaşları 12-16 arası olan 277 Hong Kong’da yaşayan ergen katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre kızların psikolojik iyi oluş puanları erkeklerden yüksektir. Kızların psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından aldıkları puanlar

özerklik ve kendini kabul etme dışında erkeklerden yüksektir. Öz şefkat profilleri kız ve erkek ergenlerde benzer bulunmuştur. İzolasyon alt boyutunda erkekler kızlardan yüksek puanlar almışlardır. Çalışmada erkeklerin, özerklikleri, yaşamdaki amaçlara ulaşma, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma ve kişisel gelişim ve çevresel uzmanlıkta farkındalıktan, kızların ise ortak insanlığın parçası olma alt boyutundan en üst düzeyde yararlandıkları saptanmıştır. Bu bulguların, öz şefkat anlayışını ve toplumsal cinsiyet rollerinin özgünlüğünü öz şefkat programlarına entegre etmenin önemini ortaya koymakta olduğu ifade edilmiştir.

Cunha, Xavier ve Castlho (2016) tarafından yapılan çalışmada Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz Şefkat Ölçeği'nin psikometrik özelliklerini ve ergenlerde altı alt faktörünün doğrulayıcı faktör analizi ile yapı geçerliliğini analiz edilmiştir. Çalışmaya Portekiz okullarından, yaşları 12-19 arasında olan 3.165 ergen katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre altı alt faktör ve Öz Şefkat Ölçeği cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Öz Şefkat Ölçeği ve alt boyutlarının olumlu duygusal anılar, depresyon, anksiyete ve stres semptomları ile iyi bir iç güvenilirlik ve geçerliliği olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genel olarak ergenlerde Öz Şefkat Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilmiştir.

Donavan, Rodgers, Cousineau, McGowan, Luk, Yates ve Franko (2016) tarafından yapılan çalışmanın amacı, ergenlere yönelik farkındalık ve öz şefkat tabanlı bir cep telefonu uygulamasını test etmektir. 13-22 yaş grubunda bulunan 20 ırksal ve etnik köken açısından farklı Amerikalı ergen, uygulamayı kullanarak, uygulamayı geliştirmek için memnun kaldıkları noktaları, tecrübelerini ve uygulama ile ilgili önerilerini sunmuşlardır. Katılımcılardan 16'sı 30 gün boyunca kullanımı sürdürmüştür. Kullanım verileri incelendiğinde müdahale programı süresince ergenlerin, günlerin çoğunluğunda uygulamayı kullandıkları saptanmıştır. Ergenler program kullanımından sonra uygulamanın stresi yönetimi, duygulara odaklanma, yeni beceriler geliştirme ve gelişim önerileri açısından faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Çalışma sonuçları öz şefkat ve farkındalığın ergenlerde bir telefon uygulaması ile arttığını göstermektedir.

Bluth, Eisenlohr-Moul tarafından (2017) yapılan çalışmada ergenliğin stresli bir gelişim dönemi olması nedeni ile yeni bir farkındalık ve öz şefkat programı geliştirerek; ergenlerde stres, depresif belirtiler ve kaygıyı azaltması ve esneklik, şükran, merak etme,

keşfetme ve olumlu risk alma potansiyelini arttırması amaçlanmıştır. Çalışmaya Amerika'nın güneydoğusundan 47 ergen katılmıştır. Ergenlere uygulanan 8 haftalık öz şefkat arttırma programının etkisi, program sonrası ve programı takip eden 6 hafta süresince araştırılmıştır. Çalışma bulgularına göre ergenlerde farkındalık ve öz şefkat ile algılanan stres ve depresyon semptomları arasında ilişki vardır. Farkındalık ile anksiyete ve öz şefkat ile esneklik, merak etme ve keşfetme arasında anlamlı farklılık vardır. Uygulanan öz şefkat programının stresi azaltma ve esneklik ve pozitif risk alma potansiyelini arttırdığı saptanmıştır.

Jiang, You, Ren, Sun, Liao, Zhu ve Ma (2017) tarafından yapılan çalışmada intihar davranışı ile kendine zarar veren, vermeyi düşünen ve böyle bir düşüncesi bulunmayan ergenler arasında öz şefkat kavramı ile ilgili benzerlikler ve farklılıklar araştırılmıştır. Araştırmaya yaş ortalaması 13.5 olan 606 çin ergen katılmıştır. Araştırma grupları 86 intiharı denemiş ergen, 98 intiharı düşünmüş ergen ve 422 hiç böyle bir davranışı olmayan ergenden oluşmaktadır. Ergenlerde öz şefkat ölçeğinin 6 alt boyutu olan öz nezakete karşı öz yargılama, ortak paydaşıma karşı yabancılaşma (izolasyon), farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre intiharı deneyen ve intiharı düşünen grup öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarında, hiç intihar davranışı ve düşüncesi olmayan gruba göre daha yüksek puanlar almaktadır. Fakat intiharı düşünen ergenlerin öz nezaket ve ortak paydaşım alt boyutlarında, intihar etmeyi denemiş ergen grubundan daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır.

Marsh, Chan ve MacBeth (2018) tarafından öz şefkatin ergenlerin psikolojik iyilik oluş ile ilişkisi araştırılmıştır. Ergenlerde öz şefkat ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin etkisini incelemek için alanyazın taranarak 10-19 yaşlarında 7.049 ergenin katıldığı 19 çalışma incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre öz şefkat ve psikolojik stres arasında bulunan negatif yönlü ilişki anksiyete, depresyon ve stresten etkilenmektedir. Bulgulara göre öz şefkat eksikliğinin ergenlerde duygusal zorluklara neden olduğu ve psikolojik iyi oluşlarını korunmada önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Çalışma sonucunda öz şefkatin, psikolojik sıkıntı ve gençler için psikolojik iyi oluş programlarında önemli olduğu belirtilmiştir.

Bluth, Mullarkey ve Lathren (2018) tarafından yapılan çalışmada, ergenlik dönemi, hem fizyolojik ve çevresel, hem de genellikle zorluklara ve fırsatlara yol açan fiziksel, bilişsel sosyal ve duygusal gelişimlerin olduğu bir dönem olarak belirtilmiştir. Bu dönemde yaşanan

zorluklarla başa çıkma stratejileri geliştirmek, bu evrenin daha kolay bir şekilde geçmesini sağlar. Çalışmada önceki araştırmalarda öz şefkatin, duygusal zorlukların oluşturduğu olumsuz etkileri önlediğine dair bulguların olduğu ancak esneklik ve merak etme / keşfetme, yeni deneyimlere açık olma gibi özellikler arasındaki bağın incelenmediği ifade edilmiştir. Çevrimiçi bir anket oluşturularak 786 devlet okulunda öğrenim gören ergen ve 271 özel okulda öğrenim gören ergenden cevaplar alınmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, öz şefkat, merak / keşif ve esneklik ile cinsiyet arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Öz şefkat, esneklik ve merak / keşif ile yaş arasında ilişki bulunmamaktadır.

Rodgers, Donovan, Cousineau, Yates, McGowan, Cook, Lowy ve Franko (2018) tarafından yapılan çalışmada, pozitif beden imajını oluşturmak için öz şefkat müdahalesi olan BodiMojo telefon uygulaması yaş ortalaması 18.36 olan ve çoğunluğunu kadınların oluşturduğu 274 ergene 6 hafta boyunca kullanmaları için verilmiştir. Görünüm saygısı, beden imajı; esneklik, görünüm karşılaştırması, ruh hali ve öz şefkat, müdahale programının başında, 6. ve 12. haftalarda değerlendirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre görünüm saygısı ve öz şefkat ile birlikte grup etkileşimleri ortaya çıkmıştır.

Yang, Zhang, Kou (2016) tarafından yapılan çalışmada öz şefkat ile umut ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya katılan 320 Çinli yetişkine Öz Şefkat Ölçeği, Umut Ölçeği ve Yaşam Memnuniyeti Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre öz şefkat, umut ve yaşam doyumu ile pozitif ilişki içinde, ayrıca umut ve yaşam doyumu da pozitif ilişki içindedir. Analizler yaş ve cinsiyet açısından farklılık olmadığını göstermektedir. Öz şefkat ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut kavramı önemli bir role sahiptir.

Çalışmalarda öz şefkatin; kaygı, stres, algılanan stres, öz eleştiri, anksiyete, mükemmeliyetçilik, saldırganlık, narsizm, endişe, intiharı deneme veya düşünme, öz eleştiri ve depresyon gibi olumsuz kavramlarla negatif yönde, farkındalık, kendini kabul etme, esneklik, merak/keşif, psikolojik iyi oluş, stres yönetimi, duygulara odaklanma, yeni beceriler geliştirme, benlik saygısı, kendini kabul, sosyal bağlılık, ihtiyaçların doyumu, sıkıntı çözme, ihtiyaç doyumu, umut ve yaşam doyumu gibi olumlu kavramlarla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

### 2.4.1.3 Öznel İyi Oluş ve Öz Şefkat İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Öznel iyi oluş ile ilişkili yapılan ilk çalışmalar daha çok iyi oluş kavramının nedenleri üzerine odaklanmıştır. Ancak daha sonra çalışmalar iyi oluş kavramının sonuçlarına ve yüksek öznel iyi oluşun işlevsellik açısından faydalı olup olmayacağına ya da başarıya etkisine odaklanılmıştır. Araştırmalarda artan sonuçlara göre, yüksek iyi oluş ve yaşam doyumu; sağlıklı, uzun bir ömür, iş, gelir, kişisel ilişkiler ve toplumsal fayda olarak farklı alanlarda hayatı iyileştirmektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Bu bölümde ilk olarak öğrenciler ile yapılan çalışmalara daha sonra ise yetişkinlerle yapılan çalışmalara yer verilmektedir.

Neff (2003b) 391 üniversite öğrencisi ile ölçeğini geliştirme amacı ile yaptığı çalışmada öz şefkat ve öznel iyi oluşun alt boyutu olan yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğunu ifade etmiştir. Ayrıca öz şefkatin depresyon ve anksiyeteyi azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kirkpatrick (2005) tarafından 80 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen deneysel çalışmada Gestalt tekniğini kullanarak öğrencilerin öz şefkat düzeyinin artması psikolojik sağlamlığın, iyimser bakış açısının, yaşam doyumunun ve mutluluğun artış gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca öz şefkat artışı bireyde öz eleştirinin azamasını sağlayarak, anksiyete ve depresyonda da düşüşe neden olmaktadır.

Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) 91 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında öz şefkat ve öznel iyi oluşun olumsuz duygulanım alt boyutu arasında negatif yönde ilişki bulunduğunu ve öz şefkatin mutluluk, iyimser olma, huzurlu olma ve hem psikolojik hem fizyolojik sağlık ile arasında pozitif yönde ilişki bulunduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar, mutluluk ve öz şefkatin pozitif ilişkisini, öz şefkatin kişide acımasız öz eleştiri yapmayı önlemesi ve yaşama daha pozitif bakmayı sağlamasından kaynaklanması ile açıklamışlardır.

Wei ve diğerleri (2011) tarafından yapılan çalışmada bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki Neff (2003a, 2003b)'in öz şefkat kavramı ele alınarak araştırılmıştır. İlk

olarak 195 üniversite öğrenci ile daha sonra, 136 yetişkin ile çalışılmış ve öz şefkatin bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi sağladığını ifade etmişlerdir.

Bluth, Blanton (2014) öz şefkat ve öznel iyi oluşu inceledikleri araştırmalarında öz şefkat ve öznel iyi oluş ile ilgili ergenlerde yapılan çalışmanın pek fazla olmadığına dikkat çekmişler ve 11 - 18 yaş grubunda bulunan 90 ergenle çalışmalarını yapmışlardır. Çalışmada öz şefkat, yaşam doyumu, algılanan stres ve olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanımı değerlendiren bir çevrimiçi anket kullanılmıştır. Çalışma bulgularına göre, yaşı daha büyük olan kız ergen grubu, yaşı daha büyük olan erkek ergen grubuna ve daha küçük yaşta bulunan ergenlere göre daha az öz şefkate sahiptir. Öz şefkat, olumlu duygulanım dışında, iyilik hali ile ilişkilidir. İçinde bulunulan ergenlik döneminin hangi evresinde bulunduğu ile öz şefkat ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Yaşı daha büyük olan ergenler için, öz şefkat ve olumsuz duygulanım arasındaki negatif yönlü ilişki daha güçlüdür. Çalışma bulgularına göre öz şefkatin öznel iyi oluşun olumlu duygulanım ve yaşam doyumu alt boyutları ile pozitif, olumsuz duygulanım alt boyutu ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucu saptanmıştır. Araştırmada yüksek öz şefkate sahip ergenlerin kendilerine yönelik acımasız eleştirilerinin daha az düzeyde olduğu ve bu nedenle öznel iyi oluşlarının arttığı ifade edilmiştir.

Zessin, Dickhauser ve Garbade (2015) yaptıkları meta-analiz araştırmasında 65 çalışmadan yaklaşık 11.000 veriyi incelemişlerdir. Araştırmada öz şefkat ve öznel iyi oluşun alt boyutları olan olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu arasında bulunan ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma sonuçları öz şefkat ile olumlu duygulanım ve yaşam doyumu pozitif yönde ilişkili, olumsuz duygulanım alt boyutu ise negatif ilişkilidir. Araştırma sonuçları öznel iyi oluşun, kişinin deneyimlediği olayları ne şekilde algıladıklarına göre değiştiğini ve bireylerin aynı olaylar karşısında farklı tepkiler verdiklerini ortaya koymaktadır.

Neff, Dahm (2015) çalışmalarında öz şefkat ile ilgili yapılan çalışmaları incelemişlerdir. Öz şefkatin olumsuz duyguları engelleyerek bireyi pozitif duygulara yönlendirdiği ve bu nedenle kırgınlık ve depresyonu engellediğini, çevre ve aile ile ilişkileri olumlu etkilediğini, yapıcı çözüm yollarının daha çok bulunduğunu saptamışlardır. Öz şefkati yüksek bireylerin öznel iyi oluş ve iyimser olma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Jeon, Lee ve Kwon (2016) tarafından yapılan çalışmada sporcular tarafından öz şefkatin sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediği incelenmiştir. Ayrıca öz şefkat, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışmaya lise ve üniversiteye devam eden 333 sporcu katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öz şefkatin sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği saptanmıştır. Çalışma sonucunda öz şefkatin, sosyal destekle desteklenmesinin kişinin öznel iyi oluşunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Philips ve diğerleri (2017) tarafından yapılan araştırmada 132 yetişkin ile öz şefkatin öznel iyi oluş üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Öz şefkati düşük kişiler için daha fazla depresif belirti ve daha düşük yaşam doyumu arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Öz şefkatin, sadece kasıtlı ve bilinçli bilişsel süreçleri etkilemekle kalmadığı, ayrıca zihinsel sağlık üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir.

İyilik hali çok sayıda değişken tarafından yordanmaktadır ancak, öz şefkat ile iyilik hali arasında bulunan ilişkinin incelendiği çalışmalarda öz şefkatin iyilik halindeki varyansının oldukça önemli bir parçasını açıkladığı görülmektedir (Neely vd., 2009). Pozitif psikoloji tarafından önem verilen kavramları öz şefkat ile güçlendirerek kişinin gelişimi sağlanmaktadır. Birey, üzüntü veren durumlara öz şefkatle yaklaşarak mutlu, kendisine karşı daha şefkatli ve olumlu olabilmektedir (Neff vd., 2007).

## **2.3.2 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

### **2.3.2.1 Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde öznel iyi oluş ile ilgili ilk olarak öğrenciler ve son olarak da yetişkinler ile yapılan yurt içi çalışmalara yer verilmiştir. Öznel iyi oluş ile cinsiyet, ebeveynlerin eğitim düzeyleri, ekonomik düzey, yaş, öğtrenim görülen lisans programı, medeni durum, temel ve psikolojik ihtiyaçların doyumu, ebeveynlerin ilgi ve kontrol davranışı, maruz kalınan ve

yapılan negatif ayrımcılık, politik görüş, kişilik özellikleri, saldırganlık, duygusal özerklik, sosyal destek, toplumsal konum ile ilgili risk alma, göç ve kariyer durumu gibi çok farklı değişken ve kavramlarla ilişkileri incelenmiştir.

Eryılmaz (2009a) tarafından yapılan bir diğer araştırma ise Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesidir. Araştırmaya 250 ergenlik döneminde bulunan birey katılmıştır. Bulgulara göre, dört boyutlu ve 15 maddelik bir ölçek hazırlanmıştır. Ölçeğin varyansı %61.64 olarak belirtilmiştir. Ölçekte iç tutarlık katsayısı .86 ve Spearman Brown değeri .83; test tekrar test yöntemine dayalı güvenilirlik değeri ise .83 olarak elde edilmiştir. Analizler Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Eryılmaz (2009b) tarafından yapılan çalışmada kişilik özelliklerinden duygusal dengesizliğin, sorumluluğun ve dışa dönüklüğün ve duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinin, ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmaya 541 ergen katılmıştır. Araştırmada Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri ile duygu ve problem odaklı başa çıkmanın ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki direkt etkileri istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur: Öznel iyi oluşun en önemli belirleyicilerinden biri olarak duygusal dengesizlik kişilik özelliği bulunmuştur. Ergenlerin duygusal dengesizlik özellikleri arttıkça, öznel iyi oluşları düşmektedir. Sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik özellikleri, ergenlerin öznel iyi oluşlarını düşük düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir. Duygu odaklı başa çıkma, ergenlerin öznel iyi oluşlarını düşük düzeyde ve olumsuz yönde; problem odaklı başa çıkma ise, düşük düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir. Öte yandan, dışa dönüklük kişilik özelliği, ergenlerin öznel iyi oluşlarını hem doğrudan hem de problem odaklı başa çıkma aracılığı ile artırmaktadır.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) tarafından yapılan çalışmada 541 ergene Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi uygulanarak veriler toplanmış ve kişilik özellikleri ile ergenlerin öznel iyi oluşu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk alt boyutlarının, ergen öznel iyi oluşu ile önemli bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından yapılan çalışmada, öznel iyi oluş kavramı, cinsiyet, yaş grubu ve kişilik özellikleri bakımından araştırılmıştır. Araştırmada, 14 - 17 yaş grubu ergenlik, 19 - 25 yaş grubu genç yetişkinlik ve 26 – 45 yaş grubu yetişkinlik şeklinde alınmıştır. Çalışmaya 699 kişi katılmıştır. Verileri ölçmek için Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Yaşam Doyumu Ölçeği ile Pozitif - Negatif Duygu Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma bulgularına göre, 26 - 45 yaş grubu erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek öznel iyi oluşa rastlanırken; 19 - 25 yaş grubunun, 14 - 17 ve 26 - 45 yaş grubuna göre daha düşük öznel iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür. 14 - 17 yaş grubunda bulunan kişilerin öznel iyi oluşlarını, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri anlamlı biçimde açıklamaktadır. 19 - 25 yaş gurubunda bulunan kişilerin öznel iyi oluşlarını dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri açıklarken; 26 - 45 yaş grubunda bulunan kişilerin öznel iyi oluşlarını, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri anlamlı şekilde açıklamaktadır.

Gündoğdu, Yavuzer (2012) tarafından yapılan çalışmada eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin lisans programları ve cinsiyetleri ile öznel iyi oluşları ve psikolojik ihtiyaçları araştırılmıştır. Çalışmaya 331 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışmada verileri toplamak için Öznel İyi Oluş Ölçeği ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma bulgularına göre öğrencilerin öğrenim gördükleri lisans programıyla cinsiyet, öğrencilerde bulunan temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Özdemir (2012) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde öznel iyi oluş ile anne baba kontrolü, ebeveynlerin sevgisi, ebeveynlerin eğitim düzeyleri, ekonomik düzey, cinsiyet ve yaş arasında bulunan ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya 14-19 yaş grubunda bulunan 643 ergen katılım sağlamıştır. Araştırma bulgularına göre, gelir; yüksek yaşam memnuniyeti, yaş ise negatif duygular ile pozitif ilişki içindedir. Anne ve baba sevgisi ergenlerde yaşam doyumu ve olumlu duyguları yordamaktadır. Anne ve babanın kontrolü ise yaşam doyumu ve olumlu duyguları yordamamaktadır. Anne ve babanın kabul ve ilgisi ergenlerde öznel iyi oluşu önemli ölçüde etkilerken, anne ve baba kontrolünün öznel iyi oluş üzerinde sınırlı etkisi vardır.

Uçan (2013) tarafından yapılan çalışmada cinsiyeti farklı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları, toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırmaya 874 öğrenci katılmıştır. Öznel iyi oluşu ölçmek için Öznel İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularında, lise öğrencilerinin toplumsal konum ile ilgili risk almaları ile öznel iyi oluş puanları arasında ters yönlü anlamlı ilişki vardır. Yani lise öğrencilerinde toplumsal konum ile ilgili risk alma davranışları artış gösterdikçe öznel iyi oluş düşmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, yüksek düzeyde toplumsal konum ile ilgili risk alan öğrencilerin öznel iyi oluşları, orta ve düşük puanda toplumsal konum ile ilgili risk alan öğrencilerin öznel iyi oluşlarına göre daha düşük puandadır. Bununla birlikte, cinsiyet ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca, lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları göçle gelip gelmemelerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Bızancı (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada öznel iyi oluşun maruz kalınan negatif ayrımcılık, yapılan negatif ayrımcılık, cinsiyet ve politik görüşlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmaya 606 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere veri toplamak için Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş, cinsiyet ve politik görüşlere göre anlamlı derecede farklılık göstermemektedir. Negatif cinsiyet ayrımcılığına maruz kalma durumuna ve negatif cinsiyet ayrımcılığı yapma durumuna göre ise anlamlı derecede farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Son olarak öznel iyi oluş, ailede kadına yönelik şiddeti meşru görme ve cinsiyetçilik arasındaki ilişkinin ortaya koyulması amacıyla yapılan analizde; öznel iyi oluş ile cinsiyetçilik ve ailede kadına yönelik şiddeti meşru görme arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Boyutlar arasındaki en güçlü ilişki ailede kadına yönelik şiddeti meşru görme toplam puanları ile öznel iyi oluş arasındaki negatif ilişkidir. En düşük ilişki ise öznel iyi oluş ve korumacı cinsiyetçilik arasındaki negatif ilişkidir.

Kasapoğlu ve Kış (2016) tarafından yapılan çalışmada öznel iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiştir. Literatürden 2004 - 2014 yılları arasında yapılan 101 doktora, yüksek lisans tezleri, makale ve bildirimler incelenmiş 25 araştırma çalışmaya alınmıştır. Araştırma 7.022 kadın birey ve 5.576 erkek bireyden oluşmaktadır. Çalışmada cinsiyet ile

öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin heterojen dağılımlı olduğu ve kadın bireylerin lehine önemsiz düzeyde bir etki bulunduğu ifade edilmiştir.

Ok (2016) yaptığı araştırmada, anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinde öznel iyi oluşa etkisini incelemiştir. Araştırma 30 öğrenci ile gerçekleştirilmiş olup öğrencilerin öznel iyi oluşlarını ölçmek için Öznel İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcı grubunda bulunan öğrenciler ile araştırmacı tarafından 45 dakika süren 10 oturumluk Anlam Arayışı Eğitimi Programı uygulanmıştır. Eğitimin amacı öğrencilerin kendi hayatlarına ve içinde yaşadıkları dünyaya yönelik farkındalık sahibi olmaları, insani ihtiyaçlarına yönelik farkındalık kazanmaları olarak belirlenmiştir. Ayrıca sahip olduklarına geniş bir perspektiften bakmalarını sağlamak ve bu sayede öznel iyi oluşlarını arttırmaktır. Kontrol grubuna ise araştırma sürecinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcı grubu öğrencilerinin son test puanlarının arttığı, ancak katılımcı ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin son test puanları arasında farklılaşma görülmemiştir.

Güney (2017) tarafından 530 lise öğrencisi ile yapılan araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasında ilişki incelenmiştir. Öznel iyi oluşu ölçmek amacıyla Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında ergenlerin öznel iyi oluş ve algılanan aile desteğinin duygusal özerkliğin alt boyutlarının tamamı olan idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşmeye katkısının olduğu; öznel iyi oluş ve algılanan öğretmen desteğinin ise idealleştirmeme ve bağımsızlık alt boyutlarına katkısının var olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca öznel iyi oluş ile algılanan arkadaş desteğinin duygusal özerkliğe bir katkısının olmadığı belirtilmiştir.

Bostan (2018) tarafından yapılan çalışmada, 1247 lise öğrencisi ile ergen bireylerin algıladıkları psikolojik istismar ve öznel iyi oluş ilişkisindeki psikolojik sağlık ve sosyal bağlılığın olası rolleri araştırılmıştır. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği, Sosyal Bağlılık Ölçeği, Psikolojik İstismar Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik istismar ile öznel iyi oluş, sosyal bağlılık ve psikolojik sağlık negatif ilişkili bulunmuştur.

Gündoğan ve Sargın (2018) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 548 lise öğrencisi katılmıştır. Veriler Saldırganlık Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği ile toplanmıştır. Çalışma sonucuna göre, saldırganlık ile algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Çalışmada saldırganlığın öznel iyi oluş tarafından yordandığı belirtilmiştir.

Güner ve Çetinkaya Bozkurt (2018) tarafından yapılan çalışmada bankada çalışan bireylerin işyerlerinde öznel iyi oluşlarını çalıştıkları bankanın türü, cinsiyet, yaş, medeni durum, bankada çalışma süresine göre incelenmiştir. Araştırmaya katılan 60 çalışana Öznel İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre çalışılan banka türü, cinsiyet, medeni durum, çalışma süresi değişkenleri ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Çalışanların 31-37 yaş grubunun öznel iyi oluşlarının 24-30 yaş grubundan yüksek olduğu; 38 ve üzeri yaş grubunun öznel iyi oluşlarının ise 31-37 yaş grubundan yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Akbağ ve Ümmet (2018) tarafından yapılan çalışmada, Öznel İyi Oluş Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Ana Babaya Bağlanma Ölçeği, 365 genç yetişkine uygulanmıştır. Anne ve baba ile bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel ihtiyaçların doyumu araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, genç yetişkinlerde öznel iyi oluş düzeyleri anne ve baba için algılanan ilgi ve kontrol davranışı ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu bakımından anlamlı şekilde yordanmaktadır.

Eryılmaz ve Kara (2019) tarafından yapılan çalışmada, 244 öğretmen ile öğretmenlerin öznel iyi oluşları ile kariyer uyumlulukları arasındaki amaçlar için mücadele etmenin etkisi araştırılmıştır. Araştırma verileri Amaçlar İçin Mücadele Etme Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği ve Kariyer Uyumluluğu Ölçeği ile toplanılmıştır. Çalışma bulgularına göre öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeylerini, amaçları için mücadele etmenin etkisi ile kariyer uyumluluğu arttırmaktadır.

Öznel iyi oluş pozitif psikoloji kavramları ile çalışmaların artmasıyla birlikte çok sayıda çalışmaya konu olmuştur. Araştırma sonuçlarına göre duygu odaklı başa çıkma, kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik, saldırganlık, toplumsal konum ile ilgili risk alma, cinsiyetçilik ve ailede kadına yönelik şiddeti meşru görme ile öznel iyi oluş negatif yönde ilişkilidir. Anne ve babanın kabul ve ilgisi, algılanan aile desteği, algılanan öğretmen desteği, problem odaklı başa çıkma, amaçları için mücadele etme, kariyer uyumluluğu, kişilik özelliklerinden sorumluluk ve dışa dönüklük ile öznel iyi oluş pozitif yönde ilişkilidir.

#### 2.4.2.2 Öz Şefkat İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Öz şefkat ile ilgili öğrenciler ile yapılan yurt içi çalışmalara bu bölümde yer verilmiştir. Alanyazın incelendiğinde çalışmaların genellikle üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar olduğu saptanmıştır. Öz şefkatin; cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, okul öncesi eğitim alma durumu, çocuklukta acı veren duygusal ve ya fiziksel deneyimler yaşama, kişilik özellikleri, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri, kişiler arası sabır ve psikolojik iyi oluş gibi çok farklı değişken ve kavramla ilişkisi incelenmiştir.

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz Şefkat Ölçeği, Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak çevrilmiştir. Ölçeğin orijinal hali ve Türkçe'ye uyarlaması ilk olarak 66 İngilizce öğretmenine uygulanmıştır. Daha sonra ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına 341 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Ölçeğin orijinalinde öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt boyut vardır. Türkçe Öz şefkat Ölçeği ise tek boyutlu yapıdadır. 24 maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 ve test - tekrar test korelasyonu .83'tür. Öz Şefkat Ölçeği'nin ölçüt - bağıntılı geçerliği, öz şefkatle ile benlik saygısı arasında  $r=.62$ ; yaşam doyumu arasında  $r=.45$ ; pozitif duygu arasında  $r=.41$  ve negatif duygu arasında  $r=-.48$  düzeyinde olduğu ifade edilmiştir.

Sümer (2008) çalışmasında 523 öğrenci ile üniversite öğrencilerinin öz şefkatleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında bulunan ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada öz şefkati ölçmek amacıyla Öz Anlayış Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, düşük ve orta düzeylerde öz şefkate sahip olanların, öz şefkati yüksek olanlardan daha fazla depresyon, anksiyete ve strese sahip olduğu bulunmuştur.

Tatlılıoğlu (2010) araştırmasında üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve kişilik özellikleri alt boyutlarını; öz şefkat, cinsiyet, sınıf, üniversiteye girişte kullanılan puan türü, hayatının çoğunda yaşadığı yer, ekonomik düzey, ailenin yapısı ve ebeveyn tutumuna göre incelemiştir. Öz şefkatin belirlenmesinde Öz Anlayış Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre; öz şefkat puanına göre, karar vermede özsaygı ve karar verme stiline anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerinde öz şefkat puanlarına göre kişilik özellikleri tüm alt boyutlarıyla anlamlı düzeyde farklılaşmıştır.

Sarıcaoğlu (2011) araştırmasında üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, kişilik özellikleri ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi belirlemeyi ve kişilik özellikleri ile öz şefkatin psikolojik iyi oluşu ne kadar anlamlı yordadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmada 636 öğrenciye öz şefkatlerini belirlemek amacıyla Öz Şefkat Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluşun alt boyutları ve öz şefkat arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Kişilik özellikleri ile öz şefkatin, psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını anlamlı yordadığı ifade edilmiştir. Psikolojik iyi oluşun özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarında öz şefkatin önemli bir yordayıcı olduğu belirtilmiştir.

Özyeşil (2011) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz şefkat ile ilişkisi ve üniversite öğrencilerinde öz şefkat puanları ile cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, okul öncesi eğitim alma durumu, çocuklukta acı veren duygusal ve ya fiziksel deneyimler yaşama ve anne baba tutumu arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Araştırmaya 1010 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerde öz şefkat Öz Anlayış Ölçeği ile belirlenmiştir. Çalışmanın bulgularında; cinsiyet, kardeş sayısı, okul öncesine devam etme değişkenleri ile öğrencilerde öz şefkat puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin sınıfları ile öz şefkat puanları arasında ise anlamlı bir farklılaşma vardır. Dördüncü sınıf öğrencilerinde öz şefkat puanları birinci sınıf

öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Çocuklukta acı veren duygusal ve ya fiziksel yaşantısı olmayan öğrencilerin öz şefkatleri bu yaşantısı olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Anne baba tutumunun demokratik olduğunu belirten öğrencilerin öz şefkat puanları anne babanın tutumunu değişken - tutarsız, koruyucu - suçlayıcı ve otoriter şeklinde ifade edenlerden anlamlı düzeyde yüksektir. Öğrencilerde öz şefkat ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık öğesinin öz şefkati anlamlı düzeyde yordadığı belirtilmiştir. Öğrencilerin öz şefkat puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik / nevrotizm puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunur iken; deneyime açıklık, yumuşak başlılık, dışadönüklük ve sorumluluk alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüş ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz şefkati anlamlı düzeyde yordadığı ifade edilmiştir.

Eliüşük (2014) üniversite öğrencilerinde öz belirleme, öz şefkat ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ve öz şefkat, öz belirleme ve kişilik özelliklerinin sabır durumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya 1.166 öğrenci katılmıştır. Öz şefkat puanlarını belirlemek için Öz Şefkat Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre sabrın tüm alt boyutlarıyla öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öz şefkat, öz belirleme ve beş faktörlü kişilik özellikleri ile ayrı ayrı ve birlikte değerlendirildiğinde sabrın tüm alt boyutlarını yordadığı görülmektedir. Yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabrın en iyi yordayıcısının ise öz şefkat olduğu görülmüştür.

Özpulat ve Günaydın (2018) tarafından yapılan çalışmada hemşirelik bölümü öğrencilerinin öz şefkatleri ve meslekleri hakkında görüşleri araştırılmıştır. Çalışmaya 440 öğrenci katılmıştır. Üç bölümden oluşan veri toplama formu kullanılarak veriler elde edilmiştir. Çalışmaya göre hemşirelik bölümü öğrencilerinden yüzde 5'i düşük, yüzde 58'i orta ve yüzde 37'si yüksek öz şefkat puanı almıştır. Öğrencilerin hemşirelik mesleğiyle ilgili görüşlerini ortaya koyan öğelerle öz şefkatleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Ergün Başak ve Can (2018) tarafından yapılan araştırmaya gelir düzeyi iki asgari ücret toplamından az olan, anne ve babasının eğitim durumu en fazla lise mezunu olan ve aile bireyleri dört kişiden az olmayan 495 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada öz şefkat

ve sosyal bağıllık kavramlarının iyimserliği anlamlı düzeyde yordadığı sonucu bulunmuştur. Araştırmada bulgularına göre, öz şefkat ve sosyal bağıllık, iyimserlik aracılığıyla psikolojik dayanıklılığı da yordamaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre çocuklukta acı veren duygusal ve ya fiziksel yaşantıya sahip olma, değişken - tutarsız, koruyucu - suçlayıcı ve otoriter ana baba tutumu, beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik / nevrozizm, depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz kavramlar ile öz şefkat arasında negatif yönde ilişki vardır. Demokratik ana baba tutumu, bilinçli farkındalık, beş faktör kişilik özelliklerinden deneyime açıklık, yumuşak başlılık, dışadönüklük ve sorumluluk, yaşam zorluklarında sabır, kişiler arası sabır, iyimserlik, psikolojik iyi oluş gibi olumlu kavramlar ile öz şefkat arasında pozitif yönde ilişki vardır.

#### **2.4.2.3 Öznel İyi Oluş ve Öz Şefkat İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Alanyazın incelendiğinde yurt içinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışmaya rastlanılırken lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Duran (2014) tarafından yapılan araştırmada zihinsel engelli çocukların ailelerine yönelik bir psikoeğitim çalışması yaparak ebeveynlerin öznel iyi oluş ve öz şefkatine etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmaya 66 zihinsel engelli bireyin ebeveyni kontrol grubu ve deney grubu olarak ikiye ayrılarak katılım sağlamıştır. Araştırmada deney ve kontrol grubuna ait verileri elde etmek için Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği kullanılmıştır. Sekiz oturum süren psikoeğitim çalışması sonrasında zihinsel engelli çocukların ailelerinde hem öznel iyi oluş hem de öz şefkat birlikte artış göstermiştir.

Erkoç (2017) tarafından yapılan araştırmada öz şefkat ve farkındalığın öz eleştiri ile öznel iyi oluş arasında aracı değişkenler olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmada Öz Eleştiri Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Pozitif ve



Negatif Duygu Ölçeği 328 sağlık problemi bulunmayan kişiye uygulanmıştır. Öz eleştiri negatif yönde, öz şefkat ve farkındalık kavramları pozitif biçimde kişinin öznel iyi oluşunu etkilemektedir. Öz şefkatin alt boyutlarından olan öz merhamet ve izolasyon öğelerinin ve öz eleştirinin alt boyutu olan karşılaştırmaya dayanan öz eleştirinin öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım (2018) tarafından yapılan çalışmada ergenler için Öz Şefkat Geliştirme Programı uygulanarak programın ergenlerde öz şefkat, kişinin kendisine şefkat göstermesinden korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan deneysel çalışmada Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Şefkat Korkusu Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçekleri ile veri toplanmıştır. Araştırmacının geliştirdiği Öz Şefkat Geliştirme Programı 6 hafta süresince 6. ve 7. sınıfa devam eden 18 öğrenci ile uygulanmıştır. Deney grubunda bulunan öğrencilerin öz şefkat ve öznel iyi oluşun arttığı, kendine şefkat göstermekten korkmanın düştüğü ifade edilmiştir.

Öznel iyi oluş ve öz şefkatin birlikte araştırıldığı çalışmalara yurt dışı çalışmalarında rastlamak mümkünken, yurt içinde çok fazla çalışmaya rastlanılmamaktadır. Özellikle ergenlik döneminde bulunan lise öğrencileri ile yapılan çalışmaların olmaması nedeni ile yapılan araştırma önem kazanmaktadır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ile verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler bulunmaktadır.

#### 3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan İlişkisel (korelasyonel) Tarama Modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıda değişkenin arasında birlikte değişimin varlığını ve / ve ya düzeyi göstermeyi hedefleyen araştırma modelidir (Büyüköztürk, 2013). Bu araştırmada, lise öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği'nden alınan puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçladığı için, “ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli”ne uygun şekilde düzenleme yapılmıştır.

#### 3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni, 2018-2019 eğitim - öğretim yılında Antalya ili Kepez, Muratpaşa ve Konyaaltı ilçelerinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma örneklemi ise yine Antalya ili Kepez ilçesinde bulunan Baraj Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Metin Çiviler Anadolu Lisesi, Muratpaşa

ilçesinde bulunan Antalya Barosu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Aldemir Atilla Konuk Anadolu Lisesi ve Konyaaltı ilçesinde bulunan Akdeniz Anadolu Lisesi ve Muhittin Mustafa Böcek Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören lise öğrencilerinden her sınıf seviyesinden gönüllü öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma verileri, 2018-2019 eğitim - öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. Araştırmada toplam 649 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 337 (% 51,9) kız, 312 (% 48.1) erkek öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan 649 lise öğrencisinin cinsiyet, sınıf düzeyi, devam ettiği okul, gelir durumu algısı, ebeveynlerin eğitim durumu, algılanan akademik başarı ve kardeş sayısı değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3.1'de gösterilmiştir.



Tablo 3. 1 Betimleyici İstatistik Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>Yüzde</i>
<b>Cinsiyet</b>	Kız	337	51.9
	Erkek	312	48.1
<b>Sınıf Düzeyi</b>	9	174	26.8
	10	174	26.8
	11	153	23.6
	12	148	22.8
<b>Gelir Durumu Algısı</b>	Düşük	83	12.8
	Orta	524	80.7
	Yüksek	42	6.5
<b>Anne Eğitim Durumu</b>	Okur Yazar Değil	39	6
	İlkokul	211	32.5
	Ortaokul	133	20.5
	Lise	172	26.5
	Üniversite ve Üstü	94	14.5
<b>Baba Eğitim Durumu</b>	Okur Yazar Değil, İlkokul	174	26.8
	Ortaokul	146	22.5
	Lise	188	29
	Üniversite ve Üzeri	141	21.7
<b>Kardeş Sayısı</b>	Kardeşim Yok	55	8.5
	1	291	44.8
	2	168	25.9
	3 ve Üzeri	135	20.8
<b>Algılanan Akademik Başarı</b>	Başarısız	52	8
	Orta Düzeyde Başarılı	461	71
	Başarılı	136	21
<b>Okulu</b>	Antalya Barosu MTAL	105	16.2
	Aldemir Atilla Konuk A.L.	101	15.6
	Baraj MTAL	120	18.5
	Metin Çiviler A.L.	108	16.6
	Akdeniz A.L.	99	15.3
	Muhittin Mustafa Böcek A.L.	116	17.9
<b>Toplam</b>		649	100

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada kullanılacak olan veri toplama araçları; araştırmacı tarafından düzenlenen Kişisel Bilgi Formu ve literatürden alınan Öz Şefkat Ölçeği ile Ergen Öznel İyi Oluş Ölçekleridir.

#### **3.3.1 Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen formda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf seviyesi, gelir durumu algısı, ebeveynlerin eğitim durumları, algılanan akademik başarı ve kardeş sayısı gibi demografik özellikleri ölçen sorular bulunmaktadır.

#### **3.3.2 Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği**

Eryılmaz (2009a) tarafından lisede öğrenim gören ergenlerin öznel iyi oluşlarını ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek oluşturma aşamasında ilk olarak ölçek madde havuzu oluşturulmuştur. Eryılmaz araştırmasında 180 ergenden kendileri için “mutluluk” kavramını tanımlamalarını istemiştir. Elde edilen verileri, içerik analizi yöntemiyle analiz ederek analizin sonucunda ergenlerin mutluluklarını 7 boyutta tanımlamıştır. Her boyut için sıkça ifade edilen tanımlar 109 maddeden oluşan bir form haline getirilmiş ve 275 lise öğrencisine uygulama yapılmıştır. Verilen cevaplar faktör analiziyle incelenerek 7 faktörden oluşan 39 maddeli bir mutluluk tanımları listesi oluşturulmuştur. Listede bulunan ifadeler, literatüre uygun ifadelere çevrildiğinde 35 maddelik bir ölçeğe ulaşılmıştır. Bu ölçek 14 - 18 yaş grubunda bulunan 156’sı kız, 94’ü erkek toplam 250 ergene geçerlik ve güvenirlik çalışması yapma amacı ile uygulanmıştır. 15 maddeli ve 4 boyutlu bir ölçek haline getirilmiştir. Ölçekte

bulunan ilk boyut; aile ilişkilerinde doyum, ikinci boyut arkadaş, akraba, öğretmen ve sevgili gibi önemli diğerleri ile ilişkide doyum, üçüncü boyut yaşam doyumu, dördüncü boyut olumlu duygular olarak isimlendirilmiştir. Dörtlü derecelendirme tipi ölçekten alınabilecek puanlar 15 – 60 puan arasındır. Analiz sonuçlarında, 4 boyutlu 15 maddeden oluşan açıklanan varyansı %61.64 olan ölçek elde edilmiştir. 4 alt faktörün toplam varyansı açıklama oranları aile ilişkilerde doyum % 35.79, önemli diğerleri ile ilişkide doyum % 9.70, yaşam doyumu % 8.69 ve olumlu duygular % 7.44 şeklindedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .86 ve Spearman Brown değeri .83; test tekrar test yöntemine dayalı güvenilirlik değeri .83'tür. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Aile İçi İlişkiler alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri .83, Spearman Brown değeri .83; Önemli Diğerleri ile İlişkilerde Doyum alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri .73, Spearman Brown değeri .61; Yaşam Doyumu alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri .81, Spearman Brown değeri .79 ve Olumlu Duygular alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri .66, Spearman Brown değeri .55 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte ters puanlanması gereken madde bulunmamaktadır. Analize göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilmiştir (Eryılmaz, 2009a).

Mevcut çalışmada Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin (n=649) Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88 ve Aile İçi İlişkiler alt faktörü için Cronbach Alfa Değeri .83, Önemli Diğerleri ile İlişkilerde Doyum alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri .82, Yaşam Doyumu alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri .87 ve Olumlu Duygular alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri .75 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.3 Öz Şefkat Ölçeği (Self Compassion Scale)**

Neff (2003b) tarafından Öz Şefkat Ölçeği geliştirilmiş ve Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Geliştirilen Türkçe ölçek 26 madde ve 6 alt ölçek şeklinde oluşturulmuştur. Çalışmaya katılanlar ölçekte bahsedilen durumları ne sıklıkla yaşadıklarını “Hemen hemen hiçbir zaman” ve “Hemen hemen her zaman” şeklinde 1 ve 5 puan arasında değişen likert tipi ölçekle

derecelendirmektedir. Ölçeğin orijinal halinde öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme şeklinde 6 alt boyut vardır. Cronbach alfa katsayısı ölçeğin geneli için .92 olarak hesaplanırken, alt boyutlar için öz sevecenlik .78, öz yargılama .77, paylaşımların bilincinde olma .80, izolasyon .79, bilinçlilik .75 ve aşırı özdeşleşme .81 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ölçeğin geneli için .93, alt ölçeklerde öz sevecenlik .88, öz yargılama .88, paylaşımların bilincinde olma .80, izolasyon .85, bilinçlilik .85 ve aşırı özdeşleşme .88 şeklindedir (Neff, 2003a). Öz Anlayış Ölçeği olarak Türkçe çevirisi yapılan ölçek araştırmada öz şefkat kavramının kullanılmasından dolayı daha net anlaşılması amacı ile Öz Şefkat Ölçeği şeklinde anılacaktır. Öz Şefkat Ölçeği, orijinalinden farklı şekilde tek boyutlu yapıdadır. Madde toplam korelasyonunda .30'un altında olan 2 madde ölçekten çıkartıldığı için 24 maddeden oluşmaktadır. İç tutarlılık katsayısı .89 ve test - tekrar test korelasyonu .83'tür. Öz Şefkat Ölçeği'nin ölçüt - bağıntılı geçerliği, öz şefkatle ile benlik saygısı arasında  $r=.62$ ; yaşam doyumu arasında  $r=.45$ ; pozitif duygu arasında  $r=.41$  ve negatif duygu arasında  $r=-.48$  düzeyinde olduğu ifade edilmiştir.

Mevcut çalışmada (n=649) Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma izni Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınarak belirlenen okulların okul müdürlüklerinden tekrar izin alınmıştır. 2018 - 2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde veri toplama araçları uygulanmıştır. Uygulamalar araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde araştırmacı tarafından ölçek yönergeleleri açıklanmıştır. Öğrencilere soruları cevaplandırırken samimi olmalarının çalışma açısından önemi belirtilmiştir. Uygulama ortalama 20 - 25 dakika sürmüştür.

### 3.5. Verilerin Analizi

Çalışmada toplanan verilerin normalliği çarpıklık - basıklık katsayıları ile kontrol edilerek çarpıklık - basıklık katsayısı için  $\pm 1$  aralığı kesme noktası kabul edilmiştir. Değişkenlere ait çarpıklık - basıklık katsayısı  $\pm 1$  aralığında olduğu için parametrik yöntemler kullanılarak analiz yapılmıştır. Araştırmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş, öz şefkat ve öznel iyi oluşun alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olup olmadığını test etme amacı ile bağımsız değişkenler için t- testi uygulanmıştır. Birbirinden bağımsız olan iki grubun arasındaki farkların rastlantısal ve ya istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına t- testi kullanılarak karar verilir. Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş, öz şefkat ve öznel iyi oluşun alt boyutlarında sınıf, devam edilen okul, gelir durumu algısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı ve algılanan akademik başarıya göre anlamlı farklılaşma olup olmadığını test etme amacı ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) normal dağılımlı verilerde üç ve ya daha fazla grup arasındaki farkın manidarlığını hesaplamak amacı ile kullanılır (Büyüköztürk, 2011). Öznel iyi oluş ile öznel iyi oluşun alt boyutları ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacı ile Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Öznel iyi oluşu yordamada bağımsız değişkenlerden hangilerinin anlamlı katkıları sağladığını tespit etmek için aşamalı regresyon yöntemi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2011).

Araştırmada aşamalı regresyon analizinden önce, doğrusallık ve normallik, otokorelasyon ve çoklu bağlantı varsayımları incelenmiş, varsayımlar karşılandıktan sonra analizler yapılmıştır. Dağılıma yönelik normallik katsayılarını göstermek için standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı ve normal olasılık grafiği kullanılmıştır. Standardize edilmiş artıkların histogramı normal bir dağılım göstermektedir. Normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik sayıltılarını karşılamaktadır. Sabit varyansı test etmek için regresyon artıklarının saçıntı grafiğine bakılmıştır. Saçıntı grafiğine göre artıklar rastgele ve dengeli bir şekilde dağılarak sabit varyans sayıltısını karşılamaktadır.

Çoklu doğrusal regresyon modeli bağımsız değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olmadığını varsayar. Tam doğrusal bir ilişki olduğunda modelin parametreleri tahmin



edilemez. Ancak tama yakın doğrusal ilişkilerde, parametreler teknik olarak tahmin edilebilir ancak sonuçlar güvenilir değildir. Çoklu Doğrusal Regresyon modelinde böyle bir sorunun var olup olmadığını araştırmak için kullanılan Durbin Watson katsayısı değerlerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması önerilmektedir (Kalaycı, 2010). Regresyon değerinde eldeki değerin 1.831 olması otokorelasyonun olmadığı sayıtlısını karşılamaktadır.

Bağımsız değişkenler arasında güçlü ilişkilerin olmasına bağlantı veya çoklu bağlantı denilmektedir. Araştırmada değerlerin çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını test etmek için, değişkenler arasındaki korelasyonlara, Varyans Artış Faktör (VIF) değerlerine, Tolerans değerlerine bakılmıştır. Çoklu bağlantı durumu değişkenler arasındaki korelasyonun ( $r > .90$  ve üzeri gibi) yüksek olması durumunda oluşur. Analize giren değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi var ise, sorunu oluşturan değişkenlerden bir ya da daha fazlasının modelden çıkarılması önerilmektedir (Çokluk vd., 2012). Çoklu bağlantı olup olmadığı bakılmış ve değişkenler arası korelasyon .80 altında olduğu saptanmıştır. Çoklu bağlantının olmadığı varsayımını sağlamak amacıyla Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve Tolerans değerlerine de bakılmıştır. Varyans Enflasyon Faktörü 4'ten yüksek ve Tolerans değeri .20'den düşük değildir. Varyans Enflasyon Faktörü (1- 1.06) ve Tolerans değeri (1-.95) olduğu görülmüştür. Sonuçlar, Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir olduğunu gösterir. Aşamalı Çoklu Regresyon analizi öncesinde gelir durumu algısı ve algılanan akademik başarı değişkenlerine (sınıflamalı değişkenler) dummy değişken (0: düşük gelirli, 1: orta ve yüksek gelirli ve 0: başarısız, 1: orta düzeyde başarılı ve başarılı) olarak kodlandıktan sonra analizler yapılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiş ve daha yüksek anlamlılık düzeyler (.001, .005, .01) ayrıca belirtilmiştir.

## BÖLÜM VI

### BULGULAR

Bu bölümde lise öğrencilerinde öznel iyi oluş, öznel iyi oluşun alt boyutları (aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu, önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum) ve öz şefkatin cinsiyet, sınıf, devam edilen okul, gelir durumu algısı, ebeveynlerin eğitim durumu, algılanan akademik başarı ve kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediği ve öznel iyi oluş ile öznel iyi oluşun alt boyutları (aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu, önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum) ve öz şefkat arasında ilişki olup olmadığına ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

#### **4.1. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Lise öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği alt boyutları olan aile ile ilişkilerde doyum, yaşam doyumu, olumlu duygular ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar için t-testi ile incelenerek sonuçlar Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 1. Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre t- testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
<b>Aile ile ilişkilerde doyum</b>	Kız	337	13.56	2.46108	647	.101	.92
	Erkek	312	13.53	2.43338			
<b>Olumlu duygular</b>	Kız	337	11.93	2.40252	647	1.773	.08
	Erkek	312	11.59	2.55717			
<b>Yaşam doyumu</b>	Kız	337	8	2.49817	647	-1.791	.74
	Erkek	312	8.38	2.57796			
<b>Önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum</b>	Kız	337	13	2.52075	647	1.549	.12
	Erkek	312	12.70	2.64975			
<b>Öznel iyi oluş</b>	Kız	337	46.50	7.50	647	.545	.586
	Erkek	312	46.18	7.55			

p>.05

Sonuçlar incelendiğinde lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ( $t(647)=.545$ ,  $p=.586$ ) puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Kız öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının ( $\bar{x}=46.50$ ) erkek öğrencilerin öznel iyi oluş puanları ile ( $\bar{x}=46.18$ ) benzer olduğu görülmüştür.

Kız ve erkek öğrencilerin aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum alt boyutları puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Aile ile ilişkilerde doyum ( $t(647)=0.101$ ,  $p=0.92$ ) alt boyutuna göre kız öğrencilerin ( $\bar{x}=13.56$ ) ve erkek öğrencilerin ( $\bar{x}=13.53$ ) aile ile ilişkilerde doyum ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir. Olumlu duygular ( $t(647)=1.773$ ,  $p=0.8$ ) alt boyutuna göre kız öğrencilerin ( $\bar{x}=11.93$ ) ve erkek öğrencilerin ( $\bar{x}=11.59$ ) olumlu duygular puan ortalamaları benzerdir. Yaşam doyumu ( $t(647)=-1.791$ ,  $p=0.74$ ) alt boyutuna

göre kız öğrencilerin ( $\bar{x}=8$ ) ve erkek öğrencilerin ( $\bar{x}=8.38$ ) grup ortalamalarında cinsiyetin etkili olmadığı görülmektedir. Önemli değerleri ile ilişkilerde doyum ( $t(647)=1.549$ ,  $p=0.12$ ) alt boyutuna göre ise kız öğrencilerin ( $\bar{x}=13$ ) ve erkek öğrencilerin ( $\bar{x}=12.70$ ) grup ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

#### 4.2. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkat Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Öz Şefkat Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar için t- testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4.2'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 2 Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>Sd</i>	<i>T</i>	<i>p</i>
Öz şefkat	Kız	337	73.58	16.09	647	.638	.523
	Erkek	312	74.36	15.08			

$p>.05$

Sonuçlar incelendiğinde lise öğrencilerinin öz şefkat ( $t(647)=.638$ ,  $p=.523$ ) puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Kız öğrencilerin öz şefkat puanları ( $\bar{x}=73.58$ ) ile erkek öğrencilerin öz şefkat puanları ( $\bar{x}=74.36$ ) benzerdir.

#### 4.3. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Sınıf Düzeyine Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Aile ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	10.795	3	3.598	.600	.615
	Gruplar içi	3865.926	645	5.994		
	Toplam	3876.721	648			
<b>Olumlu duygular</b>	Gruplar arası	4.589	3	1.530	.247	.863
	Gruplar içi	3987.811	645	6.183		
	Toplam	3992.401	648			
<b>Yaşam doyumu</b>	Gruplar arası	12.190	3	4.063	.628	.597
	Gruplar içi	4172.251	645	6.469		
	Toplam	4184.441	648			
<b>Önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	14.084	3	4.695	.701	.552
	Gruplar içi	4320.508	645	6.698		
	Toplam	4334.592	648			
<b>Öznel iyi oluş</b>	Gruplar arası	1330.078	3	443.359	1.827	.639
	Gruplar içi	156535.44	645	242.691		
	Toplam	157865.51	648			

p>.05

Tablo 4.3'e göre sınıf düzeylerine göre öğrencilerin öznel iyi oluş ( $F(3,645)=1.827$ ,  $p=.639$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, farklı sınıf düzeylerinde bulunan öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3'e göre sınıf düzeyine göre öğrencilerin aile ile ilişkilerde doyum ( $F(3,645)=.600$ ,  $p=.615$ ), olumlu duygular ( $F(3,645)=.247$ ,  $p=.863$ ), yaşam doyumu ( $F(3,645)=.628$ ,  $p=.597$ ) ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum ( $F(3,645)=.701$ ,  $p=.552$ ) alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, farklı sınıf düzeylerinde bulunan öğrencilerin öznel iyi oluşun alt boyutları olan aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında öğrencilerin puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

#### 4.4. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatın Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Öz Şefkat Ölçeği'nden aldıkları puanların sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.4'te gösterilmiştir

Tablo 4. 4. Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Sınıf Düzeyine Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Öz şefkat</b>	Gruplar arası	908.482	3	302.827	3.155	.141
	Gruplar içi	61900.020	645	95.969		
	Toplam	62808.502	648			

$p>.05$

Tablo 4.4'e göre sınıf düzeylerine göre öğrencilerin öz şefkat ( $F(3,645)= 3.155$ ,  $p=.141$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, farklı sınıf düzeylerinde bulunan öğrencilerin öz şefkat puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

#### **4.5. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Okul Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Lise öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların okul değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.5'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 5 Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Okul Değişkenine Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Aile ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	47.861	5	9.572	1.608	.156
	Gruplar içi	3828.860	643	5.955		
	Toplam	3876.721	648			
<b>Olumlu duygular</b>	Gruplar arası	90.274	5	18.055	2.975	.012*
	Gruplar içi	3902.127	643	6.069		
	Toplam	3992.401	648			
<b>Yaşam doyumunu</b>	Gruplar arası	42.087	5	8.417	1.307	.259
	Gruplar içi	4142.354	643	6.442		
	Toplam	4184.441	648			
<b>Önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	51.728	5	10.346	1.553	.171
	Gruplar içi	4282.864	643	6.661		
	Toplam	4334.592	648			
<b>Öznel iyi oluş</b>	Gruplar arası	332.44	5	66.48	1.178	.318
	Gruplar içi	36296.55	643	56.44		
	Toplam	36628.99	648			

\*p<.05

Tablo 4.5'e göre farklı okullarda öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş (F(5,643)=1.178, p=.318) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, farklı okullardaki öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5'e göre farklı okullarda öğrenim gören öğrencilerin aile ile ilişkilerde doyum (F(5,643)=1.608, p=.156), yaşam doyumunu (F(5,643)=1.307, p=.259) ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum (F(5,643)=1.553, p=.171) alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, farklı okullardaki öğrencilerin aile ile ilişkilerdeki doyum, yaşam doyumunu ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum alt boyutlarının puanlarının benzer olduğu görülmektedir.



Tablo 4.5'e göre farklı okullarda öğrenim gören öğrencilerin olumlu duygular ( $F(5,643)= 2.975, p=.012$ ) alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, olumlu duygular alt boyutunda öğrencilerin okudukları okullar bakımından farklılaştıkları tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etme amacı ile post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmış ve elde edilen sonuçlara göre olumlu duygular alt boyutunda Antalya Barosu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin puanları ( $\bar{x}=12.12$ )  $p=.037<.05$  ve Baraj Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin puanlarının ( $\bar{x}=12.19$ )  $p=.015<.05$ , Akdeniz Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin puanlarından ( $\bar{x}=11.10$ ) yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### 4.6. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkat Okul Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Öz Şefkat Ölçeği'nden aldıkları puanların okul değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.6'da gösterilmiştir.

Tablo 4. 6 Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Okul Değişkenine Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Öz şefkat</b>	Gruplar arası	2453.185	5	490.637	2.030	.073
	Gruplar içi	155412.3	643	241.699		
	Toplam	157865.6	648			

$p>.05$

Tablo 4.6'ya göre farklı okullarda öğrenim gören öğrencilerin öz şefkat ( $F(5,643)=2.030, p=.073$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

Başka bir deyişle, farklı okullardaki öğrencilerin öz şefkat puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

#### **4.7. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Gelir Durumu Algısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Lise öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların gelir durumu algısı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 7 Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Gelir Durumu Algısı Değişkenine Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Aile ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	64.319	2	32.159	5.449	.004**
	Gruplar içi	3812.402	646	5.902		
	Toplam	3876.721	648			
<b>Olumlu duygular</b>	Gruplar arası	71.128	2	35.564	5.859	.003**
	Gruplar içi	3921.273	646	6.070		
	Toplam	3992.401	648			
<b>Yaşam doyumu</b>	Gruplar arası	73.020	2	36.510	5.737	.003**
	Gruplar içi	4111.421	646	6.364		
	Toplam	4184.441	648			
<b>Önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	98.465	2	49.233	7.508	.001**
	Gruplar içi	4236.126	646	6.557		
	Toplam	4334.592	648			
<b>Öznel iyi oluş</b>	Gruplar arası	1060.988	2	530.494	9.635	.000***
	Gruplar içi	35568.007	646	55.059		
	Toplam	36628.995	648			

\*\*\*p< .001, \*\*p< .005

Tablo 4.7'ye göre gelir durumu algılarına göre öğrencilerin öznel iyi oluş (F(2,646)=9.635, p=.000) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, öğrencilerin öznel iyi oluşları gelir durumu algılarına göre farklılaşmaktadır. Farkın kaynağını tespit etme amacı ile post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmış ve sonuçlara göre öznel iyi oluş bakımından ailesini orta gelir düzeyinde algılayan öğrencilerin puanlarının ( $\bar{x}$  =46.90), düşük gelirli olarak algılayan öğrencilerin puanlarından ( $\bar{x}$  =43.07) p=.000<.05 yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.7'ye göre gelir durumu algılarına göre öğrencilerin aile ile ilişkilerde doyum ( $F(2,646)=5.449$ ,  $p=.004$ ), olumlu duygular ( $F(2,646)=5.859$ ,  $p=.003$ ), yaşam doyumu ( $F(2,646)=5.737$ ,  $p=.003$ ) ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum ( $F(2,646)=7.508$ ,  $p=.001$ ) alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında öğrencilerin gelir durumu algıları bakımından farklılaştıkları tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etme amacı ile post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmış ve elde edilen sonuçlara göre aile ile ilişkilerde doyum alt boyutunda ailesini orta gelirli ( $\bar{x}=13.63$ )  $p=.010<.05$  ve yüksek gelirli algılayan öğrencilerin puanlarının ( $\bar{x}=14.10$ )  $p=.012<.05$ , düşük gelirli algılayan öğrencilerin puanlarından ( $\bar{x}=12.79$ ) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte olumlu duygular alt boyutunda ailesini orta gelirli algılayan öğrencilerin puanlarının ( $\bar{x}=11.93$ )  $p=.011<.05$ , düşük gelirli algılayan öğrencilerin puanlarından ( $\bar{x}=11.08$ ) yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde yaşam doyumu alt boyutunda ailesini orta gelirli algılayan öğrencilerin puanlarının ( $\bar{x}=8.32$ )  $p=.002<.05$ , düşük gelirli algılayan öğrencilerin puanlarından ( $\bar{x}=7.31$ ) yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutunda ailesini orta gelirli algılayan öğrencilerin puanlarının ( $\bar{x}=13.02$ )  $p=.015<.001$ , düşük gelirli algılayan öğrencilerin puanlarından ( $\bar{x}=11.89$ ) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### 4.8. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatın Gelir Durumu Algısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Öz Şefkat Ölçeği'nden aldıkları puanların gelir durumu algısına göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.8'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 8 Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Gelir Durumu Algısı Değişkenine Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Öz şefkat</b>	Gruplar arası	1125.66	2	562.832	2.320	.099
	Gruplar içi	156739.86	646	242.631		
	Toplam	157865.52	648			

p>.05

Tablo 4.8'e göre gelir durumu algılarına göre öğrencilerin öz şefkat ( $F(2,646)=2.320$ ,  $p=.099$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, gelir durumu algısına göre öğrencilerin öz şefkat puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

#### 4.9. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların anne eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

Tablo 4. 9 Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Aile ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	51.991	4	12.998	2.189	.069
	Gruplar içi	3824.730	644	5.939		
	Toplam	3876,721	648			
<b>Olumlu duygular</b>	Gruplar arası	17.652	4	4.413	.715	.582
	Gruplar içi	3974.748	644	6.172		
	Toplam	3992.401	648			
<b>Yaşam doyumu</b>	Gruplar arası	23.227	4	5.807	.899	.464
	Gruplar içi	4161.213	644	6.462		
	Toplam	4184.441	648			
<b>Önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	56.104	4	14.026	2.111	.078
	Gruplar içi	4278.487	644	6.644		
	Toplam	4334.592	648			
<b>Öznel iyi oluş</b>	Gruplar arası	300.943	4	75.236	1.334	.256
	Gruplar içi	36328.053	644	56.410		
	Toplam	36628.995	648			

p>.05

Tablo 4.9'a göre anne eğitim durumuna göre öğrencilerin öznel iyi oluş (F(4,644)=1.334, p=.256) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, anne eğitim durumu farklı öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 4.9'a göre anne eğitim durumuna göre öğrencilerin aile ile ilişkilerde doyum (F(4,644)=2.189, p=.069), olumlu duygular (F(4,644)=.715, p=.582), yaşam doyumu (F(4,644)=.899, p=.464) ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum (F(4,644)=2.111, p=.078) alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

Başka bir deyişle, farklı eğitim durumlarında annesi bulunan öğrencilerin öznel iyi oluşun alt boyutları olan aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumunu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında öğrencilerin puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

#### 4.10. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatın Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Öz Şefkat Ölçeği'nden aldıkları puanların anne eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4. 10 Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Öz şefkat</b>	Gruplar arası	1278.73	4	319.683	1.315	.263
	Gruplar içi	156586.79	644	243.147		
	Toplam	157865.52	648			

p> .05

Tablo 4.10'a göre anne eğitim durumuna göre öğrencilerin öz şefkat ( $F(4,644)=1.315$ ,  $p=.263$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, anne eğitim durumu farklı öğrencilerin öz şefkat puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

#### 4.11. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların baba eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 11. Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Aile ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	21.909	3	7.303	1.222	.301
	Gruplar içi	3854.812	645	5.976		
	Toplam	3876.721	648			
<b>Olumlu duygular</b>	Gruplar arası	47.388	3	15.796	2.583	.052
	Gruplar içi	3945.012	645	6.116		
	Toplam	3992.401	648			
<b>Yaşam doyumu</b>	Gruplar arası	3.235	3	1.078	.166	.919
	Gruplar içi	4181.206	645	6.482		
	Toplam	4184.441	648			
<b>Önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	17.501	3	5.834	.872	.455
	Gruplar içi	4317.091	645	6.693		
	Toplam	4334.592	648			
<b>Öznel iyi oluş</b>	Gruplar arası	148.11	3	49.371	.873	.455
	Gruplar içi	36480.9	645	56.560		
	Toplam	36629	648			

p> .05

Tablo 4.11’e göre baba eğitim durumuna göre öğrencilerin öznel iyi oluş ( $F(3,645)=.873, p=.455$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.



Başka bir deyişle, baba eğitim durumu farklı öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 4.11'e göre baba eğitim durumuna göre öğrencilerin aile ile ilişkilerde doyum ( $F(3,645)=1.222$ ,  $p=.301$ ), olumlu duygular ( $F(3,645)=2.583$ ,  $p=.052$ ), yaşam doyumunu ( $F(3,645)=.166$ ,  $p=.919$ ) ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum ( $F(3,645)=.872$ ,  $p=.455$ ) alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, farklı eğitim durumlarında babası bulunan öğrencilerin öznel iyi oluşun alt boyutları olan aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumunu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında öğrencilerin puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

#### 4.12. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatın Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Öz Şefkat Ölçeği'nden aldıkları puanların baba eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.12'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 12. Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Öz şefkat</b>	Gruplar arası	718.88	4	179.720	.737	.567
	Gruplar içi	157146.64	644	244.017		
	Toplam	157865.52	648			

$p > .05$

Tablo 4.12'ye göre baba eğitim durumuna göre öğrencilerin öz şefkat ( $F(4,644)=.737$ ,  $p=.567$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir

deyişle, baba eğitim durumu farklı öğrencilerin öznel iyi oluş ve öz şefkat puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

#### **4.13. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Lise öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.13'te gösterilmiştir.

Tablo 4. 13. Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Kardeş Sayısına Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Aile ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	4.476	3	1.492	.249	.862
	Gruplar içi	3872.245	645	6.003		
	Toplam	3876.721	648			
<b>Olumlu duygular</b>	Gruplar arası	38.458	3	12.819	2.091	.100
	Gruplar içi	3953.943	645	6.130		
	Toplam	3992.401	648			
<b>Yaşam doyumu</b>	Gruplar arası	17.624	3	5.875	.909	.436
	Gruplar içi	4166.816	645	6.460		
	Toplam	4184.441	648			
<b>Önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	5.826	3	1.942	.289	.833
	Gruplar içi	4328.765	645	6.711		
	Toplam	4334.592	648			
<b>Öznel iyi oluş</b>	Gruplar arası	133.191	3	44.397	.785	.503
	Gruplar içi	36495.805	645	56.583		
	Toplam	36628.995	648			

p>.05

Tablo 4.13'e göre kardeş sayısına göre öğrencilerin öznel iyi oluş ( $F(3,645)=.785$ ,  $p=.503$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, farklı kardeş sayılarına sahip öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 4.13'e göre kardeş sayısına göre öğrencilerin aile ile ilişkilerde doyum ( $F(3,645)=.249$ ,  $p=.862$ ), olumlu duygular ( $F(3,645)=2.091$ ,  $p=.100$ ), yaşam doyumu ( $F(3,645)=.909$ ,  $p=.436$ ) ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum ( $F(3,645)=.289$ ,  $p=.833$ ) alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

Başka bir deyişle, farklı kardeş sayısı bulunan öğrencilerin öznel iyi oluşun alt boyutları olan aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumunu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında öğrencilerin puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

#### 4.14. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Öz Şefkat Ölçeği'nden aldıkları puanların kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.14'te gösterilmiştir.

Tablo 4. 14. Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Kardeş Sayısına Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Öz şefkat</b>	Gruplar arası	995.596	3	331.865	1.365	.253
	Gruplar içi	156869.92	645	243.209		
	Toplam	157865.52	648			

p>.05

Tablo 4.14'e göre kardeş sayısına göre öğrencilerin öz şefkat ( $F(3,645)=1.365$ ,  $p=.253$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, farklı kardeş sayılarına sahip öğrencilerin öz şefkat puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

#### 4.15. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların algılanan akademik başarı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.15’da gösterilmiştir.

Tablo 4. 15. Öğrencilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Algılanan Akademik Başarıya Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Aile ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	104.639	2	52.319	8.960	.000***
	Gruplar içi	3772.082	646	5.839		
	Toplam	3876.721	648			
<b>Olumlu duygular</b>	Gruplar arası	134.157	2	67.078	11.231	.000***
	Gruplar içi	3858.244	646	5.973		
	Toplam	3992.401	648			
<b>Yaşam doyumu</b>	Gruplar arası	63.649	2	31.824	4.989	.007*
	Gruplar içi	4120.792	646	6.379		
	Toplam	4184.441	648			
<b>Önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum</b>	Gruplar arası	66.806	2	33.403	5.056	.007*
	Gruplar içi	4267.786	646	6.606		
	Toplam	4334.592	648			
<b>Öznel iyi oluş</b>	Gruplar arası	1336.095	2	668.047	12.228	.000***
	Gruplar içi	35292.901	646	54.633		
	Toplam	36628.995	648			

\*p< .05, \*\*\*p< .001

Tablo 4.15'e göre algılanan akademik başarılarına göre öğrencilerin öznel iyi oluş (F(2,646)=12.228, p=.000) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, öğrencilerin öznel iyi oluşları algılanan akademik başarı durumlarına göre farklılaşmaktadır. Farkın kaynağını tespit etme amacı ile post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmış ve elde edilen sonuçlara göre öznel iyi oluş bakımından kendini başarılı ( $\bar{x}$ =46.44) p=.000<.05 ve orta düzeyde başarılı algılayan öğrencilerin puanlarının ( $\bar{x}$ =46.86) p=.000<.05, başarısız algılayan öğrencilerin puanlarından ( $\bar{x}$ =41.52) yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.15'e göre algılanan akademik başarı öğrencilerin aile ile ilişkilerde doyum (F(2,646)=8.960, p=.000), olumlu duygular (F(2,646)=11.231, p=.000), yaşam doyumu (F(2,646)=4.989, p=.007) ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum (F(2,646)=5.056, p=.007) alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında öğrencilerin algılanan akademik başarıları bakımından farklılaştıkları tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etme amacı ile post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmış ve elde edilen sonuçlara göre aile ile ilişkilerde doyum alt boyutunda kendini orta düzeyde başarılı ( $\bar{x}$ =13.65) p=.000<.05 ve başarılı algılayan öğrencilerin puanlarının ( $\bar{x}$ =13.73) p=.000<.05, başarısız algılayan öğrencilerin puanlarından ( $\bar{x}$ =12.19) daha yüksek olduğu, olumlu duygular alt boyutunda ise kendini orta düzeyde başarılı ( $\bar{x}$ =11.97) p=.000<.05 ve başarılı algılayan öğrencilerin puanlarının ( $\bar{x}$ =11.64) p=.002<.05, başarısız algılayan öğrencilerin puanlarından ( $\bar{x}$ =10.29) yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde yaşam doyumu alt boyutunda kendini orta düzeyde başarılı algılayan öğrencilerin puanlarının ( $\bar{x}$ =8.35) p=.008<.05, başarısız algılayan öğrencilerin puanlarından ( $\bar{x}$ =7.25) yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutunda kendini orta düzeyde başarılı ( $\bar{x}$ =12.90)

$p=.009<.05$  ve başarılı algılayan öğrencilerin puanlarının ( $\bar{x}=13.08$ )  $p=.006<.05$ , başarısız algılayan öğrencilerin puanlarından ( $\bar{x}=11.79$ ) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### 4.16. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Öz Şefkat Ölçeği'nden aldıkları puanların algılanan akademik başarı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.16'da gösterilmiştir.

Tablo 4. 16. Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Algılanan Akademik Başarıya Göre Tek Faktörlü ANOVA Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Öz şefkat</b>	Gruplar arası	5176,84	2	2588,422	10,951	.000***
	Gruplar içi	152688,68	646	236,360		
	Toplam	157865,52	648			

\*\*\* $p<.001$

Tablo 4.16'ya göre algılanan akademik başarılarına göre öğrencilerin öz şefkat ( $F(2,646)=10.951$ ,  $p=.000$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, öğrencilerin öz şefkati algılanan akademik başarı durumlarına göre farklılaşmaktadır. Farkın kaynağını tespit etme amacı ile post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmış ve elde edilen sonuçlara göre öz şefkat bakımından kendini başarılı ( $\bar{x}=74.90$ )  $p=.000<.05$  ve orta düzeyde başarılı algılayan öğrencilerin puanlarının ( $\bar{x}=74.75$ )  $p=.000<.05$ , başarısız algılayan öğrencilerin puanlarından ( $\bar{x}=64.38$ ) yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### 4.17. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutları ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile aşamalı regresyon analizinin öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır. Öğrencilerin öznel iyi oluş ile öznel iyi oluşun alt boyutları ve öz şefkat arasındaki ilişkiler incelenerek sonuçlar Tablo 4.17’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 17. Öğrencilerde Öznel İyi Oluş ile Öznel İyi Oluşun Alt Boyutları ile Öz Şefkat Arasındaki İlişki Sonuçları

Değişken	1	2	3	4	5	6
1. Aile ile ilişkilerde doyum	-					
2. Olumlu duygular	.347**	-				
3. Yaşam doyumu	.385**	.408**	-			
4. Önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum	.530**	.387**	.412**	-		
5. Öznel iyi oluş	.752**	.714**	.740**	.784**	-	
6. Öz şefkat	.282**	.396**	.457**	.291**	.477**	-

\*\*p<.01

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ile öznel iyi oluşun tüm alt boyutları ve öz şefkat arasındaki ilişkiler ayrı ayrı incelenmiş ve analiz sonuçları tabloda gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, öğrencilerin öznel iyi oluşları ile öznel iyi oluşun aile ile ilişkilerde doyum ( $r=.752$ ), olumlu duygular ( $r=.714$ ), yaşam doyumu ( $r=.740$ ) ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum ( $r=.784$ ) alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Öznel iyi oluşun tüm alt boyutlarının arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki



gözlemlenmiştir. Öz şefkat ile öznel iyi oluş ( $r=.477$ ) arasında orta düzeyde pozitif ilişki vardır. Öz şefkat ile öznel iyi oluşun aile ile ilişkilerde doyum ( $r=.282$ ) ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum ( $r=.291$ ) alt boyutları arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, öz şefkat ile olumlu duygular ( $r=.396$ ) ve yaşam doyumunu ( $r=.457$ ) alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür.

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunu yordayan değişkenleri belirlemek için aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Öz şefkat ilk modelde; gelir durumu algısı ikinci modelde ve algılanan akademik başarı üçüncü modelde analize girilmiştir. Öz şefkatin yordayıcı etkisini görmek amacıyla modele ilk olarak girilmiştir.

*Tablo 4. 18. Öznel İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

<i>Model/</i>	<i>Std.</i>					<i>İkili</i>		<i>Kısmi</i>	
	<i>B</i>	<i>Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>P</i>	<i>R</i>	<i>R</i>	<i>R</i>	<i>R<sup>2</sup></i>
1. Sabit	29.354	1.258		23.34	.000				
Öz Şefkat	.230	.017	.477	13,81	.000	.477	.477	.48 <sup>a</sup>	.23
2.Sabit	29.887	1.243		24.05	.000				
Öz Şefkat	.229	.016	.475	13,97	.000	.477	.482	.50 <sup>b</sup>	.25
Gelir Durumu Algısı	-3.625	.765	-.161	-4.74	.000	-.167	-.183		
3.Sabit	30.587	1.270		24.08	.000				
Öz Şefkat	.221	.017	.460	13,35	.000	.477	.465	.51 <sup>c</sup>	.26
Gelir Durumu Algısı	-3.357	.770	-.149	-4,36	.000	-.167	-.169		
Algılanan Akademik Başarı	-2.358	.963	-.085	-2,45	.015	-.190	-.096		

Bağımlı Değişken: Öznel İyi Oluş

Bağımsız değişken: a. Öz Şefkat

b. Öz Şefkat, Gelir Durumu Algısı

c. Öz Şefkat, Gelir Durumu Algısı, Algılanan Akademik Başarı

Tablo 4.18’de görülen analiz sonuçlarına göre, birinci modelde girilen öz şefkat, öznel iyi oluş puanlarını anlamlı bir şekilde yordamıştır. Öz şefkatin, öznel iyi oluştaki toplam varyansın % 23’ünü açıkladığı görülmüştür ( $R^2=.23$ ;  $F=190.592$ ;  $p=.000$ ). İkinci modelde yer alan gelir durumu algısı, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamıştır ve birinci modelde girilen öz şefkatin açıkladığı varyansa ek olarak öznel iyi oluştaki varyansın %2’sini açıkladığı görülmüştür ( $R^2=.25$ ;  $F=109.692$ ;  $p=.000$ ) . Üçüncü modelde yer alan algılanan akademik başarı, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamıştır ve ikinci modelde girilen öz şefkat ve gelir durumu algısının açıkladığı varyansa ek olarak öznel iyi oluştaki varyansın %1’ini açıkladığı bulunmuştur ( $R^2=.26$ ;  $F=75.695$ ;  $p=.000$ ). Bu üç değişken birlikte öznel iyi oluştaki varyansın toplam %26’sını açıklamaktadır. Sonuç olarak öz şefkat, gelir durumu algısı ve algılanan akademik başarı, öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısıdır ve üç değişkenin öznel iyi oluşun toplam varyansını açıklama gücü %26’dır.

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular alanyazında bulunan diğer araştırma bulguları ile birlikte tartışılmıştır. Bölüm sonunda araştırma sonuçlarına göre çeşitli öneriler sunulmaktadır.

#### 5.1 Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin alt boyutlarının (aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyum ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum) ve öz şefkatin; cinsiyet, sınıf, devam edilen okul, gelir durumu algısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı ve algılanan akademik başarısına göre farklılık gösterip göstermediği, öznel iyi oluş ile öz şefkat arasında ilişki ve öznel iyi oluşu yordayan değişkenler incelenmiştir. Bu bölümde araştırma bulguları tartışılmış ve yorumlanmıştır.

##### 5.1.1 Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık göstermemektedir. Aynı zamanda kız ve erkek öğrencilerin öznel iyi oluşun alt boyutları (aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyum ve önemli

diğerleri ile ilişkilerde doyum) puan ortalamaları da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Bayram (2018), Çakır (2015), Çelik (2008), Çevik (2010), Demir Çelebi ve Sezgin (2015), Kağan ve Atalay (2018), Karakoç, Bingöl ve Karaca, (2013), Kartal (2013), Özen (2005), Quinn ve Duckworth (2007) ve Tonga ve Halisdemir (2017) çalışmalarında lise öğrencilerinde cinsiyet ve öznel iyi oluş arasında ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışmalar araştırmayı desteklemektedir.

Canbay (2010), Cihangir Çankaya (2009), Eryılmaz ve Aypay (2011), Nur Şahin (2011), Saygın (2008), Şahin vd. (2012), Topuz (2013) ve Tuzgöl Dost (2004) ise üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Yetişkinlerde yapılan araştırmalarda Güner ve Çetinkaya Bozkurt (2018) öznel iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Nigar (2014) ortaokul öğrencilerinde kızların öznel iyi oluşlarının, erkeklerin öznel iyi oluşlarından yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Tuzgöl Dost (2007) ve Yavuz Güler, İşmen Gazioğlu (2008) ise öğrencilerin öznel iyi oluşun alt boyutu olan yaşam doyumunda kızların erkeklerden yüksek puanlar aldıklarını belirtmişlerdir.

Eryılmaz, Ercan (2011) tarafından yapılan çalışmada öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. 26-45 yaş grubunda erkeklerin öznel iyi oluşlarının, kadınlara göre daha yüksek olduğu ancak diğer yaş gruplarında öznel iyi oluşun cinsiyet ile ilişkisi bulunmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada yer alan 14-17 yaş arası ergen grubunda öznel iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı ilişkinin olmamasının araştırmayı desteklediğini söylemek mümkündür.

Bu çalışmalar dışında literatürde öznel iyi oluş ve cinsiyet arasında kadınların (Dilmaç, Bozgeyikli, 2009; Gündoğdu, Yavuzer, 2012) veya erkeklerin (Eryılmaz, Kara, 2011; Saföz Güven, 2008; Yurcu, Atay, 2015) lehine ilişki bulunduğunu belirten farklı çalışmalar da mevcuttur.

Öznel iyi oluş ile cinsiyet arasında ilişki inceleyen araştırmalarda farklı araştırma bulguları elde edilmesinin sebebi farklı kültürel yapılar olabilir. Bingöl (2014) tarafından yapılan çalışmada da belirtildiği gibi toplumsal cinsiyet rollerinde erkekler ve kadınlara verilen roller ve kalıplar vardır. Özaydınlık (2014) çalışmasında kadınların bu rollere göre geri planda kaldığını ifade etmektedir. Türk toplumunda bazı kesimlerde cinsiyet eşitsizliği hala yaşanmaktadır. Ergenlik ailenin kişi üzerinde denetiminin sürdüğü dönemlerden biri olması nedeni ile kız çocuklara koyulan kurallar ve yüklenen sorumluluklar cinsiyete göre öznel iyi oluşta farklılıklara neden olabilir. Toplumda erkek çocuklardan meslek edinme, askerlik ve aileye liderlik etme gibi beklentilerin strese yol açarak öznel iyi oluşu sınırlandırabileceği düşünülmektedir. Toplumun genelinde erkek öğrencilere tanınan hak ve özgürlüğün kız öğrencilere tanınmaması ve bazı ailelerin erkek çocuklarına ayrıcalıklı davranması nedeni ile erkek öğrencilerde öznel iyi oluşun kız öğrencilerden daha yüksek olabileceği düşünülebilir. Fakat yetişkinlik döneminde ailelerin erkeklerden kızlara göre daha ağır beklentilerinin olması öznel iyi oluşu düşürebilir. Değişen ve gelişmeye devam eden toplumda kadınların sosyal hayattaki yerinin değişmesi meslek edinme ve ekonomik gelire sahip olma düşüncesi kızlarda da strese neden olabilmektedir. Araştırma yapılan lise öğrencileri düşünüldüğünde kız öğrenciler ve erkek öğrenciler için okul ortamında sınavlar gibi eşit kaygı sebeplerinin olması ve ergenlik dönemi sorunlarının ortak olması kız ve erkek öğrencilerin öznel iyi oluşlarını aynı şekilde etkilediği söylenebilir.

### **5.1.2. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatın Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırma sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinin öz şefkat puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Kız öğrencilerin öz şefkat puanları ile erkek öğrencilerin öz şefkat puanları benzerdir.

Alanyazında araştırma sonuçlarını destekleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Liselerde yapılan öz şefkat ile ilgili araştırmalarda Akkaya (2011), Akyol (2011), Sun, Chan

ve Chan (2016) ve Yiğit (2015) çalışmalarında kız ve erkek öğrencilerin öz şefkatlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir.

Asıcı (2013), Aydın, Soyer (2012), Bolat (2013), Bulduk, Ardiç (2015), Canpoyraz (2017), Çetin (2017), Çırpan (2016), Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009), Eker (2011), Hacıoğlu Sarı (2016), İskender (2009), İkiz, Totan (2012), Kıcalı (2015), Nazik, Arslan (2011), Özyeşil (2011), Şahan Sağır (2017) ve Yılmaz (2009) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin öz şefkatlerinde cinsiyete göre farklılık olmadığını ifade etmişlerdir. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda aynı şekilde araştırma bulgularını desteklemektedir.

Yetişkinlerde Canpoyraz (2017) tarafından yapılan çalışmada da 39 – 53 yaş grubu kadın ve erkek katılımcıların öz şefkati arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Yang, Zhang, Kou (2016) tarafından yetişkinlerle yapılan bir diğer çalışmada da öz şefkat ve yaş arasında ilişki görülmemiştir.

Araştırma bulguları ile çelişen alanyazında çok az sayıda çalışma vardır. Boran Sarı (2017) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada erkek öğrencilerin öz şefkatinin kız öğrencilerden yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca çalışmada öz şefkatin alt boyutu olan öz merhamet puanları da erkek öğrencilerde kız öğrencilere kıyasla daha yüksektir.

Öveç (2007) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kız öğrencilerin öz şefkatin alt boyutlarından olumlu duygulanımla ilişkili olan öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik puanlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin de öz şefkatin alt boyutlarından olumsuz duygulanımla ilişkili olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanlarının kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tel, Sarı (2016) çalışmalarında öz şefkatin bilinçlilik alt boyutunda erkek öğrencilerin puanlarının kız öğrencilerin puanlarından, aşırı özdeşleşme alt boyutunda da kız öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerden yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Andiç (2013) kadınların öz şefkatin alt boyutları olan paylaşımların bilincinde olma ve öz merhamet puanlarının erkeklerin puanlarından yüksek olduğu ve ancak öz şefkat genel puanı açısından cinsiyete göre farklılığın bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmalarda öz şefkati ölçmek amacı ile kullanılan ölçeklerin alt boyutlardan oluşması ancak araştırmada kullanılan Öz

Şefkat Ölçeği'nin tek boyutlu olması ve çalışmaların lise öğrencilerinden farklı örneklem grupları ile dolayısıyla farklı yaş ortalamaları ile yapılmış olması araştırma sonuçlarının örtüşmeme nedenlerinden olabilir.

Neff (2003a) çalışmasında öz şefkatin kadınlarda erkeklere kıyasla daha düşük olduğunu belirtmektedir. Araştırma bulgularıyla çalışma sonuçları çelişmektedir. Bunun nedeni araştırmanın farklı kültürlerde yapılması olabilir.

Kız ve erkek öğrencilerin öz şefkatleri arasında anlamlı farklılaşmanın olmama nedenleri öğrencilerin karma okullarda eğitim almaları ve okullarda eşit şartlarda aynı arkadaşlık ortamları ve sınavlarla karşılaşmaları olabilir. Özaydınlık (2014) ve Bingöl (2014) tarafından yapılan çalışmalarda belirttikleri toplumun kızlara daha çok baskı uygulaması ve kısıtlamasından dolayı kızların öz şefkatlerinin erkeklerden daha düşük düzeyde çıkması beklenebilir. Ancak araştırma Antalya ilinin merkez ilçelerinde bulunan okullarda gerçekleştirilmiştir. Merkezi ilçelerde yaşayan ailelerin de kız çocuklarını erkek çocukları ile aynı imkanları ve hakları tanıyarak ve benzer sorumluluklar vererek yetiştirdikleri söylenebilir.

### **5.1.3. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırma sonuçlarına göre sınıf düzeylerine göre öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Farklı sınıf düzeylerinde bulunan öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının benzer olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, farklı sınıf düzeylerinde bulunan öğrencilerin öznel iyi oluşun alt boyutları olan aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında aynı şekilde öğrencilerin puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

Akdoğan, Yalçın (2018), Canbay (2010), Çakır (2015), Çelik (2008), Özen (2005), Saföz Güven (2008) lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Demir Çelebi, Sezgin (2015) lise öğrencilerinin hem sınıf hem yaş değişkenlerine göre öznel iyi oluşlarının değişmediğini belirtmiştir. Çalışmaların araştırma sonucunu desteklediğini söylemek mümkündür.

Çevik (2010) lise öğrencilerinde sınıf düzeyi değişkeninin, öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını araştırmış ve sınıf düzeyi ve öznel iyi oluş arasında negatif ilişki olduğunu ancak sınıf düzeyinin öznel iyi oluşu yordamadığı görülmüştür.

Aynı şekilde Tuzgöl Dost (2004) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında öznel iyi oluş ve sınıf arasında bir ilişkinin bulunmadığını ve Yavuz Güler, İşmen Gazioğlu (2008) Psikolojik Danışma ve Rehberlik 1 ve 4. sınıf öğrencilerinin olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu alt boyutlarında anlamlı farkın olmadığını belirtmişlerdir. Çelikkaleli, Gündoğdu (2005) eğitim fakültesi öğrencilerinde sınıf ve yaş değişkenlerine göre psikolojik ihtiyaçlarda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Nigar (2014) ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmasında öznel iyi oluşun sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmalar araştırmayla örtüşmektedir.

Nur Şahin (2011), Topuz (2013) üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre öznel iyi oluşlarının değişmediğini ve Yurcu, Atay (2015) turizm çalışanlarında öznel iyi oluş ve yaşın anlamlı bir farklılaşmaya neden olmadığını belirtmişlerdir. Farklı sınıf düzeylerinde bulunan öğrencilerin farklı yaşlarda olması nedeni ile çalışmanın araştırmayı desteklediğini söylenebilir. Sınıf düzeyi değişkeni ve yaş değişkeninin lise döneminde yaşların çok yakın olmasından dolayı benzer sonuçlar doğurduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarından farklı olarak Bayram (2018) 9. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluşlarının 10. sınıfa devam eden öğrencilerden daha yüksek olduğu, diğer sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. 9. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin yeni bir sınav döneminden çıktıkları bu nedenle rahatlamış olmaları bu farklılığın nedeni olabilir. Kartal (2013) 11. sınıfa devam eden öğrencilerin öznel



iyi oluşlarının diğer sınıflardan düşük olduğunu ve 10. sınıfa devam eden öğrencilerin öznel iyi oluşlarının diğer sınıflardan daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Saygın (2008) çalışmasında üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun sınıf düzeyinde farklılaştığını ifade etmiştir. Üniversite 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluşları diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden yüksektir. Dilmaç, Bozgeyikli (2009) eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının sınıf düzeyine göre farklılaştığını ve 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluşlarının 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğunu ifade etmiştir. 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin hayatlarında önemli bir değişiklik olacağı düşüncesinden yaşadıkları kaygının öznel iyi oluşu etkilemiş olabileceği söylenebilir. Şahin vd. (2012) ise bu çalışmalardan farklı olarak üniversite 4. sınıfların öznel iyi oluşlarının, diğer sınıflardan yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Nedeni son sınıf öğrencilerinin buldukları ortama uyum sağlamış olmaları olabilir. Yapılan çalışmalar araştırma sonuçları ile çelişmektedir. Bunun nedeni araştırma grubunun lise öğrencilerinden oluşması ve üniversitede farklı yaş aralıklarında bulunan öğrencilerin olması ayrıca ergenlik döneminin azalan etkisi olarak düşünülebilir.

Sınıf düzeyinin, öğrencilerin öznel iyi oluşları ile ilişkili olmamasının nedeni, ergenlik dönemi sorunlarının tüm lise sürecini kapsamasının olduğu düşünülebilir. 12. sınıflarda yaşanan sınav kaygısı nedeni ile öznel iyi oluşun 12. sınıflar için daha düşük düzeyde olması düşünülebilir. Ancak gelecek kaygısının, meslek seçiminin ve belirsizliğin günümüzde öğrencileri 9. sınıftan etkilemeye başlaması bu sonucun ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Meslek liselerinde 9. sınıfta alan seçimi, 10. sınıfta dal seçiminin olması, Anadolu liselerinin 10. sınıfta bölüm seçiminin olması öğrencilerin öznel iyi oluşlarını üst sınıflarla benzer hale getirmiş olabilir. Koç (2004) tarafından belirtildiği gibi ergenlikte arkadaşlık ilişkilerinin birey için önemli bir hal alması, öğrencilerin ortak olumlu ve olumsuz duygular oluşturmalarında etkili olabilir. Ergenlik döneminde öğrencilerin benzer yaşam olayları tecrübe ederek ortak doyum alanları geliştirdikleri söylenebilir.

#### 5.1.4. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatın Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırma bulgularında sınıf düzeylerine göre öğrencilerin öz şefkat puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Farklı sınıf düzeylerinde bulunan öğrencilerin öz şefkat puanlarının benzer olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde lise öğrencilerinde öz şefkatının sınıf düzeyine göre incelendiği çalışmaya rastlanılmamıştır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda Özyeşil (2011) 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin öz şefkatının 1. sınıfa devam eden öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009) ve Yılmaz (2009) ise 3. sınıfta öğrenimine devam eden öğrencilerin öz şefkat puanlarının, 1. sınıfta öğrenimine devam eden öğrencilerin puanlarından yüksek olduğunu ifade etmiştir. Asıcı (2013) üniversite 4. sınıf öğrencilerinin öz şefkat ve öz şefkatin olumlu alt boyutları olan öz merhamet, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puanlarının, 1. sınıf öğrencilerinden yüksek olduğunu ve öz şefkatin olumsuz alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanlarının daha düşük olduğunu saptamıştır. Çalışmalarda sınıf düzeyi arttıkça öz şefkatin arttığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmaların araştırma bulguları ile örtüşmemesinin nedeni araştırma ile farklı yaş gruplarını kapsamalarından kaynaklanabilir.

Yang, Zhang ve Kou (2016) tarafından yetişkinlerle yapılan çalışmada öz şefkat ve yaş arasında ilişki görülmemiştir. Bluth, Campo, Futch ve Gaylor (2016) 11-19 yaş aralığında bulunan ergenlerle yaptıkları çalışmasında erkek ergenlerde yaş ile öz şefkat arasında ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Ancak çalışmaya göre kız ergen grubunda yaşın artışı ile birlikte öz şefkat düşmektedir.

Bu sonuçlardan farklı olarak Nazik ve Arslan (2011) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında öz şefkatin sınıf ve yaş arttıkça daha düşük düzeye ulaştığını saptamıştır. Bulduk, Ardıç (2015) üniversite öğrencilerinden 2. sınıfta öğrenim gören grubun diğer sınıflarda bulunan katılımcılardan daha yüksek öz şefkate sahip olduklarını belirtmişlerdir. Çalışmalar araştırma sonuçları ile çelişmektedir. Bu nedenle öz şefkatin

yalnızca sınıf ve yaş değişkenlerine bağlı olmadığı ve farklı değişkenlerden etkilendiği söylenebilir.

Alanyazında öz şefkatin sınıf düzeyi değişkeninden etkilenmediğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Aydın, Soyer (2012), Bolat (2013), Çetin (2017) ve Çırpan (2016) ise çalışmalarında üniversite öğrencilerinde öz şefkatin sınıf değişkenine göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışmalar araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

Sınıf düzeyi ve yaş değişkeninin benzer olması nedeni ile öz şefkat ve yaş ile ilgili çalışmalar da incelenmiştir. Bluth, Mullarkey ve Lathren (2018) ergenlerde yaş ile öz şefkat arasında ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Andiç (2013) tarafından lise öğrencilerinin öz şefkatlerinin araştırıldığı çalışmada öz şefkat ile yaş arasında ilişki olmadığı ancak öz şefkatin olumlu duygulanımla ilişkili olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilgece farkındalık alt boyutlarından alınan puanların yaş arttıkça artış gösterdiği görülmektedir. Asıcı (2013) üniversite öğrencilerinde 22 ve üzeri yaşta bulunan öğrencilerin daha küçük yaşta öğrencilerden daha yüksek öz şefkate sahip olduklarını bulmuştur. Boran Sarı (2017) yaş arttıkça öz şefkatin artış gösterdiğini belirtmiştir. Canpoyraz (2017) üniversite öğrencileri ve 39-53 yaş aralığında bulunan yetişkin katılımcılarla öz şefkati incelediği çalışmasında genel öz şefkat puanlarının yaştan etkilenmediğini ancak yetişkin grubun öz sevecenlik, öz yargılama ve bilinçlilik puanlarının, üniversite öğrencilerinin bulunduğu gruptan daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Bu çalışmalardan farklı olarak Kıcalı (2015) üniversite öğrencilerinde öz şefkat ve yaşın negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucuna varmıştır. Bu çalışmayı destekleyen başka bir çalışmaya rastlanılmamış olması sonucun örneklem grubundan kaynaklandığını düşündürmektedir.

Koç (2004) lisede bulunan öğrencilerin ergenlik döneminde oldukları ve genellikle bu dönem de duyguların daha derin yaşandığı, kişinin başına gelen olayları en iyi ya da en kötü olarak değerlendirdiğini ifade etmektedir. Bu nedenle yapılan çalışmaların farklı sonuçlar gösterdikleri söylenebilir. Neff (2003a) öz şefkatin en düşük düzeyde olduğu dönemin

ergenlik dönemi olduğunu belirtmiştir. Lise öğrencilerinin yakın yaşlarda ve ergenlik dönemi içinde bireylerden oluşmalarından dolayı öz şefkatleri farklı düzeylere sahip olabilir.

### **5.1.5. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Okul Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırma bulgularına göre farklı okullarda öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Yani, okul değişkeni öğrencilerin öznel iyi oluşlarını etkilememektedir. Farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluşun alt boyutları olan aile ile ilişkilerde doyum, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum puanlarının benzer olduğu görülmektedir. Farklı okullarda öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının benzer olmasının nedenlerinden biri, öğrencilerin ergenlik döneminde olmaları ve aynı gelişim döneminde benzer sorunlar ile karşılaşmaları olabilir.

Ancak farklı liselerde öğrenimine devam eden öğrencilerin olumlu duygular alt boyutu puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Olumlu duygular alt boyutunda öğrencilerin okudukları liseler bakımından farklılaştıkları söylenebilir. Antalya Barosu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Baraj Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin olumlu duygular puanları, Akdeniz Anadolu Lisesi öğrencilerinin puanlarından daha yüksektir. Bu durumun nedenlerinden biri ortalaması yüksek okulların meslek lisesi, diğerinin anadolu lisesi olmasından kaynaklanabilir. Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin aile ve öğretmenleri, bu öğrencilerden daha çok akademik başarı ve daha iyi bir üniversite kazanma beklentisi içinde oldukları için öğrencilerin meslek liselerine kıyasla daha yoğun bir öğretim programı gördükleri ve daha ağır sorumluluklar üstlendikleri düşünülebilir. Bu sorumluluklar öğrencilerin olumlu duygular puanlarını olumsuz yönde etkilemiş olabilir. Ayrıca Antalya Barosu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi son yapılan Liselere Geçiş Sınavı'nda puan ile öğrenci almaktadır. Puanla istedikleri okula yerleşmeleri nedeni ile öğrencilerin olumlu duygular puanları yüksek olabilir.

Alanyazında araştırmayı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Çevik (2010), Demir Çelebi, Sezgin (2015) ve Saföz Güven (2008) okul türü ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmektedir. Öğrencilerin okullara göre öznel iyi oluşlarının farklılık göstermeme nedeni öğrenciler tarafından okulların benzer algılanması ve imkanlar açısından farklılık göstermemeleri olarak söylenebilir.

Sezer (2011) lise ğrencilerinin farklı türlerde okullarda öğrenim görmesi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında genel liselerde öğrenim gören öğrencilerin meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu, ayrıca spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerden öznel iyi oluşlarının daha düşük olduğuna ulaşmıştır. Aynı Şekilde meslek lisesi ğrencilerinin spor lisesi öğrencilerine göre daha düşük öznel iyi oluşa sahip oldukları sonucu elde edilmiştir. elik (2008) alışmasında genel lise ğrencilerinde anadolu lisesi ve meslek lisesi öğrencilerinden daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduklarını saptamıştır. Kağan , Atalay (2018) lise ğrencilerinde öznel iyi oluş ile okul farklılıkları arasında sosyal bilgiler lisesinde öğrenim gören öğrenciler lehine ilişki bulmuştur. Geçmiş eğitim sisteminde, sosyal bilimler lisesi ve anadolu liseleri, puan ile ğrenci yerleşen, akademik olarak daha başarılı öğrencilerin bulunduğu ve ebeveynler tarafından yönlendirilen okullardır. Günümüz eğitim sisteminde lise türleri değişmiştir. Bu nedenle çalışmanın araştırma sonuçları ile çeliştiği söylenemez.

Liselerde farklı okul türlerine benzer çalışmalarda üniversitelerde farklı bölümlerde yapılmıştır. Gündoğdu ve Yavuzer (2012) farklı bölümlerde öğrenim gören niversite ğrencilerinin öznel iyi oluşlarını incelemiş ve matematik ğretmenliği ğrencilerinin öznel iyi oluşlarının sınıf ğretmenliği ğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Tuzgöl Dost (2004) tarafından ise niversite ğrencilerinde bölümleri ve öznel iyi oluş düzeyini incelediğinde sayısal ve fen bölümlerin sosyal bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluşlarından daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Bu çalışmalardan farklı olarak Yavuz Güler, İşmen Gazioğlu (2008) ğrenim görülen lisans programı ile öznel iyi oluş arasında ilişki olmadığını belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmalarda farklı sonuçların elde edilmesi çalışmaların farklı yerleşim yerlerinde ve farklı okul kültürlerinde olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Adrese yakın

okul yerleştirmelerinin yapılmaya başlanması ile okulun içinde bulunduğu toplum okul kültürünü her yönden etkilemeye açık hale gelmiştir.

#### **5.1.6. Lise ğrencilerinde z Şefkatin Okul Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Farklı okullarda öğrenim gören öğrencilerin z Şefkat puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Yani, okul değişkeni öğrencilerin z Şefkatlerini etkilememektedir. Alanyazında lise ğrencilerinde z Şefkati inceleyen çalışmalarda okul türü değişkenine rastlanılmamıştır. Bu nedenle niversite ğrencilerinde farklı bölüm ve fakültelerde olma ile z Şefkatin incelendiği çalışmalar ele alınmıştır.

Yılmaz (2009) ğrencilerin z Şefkatlerinin fakültelerine farklılaşmadığını ortaya koyarken, Bolat (2013) eğitim fakültesi ğrencilerinin z Şefkat puanlarının bölümlerine göre farklılaştığını belirtmiştir. Çalışmaya göre Almanca ğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin z Şefkatinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğunu ve İlköğretim Matematik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin z Şefkatinin diğer bütün bölümlerden daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. İviz ve Totan (2012) tarafından eğitim fakültesi ğrencilerinde z Şefkati incelediği çalışmalarında, sosyal bilimler ğrencilerinin z Şefkatin olumsuz duygulanım alt boyutu ile ilişkili olan izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarında sayısal bilimlerde bulunan öğrencilerden daha yüksek puanlar aldıkları ve sayısal bilimlerde bulunan ğrencilerinin bilinçlilik boyutunda, sosyal bilimler öğrencilerinden daha yüksek puanlar aldıkları belirtilmiştir. Asıcı (2013) tarafından yapılan çalışmada eğitim fakültesinde sayısal bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin z Şefkatin alt boyutu olan paylaşımların bilincinde olma puanlarının güzel sanatlar ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmalarda farklı sonuçların görülmesi niversite ğrencilerinin bölüm ve fakülte dışında farklı değişkenlerden etkilenmeleri olabilir. Ayrıca Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü ğrencilerinin

okulda edindikleri bilgileri teorik olarak görmeleri ve hayatlarında uygulamaya koymadıkları düşünülebilir.

Çırpan (2016) ise üniversite öğrencilerinin öz şefkat puanlarını mezun oldukları lise türüne göre incelemiş ve anlamlı farklılığın olmadığını saptamıştır. Çalışma araştırma bulgularını desteklemektedir.

### **5.1.7. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Gelir Durumu Algısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ailelerinin gelir durumu algılarına göre farklılaşma göstermektedir. Gelir durumu algılarına göre, ailesini orta gelirli algılayan ailelerde bulunan öğrencilerin öznel iyi oluşları, düşük gelirli algılayan ailelerde bulunan öğrencilerden daha yüksektir. Ayrıca gelir durumu algısı, öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcılarından biridir ve öznel iyi oluştaki varyansın %2'sini açıkladığı saptanmıştır.

Araştırmaya göre gelir durumu algısı öğrencilerin aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyum ve önemli değerleri ile ilişkilerde doyum alt boyutlarını istatistiksel olarak etkilemektedir. Araştırma bulgularına göre aile ile ilişkilerde doyum alt boyutunda ailesini orta ve yüksek gelirli algılayan öğrencilerin puanları, düşük gelirli algılayan öğrencilerden daha yüksektir. Bununla birlikte olumlu duygular, yaşam doyum ve önemli değerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında ailesini orta gelirli algılayan öğrencilerin puanlarının, düşük gelirli algılayan öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada lise öğrencilerinin gelir durumu algılarını öğrenmek amacı ile kullanılan Kişisel Bilgi Formu'nda ailelerin gelir durumunun düşük, orta ve yüksek olarak cevaplandırmaları istenilmiştir. Cevapların objektif verilerden daha çok öznel değerlendirmeleri ortaya koyduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Bayram (2018) orta gelirli lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının, düşük gelirli öğrencilere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı ve Canbay (2010) düşük gelirli ailelere sahip öğrencilerin öznel iyi oluşlarının hem orta hem yüksek gelirli ailelerde bulunan öğrencilerden farklılaştığını belirtmiştir. Tonga ve Halisdemir (2017) ergenlerde öznel iyi oluşun ailenin sosyo ekonomik seviyesine göre farklılaştığını belirtmektedir. Çalışma sonuçlarına göre ergenlerin ailelerinin sosyo ekonomik seviyeleri arttıkça öznel iyi oluşları yükselmektedir. Orta ve yüksek sosyo ekonomik düzeyde bulunan ergenlerin düşük düzeyde bulunanlardan daha yüksek, yüksek sosyo ekonomik düzeyde bulunan ergenlerin ise orta düzeyde bulunan öğrencilerden daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları görülmektedir. Özen (2005) de lise öğrencilerinde gelir düzeyinin öznel iyi oluşu etkilediği sonucuna varmıştır. Çalışmalar araştırmada elde edilen ailesini orta gelirli algılayan öğrencilerin öznel iyi oluşlarının, düşük gelirli algılayan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulgusu ile örtüşmektedir.

Benzer sonuçlar üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da bulunmaktadır. Tuzgöl Dost (2004) çalışmasında algılanan ekonomik durumu orta ve üst olan öğrencilerin öznel iyi oluşlarının ekonomik durumunu alt olarak algılayanlara göre daha yüksektir. Censeven Akbaş (2007) da sosyo ekonomik sınıfın öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. İşgör (2017) algılanan gelir düzeyini yüksek bulan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının düşük ve orta olarak algılayan öğrencilerden yüksek olduğunu belirtmiştir.

Yavuz Güler ve İşmen Gazioğlu (2008) üniversite öğrencilerinde gelir ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü öğrencilerinin öznel iyi oluşun alt boyutları olan olumlu duygu ve olumsuz duygu puanlarından anlamlı farklılaşmanın olmadığını ancak yaşam doyumu alt boyutunda gelirini düşük olarak algılayan öğrencilerin, ortalama üstünde algılayan öğrencilerin puanlarından ve ortalama altı şeklinde algılayanların ortalama ve ortalama üstü algılayanlardan daha düşük puanlara sahip olduğu bulunmuştur. Olumlu duygu alt boyutlarında farklılaşmanın olmaması araştırma ile çelişmektedir. Kaynaklanan farklılıkların üniversite öğrencileri ve lise öğrencilerinin farklı gelişim dönemleri ve beklentiler içinde olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Tuzgöl Dost (2007) üniversite öğrencilerinden ekonomik durumunu yüksek algılayan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının, orta ve düşük olarak algılayanlardan daha



yüksek ve ekonomik durumunu orta olarak algılayan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının düşük olarak algılayanlardan daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yaşam doyumu alt boyutunda ise çalışmalarla benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Yetişkinlerle yapılan çalışmalarda Yurcu ve Atay (2015) tarafından yapılan çalışmada 500 TL ve altı, 1001-1500 TL, 1501-2000 TL gelir aralığında bulunan turizm çalışanlarının öznel iyi oluşlarının daha yüksek, 500-1000 TL ve 2001 TL ve üzeri aralıklarında bulunan çalışanların öznel iyi oluşlarının ise daha düşük olduğu görülmektedir.

Araştırma bulgularıyla çelişen bazı araştırmalar vardır. Çakır (2015), Nur Şahin (2011) ve Topuz (2013) çalışmalarında ailenin ekonomik durumu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Demir Çelebi ve Sezgin (2015) tarafından lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun geliri 751-1500 TL olanlar ile 4501 TL ve üstü geliri olanlar arasında daha düşük gelire sahip olan grup lehine farklılaştığı belirlenmiştir. Çalışmaların sonuçlarına göre sadece gelirin öznel iyi oluşu arttırmak için yeterli olmadığı ve öğrencilerin beklentilerini karşılayacak düzeyde maddi imkanların öznel iyi oluş için yeterli olabileceği söylenebilir. Temel fizyolojik ihtiyaçların karşılanması ise öznel iyi oluşu etkileyebileceği düşünülmektedir. Farklılık öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanması ve birey için bu durumun daha önemli olmasından kaynaklanabilir.

Geliri daha yüksek olan ailelerde bulunan öğrencilerin öznel iyi oluşlarının sağlanan koşullar açısından daha yüksek olması beklenen bir sonuç olarak görülebilir. Aile gelirinin artış göstermesi ile öğrencilerin de hayat standartlarının arttığı, öğrenciye sunulabilecek imkanların çoğaldığı, okul dışı etkinliklerin çeşitlendirilebildiği ve arkadaşlıkların daha çok desteklenebileceği düşüncesiyle öğrencilerin öznel iyi oluşun olumlu yönde etkilendiği söylenebilir. Ergenlik döneminde bulunan lise öğrencileri, arkadaş grubunda popüler olma, çevre tarafından beğenilme ve kullanılan eşya ve giysilerle kendini gösterme gibi isteklerde bulunabilirler. Bireyin bu arzularının yerine getirilmesi öznel iyi oluşta artışa neden gösterilebilir.

### 5.1.8. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatın Gelir Durumu Algısı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmaya göre öğrencilerin öz şefkat puanlarında gelir durumu algısına göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Andiç (2013) lise öğrencilerinde öz şefkat puanlarının gelir durumundan etkilenmediğini belirtmiştir. Akyol (2011) ise lise öğrencilerinde algılanan sosyo ekonomik durum ile öz şefkat arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmalar araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar incelendiğinde Asıcı (2013), Aydın, Soyer (2012), Bulduk, Ardiç (2015), Canpoyraz (2017), Eker (2011), Şahan Sağır (2017) ve Yılmaz (2009) öğrencilerin öz şefkatleri ile gelir düzeyleri ve algıladıkları gelir durumu arasında ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir. Çalışmaların araştırma bulgularını desteklediği söylenebilir.

Canpoyraz (2017) ise yaşları 39-53 arası olan yetişkinlerde öz şefkat ile gelir düzeyi arasında ilişki olmadığını ifade etmiştir.

Araştırma bulgularından farklı olarak Çetin (2017) geliri 3501-4000 TL aralığında olan öğrencilerin öz şefkatlerinin, geliri 1300 TL'den az olan öğrencilerden daha yüksek olduğunu saptamıştır. Çalışmanın araştırma bulguları ile çeliştiği söylenebilir. Ailelerin gelir düzeyinin artması ile ebeveynlerin eğitim seviyesinin artışı, aile içinde daha demokratik tutumların olması ve maddi imkanlarla birlikte öğrenciye sunulabilecek fırsatların artışı nedeni ile öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin değişmesi beklenen bir sonuçtur. Ancak ailelerin öğrencilere tanınan imkanlarla birlikte, öğrenciden akademik ve sosyal ilişkilerde başarı beklentilerinin artması öğrencilerin öz şefkatlerini düşürebilir.

### **5.1.9. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırma sonuçlarına göre anne eğitim durumuna göre öğrencilerin öznel iyi oluşlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Farklı eğitim durumlarında annesi bulunan öğrencilerin öznel iyi oluşun alt boyutları olan aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında da öğrencilerin puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

Çakır (2015), Demir Çelebi, Sezgin (2015), Nur Şahin (2011) ve Özen (2005) öğrencilerin öznel iyi oluş ile annenin eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Çalışmalar araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. Alanyazında öznel iyi oluş ve anne eğitim durumunun ilişkili olduğu herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Yurcu ve Atay (2015) çalışmasında yetişkin grubu olan turizm çalışanlarında öznel iyi oluş ve eğitim durumu arasındaki ilişkiyi incelediği ilköğretim ve doktora mezunu olan bireylerin öznel iyi oluşlarının diğer gruplardan daha yüksek olmasına rağmen lisans mezunu olan bireylerin öznel iyi oluşlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Öznel iyi oluş ve anne eğitim seviyesinin incelenme sebebi annenin çocuk yetiştirmede belki de en önemli kişi olması ve bilinçli yapılan ebeveynlik ile çocuğa sunulan sevgi ve ilginin annenin eğitim seviyesi ile ilişkili olabileceği yönünde düşünülmektedir. Türkmen (2012) çalışmasında ana baba tutumlarını ayrı ayrı ele alarak, ebeveynlerin tutumlarının çocuğun mutluluğunu öz saygı ve sosyal destek ile etkilediğini belirtmiştir. Anneler çocuklar için ilk öğretmen ve model alınabilecek kişiler olabilir. Özellikle Türk toplumunda çocukların yetiştirilmesi anneye bırakılabilmektedir (Bingöl, 2014). Kendisi mutlu olan annelerin çocuklarını yetiştirirken onlarında mutluluk kaynağı olacakları ve olumlu bir rol model oluşturacakları düşünülebilir. Fakat büyümesi ile evin dışına çıkarak topluma katılan lise öğrencileri, arkadaşları ve öğretmenleri gibi farklı kişilerle iletişime geçerek onlardan etkilenmeye başlayabilir. Özellikle ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkileri ailenin önüne geçebilir.

### **5.1.10. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırma sonuçlarına göre anne eğitim durumuna ve öğrencilerin öz şefkat puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Yani, anne eğitim durumu farklı öğrencilerin öz şefkat puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

Lise öğrencilerinde öz şefkatin incelendiği çalışmalar kısıtlı sayıdadır. Andiç (2013) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin öz şefkat genel puanları ile anne eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görüşmüştür. Ancak anne eğitim düzeyi ile öz şefkatin alt boyutlarından öz yargılama ve aşırı özdeşleşme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu ifade edilmiştir. Kullanılan öz şefkat ölçeğinin farklı olması ve araştırmada kullanılan ölçeğin tek boyutlu olması ayrıca Andiç (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da genel öz şefkat puanı ile anne eğitim düzeyi arasında ilişki bulunmaması nedeni ile araştırma bulgularının örtüştüğü söylenebilir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar incelendiğinde Asıcı (2013), Canpoyraz (2017), Şahan Sağır (2017) ve Yılmaz (2009) üniversite öğrencilerinde öz şefkat ve anne eğitim durumu arasında bir ilişkinin bulunmadığını belirtmektedir. Çalışmaların araştırma bulgularını desteklediği söylenebilir.

Canpoyraz (2017) yetişkin katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmasında öz şefkat ile anne eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını saptamıştır.

Aydoğdu ve Dilekmen (2016) yaptıkları çalışmada eğitim durumunun ebeveyn tutumlarından demokratik tutum ve aşırı koruyucu tutum üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Annenin eğitim düzeyinin artması ile çocuğu yetiştirmede daha bilinçli olacağı, ilk olarak kendisini daha sonra çocuğunu geliştirmede daha başarılı olacağı ve çocuğuna uygun bir rol model oluşturacağı düşünülebilir. Ancak çocukla ilgilenme, onu anlamaya çalışma ve dinlemenin sadece eğitim seviyesindeki artışla mümkün olamayacağı bu nedenle

öğrencilerin öz şefkatlerinin annenin eğitim seviyesinden çok fazla etkilenmeyebileceği söylenebilir.

#### **5.1.11. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırma sonuçlarına göre baba eğitim durumuna göre öğrencilerin öznel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Aynı zamanda farklı eğitim durumlarında babası bulunan öğrencilerin öznel iyi oluşun alt boyutları olan aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında öğrencilerin puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

Çakır (2015), Demir Çelebi, Sezgin (2015), Özen (2005) ve Nur Şahin (2011) tarafından yapılan çalışmalarda lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve babanın eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Alanyazında öznel iyi oluş ve baba eğitim durumunun ilişkili olduğu herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Çelikkaleli ve Gündoğdu (2005) tarafından eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının incelendiği çalışmada da baba eğitim durumuna göre öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları farklılaşmamaktadır. Araştırma bulguları ile çalışmalar aynı sonuçları göstermektedir.

Anne ile birlikte babanın da eğitim seviyesinin yükselmesi ile daha bilinçli bir ebeveyn olunabileceği ve çocuğa sunulan ilgi ve sevginin artacağı düşünülmektedir. Aydoğdu ve Dilekmen (2016) tarafından yapılan çalışmada anne ve baba eğitim durumunun ebeveynlerin tutumunu etkilediğini göstermektedir. Fakat öznel iyi oluşun yalnızca baba ile kurulan iletişime bağlı olmadığı ve ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin ev ortamı dışından da fazlasıyla etkilendikleri söylenebilir.

### 5.1.12. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırma bulguları baba eğitim durumuna göre öğrencilerin öz şefkatin puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Başka bir deyişle, baba eğitim durumu farklı öğrencilerin öz şefkat puanları benzerdir.

Lise öğrencilerinde öz şefkatin incelendiği bir başka çalışma Andiç (2013) tarafından yapılmış ve araştırma bulguları ile benzer sonuçlar göstermiştir. Yani baba eğitim durumu ile öğrencilerin öz şefkatleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmalarda Asıcı (2013), Canpoyraz (2017), Şahan Sağır (2017) ve Yılmaz (2009) babanın eğitim düzeyinin öğrencilerin öz şefkat puanlarını etkilemediğini göstermektedir. Çalışma sonuçları araştırma bulgularını desteklemektedir. Asıcı (2013) sadece öz şefkatin öz sevecenlik alt boyutunda babası okuma yazma bilmeyen öğrencilerin puanlarının, babası ortaokul mezunu, lise mezunu ve üniversite mezunu olan öğrencilerden daha düşük olduğunu saptamıştır. Araştırmada kullanılan öz şefkat ölçeği tek boyutlu olduğu için genel öz şefkat puanları açısından çalışmanın araştırma bulguları ile çeliştiği söylenemez.

Canpoyraz (2017) yetişkin katılımcılarda da öz şefkat puanlarının babanın eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı şeklindedir.

Toplumsal cinsiyet rollerinin etkisi ile çocuk yetiştirmek kadınların görevi olarak görülmektedir (Özaydınlık, 2014). Toplumumuzda genellikle çocuk yetiştirme konusunda babalar annelere kıyasla daha geri planda kalabilmektedir. Babanın eğitim düzeyinin artması ile babanın daha bilinçli ve çocuğuna karşı daha hoşgörülü olması beklenebilir. Ancak lise öğrencilerinin aile dışında bir sosyal hayatının olduğu ve babası dışında arkadaşları, öğretmenleri gibi farklı kişilerden de etkilenebilecekleri söylenebilir. Ayrıca anne ile geçirilen vaktin genellikle daha çok olması öğrencilerin öz şefkatlerinin baba eğitim durumundan etkilenmemelerine neden olabilir.

### 5.1.13. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırma sonuçlarına göre kardeş sayısına göre öğrencilerin öznel iyi oluşları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Ayrıca kardeşi olmayan veya farklı kardeş sayısı bulunan öğrencilerin öznel iyi oluşun alt boyutları olan aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında öğrencilerin puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar kısıtlı sayıdadır. Çakır (2015) tarafından lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun kardeş sayısı ile ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Nur Şahin (2011) de kardeş sayılarına göre öznel iyi oluş puanları farklılaşmaktadır.

Demiriz ve Ulutaş (2016) tarafından yapılan çalışmada okul öncesi çocukların mutlulukları bireysel görüşmelerde sorulan sorular, annelerine gönderilen formlar ve sınıf rehber öğretmenleri tarafından çocuğun dosyasında bulunan bilgiler ile veriler elde edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre iki kardeşi olan çocuklar yüksek düzeyde mutlu olduklarını ifade ederken, anne ve sınıf rehber öğretmenin görüşüne kardeşi olmayan çocuklar daha mutlu olarak ifade edilmiştir.

Kartal (2013) çalışmasında lise öğrencilerinde öznel iyi oluşu araştırdığı çalışmasında kardeş sayısı üç ve üçten yüksek öğrencilerin öznel iyi oluşlarının diğer gruplardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Kardeşi olmayan öğrencilerin bir ve iki kardeşi olan öğrencilerden öznel iyi oluşları farklılaşmamaktadır. Bu çalışma bulguları araştırma sonuçları ile çelişmektedir.

Demiriz ve Ulutaş (2016) kardeşle kurulan ilişkinin hayattaki ilk ve uzun süreli ilişki olması nedeni ile çocuğu hem sosyal hem de duygusal açıdan etkilediği ve kişiliği biçimlendirdiğini belirtir. Kardeşi olmayan öğrencilerin ihtiyaç ve arzularının daha çok yerine getirileceği ve tek çocuğa karşı ailenin tutumunun daha ilgili olacağı düşünülebilir. Ancak kardeşi olmayan çocuklar karşılaştıkları zorluklarda anne baba desteğinin yanında kendilerini

anlayan ve aynı koşullara sahip oldukları kardeşlere ihtiyaç duyabilirler. Diğer taraftan kardeş sahibi olan çocuklar ise evde kendilerini gösterebilmek için rekabet edebilir. Ayrıca kardeş kıskançlığı ve iletişim sıkıntılarını yaşanabilir. Ebeveynlerin çocuklarını kıyaslayan ve ayrımcılık yapan bir tutumda davranmaları çocuğun öznel iyi oluşunu dşurebilir. Kısaca kardeşin olmaması ya da olması durumlarında öğrencilerin öznel iyi oluşları kardeşlerine algılama Őekilleri, beklentileri ve aile tutumlarına göre değişebilir.

#### **5.1.14. Lise ğrencilerinde z Şefkatin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırma sonuçları kardeş sayısına göre öğrencilerin z Şefkat puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyişle, farklı kardeş sayılarına sahip öğrencilerin z Şefkat puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

Akkaya (2011) tarafından lise ğrencilerinde farklı kardeş sayısı bulunan öğrencilerin z Şefkatlerini incelediği çalışmada kardeş sayısı ve kardeş sırası ile z Şefkat arasında anlamlı farklılaşmanın olmadığını saptanmıştır. Çalışmanın araştırma ile örtüştüğü söylenebilir. Lise ğrencilerinin içinde bulunduğu ergenlik döneminde aile kadar arkadaşlık ilişkileri de önemlidir. Öğrencilerin okulda geçirdikleri süre düşünüldüğünde kardeşleri kadar arkadaşlarıyla da vakit geçirdikleri ve kardeş sayısının farklılaşmamasının bundan kaynaklandığı düşünülebilir.

Asıcı (2013), etin (2017), ırpan (2016), Eker (2011) ve Özyeşil (2011) niversite ğrencilerinde kardeş sayısına göre z Şefkat puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca ırpan (2016) ve Eker (2011) tarafından kardeş sırasının da z Şefkat ile anlamlı ilişkisinin bulunmadığı belirtilmiştir. alışmalar araştırma bulgularını desteklemektedir.



### **5.1.15. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin algılanan akademik başarıları ve öznel iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Algılanan akademik başarı bakımından kendini başarılı ve orta düzeyde başarılı algılayan öğrencilerin öznel iyi oluş puanları, başarısız algılayan öğrencilerin puanlarından yüksektir. Algılanan akademik başarı, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır ve öznel iyi oluştaki varyansın %1'ini açıkladığı bulunmuştur.

Aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumunu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında öğrencilerin algılanan akademik başarıları bakımından farklılaştıkları tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum alt boyutlarında kendini orta düzeyde başarılı ve başarılı algılayan öğrencilerin puanlarının, başarısız algılayan öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaşam doyumunu alt boyutunda kendini orta düzeyde başarılı algılayan öğrencilerin puanlarının, başarısız algılayan öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Karakoç, Bingöl ve Karaca (2013) lise öğrencilerinde başarı düzeyi arttıkça olumlu gelecek beklentisi ile birlikte öznel iyi oluş ve öznel iyi oluşun tüm alt boyutları puanlarının artış gösterdiğini belirten çalışması araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Çakır (2015) tarafından yine lise öğrencilerinde akademik başarısını yüksek ve orta olarak algılayan öğrencilerin düşük olarak algılayanlardan daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları belirtilmiştir.

Tuzgöl Dost (2004) akademik olarak başarılı olan öğrencilerin öznel iyi oluşlarının orta, düşük başarılı ve başarısız öğrencilerden daha yüksek olduğu, orta düzeyde başarılı öğrencilerin de aynı şekilde başarısız öğrencilerden daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Canbay (2010) tarafından öznel iyi oluş ile akademik başarı arasında bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Akademik başarısı düşük olan öğrenciler ile

orta ve yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerin ve orta akademik başarıya sahip öğrenciler ile yüksek akademik başarısı olan öğrencilerin öznel iyi oluşları farklılaşmaktadır. Quinn ve Duckworth (2007) ve Özen (2005) ergenlerde akademik başarı ve öznel iyi oluş arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Çalışma sonuçları araştırmayı desteklemektedir.

Cenkseven ve Akbaş (2007) tarafından üniversite öğrencileri işle yapılan çalışmada bireyin akademik başarıdan algıladığı hoşnutluk öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olarak saptanmıştır. Akademik başarısından hoşnut olan öğrenciler daha yüksek düzeyde olumlu duygular ve yaşam doyumu yaşadığı bu nedenle öznel iyi oluşlarının yüksek olduğu söylenebilir. Tuzgöl Dost (2007) akademik başarısını yüksek olarak algılayan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu puanlarının, akademik başarısını orta düzeyde başarılı ve düşük başarılı olarak algılayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öznel iyi oluşun alt boyutlarında da araştırma sonuçları alanyazında bulunan çalışmalar tarafından desteklenmektedir. Bu nedenle lise öğrencilerinde kendini akademik olarak başarılı bulmanın öznel iyi oluşunun yüksek olması öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi ile ilişkili olabilir.

Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu, kişinin hayatından ve ailesi, arkadaş çevresinin yanında okul tecrübelerinde hoşnut olmayı içermektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Akademik anlamda kendine güvenen öğrencilerin negatif duygularını çözümlayebildikleri ve arkadaşlık ilişkilerinde başarılı oldukları düşünülebilir. Üniversite sınavı gibi yoğun kaygıya neden olabilecek bir sınavın olduğu lise döneminde başarılı öğrencilerin kendilerine daha çok güvenmesi ve gelecek hedeflerinin olması öznel iyi oluşta yükselişe neden olabilir. Alanyazında araştırma ile çelişen bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

#### **5.1.16. Lise Öğrencilerinde Öz Şefkatin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırma sonuçlarına göre algılanan akademik başarıları ile öğrencilerin öz şefkat puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Öz şefkat bakımından kendini

başarılı ve orta düzeyde başarılı algılayan öğrencilerin puanlarının, başarısız algılayan öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir.

Akkaya (2011) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinde akademik olarak başarılı öğrencilerin öz şefkat puanlarının başarısız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Şahan Sağır (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde akademik başarı ile öz şefkat puanları arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu belirtilmiştir. Çalışmalar araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

### **5.1.17. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluşun Alt Boyutlarının Öz Şefkat ile İlişkisi Bulgularının Tartışılması ve Yorumu**

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ile öznel iyi oluşun tüm alt boyutları ve öz şefkat arasındaki ilişkiler incelendiğinde, öğrencilerin öznel iyi oluşları ile öznel iyi oluşun aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Öznel iyi oluşun tüm alt boyutlarının arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir. Öz şefkat ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif ilişki, öz şefkat ile öznel iyi oluşun aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum alt boyutları arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, öz şefkat ile yaşam doyumu alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Araştırma sonuçlarına göre öz şefkat, öznel iyi oluş puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Öz şefkatin, öznel iyi oluştaki toplam varyansın % 23'ünü açıkladığı görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde öznel iyi oluş ve öz şefkati birlikte inceleyen az sayıda yurt içi çalışmaya rastlanılmıştır. Öznel iyi oluş ve öz şefkati birlikte inceleyen ve ergenler ile yapılan tek çalışma ise deneysel bir çalışmadır ve ortaokul öğrencilerine Öz Şefkat Geliştirme Programı uygulandıktan sonra öznel iyi oluş ve öz şefkat düzeyleri ölçme araçları aracılığı ile ölçülmüştür.

Yıldırım (2018) orta okul 6. ve 7. sınıf öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkati araştırdığı deneysel çalışmasında öğrencilere uygulanan Öz Şefkat Geliştirme Programı sonrasında deney ve kontrol gruplarının öz şefkat ve öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında bir fark bulunmadığını ancak 6 hafta sonra uygulanan izleme testinde deney grubunun öznel iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Araştırma sonucunda öz şefkat ile ilgili programın öznel iyi oluş düzeyini arttırmış olduğundan dolayı öznel iyi oluş ve öz şefkat arasında pozitif bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Çalışmanın araştırma bulguları örtüştüğü ifade edilebilir.

Erkoç (2017) sağlıkları yerinde olan ve herhangi bir psikolojik problemi bulunmayan yetişkinlerle yaptığı çalışmasında öznel iyi oluş ile öz şefkat ve farkındalık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma sonucuna göre öznel iyi oluş ile öz şefkat ve farkındalık arasında bulunan ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu saptanmıştır. Katılımcıların öznel iyi oluşları yükseldikçe, öz şefkat ve farkındalık düzeyleri de artış göstermektedir. Ayrıca öz şefkatin öznel iyi oluşu pozitif biçimde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Çalışma sonucu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Öz şefkat kavramının üzüntüler karşısında dik durabilme ve olumlu duygulara sahip olmayı içermesi bireyin yaşam doyumunu ve dolayısı ile öznel iyi oluşu arttırmakta olduğu söylenebilir. Çalışmaya göre öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcısı öz şefkatin alt boyutu olan öz merhamettir. Öz merhamete sahip bireylerin üzüntülerini kabul ederek kendilerine karşı anlayışlı ve hoşgörülü davrandıkları bu nedenle olumsuz duygulara kapılmadıkları şeklinde açıklanabilir. Öz şefkatin alt boyutu olan izolasyon ise öznel iyi oluşun negatif yönde yordayıcısıdır. Kişinin kendini yalıtılmış hissetmesinin ve yalnızlık gibi olumsuz duyguların öznel iyi oluşu düşürdüğü söylenebilir.

Duran (2014) tarafından zihinsel engeli bulunan bireylerin ailelerine psikoeğitim programı uygulanmıştır. Eğitim sonrası deney grubunda bulunan ebeveynlerin öznel iyi oluşları ve öz şefkatleri artış göstermiştir. Yükselen öznel iyi oluşun ve öz şefkatin kalıcı olduğu izleme ölçümleri ile belirlenmiştir. Öznel iyi oluş ve öz şefkatin birlikte artış göstermesi birbirleri ile ilişkili olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Çalışmanın örnekleminin farklı olması ve deneysel bir çalışma olmasına rağmen araştırma bulgularını desteklemektedir.

Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2011) 195 üniversite öğrencisi ve 136 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmalarında öznel iyi oluş ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemişler ve çalışma bulgularına göre öz şefkat ile öznel iyi oluş arasında önemli bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Alanyazında öznel iyi oluş ile öz şefkat arasında ilişkiyi inceleyen çalışmaların dışında öznel iyi oluşla yakın kavramlar olan psikolojik sağlık, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, gibi kavramlar ile öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir.

Örneğin Tel ve Sarı (2016) çalışmalarında yaşam doyumunun, öz şefkatin olumlu duygulanımla ilişkili olan alt boyutları öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların farkında olma ile pozitif yönde, öz şefkatin olumsuz duygulanım alt boyutları ile ilişkili olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile negatif yönde ilişkisinin olduğunu saptamışlardır. Öznel iyi oluş, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu şeklinde üç temel öge ile tanımlanabilir (Diener, 1984). Yaşam doyumu ile öz şefkat arasında ilişkinin olması öğrencilerin öznel iyi oluşlarını da etkilemektedir. Araştırma bulgularına göre öz şefkat ile en yüksek ilişki çıkan alt boyutun yaşam doyumu olması nedeni ile araştırma sonuçlarının benzer sonuçlar olduğu söylenebilir.

Asıcı (2013) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilere mutlu olup olmadıkları yönünde bir soru yönelterek öz şefkat puanlarını incelemiştir. Mutlu olduğunu ifade eden öğrencilerin öz şefkat puanları, kısmen mutlu olduğunu ve mutsuz olduğunu ifade eden öğrencilerden daha yüksektir.

Sarıcaoğlu (2011) üniversite öğrencilerinde öz şefkat ile psikolojik iyi olmanın pozitif yönde ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bolat (2013) üniversite öğrencilerinde öz şefkat ile psikolojik sağlık ve psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma, öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma ve iletişim arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu belirtmiştir. Sümer (2008) üniversite öğrencilerinde öz şefkati daha düşük olan öğrencilerin depresyon, stres ve anksiyete puanlarının, öz şefkati orta ve yüksek seviyede olan öğrencilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Aynı şekilde

orta seviyede öz şefkate sahip öğrencilerin depresyon, stres ve anksiyete puanları yüksek öz şefkate sahip öğrencilerden daha yüksektir.

Öz şefkati yüksek kişiler acılarını insanlığın ortak sorunları olarak görmekte ve kendilerini yalnız hissetmemektedir. Bu nedenle öz şefkatin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu çalışmalar mevcuttur. Öz şefkate sahip olan birey üzüntü veren durumlarda kendine anlayışlı olmayı ve çözüm bulmayı denemektedir. Kendisine karşı geliştirdiği bu iyimser tavır kişinin öznel iyi oluşunu, psikolojik sağlamlığını ve yaşam doyumunu arttırmaktadır (Neff, 2003a).

Öznel iyi oluş ile aralarında ilişki olduğu düşünülen bu değişkenlerin yanında olumsuz durumları içeren farklı değişkenlerle de öznel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi önemlidir. Alanyazında olumsuz kavramlarla öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen sınırlı araştırma vardır.

## **5.2. Öneriler**

Araştırma bulgularına göre, öznel iyi oluş ve öz şefkat ile ilgili uygulayıcılara ve gelecek araştırmalara yönelik öneriler iki başlık halinde verilmiştir.

### **5.2.1 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

Araştırma bulgularından yararlanarak uygulayıcılara bazı öneriler sunulabilir.

1. Araştırmada öznel iyi oluş ve öz şefkat arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuş ve öz şefkatin öznel iyi oluştaki toplam varyansın %23'ünü açıkladığı saptanmıştır. Ancak alanyazın incelendiğinde öznel iyi oluş ve öz şefkati birlikte inceleyen az sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Özellikle lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmaya

rastlanılmamıştır. Kişiliğin oluşmaya başladığı ergenlik döneminde bulunan öğrenciler kimlik çatışmaları yaşamaya devam etmektedir. Bu nedenle lise öğrencileri ile konuyla ilgili çalışmaların arttırılması önerilmektedir.

2. Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkati arttırmak için okulların rehberlik ve psikolojik danışma servisleri tarafından öznel iyi oluşu ve öz şefkati arttırmaya yardımcı olacak programlar planlanarak psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.
3. Araştırmaya göre öğrencilerin algılanan akademik başarıları öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta ve öznel iyi oluştaki varyansın %1'ini açıklamaktadır. Bu nedenle okullarda çalışan psikolojik danışmanlar tarafından risk grubunda sayılan akademik başarıları yeterli olmayan öğrencilere önleyici eğitsel rehberlik çalışmaları planlanarak uygulanabilir.
4. Akademik açıdan yetersiz olan öğrenciler için okullar tarafından açılan ücretsiz destekleme ve yetiştirme kurslarına, psikolojik danışmanlar tarafından öğrenciler yönlendirilebilir.
5. Öğrencilerin öznel iyi oluşları gelir durumu algılarına göre farklılaşma göstermektedir. Araştırmaya göre gelir durumu algısı, öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcılarından biridir ve öznel iyi oluştaki varyansın %2'sini açıkladığı saptanmıştır. Risk grubunu oluşturan düşük sosyo ekonomik düzeydeki öğrenciler için yine okullarda çalışan psikolojik danışmanlar tarafından önleyici kişisel-sosyal rehberlik çalışmalarının planlanması ve uygulanması önerilebilir.
6. Araştırma bulgusuna göre gelir durumu algısının öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcılarından biri olması nedeni ile düşük gelir düzeyine sahip ailelere yetkili kuruluşlar tarafından yardım faaliyetlerinin düzenlenmesi ve ihtiyaç sahibi öğrencilere burs verilmesi sağlanabilir.

### **5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler**

Araştırma sonuçlarından faydalanarak ileride yapılabilecek araştırmalar için bazı öneriler sunulabilir.

1. Araştırmanın örneklemini Antalya'nın Konyaaltı, Muratpaşa ve Kepez merkez ilçelerinde bulunan liselerde öğrenimine devam eden 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Bu nedenle ileride yapılacak araştırmaların farklı özelliklere sahip bölge, il ve ilçelerde bulunan lise öğrencileri ile yapılması önerilmektedir.
2. Bu araştırmada nicel yöntem kullanılmıştır fakat nicel yöntemlerle ölçülemeyen ayrıntıları tespit edebilmek amacıyla nicel yöntemlere ek olarak nitel araştırmaların yapılması önerilmektedir.





## KAYNAKÇA

- Akbağ, M. ve Ümmet, D. (2018). Ana-Babaya Bağlanma İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8 (50), 59-85.
- Akdoğan, B. ve Yalçın, S.B. (2018). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Çatışma Çözme Davranışlarının Öznel İyi Oluşlarını Yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 174-197.
- Akın, A. (2009). Self Compassion and Submissive Behavior. *Education and Science*, 34 (152), 138-147.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Öz Duyarlık Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde İletişim Becerilerinin Yordayıcıları Olarak Öz Duyarlık ve Mizah Tarzları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat Ve Psikolojik Belirtiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Aydın, A. ve Soyer, U. (2012). Özel Eğitim Öğrencilerinin Öz Duyarlık ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 35, 5-18.
- Aydoğdu, F. ve Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 569-585.
- Barutçu Yıldırım, F. ve Demir, A. (2017). Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Öz Saygı, Öz Anlayış ve Akademik Özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, (18) 2: 676-701.
- Barry, C.T., Loflin D.C. & Doucette H. (2015). Adolescent Self-Compassion: Associations with Narcissism, Self-Esteem, Aggression and Internalizing Symptoms in At-Risk Males, *Personality and Individual Differences*, 77, 118-123.
- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Bızancı, M. (2014). *Ailede Kadına Yönelik Şiddeti Meşru Görme, Cinsiyetçilik, Öznel İyi Oluş: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Bingöl, O. (2014). Toplumsal Cinsiyet Olgusu ve Türkiye’de Kadınlık. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16 (Özel Sayı 1), 108-114.
- Bostan, B.C. (2018). *Ergenlerde Algılanan Psikolojik İstismar ve Öznel İyi Oluş İlişkisinde, Psikolojik Sağlık ve Sosyal Bağlılığın Rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Bloch, J.H. (2018). Self-Compassion, Social Connectedness, and Interpersonal Competence. *Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers*, 11224.

- Bluth, K. ve Blanton, P.W. (2015). The Influence of Self-Compassion on Emotional Well-Being Among Early and Older Adolescent Males and Females. *The Journal of Positive Psychology*, 10 (3), 219-230.
- Bluth, K., Campo, R.A., Futch, W.S., & Gaylord, S.A. (2017). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-Being in a Large Adolescent Sample. *J Youth Adolescence*, 46, 840-853.  
[https://www.readcube.com/articles/10.1007%2Fs109640160567?author\\_access\\_token=N4X2AYh0XF0rzjkRnI8zHfe4RwlQNchNByi7wbcMAY4AgXoQooBzbk2IrrpnzfrythNpPAxVNp9JCuP0mOvfl4VBKPDn0XiW9\\_Md1mlnXdP36c\\_QOr083e\\_hqlyd5JuW5YrB9AYuBS4\\_zdB4OoF5Gw==](https://www.readcube.com/articles/10.1007%2Fs109640160567?author_access_token=N4X2AYh0XF0rzjkRnI8zHfe4RwlQNchNByi7wbcMAY4AgXoQooBzbk2IrrpnzfrythNpPAxVNp9JCuP0mOvfl4VBKPDn0XiW9_Md1mlnXdP36c_QOr083e_hqlyd5JuW5YrB9AYuBS4_zdB4OoF5Gw==)
- Bluth, K. & Eisenlohr-Moul, T.A. (2017). Response to a Mindful Self-Compassion Intervention in Teens: A Within-Person Association of Mindfulness, Self Compassion and Emotional Well-Being Outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118.
- Bluth, K., Gaylord, S.A., Campo, R.A., Mullarkey M.C. & Hobbs, L. (2015). Making Friends with Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents. *Mindfulness*, 7, 479-492.
- Bluth, K., Mullarkey M.C. & Lathren C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3037-3047.
- Bluth, K., Roberson P.N.E. & Gaylord S.A. (2015). A Pilot Study of a Mindfulness Intervention For Adolescents and The Potential Role of Self-Compassion in Reducing Stress. *Explore*, 11, (4), 292-295.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Boran Sarı, B. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları ile Öz Duyarlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Brickman, P., Coates, D. & Janoff Bulman, R. (1978). Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Bulduk, S. ve Ardiç E. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinde Öz-Duyarlılığın İncelenmesi. *G.O.P. Taksim E.A.H. 1* (2), 60-65.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (Geliştirilmiş 14. baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canbay, H. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Canpoyraz, L. (2017). *Dolaylı Utanma ile Öz Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
- Chopik, W.J., Newton, N.J., Ryan, L.H., Kashdan T.B. & Jarden A.J. (2017). Gratitude Across the Life Span: Age Differences and Links to Subjective Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, DOI: 10.1080/17439760.2017.1414296
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31.

- Civitci, N., Civitci, A. & Fiyakali, N. C. (2009). Loneliness and Life Satisfaction in Adolescents With Divorced and Non-divorced Parents. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9 (2), 513-525.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, çev). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orjinal eser 2005 yılında basılmıştır).
- Cunha, M., Xavier A. & Castlho P. (2016). Understanding Self-Compassion in Adolescents: Validation Study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56-62.
- Çakır, G. (2015). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündoğdu, M. (2005). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (9), 43-53.
- Çetin, S. (2017). *Ergenlerin Mizah Tarzları ve Öz Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çırpan, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Öz-Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve Lisrel Uygulamaları*. (2. Baskı). Ankara: Pegem A Akademi.

- Demir Çelebi, Ç. ve Sezgin, O. (2015). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları ile Ahlâkî Olgunluk Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 99-146.
- Demiriz, S. ve Ulutaş, İ. (2016). Çocuklar Ne Kadar Mutlu? Bazı Değişkenlere Göre Çocuklarda Mutluluğun Belirlenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 16-24.
- Deniz, M. E., Kesici Ş.S. & Sümer A.S. (2008). The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale. *An International Journal of Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151–1160.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Aproposal for a National Index. *American Psychologist*, (55 ), 34-43.
- Diener, E. (2007). Frequently Asked Questions (FAQ's), About Subjective Well-Being (Happiness and Life Satisfaction). <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/faq.html#SWB>
- Diener, E. & Oishi, S. (2000). Money and Happiness: Income and Subjective Well- Being Across Nations, (Ed: E. Diener ve E.M. Suh), Culture and Subjective Well-Being, 185–218, MA:MIT Press, Cambridge. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.208.4409&rep=rep1&type=pdf>
- Diener, E. & Seligman, M.E.P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being, *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent Findings On Subjective Well-Being (Invited Article). *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.

- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli H. (2009). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (1), 171-187.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M.E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Değer Tercihlerinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi* 7 (18), 9-24.
- Dinç, G. (2018). *Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Özel Eğitim Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64.
- Doğramacıoğlu, G. (2018). *Psikoloji ve Mühendislik Bölümlerinde Okuyan 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Anksiyete, Depresyon, Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Donavan, E., Rodgers, R.F., Cousineau, T.M., McGowan, K.M., Luk, S., Yates K. & Franko D.L. (2016). Brief Report: Feasibility of a Mindfulness and Self-Compassion Based Mobile Intervention for Adolescents. *Journal of Adolescence*, 53, 217-221.
- Duran, B. (2011). Aktif Asketizm/Radikal Hedonizm Ya Da Kanaat Ahlakı. <http://www.cangungen.com/2011/03/03/asketizmpuritenlikmodern-yasamhazcilikweber/>
- Duran, S. (2014). *Zihinsel Engelli Bireylerin Ebeveynlerine Verilen Psikoeğitimin Öznel İyi Oluş ve Öz Duyarlığa Etkisinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eker, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık ve Duyarlı Sevgi Düzeylerinin Ebeveyn Tutumları Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Ekin, V. (2010). *Tüketim Toplumu, Hedonizm Ve Araç Olarak Yazılı Basın*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eliüşük, A. (2014). *Sabır Eğiliminin Öz-Belirleme Öz-Anlayış ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ergün Başak, B. ve Can, G. (2018). Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencileri Üzerinde Öz Duyarlılık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Elementary Education Online*, 17 (2), 768-785.
- Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirisinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Aracı Değişkenleri Olarak Farkındalık ve Öz Duyarlılık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eryılmaz, A. (2009a). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2009b). *Başarı Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleri ile Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Kimlik Statüsü İlişkisinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.
- Eryılmaz, A. ve Kara, A. (2019). Öğretmenlerin Öznel İyi Oluşlarıyla Kariyer Uyumlulukları Arasında Amaçlar İçin Mücadele Etmenin Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9 (52), 1-21.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakülteleri Dergisi*, 11 (3), 189-203.



- Gencer, N., (Çeviren) (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (3), 2621-2638.
- Germer C.K. & Neff K.D. (2013) Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69 (8), 1-12.
- Gökalp, Z. (2009). *Benlik Saygısını Yordama Gücü ve Bazı Demografik Değişkenlerle İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gündoğan, S. ve Sargın, N. (2018). Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek ve Öznel İyi Oluş Açısından İncelenmesi. *The Journal of International Lingual, Social and Educational Sciences*, 4 (2), 288-295.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (23), 115-131.
- Güner, F. ve Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2018). İşgörenlerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Farklı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi: Banka Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 2 (1), 1-21.
- Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde Duygusal Özerklik, Sosyal Destek Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hacıoğlu Sarı, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlılıkları, Sosyal Kaygı Belirtileri ve Üniversite Yaşamına Uyumları Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Hançerlioğlu, O. (2000). *Düşünce Tarihi*. Remzi Kitabevi.  
[https://web.itu.edu.tr/~bulu/favorite\\_books\\_files/dusunce\\_tarihi\\_v01.pdf](https://web.itu.edu.tr/~bulu/favorite_books_files/dusunce_tarihi_v01.pdf)
- Homan K.J. (2018). Secure Attachment and Eudaimonic Well-Being in Late Adulthood: The Mediating Role of Self-Compassion. *Aging & Mental Health*, 22 (3), 363-370.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Duygusal Zekanın İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 14 (1), 51-71.
- İskender, M. (2009). The Relationship Between Self-Compassion, Self Efficacy, and Control Belief About Learning in Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 37 (5), 711-720.
- İşgör, İ. (2017). Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16 (2), 425-436.
- Jach, H.K., Sun, J., Loton, D., Chin T. & Waters L.E. (2018). Strengths and Subjective Well-Being in Adolescence: Strength-Based Parenting and the Moderating Effect of Mindset. *J Happiness Stud*, 19, 567-586.
- Jeon, H., Lee K. & Kwon S. (2016). Investigation of the Structural Relationships Between Social Support, Self-Compassion and Subjective Well-Being in Korean Elite Student Athletes. *Psychological Reports*, 119 (1), 39-54.
- Jiang, Y., You, J., Ren, Y., Sun, R., Liao, S., Zhu J. & Ma N. (2017). Brief Report: A Preliminary Comparison of Self-Compassion Between Adolescents With Nonsuicidal Self-Injury Thoughts and Actions. *Journal of Adolescence*, 59, 124-128.
- Kahneman, D. & Krueger, A.B. (2006). Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 20, 3-24.
- Kağan, M. ve Atalay, M. (2018). Lise Öğrencilerinin Mizah Kullanım Durumları ile Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5 (29), 3957-3965.

- Karakoç, A., Bingöl, F. ve Karaca, S. (2013). Lise Öğrencilerinde Ergen Öznel İyi Oluş ile Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, (6) 3, 43-50.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. (5.Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Karreman, A. & Vingerhoets, A.J. (2012). Attachment and Well-Being: The Mediating Role of Emotion Regulation and Resilience. *Personality and Individual Difference*, 53, 821-826.
- Kasapoğlu, F. ve Kış, A. (2016). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (3), 770-782.
- Kartal, M.A. (2013). *Orta Öğretim Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve İletişim Beceri Düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kaya, İ. H. ve Osmanoğlu, D. E. (2013). Öğretmen Adaylarının Yükseköğretime Dair Memnuniyet Durumları İle Öznel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi Örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 45-70.
- Kıcalı, Ü.Ö. (2015). *Öz Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two Chair Intervention*, Doctoral Dissertation, University of Texas at Austin.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (2), 231-256.
- Kor, A., Pirutinsky, S., Mikulincer, M., Shoshani A. & Miller L. (2019). A Longitudinal Study of Spirituality, Character Strengths, Subjective Well-Being, and Prosociality in Middle Scholl Adolescents. *Frontiers in Psychology* (10) 377, 1-12.

- Korkmaz, B. (2018). Öz Duyarlık: Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi ve Psikoterapide Kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 10 (1), 40-58
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Marsh, I.C., Chan S.W.Y. & MacBeth, A. (2018). Self-Compassion and Psychological Distress in Adolescents - A Meta-Anaylsis. *Mindfulness*, 9, 1011-1027.
- Marshall, S.L., Parker, P.D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson J.C. & Heaven P.C.L. (2015).Self-Compassion Protects Against the Negative Effects of Low Self-Esteem: A Longitudinal Study in a Large Adolescent Sample, *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?, *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Nazik, E. ve Arslan, S. (2011). Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Becerileri ile Öz Duyarlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14 (4), 69-75.
- Neely, M.E., Schallert, D.L., Mohammed, S.S., Roberts, R.M. & Chen, Y.J. (2009). Self-Kindness When Facing Stress: The Role of Self-Compassion, Goal Regulation, and Support in College Students' Well-Being. *Motivation and Emotion*, 33 (1), 88-97.
- Neff, K.D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude to ward 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. & Dahm, K.A. (2015). Self-Compassion: What It Is, What It Does and How it Relates To Mindfulness. *Mindfulness and Self-Regulation*. New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4939-2263-5\_10.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D. & McGeehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul Öğrencileri ile Yatılı Bölge Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçları Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Nur Şahin, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ok, E. (2016). *Anlam Arayışı Eğitim Programlarının Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Orúzar, H., Miranda, R., Oriol, X. & Montserrat, C. (2019). Self-Control and Subjective Wellbeing of Adolescents in Residential Care: The Moderator Role of Experienced Happiness and Daily Life Activities with Caregivers. *Children and Youth Services Review*, 98, 125-131.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz Duyarlık ile Öz Bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özaydınlık, K. (2014). Toplumsal Cinsiyet Temelinde Türkiye’de Kadın ve Eğitim. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14 (33), 93-112.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin Öznel İyi Oluşunun Demografik Değişkenler, Ana-Baba Kontrolü ve Ana-Baba Kabul/İlgisi Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37 (165), 20-33.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Özer, G. (2009). *Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme Ve Bağlanma Stillerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özpulat, F. ve Günaydın, N. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Öz Duyarlılıkları ve Hemşirelik Mesleğine İlişkin Düşünceleri. *Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, 12, 40-60.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Philips W.J., Hine D.W. & Marks A.D.G. (2018). Self Compassion Moderates the Predictive Effects of Implicit Cognitions on Subjective Well Being. *Stress Health*, 34 (1) 143-151.
- Rodgers, R.F., Donavan, E., Cousineau, T., Yates., , McGowan, K., Cook, E., Lowy A.S. & Franko D.L. (2018). BodiMojo: Efficacy of a Mobile-Based Intervention in Improving Body Image and Self-Compassion among Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1363-1372.
- Quinn, P.D. & Duckworth, A.L. (2007, May). *Happiness and Academic Achievement: Evidence for Reciprocal Causality*. Poster session presented at the annual meeting of the American Psychological Society, Washington, D.C.
- Saföz Güven, İ. K. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Örüntü Türleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera N. & Fernández-Berrocal P. (2019). The Influence of Trait Meta-Mood on Subjective Well-Being in High Scholl Students: A Random Intercept Cross-Lagged Panel Analysis. *Educational Psychology*, 39 (3), 332-352.

- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Pres. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=3L0BCCoFMRgC&oi=fnd&pg=PA1&ots=\\_\\_CQgccHd7&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Authentic%20Happin%20ess%3A%20Using%20the%20New%20Positive%20Psychology%20to%20Realize%20%20Your%20Potential%20for%20Lasting%20Fulfillment%2C%20New%20York%3A%20%20Free%20Pres.&f=true](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=3L0BCCoFMRgC&oi=fnd&pg=PA1&ots=__CQgccHd7&redir_esc=y#v=onepage&q=Authentic%20Happin%20ess%3A%20Using%20the%20New%20Positive%20Psychology%20to%20Realize%20%20Your%20Potential%20for%20Lasting%20Fulfillment%2C%20New%20York%3A%20%20Free%20Pres.&f=true)
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Milli Eğitim*, 192, 74-85.
- Sun, X., Chan D.W. & Chan L. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being Among Adolescents in Hong Kong: Exploring Gender Differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292.
- 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.
- Şahan Sağır, D. (2017). *Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinde Öz-Duyarlık Düzeylerinin Algılanan Ebeveyn Tutumları Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamların Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (3), 827-836.

- Tatlılıoğlu, K. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri Ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tay, L. & Diener, E. (2011). Needs and Subjective Well-Being Around the World. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (2), 354-365.
- Tel, F.D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılık ve Yaşam Doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Tonga, Z. ve Halisdemir, D. (2017). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4 (12), 1214-1221.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23), 103-110.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değerışkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (2), 132-142.
- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Temel İhtiyaçların Karşılanmasının Rolü. *Kuram Ve Uygulamalarda Eğitim Bilimleri Educational Sciences: Theory & Practice*, 12 (4), 2429-2446.
- Türkmen, M. (2012). Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı Ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (1), 41-73.



- Uçan, A. (2013). *Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Toplumsal Konum İle İlgili Risk Alma ve Göç Değişkenlerine Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Wei, M., Liao, K.Y., Ku, T.Y. & Shaffer, P.A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79 (1) 191-221.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal Bir Bakış: Öz Şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 88-101.
- Yang, Y., Zhang, M. & Kou, Y. (2016). Self-Compassion and Life Satisfaction: The Mediating Role of Hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yavuz Güler, Ç. ve İşmen Gazioğlu, A.E. (2008). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere Yönelik Öz-şefkat Geliştirme Programının Öz-şefkat, Kendine Şefkat Vermekten Korkma ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Yılmaz, M.T. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları (Self-Compassion) ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yiğit, Z. (2015). *13-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerde, Problemler İnternet Kullanımı, Öz Anlayış ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yurcu, G. ve Atay, H. (2015). Çalışanların Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Demografik Faktörlerin İncelenmesi: Antalya İli Konaklama İşletmeleri Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4 (2), 17-34.

Zessin, U., Dickhauser, O. & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7 (3), 340-364.



## EKLER

### EK 1

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler, Bu araştırma, yüksek lisans programı kapsamında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Aşağıda yer alan soruları dikkatlice okuyunuz. Bu sorulara uygun kutulara çarpı işareti koyarak yanıt veriniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

Nurgül SOLAK ŞİMŞEK  
Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik  
Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

1. Cinsiyetiniz: Kız  Erkek
2. Sınıfımız: 9  10  11  12
3. Gelir Durumu: Düşük  Orta  Yüksek
4. Annenizin eğitim durumu: Okur-yazar değil  İlkokul   
Ortaokul  Lise  Üniversite ve üstü
5. Babanızın eğitim durumu: Okur-yazar değil  İlkokul  Ortaokul   
 Lise  Üniversite ve üstü
6. Kardeş sayınız: Kardeşim Yok  1  2  3 ve üzeri
7. Akademik başarınız: Başarısız  Orta Düzeyde Başarılı  Başarılı

## EK 2

### ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

	Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.	<b>Kesinlikle katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen katılıyorum</b>
1	Ailem beni sever				
5	İnsanlara karşı sabırlıyım				
7	Genellikle neşeliyim				
9	Hayatın tadını çıkartarak yaşarım				
12	Sevdiklerimle beraberim				
14	Arkadaşlarımla beraber vakit geçiririm				

## EK 3

### ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ İZİNİ

Postalarda arayın

98 ileti dizisinden 40.

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Gelen Kutusu x

**nurgül solak** 24 Eki 2017 Sal 20:16 ☆  
İyi günler hocam. Ben Akdeniz Üniversitesi PDR Bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Adım Nurgül Solak Şimşek. Yard. Doç. Dr Arzu Taşdelen Karçkay ile birli...

**ali eryılmaz** <erali76@hotmail.com> 24 Eki 2017 Sal 20:23 ★ ↩ ⋮  
Alıcı: ben ▾

Merhaba,  
Ölçek, ektedir. Kolay gelsin.

Doç. Dr. Ali ERYILMAZ  
Yıldız Teknik Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, Davutpaşa/ İstanbul TÜRKİYE  
Email: [erali76@hotmail.com](mailto:erali76@hotmail.com)  
WEB: [egitimpsikologu.com](http://egitimpsikologu.com)

Assoc. Prof. Dr. Ali ERYILMAZ  
Yıldız Technical University,  
Faculty of Education  
Psychological Counseling and Guidance, Davutpaşa/Istanbul Turkey  
Email: [erali76@hotmail.com](mailto:erali76@hotmail.com)

## EK 4

### ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ

±

<b>ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?</b> Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.	<b>Hemen Hemen Hiçbir Zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Arasıra</b>	<b>Çoğu Zaman</b>	<b>Hemen Hemen Her Zaman</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

## EK 5

### ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ İZİNİ

Öz Anlayış Ölçeği İznini > Gelen Kutusu x



nurgül solak

2 Eki 2017 Pzt 14:57 ☆

İyi günler hocam. Ben Akdeniz Üniversitesi PDR Bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Adım Nurgül Solak Şimşek. Yard. Doç. Dr Arzu Taşdelen Karçay ile birli...

edeniz@yildiz.edu.tr

4 Eki 2017 Çar 14:28 ★ ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Nurgül merhaba, ölçekler ekte, başarılar 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-İstanbul

-----nurgül solak <nurgulsolak07@gmail.com> yazdı: -----

Kime: edeniz@yildiz.edu.tr

EK 6

MEB İZNI

T.C.  
ANTALYA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 98057890-20-E3942158  
Konu : Anket Uygulanması

22.02.2019

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE  
ANTALYA

Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Nurgül SOLAK ŞİMŞEK'in "Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişki" adlı araştırmasını, İlimiz Kepez, Muratpaşa, Konyaaltı, ilçelerinde bulunan Ortaöğretim Kurumlarında, uygulama isteği ile ilgili 13/02/2019 tarih ve 4519 sayılı yazıları İl Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma Değerlendirme ve İnceleme Komisyonumuz tarafından, 20/02/2019 tarihinde incelenerek "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi" esaslarına uygun olduğu tespit edilmiştir.

Komisyonumuzca, "Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişki" isimli araştırmasını, İlimiz Kepez, Muratpaşa, Konyaaltı, ilçelerinde bulunan Ortaöğretim Kurumlarında öğrenim gören öğrencilere, Okul Müdürlüğünün Bilgisi dahilinde, bahse konu Genelge ve çalışma takvimi doğrultusunda, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmaksızın yapılması.

Söz konusu araştırmanın bitimine müteakip, sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosuna gönderilmesi kaydıyla uygulanması, Komisyonca uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, Valilik Mukamının 02/01/2019 tarih ve 149 sayılı yetki devrine göre olurlarınıza arz ederim.

Mehmet KARAKAŞ  
Müdür a.  
Müdür Yardımcısı

OLUR  
22.02.2019

Yüksel ARSLAN  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğü  
Soğuksu Mah. Hamdiye Cad. MERKEZ, ANTALYA  
E-posta: [merkez@antalya.meb.gov.tr](mailto:merkez@antalya.meb.gov.tr)

Ayrıntılı bilgi için: Mehmet KARAKAŞ Md. Yrd  
Tel: (0 242) 388 60 00  
Faks: (0 242) 238 61 11

Bu evrak güvenli elektronik imzalarla imzalanmıştır. İmza kontrolü için: <http://www.muhimbi.gov.tr> adresinden 81ed-ec09-3c79-9851-ab03 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.  
ANTALYA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 98057890-605.01-E.4809003  
Konu: Anket Uygulaması

06.03.2019

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi :13/02/2019 tarih ve 4519 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü, Eğitim Bilimleri Ana bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Nurgül SOLAK ŞİMŞEK' in "Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişki" adlı araştırmasını, İlimiz Kepez, Muratpaşa, Konyaaltı, ilçelerinde bulunan Ortaöğretim Kurumlarında, uygulama isteği ile ilgili 13/02/2019 tarih ve 4519 sayılı yazıları İl Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma Değerlendirme ve İnceleme komisyonumuz tarafından, 20/02/2019 tarihinde incelenerek "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İznilerine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi" gereğince uygun görülmüş olup, Müdürlüğünüzün 22/02/2019 tarihli ve 3942158 sayılı onayı ve uygulanacak veri toplama araçları onaylanarak ekte gönderilmiştir.

Müdürlüğümüz ve Üniversiteniz arasında yapılan "Eğitim İşbirliği Protokolü" nün 5. Maddesinin "d" bendinde yer alan "Yapılan Çalışmaların Sonuçları Taraflarca Paylaşılır" hükmü gereğince; araştırmanın bitiminde, sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında (başvuru sahibinin ekte örneği bulunan dilekçe ile) Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosuna gönderilmesi hususunda;

Gereğini arz ederim.

Mehmet KARAKAŞ  
Müdür a.  
Müdür Yardımcısı

EKLER:

- 1- Onay ve ekleri (3 sayfa)
- 2-Dilekçe Örneği(1 sayfa)

Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğü  
Soğuksu Mah. Hamidiye Cad. MERKEZ/ANTALYA  
E-posta: projelert7@meh.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Mehmet KARAKAŞ Md. Yrd.  
Tel: (0 242) 238 60 00  
Faks: (0 242) 238 61 11

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.korgun.meh.gov.tr> adresinden 7c26-6606-37cf-8966-ad41 koda ile teyit edilebilir.

GÜVENLİ ELEKTRONİK İMZALI  
SİZİLE 4+MİDİR  
15 Mar 2019  
Murat KOYLU  
Memur

## EK 7

### ÖZGEÇMİŞ

#### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Nurgül SOLAK ŞİMŞEK

Doğum Yeri ve Tarihi: Bursa / 16.05.1988

#### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

#### İş Deneyimi

Stajlar : Atatürk Anadolu Lisesi, Sakarya

Çalıştığı Kurumlar: Burdur Toki Yahya Kemal Beyatlı İlköğretim Okulu

Afyon Şuhut Limak Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Antalya Kepez Baraj Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

#### İletişim

E-Posta Adresi: [nurgulsolak07@gmail.com](mailto:nurgulsolak07@gmail.com)

Tarih: 02.07.2019

EK 8

## İNTİHAL RAPORU

Feedback Studio - Google Chrome

https://www.turnitin.com/.../Pan=1142453867Da+Idu+10642964350/wing+ti

turnitin nurgül tez

TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ÖZ DUYARLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ  
Nurgül SOLAK ŞİMŞEK

Eleşmelere Genel Bakış

%14

1	adının... taluk.edu.tr	%1
2	dergisiyönlü... taluk.edu.tr	%1
3	duygularla... taluk.edu.tr	%1
4	akademik... taluk.edu.tr	%1
5	www.edu.org.tr	%1
6	Hongyou.edu.tr	%1
7	www.edu.org	%1
8	BAŞTEKİR, Kemal. Eng.	%1
9	dergisiyönlü... taluk.edu.tr	%1
10	openaccess.mediana...	%1
11	adının... taluk.edu.tr	%1
12	akademik... taluk.edu.tr	%1
13	nurgül.org	%1

Sayfa 1 / 17v Kelime Sayısı: 39551

Text only Report High Resolution

10/27 11:42:09

Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARSKAY