



T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-DUYARLIK VE YAŞAM
DOYUMU DÜZEYLERİNİN OLUMLU SOSYAL DAVRANIŞ
EĞİLİMLERİNİ YORDAYICI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif Can SÜNBÜL

TOKAT
Haziran, 2016



**T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-DUYARLIK VE YAŞAM
DOYUMU DÜZEYLERİNİN OLUMLU SOSYAL DAVRANIŞ
EĞİLİMLERİNİ YORDAYICI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif Can SÜNBÜL

Danışman: Doç. Dr. Fatih KAYA

**TOKAT
Haziran, 2016**

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Elif Can SÜNBU'L'ün **Üniversite Öğrencilerinin Öz-Duyarlık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Olumlu Sosyal Davranış Eğilimlerini Yordayıcı Rolünün İncelenmesi** adlı çalışması 06/06/2016 tarihinde jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

İmzası

Başkan : Doç. Dr. Tahsin İlhan



Üye (Tez Danışmanı): Doç. Dr. Fatih Kaya



Üye : Yrd. Doç. Dr. Kemal Baytemir



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../2016

Enstitü Müdürü:



Mühür
İmza

ETİK SÖZLEŞME

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgi toplama ve raporlaştırma sürecinin Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna, genel akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirildiğini; bu tez çalışmasını “intihali engelleme” programı ile taradığımı, bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve bulgulara atıf yaptığımı ve kaynağını gösterdiğimi beyan eder, sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ederim.

Tarih:	27/06/2016
Tezi Hazırlayan Öğrencinin	
Adı Soyadı	
Elif Can SÜNBÜL	
İmza	

ÖNSÖZ

İnsan, dünya üzerinde var olduğu ilk dönemlerden bu yana hep bir sosyal yapının üyesi olarak yaşamını sürdürmüştür. Sosyal hayatta bireyler, yaşamak için başkalarına ihtiyaç duyarlar. İnsanların, bu sosyal hayat içinde kendilerini rahat, huzurlu ve güvende hissetmeleri için birbiriyle sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurmaları çok önemlidir. Sağlıklı ve olumlu ilişkiler ise bireylerin birbirine karşı sergilediği olumlu sosyal davranışlar ile beslenir. Olumlu sosyal davranış, başka kişi ya da gruba faydası olabilecek yardım davranışlarıdır.

Bireyin başkalarıyla kurduğu olumlu ilişkilerin yanı sıra, kendisiyle kurduğu olumlu ilişki de çok önemlidir. Öz-duyarlık, bireyin kendini sevmesini; kendi duygularına açık olmasını; kendine özenli ve şefkatli yaklaşmasını içeren bir kavramdır. Öz-duyarlık sahibi kişi, sorunlarını, eksikliklerini ve zayıf yönlerini tam olarak görür ancak kendine katı ve eleştirel yaklaşmak yerine, şefkat ve anlayışla yaklaşır. Yaşam doyumu ise bireyin hayatını iyi ya da kötü gitmesi bakımından bilişsel olarak değerlendirmesidir. Yaşam doyumu kavramı alanyazında iyi olma, öznel iyi oluş, mutluluk gibi kavramlarla eş anlamlı olarak kullanılmaktadır.

Günümüzde sağlıklı gelişimi ve bireyin güçlü yönlerini ön plana çıkaracak pozitif psikoloji akımına olan ilgi giderek artmaktadır. Pozitif psikoloji, insanın zayıf ve olumsuz tarafları yerine, güçlü ve olumlu yönlerine odaklanmıştır. Bu çalışmada yer alan olumlu sosyal davranış eğilimi, öz-duyarlık ve yaşam doyumu kavramlarının üçü de birer pozitif psikoloji konusudur. Pozitif psikoloji konularını gündeme getirmek, şüphesiz toplum ruh sağlığı açısından önemli ve olumlu bir yaklaşımdır.

Ergenlik dönemi, bireylerin bedensel olarak gelişirken, aynı zamanda sosyal ve bilişsel olarak da geliştiği bir dönemdir. Üniversite öğrencileri genel olarak ergenliğin son döneminde bulunmaktadır. Geleceğin yetişkinleri olacak olan üniversite öğrencilerinin, çevresine faydalı, olumlu sosyal davranışlar sergileyen, kendine ve başkalarına karşı duyarlı, yaşam doyumları yüksek bireyler olmaları şüphesiz toplum olarak hepimizin temennisidir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin olumlu sosyal davranış eğilimleri, öz-duyarlık düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmiştir.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez sürecimde motivasyonum düştüğü zaman bana başarabileceğimi hissettiren, profesyonelliğin ve çalışkanlığın ne demek olduğunu öğreten saygıdeğer hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Fatih KAYA'ya çok teşekkür ederim. Siz beni başarısızlığın dibindeyken tekrar başarabileceğime inandırdınız. Yüksek lisans eğitimime başladığım ilk günden beri benimle kıymetli bilgilerini paylaşan, bana yol gösteren, değerli hocam ve jüri üyem Doç. Dr. Tahsin İLHAN'a ve Amasya Üniversitesi'nden jüri üyesi olarak gelerek tezime katkıda bulunan Yrd. Doç. Dr. Kemal BAYTEMİR'e tezime katkılarından dolayı teşekkür ederim. Yüksek lisans ders sürecinde bana evini ve kalbini açan (tam anlamıyla bir özgecilik örneği sergileyen) sevgili arkadaşım Elif AVAR'a ve birlikte olmaktan mutlu olduğum diğer sınıf arkadaşlarıma teşekkür ederim. Siz olmasaydınız bir sene boyunca o yollar çekilmezdi. Tezimin literatür kısmında yazım, dilbilgisi ve anlatım bozuklukları konusunda destek aldığım Türkçe öğretmeni, değerli eniştem Adem CAN'a teşekkür ederim. Küçüklüğümünden beri beni sarıp sarmalayan, sevmeyi ve sevilmeyi öğreten, okumamı ve kendimi geliştirmemi destekleyen canım anneme ve babama; her daim yanımda hissettiğim, anne-babamın bana en değerli mirası olan canım ablalarıma ve kardeşime; dört yıldır bıkmadan usanmadan beni her konuda destekleyen ve bu süreçte de emeğini esirgemeyen sevgili eşim Murat SÜNBÜL'e ne kadar teşekkür etsem azdır. Ve yüksek lisans eğitimime başladığım günden bu yana bana destek olan saymadığım bütün dostlarıma, arkadaşlarıma teşekkür ederim.

27/06/2016

Elif Can SÜNBÜL

Sevgili Eşime ve Oğluma...



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-DUYARLIK VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN OLUMLU SOSYAL DAVRANIŞ EĞİLİMLERİNİ YORDAYICI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Sünbül, Elif Can

Yüksek Lisans, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatih Kaya

Haziran 2016, xiv + 107 sayfa

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin olumlu sosyal davranış eğilimleri, öz-duyarlık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, Orta Karadeniz Bölgesinde yer alan bir ildeki üniversitenin öğrencilerinden oluşturulmuştur. Çalışma grubuna bu üniversitenin fen edebiyat, ilahiyat, mühendislik ve iktisadi ve idari bilimler fakültelerinin ve meslek yüksek okulunun çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden 384'ü kadın ve 206'sı erkek olmak üzere toplam 590 öğrenci dahil edilmiştir. Bu çalışmada dört farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Birincisi, katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin toplanması amacıyla kullanılan Kişisel Bilgi Formu'dur. İkinci olarak, katılımcıların olumlu sosyal davranış eğilimi düzeyini ölçmek için Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği (Prosocial Tendencies Measure) kullanılmıştır. Üçüncü olarak, bireylerin öz-duyarlık düzeyini ölçmek için Öz-duyarlık Ölçeği (Self-compassion Scale) ve son olarak da katılımcıların yaşam doyumu düzeyini belirlemek amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale) kullanılmıştır. Veriler SPSS 20 aracılığı ile analiz edilmiştir. Analizler kapsamında güvenilirlik analizleri, bağımsız örneklem *t*-testi, tek yönlü varyans analizi, Tukey testi, korelasyon analizi ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda, kamusal, itaatkar ve gizli olumlu sosyal davranış eğilimleri bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Erkek katılımcıların kamusal olumlu sosyal davranış eğilimi kadınlara göre daha yükseken; itaatkar ve gizli olumlu sosyal davranış eğilimi daha düşüktür. Ayrıca özgeci olumlu sosyal davranış ile öz-duyarlığın negatif alt boyutları (aşırı özdeşim, öz-yargılama, yabancılaşma) arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında özgeci olumlu sosyal davranış ile öz-duyarlık toplam puanı arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu

bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları ilgili alanyazına dayalı olarak tartışılmıştır. Bu sonuçlar ışığında, alandaki çalışanlara, bu konuyu ileride çalışabilecek olan araştırmacılara, ebeveynlere ve öğretmenlere yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi, Öz-duyarlık, Yaşam Doyumu, Özgecilik, Yardımseverlik, Öz-sevecenlik



ABSTRACT

AN EXAMINATION OF THE PREDICTIVE ROLES OF SELF-COMPASSION AND LIFE SATISFACTION ON PROSOCIAL BEHAVIOR TENDENCIES AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Sünbül, Elif Can

Masters Degree, Psychological Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Fatih Kaya

Jun 2016, xiv + 107 pages

In this research, the relationship between prosocial behaviour tendencies, self compassion, and life satisfaction levels of university students was examined. The current study was designed as a correlational study. The participants of the study were sampled conveniently among the students attending a university located in a city in the Central Black Sea Region. The study included 384 females and 206 males (totally 590) students. The participants were the students of the various faculties including science-literature, theology, engineering, economics, administrative sciences, and vocational school. Four different instruments were used to collect data: First of all is Demographic Information Form was used to gather social-demographic information about the participants. Secondly, Prosocial Tendencies Measure was used to measure the level of prosocial tendency of the participants. Thirdly, Self-compassion Scale was used to measure the self-compassion level of the participants. Finally, the Satisfaction with Life Scale was instrumentalized to determine the life satisfaction level of the participants. The collected data were analyzed with the SPSS 20. Various analyses including reliability analysis, independent sample *t*-test, one way ANOVA, Tukey test, correlation, and regression were conducted. The present study resulted that there is a significant difference between male and female studnets in terms of public, compliant and anonymous prosocial behavior tendency. Public prosocial behaviour tendency of male students was found higher than that of females. Conversely, compliant and anonymous prosocial behaviour tendency of males was found lower than that of females. It was also found that the relationship between altruistic prosocial behaviour and negative subscales of self-compassion (over identification, self-judgment, isolation) was positive and high. Besides, a negative and moderate relationship between altruistic prosocial behaviour and self-compassion total score was found. Finally, the participants living in cities or in metropolitan areas have more life satisfaction than those living in towns or villages. The results of the

research were discussed based on the relevant literature. So that some suggestions were presented the experts working, the researchers, parents and teachers.

Key Words: Prosocial Behaviour Tendency, Self-compassion, Life Satisfaction, Altruism, Self-Kindness, Helpfulness.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı.....	4
Araştırmanın Önemi.....	4
Sayıtlar.....	5
Sınırlılıklar.....	5
Tanımlar.....	6
BÖLÜM II.....	8
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	8
Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi.....	8
Olumlu Sosyal Davranışın Alt Boyutları.....	8
Olumlu Sosyal Davranışın Gelişimine Etki Eden Faktörler.....	9
Genetik ve Çevrenin Etkisi.....	9
Empati ve Başkalarının Bakış Açısına Duyarlık.....	10
Ahlaki Gelişim.....	13
Cinsiyet.....	14
Yaş.....	15
Sosyo-ekonomik Düzey.....	15
Öz-duyarlık.....	16
Öz-duyarlığın Alt Boyutları.....	18
Öz-duyarlığın Alt Boyutlarının Birbiriyle İlişkisi.....	22
Öz-duyarlığa Etki Eden Faktörler.....	22
Aile.....	22
Yaş.....	23
Cinsiyet.....	23
Kültür.....	25

Öz-duyarlık ile Olumlu Sosyal Davranış Arasındaki İlişki	27
Yaşam Doyumu.....	27
Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler	31
Gelir Düzeyi	31
Sağlık.....	33
Yaş.....	33
Cinsiyet.....	34
Kişilik	35
Yaşam Doyumu ile Olumlu Sosyal Davranış Arasındaki İlişki.....	37
Yaşam Doyumu ile Öz-duyarlık Arasındaki İlişki.....	38
BÖLÜM III	40
YÖNTEM	40
Araştırmanın Modeli	40
Çalışma Grubu	40
Veri Toplama Araçları	42
Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği.....	42
Öz-duyarlık Ölçeği.....	43
Yaşam Doyumu Ölçeği	44
İşlem Yolu.....	44
Verilerin Analizi.....	45
BÖLÜM IV	46
BULGULAR	46
BÖLÜM V	57
TARTIŞMA	57
BÖLÜM VI	60
SONUÇ VE ÖNERİLER	60
KAYNAKÇA	62
EKLER	78
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	78
Ek 2: Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği	80
Ek 3: Öz-duyarlık Ölçeği	82
Ek 4: Yaşam Doyumu Ölçeği.....	84
Ek 5: Ölçme Araçları Kullanım İzni	85
Ek 5: Araştırma Uygulama İzin Belgesi	88
Ek 6: Özgeçmiş	91

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş ve Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Dağılımı	40
Tablo 2. Öğrencilerin Gelir Düzeyi, Kardeş Sayısı ve Doğum Sırasına Göre Dağılımı.....	41
Tablo 3. Modelde Yer Alan Değişkenlerin Birbiriyle Olan İlişkisi	47
Tablo 4. Kamusal Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 5. Cinsiyet ile Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Karşılaştırmalar	50
Tablo 6. Duygusal Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 7. İtaatkar Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 8. Özgeci Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 9. Gizli Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 10. Acil Durumlarda Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	55

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Öz-Duyarlığın Alt Boyutları.....	18
Şekil 2. Yaşam Doyumu ve Özneİ İyi Oluş Şeması	30



KISALTMALAR LİSTESİ

- OSD : Olumlu Sosyal Davranış
Kamusal OSD : Kamusal Olumlu Sosyal Davranış
Duygusal OSD : Duygusal Olumlu Sosyal Davranış
İtaatkar OSD : İtaatkar Olumlu Sosyal Davranış
Gizli OSD : Gizli Olumlu Sosyal Davranış
Acil OSD : Acil Durumlarda Olumlu Sosyal Davranış
Özgeci OSD : Özgeci Olumlu Sosyal Davranış
Paylaşım B.O. : Paylaşımların Bilincinde Olma
Baba Öğrenim : Baba Öğrenim Durumu



BÖLÜM I

GİRİŞ

Problem Durumu

İnsanlar doğumdan itibaren çevresiyle etkileşim halinde olan sosyal varlıklardır. Sosyal hayat içerisinde insanların bir arada ve huzur içinde yaşamaları çok önemlidir. Günümüzde birçok kişi, insanların birbirine karşı eskisi kadar fedakar davranmadığından, bencilleştiğinden, bireyselleştiğinden, değerlerini yitirdiğinden, kendine ve kendi kültürüne uzaklaştığından yakınmaktadır. Okullarda öğrencilerin zaman zaman birbirlerine acımasızca vurma, eşyalarını ve yiyeceklerini paylaşmama, diğerlerini dışlama, zorbalık yapma, küfür etme gibi davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Bu tür olumsuz sosyal davranışlar, saldırgan davranışlar, şiddet eğilimi, egoizm, zorbalık, suç, mobbing vb. çeşitli kavramlarla adlandırılmış ve çokça çalışılmıştır (Ciby ve Raya, 2014; Durmuş ve Gürkan, 2005; Ellwood, 1915; Ereş, 2009; Gökler, 2009; Kapıcı, 2004). Şimdiye kadar araştırmacıların, çoğunlukla bu tür olumsuz sosyal davranışları inceledikleri fakat olumlu sosyal davranışlar ve bu davranışların gelişimini etkileyen faktörleri incelemeyi kısmen ihmal ettikleri görülmektedir (Özdemir, 2010). Bu görüşü destekler nitelikte, Google Akademik'te arama yapıldığında prosocial behaviour (olumlu sosyal davranış) için 101.000, helpfulness (yardımseverlik) için 82.100, antisocial behaviour (antisosyal davranış) için 1.330.000, problem behaviour (problem davranış) için 429.000 sonuç bulunmuştur (17.09.2015).

Olumlu sosyal davranış (prosocial behaviour) kavramının ortaya çıkışı travmatik bir olaydan sonra olmuştur. 1964 yılında New York'ta Kitty adlı bir kadının 38 kişinin önünde vahşice öldürülmesi ancak bu kişilerin bu duruma müdahale etmemeleri, bilim adamlarının yardım etme ve özgeci davranışlar üzerine yoğunlaşmalarına sebep olmuştur (Akbaba, 1994). Pozitif psikoloji kavramının ortaya atılması ile birlikte, insan davranışlarına ve doğasına patolojik yaklaşımdan ziyade, pozitif bir bakış açısıyla yaklaşılmaya başlanmıştır (Carlo ve Randall, 2001). Son 30-35 yıldaki alanyazın incelendiğinde, olumlu sosyal davranışların gelişimiyle ilgili çalışmaların sayısında hızlı bir artış olduğu dikkat çekmektedir.

Olumlu sosyal davranış, başkalarının yararına olabilecek, kişinin herhangi bir baskı altında olmadan ve gönüllü bir şekilde sergilediği davranışlardır (Carlo, Hausmann, Christiansen ve Randall, 2003). Hoffmann (1982) ise olumlu sosyal davranışı, bireyin kendi çıkarı sözkonusu olmaksızın, diğer bireylerin yararına olan, yardımlaşma ya da paylaşma gibi davranışlar olarak tanımlamaktadır.

Öz-duyarlık (self-compassion) kavramı, Budist felsefeyi temel alan bir kavram olup, ilk kez Neff (2003a) tarafından ortaya atılmıştır. Türkiye'de ise Akın, Akın ve Abacı'nın

(2007) Öz-Duyarlık Ölçeği'ni Türkçeye kazandırmasıyla birlikte çalışılmaya başlanmış bir konudur. Öz-duyarlık kavramı, tıpkı olumlu sosyal davranış gibi bir pozitif psikoloji konusudur. Öz-duyarlık, bireyin acı ve başarısızlık gibi yaşantılarında duygularına açık olması; bu tür olumsuz yaşantılar sonucunda, kendini sertçe eleştirmesinden ziyade, kendine özenli ve anlayışlı yaklaşmasıdır. Ayrıca öz-duyarlık, insanın kendisini hayattan soyutlamak yerine, bu yaşantıları yaşamın doğal bir parçası olarak kabul etmesi; acı ve ıstırap gibi duyguların üzerinde durmak yerine, bunlarla akılcı bir şekilde başa çıkmasıdır (Neff, 2003a).

Öz-duyarlık sahibi kişi, sorunlarını, eksikliklerini ve zayıf yönlerini tam olarak görür ancak kendine katı ve eleştirel yaklaşmak yerine, şefkat ve anlayışla yaklaşır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Neff (2003a), duyarlık (compassion) ve öz-duyarlık (self-compassion) kavramları arasında pozitif bir ilişki olduğunu; öz-duyarlığı yüksek olan insanların, hem kendilerine hem de başkalarına karşı duyarlı davrandıklarını belirtmiştir. Duyarlık, diğer insanların acılarına karşı duyarlı olmak, onlardan soyutlanmış olmamak, başkalarına karşı şefkatli olmak ve onların acılarını hafifletme arzusu duymak olarak tanımlanabilir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Duyarlı insanlar, hata yapan, başarısız olan, suç işleyen, acı çeken vb. kişileri dışlamak yerine, onların davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışırlar. Çünkü duyarlı insan, her insanın hata yapabileceği gerçeğinin farkında olan insandır (Neff, 2008).

İlgili alanyazın incelendiğinde, olumlu sosyal davranış ile öz-duyarlık arasında daha önceden yapılmış bir çalışmaya rastlanmıştır. Lindsay ve Creswell (2014), Carnegie Mellon Üniversitesi'ndeki farklı ırklardan gelen öğrencilerle yaptıkları iki ayrı çalışmada, kendini onaylamanın, öz-duyarlık ve olumlu sosyal davranış düzeyine etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda, öz-duyarlık duygularının olumlu sosyal davranışları harekete geçirdiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca aile gelir düzeyiyle yardımseverlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada ise öz-duyarlık düzeyleri yüksek olan bireylerin, olumlu sosyal davranış eğilimlerinin de yüksek olup olmadığı araştırılacaktır.

Yaşam doyumu (life satisfaction) ilgili alanyazında öznel iyi oluş kavramının bilişsel boyutu (Myers ve Diener, 1995) olarak belirtilmiştir. Bu kavram ilk kez Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından ortaya atılmıştır. Yaşam doyumu, mutluluk ve iyi olma haline ilişkin bilimsel araştırmalar, uzun yıllar ihmal edildikten sonra, ancak yirminci yüzyılın ikinci yarısında yapılmaya başlanmıştır (Şimşek, 2011). Neugarten ve diğerleri (1961) yaşam doyumunu, bir insanın beklentileriyle elinde olanları karşılaştırması sonucu elde edilen durum ya da sonuç olarak tanımlamıştır. Mutluluğa benzer bir duygu olan yaşam doyumu, insanın, hayatını iyi ya da kötü gitmesi bakımından bilişsel olarak sorgulamasıdır (Lucas ve Diener, 2004).

İlgili alanyazın incelendiğinde, olumlu sosyal davranış ile yaşam doyumu kavramları arasında yapılmış Caprara ve Steca (2005)'ya ait çalışmaya rastlanmıştır. Caprara ve Steca (2005), yaşları 20 ile 87 arasında değişen 259'u erkek ve 253'ü kadın olmak üzere 512 kişi ile yapmış oldukları çalışmalarında, olumlu sosyal davranış ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Ayrıca mutlu insanların diğerlerine oranla daha fazla olumlu sosyal davranışlar sergilediklerini (Walker, 2007) ve başkalarına yardım etme isteği yüksek olan bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını (Deleire, Enami ve Moynihan, 2011) ortaya çıkaran çalışmalar bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar ise olumlu sosyal para harcamaının (maddi yardımın) mutluluk yarattığını savunmuşlardır (Aknin, Sandstrom, Dunn ve Norton, 2011; Dunn, Aknin ve Norton, 2014). Bu çalışmada ise insanların yaşam doyumları yükseldiği zaman, daha çok olumlu sosyal davranış sergileyip sergilemedikleri sorusuna yanıt aranacaktır.

Ergenliğin son döneminde olan üniversite öğrencileri, karmaşık gelişim problemleriyle karşı karşıyadır. Genç birey, bedensel, zihinsel ve sosyal yönlerden gelişirken aynı zamanda akademik başarı elde etme, meslek edinme, evlilik girişimleri gibi geleceğe yönelik kaygılar yaşar. Kumru, Carlo ve Edwards (2004), olumlu sosyal davranış gelişimini anlamada ergenlik döneminin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Ergenler, yaşları ilerledikçe yeni sosyal ilişkiler kurmakta, empati ve muhakeme becerisi geliştirmektedir (Carlo ve diğerleri, 2003). Dolayısıyla bu dönemdeki sosyal ve bilişsel gelişimler, olumlu sosyal davranışları etkilemektedir. Neff (2003b), ergenlik döneminin, öz-duyarlılığa çok ihtiyaç duyulmasına rağmen, öz-duyarlılığın en az olduğu dönem olduğunu belirtmiştir. Bunun nedeni, benmerkezcilik, özeleştirme, kendine yabancılaşma duygusu ve duygularla aşırı özdeşimin artmasıdır. Gençlerin yaşam doyumu düzeyi bu dönemde değişebilmektedir. Çünkü ergenler olumlu ve olumsuz duyguları daha yoğun yaşamaktadırlar (Gümüş, 2006). Ayrıca bu yaşlardaki bireylerde depresyon ve intihar girişimleri ortaya çıkabilmektedir (Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, 2008).

Üniversite öğrencileri, bir taraftan toplumun beklentilerini karşılarlarken bir taraftan da yetişkinliğe hazırlanmaktadır. Ergenin kendine ve çevresine faydalı bir yetişkin olması bu dönemi nasıl geçirdiğine ve kişiliğini nasıl geliştirdiğine bağlıdır. Gençlerin kendine karşı duyarlı, çevresine faydalı ve mutlu bireyler olması toplumumuzun geleceği açısından önemlidir. Yüksek yaşam doyumuna sahip ve kendine duyarlı bireylerin daha fazla olumlu sosyal davranış sergileme ve topluma faydalı olma ihtimali yüksektir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin olumlu sosyal davranışlarına, öz-duyarlılığına ve yaşam doyumuna mercek tutmaktadır. Bu üç konunun birlikte çalışılması hem pozitif psikoloji konularını gündeme

taşımak açısından, hem de olumlu davranışlar sergileyen, duyarlı ve mutlu bireyler yetişmesi açısından önemlidir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve yaşam doyum düzeylerinin olumlu sosyal davranışı ne derecede yordadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda sıralanan araştırma sorularına bu araştırma kapsamında cevap aranacaktır:

1. Öz-duyarlık düzeyleri, üniversite öğrencilerinin olumlu sosyal davranış düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?
2. Yaşam doyum düzeyleri, üniversite öğrencilerinin olumlu sosyal davranış düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?
3. Demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba öğrenim durumu vb.) olumlu sosyal davranışı yordama dereceleri nedir?

Araştırmanın Önemi

İnsan sosyal bir varlıktır. Sosyal hayatta bireyler, yaşamak için başkalarına ihtiyaç duyar. İnsanların, bu sosyal hayat içinde kendilerini rahat, huzurlu ve güvende hissetmeleri için birbiriyle sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurmaları oldukça önemlidir. Sağlıklı ve olumlu ilişkiler ise bireylerin birbirine karşı sergilediği olumlu sosyal davranışlar ile beslenir. Yardımlaşma ve paylaşma gibi davranışlar, insanların toplumsal bağlar kurmalarını ve bu bağların sağlıklı bir şekilde devam etmesini kolaylaştırır (Kim ve Stevens, 1987).

Pozitif psikoloji, insanın zayıf ve olumsuz tarafları yerine, güçlü ve olumlu yönlerine odaklanmıştır. Bu görüş ilk defa, davranış bilimleri alanında değişim başlatan Seligman (1998) tarafından ortaya atılmıştır. Seligman (1998), ruh sağlığı hizmetlerinin amacının, sadece ruhsal hastalıklara müdahale etmek olmadığını; iyi bir yaşam için ortam sağlamak ve bireylerin güçlü yönlerini ortaya çıkarmak gibi iki önemli misyonun da olduğunu savunmuştur. Ancak bireylerin olumsuzluklarının, zayıflıklarının ve eksik yönlerinin araştırılması, olumlu ve güçlü yanlarının araştırılmasına –neredeyse- hiç yer bırakmamıştır (Kararımk ve Siviş, 2008). Bu çalışmada yer alan olumlu sosyal davranış eğilimi, öz-duyarlık ve yaşam doyum kavramlarının üçü de birer pozitif psikoloji konusudur. Yıllarca ihmal edilmiş pozitif psikoloji konularını gündeme getirmek, şüphesiz toplum ruh sağlığı açısından önemli ve olumlu bir yaklaşımdır. Bu araştırmanın, gelecekte pozitif psikolojiyle ilgili yapılacak çalışmaları özendireceği düşünülmektedir.

Araştırmacılar, olumlu sosyal davranışın gelişimini anlamada, ergenlik döneminin önemli olduğunu ifade etmektedir (Kumru ve diğerleri, 2004). Ergenlik dönemi, bireylerin bedensel olarak gelişirken, aynı zamanda sosyal ve bilişsel olarak da geliştiği bir dönemdir. Üniversite ğrencileri genel olarak ergenliğin son döneminde bulunmaktadır. Geleceğin yetişkinleri olacak olan niversite ğrencilerinin, çevresine faydalı, olumlu sosyal davranışlar sergileyen, kendine ve başkalarına karşı duyarlı, yaşam doyumları yüksek bireyler olmaları şüphesiz toplum olarak hepimizin temennisidir. Bu alışma, ergenlerin yaşam doyumunu ve öz-duyarlılık düzeylerinin olumlu sosyal davranış sergilemelerinde ne kadar etkili olduğunu ortaya çıkarmak zgn bir çalışmadır. Bu çalışmanın, gelecekte ergenlerin olumlu sosyal davranış eğilimlerinin artırılması için yapılacak çeşitli eğitim programlarına, bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarına katkı sunacağı düşünülmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, olumlu sosyal davranış eğilimi ile öz-duyarlılık arasında yapılmış bir araştırmaya rastlanmıştır (Lindsay ve Creswell, 2014). Yaşam doyumunu ile öz-duyarlılık arasında (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Neff, 2003b; Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008; şahin, 2014; Tel, 2011) ve yaşam doyumunu ile olumlu sosyal davranış eğilimi arasında (Caprara ve Steca, 2005), pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya çıkaran çalışmalar mevcuttur. Duyarlılık (compassion) ve öz-duyarlılık (self-compassion) arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu; öz-duyarlığı yüksek olan insanların, hem kendilerine hem de başka insanlara karşı duyarlı davrandıkları (Neff, 2003a); dolayısıyla öz-duyarlığı yüksek olan bireylerde, olumlu sosyal davranış eğiliminin de yüksek olmasının bekleneceği belirtilmişti. Buradan hareketle, birer pozitif psikoloji konusu olan ve şimdiye kadar birlikte çalışılmadığını düşündüğümüz bu üç kavramın birlikte çalışılması, alana katkı sağlayacak ve gelecek çalışmalara ışık tutacaktır.

Sayıtlar

1. Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi, z-Duyarlılık ve Yaşam Doyumu ölçeklerini ve Kişisel Bilgi Formlarını dolduran niversite ğrencilerinin yansız ve doğru cevap verdiği varsayılmıştır.
2. Bu leklerin, ilgili özellikleri ölçebilir nitelikte olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Bu çalışmada elde edilen veriler Orta Karadeniz Bölgesinde yer alan bir ilde araştırmaya katılan katılımcılarla sınırlıdır.
2. Bu araştırma sonuçları örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

3. Bu araştırmada incelenen olumlu sosyal davranış eğilimi düzeyi, ‘‘Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi leği’’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Bu araştırmada incelenen öz-duyarlılık düzeyi, ‘‘z-duyarlılık leği’’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
5. Bu araştırmada incelenen yaşam doyumu düzeyi, ‘‘Yaşam Doyumu leği’’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Olumlu Sosyal Davranış: Başka bir kişi ya da bir gruba yardım veya yarar sağlamak için yapılan hareketlerdir (Eisenberg ve Miller, 1987).

Kamusal Olumlu Sosyal Davranış: Kendisini izleyen birileri olduğunda, başkaları tarafından saygı ve onay görme (rneğin, ebeveyn, eş karşısında) veya öz-değerini arttırmak amacıyla sergilenen yardım davranışlarıdır (Carlo ve Randall, 2002).

Duygusal Olumlu Sosyal Davranış: Duygusal uyaranların var olduğu ortamlarda yardım etme davranışıdır (Carlo ve Randall, 2002).

İtaatkar Olumlu Sosyal Davranış: Kişinin szli yahut sözsüz bir istek karşısında gerçekleştirdiği yardım davranışıdır (Eisenberg, Cameron, Tryon ve Dodez, 1981).

Özgeci Olumlu Sosyal Davranış: Diğer insanların yararına, gönüllü olarak ve çıkar gözetmeksizin yapılan davranışlardır (Akbaba, 1994).

Gizli Olumlu Sosyal Davranış: Yardım edenin bilinmediği durumlarda gösterilen yardım davranışlarıdır (Carlo ve Randall, 2002).

Acil Olumlu Sosyal Davranış: Kriz ya da acil durumlarda gösterilen yardım davranışlarıdır (Carlo ve Randall, 2002).

z-duyarlılık: Bireyin acı ve başarısızlık gibi yaşantıları yaşamın doğal bir parçası olarak kabul etmesi; duygularına açık olması; duygularıyla akılcı bir Şekilde başa çıkabilmesi ve kendine Şefkatli yaklaşmasıdır (Neff, 2003a).

Öz-sevecenlik: Bireyin kendini acımasızca eleştirmek yerine, nazik ve sevecen bir tutum sergilemesi ve ön yargılar olmaksızın kendini anlamaya çalışmasıdır (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

Öz-yargılama: Kişinin zor durumlarda kendini eleştirmesi ve benliğiyle ilgili olumsuz yargılarda bulunmasıdır (Öveç, 2007).

Paylaşımların Bilincinde Olma: Bireyin olumsuz deneyimler yaşadığında, tek başına olmadığını, diğer insanların da benzer durumlar yaşadığını fark etmesidir (Neff, 2008).

Yabancılaşma (Sosyal İzolasyon): Bireyin kendi sorunlarına dalıp başkalarının da benzer sorunlar yaşadığını unutmaması ve sosyal hayattan kendini soyutlamasıdır (Öveç, 2007).

Bilinçlilik: Kişinin kendine acı veren duygu ve düşüncelerle aşırı derecede özdeşleşmesi yerine, bu duygu ve düşünceleri dengeli bir farkındalık ile kavrayabilmesidir (Neff, 2003a).

Aşırı Özdeşim: Bireyin duygularına çok yoğun bir biçimde odaklanması ve kapılmasıdır (Öveç, 2007).

Yaşam Doyumu: İnsanın hayatının iyi ya da kötü gittiği hakkındaki bilişsel sorgulamasıdır (Lucas ve Diener, 2004).

Öznel İyi Oluş: Kişinin bilişsel ve duyuşsal olarak kendi yaşamını değerlendirmesidir (Diener, 2000).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

OLUMLU SOSYAL DAVRANIŞ EĞİLİMİ

İnsan sosyal bir varlıktır. Bireylerin toplum içerisinde huzurlu bir ortamda yaşamaları için birbiriyle kurdukları iyi ve sağlıklı ilişkiler çok önemlidir. Komşunun bir tabak yemek getirmesi, bir arkadaşın derdini dinlemesi, karşıdan karşıya geçerken sürücünün yol vermesi, ihtiyacı olduğunda dostlarının borç para vermesi, zor anlarında insanların yardımına koşmaları ve özveride bulunmaları insanları genellikle mutlu eder. Bu tür, gönüllü yapılan, diğergam davranışlar, olumlu sosyal davranışlar (prosocial behaviours) olarak tanımlanmaktadır (Aytan, 2009; Krebs, 1982). İlgili alanyazın incelendiğinde Türkiye’de yapılmış çalışmalarda, olumlu sosyal davranış ile prososyal davranış kavramlarının aynı anlamda kullanıldığı göze çarpmaktadır (Çalık, Özbay, Özer, Kurt ve Kandemir, 2009; Gözün- Kahraman, 2012; Özdemir, 2010).

Olumlu sosyal davranışı, Staub (1978), başkalarına fayda sağlamayı amaçlayan gönüllü davranışlar olarak tanımlamıştır. Hoffmann (1982), olumlu sosyal davranışın diğer bireylerin yararına olan, yardımlaşma ya da paylaşma gibi davranışlar olduğunu söylemiştir. Einsberg (1983) ise olumlu sosyal davranışın, dışsal ödül beklemezsiniz, diğer bireylere fayda sağlamayı amaçlayan davranışları kapsadığını belirtmiştir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, olumlu sosyal davranış ile ilgili araştırmaların son 25 yıl içerisinde artış gösterdiği görülmektedir. Türkiye’de ise Kumru ve diğerlerinin (2004) Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği’ni Türkçeye kazandırmasıyla birlikte çalışılmaya başlandığı görülmektedir.

Olumlu Sosyal Davranışın Alt Boyutları

Carlo ve Randall (2001), alandaki kuram ve araştırmaları inceledikten sonra *kamusal* (public), *duygusal* (emotional), *itaatkâr* (compliant) ve *özgeci* (altruistic) olmak üzere dört çeşit olumlu sosyal davranış tanımlamışlardır. Daha sonraki çalışmalarında ise, *gizli* (anonymous) ve *acil* (dire) olmak üzere iki tip daha eklemiştir (Carlo ve Randall, 2002).

Kamusal olumlu sosyal davranış, kendisini izleyen birileri olduğunda, başkaları tarafından saygı ve onay görme (örneğin, ebeveyn, eş karşısında) ve/veya kendi değerini arttırmak amacıyla sergilenen yardım davranışlarıdır (Carlo ve Randall, 2002). Birileri kendini izliyorsa otobüste bir yaşlıya yer vermek, birilerinden onay almak amacıyla karşıdan karşıya geçen bir engelliye yardım etmek gibi davranışlar bu olumlu sosyal davranış türü için örnek gösterilebilir.

Duygusal olumlu sosyal davranış, duygusal uyaranların var olduğu ortamlarda yardım etme davranışdır (Carlo ve Randall, 2002). Örneğin, birisi çok üzgünken ona yardım etmek, bir dilenci kendini acındırdığı zaman para vermek gibi davranışlar.

İtaatkar olumlu sosyal davranış, kişinin sözlü veya sözsüz bir istek karşısında gerçekleştirdiği yardım davranışdır (Eisenberg ve diğerleri, 1981). Birisi yardım istediğinde yardım etmek, otorite konumunda birisi rica ettiği zaman yardımı esirgememek gibi davranışlar, bu olumlu sosyal davranış türü için örnek verilebilir.

Gizli olumlu sosyal davranış, yardım edenin bilinmediği yardım davranışdır (Carlo ve Randall, 2002). Kimsenin fark etmeyeceği şekilde yardım etmek, para bağış yapacağı zaman isim belirtmeden yardım yapmak gibi davranışlar bunlara örnektir.

Acil olumlu sosyal davranış, kriz ya da acil durumlarda gösterilen yardım davranışlarıdır (Carlo ve Randall, 2002). Bir trafik kazası gördüğünde hemen yardıma koşmak, deprem sonrasında arama kurtarma ekiplerinde çalışmak gibi davranışlar bu olumlu sosyal davranış türü için örnek gösterilebilir.

Özgeci olumlu sosyal davranış ise bireyin içselleştirdiği ilkelerden ve sempatiden kaynaklanan, diğer insanların refahını ve ihtiyaçlarını önemseme güdüsüyle yapılan gönüllü yardımlardır (Eisenberg ve Fabes, 1998). Örneğin, kişinin hiçbir fayda beklemeksizin bir fakire para bağışında bulunması, içtenlikle ve onay beklemeksizin bir ihtiyaç sahibi bir öğrencinin eğitim masraflarını karşılaması gibi davranışlar. Lev Tolstoy'un şu meşhur sözü adeta bir özgecilik tanımı gibidir: "Menfaat karşılığı yapılan iyilik, iyilik değildir. İyilik sebep ve netice zincirinin dışındadır". Özgecilik (altruizm), diğer olumlu sosyal davranış türlerinden farklı olarak olumlu sosyal davranıştan bağımsız çalışılan bir kavramdır. Özgeci davranış, diğer insanların yararına, gönüllü olarak ve çıkar gözetmeksizin yapılan davranışlardır (Akbaba, 1994). Her özgeci davranış olumlu sosyal davranış kapsamında olmakla birlikte, her olumlu sosyal davranış özgeci davranış değildir (Yöntem, 2013).

Olumlu Sosyal Davranışların Gelişimine Etki Eden Faktörler

Genetik ve Çevrenin Etkisi: İnsanların doğuştan mı yardımsever olduğu, yoksa bunu sonradan çevresinden mi öğrendiği geçmişten günümüze tartışılmalı bir konudur. Platon ve Aristo'ya göre diğer insanların iyiliğini düşünme ve dayanışma, insanoğlunun devamı için gereklidir (Ayten, 2009). Olumlu sosyal davranışların, bireyin genetik olarak hayata tutunma çabasının bir sonucu olduğunu (Grusec, 2002) ve bireyin genetik yapısının ve karakterinin etkisiyle ortaya çıktığını (Hay, 2009) savunan araştırmacılar mevcuttur. Buna karşın çocukların bu tür davranışları, çevresindeki yetişkinleri gözlemleyerek ve onları taklit ederek öğrendiklerini savunanlar da vardır (Clarke, 2004; Scott ve Seglow, 2007).

Carlo ve Randall (2001), olumlu sosyal davranışın temelinde yatan çok boyutlu mekanizmaları açıklamak amacıyla “Sosyo-Ekolojik Gelişimsel Model”i geliştirilmiştir. Bu model, olumlu sosyal davranışlar üzerinde hem genetik faktörlerin hem de çevrenin etkisini açıklar niteliktedir. Sosyo-Ekolojik Gelişimsel Model, Ekolojik Teori, Sosyal Bilişsel Teori ve olumlu sosyal davranışı açıklamaya yönelik geliştirilmiş bazı modellerden yararlanılarak geliştirilmiştir (Kumru ve diğerleri, 2004).

Bu modele göre olumlu sosyal davranış üzerindeki etki alanları şunlardır:

a. Ailesel ve Sosyal Aralan Değişkenleri: Bu değişken grubu kendi içinde üçe ayrılmıştır. Bunlar: Aile (ebeveynler, kardeşler, akrabalar vb.), akran (arkadaşlar, arkadaş çevresinin beklentileri vb.) ve kültürdür (cinsiyet, okul, medya, normlar, yasalar vb.). Bireyin olumlu sosyal davranışlar sergilemesini etkileyen bütün sosyal çevresi bu etki alanı içerisindedir.

b. Yakın Durumsal Özellikler: Bunlar yardım etme anındaki durumsal özelliklerdir. Yardım isteyen kişinin durumunun, yardım etme davranışını ortaya çıkarmadaki etkisini açıklamaktadır (Kumru ve diğerleri, 2004).

c. Bilişsel ve Duygusal Değişkenler: Bu değişkenler, özel ve genel bilişsel beceriler ile doğuştan getirilen duygusal yetiler olarak ele alınmaktadır. Ahlaki muhakeme, yüklemeler, değerler ve başkasının bakış açısını alma, bilişsel değişkenlere; empati ve sempati ise duygusal değişkenlere örnek verilebilir.

Olumlu sosyal davranış gelişimine etki ettiği kabul edilen ve bu modelde belirtilen aile tutumları ve bağlılığı (Altay, 2007; Carlo, Mestre, Samper, Tur ve Armenta, 2010; Knafo ve Polamin, 2006; Kumru ve diğerleri, 2004; Richaud, Mesurado ve Lemos, 2013), arkadaş ilişkileri ve bağlılığı (Ma Shek, Cheung ve Lee, 1996; Zimmer-Gembeck, Geiger ve Crick, 2005; Procházka ve Vaculík, 2011) kültür (Grusec, 2002), zeka ve akademik başarı (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli ve Zimbardo, 2000; Han, Shi, Yong ve Wang, 2012), duygusal zeka (Marquez, Martine ve Brackett, 2006) gibi kavramlar olumlu sosyal davranış ile birlikte çalışılmış ve olumlu sosyal davranışla ilişkileri olduğu ortaya konulmuştur. Bu kısımda özellikle ‘empati ve başkalarının bakış açısına duyarlık’ kavramlarına yer verilecektir.

Empati ve Başkalarının Bakış Açısına Duyarlık: Sosyo-Ekolojik Gelişimsel Model’e göre, bireylerin olumlu sosyal davranış sergilemelerine katkı sağlayan duygusal değişkenlerden biri de *empatidir*. Empati, bir insanın, kendisini karşısındakinin yerine koyarak, onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması anlamına gelmektedir (Dökmen, 1997, s. 135). Bu beceri, olumlu sosyal davranışın en önemli sosyo-duygusal güdüleyici faktörü olarak kabul

edilmektedir (Staub, 1978). Empati ve sempati duygusu çoğunlukla ‘diğeri odaklı’ olumlu sosyal davranışta bulunmayı kolaylaştırır (Einsberg ve Fabes, 1998). Özellikle ergenlerde olumlu sosyal davranış eğilimi ile empati arasında pozitif bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Einsberg ve Miller, 1987).

Olumlu sosyal davranışın temelinde empati kökenli sempati ve kişisel sıkıntı olmak üzere iki temel duygu yattığı düşünülmektedir. Sempati, başkalarının çıkarına odaklı güdüsel uyarılma yarattığı için yardım davranışı göstermeyi tetikler. Kişisel sıkıntı ise daha çok bencil ve kendini rahatlatmaya yönelik bir güdüsel uyarılma ile yardım davranışı sergilemeyi tetiklemektedir (Batson, 1998; akt. Kumru ve diğerleri, 2004). Bir insanın karşısındakine yardım ederken niyetini anlamak güçtür. Kişi, kendini karşısındakinin yerine koyarak onun yaşadığı sıkıntıyı anlayıp yardımcı oluyor olabilir. Ya da karşıdakinin sıkıntısına duyarsız kalmaktan rahatsız olduğu ve bu durumdan kurtulmayı istediği için de yardım ediyor olabilir.

Bazı araştırmacılar empatinin bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki boyutlu olduğunu savunmuşlardır (Eisenberg ve Strayer, 1987; Hoffman, 1987; Staub, 1987). Empatinin duyuşsal boyutu “empatik ilgi” olarak, bilişsel boyutu ise “başkalarının bakış açısına duyarlık” olarak adlandırılmıştır (Davis, 1980). Duyuşsal boyut, herhangi bir olay ya da durum sonucunda karşıdaki ile aynı şekilde hissetmek ve bunu ona hissettirmek olarak tanımlanmıştır. Bilişsel boyut ise, diğerlerinin herhangi bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedebileceğini anlamak, bu hislerin farkında olmaktır (Staub, 1987). Başkasının bakış açısına duyarlık, kendini karşıdakinin yerine koyarak onun düşüncelerini anlamaya çalışmak anlamına gelmektedir (Einsberg ve Fabes, 1998). Başkasının bakış açısını alma, başkalarının düşüncelerini anlamayı; onların sorunlarına ve ihtiyaçlarına sempati duymayı içeren sosyo-bilişsel bir beceridir (Einsberg ve diğerleri, 1991).

İlgili alanyazında empati ve başkalarının bakış açılarına duyarlık ile olumlu sosyal davranış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Underwood ve More (1982), başkalarının bakış açısına duyarlık ve özgecilik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Eisenberg ve diğerleri (1991) ise ergenlik dönemindeki olumlu sosyal davranışları incelediği on bir yıl süren boylamsal bir araştırma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda, empati, sempati ve olumlu sosyal davranışlar arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

Sibicky, Schroeder ve Dovidio (1995), empati ile yardım etme davranışı arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışma yapmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, bireylerin empatik eğilimleri yüksek olduğu zaman başkalarının gereksinimlerine karşı daha hassas oldukları

ortaya çıkmıştır. Empatik ilginin ise diğer insanların faydasına yönelik davranışlar sergilemelerini sağladığı ortaya çıkmıştır.

Roberts, College ve Strayer (1996), duyguları ifade etme, olumlu sosyal davranışlar ve empati arasındaki ilişkileri cinsiyet bağlamında inceledikleri bir çalışma yapmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, empatinin erkeklerin olumlu sosyal davranış eğilimlerinde anlamlı ölçüde etkisi olduğu; kızlarda ise empatinin yalnızca arkadaşlık ilişkileri bağlamında olumlu sosyal davranışlara etkisi olduğu bulunmuştur.

Duru (2002), üniversite 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören 402 öğretmen adayı ile, empati ile yardım etme eğilimi arasındaki ilişkiyi ve yardım etme eğilimini bazı psikososyal değişkenler açısından incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda, empati ve yardım etme davranışı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu; empati puanları arttıkça yardım etme davranışının da arttığı ortaya çıkmıştır.

Kumru ve diğerleri (2004), 11-21.5 yaş aralığındaki 550 lise ve üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, ergenlerin olumlu sosyal davranışlarında yaş ve cinsiyet farklılıkları ile bu davranışların ebeveyn-akran bağlılıkları, empati-başkasının bakış açısını alma, toplulukçu değerler ve ahlaki muhakeme değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda empatinin, duygusal olumlu sosyal davranış türünü; başkalarının bakış açısına duyarlılığın ise itaatkar ve gizli olumlu sosyal davranış türünü anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varmıştır.

Aktaş ve Güvenç (2006), 11-16 yaş grubundaki 286 öğrenciyle yapmış oldukları çalışmada, saldırgan davranışlar ve olumlu sosyal davranışlar ile ilişkisel bağlam (ebeveyn-akran bağlılığı) ve kişiler arası duyarlılık (empati, başkasının bakış açısına duyarlılık ve kişisel sıkıntı) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda, empatinin kızlarda kamusal ve duygusal olumlu sosyal davranışı aynı zamanda kızlarda ve erkeklerde gizli olumlu sosyal davranışı anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır. Başkalarının bakış açısına duyarlılığın ise kızlarda ve erkeklerde duygusal ve itaatkar olumlu sosyal davranışı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Wentzel, Filisetti ve Looney (2007), 11-12 ve 13-14 yaş grubu olarak ayırdıkları 339 öğrenciyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin olumlu sosyal davranışları, iç-süreçleri (davranış, empati, başkalarının bakış açısını alma, depresif etkiler) ile akranlarının ve öğretmenlerin beklentileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda, empati ve başkalarının bakış açısını alma değişkenlerinin olumlu sosyal davranış için motivasyon kaynağı olduğu ortaya çıkmıştır.

Ayten (2009), 16-74 yaş arasındaki 911 kişiyle yaptığı araştırmada, olumlu sosyal davranışlarda ‘dindarlık ve empatinin rolü’nü incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda, empatik eğilimin, başkalarına yardım etme eğilimi üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca karşılıksız/koşulsuz yardım etme eğiliminde olanların karşılıklı/koşullu yardım etme eğilimi olanlara göre empatik eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ahlaki Gelişim: Bireyin olumlu sosyal davranışlar sergilemesi, bulunduğu ahlaki gelişim düzeyi ile ilişkili olabilir. Kohlberg’in Ahlaki Gelişim Kuramı’nda ahlaki gelişim, üç genel düzey ve bu üç genel düzey içerisinde altı evreden oluşmaktadır (Kohlberg ve Hersh, 1977). Burada üç genel düzeye yer verilecektir:

Gelenek öncesi düzey, bu kuramın içinde en düşük düzeydir. Bu düzeyde, bir davranışın ahlaki olup olmaması, o davranışın sonucunda ödül veya ceza alınıp alınmamasına bağlıdır. Bireyler otoriteye itaat eder, cezadan kaçınırlar (Gander ve Gardiner, 2004, s. 290). Bu düzeydeki kişiler başkalarının gereksinimlerini dikkate alır fakat bunu yaparken kendi çıkarlarını ön planda tutar (Aydın, 2003, s. 47). Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği’nde yer alan şu maddeler, gelenek öncesi düzey için örnek teşkil edebilir: “Gönüllü hizmetlere ayırdığım zaman ve emek için daha fazla ödüllendirilmem gerektiğine inanırım.” “Hayır işlerinde çalışmanın en iyi yönlerinden biri, özgeçmişimde beni iyi göstermesidir.” “Eğer birilerine yardım edersem gelecekte onlar da bana yardım etmeliler diye düşünürüm.”

Geleneksel düzeyde birey, çevredekilerin beklentisine veya yaygın davranış kurallarına uyar. Bu düzeydeki bireyler, hem yetişkinlerin hem de akranlarının onayını ve kabulünü almak ister (Gander ve Gardiner, 2004, s. 359). Başkalarının gözünde “iyi çocuk” olmak önemlidir. Kişi, doğru olan davranışın, görevini yapmak, otoriteye saygı göstermek ve kurallara uymak olduğunu düşünür (Gander ve Gardiner, 2004, s. 360). Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği’nde yer alan şu maddeler, geleneksel düzey için örnek gösterilebilir: “Birileri benim yaptıklarımı izliyorsa başkalarına en iyi şekilde yardım ederim.” “Bence başkalarına yardım etmenin en iyi tarafı, beni iyi biri olarak göstermesidir.” “Etrafta birileri göreceyse başkalarına daha çok yardım ederim.”

Gelenek sonrası düzeyde bireyler, sosyal sözleşmenin bir parçası olarak, herkesin huzuru ve tüm insanların haklarının korunması için yasalara uyma konusunda zorunluluk hissederler. Yasalar önemlidir ancak bunların değiştirilebileceği düşünülür (Aytemiz- Seymen ve Bolat, 2007). Kişi, adalet, eşitlik, insan hakları gibi evrensel kavramlara dayanarak kendi ahlaki ilkelerini kendisi oluşturur. İnsanın değeri yasa ve düzenin üzerindedir (Aydın, 2003, s. 49). Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği’nde yer alan şu maddeler, gelenek sonrası düzey

için örnektir: “Yardım, başkalarının önünde yapılacağı zaman bundan genellikle kaçınırım.” Para bağışı yaptığım zaman ismimin bilinmemesini tercih ederim.” “Yardım etmenin bana bir şey sağlamayacağını düşünsem bile çoğu kez yardım ederim.”

Kohlberg’e göre ahlak, iyi-kötü, doğru-yanlış gibi konularda bilinçli muhakeme, karar verme ve bu karar doğrultusunda davranışta bulunmayı içeren bilişsel bir yapıdır. Ahlaki muhakeme, kişinin ahlaki davranışının en etkili belirleyicisidir (Ekşi, 2006). İlgili alanyazın incelendiğinde, ahlaki muhakeme ile olumlu sosyal davranış arasında araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Akyel (1986), lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, özgeci davranış ile ahlaki muhakeme arasındaki ilişkiyi incelemiştir; özgeci davranışın, yüksek ahlaki muhakeme becerisiyle ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Kumru ve diğerleri (2004), ergenlerin olumlu sosyal davranışlarında yaş ve cinsiyet farklılıkları ile bu davranışların ebeveyn-akran bağlılıkları, empati-başkasının bakış açısını alma, toplulukçu değerler ve ahlaki muhakeme değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma sonucunda, ahlaki muhakemenin olumlu sosyal davranışları yordadığı sonucuna varmıştır. Carlo, Mestre, Samper, Tur ve Armenta (2011), ebeveyn stilleri, sempati, ahlaki muhakeme ve olumlu sosyal davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun sonucunda, aile yakınlığı, sempati ve olumlu sosyal ahlaki muhakemenin olumlu sosyal davranışların pozitif yönde yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır.

Cinsiyet: Olumlu sosyal davranış gösterme eğiliminin, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen araştırmalar mevcuttur. Bunlar genellikle kızların daha fazla olumlu sosyal davranış gösterme eğiliminde oldukları yönündedir (Aydın-Sünbül, 2012; Carlo, Allen ve Buhman, 1999; Einsberg ve Fabes, 1998; Einsber ve diğerleri, 1991; Kumru ve diğerleri, 2004). Ancak olumlu sosyal davranış türleri açısından incelendiğinde bazı farklı bulgular gözlenmiştir. Örneğin, Carlo, Hausmann, Christiansen ve Randall, (2003), erkeklerin kamusal olumlu sosyal davranışı, kızların ise özgeci ve gizli olumlu sosyal davranışı daha fazla sergilediklerini bulmuştur.

Kumru ve diğerleri (2004), erkeklerin daha çok kamusal olumlu sosyal davranışı sergilediklerini; kızların, duygusal, gizli, itaatkar ve özgeci olumlu sosyal davranışı daha fazla sergilediklerini bulmuştur. Benzer şekilde Aktaş ve Güvenç (2006), erkeklerin kızlara oranla daha çok kamusal olumlu sosyal davranış sergileme eğiliminde olduklarını tespit etmiştir. Kızların daha çok itaatkar ve gizli olumlu sosyal davranış türünü sergilediklerini ortaya koymuştur. Staub (1978) ise, kişilik özelliklerinin cinsiyetten daha önemli olduğunu, bu yüzden cinsiyetler arasında olumlu sosyal davranış sergileme bakımından bir fark olmayacağını belirtmektedir.

Yaş: Olumlu sosyal davranış eğiliminin yaşla ilişkisi incelendiğinde önümüze karmaşık bir tablo çıkmaktadır. Genel olarak, olumlu sosyal davranış eğiliminin yaş ile doğru orantılı olarak arttığı görülmektedir (Einsberg ve Fabes, 1998; Kumru ve diğerleri, 2004; Underwood ve Moore, 1982). Fakat bütün olumlu sosyal davranış türlerinin yaşla arttığını ya da yaşla ilgili bazı durumların olumlu sosyal davranışları aynı yönde etkilediğini söylemek doğru olmaz. Yaş değişkeniyle olumlu sosyal davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir takım çalışmalar bulunmaktadır.

Pakaslahti, Karjalainen ve Järvi (2002), çalıştıkları ergenleri 14 yaş ve 17 yaş olarak gruplara ayırarak, ergenlerde olumlu sosyal sorun çözme stratejileri, sosyal kabul ve olumlu sosyal davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, 14 yaşındaki kız ergenlerin olumlu sosyal davranış eğilimlerinin 17 yaşındakilerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

McGinley ve Carlo (2007), yaş ortalaması 21.67 olan 252 üniversite öğrencisinin katılımıyla, olumlu sosyal davranışlar ile agresif davranışların ilişkisini incelemiştir. Bu çalışma sonucunda, olumlu sosyal davranış ile yaş arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Ayten (2009), 16- 74 yaş arası 461 erkek, 450 kadın olmak üzere toplam 911 kişinin katılımı ile olumlu sosyal davranışlarda dindarlık ve empatinin rolünü incelediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlik sonrasında yardım etme eğiliminin giderek arttığı ancak yaşlılık döneminde (60-74 yaş), yardım etme eğilimi bakımından tekrar bir düşüşün yaşandığı görülmüştür. Yaşlılık dönemindeki bu hafif düşüş dışında, yaş ile yardım etme eğilimi arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Sosyo-Ekonomik Düzey: Çocuk ve ergenlerde ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin olumlu sosyal davranışlar ve yardım etme davranışı üzerinde etkisini araştıran çalışmalar mevcuttur. Lefebvre ve Merrigan (1998), gelir düzeyi düşük ailelerin çocuklarının, gelir düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarına göre, yardım etme ve paylaşma davranışı eğiliminin daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.

Grusec (2002), yüksek gelire sahip ailelerin çocuklarının olumlu sosyal davranış eğiliminin düşük olduğunu savunmuştur. Bu tür çocukların, çok fazla sıkıntıyla karşılaşmadıkları için yardıma ihtiyacı olan insanları ve yardım davranışının gerekliliğini anlayamadıklarını, bu yüzden diğer çocuklara göre olumlu sosyal davranış eğilimi yönünden daha geri kaldıklarını belirtmiştir.

Aydın-Sünbül (2012), 14-18 yaş aralığındaki ergenlerin olumlu sosyal davranış eğilimlerini, koruyucu faktörler ve birtakım kişisel değişkenler (cinsiyet, yaş, anne baba eğitim düzeyi, ailenin gelir düzeyi) açısından incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda, orta

sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerde yetişen ergenlerin, kamusal ve özgeci olumlu sosyal davranış türlerini diğer ergenlere göre daha fazla sergiledikleri ortaya çıkmıştır.

ÖZ-DUYARLIK

İnsanlar bazı olumsuz yaşantıları sonucunda acı, hüznün, öfke, değersizlik, kendine acıma, tükenmişlik gibi olumsuz duygular hissederler. Kendine ve çevresindekilere zarar vermeden bu tür olumsuz duygularla başa çıkmak herkes için kolay değildir. Öz-duyarlık sahibi olan bireyler bu tür olumsuz duygular sonucunda duygularını kabul eder, ancak kendini sertçe eleştirmekten ziyade kendine karşı özenli ve şefkatli davranır (Neff, 2003a). Bunun sonucunda bireyin duyguları yatıştır ve dengelenir, daha akılcı başa çıkma stratejileri sergileyebilir (Ergün-Başak, 2012).

Öz-duyarlık kavramını tanımlamadan önce, duyarlık kavramından söz etmek yerinde olacaktır. Duyarlık, diğer insanların acılarına karşı duyarlı olmak; onlardan soyutlanmış olmamak; diğerlerine karşı şefkatli olmak ve onların acılarını hafifletme arzusu duymaktır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Duyarlık ayrıca karşıdaki insana sabır, nezaket ve yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşmaktır (Özyeşil, 2011). Birey başkalarına karşı şefkat duyduğunda ve onların çektiği acıyı hissetmeye istekli olduğunda duyarlık ortaya çıkar (Wispé, 1991).

Öz-duyarlık (self-compassion) kavramı ise Budist Felsefeyi temel alan bir kavram olup, ilk kez Neff (2003a) tarafından tanımlanmıştır. Öz-duyarlık, bireyin acı ve başarısızlık gibi yaşantılarında duygularına açık olması; bu tür olumsuz yaşantılar sonucunda, kendine özenli ve anlayışlı yaklaşması ve bu yaşantıları yaşamın doğal bir parçası olarak kabul etmesidir (Neff, 2003a). İlgili alanyazın incelendiğinde, Türkiye’de yapılmış çalışmalarda, öz-duyarlık ile öz-anlayış kavramlarının aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir (Deniz ve diğerleri, 2012; Sarıcaoğlu, 2011; Sümer, 2008; Tatlılıoğlu, 2010; Yılmaz, 2009).

Öz-duyarlık, bir insanın kendi duygularına açık ve duyarlı olması; bunlardan kaçınmamasıdır. Bununla birlikte kendi acısını dindirmeyi arzulamasını; şefkatle kendini iyileştirmesini ve kendi yaşantılarını yargılamaksızın anlamayı içerir (Tatlılıoğlu, 2010).

Son yıllarda, bireylerin kendilerine yönelik olumlu tutumlar geliştirmesi amacıyla birçok benlik saygısı programı geliştirilmiştir. Bu tür uygulamaların, bireyin benliğine aşırı vurgu yaptığı ve kendini sevmesini aşırı derecede aştığı için, narsistik tutumlara ve sağlıklı olmayan benlik algısı geliştirmeye sebep olduğu görüşü çeşitli araştırmacılar tarafından tartışılmıştır (Damon, 1995; Finn, 1990; Hewitt, 1998; Seligman, 1995; akt. Akın, 2008). Bu tartışmalar, insanların kendine yönelik işlevsel ve objektif tutumlar geliştirmesinde, alternatif bir bakış açısı sağlayan öz-duyarlık kavramının öne sürülmesini sağlamıştır (Akın, 2008). Burada altı çizilmesi gereken konu, öz-duyarlığın “sorumluluktan kaçınma” ve “kendine

acıma” duygularıyla aynı kavramlar olmamasıdır. Yaşanılan olumsuz deneyimler sonucunda sorumluluktan kaçınma davranışı ya da kendine acıma duygusu, narsizm kökenli eğilimlerdir. Öz-duyarlık ise narsistik eğilimlerden uzak bir kavramdır. Birey kendine acıdığı anda kendi sorunlarına odaklanır ve diğerlerinin de benzer acıları olduğunu unuttur. Diğer bireylerle bağlantılı olduğunu göremez. Dünyada bir tek kendisinin acı çektiğini düşünür. Öz-duyarlık sahibi kişi ise bu tür kopukluklar yaşamaz, kendi yaşantılarıyla diğerlerinin yaşantıları arasındaki bağı görür (Neff, 2003b). Öz-duyarlık, acıları bastırmak ya da abartmak değil, bireylerin kendi benliklerine objektif bir bakış açısıyla bakabilmesidir (Conway, 2007).

Öz-duyarlık kavramı, bencillikle ya da ben-merkezcilikle karıştırılmamalıdır. Ben-merkezci birey, kendi eksikliklerini görmezden gelir ve kendi çıkarı için başkalarına olumsuz etkide bulunacak davranışlar sergileyebilir (Akkaya, 2011). Fromm (1995), kendini sevmeyen bir insanın başkasını da gerçek anlamda sevemeyeceğini belirtmiştir. Ona göre bencillikle kendini sevmeye aynı şey değil, hatta birbirinin tam tersidir. Bencil kişi, yalnızca kendine karşı ilgilidir. Her şeyi kendi için ister, her zaman alıcı olmak ister. Başkalarının ihtiyaçlarına ve onurlarına karşı saygı duymaz. Kendisinden başkasını göremez, herkesi ve her şeyi kendi yararına göre değerlendirir. Elde edemediği doyumları hayattan koparak almaya çalışır. Bencil kişi başkalarını da kendini de sevemez (s. 61,62). Öz-duyarlık sahibi birey ise kendine karşı sevecen ve naziktir. Hatalarını ve başarısızlıklarını değiştirmek için çabalar. Bunları birçok insanın yaşayabileceğini bilir. Diğer insanlardan kopmaz, onlara karşı da duyarlıdır. Kendini ve diğerlerini ilgilenilmeye değer varlıklar olarak algılar (Ergün-Başak, 2012). Öz-duyarlık, bireydeki sevecenlik, şefkat ve başkalarına olan ilgiyi artırır. Ayrıca öz-duyarlık, bireyin kendi zayıflıklarını ve yaptığı hataları affetmesini ve kendini de -diğer insanlar gibi- sınırlı ve kusurlu bir varlık olarak görmesini sağlar (Neff, 2003b).

Öz-duyarlık sahibi bireyin kendi beklentilerini karşılayamadığı durumlarda, benliğini nazik ve sevecen şekilde eleştirmesi, onun bu hata ya da başarısızlığı düzeltmeyeceği ya da görmezlikten geleceği anlamına gelmez. Aksine iyilik haline ulaşabilmek için sabır ve nezaketle kendini teşvik eder. Dolayısıyla öz-duyarlık sahibi bireyin, kendi sorunlarını çözmek konusunda pasif değil aktif olması beklenir (Soyer, 2010). Öz-duyarlık, bireyin kendini kınama korkusu olmaksızın, yaşantılarını doğru biçimde algılamasına ve hatalarını düzeltmesine olanak verir (Brown, 1999). Kişinin hatalarına ve nasıl hata yaptığına değil, kendi iyiliğine ve mutluluğuna odaklanmasını sağlar (Kirkpatrick, 2005). Kendine karşı duyarlı olan birey daha az başarısızlık korkusu yaşar ve daha fazla farkındalık sahibidir (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Öz-duyarlığın, kişinin büyümesi ve gelişmesinde güçlü bir motivasyon kaynağı olduğu söylenebilir. Birey, kendi iyiliği için, kendine zarar verdiği

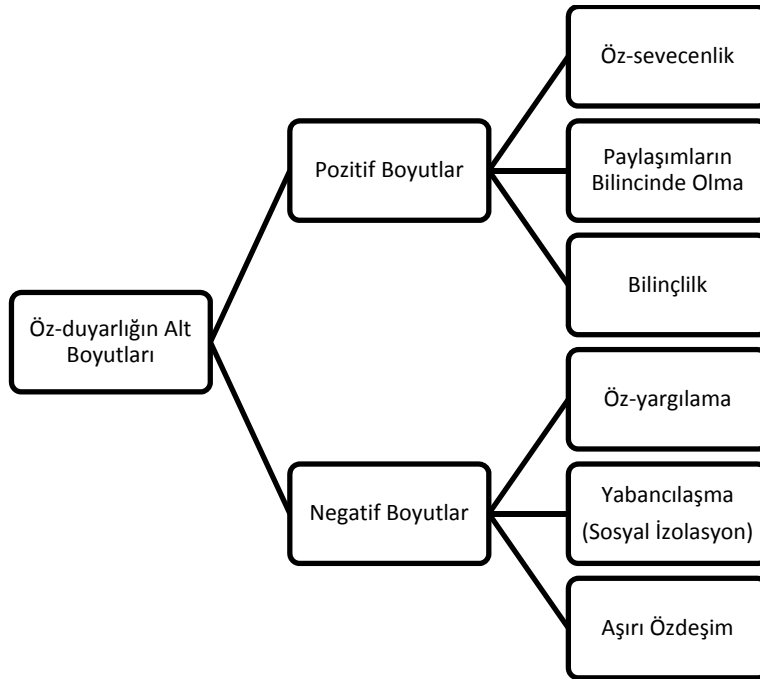
davranışları bırakmada ve ihtiyaç duyduğu davranışları yerine getirmede kendini teşvik eder (Neff, 2003a).

Öz-duyarlılığın Alt Boyutları

Neff (2003a), öz-duyarlılığın 3 alt boyutu olduğunu belirtmiştir. Bunlar:

- Öz-sevecenlik (self-kindness),
- Paylaşımların bilincinde olma (common humanity),
- Bilinçlilik (mindfulness) tir.

Öz-duyarlık ölçeği geliştirilirken ise öz-duyarlılığın yapısını oluşturan altı alt boyutun varlığından söz edilmiştir. Bunlar: *Öz-sevecenliğe* karşı *öz-yargılama*, *paylaşımların bilincinde olmaya* karşı *yabancılaşma* ve *bilinçliliğe* karşı *aşırı özdeşimdir* (Neff, 2003b). Şekil 1’de görüldüğü gibi, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik, öz-duyarlılığın pozitif alt boyutları olarak; öz-yargılama, yabancılaşma ve aşırı özdeşim negatif alt boyutları olarak nitelendirilmiştir (Öveç, 2007).



Şekil 1: Öz-Duyarlılığın Alt Boyutları (Neff, 2003b)

a. Öz-Sevecenlik ve Öz-yargılama: Öz-sevecenlik, insan doğasının mükemmel olmadığını bilmekle başlar. Bunun farkında olan insan, olumsuz yaşantıları sonucunda kendini yıkıcı bir şekilde eleştirmek yerine, kendine sevecen ve özenli bir şekilde yaklaşır (Neff, 2003a).

Akın, Akın ve Abacı'ya (2007) göre öz-sevecenlik, bireyin kendini acımasızca eleştirmek yerine, nazik ve sevecen bir tutum sergilemesi ve ön yargılar olmaksızın kendini anlamaya çalışmasıdır.

Öz sevecenlik, kişinin kendini sertçe eleştirmemesini ve benliğine zarar vermemesini içerir. Bununla birlikte kişinin davranışlarını değiştirmesi için nazikçe ve sabırla benliğini cesaretlendirmesidir (Neff, 2003b). Öz-yargılama ise bunun tam tersidir. Öz-yargılama, kişinin zor durumlarda kendini eleştirmesi ve benliğiyle ilgili olumsuz yargılarda bulunması anlamına gelmektedir (Öveç, 2007). Öz-duyarlık, her ne yaparsak yapalım kendimizi iyi hissetmemiz anlamına gelmez. Kişi yaşantılarının sorumluluğunu alır, kendini ön yargısız, nazik, sevecen ve objektif bir şekilde değerlendirir. Bunu yaparken benliğine zarar vermeden davranışlarını değiştirmeye çalışır (Neff, 2003a; Akın ve diğerleri, 2007).

Öz-sevecenlik sahibi birey sorunlarını, zayıf yönlerini ve eksikliklerini tam olarak görür; ancak kendine karşı eleştirel ve katı değil, şefkatli ve duyarlı yaklaşır. Dolayısıyla öz-duyarlık, olumsuz yaşantılara ve düşüncelere karşı bir tampon görevi görür ve olumsuz yaşantılar meydana geldiğinde kişinin kendine yönelik olumlu duygular geliştirmesini sağlar (Leary, Adams, Allen ve Hancock, 2007)

Öz-sevecenlik kavramı, Hümanistik Kuram'ın öncülerinden Rogers'ın (1961) söz ettiği, bireyin kendine yönelik 'koşulsuz olumlu benlik saygısı' kavramına benzetilebilir. Bu kurama göre, bireyin kendisiyle ve başkalarıyla ilgili olumlu düşünceleri vardır. Benliğini olduğu gibi kabul eder ve saygı duyar (Karahana ve Sardoğan, 2004, s. 94). Olumlu benlik saygısı bireyin, sevmediği taraflarını kabul etmesi, kendini dinleyebilmesi ve kendine dair bulacağı şeylerden korkmamasıdır (Soyer, 2010). Kingsbury'e (2009) göre öz-duyarlık, bireyin kendini koşulsuz kabul etmesinin kapısını açan bir anahtardır.

b. Paylaşımların Bilincinde Olma ve Yabancılaşma (Sosyal İzolasyon): Paylaşımların bilincinde olma kişinin, olumsuz duygulardan kaçmak yerine, bu acı verici duyguları olumlu yönde ve kendi lehine düzenlemesi anlamına gelir (Özyeşil, 2011). Bu, insanın olumsuz deneyimler yaşadıklarında, tek başına olmadığını, diğer insanların da benzer durumlar yaşadığını fark etmeleridir (Neff, 2008). Yabancılaşma ise bireyin kendi sorunlarına dalıp başkalarının da benzer sorunlar yaşadığını unutmaması ve sosyal hayattan kendini soyutlaması anlamına gelmektedir (Öveç, 2007).

Paylaşımların farkında olan birey, diğer insanların sıkıntılarına karşı açık olur. Yaşadığı olumsuz deneyimler karşısında içine kapanıp acılara gömülmez (Kirkpatrick, 2005). Çünkü hataların insanoğlunun ortak deneyiminin bir parçası olduğunu bilir. Diğer insanların da benzer sorunlar yaşadığını farkındadır (Neff, 2003b).

Paylaşımların bilincinde olma kavramının çıkış noktası, kültürler, evrensel ilkeler, adalet, bağımsızlık, hoşgörü, eşitlik gibi değerlerdir. Paylaşımların bilincinde olan birey, kendi kültürel değerlerini korur ve diğerlerinin değerlerine saygı gösterir. Hem kendine hem diğerlerine karşı duyarlı, hoşgörülü ve sevecen davranır (Sümer, 2008). Öz- duyarlığın bu boyutu, insanın kendini kabul etmesine ve ortak insanlık temeline dayanır, bunla birlikte aşırı bireyselleşmeyi önler (Neff, 2003b).

c. Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşim: Bilinçlilik, kişinin kendine acı veren duygu ve düşüncelerle aşırı derecede özdeşleşmesi yerine, bu duygu ve düşünceleri dengeli bir farkındalık ile kavrayabilmesidir (Neff, 2003a). Bu durum, bireyin olumsuz yaşantılar sonucunda hissettiği acı ve sıkıntı gibi duyguları kabul etmesini sağlar. Bununla birlikte bu duygularla aşırı özdeşim kurup onlara kapılmasını ve sürüklenmesini engeller (Neff, 2003b). Aşırı özdeşim ise bireyin duygularına çok yoğun bir biçimde odaklanması ve kapılmasıdır (Öveç, 2007).

Bilinçli kişi, olumsuz duygular hissettiğinde onları değiştirmeye, bastırmaya ya da onlardan kaçmaya çalışmaz. Kendini yargılamadan, olumsuz duygularla ilgili açık bir şekilde düşünür (Neff, 2003b). Martin (1997), bilinçlilik kavramını, “Bireyin dikkatinin sakin ve esnek olduğu zamanlarda meydana gelen bir psikolojik özgürlük durumu” olarak tanımlamaktadır.

Bilinçli olmak, olumsuz duyguları abartmak ile inkar etmek arasında bir denge mekanizmasını içerir (Neff, 2008). Bu durum, aşırı özdeşleşme ya da aşırı soyutlanma şeklindeki abartılı tutumları engelleyerek yaşantıları objektif bir şekilde görmeyi ve kabul etmeyi sağlar (Neff 2003b). Acı veren duygulardan kaçmak yerine onları tanımaya çalışmak ve onlara objektif bakabilmek, kaygı duygularını azaltabilir (Neff ve diğerleri, 2005).

Aşırı özdeşleşme durumunda kişi, kendi duygularına yoğunlaşır. Kendini bu duygulara o denli kaptırır ki diğer yönleri ulaşılamaz duruma gelir. Bulduğu durumu objektif olarak göremez. Bilinçlilik durumunda ise kişi, kendine sevecen davranır ve bu tür duyguları birçok insanın yaşadığının farkında olur (Scheff, 1981). Bu durum, bireyin olumsuz duygularını bastırmamasını, bunlardan kaçmamasını sağlar. Aynı zamanda kişinin hatalarını ve başarısızlıklarını objektif bir gözle görebilmesini ve bunları göz ardı etmemesini içerir (Neff, 2003a). Bu durumdaki birey, acı verici duygularını ne reddeder ne de bu duyguların benliğini olumsuz etkilemesine izin verir (Kirkpatrick, 2005).

Geştalt Terapi Kuramı, farkındalık ve sorumluluk alma kavramları üzerinde durmuştur (Daş, 2006). Bu kurama göre birey, duygu, düşünce ve davranışlarından sorumludur. Eğer kişi, istenmeyen duygulara katlanabilme becerisine sahip değilse, duygulardan kaçma, onların

kontrolüne girme ve onlara olduğundan fazla anlam yükleme gibi önemli bozukluklar ortaya çıkabilir (Voltan- Acar, 2004).

Kirkpatrick (2005), 80 üniversite öğrencisiyle yapmış olduğu çalışmada, Gestalt Çift Sandalye Tekniği'ni kullanarak öz-duyarlılığın gelişimini ölçmüştür. Deney ve kontrol grubu olarak ayırdığı gruplara Öz-Duyarlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği'ni uygulamıştır. Araştırma sonucunda, deney grubundaki bireylerin, öz-duyarlık düzeylerinin arttığı ve kendilerine karşı olumsuz tutumların azaldığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca daha sonraki aşamalarda, deney grubundaki bireylerin kendilerine karşı daha şefkatli davrandıkları gözlenmiştir.

Öz-duyarlılığın özellikle bilinçlilik kavramını, Bilişsel Terapistler çokça kullanmaktadır (Akkaya, 2011). Bilişsel Terapide kullanılan bir kavram olan 'otomatik düşünceler' çoğunlukla "Başarılı olamadım", "Aptalım tekiyim!" gibi bireyin kendini acımasızca eleştirdiği düşüncelerdir. Benzer şekilde 'olumsuz temel inançlar' dediğimiz, bireyin kendi hakkında doğru olduğuna inandığı "Beceriksizim", "Sevilmeyecek biriyim" gibi olumsuz fikirler de böyledir. Bilişsel Terapinin amacı, bireyin uyumunu bozan hatalı bilgi işleme sürecini düzeltmektir (Karahana ve Sardoğan, 2004, s. 274).

Hayes, Strosahl ve Wilson (1999), bilinçlilik eğitiminin, kişinin olumsuz duygularını kabul etmesini sağladığını savunmuştur. Ayrıca bilinçliliğin, duygularını daha geniş bir bakış açısıyla görmesini sağladığı için depresyonu önleyebileceğini bulmuştur. Raes (2010), öz-duyarlık, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide, tekrarlanan olumsuz düşünceler ve kaygının rolünü incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, öz-duyarlık ile depresyon arasındaki ilişkide, tekrarlanan olumsuz düşüncelerin anlamlı bir aracılık sergilediğini bulmuştur. Öz-duyarlık ile kaygı arasındaki ilişkide ise, hem tekrarlanan olumsuz düşüncelerin hem de kaygının anlamlı bir aracılık sergilediğini ortaya koymuştur.

Akın (2010a), öz-duyarlık ile ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda, bilişsel çarpıtmalar ile öz-duyarlılığın pozitif alt boyutları (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) arasında negatif; öz-duyarlılığın negatif alt boyutları (öz-yargılama, yabancılaşma, aşırı özdeşleşme) arasında ise pozitif ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Yine Akın (2012), öz-duyarlık ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada, otomatik düşünceler ile öz-duyarlılığın pozitif alt boyutları (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) arasında negatif; öz-duyarlılığın negatif alt boyutları (öz-yargılama, yabancılaşma, aşırı özdeşleşme) arasında ise pozitif ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

Öz-duyarlığın Alt Boyutlarının Birbiriyle İlişkisi

Öz-duyarlığın alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik kavramları, birbirlerinden farklı olmalarına rağmen, birbirlerini etkiler ve geliştirirler (Akın ve diğerleri, 2007). Neff (2003b), bilinçliliğin önemli olduğunu, bireyleri olumsuz duyguların etkisinden zihinsel olarak uzaklaştırarak öz-sevecenliğe ve paylaşımların bilincinde olmaya katkı sağladığını belirtmiştir. Bilinçlilik, olumsuz yargılamayı azaltıp, öz-eleştiriye hafifleterek öz-sevecenliğin artmasını sağlar (Neff, 2003a). Ayrıca bilinçliliğe sahip olan birey, insanlardan kopmasına sebep olan olumsuz ve ben merkezci davranışlarını değiştirmeye çalışarak sosyal ilişkilerini iyileştirebilir (Elkind, 1967). Böylece bilinçlilik boyutu, paylaşımların bilincinde olma boyutuna katkı sağlamış olur.

Benzer şekilde öz-sevecenlik ve bağlılık duyguları da bilinçliliği artırır (Sümer, 2008). Birey eğer kendini yargılamayı ve eleştirmeyi yeterli bir süre bırakırsa, bu durum olumsuz duyguların etkisini azaltacak; duygu ve düşünceleriyle ilgili farkındalığı ve bilinçliliği artacaktır (Fredrickson, 2001). Paylaşımların bilincinde olan birey, hataların ve başarısızlıkların insanoğluna özgü bir durum olduğunu bilecek, dolayısıyla olumsuz yaşantılarını sosyal bir bakış açısıyla ele alacaktır. Bu durum, duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşleşmesini engelleyerek bilinçliliği artıracaktır (Akın ve diğerleri, 2007). Aynı zamanda öz-sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma boyutları da birbirinden etkilenmektedir. Her insanın hata yapabileceğinin farkında olan birey, kendinin de bir insan olduğunu ve hata yapabileceğini bilecektir. Dolayısıyla kendini de kusurlarıyla sevecektir. Aynı zamanda bireyin kendine karşı nazik ve duyarlı davranması, diğer bireylerle ilişkili olduğunu fark etmesini sağlar (Fromm, 1995).

Görüldüğü gibi bu üç boyut birbirinden farklıdır. Fakat birbirinin ortaya çıkmasına ve gelişmesine zemin hazırlar. Öz-duyarlık sahibi birey hata ya da başarısızlık yaşadığında kendine nazik ve şefkatli davranır. Birçok insanın bunları yaşadığının farkındadır (Kirkpatrick, 2005). Ayrıca bu duygularını kabul eder, onlara kapılmaz (Martin, 1997) ve bu duygular üzerine açık bir şekilde düşünür (Neff, 2003b).

Öz-duyarlığa Etki Eden Faktörler

Aile: Bireyin öz-duyarlığının gelişmesinde çevre önemli bir faktördür (Öveç, 2007). Anne-baba, kardeş, öğretmen ve arkadaşlar gibi çocuğun hayatındaki önemli kişiler, çocuğun kendini kabul düzeyi ve kendine karşı geliştirdiği tutumu etkilemektedir (Güneysu ve Bilir, 1988). Çocuklar, kendini ifade edebilmeyi ve kendine yeten bir birey olmayı ailesinden öğrenir (Yavuzer, 2001). Benzer şekilde, çocuğun ailesiyle olan ilişkisi, onun diğer insanlarla ve kendisiyle olan ilişkisini etkiler (Yılmaz, 2009). Erken çocukluk dönemindeki ebeveyn

tutumları, bireyin gelecek yıllarda öz-duyarlığa sahip bir yetişkin olup olmayacağını belirlemektedir (Neff, 2003a).

Yılmaz (2009), üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeyleri ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. 375 kız, 164 erkek olmak üzere toplam 539 öğrenciyle yapılan bu çalışma sonucunda, üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeyi ile demokratik ebeveyn tutumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları ile öğrencilerin öz-duyarlık düzeyi arasında ise anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık gelişimlerini, demokratik anne-baba tutumunun olumlu yönde; koruyucu ve otoriter anne-baba tutumlarının ise olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Eker (2011), üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumları ile öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırma yapmıştır. 230 kız, 96 erkek olmak üzere toplam 326 öğrenciyle yaptığı bu çalışma sonucunda, ebeveyn tutumlarını demokratik algılayan öğrencilerin öz-duyarlık düzeylerinin yüksek olduğu; otoriter ve koruyucu-istekçi olarak algılayanların ise öz-duyarlık düzeylerinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Yaş: Öz-duyarlık gelişiminin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen bir takım çalışmalar mevcuttur (Neff ve McGehee, 2009; Raes, 2010; Soyer, 2010). Neff'e (2003a) göre, ergenlik dönemi, öz-duyarlık düzeyinin en düşük olduğu dönemdir. Ergen, çevresine eleştirel bir gözle bakar. Ebeveynleri dahil kimsenin kusursuz olmadığını görür. Ancak yüksek idealizmi, kusurluluğu kabul etmesini engeller. Başkalarının kendi coşku ve ideallerini paylaşmadıklarını düşünür. Zaman zaman sosyal olarak huzursuz olabilir. Akran grupları tarafından kabul edilmek ister (Adams, 1995, s. 28). Akran kabulü, akademik başarı, popüler olma ve beden imgesi konusunda yoğun stres yaşar (Simmons, Rosenberg ve Rosenberg, 1973). Benmerkezcidir. Kendiyle o kadar uğraşır ki kendi düşüncesiyle başkasının arasında ayırım yapmakta zorlanır (Elkind, 1967). Başka insanların kendini izlediğini düşünür. Yaşadıklarının benzersiz ve kendine özgü olduğuna inanır. Bu dönemde, özeleştiri, kendine yabancılaşma duygusu ve duygularla aşırı özdeşim artmaktadır. Ergenlik, öz-duyarlığa çok ihtiyaç duyulmasına rağmen öz-duyarlığın en az olduğu dönemdir (Neff, 2003b).

Soyer (2010), 18 yaş ve altı, 19, 20, 21, 22, 23, 24 ile 25 ve üstü olarak sekiz gruba ayırdığı 605 özel eğitim bölümü öğrencisiyle bir çalışma gerçekleştirmiştir. Özel eğitim bölümü öğrencilerinin öz-duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı bu araştırma sonucunda, '25 yaş ve üstü' grubunda, hem bilinçlilik hem de yabancılaşma

düzeyi diğer gruplara oranla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca erkek öğretmen adaylarının aşırı özdeşleşme düzeylerinin, kızlara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Alp (2012), çalışan ve emeklileri sosyal istenirlik ve öz-duyarlık açısından karşılaştırdığı bir araştırma yapmıştır. 150 çalışan, 150 emekliden oluşan 300 kişilik çalışma grubunu, 18-25 yaş, 26-30 yaş, 31-40 yaş ve 41 yaş üzeri olarak dört gruba ayırmıştır. Araştırmanın sonucuna göre öz-duyarlığın alt boyutları olan öz-sevecenlik, öz-yargılama, yabancılaşma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmeyle ilgili olarak yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte 41 yaş ve üzeri olan bireylerin, 31-39 yaş aralığında olanlara göre daha yüksek paylaşımların bilincinde olma puanına sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Cinsiyet: Öz-duyarlığın cinsiyetle ilişkisi konusunda iki farklı görüş hakimdir. Birincisi, kadınlar erkeklerden daha çok öz-eleştiri yaptıkları ve duygularına daha fazla kapıldıkları (Leadbeater, Kuperminc, Blatt ve Hertzog, 1999) için kadınların öz-duyarlığının daha düşük olduğu görüşüdür (Kirkpatrick, 2005; Neff, 2003a; Raes, 2010). İkincisi ise, kadınların daha empatik (Eisenberg ve Lennon, 1983; Zahn-Waxler, Cole ve Barrett, 1991) oldukları için erkeklere oranla kendilerine karşı duyarlı olduğu görüşüdür. Öz-duyarlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; İskender, 2009; Alp, 2012). Aşağıda öz-duyarlık ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalardan bazılarına yer verilmiştir.

Neff (2003a), öz-duyarlık kavramının yapısını tanımladığı ve incelediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma sonucunda kadınların, erkeklere göre daha az öz-duyarlık sahibi olduklarını ortaya koymuştur. Ona göre, kadınlar erkeklere göre kendilerini daha fazla eleştirmekte, olumsuz bir yaşantıyla karşılaştıklarında kendilerini daha fazla yalnız hissetmekte ve daha fazla duyguların etkisine girmektedir. Neff (2003b), öz-duyarlık ölçeğini geliştirmek ve öz-duyarlığın psikolojik sağlıkla ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışması sonucunda, kadınların erkeklerden daha düşük öz-duyarlığa sahip olduğu sonucuna varmıştır.

Öveç (2007), öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışma yapmıştır. 323 kadın ve 345 erkek olmak üzere toplam 668 üniversite öğrencisiyle yapmış olduğu araştırma sonucunda, kadınların, öz-duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutlarında (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) erkeklere oranla daha yüksek puan aldıkları; erkeklerin ise negatif alt boyutlarında (öz-yargılama, yabancılaşma, aşırı özdeşleşme) kadınlara göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Dolayısıyla kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde öz-duyarlık sahibi olduğu ortaya çıkmıştır.

Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009), üniversite öğrencilerinin öz-duyarlıkları ile değer tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Ayrıca öğrencilerin öz-duyarlıkları ile değer tercihlerinin sınıf ve cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemiştir. 398 kadın, 145 erkek olmak üzere toplam 543 öğrenciyle yapılan bu çalışma sonucunda, cinsiyet ile öz-duyarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır.

İskender (2009), 176 erkek, 214 kadın olmak üzere toplam 390 Türk üniversite öğrencisiyle yapmış olduğu çalışmasında, öğrenmeye ilişkin kontrol inancı, öz-yeterlik ve öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin, cinsiyet farklılıklarına göre öz-duyarlık düzeyinin anlamlı ölçüde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Raes (2010), 271 üniversite öğrencisiyle, tekrarlayıcı düşünce ile kaygı, depresyon ve öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu araştırma sonucunda, öz-duyarlık ile kaygı, depresyon ve tekrarlayıcı düşünce arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. Ayrıca, erkeklerin öz-duyarlık düzeyinin kadınlarınkinden yüksek olduğu bulunmuştur.

Tel (2011), üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyini ve öz-duyarlık düzeyini belirleyip, öz duyarlık düzeyinin alt boyutlarını bazı demografik değişkenler açısından incelediği bir araştırma yapmıştır. Üniversite 1., 2., 3. ve 4. sınıfta okuyan toplam 1082 öğrenci ile gerçekleştirmiş olduğu çalışma sonucunda, öz-duyarlığın bilinçlilik alt boyutunda kızların erkeklere göre anlamlı düzeyde düşük puan aldıkları görülmüştür. Erkekler ise aşırı özdeşleşme boyutunda kızlara göre daha yüksek puan almıştır.

İkiz ve Totan (2012), öz-duyarlığın duygusal zekayı açıklayıcı etkisini üniversite öğrencileri üzerinde incelemiştir. 347 öğretmen adayının katılımıyla yapılan araştırma sonucunda, cinsiyete göre duygusal zeka alanlarında anlamlı bir farklılık olduğu; ancak cinsiyetin öz-duyarlık üzerinde etkisi olmadığı saptanmıştır.

Kültür: Kültür kavramı, “Bir halkın ya da bir toplumun özdeksel ve tinsel alanlarda oluşturduğu ürünlerin tümü: Yiyecek, giyecek, barınak, korunak gibi temel gereksemelerin elde edilmesi için kullanılan her türlü araç gereç; uygulanan teknikler; düşünceler, beceriler, inançlar, geleneksel, dinsel, toplumsal, politik düzen ve kurumlar; düşünce, duyuş, tutum, davranış ve yaşama biçimlerinin topu” olarak tanımlanabilir (Budunbilim Terimleri Sözlüğü, 1973). Bu tanıma göre, kültürün, bireyi çepeçevre kuşatan, bütün yaşam alanlarını kapsayan

bir yaşam biçimi olduğu sonucunu çıkarabiliriz. Yukarıda sözü geçen aile, yaş, cinsiyet gibi değişkenler aslında kültürden bağımsız değildir.

Markus ve Kitayama (1991), kültür ve benlik kurgusunun, biliş, duygu ve motivasyona etkilerini araştırdıkları bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, Asya, Latin Amerika ve Afrika gibi toplulukçu kültürlerden gelen bireylerin, kişiler arası ilişkileri, diğer bireyleri ve sosyal onayı önemseyen, bağımlı-ilişkisel bir benlik kurgusuna sahip olduğu belirtilmiştir. Batı Avrupa ve Kuzey Amerika gibi bireyci kültürlerden gelen bireylerin ise bireysel ihtiyaçları ve özgürlüğü önemseyen, bağımsız benlik kurguları geliştirdiği savunulmuştur. Öz-duyarlığın kültürden ilham aldığı ortak insanlık ve ortak yaşantıların farkında olmayı kapsadığı düşünülürse, öz-duyarlığın toplulukçu kültürlerde daha yüksek olması beklenebilir. Ancak ilişkisel-bağımlılığa sahip Asyalılar aynı zamanda kendilerini çok fazla eleştirdikleri için düşük öz-duyarlığa da sahip olabilirler (Neff, 2008).

Neff (2003b), öz-duyarlık ölçeğini geliştirmek ve geçerliğini sınamak amacıyla üç ayrı araştırma yapmıştır. Üçüncü araştırmada aynı zamanda Budist olan ve Budist olmayan iki grubun öz-duyarlık düzeyini de karşılaştırmıştır. 43 Budist ve 232 Budist olmayan katılımcıyla gerçekleştirilen araştırma sonucunda, Budist olanların, Budist olmayanlara göre öz-duyarlık puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008), 181 Amerikalı, 223 Taylandlı ve 164 Tayvanlı olmak üzere 568 üniversite öğrencisinin öz-duyarlık düzeyini karşılaştırdıkları bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu araştırma sonucunda, Taylandlı öğrencilerin öz-duyarlık puanları diğerlerinden daha yüksek çıkmıştır. Bunu sırasıyla Amerikalı ve Tayvanlı öğrenciler izlemektedir. Amerika'nın sonuçlarıyla ilgili olarak, öz-duyarlık düzeylerinin, doğu-batı farklılıklarından ziyade kendine özgü kültürel özelliklerle bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Ölçeği'nde ise kültürlerarası farklılık gözlenmemiştir.

Deniz ve diğerleri (2012), Türkiye ve bazı ülkelerdeki (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin karşılaştırıldığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Türkiye'den 127 (70 erkek ve 57 kız) ve diğer ülkelerden 122 (52 erkek ve 70 kız) öğrencinin katıldığı araştırma sonucunda, Türk öğrencilerin öz-duyarlık ve yaşam doyumları diğer ülkelerdeki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, bireyci ve toplulukçu kültürler açısından yorumlanmıştır. Türk kültürünün geleneksel-toplulukçu bir kültür olduğu; toplulukçu kültürlerde toplumun ön plana çıktığı ve sosyal uyumun çok önemli olduğu belirtilmiştir.

Öz-Duyarlık ve Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Arasındaki İlişki

Öz duyarlık kavramı incelenirken “başkalarına karşı duyarlı olmak” kavramına da yer verilmelidir. Başkalarına karşı duyarlı olmak, sıkıntı çeken, başarısız olan ya da hata yapan insanları yargılamadan anlamaya çalışmak ve onlara sabırlı ve şefkatli davranmaktır (Öveç, 2007). Duyarlı insanlar, hata yapan, başarısız olan, suç işleyen, acı çeken vb. kişileri dışlamak yerine onların davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışır. Çünkü duyarlı insan, her insanın hata yapabileceği gerçeğinin farkında olan insandır (Neff, 2008). Crocker ve Canevello (2008), olumsuz yaşantılara maruz kalan insanlara destek olmanın, duyarlı insanlara özgü bir davranış olduğunu belirtmiştir. Neff (2003a), duyarlılık ve öz-duyarlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu; öz-duyarlığı yüksek olan insanların, hem kendilerine hem de başka insanlara karşı duyarlı davrandıklarını belirtmiştir. Bu görüşü destekler nitelikte, “Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi” bölümünde empati ve başkalarının bakış açılarına duyarlık ile olumlu sosyal davranış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu gösteren araştırmaların mevcut olduğundan söz edilmişti (Duru, 2002; Eisenberg ve diğerleri, 1991; Sibicky, Schroeder ve Dovidio, 1995; Underwood ve More, 1982). Öz-duyarlık sahibi birey başkalarının da benzer sorunlar yaşadığının farkında olduğu için bencilce kendi acılarına gömülmez (Kirkpatrick, 2005). Başkalarının da var olduğunun ve benzer durumlar yaşadığının farkındadır (Neff, 2003a). Olumlu sosyal davranışların, başkalarına fayda sağlama amacı güden gönüllü davranışlar (Staub, 1978) olduğu düşünülürse, öz-duyarlık sahibi insanların bu tür davranışlar sergileme olasılığının yüksek olduğu düşünülebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, öz-duyarlık ve olumlu sosyal davranış eğilimi arasında yapılmış bir adet çalışmaya rastlanmıştır. Lindsay ve Creswell (2014), öz-onaylamanın, olumlu sosyal davranış eğilimi ve öz-duyarlık üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya Carnegie Mellon üniversitesindeki farklı ırklardan gelen (%56 Beyaz Amerikalı, %23 Asyalı, %8 Afrikalı-Amerikalı, %3 Karışık, %10 Diğer) ve yaş ortalaması 21 olan (M= 21.0) 77 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, öz-duyarlık duygularının olumlu sosyal davranışları harekete geçirdiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca aile geliriyle yardımseverlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

YAŞAM DOYUMU

Hayatın amaçları, bu amaçların içinde yaşam doyumu ve mutluluğun ne ölçüde yer aldığı ve nasıl sağlanacağı insanlık tarihi boyunca tartışılacak bir konudur (Yetim, 2001). Yaşam doyumu (life satisfaction) ve mutlulukla ilgili konuların, antik çağlardan beri tartışılmasına karşın bilimsel anlamda yüzyıllardır ihmal edildiği söylenebilir (Şimşek, 2011). Bir araştırma veritabanı olan Google Akademik’te arama yapıldığında, life satisfaction

(yaşam doyumu) için 2.790.000, happiness (mutluluk) için 1.370.000, depression (depresyon) için 2.810.000 ve stress (stres) için 5.160.000 sonuç bulunmuştur (17.09.2015). Bu sonuçlar halen yaşam doyumu ve mutlulukla ilgili çalışmaların, depresyon ve stresle ilgili olanlardan nicelik olarak fazla olmadığını gözler önüne sermektedir. Ancak yaklaşık son 20-25 yıldır bu konularda da hem kuramsal hem uygulamalı araştırmalar yapılmaya başlanmıştır.

Günlük hayatta sıkça kullanılan bir kavram olan mutluluk, tanımlanması ve ölçülmesi zor bir kavramdır. Bu yüzden sosyal psikologlar, mutluluk yerine yaşam doyumu ve öznel iyi oluş kavramlarını kullanmaktadırlar (Özer ve Karabulut, 2003). Bu çalışmada ise kişinin kendi yaşam kalitesini bilişsel olarak değerlendirmesi olarak tanımlanan (Myers ve Diener, 1995) yaşam doyumu kavramı kullanılacaktır.

Bireyin kendini iyi hissetmesi için yaşamdan keyif alması önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü (1948), sağlığı “yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal refah durumu” olarak tanımlamıştır. Sağlık tanımının bu şekilde belirtilmesi “iyilik hali” kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır. 1960’ların ilk yıllarında hümanist psikoloji hareketi gelişmeye başlamıştır. Hümanizm, insanın değerini kabul eden, onun becerilerini, ilgilerini ve sınırlarını konu edinen bir felsefi akımdır (Abbagnano, 1967). Hümanist psikologlar, araştırmacıların, ruhsal sağlık, insanın olumlu özellikleri, neşeli olma, hoşnutluk, şefkat, cömertlik ve coşku gibi önemli nitelikleri yıllarca ihmal ettiğini dile getirmiş ve çalışmalarını insan doğasının şimdiye kadar ihmal edilen bu yönleri üzerinde yoğunlaştırmıştır (Schultz ve Schultz, 2002, s.605). Bu akım yaşam doyumu ve mutluluk ile ilgili çalışmalarda öncü olmuştur (Şimşek, 2011). 1973 yılında Psychological Abstracts adlı dergide, mutluluğa bir bölüm ayrılmaya başlanmış; 1974’te ise Social Indicators Research dergisinin büyük bir kısmında öznel iyi oluş ile ilgili makaleler yayınlamıştır (Yetim, 1991). Doksanlı yıllarda ise hastalıklar ve bireyin eksik yanları üzerinde durmak yerine, güçlü yanlarını inceleyen, bireyin kendine ve çevresine zarar vermeyecek davranışlarını açıklayan (Sheldon ve King, 2001) pozitif psikoloji akımı ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji, insanların olumlu özelliklerinin geliştirilmesine, onların ruh sağlıklarının korunmasına ve olumlu yaşantılara odaklanan bir yaklaşımdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu yaklaşım sayesinde depresyon, mutsuzluk, stres gibi konulardan ziyade insanın yaşam doyumuna ve mutluluğuna ilişkin çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Gable ve Haidt, 2005). Seligman (2007), yaşam doyumu kavramı ile insanların psikopatolojik yönleri yerine güçlü ve olumlu yönlerini tanımlamanın ve geliştirmenin mümkün olabileceğini belirtmiştir.

Yaşam doyumu bir pozitif psikoloji konusudur. Bu kavram ilk kez Neugarten ve diğerleri (1961) tarafından ortaya atılmıştır. Yaşam doyumu tanımlarını vermeden önce

doyum sözcüğünü açıklamak yerinde olacaktır. ‘Doyum’ kavramı Türk Dil Kurumu’nun Büyük Türkçe Sözlüğü’nde “eldekenden hoşnut olma durumu, doyma işi, yetinme, kanma, kanaat; bazı istekleri giderme, tatmin” olarak tanımlanmıştır. Yaşam doyumunu ise bir bireyin beklentileriyle elde edebildiklerini karşılaştırması ve bu beklentilere ne kadar eriştiğini bilişsel olarak değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Neugarten ve diğerleri, 1961).

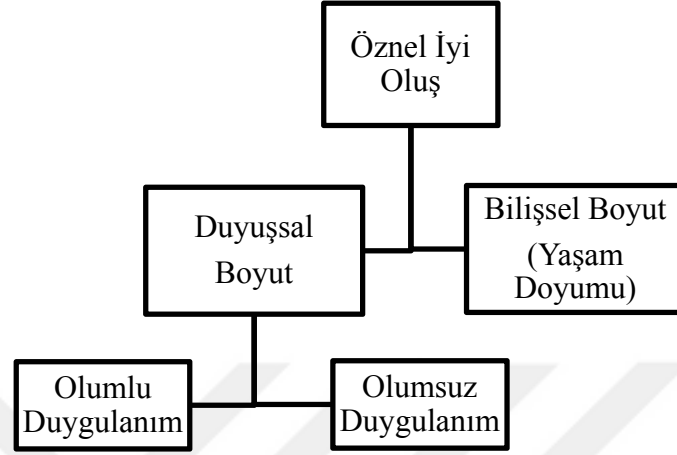
Lucas ve Diener (2004), yaşam doyumunu, insanın hayatının iyi ya da kötü gittiği hakkındaki bilişsel sorgulaması olarak tanımlamıştır. Shin ve Johnson’a (1978) göre yaşam doyumunu, bireyin kendi seçtiği ölçütlere göre hayatının niteliğini genel olarak değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Myers ve Diener (1995), yaşam doyumunun, kişinin kendi yaşam kalitesini bilişsel olarak değerlendirmesi anlamına geldiğini söylemiştir. Windle ve Woods (2004) ise yaşam doyumunun, hayatın ve duygu durumlarının bilişsel olarak değerlendirilmesi olduğunu belirtmiştir. Yaşam doyumunu insanın neyi arzuladığı ile neye sahip olduğunu kıyaslamasıyla ortaya çıkan durum ya da sonuçtur. Bu kavramdan söz edilirken, belirli bir duruma ya da ana ilişkin doyum değil, genel olarak bütün yaşamdaki doyum kastedilmektedir (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam doyumunu, bireyin fiziksel ve psikolojik durumunu, aile içi ve dışı sosyal ilişkilerini, inançlarını ve çevre etkilerini kapsar. Günlük hayatında mutluluk duyma, fiziksel olarak iyi hissetme, hayatı anlamlı bulma, amaçlarına ulaşma konusundaki motivasyon, olumlu bir kimlik, ekonomik düzey, kendini güvende hissetme ve doyurucu sosyal ilişkiler yaşam doyumunu etkileyen unsurlardır (Ünal, 2011).

Yaşam doyumunu doğrudan gözlemlenemediği için gizil değişkendir. Bundan dolayı yaşam doyumunun, benzer kavramlara bağlı olarak tanımlanması gerekmektedir (Çetinkaya, 2011). Yaşam doyumunu (life satisfaction), mutluluk (happiness), öznel iyi oluş (subjective well-being) ve algılanan yaşam kalitesi (perceived quality of life) kavramları kuramsal açıdan farklı olsalar da (Veenhoven, 2000) ilgili alanyazında aynı anlamda kullanıldıkları görülmektedir (Diener, 1994; Frish, 2006; Huebner, Suldo, Smith ve McKnight, 2004; Seligman, 2007; Oishi, Diener ve Lucas, 2007). Bu yüzden bu çalışmada yaşam doyumuyla ilgili alanyazından ve araştırmalardan söz edilirken bu benzer kavramlarla ilgili olanlara da yer verilecektir.

İlgili alanyazın incelendiğinde yaşam doyumunun ‘öznel iyi oluş’ kavramının bilişsel boyutu (Myers ve Diener, 1995) olarak belirtildiği görülmektedir. Diener (2000), öznel iyi oluşu, kişinin bilişsel ve duyuşsal olarak kendi hayatını değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek birey, olumsuz ve rahatsızlık verici duyguları daha az, olumlu ve hoş giden duyguları daha çok hisseder. İlgi çekici faaliyetlere yönelmiştir ve yaşamından

hoşnuttur (Diener, 2000). Şekil 2’de görüldüğü gibi, Öznel İyi Oluş, olumlu (güven, ümit, neşe vb.) ve olumsuz duyguları (nefret, öfke, üzüntü vb.) içeren duyuşsal boyut ile yaşam doyumu (bireyin bilişsel değerlendirmeleri) olarak bilinen bilişsel boyuttan oluşmaktadır (Diener ve Suh, 1997; Myers ve Diener, 1995).



Şekil 2: Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluş Şeması (Myers ve Diener, 1995).

Olumlu duygulanım boyutu, sevinçli anlar, haz ve mutlulukları temsil ederken; olumsuz duygulanım boyutu, üzüntülü anlar, acı ve mutsuzlukları temsil etmektedir. Yaşam doyumu ise öznel iyi olmanın bilişsel boyutunu oluşturmakta ve hayata dair bilişsel değerlendirmeleri kapsamaktadır.

Olumlu ve olumsuz duygulanım boyutunda, verilen tepkiler anlık ve fevri çıkışlarla yaşanabilir. Birey uzun dönemde, eskiden yaşadığı duyguyu –çok belirgin değilse– hatırlayamaz. Son zamanlarda yaşadığı duyguları hatırlama olasılığı ise daha yüksektir. Duyguların şiddetini ve frekansını ölçmek güçtür. (Yetim, 1991). Bilişsel boyut olan yaşam doyumu ise daha durağandır ve süreç değerlendirmesini içerir (Çivitçi, 2007). Yaşam doyumu ölçümü (bilişsel olduğu için) duyguların ölçümüne göre daha kolay, geçerli ve güvenilirdir (Şimşek, 2011). Bu sayede bireyin yaşam doyumu, belirli bir zaman dilimiyle kısıtlanmadan ölçülebilmektedir (Eid ve Diener, 2004).

Yiğit, Dilmaç ve Deniz (2011), yaşam doyumunu, bireyin mutluluğunu ve refahını öznel ve açık bir şekilde değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Onlara göre yaşam doyumunun öznel olmasının sebebi, katılımcılara yaşamlarından doyum sağlayıp sağlayamadıklarının doğrudan sorulmasıdır. Diener ve diğerleri (1985), yaşam doyumuyla ilgili olarak, bireyin sahip olduğu yaşam koşullarının değil kişinin değerlendirmelerinin önemli olduğunu savunmuşlardır. Çünkü sağlık, maddi durum, enerji gibi şeyler ne kadar arzu

edilse de bunlara verilen değer kişiye göre değişebilmektedir. Bu yüzden yaşam doyumu ölçülürken bireyin farklı yaşam alanlarından elde ettiği doyum değil bütün hayatından aldığı doyum değerlendirilmelidir.

Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler

İnsanların günlük hayatlarında en az bir kez iyi olmaları (well-being) hakkında düşündükleri veya yargıda buldukları tahmin edilmektedir (Diener, 1984; Diener, Suh ve Oishi, 1997). Wilson (1967), mutlu insanların genç, sağlıklı, iyi eğitim görmüş, zengin, dışadönük, iyimser, endişesiz, dindar, evli, kültürlü ve zeki kişiler olduğunu savunmuştur.

İlgili alanyazın incelendiğinde yaşam doyumunu etkileyen çok fazla faktör olduğu görülmektedir. Bunlardan bazıları sağlık, gelir durumu, cinsiyet, yaş, iş, eğitim durumu, din, medeni durum, aile ve çevredir (Braun, 1977; Mutlu, 2012; Seligman, 2007). Cinsiyet, yaş, gelir, medeni durum gibi demografik değişkenlerin yaşam doyumunun küçük bir varyansını açıkladığı düşünülmektedir (Andrews ve Withey, 1976; akt. Yetim, 1991; Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Kişilik, sosyallik, yapılan aktiviteler, yaşanan olaylar, amaçlara ulaşma derecesi, ihtiyaçların doyurulması, belirli standartlara ulaşma vb. faktörler ise yaşam doyumunu etkileyen diğer etmenlerdir (Diener, 1984; Diener ve Suh, 1977; Michalos, 1985; Rask, Astedt-Kurki ve Laippala, 2002; Wilson, 1967). Sıcaklık değişiminden kişilik ve çevre etkileşimine kadar birçok değişken yaşam doyumunu etkilemektedir. Ancak hiçbir değişken tek başına yaşam doyumunu etkileyen tek faktör olamaz (Yetim, 1991). Aşağıda yaşam doyumunu etkileyen etmenlerin bazılarına yer verilmiştir.

Gelir Düzeyi: Yaşam doyumuyla gelir durumu arasında pozitif yönde ilişki olduğu (Braun, 1977; Larson, 1978) ve maddi refah içinde olan bireylerin yoksullara göre daha mutlu olduğu (Yetim, 1985) bilinmektedir. Diener ve Biswas-Diener'in (2001), yapmış olduğu çalışmada Hindistan'ın Kalküta bölgesinde yaşayan, düşük gelire sahip ve dezavantajlı (gecekondu, genelevde ve sokaklarda yaşayan) 83 kişiye, yaşam doyumu ve yaşam alanlarıyla ilgili çeşitli sorular yöneltilmiştir. Bu araştırma sonucunda düşük gelire sahip halkın, varlıklı karşılaştırma gruplarına göre daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu ancak yaşam doyumu düzeylerinin beklenenden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Gallup'un (1976) yaptığı araştırma sonucunda, gelir düzeyi yüksek ülkelerdeki insanların yoksul ülkelere göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte ülkeler arasında yapılan çalışmalarda ülke gelirinin artması o ülkedeki insanların yaşam doyumu düzeylerini artırmamıştır. Örneğin, Japonya'da kişi başına düşen milli gelir artmaktayken mutluluk artış göstermemiştir (Diener ve Diener, 1995).

Ayrıca en yoksul ülkelerden biri olan Kolombiya –yüksek suç oranına rağmen- 55 ülke arasında mutluluk sıralamasında 8. olmuştur (Diener, Diener, ve Diener, 1995).

Diener ve Biswas-Diener (2002), paranın öznel iyi oluş düzeyini artırıp artırmadığını belirlemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda, ülkelerin zenginlikleriyle öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde yüksek ilişki bulunmuştur. Fakir ülkelerde zenginlik ile öznel iyi oluş düzeyi arasında yüksek bir ilişki olduğu ve fakir insanların mutsuzluk riskinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Zengin ülkelerde ise tam tersine bu ilişki düşüktür. Ayrıca son yıllardaki ekonomik büyüme sonucu artan milli gelirin öznel iyi oluş düzeyini çok düşük düzeyde artırdığı bulunmuştur.

Sonuç olarak maddi gelirin yaşam doyumu üzerindeki etkisi görecelidir. Gelirle birlikte değişen güç ve statünün de gelir ile yaşam doyumu ilişkisinde payı olduğu düşünülmektedir. Gelirin yalnızca çok yoksul olanlar için yaşam doyumu üzerinde bir etkisi vardır (Yetim, 1991). Freedman (1978), bir kez temel ihtiyaçlar karşılandı mı gelirin yaşam doyumuna etkisinin kalmadığını savunmuştur.

Gereksinim Kuramı gelir düzeyiyle yaşam doyumu ilişkisini açıklayabilecek bir yaklaşımdır. Bu kuram kişilerin belli amaçlara ulaştıklarında, yaşam doyumuna, iyi oluşa ya da mutluluğa eriştiği görüşünü savunur (Şimşek, 2011). Wilson (1967), ihtiyaçların doyurulmasının mutluluğa, doyurulmamış ihtiyaçların ise mutsuzluğa sebep olduğunu belirtmiştir. Maslow'a (1943) göre, bireyler belirli bir düzeyde doyuma ulaştıkları zaman mutluluğa ulaşırlar, daha üst düzeydeki ihtiyaçları doyurulduğu zaman ise daha üst düzeyde mutlu olacaklardır. İhtiyaçların doyurulmasının yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğine dair çalışmalar bulunmaktadır (Diener, 2000; Diener, Horwitz ve Emmons, 1985).

Festinger'in (1954) ortaya koyduğu Sosyal Karşılaştırma Kuramı'na göre birey, diğer insanlarla sürekli etkileşimde bulunduğu sosyal dünyada, kendi görüş ve yeteneklerini karşılaştırarak değerlendirmek gibi evrensel bir güdüye sahiptir. Ona göre, insan kanaat ve yeteneklerini değerlendirmek için nesnel bir referans noktası bulamadığı zaman, kendini diğer insanlarla karşılaştırır (Pınarlıgil, 2008). Diener (2000), bireyin yaşam doyumu düzeyinin, kendine referans seçtiği grup içerisinde, kendini değerlendirmesine bağlı olduğunu savunmuştur. Eğer kendini diğerlerinden daha iyi görüyorsa yaşam doyumunun yüksek, daha kötü görüyorsa yaşam doyumunun düşük olduğunu belirtmiştir. Bireyin sahip olduğu gelir düzeyi, içinde olduğu sosyal çevreye göre anlam kazanır. Dolayısıyla bireyin çevresindeki insanların gelir düzeyi kendininkine göre düşükse yaşam doyumu daha yüksek olacaktır. Tersine çevresindekilerin gelir düzeyi kendininkinden daha yüksekse yaşam doyumu düzeyi düşük olacaktır.

Sağlık: Sağlıklı olmak, belki de hayatta sahip olunan en büyük zenginliktir. Sağlıklı olmanın yaşam doyumuyla ilişkisini ortaya koyan çeşitli araştırmalar mevcuttur. Spreitzer ve Synder (1974), yaşlı bireylerin yaşam doyumunu incelemek amacıyla 65 yaş ve üstü 200 katılımcıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda, önceki araştırmaları destekler nitelikte, sağlığın ve maddi durumun yaşlılarda yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Abu-Bader, Rogers ve Barush (2002), yaşlı 99 bireyle yaptığı çalışmada, yaşlılarda yaşam doyumunu, fiziksel durum, duygusal sağlık, sosyal destek ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, fiziksel sağlığın yaşam doyumunun en önemli belirleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Annak (2005) duygu-durum ve kaygı bozukluğu tanısı alan kişileri, hemodiyaliz hastalarını ve psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı olan kişileri sosyal destek, sosyal ağ, yaşam doyumunu ve yaşam kalitesi bakımından karşılaştırdığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya, her gruptan 100'er kişi olmak üzere toplam 300 kişi katılmıştır. Bu araştırma sonucunda, hemodiyaliz hastası ve sağlıklı bireylerin yaşam doyumunu puanının, psikolojik sorunu olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Şener, Öztop, Doğan ve Güven (2008), yaş, medeni durum, gelir, eğitim gibi değişkenler ile aile, yakın akraba ve arkadaş ilişkilerinin yaşlılarda yaşam doyumunu üzerine etkilerini inceleyen bir çalışma yapmışlardır. 60 yaş ve üstü yaşlı 200 bireyin katıldığı araştırma sonucunda, sağlığın hem kadınlarda hem erkeklerde yaşam doyumunun en güçlü belirleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Yaş: Yaşam doyumunu ile yaş arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda genellikle yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı görüşü hâkimdir. Bununla birlikte gençler olumlu ve olumsuz duyguları daha yoğun yaşamakta, yaşlı bireyler ise gençlere göre yaşamlarını daha olumlu değerlendirmektedir (Robinson, 1973; akt. Gümüş, 2006). Diener (1984), çok yaşlı ve çok genç olan bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin çok fazla farklılaşmadığını belirtmiştir. Ancak 45 yaş civarındaki kadın ve erkeklerin yaşam doyumunu düzeylerinin çok yaşlı ve çok genç olanlara göre daha düşük olduğunu savunmuştur. Aşağıda yaş ile yaşam doyumunu arasında yapılmış bazı araştırmalara yer verilmiştir.

Clemente ve Sauer (1976), 1347 yetişkin bireyin katılımıyla, algılanan sağlık, yaş, ırk, medeni durum, sosyal katılım ve sosyoekonomik düzeyin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışma sonucunda, ırk ve algılanan sağlık kalitesinin yaşam doyumunu etkileyen en önemli değişkenler olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca sosyoekonomik düzeyin

yaşam doyumuna önemli bir etkisi bulunmadığı saptanmış ve yaşlıların yaşam doyumunu gençlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Odell, Soloninka, Lawrence ve Gartin (1992), yaşları 57 ile 88 arasında değişen 46 emekli erkek öğretmenin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada öğretmenlerin yaşam doyum düzeyi ile sağlık, medeni durum, aktivite düzeyi, gelir, kıdem ve emeklilik süresi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda sağlığın ve aktivite düzeyinin yaşam doyumunu pozitif yönde; yaş ve emeklilik süresinin ise negatif yönde etkilediği saptanmıştır.

Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), teknik öğretmenlerin tükenmişlik, yaşam doyum ve iş doyum düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek ve bunlar arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. 173 teknik öğretmenin katıldığı araştırma sonucunda, yaş değişkenine göre yaşam doyum düzeyinin anlamlı derece farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

Eryılmaz ve Ercan (2011), cinsiyet, yaş ve kişilik özellikleri açısından öznel iyi oluşu inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmaya 14-17 yaş (ergenlik), 19-25 yaş (genç yetişkinlik) ve 26-45 yaş (yetişkinlik) olarak ayırdıkları 699 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, 26-45 yaş gurubundaki erkek katılımcıların kadınlara göre yüksek düzeyde öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca 19-25 yaş gurubundaki katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin diğerlerine göre düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Cinsiyet: Gümüş (2006), yaşam doyumunu açısından cinsiyetler arasında farklılık olmadığını belirtmiştir. Ona göre genellikle cinsiyet tek başına yaşam doyumunu üzerinde etkili olmazken diğer değişkenlerle birlikte analiz edildiğinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde cinsiyet ve yaşam doyumunu arasında yapılmış çalışmalara rastlanmıştır. Aşağıda bunların bir kaçına yer verilmiştir.

Wood, Rhodes ve Whelan (1989), daha önce öznel iyi oluş ile cinsiyet farklılıkları arasında yayınlanan tüm araştırmaları derledikleri bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma sonucunda, kadınların erkeklerden daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç sosyal roller ve cinsiyet rolleri kapsamında açıklanmıştır. Ayrıca cinsiyet farklılıkları üzerinde daha önce yapılan çalışmalar bağlamında tartışılmıştır.

Köker (1991), normal, sorunlu ve nevrotik olarak üç gruba ayırdığı ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerini belirlemek ve bu üç grubun yaşam doyumunda yaş ve cinsiyete göre anlamlı farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırma sonucunda, normal grupta bulunan kızların, normal grupta bulunan erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, sorunlu grupta

bulunan kızların yaşam doyumu düzeyleri, sorunlu grupta bulunan erkeklere göre daha yüksektir. Nörotik belirti gösteren erkekler ise, nörotik belirti gösteren kızlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahiptir. Sonuçta genel olarak kadınların erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu söylenebilir.

Özer (2001), 120'si huzurevinde ve 120'si de aile ortamında yaşayan toplam yaşlı 240 bireyle yapmış olduğu çalışmada, yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumunu incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, cinsiyetler açısından yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009), 19 ildeki Aile Mahkemesinde çalışan 86 psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve pedagoğun meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları incelemiştir. Araştırma sonucunda, uzmanların meslek ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin anlamlı ve yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kadınların yaşam doyumunun erkeklerden yüksek olduğu bulunmuştur.

Kişilik: Yaşam koşullarıyla yaşam doyumu arasında yüksek ilişki bulunmaması, bireyin sadece dış koşullardan etkilenmediği, bunda kişilik özelliklerinin de önemli olduğunu düşündürmüştür (Diener ve Suh, 1997). Özgüven (Duman, Baştuğ, Taşgın ve Akandere, 2011; Jenaabadi, 2013), özsaygı (Diener ve Diener 1995; Milevsky, Schlechter, Netter ve Keehn, 2007), denetim odağı (Menec ve Chipperfield, 1997; Nehrke, Hulicka ve Morganti, 1980), sosyallik (Becchetti, Pelloni ve Rossetti, 2008), duyarlılık (Mongrain, Chin ve Shapira, 2011), duygusal zeka (Furnham ve Petrides, 2003; Kırtıl, 2009) vb. kişilik özellikleriyle yaşam doyumunun ilişkisini araştıran çeşitli çalışmalar bulunmaktadır.

Günümüzde kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri açıklayan ve kabul gören yaklaşım, McCrae ve Costa'nın (1987) Beş Faktör Kuramı'dır. Beş Faktör Kuramı'na göre kişiliğin beş boyutu şunlardır: Dışadönüklük (extraversion), yumuşak başlılık (agreeableness), sorumluluk (conscientiousness), nevroitiklik (neuroticism) ve deneyime açıklık (openness).

1. Dışa dönüklük: Sosyallik, konuşkanlık, atılganlık ve duygusal etkileycilik gibi özellikleri içerir.

2. Yumuşak başlılık: Güven, fedakârlık, şefkat, sevgi, özgecilik ve diğer olumlu sosyal davranışlar gibi özelliklerdir.

3. Sorumluluk: Dürtü kontrolü, hedefe yönelik davranma, planlı ve dikkatli olmayı içerir.

4. Nevrotiklik: Yüksek düzeyde duygusal dengesizlik, anksiyete, huysuzluk, sinirlilik ve üzüntüyü içerir.

5. Deneyime Açıklık: Hayal gücünün geniş olması, merak duygusu ve içgörü gibi özelliklerdir.

İlgili alanyazın incelendiğinde Beş Faktör Yaklaşımı'ndaki dışa dönüklüğün, nevroitikliğin ve sorumluluğun yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Costa ve McCrea, 1980; DeNeve ve Cooper, 1998; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010, Hayes ve Joseph, 2003).

Furnham ve Cheng (1997), kişilik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada Eysenck Kişilik Anketi ve Oxford Mutluluk Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, mutluluk ve dışa dönüklük arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca mutluluk ve nevroitiklik arasında orta düzeyde negatif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Penley ve Tomaka (2002), 17- 42 yaş arasındaki 97 bireyle yaptığı çalışmada, öznel iyi oluşu Beş Faktör Yaklaşımı'na dayalı olarak incelemiştir. Araştırma sonucunda, öznel iyi oluş ile nevroitiklik arasında negatif yönde ve düşük düzeyde; dışa dönüklük arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki bulmuştur. Öznel iyi oluş ile sorumluluk arasında ise düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişkiler bulmuştur.

Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi (2002), öznel iyi oluşun duyuşsal (olumlu duygulanım-olumsuz duygulanım) ve bilişsel (yaşam doyumuna) boyutunun yordanmasında kişilik ve kültürel faktörlerin etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda kişilik, olumlu-olumsuz duygulanım ve yaşam doyumuna arasındaki ilişkiye, kültürün aracılık ettiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca yaşam doyumuna hem kişiliğin hem de kültürün etkisi olduğu saptanmıştır. Hem bireyci (Amerika Birleşik Devletleri, Almanya) hem de toplulukçu (Japonya, Meksika, Gana) kültürlerde dışa dönüklük ve nevroitiklik aynı derecede olumlu-olumsuz duygulanım dengesini etkilemiştir. Dışa dönüklük ve nevroitikliğin yaşam doyumuna etkisine, büyük ölçüde duygulanım dengesi aracılık etmektedir.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010), ergenlik döneminde kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş ile ilişkilerini inceledikleri bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya 14-18 yaş arasında 270'i kadın ve 271'i erkek olmak üzere 541 ergen katılmıştır. Bu araştırma sonucunda, ergen öznel iyi oluşunu açıklayan en önemli kişilik özelliklerinin dışa dönüklük, nevroitiklik ve sorumluluk olduğu ortaya çıkmıştır. Sırasıyla duygusal dengesizliğin, sorumluluğun ve dışa dönüklüğün öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Nelerin yaşam doyumuna ulaşmakta etkili olduğuna dair bakış açısı önemli olmakla birlikte asıl önemli olan, bireyin yüksek yaşam doyumuna sahip olup olmadığıdır. Çünkü yaşam doyumunun yüksek olması bireyin ruh sağlığının bir göstergesidir (Milgram ve Atzil,

1988). Yüksek yaşam doyumuna sahip olan birey, diğerlerine göre aynı olay, durum ya da çevreye karşı daha olumlu tepkiler vermektedir (Diener, 2000). Ayrıca bu bireyler daha güçlü sosyal ilişkilere ve daha çok arkadaşına sahip; evlilik, iş ve kişilerarası ilişkilerindeki doyumunu ve çalışma performansı daha yüksektir. Bu kişilerin çevreye uyum becerisi gelişmiştir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005; Sirgy ve diğerleri, 2006). Böyle birey hayatından tat alır, hayatı anlamlı bulur, coşkuludur, sorumluluk sahibidir, amaçlarına motive olmuştur, kendine değer verir ve iyimserdir (Neugarten ve diğerleri, 1961). Frish (2006), iyi hissetmenin kişinin kendine verdiği bir hediye olduğunu belirtmiştir.

Yaşam Doyumu ile Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Arasındaki İlişki

Yukarıda sözü geçen Beş Faktör Kuramı'nın 'yumuşak başlılık' olarak adlandırılan ve olumlu sosyal davranışlarla ilişkilendirilen boyutunun, yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır (Chamorro-Premuzic, Bennett, ve Furnham, 2007; Furnham ve Cheng, 1997; Lounsbury, Tatum, Chambers, Owens ve Gibson, 1999).

Frish (2006), tutarlı bir yaşam doyumunun, iyimserliği, özgüveni, özyeterliliği, sosyalliği, sağlığı, esnekliği, motivasyonu, etkinliği, stresle başa çıkabilmeyi ve olumlu sosyal davranışları geliştirdiğini belirtmiştir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, olumlu sosyal davranış ile yaşam doyumunu kavramları arasında yapılmış -Caprara ve Steca (2005)'ya ait- bir çalışmaya rastlanmıştır. Caprara ve Steca (2005), genç yetişkinler, yetişkinler, orta yaşlılar ve yaşlılar olarak dört gruba ayırdığı bireyleri, öz-yeterlik inançları, olumlu sosyal davranışlar ve yaşam doyumunu düzeyi yönünden incelemiştir. Araştırmaya, yaşları 20 ile 87 arasında değişen, 259'u erkek ve 253'ü kadın 512 kişi katılmıştır. Bu çalışma sonucunda, olumlu sosyal davranış ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Post (2005), ise özgecilik, zihinsel ve fiziksel sağlık arasında daha önce yapılmış araştırmaları özetleyen bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda, özgeci insanların diğerlerine göre daha mutlu olduklarını ve daha uzun yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Ayrıca mutlu insanların diğerlerine oranla daha fazla olumlu sosyal davranışlar sergilediğini (Walker, 2007) ve başkalarına yardım etme isteği yüksek olan bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu (Deleire, Enami ve Moynihan, 2011) ortaya çıkaran çalışmalar bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar ise olumlu sosyal para harcamaının (maddi yardımın) mutluluk yarattığını ortaya koymuşlardır (Aknin ve diğerleri 2011; Dunn ve diğerleri, 2014).

Yaşam Doyumu ile Öz-Duyarlık Arasındaki İlişki

İlgili alanyazın incelendiğinde yaşam doyumu ile öz-duyarlık arasında yapılmış bazı çalışmalara rastlanmıştır. (Deniz ve diğerleri, 2012; Neff, 2003b; Neff ve diğerleri, 2008; Tel, 2011). Neff (2003b), öz-duyarlığın yapısını tanımladığı, gelişimini açıkladığı, ölçeğini geliştirdiği, geçerliliğini ve güvenilirliğini rapor ettiği üç ayrı çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmaların birincisine, 166 erkek, 225 kadın olmak üzere toplam 391 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara Öz-Duyarlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Speilberger Sürekli Anksiyete Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, öz-duyarlık ile anksiyete ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öz-duyarlık ile yaşam doyumu arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Neff ve diğerleri (2008), 181 Amerikalı, 223 Tayvanlı ve Taylandlı olmak üzere 568 öğrencinin öz-duyarlık ile öz-yargı düzeylerini karşılaştırmıştır. Bu araştırma sonucunda öz-duyarlık düzeyi en yüksek olan ülke Tayland'dır. Bunu sırasıyla Amerikalı ve Tayvanlı öğrenciler izlemektedir. Ayrıca öz-duyarlık üç kültürde de iyi olmayla (well being) ilişkili bulunmuştur.

Tel (2011), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyini ve öz-duyarlık düzeyini belirleyip, öz duyarlık düzeyinin alt boyutlarını bazı demografik değişkenler açısından incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Toplam 1082 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, öğrencilere, Öz-duyarlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Bu araştırma sonucunda, yaşam doyumu, öz-duyarlığın pozitif alt boyutları (öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olma) ile pozitif; negatif alt boyutları (öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2011), kolej öğrencileri ve yetişkinlerin bağlanma, öz-duyarlık, empati ve öznel iyi oluş düzeylerini inceledikleri bir araştırma yapmıştır. Çalışmaya, 18-42 yaş arasında 108 kadın, 86 erkek toplam 194 kişi katılmıştır. Bu araştırma sonucunda, öznel iyi oluş ve öz-duyarlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Deniz ve diğerleri (2012), Türkiye ve bazı ülkelerdeki (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin karşılaştırıldığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Türkiye' den 127 (70 erkek ve 57 kız) ve diğer ülkelerden 122 (52 erkek ve 70 kız) öğrencinin katıldığı araştırma sonucunda, Türk öğrencilerin öz-duyarlık ve yaşam doyumu düzeyleri diğer ülkelerdeki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca Türkiye'deki öğrencilerin öz-duyarlık, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarının, diğer

ülke öğrencilerinin öz-duyarlık, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarından daha yüksek ilişki gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Şahin (2014), öz-duyarlık, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. 193'ü (%48) erkek, 209'u (%52) kadın toplam 422 öğretmenle yaptığı araştırma sonucunda, öz-duyarlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlığın öz-duyarlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

İlgili alanyazın incelendiğinde, olumlu sosyal davranış eğilimi ile öz-duyarlık arasında yapılmış bir adet araştırmaya rastlanmıştır (Lindsay ve Creswell, 2014). Yaşam doyumu ile öz-duyarlık arasında (Deniz ve diğerleri, 2012; Neff, 2003b; Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008; Şahin, 2014; Tel, 2011) ve yaşam doyumu ile olumlu sosyal davranış eğilimi arasında (Caprara ve Steca, 2005), pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya çıkaran çalışmalar mevcuttur. Yukarıda, duyarlık (compassion) ve öz-duyarlık (self-compassion) arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu; öz-duyarlığı yüksek olan insanların, hem kendilerine hem de başka insanlara karşı duyarlı davrandıkları (Neff, 2003a); dolayısıyla öz-duyarlığı yüksek olan bireylerde, olumlu sosyal davranış eğiliminin de yüksek olmasının bekleneceği belirtilmişti. Bu araştırmada ise birer pozitif psikoloji konusu olan ve şimdiye kadar birlikte çalışılmadığı düşünülen bu üç kavram, birlikte çalışılacaktır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Öz-duyarlık ve yaşam doyumu düzeyinin olumlu sosyal davranış üzerindeki yordayıcı rolünün incelendiği bu çalışma, ilişkisel tarama deseninde bir araştırmadır. Bu araştırmanın bağımlı değişkeni olumlu sosyal davranış eğilimi; bağımsız değişkenleri ise öz-duyarlık ve yaşam doyumudur.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, Orta Karadeniz Bölgesinde yer alan bir ildeki üniversitenin öğrencilerinden oluşturulmuştur. Çalışma grubuna bu üniversitenin fen edebiyat, ilahiyat, mühendislik ve iktisadi ve idari bilimler fakültelerinin ve meslek yüksek okulunun çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden 384'ü kadın ve 206'sı erkek olmak üzere toplam 590 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışma grubunun belirlenmesinde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden olan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemine göre araştırmaya katılacak kişiler ulaşılabilir olmalarına göre belirlenerek araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyet, yaş ve öğrenim gördükleri fakülterlere göre dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş ve Öğrenim Gördükleri Fakülterlere Göre Dağılımı

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	384	65.1
Erkek	206	34.9
Yaş		
20 ve daha küçük	199	33.7
21-22	219	37.1
23 ve üzeri	172	29.2
Öğrenim Görülen Fakülte		
Meslek yüksek okulu	80	13.6
Fen edebiyat	150	25.4
İktisadi ve idari bilimler	158	26.8
İlahiyat	136	23.1
Mühendislik	66	11.2

Tablo 1'de görüldüğü gibi çalışma grubunun %65,1'i kadın %34,9'u erkektir. Katılımcılar yaş dağılımı bakımından incelendiğinde %33,7'sinin 21 yaşından küçük, %37,1'inin 21-22 yaş aralığında ve %29,2 sinin 23 ve üzeri yaş aralığında olduğu

görülmektedir. Öğrencilerin %13,6'sı meslek yüksekokulu, %25,4'ü fen edebiyat, %26,8'i iktisadi ve idari bilimler, %23,1'i ilahiyat ve %11,2'si mühendislik fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır.

Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin gelir düzeyi, kardeş sayısı ve doğum sırasına göre dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Gelir Düzeyi, Kardeş Sayısı ve Doğum Sırasına Göre Dağılımı

	n	%
Gelir Düzeyi (TL)		
501-700	49	8.3
701-1000	144	24.4
1001-1500	183	31.0
1501-3000	171	29.0
3001-5000	32	5.4
5001 ve üzeri	11	1.9
Kardeş Sayısı		
0	22	3.7
1	104	17.6
2	134	22.7
3	151	25.6
4	95	16.1
5 ve üzeri	84	14.2
Doğum sırası		
1	238	40.3
2	171	29.0
3	89	15.1
4	52	8.8
5	22	3.7
6 ve üzeri	18	3.1

Tablo 2'de görüldüğü gibi, katılımcıların %8,3'ünün gelir düzeyi 501-700 TL, %24,4'ünün 701-1000 TL, %3'ünün 1001-1500 TL, %29'unun 1501-300 TL, %5,4'ünün 3001-500 TL ve %1,9'unun 5001 TL ve üzeridir.

Ayrıca katılımcıların %6,1'inin annesinin okuma yazma bilmediği, %3,9'unun annesinin sadece okuma yazma bildiği, %59,7'sinin annesinin ilkokul, %16,6'sının ortaokul, %11,5'inin lise ve %2,2'sinin üniversite düzeyinde öğrenime sahip olduğu görülmüştür. Baba öğrenim durumu incelendiğinde %0,8'inin okuma yazma bilmediği, %1,7'sinin sadece okuma yazma bildiği, %44,1'inin ilkokul, %19'unun ortaokul, %19,2'sinin lise, %4,4'ünün ön lisans, %9,5'inin üniversite ve %1,4'ünün lisansüstü düzeyinde öğrenime sahip olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte, anne-babası sağ ve birlikte olan katılımcıların oranı %89, anne-babası ayrılmış olanların oranı %3,9, annesi vefat etmiş olanların %1,5, babası vefat etmiş olanların %5,4 ve anne-babası vefat etmiş olanların oranı ise %0,2 olarak belirlenmiştir. Katılımcılar ikamet ettikleri yere göre incelendiğinde ise, %16,1'inin köyde, %2,2'sinin kasabada, %18,8'inin ilçede, %32,9'unun şehirde ve %30'unun büyükşehirde hayatının büyük kısmını geçirdiği görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada dört farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Birincisi, katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin toplanması amacıyla kullanılan Kişisel Bilgi Formu'dur. İkinci olarak, katılımcıların olumlu sosyal davranış eğilimi düzeyini ölçmek için Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği (Prosocial Tendencies Measure) kullanılmıştır. Üçüncü olarak, bireylerin öz-duyarlık düzeyini ölçmek için Öz-duyarlık Ölçeği (Self-compassion Scale) ve son olarak da katılımcıların yaşam doyumu düzeyini belirlemek amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale) kullanılmıştır.

Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği

Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği, Carlo ve Randall (2002) tarafından üniversite öğrencilerinin olumlu sosyal davranış düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 23 maddeden oluşan bu ölçek, daha sonra ergenlik döneminin başında ve ortasındaki gençler için uyarlanırken iki madde daha eklenerek ölçekteki toplam madde sayısı 25'e çıkarılmıştır (Carlo ve diğerleri, 2003). Bu çalışmada ölçeğin 25 maddelik formu kullanılmıştır.

Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği'nin *kamusal*, *duygusal*, *itaatkar*, *özgeci*, *gizli* ve *acil* olmak üzere altı alt boyutu vardır. Ölçeğin her maddesi, 5'li likert tipi (1- beni çok iyi tanımlamıyor, 5- beni çok iyi tanımlıyor) cevap verilecek şekilde geliştirilmiştir. Her bir alt boyuttan elde edilen puanın yükselmesi, o alt boyutun ölçtüğü olumlu sosyal davranış düzeyinin yükseldiği anlamına gelmektedir. Ayrıca ölçeğin 4., 10., 16., 20. ve 23. maddeleri ters puanlanan maddelerdir.

Carlo ve diğerleri (2003), ergenlik döneminin başında ve ortasındaki gençler üzerinde uygulama yaparak ölçümlerin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını rapor etmiştir. Cronbach alpha katsayıları her iki grupta sırasıyla, kamusal olumlu sosyal davranış alt boyutu için ,76 - ,86, duygusal olumlu sosyal davranış alt boyutu için ,86 - ,82, özgeci olumlu sosyal davranış alt boyutu için ,59 - ,80, itaatkar olumlu sosyal davranış alt boyutu için ,80 - ,75, gizli olumlu sosyal davranış alt boyutu için ,76 - ,84 ve acil durumlarda olumlu sosyal davranış alt boyutu için ,71 ve ,75 olarak bulunmuştur.

Kumru ve diğeri (2004), Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği'ni, Türkçeye uyarladıkları ve olumlu sosyal davranışların ilişkisel, kültürel, bilişsel ve duyuşsal bazı değişkenlerle ilişkisini araştırdıkları bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya yaşları 11 ile 21,5 arasında değişen ilköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinden oluşan 550 ergen katılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, kamusal, duygusal, özgeci, itaatkar, gizli ve acil olumlu sosyal davranış alt boyutlarının iç tutarlılığı (Cronbach alpha) sırasıyla ,52, ,60, ,55, ,54, ,68 ve ,42 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada ise Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği'ne ilişkin yapılan güvenilirlik analizi sonucunda kamusal olumlu sosyal davranış alt boyutu Cronbach alpha değeri ,40 olarak elde edilmiştir. “Yardım, başkalarının önünde yapılacağı zaman bundan genellikle kaçınıyorum” maddesinin alfa değerini kayda değer biçimde düşürdüğü görülmüştür. Bu madde analiz dışı bırakılarak alfa değeri tekrar hesaplanmış ve yeni değer ,62 olarak bulunmuştur. Diğer alt boyutların güvenilirlik değerleri ise ,56 ile ,72 aralığında değişmiştir.

Öz-duyarlık Ölçeği

Öz-duyarlık Ölçeği, Neff (2003b) tarafından öz-duyarlılığı ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan ve 26 maddeden oluşan bir ölçektir. Neff (2003b) 391 üniversite öğrencisinden veri toplayarak öz-duyarlık ölçeğini geliştirdiği ve geçerlik ve güvenilirlik değerlerini hesapladığı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırma sırasında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin altı alt boyutu olduğu ortaya çıkmıştır (*öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, yabancılaşma/sosyal izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşim*). Bu alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ,75 ile ,81 aralığında ve test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ,80 ile ,88 aralığında bulunmuştur (Neff, 2003b).

Öz-Duyarlık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 633 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşan ve toplam varyansın %68'ini açıklayan, bir ölçme aracı elde edilmiştir. Güvenirlik ile ilgili analizlerde, ölçeğin iç tutarlılık katsayıları,72 ile ,80 aralığında bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ,56 ile ,69 aralığında bulunmuştur (Akın ve diğeri, 2007). Bu çalışmada ise öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, yabancılaşma, bilinçlilik ve aşırı özdeşim alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa değerleri ,61 ile ,72 aralığında bulunmuştur. Öz-duyarlık ölçeğinin toplam puanları için hesaplanan güvenilirlik değeri ise ,75'tir.

Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçe formunda orijinal formda olduğu gibi 26 madde bulunmaktadır. Bu ölçek, (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) sık sık (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde 5'li likert tipi cevaplandırmaya uygun şekilde geliştirilmiştir. Kişinin her bir alt ölçek için elde edilen puanının yüksek olması, kişinin ilgili alt ölçeğin ölçtüğü özelliklere daha fazla sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puanlanması her bir alt boyut için ayrı olarak yapılmaktadır. Ayrıca ölçek, toplam bir öz-duyarlık puanı da vermektedir (Akkaya, 2011).

Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından genel yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Köker (1991), Yaşam Doyumu Ölçeği'nin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısını ,85 olarak bulmuştur. Ayrıca ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan iç tutarlık katsayılarının bütün yaş grupları için ,81 ile ,86 aralığında olduğunu bulmuştur (Köker, 1991).

Yetim (1991) ise, ölçeğin iç tutarlılık katsayısını ,86 ve test- tekrartest güvenilirlik katsayısını ,73 olarak bulmuştur. Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin Cronbach alpha değeri ,83 olarak bulunmuştur.

Yaşam doyumunu ölçeği, 5 maddeden oluşan, (1) hiç uygun değil, (7) tamamıyla uygun arasında değişen 7'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Tek boyuttan ve beş maddeden oluşan bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe yaşam doyumunu da artmaktadır (Kodan, 2013).

İşlem Yolu

Araştırma kapsamında hedeflenen verileri toplamak için gerekli izinler alındıktan sonra 2013-2014 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde veriler toplanmıştır. Veriler bir üniversitenin çeşitli fakültelerinde (fen-edebiyat, iktisadi ve idari bilimler, mühendislik ve ilahiyat) ve meslek yüksek okulunda bulunan çeşitli bölümlerdeki öğrencilere araştırmacı tarafından ölçekler uygulanarak toplanmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı, önemi ve veri toplama araçları hakkında gerekli açıklamalar yapılmıştır. Öğrencilere ölçekleri nasıl cevaplayacakları konusunda bilgiler verilmiş ve öğrencilerin soruları cevaplandırılmıştır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına bağlı olarak yapılmıştır. Cevapların doğru ve içten olmasının önemi üzerinde durulmuş ve gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı belirtilmiştir. Gizliliği sağlamak için katılımcıların adı ve soyadı istenmemiştir. Öğrencilerin ölçekleri cevaplandırması yaklaşık 25-30 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplam 700 öğrenciden veri elde edilmiştir. Eksik ve hatalı cevaplandırılan 110 adet cevap kâğıdı analiz dışında bırakıldıktan sonra, 590 öğrenciden alınan verilerle analiz gerçekleştirilmiştir. Veriler SPSS 20 aracılığı ile analiz edilmiştir.

Analizler kapsamında frekans hesaplamaları, güvenilirlik analizleri, bağımsız örneklem *t*-testi, tek yönlü varyans analizi, Tukey testi ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Çalışma öncesinde ölçeklerin güvenilirlik ve iç tutarlılıklarını belirlemek amacıyla her boyuta ilişkin Cronbach alpha değerleri hesaplanmıştır.

Cinsiyet gibi iki düzeyli (kadın-erkek) grupların öz-duyarlık, yaşam doyumu ve olumlu sosyal davranış eğilimi bakımından karşılaştırmasında, bağımsız gruplar *t*-testi kullanılmıştır. Yaş, gelir düzeyi gibi ikiden fazla düzeyli değişkenlerin öz-duyarlık, yaşam doyumu ve olumlu sosyal davranış eğilimi bakımından karşılaştırmasında tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Söz konusu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi ile tüm gruplar ikişerli olarak karşılaştırılmış ve aralarında farklılık bulunan gruplar belirtilmiştir. Öz-duyarlık ve yaşam doyumunun olumlu sosyal davranış eğilimlerini hangi düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve yaşam doyum düzeylerinin olumlu sosyal davranış eğilimlerini ne derecede yordadığı incelenmiştir. Ayrıca olumlu sosyal davranış eğilimi, bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bunun için öncelikle bütün değişkenlerin yer aldığı bir korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizinde ilişki bulunan değişkenler arasında ise regresyon analizi yapılarak bağımsız değişkenlerin olumlu sosyal davranışı ne derecede yordadığı ortaya konulmuştur.

Değişkenler Arası İlişkiler

Olumlu sosyal davranışın her bir alt boyutu, yaşam doyumu, öz-duyarlığın her bir alt boyutu ve öz-duyarlık toplam puanı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlerin Birbiriyle Olan İlişkisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Yaşam Doyumu	1													
2.Kamusal OSD	-.07	1												
3.Duygusal OSD	.08*	.10*	1											
4.Özgeci OSD	-.03	.05	.17**	1										
5.Acil Durumlarda OSD	.09*	.01	.39**	.12**	1									
6.İtaatkâr OSD	.06	-.07	.35**	.10*	.52**	1								
7.Gizli OSD	.09*	-.14**	.38**	.18**	.49**	.53**	1							
8.Öz-sevecenlik	.22**	.08*	.14**	-.11**	.21**	.15**	.16**	1						
9.Öz-yargılama	-.13**	.08*	.12**	.75**	.14**	.06	.12**	-.25**	1					
10.Paylaşımın Bilincinde Olma	.20**	.064	.20**	.09*	.17**	.13**	.13**	.50**	-.08*	1				
11.Yabancılaşma	-.12**	.14**	.18**	.60**	.15**	.12**	.15**	-.11**	.59**	-.02	1			
12.Bilinçlilik	.20**	.04	.12**	-.01	.21**	.15**	.12**	.68**	-.23**	.50**	-.14**	1		
13.Aşırı Özdeşim	-.07	.06	.17**	.77**	.04	.09*	.14**	-.25**	.59**	-.05	.62**	-.28**	1	
14. Öz-duyarlık Toplam	.24**	-.03	-.02	-.58**	.05	.03	-.01	.69**	-.73**	.49**	-.62**	.68**	-.73**	1

OSD: Olumlu Sosyal Davranış

* 0,05

** 0,01

Korelasyon tablosunda görüldüğü gibi, yaşam doyumu ile öz-sevecenlik ($r = .22$), paylaşımların bilincinde olma ($r = .20$), bilinçlilik ($r = .20$) ve öz-duyarlık toplam puanı ($r = .24$) arasında pozitif ve zayıf düzeyde ilişki ortaya çıkmıştır. Duygusal olumlu sosyal davranış ile acil ($r = .39$), itaatkâr ($r = .35$), gizli ($r = .38$) olumlu sosyal davranış ve paylaşımların bilincinde olma ($r = .20$) arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Özgeci olumlu sosyal davranış ile öz-duyarlık ölçeğinin negatif alt boyutları olan öz-yargılama ($r = .75$) ve aşırı özdeşim ($r = .77$) arasında yüksek; yabancılaşma ($r = .60$) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca özgeci olumlu sosyal davranış ile öz-duyarlık toplam puanı arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde ($r = -.58$) bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Acil durumlarda olumlu sosyal davranış ile duygusal ($r = .39$), itaatkar ($r = .52$), gizli ($r = .49$) olumlu sosyal davranış arasında orta düzeyde; öz-sevecenlik ($r = .21$) ve bilinçlilik ($r = .21$) arasında ise zayıf düzeyde pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

İtaatkar olumlu sosyal davranış ile duygusal ($r = .35$), acil ($r = .52$) ve gizli ($r = .53$) olumlu sosyal davranış arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmaktadır. Gizli olumlu sosyal davranış ile duygusal ($r = .38$), acil ($r = .49$) ve itaatkar ($r = .53$) olumlu sosyal davranış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Öz-sevecenlik ile yaşam doyumu ($r = .22$) ve acil durumlarda olumlu sosyal davranış ($r = .21$) arasında pozitif; öz-yargılama ($r = -.25$) ve aşırı özdeşim ($r = -.25$) arasında ise negatif düzeyde zayıf ilişkiler ortaya çıkmıştır. Ayrıca öz-sevecenlik ile paylaşımların bilincinde olma ($r = .50$), bilinçlilik ($r = .68$) ve öz-duyarlık toplam puanı ($r = .69$) arasında ise orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur.

Öz-yargılama ile özgeci olumlu sosyal davranış ($r = .75$), yabancılaşma ($r = .59$), aşırı özdeşim ($r = .59$) arasında pozitif yönde; öz-duyarlık toplam puanı ($r = -.73$) arasında ise negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Paylaşımların bilincinde olma ile yaşam doyumu ($r = .20$) ve duygusal olumlu sosyal davranış ($r = .20$) zayıf; öz-sevecenlik ($r = .50$), bilinçlilik ($r = .50$) ve öz-duyarlık toplam puanı ($r = .49$) arasında ise orta düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Yabancılaşma ile özgeci olumlu sosyal davranış ($r = .60$), öz-yargılama ($r = .59$) ve aşırı özdeşim ($r = .62$) arasında pozitif; öz-duyarlık toplam puanı ($r = -.62$) arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Bilinçlilik ile yaşam doyumu ($r = .20$) ve acil durumlarda olumlu sosyal davranış ($r = .21$) arasında pozitif; öz-yargılama ($r = -.23$) ve aşırı özdeşim ($r = -.28$) arasında ise negatif düzeyde zayıf ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte bilinçlilik ile öz-sevecenlik ($r = .68$), paylaşımların bilincinde olma ($r = .50$)

ve öz-duyarlık toplam puanı ($r = .68$) arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur.

Aşırı özdeşim ile özgeci olumlu sosyal davranış ($r = .77$), öz-yargılama ($r = .59$) ve yabancılaşma ($r = .62$) arasında pozitif; öz-duyarlık toplam puanı ($r = -.73$) arasında ise negatif yönde orta ve yüksek düzeyde ilişkiler ortaya çıkmıştır. Aşırı özdeşim ile öz-sevecenlik ($r = -.25$) ve bilinçlilik ($r = -.28$) arasındaki ilişki ise negatif yönde ve zayıftır.

Öz-duyarlık toplam puanı ile öz-sevecenlik ($r = .69$), paylaşımların bilincinde olma ($r = .49$) ve bilinçlilik ($r = .68$) arasında pozitif; özgeci olumlu sosyal davranış ($r = -.58$) ve öz-yargılama ($r = -.73$), yabancılaşma ($r = -.62$) ve aşırı özdeşim ($r = -.73$) arasında negatif yönde, orta ve yüksek düzeyde ilişkiler ortaya çıkmıştır. Öz-duyarlık toplam puanı ile yaşam doyumu ($r = .24$) arasında ise pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır.

Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi ile İlgili Analizler

Olumlu sosyal davranış eğilimi, *kamusal, duygusal, itaatkar, özgeci, gizli ve acil* olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut farklı regresyon analizlerinde bağımlı değişken olarak alınmış ve çeşitli bağımsız değişkenlerin olumlu sosyal davranışın her bir alt boyutunu ne derecede yordadığı incelenmiştir. Ayrıca olumlu sosyal davranış eğiliminin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve kadınlar lehine mi erkekler lehine mi farklılaştığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar *t*-testi yapılmıştır.

İlk olarak öz-duyarlılık toplam puanı, öz-duyarlılığın alt boyutları, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri bağımsız değişkenlerinin kamusal olumlu sosyal davranışı yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Kamusal Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>	İkili (<i>r</i>)	Kısmi (R)
Sabit	2.30	1.50	-	1.53	.127	-	-
Özduyarlık	-.19	.49	-.15	-.39	.694	-.03	-.02
Özsevecenlik	.08	.10	.09	.77	.439	.08	.03
Özyargılama	-.06	.11	-.06	-.53	.599	.08	-.02
Paylaşım B.O.	.09	.09	.09	.99	.322	.06	.04
Yabancılaşma	.08	.07	.10	1.08	.280	.14	.04
Bilinçlilik	.02	.09	-.02	-.17	.861	.04	-.01
Aşırı Özdeşim	-.03	.09	-.03	-.29	.774	.06	-.01
Yaşam Doyumu	-.02	.02	-.04	-.88	.381	-.07	-.04

Cinsiyet	.46	.06	.30	7.24	.000	.29	.29
Yaş	-.04	.01	-.12	-2.96	.003	-.11	-.12
Fakülte	-.03	.02	-.05	-1.20	.231	-.08	-.05
Gelir Düzeyi	-.03	.03	-.04	-.87	.385	-.03	-.04
Anne Öğrenim	.05	.03	.08	1.73	.083	.09	.07
Baba Öğrenim	.01	.02	.02	.37	.711	.09	.01
İkamet yeri	.02	.02	.04	.84	.401	-.00	.03
$R = 0.375$	$R^2 = 0.140$						
$F = 6.249$	$p = 0.000$						

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, cinsiyet ile kamusal olumlu sosyal davranış arasında pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişkinin ($r = .29$) olduğu; diğer değişkenler kontrol edildiğinde ise bu ilişkinin yine $r = .29$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Cinsiyet haricindeki diğer bağımsız değişkenler ile kamusal olumlu sosyal davranış eğilimi arasındaki ilişkiler ise daha zayıf olarak bulunmuştur. Kamusal olumlu sosyal davranış düzeyindeki toplam değişimin %14'ü öz duyarlılık alt boyutları, öz duyarlılık toplam puanı, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri değişkenleri ile açıklanmaktadır. Standardize edilmiş korelasyon katsayıları (β) incelendiğinde, görece en güçlü yordayıcıların cinsiyet, öz-duyarlılık toplam puanı ve yaş olarak sıralandığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t -testi sonuçları incelendiğinde ise sadece yaş ve cinsiyetin kamusal olumlu sosyal davranış üzerinde anlamlı ($p < 0,05$) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Cinsiyetin çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin olumlu sosyal davranış düzeyinin kadınlar lehine mi erkekler lehine mi farklılaştığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t -testi sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Cinsiyet ile Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Karşılaştırmalar

Değişkenler		N	\bar{X}	Ss	t	p
Kamusal	Kadın	384	1.33	.59	-6.63	.000
	Erkek	206	1.78	.87		
Duygusal	Kadın	384	3.48	.81	.42	.673
	Erkek	206	3.45	.81		
Özgeci	Kadın	384	2.81	.68	-.89	.373
	Erkek	206	2.86	.71		
Acil	Kadın	384	3.81	.81	-1.21	.225
	Erkek	206	3.90	.84		

İtaatkar	Kadın	384	4.13	.83	2.44	.015
	Erkek	206	3.95	.89		
Gizli	Kadın	384	4.06	.77	2.95	.003
	Erkek	206	3.85	.89		

Tablo 5’te görüldüğü gibi, cinsiyete göre kamusal, itaatkar ve gizli olumlu sosyal davranış eğilimi bakımından anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde, erkek katılımcıların kamusal (\bar{X} =1.78) olumlu sosyal davranış eğilimi kadınlara göre daha yüksekken; itaatkar (\bar{X} =3.95) ve gizli (\bar{X} =3.85) olumlu sosyal davranış eğiliminin daha düşük olduğu görülmüştür.

İkinci olarak öz-duyarlılık toplam puanı, öz-duyarlılığın alt boyutları, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri bağımsız değişkenlerinin duygusal olumlu sosyal davranışı yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Duygusal Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>	İkili (<i>r</i>)	Kısmi (R)
Sabit	4.30	1.68		2.55	.011		
Özduyarlık	-.77	.55	-.53	-1.41	.160	-.02	-.06
Özsevecenlik	.23	.12	.23	1.97	.049	.14	.08
Özyargılama	-.14	.12	-.14	-1.14	.254	.12	-.05
Paylaşım B.O.	.27	.09	.25	2.76	.006	.20	.11
Yabancılaşma	.01	.08	.01	.14	.889	.18	.01
Bilinçlilik	.16	.10	.16	1.60	.111	.12	.07
Aşırı Özd.	-.01	.10	-.01	-.10	.920	.17	-.00
Yaşam Doyumu	.03	.02	.05	1.20	.231	.08	.05
Cinsiyet	-.07	.07	-.04	-1.00	.316	-.02	-.04
Yaş	.00	.01	.00	.02	.986	.00	.00
Fakülte	-.04	.03	-.06	-1.41	.158	-.04	-.06
Gelir	.05	.03	.06	1.40	.161	.06	.06
Anne Öğrenim	-.07	.03	-.10	-2.21	.028	-.04	-.09
Baba Öğrenim	.04	.03	.07	1.53	.125	.04	.06
İkamet Yeri	-.02	.02	-.03	-.65	.514	-.00	-.03
<i>R</i> = 0.343		<i>R</i> ² = 0.117					
<i>F</i> = 5.095		<i>p</i> = 0.000					

Tablo 6’da görüldüğü gibi regresyona dahil edilen bağımsız değişkenler ile duygusal olumlu sosyal davranış eğilimi arasındaki ilişkiler zayıf olarak bulunmuştur. Duygusal olumlu sosyal davranış düzeyindeki toplam değişimin %11,7’si öz duyarlılık alt boyutları, öz

duyarlılık toplam puanı, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, fakülte, anne-baba eğitim, ikamet yeri değişkenleri ile açıklanmaktadır. Standardize edilmiş korelasyon katsayıları (β) incelendiğinde, görece en güçlü yordayıcıların öz-duyarlılık toplam puanı, paylaşımların bilincinde olma ve öz-sevecenlik olarak sıralandığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin *t*-testi sonuçları incelendiğinde ise öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve anne öğrenim durumunun duygusal olumlu sosyal davranış üzerinde anlamlı ($p < 0,05$) bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Üçüncü olarak öz-duyarlılık toplam puanı, öz-duyarlılığın alt boyutları, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri bağımsız değişkenlerinin itaatkar olumlu sosyal davranışı yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. İtaatkar Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>	İkili (<i>r</i>)	Kısmi (R)
Sabit	5.58	1.82		3.07	.002		
Özduyarlık	-.77	.59	-.50	-1.30	.196	.03	-.05
Özsevecenlik	.26	.13	.24	2.10	.036	.15	.09
Özyargılama	-.11	.13	-.11	-.83	.408	.06	-.03
Paylaşım B.O.	.15	.11	.13	1.44	.149	.13	.06
Yabancılaşma	-.00	.09	-.00	-.04	.969	.11	-.00
Bilinçlilik	.24	.11	.22	2.11	.035	.15	.09
Aşırı Özd.	-.08	.11	-.09	-.71	.479	.09	-.03
Yaşam Doyumu	.01	.03	.01	.23	.819	.06	.01
Cinsiyet	-.25	.08	-.14	-3.23	.001	-.10	-.13
Yas	-.02	.02	-.05	-1.28	.202	-.06	-.05
Fakülte	.02	.03	.04	.83	.408	.01	.03
Gelir	.00	.04	-.00	-.01	.990	-.00	-.00
Anne Öğrenim	-.03	.04	-.03	-.70	.485	-.02	-.03
Baba Öğrenim	-.03	.03	-.05	-1.01	.311	-.04	-.04
İkamet Yeri	.03	.03	.05	1.10	.270	.06	.04
<i>R</i> = 0.284	<i>R</i> ² = 0.081						
<i>F</i> = 3.356	<i>p</i> = 0.000						

Tablo 7’de görüldüğü gibi regresyona dahil edilen bağımsız değişkenler ile itaatkar olumlu sosyal davranış eğilimi arasında zayıf ilişkiler bulunmuştur. İtaatkar olumlu sosyal davranış düzeyindeki toplam değişimin %8,1’i öz duyarlılık alt boyutları, öz duyarlılık toplam

puanı, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri değişkenleri ile açıklanmaktadır. Standardize edilmiş korelasyon katsayıları (β) incelendiğinde, görece en güçlü yordayıcıların öz-duyarlık toplam puanı, öz-sevecenlik ve bilinçlilik olarak sıralandığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin *t*-testi sonuçları incelendiğinde ise sadece bilinçlilik ve cinsiyetin itaatkar olumlu sosyal davranış üzerinde anlamlı ($p < 0,05$) bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Dördüncü olarak öz-duyarlılık toplam puanı, öz-duyarlığın alt boyutları, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri bağımsız değişkenlerinin özgeci olumlu sosyal davranışı yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Özgeci Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>	İkili (<i>r</i>)	Kısmi (R)
Sabit	-.17	.69		-.25	.799		
Özduyarlık	-.01	.22	-.01	-.06	.948	-.58	-.00
Özsevecenlik	-.05	.05	-.06	-1.09	.276	-.11	-.05
Özyargılama	.40	.05	.48	8.01	.000	.75	.32
Paylaşım B.O.	.04	.04	.05	1.11	.267	.09	.05
Yabancılaşma	.02	.03	.03	.59	.552	.60	.02
Bilinçlilik	.25	.04	.28	5.83	.000	-.01	.24
Aşırı Özdeşim	.38	.04	.52	8.96	.000	.77	.35
Yaşam	.00	.01	.01	.62	.537	-.03	.03
Doyumu							
Cinsiyet	-.05	.03	-.04	-1.93	.054	.04	-.08
Yaş	.00	.00	.01	.80	.421	.08	.03
Fakülte	.02	.01	.04	2.11	.035	.08	.09
Gelir	.02	.01	.04	1.74	.082	-.01	.07
Anne Öğrenim	.00	.01	.00	.19	.851	-.02	.01
Baba Öğrenim	-.02	.01	-.04	-1.62	.105	-.02	-.07
İkamet Yeri	-.00	.01	-.01	-.52	.605	.01	-.02
<i>R</i> = 0.893	<i>R</i> ² = 0.798						
<i>F</i> = 150.908	<i>p</i> = 0.000						

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, aşırı özdeşim ($r = .769$), öz-yargılama ($r = .753$) ve yabancılaşma ($r = .604$) ile özgeci olumlu sosyal davranış arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişkilerin olduğu; diğer değişkenler kontrol edildiğinde ise bu ilişkilerin sırasıyla $r = .523$, $r = .429$ ve $r = .027$ olarak

hesaplandığı görülmektedir. Aşırı özdeşim, öz-yargılama ve yabancılaşma haricindeki diğer bağımsız değişkenler ile özgeci olumlu sosyal davranış eğilimi arasındaki ilişkiler ise daha zayıf olarak bulunmuştur. Özgeci olumlu sosyal davranış düzeyindeki toplam değişimin %79,8'i öz duyarlılık alt boyutları, öz duyarlılık toplam puanı, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri değişkenleri ile açıklanmaktadır. Standardize edilmiş korelasyon katsayıları (β) incelendiğinde, görece en güçlü yordayıcıların aşırı özdeşim, öz-yargılama ve bilinçlilik olarak sıralandığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin *t*-testi sonuçları incelendiğinde ise öz-yargılama, bilinçlilik, aşırı özdeşim ve öğrenim görülen fakültenin özgeci olumlu sosyal davranış üzerinde anlamlı ($p < 0,05$) bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Beşinci olarak öz-duyarlılık toplam puanı, öz-duyarlılığın alt boyutları, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri bağımsız değişkenlerinin gizli olumlu sosyal davranışı yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Gizli Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>	İkili (<i>r</i>)	Kısmi (R)
Sabit	2.18	1.71		1.27	.205		
Özduyarlılık	.12	.56	.08	.21	.830	-.01	.01
Özsevecenlik	.15	.12	.15	1.29	.199	.16	.05
Özyargılama	.13	.12	.13	1.09	.276	.12	.04
Paylaşım B.O.	.00	.10	.00	.04	.964	.13	.00
Yabancılaşma	.10	.09	.11	1.16	.245	.15	.05
Bilinçlilik	.06	.10	.06	.57	.567	.12	.02
Aşırı Özdeşim	.09	.11	.10	.82	.410	.14	.03
Yaşam Doyumu	.03	.02	.04	1.01	.312	.09	.04
Cinsiyet	-.31	.07	-.18	-4.30	.000	-.13	-.18
Yaş	.00	.01	.01	.26	.796	.01	.01
Fakülte	.00	.03	.00	.18	.891	.01	.00
Gelir	.05	.03	.07	1.52	.128	.05	.06
Anne ögr.	-.06	.03	-.08	-1.81	.071	-.06	-.07
Baba ögr.	-.01	.03	-.01	-.25	.805	-.01	-.01
Yer	-.02	.02	-.03	-.83	.405	.00	-.03
<i>R</i> = 0.336		<i>R</i> ² = 0.113					
<i>F</i> = 4.886		<i>p</i> = 0.000					

Tablo 9'da görüldüğü gibi regresyona dahil edilen bağımsız değişkenler ile gizli olumlu sosyal davranış eğilimi arasındaki ilişkiler zayıf olarak bulunmuştur. Gizli olumlu

sosyal davranış düzeyindeki toplam değişimin %11,3'ü öz duyarlılık alt boyutları, öz duyarlılık toplam puanı, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri değişkenleri ile açıklanmaktadır. Standardize edilmiş korelasyon katsayıları (β) incelendiğinde, görece en güçlü yordayıcıların cinsiyet, öz-sevecenlik ve öz-yargılama olarak sıralandığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin *t*-testi sonuçları incelendiğinde ise yalnızca cinsiyetin gizli olumlu sosyal davranış üzerinde anlamlı ($p < 0,05$) bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Son olarak öz-duyarlılık toplam puanı, öz-duyarlılığın alt boyutları, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri bağımsız değişkenlerinin acil durumlarda olumlu sosyal davranışı yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Acil Durumlarda Olumlu Sosyal Davranış Eğilimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>	İkili (<i>r</i>)	Kısmi (R)
Sabit	3.05	1.71		1.78	.075		
Özduyarlık	-.35	.55	-.24	-.63	.525	.05	-.03
Özsevecenlik	.22	.12	.21	1.83	.067	.21	.07
Özyargılama	.11	.12	.11	.89	.373	.14	.04
Paylaşım B.O.	.09	.01	.09	.94	.348	.17	.04
Yabancılaşma	.06	.08	.07	.71	.476	.14	.03
Bilinçlilik	.19	.10	.18	1.80	.072	.21	.07
Aşırı Özdeşim	-.11	.11	-.12	-1.03	.304	.04	-.04
Yaşam doyumu	.03	.02	.04	1.06	.287	.08	.04
Cinsiyet	-.03	.07	-.02	-.40	.688	.05	-.02
Yaş	.01	.01	.02	.62	.536	.04	.02
Fakülte	-.01	.03	-.01	-.37	.711	-.00	-.01
Gelir	.03	.03	.04	.94	.346	.05	.04
Anne ögr.	-.05	.03	-.07	-1.58	.114	-.04	-.06
Baba ögr.	-.01	.03	-.03	-.58	.559	-.02	-.02
Yer	.04	.02	.07	1.63	.102	.08	.07
<i>R</i> = 0.349	<i>R</i> ² = 0.122						
<i>F</i> = 5.298	<i>p</i> = 0.000						

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, öz-sevecenlik ($r = .22$) ve bilinçlilik ($r = .21$) ile acil durumlarda olumlu sosyal davranış arasında pozitif ve zayıf düzeyde ilişkilerin olduğu; diğer değişkenler kontrol

edildiğinde ise öz-sevecenlik ile acil durumlarda olumlu sosyal davranış arasında yine pozitif yönde ve zayıf ($r = .21$) bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Diğer bağımsız değişkenler ile acil olumlu sosyal davranış eğilimi arasındaki ilişkiler ise daha zayıf olarak bulunmuştur. Acil durumlarda olumlu sosyal davranış düzeyindeki toplam değişimin %12,2'si öz duyarlılık alt boyutları, öz duyarlılık toplam puanı, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri değişkenleri ile açıklanmaktadır. Standardize edilmiş korelasyon katsayıları (β) incelendiğinde, görece en güçlü yordayıcıların öz-duyarlılık toplam puanı, öz-sevecenlik ve bilinçlilik olarak sıralandığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t -testi sonuçları incelendiğinde ise bağımsız değişkenlerin hiçbirinin, acil durumlarda olumlu sosyal davranış üzerinde anlamlı ($p < 0,05$) bir yordayıcı olmadığı görülmektedir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve yaşam doyum düzeylerinin olumlu sosyal davranış eğilimlerini ne derecede yordadığı incelenmiştir. Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular tartışılmış ve ilgili alanyazın bağlamında değerlendirilmiştir.

Olumlu sosyal davranış eğilimi ölçeği *kamusal, duygusal, itaatkar, özgeci, gizli ve acil* olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır (Carlo ve Randall, 2002). Bu bölümde bu alt boyutlarla ilgili anlamlı bulgular sırasıyla tartışılacaktır.

Öz-duyarlılık toplam puanı, öz-duyarlığın alt boyutları, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri bağımsız değişkenlerinin kamusal olumlu sosyal davranışı ne kadar yordadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda cinsiyet ile kamusal olumlu sosyal davranış arasında pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin *t* puanları incelendiğinde sadece yaş ve cinsiyetin kamusal olumlu sosyal davranış üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde erkek katılımcıların kamusal olumlu sosyal davranış eğiliminin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İlgili alanyazın incelendiğinde erkeklerin kamusal olumlu sosyal davranışı, kızlara göre daha fazla sergilediklerini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Aktaş ve Güvenç, 2006; Carlo ve diğerleri, 2003; Kumru ve diğerleri, 2004).

Özgeci olumlu sosyal davranışı, öz-duyarlılık toplam puanı, öz-duyarlığın alt boyutları, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri bağımsız değişkenlerinin ne kadar yordadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda öz-duyarlığın negatif alt boyutları (aşırı özdeşim, öz-yargılama, yabancılaşma) ile özgeci olumlu sosyal davranış arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişkilerin olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin *t* puanları incelendiğinde ise öz-yargılama, bilinçlilik, aşırı özdeşim ve öğrenim görülen fakültenin özgeci olumlu sosyal davranış üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Ayrıca özgeci olumlu sosyal davranış ile öz-duyarlık toplam puanı arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre özgeci olumlu sosyal davranışın öz-duyarlığın negatif alt boyutları olan öz-yargılama, yabancılaşma ve aşırı özdeşimle pozitif; öz-duyarlık toplam puanıyla ise negatif ilişkisi göze çarpmaktadır.

Bu çalışmanın kavramsal çerçeve bölümünde “başkalarına karşı duyarlı olmak” kavramına yer verilmiştir. Öveç (2007), başkalarına karşı duyarlı olmanın, sıkıntı çeken, başarısız olan ya da hata yapan insanları yargılamadan anlamaya çalışmak ve onlara sabırlı ve şefkatli davranmak olduğunu ifade etmiştir. Neff (2003a), duyarlılık ve öz-duyarlılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu; öz-duyarlılığı yüksek olan insanların, hem kendilerine hem de başka insanlara karşı duyarlı davrandıklarını belirtmiştir. Kirkpatrick (2005), bireyin kendine karşı duyarlı olmadan başkalarına karşı duyarlı olamayacağını söylemiştir. Bu bilgilerden hareketle bu araştırmada öz-duyarlılık sahibi insanların olumlu sosyal davranışlar sergileme olasılığının yüksek olacağı düşünülmüştür. Çünkü olumlu sosyal davranış, başkalarının yararına olabilecek yardım davranışlarıdır (Carlo ve diğerleri, 2003). Özgecilik ise gönüllü olarak yapılan, hiçbir şekilde kişisel çıkar gözetmeksizin diğer insanların yararına gerçekleştirilen davranışlardır (Akbaba, 1994). Ancak özgecilikle ilgili ortaya çıkan bu sonuçlar öz-duyarlılık ile özgecilik arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Neff (2003b), öz-duyarlılık ölçeğini geliştirmek ve geçerliliğini sınamak amacıyla üç ayrı araştırma yapmıştır. İlk çalışmasında bu görüşü destekler nitelikte bir sonuç ortaya çıkmıştır. 166 erkek 225 kadın olmak üzere toplam 391 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada öz-duyarlılığın kendine ve başkasına şefkat, sosyal beğenirlik, öz-eleştiri, sosyal bağlantılılık, duygusal zeka, mükemmeliyetçilik, anksiyete, depresyon ve yaşam doyumuyla ilişkisini incelemiştir. Bu araştırma sonucunda öz-duyarlılık düzeyi yüksek olan kişilerin diğerlerine olduğu kadar kendilerine de şefkatli davrandıkları ancak öz-duyarlılık düzeyi düşük olanların ise diğer kişilere kendilerinden daha şefkatli davrandıkları ortaya çıkmıştır. Neff (2003b)’in bu çalışmasının bu araştırma sonucuyla paralel sonuç verdiği ifade edilebilir. Yani öz-duyarlılık düzeyi düşük olan bireylerin yüksek olanlara göre daha özgeci olduğu söylenebilir.

Acil durumlarda olumlu sosyal davranışı, öz-duyarlılık toplam puanı, öz-duyarlılığın alt boyutları, yaşam doyumunu, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve ikamet yeri bağımsız değişkenlerinin ne kadar yordadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda öz-sevecenlik ve bilinçlilik ile acil durumlarda olumlu sosyal davranış arasında pozitif ve zayıf düzeyde ilişkilerin olduğu; diğer değişkenler kontrol edildiğinde ise öz-sevecenlik ile acil durumlarda olumlu sosyal davranış arasında yine pozitif yönde ve zayıf bir ilişki bulunduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçtan hareketle kendini sevmenin acil durumlarda olumlu sosyal davranışla pozitif yönde ilişkili olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada öz-duyarlılık ve yaşam doyumunu düzeylerinin olumlu sosyal davranışı ne kadar yordadığı araştırılmıştır. Öz-duyarlılık ve olumlu sosyal davranış ilişkisine bakıldığında

öz-duyarlılığın negatif alt boyutları (aşırı özdeşim, öz-yargılama, yabancılaşma) ile özgeci olumlu sosyal davranış arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişkilerin olduğu görülmektedir. Ayrıca öz-sevecenlik ve acil durumlarda olumlu sosyal davranış arasında pozitif ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Olumlu sosyal davranış ile yaşam doyumu düzeyi arasında ise anlamlı ilişki bulunamamıştır.

İlgili alanyazın incelendiğinde, öz-duyarlık ve olumlu sosyal davranış eğilimi arasında yapılmış bir adet çalışmaya rastlanmıştır. Lindsay ve Creswell (2014), 77 üniversite öğrencisiyle öz-onaylamanın, olumlu sosyal davranış eğilimi ve öz-duyarlık üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda, öz-duyarlık duygularının olumlu sosyal davranışları harekete geçirdiği ortaya çıkmıştır.

Olumlu sosyal davranış ile yaşam doyumu ilişkisine bakıldığında ise Caprara ve Steca (2005)'ya ait bir çalışmaya rastlanmıştır. Caprara ve Steca (2005), genç yetişkinler, yetişkinler, orta yaşlılar ve yaşlılar olarak dört gruba ayırdığı bireyleri, öz-yeterlik inançları, olumlu sosyal davranışlar ve yaşam doyumu düzeyi yönünden incelemiştir. 259'u erkek ve 253'ü kadın 512 kişinin katıldığı bu çalışma sonucunda, olumlu sosyal davranış ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Post (2005), ise özgecilik, zihinsel ve fiziksel sağlık arasında daha önce yapılmış araştırmaları özetleyen bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda, özgeci insanların diğerlerine göre daha mutlu olduklarını ve daha uzun yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Ayrıca mutlu insanların diğerlerine oranla daha fazla olumlu sosyal davranışlar sergilediğini (Walker, 2007) ve başkalarına yardım etme isteği yüksek olan bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu (Deleire, Enami ve Moynihan, 2011) ortaya çıkaran çalışmalar bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar ise olumlu sosyal para harcamaının (maddi yardımın) mutluluk yarattığını ortaya koymuşlardır (Aknin ve diğerleri 2011; Dunn ve diğerleri, 2014).

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Bununla birlikte araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak, alandaki çalışanlara ve bu konuyu ileride çalışabilecek olan araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

- Kamusal, itaatkar ve gizli olumlu sosyal davranış eğilimi bakımından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Erkek katılımcıların kamusal olumlu sosyal davranış eğilimi kadınlara göre daha yüksekken; itaatkar ve gizli olumlu sosyal davranış eğilimi ise daha düşüktür.
- Olumlu sosyal davranışın alt boyutları ile öz-duyarlık toplam puanı ve alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, özgeci olumlu sosyal davranış ile öz-duyarlığın negatif alt boyutları (aşırı özdeşim, öz-yargılama, yabancılaşma) arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca özgeci olumlu sosyal davranış ile öz-duyarlık toplam puanı arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte acil durumlarda olumlu sosyal davranış ile öz-sevecenlik arasında pozitif yönde ve zayıf bir ilişki bulunduğu ortaya çıkmıştır.
- Olumlu sosyal davranış ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında, olumlu sosyal davranış ile yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür.

Öneriler

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin olumlu sosyal davranış eğilimine, öz-duyarlığına ve yaşam doyumuna mercek tutmuştur. Bu bölümde ilgili alanyazın ve mevcut araştırma bulguları neticesinde öneriler sunulmuştur. Aşağıda alanda çalışanlara ve bu konuyu ileride çalışabilecek olan araştırmacılara yönelik geliştirilen öneriler bulunmaktadır.

- Olumlu sosyal davranış gelişimi her yaşta ve her toplumda azami öneme sahiptir. Bireyin kendine ve çevresine faydalı bir yetişkin olması ergenlik ve genç yetişkinlik dönemini nasıl geçirdiğine ve kişiliğini nasıl geliştirdiğine bağlıdır. Mevcut araştırma üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bundan sonra bu konuyu çalışacak olan araştırmacılar, ortaokul ve lise öğrencileriyle çalışıp olumlu sosyal davranışların ergenlik döneminin başındaki gelişimini inceleyebilirler.
- Bu çalışmada olumlu sosyal davranış eğilimi cinsiyete göre incelenmiş; kamusal, itaatkar ve gizli alt boyutlar açısından anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Gelecekte bu konuyu çalışacak olan araştırmacılar cinsiyet rolleri ile olumlu sosyal davranış eğiliminin ilişkisini inceleyebilirler.

- Bu çalışma sonucunda özgeci olumlu sosyal davranış ile öz-duyarlığın negatif alt boyutları (aşırı özdeşim, öz-yargılama, yabancılaşma) arasında pozitif ve yüksek düzeyde; öz-duyarlılık toplam puanı arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu, kendine karşı duyarlı olmayan insanların başkalarına karşı daha duyarlı olduğu, daha çok karşılıksız yardım ettiği anlamına gelmektedir. Bizim kültürümüzde çoğu kez insanlara yardım etmek ve sevmek, kendimize yardım etmek ve sevmekten daha önemlidir. Alan çalışanları öğrencilerin öz-duyarlılıklarını, öz-saygılarını artırmak, sorun çözme becerilerini geliştirmek amacıyla bireysel/grupla psikolojik danışma ya da grup rehberliği yapabilirler. Öğrencilerin kendilerini tanımaları ve farkındalık kazanmaları için iç-görü programları geliştirilebilir. Bu programların içerisine kendini tanıma, kendini ifade etme, hayır diyebilme, kendini affetme, kendini sevmek, kendine ve başkalarına duyarlılık gibi konular eklenebilir. Bu konuyla ilgili öğrencilere, ebeveynlere ve öğretmenlere yönelik seminerler, eğitimler düzenlenebilir.
- Olumlu sosyal davranış, özgecilik ve öz-duyarlılık konusunda çalışma yapacak olan araştırmacılar, bu konuyu özgecilikle birlikte tekrar çalışabilir. Bu konuyla ilgili bir eğitim programı geliştirip programın öncesi ve sonrasında özgeciliğin ve öz-duyarlılığın gelişimini inceleyebilirler.

KAYNAKÇA

- Abbagnano, N. (1967). Humanism. In P. Edwards (Ed.), *Encyclopedia of Philosophy* (Vol. 4). New York: Macmillan and Free Press.
- Abu-Bader, S., Rogers, A. ve Barusch, A.S. (2002). Predictors of life satisfaction in frail elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 38(3), 3-17.
- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği Anlamak* (çev. A. Dönmez, B. Onur, N. Çelen, F. Çok, Z. Atbaşoğlu, H. Ersever, D. Öngen, M. Bağlı, E. Kuşdil, M. Artar). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
- Akın, A. (2010a). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe University Journal of Education*, 39, 1-9.
- Akın, A. (2012). Öz duyarlık ve otomatik düşünceler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 01-10.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aknin, L. B., Sandstrom, G. M., Dunn, E. W. ve Norton, M. I. (2011). It's the recipient that counts: Spending money on strong social ties leads to greater happiness than spending on weak social ties. *PloS one*, 6(2). DOI: 10.1371/journal.pone.0017018
- Aktaş, V. ve Güvenç, B. G. (2006). Kız ve erkek ergenlerde saldırgan ve olumlu sosyal davranışlar ile yaş, ilişkisel bağlam ve kişiler arası duyarlılık arasındaki ilişkiler. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 2, 233-264.
- Akyel, H. B. (1986). *Altruistic behavior and prosocial moral reasoning among Turkish high school students*. Unpublished doctoral dissertation, University of Maryland, USA.
- Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz-duyarlık açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Altay, F. B. (2007). *Okulöncesi kuruma (devlet-özel) devam eden çocukların sosyal yeterlik ve olumlu sosyal davranışları ile ebeveyn stilleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygudurum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma*. Yayınlanmamış doktora tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Armsden G. C. ve Greenberg, M.T. (1987). The inventory of parent and peer attachment. Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427-455.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Aydın, M. Z. (2003). *Ahlak Öğretiminde Örnek Olay İncelemesi Yöntemi*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aydın- Sünbül, Z. (2012). *Ergenlerde olumlu sosyal davranışları yordamada koruyucu faktörler ve bazı kişisel değişkenlerin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aytemiz- Seymen, O. ve Bolat, T. (2007). Kohlberg'in bilişsel ahlaki gelişim modelinden yararlanan etiksel karar verme modellerinin karşılaştırmalı analizi. *Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(13), 24-61.
- Ayten, A. (2009). *Prososyal davranışlarda dindarlık ve empatinin rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bandura, A., Caprara, V. G., Barbaranelli, C., Pastorelli, C. ve Zimbardo, G. P. (2000). Prosocial foundations of children's academic achievement. *Psychological Science*, 11(4), 302-306.
- Becchetti, L., Pelloni, A. ve Rossetti, F. (2008). Relational goods, sociability, and happiness. *Kyklos*, 61(3), 343-363.
- Bilge, F., Sayan, A. ve Kabakçı, Ö. F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik inançlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 20-31.
- Braun, P. M. W. (1977). *Psychological well-being and location in the social structure*. Unpublished doctoral dissertation, University of Southern California, USA.

- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambala Publications.
- Caprara, G. V. ve Steca, P. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 24 (2), 191-217.
- Carlo, G., Allen, J. B. ve Buhman, D. C. (1999). Facilitating and disinhibiting prosocial behaviors: The nonlinear interaction of trait perspective taking and trait personal distress on volunteering. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(3), 189-197.
- Carlo, G., Hausmann, A., Christiansen, S.ve Randall, B. A. (2003). Sociocognitive and behavioral correlates of a measure of prosocial tendencies for adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 23, 107-134.
- Carlo, G., Mestre, V. M., Samper, P., Tur, A. ve Armenta, E. B. (2010). The longitudinal relations among dimensions of parenting styles, sympathy, prosocial moral reasoning, and prosocial behaviors. *International Journal of Behavioral Development*, 35(2), 116-124.
- Carlo, G. ve Randall, B. (2001). Are all prosocial behaviors equal? A socioecological developmental conception of prosocial behavior. *Advances in Psychology Research*, 2, 151-170.
- Carlo, G. ve Randall, B. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31-44.
- Chamorro-Premuzic, T., Bennett, E. ve Furnham, A. (2007). The happy personality: Mediation role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1633-1639.
- Ciby, M. ve Raya, R. P. (2014). Exploring Victims' Experiences of Workplace Bullying: A grounded theory approach. *Vikalpa*, 39(2), 69-82.
- Clarke, J. (2004). The sociology of childhood. In D. Wyse (Ed.), *Childhood Studies and Introduction*. Chapter 12. USA: Blackwell Publishing LTD.
- Clemente, F. ve Sauer, W. J. (1976). Racial differences in life satisfaction. *Journal of Black Studies*, 3-10.
- Conway, D. G. (2007). *The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of self-compassion in teh adaptive functioning of low-income college students*. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh, USA.

- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Crocker, J. ve Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555-575.
- Çalık, T., Özbay, Y., Özer, A., Kurt, T. ve Kandemir, M. (2009). İlköğretim okulu öğrencilerinin zorbalık statülerinin okul iklimi, prososyal davranışlar, temel ihtiyaçlar ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 60, 55-576.
- Çetinkaya, E. (2011). *Emekli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcıları olarak sosyal destek ve öz-yeterlilik*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çivitçi, A. (2007). Çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(26), 51-60.
- Daş, C. (2006). *Bütünleşmek ve büyüme Gestalt Terapi Yaklaşımı*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85-105.
- Deleire, T., Enami, K. ve Moynihan D. P. (2011, 2-4 Haziran). *A life worth living: Public employment, desire to help others, and happiness*. Paper prepared for the 2011 meeting of the Public Management Research Conference, Syracuse.
- Deneve, K. ve Cooper, H. (1998). The happy personality a meta analysis of personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428 – 446.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329-352.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., Diener, M. ve Diener, C. (1995). Factors prediction the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 851-864.
- Diener, E., Horwitz, J. ve Emmons, R. (1985). Happiness of very wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicator. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Journal of Values Education*, 7(18).
- Dökmen, Ü. (1997). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duman, S., Baştuğ, G., Taşğın, Ö. ve Akandere, M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 8(1), 1364-1374.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B. ve Norton, M. I. (2014). Prosocial spending and happiness using money to benefit others pays off. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 41-47.
- Durmuş, E. ve Gürkan, U. (2005). Lise öğrencilerinin şiddet ve saldırganlık eğilimleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(3), 253-269.
- Duru, E., (2002). *Öğretmen adaylarında kişi-durum yaklaşımı bağlamında yardım etme davranışı eğilimi, empati ve düşünme stilleri ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Eid, M. ve Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65, 245-277.
- Eisenberg, N. (1983). *The socialization and development of empathy and prosocial behavior* (Special report). East Haddam, CT: The National Association for Humane and Environmental Education.
- Eisenberg-Berg, N., Cameron, E., Tryon, K. ve Dodez, R. (1981). Socialization of prosocial behavior in the preschool classroom. *Developmental Psychology*, 17(6), 773.
- Eisenberg, N. ve Fabes, R. A. (1998). Prosocial Development. In W. Damon ve N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology, social, emotional and personality development* (5th Edition) (pp. 701-778). New York: John Wiley.
- Eisenberg, N. ve Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 9, 100-131.
- Eisenberg, N. ve Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91-119.
- Eisenberg, N., Miller, P. A., Shell, R., McNalley, S. ve Shea, C. (1991). Prosocial development in adolescence: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 27, 849-857.
- Eisenberg, N. ve Strayer, J. (1987). Empaty and its development. In N. Eisenberg ve J. Strayer (Ed.), *Critical issues in the study of empathy* (pp. 3-16). New York: Cambridge Universty Press.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ekşi, H. (2006). Bilişsel ahlak gelişimi kuramı: Kohlberg ve sonrası. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 29-38.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025-1034.
- Ellwood, C. A. (1915). The social problem and the present war. *The Sociological Review*, 8(1), 1-14.
- Ereş, F. (2009). Toplumsal bir sorun: Suçlu çocuklar ve ailenin önemi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 5(7), 91.
- Ergün- Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış doktora tezi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Eryılmaz, E. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382-389.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Freedman, J. L. (1978). *Happy people: What happiness is, who has it and why*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy*. Hoboken: Wiley.
- Fromm, E. (1995). *Sevme sanatı* (çev. Y. Salman). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Furnham, A. ve Cheng, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Reports*, 80, 761-762.
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103.
- Gallup, G. H. (1976). Human needs and satisfactions a global survey. *Public Opinion Quarterly*, 40(4), 459-467.
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2004). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (çev. A. Dönmez, N. Çelen ve B. Onur). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Gökler, R. (2009). Okullarda akran zorbalığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 511-537.
- Gözün-Kahraman, Ö. (2012). *Zihin kuramına dayalı eğitim programının 48-60 aylık çocukların bilişsel bakış açısı becerileri ve prososyal davranışları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Grusec, J. E. (2002). Children's Social and Moral Reasoning. In P. Smith (Ed.) *Childhood Social Development* (pp. 457-470). USA: Blackwell Publishing.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayımlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Güneysu S. ve Bilir S. (1988). Üniversite gençlerinin kendini kabul düzeylerine algılanan ana-baba tutumlarının etkisi. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 127-131.
- Han, R., Shi, J., Yong, W. ve Wang, W. (2012). Intelligence and prosocial behavior: Do smart children really act nice? *Current psychology*, 31(1), 88-101.
- Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657.
- Hay, D.F. (2009). The roots and branches of human altruism. *British Journal of Psychology*, 100, 473-479.
- Hayes, N. ve Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hoffmann, M. L. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In N. Eisenberg (Ed.) *The Development of Prosocial Behavior* (pp. 281- 313). New York: Academic Press.
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C. ve McKnight, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 81-93.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekanın incelenmesi. *Dokuz Eylül University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 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.
- Jacobs, E. J., Vernon, K. M. ve Eccles, S. J. (2004). Relations between social selfperceptions, time use and prosocial or problem behaviors during adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 19, 45-62.
- Jenaabadi, H. (2013). On the relationship between perceived social support and blind and low-vision students' life satisfaction and self-confidence. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 3(1).
- Kapçı, E. G. (2004). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(1), 1-13.

- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. (2. Baskı). Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- Kararımak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102- 115.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kim, Y. O. ve Stevens, J. H. (1987). The socialization of prosocial behavior in children. *Childhood Education*, 63(3), 200-206.
- Kingsbury, E. (2009). The relationship between empathy and mindfulness: Understanding the role of self-compassion. *The Sciences and Engineering*, 70(5), 3175.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*. Unpublished doctoral dissertation, University of Texas at Austin, USA.
- Knafo, A. ve Plomin, R. (2006). Parental discipline and affection and children's prosocial behavior: Genetic and environmental links. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 147-164.
- Koçak, R. ve İçmenoğlu, E. (2012). Üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zeka ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 73-85.
- Kodan, S. (2013). *Evli bireylerin evlilik kalitesi toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kohlberg, L. ve Hersh, R. H. (1977). Moral development: A review of the theory. *Theory into practice*, 16(2), 53-59.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Krebs, D. (1982). Role-taking ability and altruistic behaviors in elementary school children. *Journal of Moral Education*, 11 (2), 94-100.
- Kumru, A., Carlo, G. ve Edwards, P. C. (2004). Olumlu sosyal davranışların ilişkisel, kültürel, bilişsel ve duyuşsal bazı değişkenlerle ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 54, 109-125.
- Kümbül-Güler, B. ve Emeç, H. (2013). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2).

- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33(1), 109-125.
- Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J. ve Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology*, 35, 1268–1282.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887.
- Lefebvre, P. ve Merrigan, P. (1998). *Family background, family income, maternal work and child development*. Working Paper Human Resources Development Canada, Applied Research Branch.
- Lindsay, E. K. ve Creswell, D. (2014). Helping the self help others: Self affirmation in creases self-compassion and pro-social behaviors. *Frontiers in Psychology*, 5, 421-430. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.00421.
- Lounsbury, J. W., Tatum, H. E., Chambers, W., Owens, K. S. ve Gibson, L. W. (1999). An investigation of career decidedness in relation to "Big Five" personality constructs and life satisfaction. *College Student Journal*, 33(4), 646-652.
- Lucas, R. E. ve Diener, E. (2004). The happy worker. In M. R. Barrick ve A. M. Ryan (Ed.) *Personality and work* (pp. 30-43). San Francisco: Jossey- Bas.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive effect: Does happiness lead to success. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Ma, H. K., Shek, D. T., Cheung, P. C. ve Lee, R. Y. (1996). The relation of prosocial and antisocial behavior to personality and peer relationships of Hong Kong Chinese adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 157(3), 255-266.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Márquez, P. G. O., Martín, R. P. ve Brackett, M. A. (2006). Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students. *Psicothema*, 18, 118-123.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291–312.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396.

- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81.
- McGinley, M. ve Carlo, G. (2007). Two sides of the same coin? The relations between prosocial and physically aggressive behaviors. *Journal of youth and adolescence*, 36(3), 337-349.
- Menec, V. H. ve Chipperfield, J. G. (1997). Remaining active in later life the role of locus of control in seniors' leisure activity participation, health, and life satisfaction. *Journal of Aging and Health*, 9(1), 105-125.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4), 347-413.
- Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S. ve Keehn, D. (2007). Maternal and paternal parenting styles in adolescents: Associations with self-esteem, depression and life-satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 16(1), 39-47.
- Milgram, N. A. ve Atzil, M. (1988). Parenting stress in raising autistic children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 18(3), 415-424.
- Mutlu, Z. (2012). *Yaşlı bireylerde yaşam tatmini ve sosyal destek ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- 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. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer ve H. A. Wayment (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 95 – 106). Washington DC: APA Books.
- Neff, K. D., Hseih, Y. ve Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2009). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hseih, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267– 285.

- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Nehrke, M. F., Hulicka, I. M. ve Morganti, J. B. (1980). Age differences in life satisfaction, locus of control and self-concept. *The International Journal of Aging and Human Development*, 11(1), 25-33.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Odell, K. S., Soloninka, J. W., Lawrence, L. D. ve Gartin, S. A. (1992). Life satisfaction of retired west virginia secondary school agriculture teachers. *Journal of Agricultural Education*, 33(1), 17-22.
- Oishi, S., Diener, E. ve Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 346-360.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özdemir, Z. (2010). *Lise öğrencilerinin prososyal davranışlarının; mizah, öfke ve utangaçlık düzeyine göre incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özer, M. (2001). *Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrici/ Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Pakaslahti, L., Karjalainen, A. ve Keltikangas-Järvinen, L. (2002). Relationships between adolescent prosocial problem-solving strategies, prosocial behaviour and social acceptance. *International Journal of Behavioral Development*, 26(2), 137-144.
- Penley, J.A. ve Tomaka, J. (2002). Associations among the big-five, emotional responses and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*. 32, 1215-1228.

- Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39-57.
- Pınarlıgil, N. B. (2008). *Dezavantajlı gruplarda sosyal karşılaştırma, diyaliz hastalarının sosyal karşılaştırma süreci ve eğilimlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.
- Procházka, J. ve Vaculík, M. (2011). The relationship between prosocial behavior and the expectation of prosocial behavior. *Studia Psychologica*, 53(4), 363- 372.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self compassion depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Rask, K., Åstedt-Kurki, P. ve Laippala, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, 38(3), 254-263.
- Richaud, M. C., Mesurado, B. ve Lemos, V. (2013). Links between perception of parental action and prosocial behavior in early adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 637-646.
- Roberts, W., College, C. ve Strayer, J. (1996). Empathy, emotional expressiveness, and prosocial behavior. *Child Development*, 67, 449-470.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Scheff, T. J. (1981). The distancing of emotion in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 18, 46-53.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P. Oishi, P., Dzokoto, V. ve Ahadi P. (2002). Culture, personality and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582-593.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2002). *Modern psikoloji tarihi*. (çev. A. Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Scott, N. ve Seglow, J. (2007). *Altruism*. New York: Open University Press.
- Seligman, M. E. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission. *APA monitor*, 29(1), 2.

- Seligman, M. E. (2007). Coaching and positive psychology. *Australian Psychologist*, 42(4), 266-267.
- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216.
- Shin, D. C. ve Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1-4), 475-492.
- Sibicky, M. E., Schroeder, D. A. ve Dovidio, J. F. (1995). Empathy and helping: Considering the consequences of intervention. *Basic and Applied Social Psychology*, 16(4), 435-453.
- Simmons, R., Rosenberg, F. ve Rosenberg, M. (1973). Disturbance in the self-image at adolescence. *American Sociological Review*, 38, 553-568.
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Spreitzer, E. ve Snyder, E. E. (1974). Correlates of life satisfaction among the aged. *Journal of Gerontology*, 29(4), 454-458.
- Staub, E. (1978). *Positive social behavior and morality*. New York: Academic Press.
- Staub, E. (1987). Empaty and its development. In N. Eisenberg ve J. Strayer (Ed.), *Commantary on part I* (pp. 103-114). New York: Cambridge Universty Press.
- Sümer, A. D. (2008). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Şener, A., Öztıp, H., Doğan, N. ve Güven, S. (2008). Family, Close relatives, friends: Life satisfaction among older people. *Educational Gerontology*, 34(10), 890-906.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri*. Yayımlanmamış doktora tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

- Tatlılıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tel, F. D. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ve öz duyarlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(22), 199-223.
- Türk Dil Kurumu (2011). Büyük Türkçe sözlük. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.52d584b7539749.62803444
- Underwood, B. ve Moore, B. (1982). Perspective taking and altruism. *Psychological Bulletin*, 91(1), 143-173.
- Ünal, A.Ö. (2011). *Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Veenhoven. R. (2000). The four qualities of life, ordering concepts and measures of the good life. *Journal Of Happiness Studies*, 1, 1-39.
- Verkuyten, M. (1986). Impact of ethnic and sex differences on global self-esteem among adolescents in the netherlands. *Psychological Reports*, 59, 446-446. DOI: 10.2466/pr0.1986.59.2.446.
- Voltan-Acar, N. (2004). *Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi*. Ankara: Babil Yayıncılık.
- Walker, M. (2007). Happy-people-pills and prosocial behavior. *Philosophica*, 71, 93-111.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y. ve 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.
- Wentzel, R. K., Filisetti, L. ve Looney, L. (2007). Adolescent prosocial behavior: The role of self-processes and contextual cues. *Child Development*, 78, 895-910.
- Wilson, W. (1967) Corraletes of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Windle, G. ve Woods, R. T. (2004). Variations in subjective wellbeing: The mediating role of a psychological resource. *Ageing and Society*, 24, 583-602.
- Wispé, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum Press.

- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249.
- Yavuzer, H. (2001). *Ana-baba ve çocuk*.(18. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yiğit, R., Dilmaç, B. ve Deniz, M.E. (2011). İş ve yaşam doyumu: Konya emniyet müdürlüğü alan araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.
- Yöntem, M. K. (2013). *Benlik kurguları ve otantikliğin özgecilik üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Zahn-Waxler, C., Cole, P. M. ve Barrett, K. C. (1991). Guilt and empathy: Sex differences and implications for the development of depression. In J. Garber ve K. A. Dodge (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 243–272). New York: Cambridge University Press.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Geiger, T. C. ve Crick, N. R. (2005). Relational and physical aggression, prosocial behavior, and peer relations gender moderation and bidirectional associations. *The Journal of Early Adolescence*, 25(4), 421-452.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler,

Üniversite öğrencilerinin olumlu sosyal davranış eğilimlerini, öz-duyarlık ve yaşam doyumu düzeyleri açısından incelemeyi amaçladığım bilimsel çalışmamda, vereceğiniz bilgilere ihtiyaç duymaktayım. Aşağıda bir kişisel bilgi formu ve toplam 56 sorudan oluşan 3 adet ölçek bulunmaktadır. Soruları içtenlikle ve doğru bir şekilde cevaplamanız araştırmanın amacına ulaşması bakımından önem taşımaktadır. Hiçbir sorunun doğru veya yanlış cevabı yoktur, yalnızca size uyan seçeneği işaretleyiniz.

Verdiğiniz bilgiler bilimsel amaçlara yönelik kullanılacağı için form üzerine isminizi yazmanıza gerek yoktur. Bilgileriniz kesinlikle gizli kalacaktır. Katkılarınız için şimdiden teşekkürler.

Psikolojik Dan. Elif Can Sünbül
elifcansunbul@gmail.com

1. Cinsiyet:
Kız Erkek
2. Yaş:
3. Öğrenim gördüğünüz fakülte:
Meslek Yüksek Okulu Fen Edebiyat İİBF İlahiyat Mühendislik
4. Ailenizin aylık ortalama geliri (Lütfen tüm gelir kaynaklarını birlikte değerlendiriniz):
501-700TL 701-1000TL 1001-1500TL 1501-3000TL 3001- 5000 5001 ve üzeri
5. Kardeş sayınız:
Tek çocuk 1 2 3 4 5 ve üzeri
6. Ailenizde kaçınıcı çocuk olduğunuz:
İlk 2. 3. 4. 5. 6. belirtiniz (.....)
7. Annenizin eğitim durumu:

okuma-yazma bilmiyor sadece okuma-yazma biliyor ilkokul
ortaokul lise ön-lisans üniversite lisansüstü ve yukarısı

8. Babanızın eğitim durumu:

okuma-yazma bilmiyor sadece okuma-yazma biliyor ilkokul
ortaokul lise ön-lisans üniversite lisansüstü ve yukarısı

9. Anne-baba durumu:

sağ ve birlikte boşanmış anne vefat baba vefat anne-baba vefat
diğer (belirtiniz).....

10. Yaşamınızın büyük bölümünü geçirdiğiniz yer:

köy kasaba ilçe şehir büyükşehir



Ek 2: Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği

OLUMLU SOSYAL DAVRANIŞ EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

Doç. Dr. Asiye KUMRU

	Beni hiç tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni tanımlıyor	Beni iyi tanımlıyor	Beni çok iyi tanımlıyor
1. Etrafta birileri görecekse başkalarına daha çok yardım ederim.	1	2	3	4	5
2. Çok üzgün birini rahatlattığım zaman kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5
3. Etrafta başkaları olduğu zaman, ihtiyacı olanlara yardım etmek benim için daha kolaydır.	1	2	3	4	5
4. Bence başkalarına yardım etmenin en iyi tarafı, beni iyi biri olarak göstermesidir.	1	2	3	4	5
5. Yardım, başkalarının önünde yapılacağı zaman bundan genellikle kaçınıyorum.	1	2	3	4	5
6. Gerçek bir kriz ya da ihtiyaç içinde olan insanlara yardım etmek eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
7. İnsanlar benden yardım istedikleri zaman tereddüt etmem.	1	2	3	4	5
8. Para bağıışı yaptığım zaman ismimin bilinmemesini tercih ederim.	1	2	3	4	5
9. Ağır biçimde zarar görmüş insanlara yardım etme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
10. Para veya mal bağıışı yapanlar bundan yarar sağlarsa, bağıışların artacağına inanırım.	1	2	3	4	5
11. İhtiyacı olan insanlar kim olduğumu bilmedikleri zaman onlara daha çok yardım etme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar özellikle duygusal yönden sıkıntıda oldukları zaman yardım etme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
13. Birileri benim yaptıklarımı izliyorsa başkalarına en iyi şekilde yardım ederim.	1	2	3	4	5
14. Başlarına kötü bir şey gelen insanlara soğukkanlılıkla yardım edebilirim.	1	2	3	4	5
15. Genellikle başkalarına, onlara kimin yardım ettiğini bilmediklerinde yardım ederim.	1	2	3	4	5
16. Gönüllü hizmetlere ayırdığım zaman ve emek için daha fazla ödüllendirilmem gerektiğine inanırım.	1	2	3	4	5
17. Başkalarına en iyi yardımı duygulu anlarda yaparım.	1	2	3	4	5
18. Başkaları benden yardım istediğinde gecikmeden yardım ederim.	1	2	3	4	5
19. Bence en iyi yardım, yapanın kim olduğunun bilinmediği yardımdır.	1	2	3	4	5

20. Hayır işlerinde çalışmanın en iyi yönlerinden biri, özgeçmişimde beni iyi göstermesidir.	1	2	3	4	5
21. Duygusal ortamlar bende muhtaçlara yardım etme isteği uyandırır.	1	2	3	4	5
22. Genellikle isimsiz bağışlar yaptığımda kendimi daha iyi hissederim.	1	2	3	4	5
23. Eğer birilerine yardım edersem gelecekte onlar da bana yardım etmeliler diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Yardım etmenin bana bir şey sağlamayacağını düşünsem bile çoğu kez yardım ederim.	1	2	3	4	5
25. Başkalarına genellikle onlar çok üzgünken yardım ederim.	1	2	3	4	5



Ek 3: Öz-duyarlık Ölçeği**ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ**

Prof. Dr. Ramazan ABACI

		Hiçbir zaman	Nadiren	Genellikle	Sık sık	Her zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kabadavranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5

18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek 4: Yaşam Doyumu Ölçeği

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Prof. Dr. Ünsal YETİM

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şu ana kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5: Ölçme Araçları Kullanım İzni

elif can sünbül <elifcansunbul@gmail.com> 2 04 2014

Alıcı: asiye.kumru

Merhaba Asiye Kumru hocam. Ben Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimde Carlo ve Randall (2002) tarafından geliştirilmiş ve tarafınızdan Türkçeye uyarlanmış olan Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği'ni kullanmak istiyorum.

Bunun için izninizi rica ediyorum.

Saygılarımla...

Elif Can Sünbül

Asiye Kumru <[REDACTED]@ozyegin.edu.tr> 5 04 2014

Alıcı: bana

Merhaba Elif,

Elbette kullanabilirsin.

Kolay gelsin,

Asiye

Assoc. Prof. Dr. Asiye Kumru

Ozyegin University

Department of Psychology

Phone: +90(216) 564 92 11

Email: [REDACTED]@ozyegin.edu.tr

From: elif can sünbül [mailto:elifcansunbul@gmail.com]

Sent: Wednesday, April 02, 2014 7:12 PM

To: [REDACTED]@ozyegin.edu.tr

Subject: olumlu sosyal davranış eğilimi ölçeğ

elif can sünbül <elifcansunbul@gmail.com> 2 04 2014

Alıcı: rabaci

Merhaba Ramazan Abacı hocam. Ben Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimde Neff (2003) tarafından geliştirilmiş ve tarafınızdan (mran Akın ve Ahmet Akın ile birlikte)Türkçeye uyarlanmış olan öz-duyarlık leği'ni kullanmak istiyorum. Bunun için izninizi rica ediyorum.

Saygılarımla...

Elif Can Sünbül

Ramazan Abacı <[REDACTED]@ticaret.edu.tr> 8 04 2014

Alıcı: bana

merhaba elif,

leği kullanabilirsin. Çalışmanın sonuçlarını benimle paylaşabilirsen sevinirim.

kolay gelsin.

Prof. Dr. Ramazan Abacı

Kimden: elif can sünbül [elifcansunbul@gmail.com]

Gönderildi: 02 Nisan 2014 arşamba 19:22

Kime: Ramazan Abacı

Konu: z-duyarlık leği

elif can sünbül <elifcansunbul@gmail.com> 2 04 2014

Alıcı: unsalyetim

Merhaba nsal Yetim hocam. Ben Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eēitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı yüksek lisans ērencisiyim. Yüksek lisans tezimde Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş ve tarafınızdan Türkçeye uyarlanmış olan Yaşam Doyumu lēēi'ni kullanmak istiyorum. Bunun için izninizi rica ediyorum.

Saygılarımla.

Elif Can Sünbül

nsal YETİM <[REDACTED]@mersin.edu.tr> 3 04 2014

Alıcı: bana

Sevgili Elif,
Ekte istediēiniz lēēi ve bilgileri gönderiyorum. İyi alımalar,
nsal Yetim

----- Orijinal Mesaj -----

Kimden: "elif can sünbül" <elifcansunbul@gmail.com>

Kime: [REDACTED]@mersin.edu.tr

Gönderilenler: 2 Nisan aramba 2014 19:26:41

Konu: yaşam doyumu lēēi

Ek 6: Araştırma Uygulama İzin Belgesi

**T.C
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü**



Sayı : 75987002 – 302/ 269

24/04/2014

Konu : Araştırma İzni

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŐKANLIđINA

İlgi: Üniversitemiz Rektörlük Makamı'nın 22.04.2014 tarih ve 1326 sayılı yazısı;

Anabilim Dalınız Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı 119901030 numaralı yüksek lisans öğrencisi Elif Can SÜNBÜL'ün, anket yapma isteğinin uygun görüldüğüne ilişkin ilgi yazı ve eki yazımız ekinde gönderilmiş olup, öğrencinin ve danışmanın bilgilendirilmesi hususunda;

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

**Yrd.Doç.Dr. Uğur AKIN
Enstitü Müdürü V.**

EK-1 İlgi yazı ve ekleri (2 sayfa)

*Adres: Taşlıçiftlik Kampüsü 60250 – TOKAT
Tel&faks: 0336 252 16 09 (3470)
e-posta: ehilen@gop.edu.tr*

*Ayrıntılı Bilgi İçin İrtibat: Neriman KARSLIğIL
Elektronik adres : <http://ehilen.gop.edu.tr>*



T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : 33490967-804-1326

22/04/2014

Konu: Anket İzni

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 21/03/2014 tarihli ve 75987002-302/204 sayılı yazı.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Elif Can SÜNBÜL'ün yapmak istediği anket çalışmasına ilişkin Hitit Üniversitesi Rektörlüğünün 16/04/2014 tarih ve 380-2666 sayılı yazısı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


Prof. Dr. Mücahit EĞRİ
Rektör Yardımcısı

EK:
1-Yazı (1 sayfa)



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

SAYI : 22869743-820/ 380-2660
KONU : Anket İzni


16/04/2014

GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 24.03.2014 tarih ve 1608 sayılı yazınız.

İlgi yazınızda bahsedilen Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı 119901030 nolu Yüksek Lisans öğrencisi Elif Can SÜNBÜL'ün, Üniversitemiz Meslek Yüksekokulu, Fen Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İlahiyat Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi'nde "Üniversite Öğrencilerinin Öz-Duyarlık Düzeyleri, Yaşam Doyum Düzeyleri ve Olumlu Sosyal Davranış Eğilimleri Arasındaki İlişki" konulu anket çalışması yapması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.



Prof. Dr. Osman EĞRİ
Rektör V.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Elif Can SÜN BÜ L
Kişisel Bilgiler	Uyruğu: T.C. Doğum Tarihi ve Yeri: 1985/Çorum
İletişim Bilgileri	E-posta: elifcansunbul@gmail.com
Öğrenim Bilgileri	Lise: 1999-2003 Çorum Anadolu Öğretmen Lisesi Lisans: 2003-2007 Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı Yüksek Lisans: 2011-2016 Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı
İş Deneyimi	Ağustos 2006: Ankara- Onkoloji Hastanesi Psikiyatri Kliniği (Staj Deneyimi) Aralık 2006: Ankara- Sincan Ram (Staj Deneyimi) 2008-2009: Halil Rıfat Paşa Lisesi/Sivas 2009-2010: Yıldırım Peyami Safa İlköğretim Okulu/ Bursa 2010- halen: Bekir Aksoy İlkokulu/Çorum