

Tel., F. D, Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.

Geliş Tarihi: 09/02/2016

Kabul Tarihi: 15/03/2016

DOI:

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ DUYARLILIK VE YAŞAM DOYUMU\*

Fatma Dilek TEL\*\*

Tuğba SARI\*\*\*

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz duyarlılığın alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve öz duyarlılık düzeyinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırma Abant İzzet Baysal Üniversitesinde 1., 2., 3. ve 4. sınıfta okuyan toplam 1082 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin toplanmasında Öz duyarlılık Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Korelasyon analizi ve Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumu; öz duyarlılığın pozitif alt boyutları olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların farkında olma ile pozitif, öz duyarlılığın negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile negatif ilişkili çıkmıştır. Öz duyarlılığın bilinçlilik alt boyutunda kadınlar erkeklere göre anlamlı düzeyde düşük puan almışlardır. Aşırı özdeşleşme boyutunda ise erkekler kadınlara göre daha yüksek puan almışlardır. Bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmış, gelecek araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Öz duyarlılık, yaşam doyumu, üniversite öğrencileri

## SELF COMPASSION AND LIFE SATISFACTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

The purpose of this study was to examine relationship between life satisfaction level and self-compassion level of university students, and whether self-compassion level differs according to gender. The study is conducted with 1082 students from 1.th, 2.th, 3.th and 4.th grades. Self-compassion Scale, Life Satisfaction Scale and Demographic Form were used to collect data. Correlation analysis and MANOVA were used to analyze the data. The results indicate that life satisfaction had positive and significant correlations with subscales of Self-compassion Scale; self-kindness, mindfulness and common humanity and had negative correlations with negative subscales of Self compassion Scale; self-judgment, isolation and over identification. Females had significantly lower scores than males on the mindfulness subscale and females had significantly higher scores than males on over identification subscale. The results of study were discussed according to relevant literature and recommendations for the future studies were made.

**Key Words:** Self-compassion, life satisfaction, university students, gender

---

\* Bu makale Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde ilk yazarın ikinci yazar danışmanlığında tamamladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

\*\* Arş.Gör. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, e-mail.: pdr.dilek@gmail.com

\*\*\* Yrd.Doç.Dr., Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, e-mail: sari\_t@ibu.edu.tr

## 1. GİRİŞ

Üniversite öğrenciliği dönemi kimlik bulma, toplumun ulusal ve evrensel değerlerini benimseme, uyum sağlama, yetişkin olma yolunda çeşitli sorumluluklar alma ve olgunluğa erişme gibi süreçlerin yaşandığı zorlu dönemlerden biri olarak ifade edilebilir. Bu dönemde öğrencilerin önemli bir kısmı ilk defa ailelerinden ayrılmakta (McCabe, Blankstein ve Mills, 1999), farklı kültürden insanlarla iletişim kurmak ve birlikte yaşamak zorunda kalmakta, ekonomik, sosyal ve akademik konularda önemli sorumluluklar almaktadırlar (Doğan, 2006). Bu zorlu süreçte üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ve yaşamdan aldıkları doyumunu etkileyen çeşitli değişkenlere yönelik çalışmalar önem kazanmaktadır. Bu araştırmalar öğrencilerinin psikolojik, fiziksel, sosyolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olması, yaşamdan aldıkları doyumunu artırmaya yönelik olması ve öğrenci kişilik hizmetlerine cevap vermesi açısından oldukça önemlidir (Dilmaç, Hamarta ve Aydoğan, 2010; Doğan, 2006).

Yaşam doyumunu öğrencilerin psikolojik sağlığı ve mutluluk düzeyi hakkında fikir veren en önemli kavramlardan biridir. Yaşam doyumunu kişinin hayattan beklentileri, istekleri ve amaçlarının ne kadarına ulaşıp ulaşmadığına dair değerlendirme yapmasıdır ve bireyin hayatının tüm alanlarını kapsamaktadır (Şahin, 2008; Vara, 1999). Yaşam doyumunu ile ilgili çalışmalara bakıldığında cinsiyetin, ırkın ve gelir durumu gibi demografik değişkenlerin yaşam doyumunu yordamada çok düşük bir etkiye sahipken, psikolojik değişkenlerden olan kişisel eğilimlerin ve yakın ilişkilerin yaşam doyumunu açıklamada daha etkili olduğu görülmektedir (Myers ve Diener, 1995). Bununla birlikte, yaşam doyumunu fazla olan bireylerin günlük yaşamdaki etkinliklerden zevk aldıkları, kendilerini değerli olarak gördükleri ve yaşama genelde iyimser bir tutumla yaklaştıkları belirtilmektedir (Özer ve Karabulut, 2003). Alan yazını incelendiğinde yaşam doyumunun pek çok farklı değişkenle ilişkisine bakılan bir kavram olduğu görülmektedir. Daha çok bağımlı değişken olarak kullanılmıştır (Örn, Sahranç, 2008).

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarıyla ilişkili olabilecek kavramlardan birinin de Neff'in (2003a) geliştirdiği öz duyarlık kavramı olduğu düşünülmektedir. Öz duyarlık, "duyarlık" tanımı ile direkt ilişkilidir. Duyarlık insanları önemsemeyi, diğerlerinin acıları ve üzüntülerine duyarlı olmayı içerir (Neff ve Germer 2013). İnsanların hata yapabilecekleri, yanılacakları ve başarısız olabileceklerini kabul edip bu gibi durumlar karşısında insanlara anlayışlı, sabırlı ve sevecen olmayı, önyargısız biçimde onları anlamaya çalışmayı gerektirmektedir (Öveç, 2007; Soyer, 2010). Öz duyarlık kavramı ise kişinin yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olmasını, acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olmasını, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşmasını ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesini içermektedir (Neff, 2003a).

Öz duyarlık üç temel yapıdan oluşmaktadır: öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik. Öz sevecenlik, bireyin ön yargı içermeden kendini anlamaya çalışması, benliğini sert biçimde eleştirmek ve yargılamak yerine özüne yönelik kibar ve sevgi dolu bir tavır takınmasını ifade etmektedir. Paylaşımların bilincinde olma; bireyin hayatın içindeki hem mutlu hem de sıkıntılı yaşantıların sadece kendi benliğine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer yaşantılardan geçtiklerine ilişkin farkındalığını ifade etmektedir. Öz duyarlığın üçüncü unsuru olan bilinçlilik ise; bireyin hayatın içindeki sıkıntılı ve üzücü duyguların varlığını kabul etmesini sağlayan ancak bu duygular

tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalık taşımak anlamına gelmektedir. (Akın, Akın ve Abacı, 2007; Öveç, 2007; Neff, 2003a).

Araştırmalar öz duyarlılığın öz eleştiri, depresyon, kaygı, erteleme (Deniz ve Sümer, 2010; Neff, 2003), kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar (Akın, 2010a), yalnızlık (Akın, 2010b), internet bağımlılığı (Iskender & Akın, 2011), otomatik düşünceler (Akın, 2012), psikolojik kırılma (Akın, 2014) ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Öte yandan öz duyarlılığın, duygusal zeka, öz denetim (Neff, 2003a), başarı hedefleri (Akın, 2008a), psikolojik iyi oluş (Akın, 2008b), öz yeterlik (İslender, 2009), akademik başarı (Conway, 2007), sosyal destek (Akın, Kayış, & Satici, 2011), sosyal kimlik (Williams, 2005) ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Yine benzer şekilde araştırmalar, öz duyarlılığı yüksek olan bireyler daha yüksek oranda yaşam doyumu (Neff, 2003b) ile merak, keşfetme ve olumlu duygulanım (Neff, Rude, ve Kirkpatrick, 2007) gösterdiklerini ortaya koymuştur.

Görüldüğü gibi dünya literatürüne bakıldığında öz duyarlılık kavramının çeşitli demografik değişkenlerle ve pek çok psikolojik değişkenle ilişkisine bakıldığı görülmektedir. Ülkemizde öz duyarlılıkla ilgili yayımlanan araştırmalar son yıllarda araştırmacıların ilgisini çeken bir alan olmuştur. Yine de öz duyarlılık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada ele alınan değişkenler olan yaşam doyumu ve öz-duyarlılık üniversite öğrencilerinin günlük yaşam kaliteleriyle yakından ilişkili olan iki önemli yapıdır. Öğrencilerin öz duyarlılık düzeylerini belirlemenin ve çeşitli değişkenler açısından incelemenin üniversitede yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu amaçla araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ve öz duyarlılık düzeyi incelenmiş, bu iki değişken arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmış ve öğrencilerin öz duyarlılık düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından incelenmiştir.

Bu amaçla araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- 1- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ve öz duyarlılık düzeyleri nedir?
- 2- Üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeyinin alt faktörleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
- 3- Üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeylerinin alt faktörleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Araştırma betimsel bir çalışmadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

### 2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını bir devlet üniversitesine devam eden 1082 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına alınacak fakülte ve yüksekokullar tabakalı amaçsal örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Her fakülte ve yüksekokullardaki öğrencilerin bölümlere göre dağılımı alınmış, bölümlerdeki toplam öğrenci sayısının yüzde onu alınarak Eğitim, Fen-edebiyat,

Mühendislik Mimarlık, İktisadi İdari Bilimler Fakültelerinin, Sağlık Yüksek Okulu, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Kemal Demir Fizik Tedavi ve Rehberlik Yüksek Okulu ve Tıp Fakültesi'nin 1.,2.,3.,4. sınıflarında okuyan toplam 1266 öğrenciye ulaşılmıştır. Ancak ölçek maddelerini eksik yanıtlayan 184 öğrenciye ait bilgiler veri setinden çıkarılmıştır. 1082 öğrencinin 679'u kadın, 402'si erkeklerden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin 235'i (%21.7) 1. sınıf, 400'ü (%37) 2. sınıf, 282'si (%26.1) 3. sınıf ve 165'i (%15.2) 4. sınıflardan oluşmaktadır.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Yaşam Doyumu Ölçeği, Öz duyarlık Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

**Yaşam Doyumu Ölçeği:** Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Giffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction with Life Scale) kullanılmıştır. Ölçek beş maddeden oluşmakta ve tek boyutludur. Likert tipi derecelendirmeye sahip ölçekte “hiç uygun değil” ile “çok uygun” arasında değişmek üzere 1'den 7'ye kadar seçenekler bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ve uyarlanması Köker (1991), tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85, madde-test korelasyonları ise .71 ile .80 arasında hesaplanmıştır. Yaşam Doyum Ölçeği kendini değerlendirme ölçeği olup, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Ölçekten alınan yüksek puan memnuniyetin derecesinin yüksekliğini, alınan düşük puan da memnuniyetin derecesinin düşüklüğünü göstermektedir.

**Öz-Duyarlılık Ölçeği:** Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz Duyarlık Ölçeği'nin orijinal formu 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar öz-yargılama, paylaşımın bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, öz-sevecenlik ve aşırı özdeşleşmedir. Ölçek kişilerin kendilerine uygulayabilecekleri öz duyarlık yapısını ölçen bir ölçektir. Ölçek “1 hiçbir zaman”, “2 nadiren”, “3 sık sık”, “4 genellikle” ve “5 her zaman” şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Öz duyarlık ölçeğinin Türkçe'ye geçerlik güvenilirlik çalışmalarını Akın, Akın ve Abacı (2007) yapmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Öz-duyarlık Ölçeği'nin iç tutarlık katsayıları ise şöyle sıralanmaktadır; öz-sevecenlik alt ölçeği için .77, öz-yargılama için .72, paylaşımın bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74'tür.

### 2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması aşamasında öncelikle belirlenen fakülte ve yüksekokullarda uygulama yapabilmek amacıyla gerekli izinler alınmıştır. Envanterler araştırma kapsamına alınan fakülte ve yüksekokullarının tesadüfi olarak seçilen şubelerinde araştırmacı tarafından bir ders saati içinde uygulanmıştır. Uygulama öncesi araştırmacı öğrencilere kendisini tanıtarak araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarının nasıl cevaplandırılacağını konularında gerekli açıklamaları yapmış ve öğrencilerin uygulama ile ilgili sorularını cevaplandırmıştır. Ayrıca öğrencilerin verdikleri cevapların gizli tutulacağı, kişisel bir değerlendirme yapılmayacağı ve sadece araştırma için kullanılacağı belirterek öğrencilerden içten ve doğru cevaplar vermeleri istenmiştir.

## 2.5. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizleri SPSS 15 programı kullanılarak bilgisayarda yapılmıştır. Öz duyarlık ölçeği alt faktörleri ve yaşam doyum ölçeği puanı arasındaki korelasyon ilişkisinin saptanması amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin öz duyarlığın alt faktörleri açısından cinsiyete göre anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek için tek yönlü çoklu varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Uygulanan çok yönlü varyans analizi (MANOVA) sonuçlarının anlamlı bulunduğu durumlarda, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla post-hoc Tukey ve Scheffe testleri yapılmıştır.

## 3. BULGULAR

### 3.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyi ve Öz Duyarlık düzeyleri

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

**Tablo 1**

*Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlara Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (N=1082)*

	X	ss
Yaşam Doyumu	4.16	1.26
Öz-sevecenlik	2.89	.70
Öz-yargılama	2.47	.80
Paylaşımların Bilincinde Olma	.71	.18
İzolasyon	2.68	.85
Bilinçlilik	3.12	.78
Aşırı Özdeşleşme	2.69	.88
Öz-duyarlılık Toplam Puan	2.81	.53

Buna göre, Öz Duyarlık Ölçeği'nin alt boyutlarının alınan puanlara göre en yüksek puandan en düşük puana göre sıralaması Bilinçlilik, öz sevecenlik, aşırı özdeşleşme, izolasyon, öz yargılama ve Paylaşımların Farkında Olma şeklindedir. Öz duyarlık Toplam puanın yorumlanması: 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek şeklinde olduğundan elde edilen toplam öz duyarlık puanı (X = 2.81) orta düzeyde öz duyarlığı göstermektedir. Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan madde ortalamaları ise X=4.16, standart sapması ss=1.26 çıkmıştır.

### 3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puanlar ve Öz Duyarlık Ölçeği Alt Faktörleri Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puanlarla öz duyarlık ölçeği alt faktörleri puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.**

*Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Ölçeğinden Ve Öz Duyarlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiler*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
Öz Sevecenlik	1.00						
Öz Yargılama	-.45**	1.0					
Paylaşımların Bilincinde Olma	.53**	-.27**	1.0				
İzasyon	.35**	.60**	-.21**	1.0			
Bilinçlilik	.65**	-.34**	.51**	-.31**	1.0		
Aşırı Özdeşleşme	-.40**	.58**	-.22**	.32**	-.48**	1.0	
Yaşam Doyumu	-.47**	-.30**	.27**	-.34**	.32**	-.26**	1
Ortalama	14.46	12.36	11.51	10.73	12.51	10.78	20.81
Standart Sapma	3.54	4.02	3.03	3.41	3.13	3.52	6.33

\*\* p< .01

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

### 3.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeğinin Alt Faktörlerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Öz Duyarlık ölçeğinin alt düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği öğrenmek için tek faktörlü MANOVA yapılmıştır. MANOVA analizi ile ilgili varsayımları test etmek amacıyla kovaryansların eşitliğini test etmek için uygulanan Box's M istatistiği [Box's M= 5.,69,  $p= 0.00$ ] sonucuna göre kovaryansların eşitliği kabul edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin Öz duyarlılık düzeylerinin alt boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan Manova analizi sonuçlarına göre cinsiyetin etkisi [Wilks' Lambda ( $\lambda$ )=0.98, F (6, 107)= 5.35,  $p < 0.05$ , testin etki büyüklüğü = 0.03 ve testin gücü =0.1 ] anlamlı çıkmıştır.

Cinsiyetin öz duyarlılık alt ölçeklerinde yarattığı farklılığı incelemek amacıyla öğrencilerin öz duyarlılık alt ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin betimleyici istatistikler ve tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.**

*Öz Duyarlılık Ölçeğinin Alt Faktörlerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek Üzere Yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	df	F	Etki büyüklüğü	p	Testin gücü
Öz sevecenlik	1	0.66	0.00	0.41	0.12
Öz yargılama	1	1.33	0.00	0.25	0.20
Paylaşımların Bilincinde Olma	1	1.43	0.00	0.20	0.22
Bilinçlilik	1	0.16	0.00	0.68	0.06
İzolasyon	1	8.57	0.00	0.00	0.83
Aşırı özdeşleşme	1	7.20	0.00	0.00	0,76

\*  $p < .01$

Yapılan ANOVA sonuçlarına göre Öz Duyarlılığın Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Yapılan betimsel istatistiklere göre Öz Duyarlılık ölçeğinin bilinçlilik boyutunda erkekler ( $X = 3.21$ ,  $ss = .79$ ) kadınlara ( $X = 3.07$ ,  $ss = .77$ ) göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır. Aşırı özdeşleşme boyutunda ise kadın öğrenciler ( $X = 2.75$ ,  $ss = .85$ ), erkek öğrencilere ( $X = 2.60$ ,  $ss = .91$ ) göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır.

#### 4. TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ve öz duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu çalışmada ulaşılan sonuçlar ve diğer çalışmalarla ilişkileri aşağıda sunulmuştur.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri puan ortalaması 4.16 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç değerlendirildiğinde, elde edilen bulgu üniversite öğrencilerinde yaşam doyum hakkında yapılan diğer araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Çeçen'in (2008) Çukurova Üniversitesi öğrencileri ile yapmış olduğu yaşam doyumunu yordama da bireysel bütünlük, aile bütünlüğü ve benlik saygısını belirleme yönelik çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyine ilişkin benzer bulgular ( $X = 4.6$ ) elde edilmiştir. Bu bulgu Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007) nin bulguları (4,32) ile benzerlik göstermektedir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki çalışmalarda ise üniversite öğrencilerin yaşam doyum düzeyi bu çalışmadan elde edilen bulguların biraz üzerinde ( $X = 5.1$ ) çıkmıştır (Williams, 2007; Wraight, 2006).

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan öz duyarlık düzeyine ilişkin bulgulara göre, Öz duyarlık toplam puanın yorumlanması, 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek şeklinde olduğundan, elde edilen toplam öz duyarlık puanının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Öz Duyarlık ölçeğinin alt boyutları açısından değerlendirildiğinde Öz Sevecenliğin orta, Öz Yargılamanın düşük, Paylaşımların Bilincinde Olmanın düşük, İzolasyonun orta, Bilinçliliğin orta, Aşırı Özdeşleşmenin orta düzeyde olduğu gözlenmiştir. Buna göre, öz duyarlık ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlara göre en yüksek puandan en düşük puana göre sıralaması: bilinçlilik, öz sevecenlik, aşırı özdeşleşme, izolasyon, öz yargılama ve paylaşımların bilincinde olma şeklindedir.

Alan yazını araştırmalarında Soyer (2010)'in üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyini belirlemeye yönelik yapmış olduğu araştırmaya ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin öz yargılama alt boyutu ortalama puanı hariç tüm alt boyut puan ortalamalarının ve öz duyarlık toplam puan ortalamasının ölçek için orta aralık kabul edilen 2,5-3,5 aralığında olduğu görülmüştür. Gotheim (2009) 181 üniversite öğrencisi üzerinde saldırganlık ve öz duyarlık ilişkisini ele aldığı çalışmasında öğrencilerin öz duyarlık düzeyi puan ortalaması yine orta düzeyde çıkmıştır. Neff'in (2003b) öz duyarlık ölçeği geliştirmesi çalışmalarında farklı etnik kökenden gelen 391 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada da ortalamalar diğer çalışmalara benzer şekilde orta düzeyde çıkmıştır. Şuan ki yapılan çalışma sonuçları değerlendirildiğinde ise sonuçların Türkiye'de yapılan çalışmalar ile benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Araştırma amaçları doğrultusunda Yaşam Doyum Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği pozitif ve negatif alt boyutları arasındaki ilişki sınırlı pozitif alt boyutları arasında pozitif, negatif alt boyutları arasında negatif korelasyon olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, Deniz, Kesici ve Sümer (2008), Neff (2003a,b) ve Neff, Kirkpatrick ve Rude (2005) gibi araştırmacıların elde ettikleri sonuçlarla örtüşmektedir.

Bu sonuçlar öz duyarlığın artırılmasına yönelik çalışmaların kişinin yaşam doyumuna dolayısıyla psikolojik iyi oluşuna önemli katkılar sağlayabileceğini göstermektedir. Bu anlamda öz duyarlık yaşam doyumunu için yalnız bir belirleyici değil, etkin bir iyileştirme yaklaşımı olarak da ele alınabilir. Ancak bu konuda ileri araştırmalar yapılması önerilmektedir.

Araştırmada öz duyarlığın alt boyutları açısından kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar çıkmıştır. Yapılan ANOVA sonuçlarına göre öz duyarlığın bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. Yapılan betimsel istatistiklere göre öz duyarlık ölçeğinin bilinçlilik boyutunda erkekler kadınlara göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır. Aşırı özdeşleşme boyutunda kadın öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır.

Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyi belirlemeye yönelik kültürlerarası yapılan bir karşılaştırmada Amerika Birleşik Devletleri'ndeki kadın ve erkek öğrenciler arasında erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tayland ve Tayvand'da ise, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen Tayland'da kadınlar öz duyarlık puanı açısından daha fazla puan alırken, Tayvand'da erkekler öz duyarlık açısından daha fazla puan almışlardır (Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008). Amerika Birleşik Devletleri'ndeki araştırma bulguları ile bu araştırma bulgularının paralellik



gösterdiği ifade edilebilir. Kadınların pozitif alt boyut olan bilinçlilik boyutunda erkeklere göre anlamlı düzeyde daha düşük puan almaları ve yine kadınların negatif alt boyut olan aşırı özdeşleşme boyutunda erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan almaları kültürel sebeplerde açıklanabilir. Türk kültüründe kadınlar daha çok kendilerine karşı duyarlı olmaktan çok başkalarına karşı duyarlı, empatik, destekleyici olmaya teşvik edilirken, erkeklerin bağımsız davranışlar sergileme ve duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebilmeleri konularında daha çok teşvik edilmelerinden kaynaklanmış olabilir (Kağıtçıbaşı, 1982). Kadınların negatif alt boyutlardan aşırı özdeşleşme boyutunda daha yüksek puan alması ve pozitif alt boyutlardan bilinçlilik boyutundan daha düşük puan almasının bir başka nedeni de kadınların yaşam doyumunu açısından erkeklerden daha yüksek puan almalarına rağmen (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001), depresyon puanı açısından kadınların erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek puan almaları (Gündoğar ve ark., 2007) ile açıklanabilir. Bu noktadan hareketle kadınlar ve erkekler arasındaki bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutlarındaki farkın kadınların pozitif ve negatif duyguları dengede tutmak yerine negatif duygulara daha meyilli olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada, öğrencilerin yaşam doyum düzeyinin ve öz duyarlılık düzeyinin orta düzeyde olduğu, yaşam doyum düzeyi ve öz duyarlılık düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu ve öz duyarlılık düzeyi ve cinsiyet değişkeni açısından öz duyarlılığın bilinçlilik alt boyutu açısından erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeyi ve sınıf düzeyi değişkeni açısından öz duyarlılığın aşırı özdeşleşme boyutu açısından anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda gerek uygulamacılar için gerekse araştırmacılar için öneriler sunulabilir. Üniversite öğrencileri, üniversite yöneticileri ve psikolojik danışmanlara yönelik öz duyarlılık ve yaşam doyumunu konusunda bilgilendirici etkinlikler düzenlenebilir. Üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeyini yükseltmeye yönelik öğrenci kişilik hizmetleri kapsamında çeşitli çalışmalar yapılabilir. Üniversitede öz duyarlılık düzeyi ve yaşam doyumunu düşük öğrencileri belirlemeye yönelik çalışmalar ve risk altındaki öğrencileri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Üniversite öğrencilerini öz duyarlılık ve yaşam doyumunu konusunda geliştirici grup rehberliği, bireysel görüşmeler ve seminerler şeklinde çalışmalar düzenlenebilir.

Araştırmaya yönelik ise öz duyarlılık ve yaşam doyumunu ilişkisini inceleyen farklı örneklem grupları ile yapılan araştırmalar yapılması önerilebilir. Öz duyarlılığın artırılmasına yönelik yöntemler geliştirmek üzere yapılacak deneysel çalışmalar alana önemli faydalar sağlayabilir. Yaşam doyumunu düzeyini yükseltmek üzere deneysel çalışmalar yapılması önerilebilir. Yaşam doyum düzeyi ve öz duyarlılık düzeyi düşük olan öğrencileri belirlemeye yönelik, farklı demografik değişkenler açısından ele alan çalışmalar yapılabilir. Öz duyarlılık ve psikolojik sağlığı etkileyecek farklı değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan araştırmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A. & Abacı, R. (2007). Öz duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akın, A. (2008a). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
- Akın, A. (2008b). Scales of Psychological well-being: A study of validity and reliability. *Educational Science: Theory & Practice*, 8(3), 721-750.
- Akın, A. (2010a). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 1-9.
- Akın, A. (2010b). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences (IOJES)*, 2(3), 702-718.
- Akın, A., Kayış, A. R. & Satici, S. A. (2011). Self-compassion and social sport. Paper presented at the International Conference on New Trends in Education and Their Implications (ICONTE-2011), April, 27-29, Antalya, Turkey.
- Akın, A. (2012). Self-compassion and automatic thoughts. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(1), 1-10.
- Conway, D. G. (2007). *The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of self-compassion in the adaptive functioning of low-income college students*. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh, PA, USA.
- Çeçen, R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction decision making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 34(9); 1161-1170.
- Deniz, M. E., Kesici Ş. & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151-1160.
- Deniz, M. E. & Sümer, A. S. (2010). The evaluation of depression, anxiety, and stress in university students with different self-compassion levels. *Education and Science*, 35(158), 115-127
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Dılmaç, B., Hamarta, A. & Aydoğan, D. (2010). The relationship between psychological symptoms and self-esteem of the students from Turkish societies in Turkey. *Education Science and Psychology*, 1(12), 22-30.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 14-27.
- Gothem, C. P. (2009). *Self-esteem, self-compassion, defensive self-esteem and related features of narcissism as predictors of aggression*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Albany: State University of New York.
- 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.

- İskender, M. & Akin, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 10, 215-221.
- McCabe, R.E., Blankstein, K., R. & Milis, J.,S. (1999). Interpersonal sensitivity and social problem-solving: Relations with academic and social self-esteem depressive symptoms, and academic performance. *Cognitive Therapy and Research*, 23 (6), 587-604.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K.L. & Rude, S.S., (2007).Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Özer, M. & Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Geriatric Dergisi*,6(2), 72-74.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlılık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sahranç, Ü. (2008). Bir durumluk akış modeli: Stres kontrolü, genel öz yeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumunu ve akış ilişkileri. *The Journal of SAU Education Faculty*, 16, 122-144.
- Sarı, T. (2003). *Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ve ilgili olduğu değişkenler: duygusal ilişki statüsü, cinsiyet, kalınan yer ve genel akademik ortalaması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlılık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. & Yoloğlu, S. (2001) Hekimlerin tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyum düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 113-118.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkini incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Williams, J. G. (2005). *Forewarning: A tool to disrupt stereotype threat effects*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Texas at Austin, TX, USA.
- Williams, D. (2007). *An examination of athletic identity, sport commitment, time in sport, social support, life satisfaction and holistic wellness in college student athletes*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Greensboro: The University of North Caroline.
- Wraight, M. E. (2006). *The impact of trait emotional intelligence and cognitive style on the academic achievement and life satisfaction of college students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, New York: The State University of New York.

## EXTENDED ABSTRACT

### 1. Introduction

Self-compassion was proposed first by Neff (2003a) as an alternative conception of individual's achieving functional attitudes towards himself by being gentle towards oneself in the face of hardship or perceived inadequacy (Neff, 2003b; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). Neff (2003a) suggested that self-compassion is a three-dimensional construct: (1) Self-kindness versus self-judgment (an attitude of understanding and kindness to one's self as opposed to harsh judgment), (2) Common humanity versus isolation (perceiving one's experiences as part of the larger human condition instead of feeling separate and isolated), and (3) Mindfulness versus over-identification (being mindfully aware of painful experiences without over-identifying with them).

Studies have traditionally demonstrated that self-compassion is correlated positively with psychologically healthy outcomes in a various psychological domains (Akin, 2008a; Akin, 2008b; Akin, Kayış & Satıcı, 2011; Baker & McNulty, 2011; Neff, 2003b; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). Even though in recent years studies have been made in Turkey for investigating the relationship between self-compassion and several variables, research on life satisfaction and self-compassion are still very limited in number. In this regard, the intent of this study was to make a contribution to the literature on different cultural studies by examining the relationship between self-compassion and life satisfaction among Turkish university students.

### 2. Method

#### Participants

This study is a descriptive study. The data was collected in a big governmental university. The participants are composed of 1081 students who are attending several faculties.

#### Instruments

"Personal Information Form", "Self-Compassion" and "Life Satisfaction Scale" were used to obtain the data.

Self-compassion was measured by using Self-compassion Scale (Neff, 2003b). Turkish adaptation of this scale had been done by Akin, Akin, and Abaci (2007). Self-compassion Scale is a 26-item self-report measurement and it consists of six sub-scales; self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, and over-identification. Each item was rated on a 5-point Likert scale (from 1= strongly disagree to 5= strongly agree). Results of confirmatory factor analysis indicated that the model was well fit. The goodness of fit index values of the model were RMSEA = .056, NFI = .95, CFI = .97, IFI = .97, RFI = .94, GFI = .91, and SRMR = .059. Cronbach alpha internal consistency coefficients were .77, .72, .72, .80, .74, and .74 and the test-retest reliability coefficients were .69, .59, .66, .60, .69, and .56, for six subscales, respectively.

Life satisfaction was measured by The Satisfaction with Life Scale (SWLS) developed by Ed Diener and colleagues (Diener, Emmons, Larsen and Griffin, 1985). The SWLS consists of 5-items and self report inventory. Each item is scored from 1 to 7 in terms of "strongly agree" to "strongly disagree." Items are summed for a total score, which ranges from 5 to 35, with

higher scores reflecting more satisfaction with life. The Turkish version of The Satisfaction with Life Scale was adapted by Köker (1991). Köker (1991) reported an internal consistency coefficient as .80, and a test-retest reliability coefficient as .85.

### **Data Analysis**

Descriptive statistic, Pearson Correlation and MANOVA techniques were used in analyzing the data.

## **3. Results**

### **Life satisfaction and self-compassion level of participants**

The mean *Life Satisfaction Scale* score was 4.16 (SD=1.26) for the total sample. The mean Self-Compassion Scale total score was 2.81 (SD=.53). Self-compassion subscale scores were also calculated: Self-kindness (X=2.89, SS = 0.70), self-judgment subscale (X= 2.47, SS = 0.47), common humanity (X= .71, SS = 0.18), isolation (X= 2.68, SS = 0.85), mindfulness (X= 3.12, SS = 0.78), over-identified (X= 2.81, SS = 0.53).

### **Relationship between life satisfaction and self-compassion**

The intent was to investigate the association between self-compassion and life satisfaction scores of university students. For this reason, Pearson correlation coefficient was computed. The analyses showed a significant and medium level negative correlations between self-judgment and life satisfaction ( $r=-.45$ ;  $p<.01$ ), isolation and life satisfaction ( $r=-.35$ ;  $p<.01$ ); over-identified and life satisfaction ( $r=-.40$ ;  $p<.01$ ) scores of the participants. On the other hand there are significant and medium level positive correlations between self-kindness and life satisfaction ( $r=.45$ ;  $p<.01$ ); mindfulness and life satisfaction ( $r=.65$ ;  $p<.01$ ); common humanity and life satisfaction ( $r=.53$ ;  $p<.01$ ) scores of the participants.

### **Self-compassion according to gender**

To determine whether self-compassion subscale scores differ according to gender, MANOVA was conducted. The results indicated that the effect of gender was significant [Wilks' Lambda ( $\lambda$ )=0,98, F (6, 107)= 5,35 ,  $p< 0,05$ ].

Females had significantly lower scores than males on the mindfulness subscale and females had significantly higher scores than males on over identification subscale.

## **4. Conclusions**

The results indicate that life satisfaction had positive and significant correlations with subscales of Self compassion Scale; self kindness, mindfulness and common humanity and had negative correlations with negative subscales of Self compassion Scale; self judgment, isolation and over identification. Females had significantly lower scores than males on the mindfulness subscale and females had significantly higher scores than males on over identification subscale. The findings have certain implications for academic staff, counselors, psychologists, and re-searchers.