

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI

MÜZİK ÖĞRETMENİ ADAYLARINDA ÖZ ELEŞTİRİNİN
MUTLULUK VE BENLİK SAYGISINA ETKİLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSMAİL CAN ŞENYÜZ

BALIKESİR, 2025

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI

MÜZİK ÖĞRETMENİ ADAYLARINDA ÖZ ELEŞTİRİNİN
MUTLULUK VE BENLİK SAYGISINA ETKİLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSMAİL CAN ŞENYÜZ

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. GÖKALP PARASIZ

BALIKESİR, 2025

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ ONAYI

Enstitümüzün Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda 202212567002 numaralı İsmail Can ŞENYÜZ'ün hazırladığı "Müzik Öğretmeni Adaylarında Öz Eleştirinin Mutluluk ve Benlik Saygısına Etkilerinin İncelenmesi" konulu YÜKSEK LİSANS tezi ile ilgili TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği uyarınca 11.06.2025 tarihinde yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda tezin onayına OY BİRLİĞİ/OY ÇOKLUĞU ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Özge GENÇEL ATAMAN (Başkan)

İmza

Prof. Dr. Gökalp PARASIZ (Danışman)

İmza

Prof. Dr. Ali Korkut ULUDAĞ (Üye)

İmza

Enstitü Onayı

ETİK BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

İsmail Can ŞENYÜZ

ÖNSÖZ

Bu çalışma, müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri düzeylerinin mutluluk ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Akademik hayatımın önemli bir aşamasını oluşturan bu tez süreci, yalnızca bilimsel bilgi üretme çabası değil, aynı zamanda kişisel gelişimime de önemli katkılar sağlamıştır.

Tez çalışmam boyunca bana her aşamada yol gösteren, değerli bilgi ve tecrübeleriyle sürecimi yönlendiren, bilimsel düşünme ve araştırma konularında büyük katkı sağlayan çok kıymetli danışmanım Prof. Dr. Gökâl PARASIZ'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Sabırla destek verdiği, yönlendirdiği ve motive ettiği için kendisine minnettarım.

Ayrıca eğitim sürecim boyunca değerli katkılarını ve desteklerini esirgemeyen Prof. Dr. Özge GENÇEL ATAMAN'a, Doç. Dr. Hasan Hakan OKAY'a, Doç. Dr. Barış KARDEŞ'e ve kıymetli ağabeyim Serkan KARAASLAN'a teşekkürlerimi sunarım. Bilimsel gelişimime sağladıkları katkılar benim için son derece kıymetlidir.

Bu süreçte desteğini ve anlayışını her zaman hissettiren arkamda duran eşim Hazal ŞENYÜZ'e, araştırma sürecinde katkı sağlayan tüm katılımcılara ve bana inanan, yanımda olan dostlarıma da gönülden teşekkür ederim.

Bu çalışmanın, müzik eğitimi alanındaki araştırmalara ve uygulamalara katkı sağlamasını, öğretmen adaylarının mesleki gelişim süreçlerine ışık tutmasını temenni ediyorum.

Son olarak, eğitim hayatım boyunca bilgiye olan sevgimi besleyen tüm öğretmenlerime şükranlarımı sunarım.

BALIKESİR, 2025

İsmail Can ŞENYÜZ

ÖZET

MÜZİK ÖĞRETMENİ ADAYLARINDA ÖZ ELEŞTİRİNİN MUTLULUK VE BENLİK SAYGISINA ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

ŞENYÜZ,İsmail Can

Yüksek Lisans, Müzik Eğitimi Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof.Dr.Gökalp PARASIZ

2024, 99 Sayfa

Bu araştırmada, müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri düzeylerinin (içsel ve karşılaştırmaya dayalı), mutluluk ve benlik saygısı ile ilişkileri incelenmiş; ayrıca söz konusu değişkenlerin cinsiyet, yaş, sınıf, mezun olunan lise türü ve tekrar aynı bölümü seçme isteği gibi demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeliyle yürütülen çalışmanın örneklemi, Türkiye’deki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 324 müzik öğretmeni adayı oluşturmuştur. Veriler, “Öz Eleştiri Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” aracılığıyla, çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmıştır. Elde edilen bulgular, içsel ve karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ile mutluluk ve benlik saygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğunu göstermiştir. Özellikle karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin ($\beta=-,548$ ve $\beta=-,581$) mutluluk ve benlik saygısını, içsel öz eleştiriye ($\beta=-,153$ ve $\beta=-,113$) kıyasla daha güçlü düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Demografik değişkenler açısından incelendiğinde ise öz eleştiri düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf, mezun olunan lise türü ve tekrar aynı bölümü seçme isteğine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Mutluluk düzeyinin sadece cinsiyet değişkenine göre (kadınlar lehine) farklılaştığı; benlik saygısının ise hiçbir demografik değişkene göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Sonuçlar, müzik öğretmeni adaylarında öz eleştirinin özellikle performans ve yaratıcılık gerektiren mesleki gelişim sürecine olumsuz etkiler yapabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, hem eğitim programlarında hem de psikolojik danışmanlık uygulamalarında öz eleştiri eğiliminin dengeli bir düzeye çekilmesine yönelik etkinliklerin planlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Müzik Öğretmeni, Öz Eleştiri, Mutluluk, Benlik Saygısı.

ABSTRACT

INVESTIGATING THE EFFECTS OF SELF-CRITICISM ON HAPPINESS AND SELF-ESTEEM IN MUSIC TEACHER CANDIDATES

SENYUZ, Ismail Can

Master Thesis, Department of Music Education

Advisor: Prof.Dr.Gokalp PARASIZ

2025, 99 Pages

In this study, the relationships between prospective music teachers' self-criticism (internal and comparative), happiness, and self-esteem were investigated, as well as whether these variables differ according to certain demographics (gender, age, academic year, type of high school graduation, and willingness to choose the same major again). Employing the relational survey model as a quantitative research method, data were collected from 324 prospective music teachers studying at various universities in Turkey. The data were gathered through the "Self-Criticism Scale," the "Oxford Happiness Questionnaire – Short Form," and the "Rosenberg Self-Esteem Scale," administered via an online survey. The findings indicated negative and significant relationships between both internal and comparative self-criticism and happiness and self-esteem. In particular, comparative self-criticism ($\beta = -.548$ and $\beta = -.581$) emerged as a stronger predictor of happiness and self-esteem than internal self-criticism ($\beta = -.153$ and $\beta = -.113$). When demographic variables were examined, no significant differences in self-criticism levels were found across gender, age, academic year, type of high school graduation, or willingness to choose the same major again. The only demographic variable related to happiness levels was gender (favoring females), while self-esteem did not differ significantly according to any demographic variable. Overall, the results suggest that self-criticism—especially comparative self-criticism—may negatively impact the professional development of prospective music teachers, a process often reliant on performance and creativity. Consequently, it is recommended that teacher education programs and psychological counseling services incorporate strategies and activities to help students maintain a balanced level of self-criticism.

Keyword: Music Teacher, Self-Criticism, Happiness, Self-Esteem.

İTHAF

Bu tezi, eğitim hayatım boyunca bana koşulsuz destek veren kıymetli aileme; her daim yanımda olan ve sabrıyla, sevgisiyle güç veren can yoldaşım, sevgili eşim Hazal'a; bilimsel yolculuğumda değerli katkıları ve rehberliğiyle gelişimime büyük katkı sağlayan danışmanım Prof. Dr. Gökâlî PARASIZ'a; ve akademik hayatım boyunca bilgiye olan tutkumun şekillenmesine destek olan tüm değerli hocalarıma ithaf ediyorum.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İTHAF.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELER LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Tanımlar	6
2. İLGİLİ ALANYAZIN	8
2.1. Kuramsal Çerçeve	8
2.1.1.Öz Eleştiri	8
2.1.1.1. Öz Eleştirinin Tanımı	8
2.1.1.2. Öz Eleştiri Türleri	10
2.1.1.3. Öz Eleştirinin Boyutları	12
2.1.1.4. Öz Eleştirinin Gelişimi	14
2.1.1.5. Öz Eleştirinin Nedenleri ve Sonuçları	14
2.1.2.Mutluluk	17
2.1.2.1. Mutluluğun Tanımı	17

2.1.2.2. Mutluluğun Önemi	18
2.1.2.3. Mutluluk Teorileri	19
2.1.2.3.1. Hedonik Yaklaşım	20
2.1.2.3.2. Eudaimonik Yaklaşım	21
2.1.2.3.3. Pozitif Psikoloji Perspektifi	22
2.1.2.4. Mutluluğun Etkileyen Faktörler	22
2.1.2.5. Mutluluğun Sonuçları	24
2.1.3. Benlik Saygısı	25
2.1.3.1. Benlik Saygısının Tanımı ve Önemi	25
2.1.3.2. Benlik Saygısının Teorik Temelleri	26
2.1.3.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	27
2.1.3.4. Benlik Saygısının Sonuçları	28
2.2. İlgili Araştırmalar	30
3. YÖNTEM	33
3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.2. Evren ve Örneklem	34
3.3. Veri Toplama Araçları ve Teknikleri	36
3.4. Verilerin Toplanma Süreci	38
3.5. Verilerin Analizi	38
4. BULGULAR VE YORUMLAR	40
4.1. Müzik Öğretmeni Adaylarında Öz Eleştiri ile Mutluluk ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	40
4.2. Müzik Öğretmeni Adaylarında Öz Eleştirinin Mutluluk Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular	41
4.3. Müzik Öğretmeni Adaylarında Öz Eleştirinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular	42
4.4. Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz Eleştiri, Mutluluk ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi	43

4.4.1.Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz Eleştiri Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	44
4.4.2.Müzik Öğretmeni Adaylarının Mutluluk Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	47
4.4.3.Müzik Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	49
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
5.1. Sonuçlar.....	52
5.2. Öneriler	54
KAYNAKÇA	56
EKLER	68
EK-1. Anket Formu	68
EK-2. Ölçek Kullanma İzinleri	73
EK-3. Üniversite Anket Kullanım İzinleri	77

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1. Örneklemi Oluşturan Müzik Öğretmeni Adaylarının Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	35
Çizelge 2. Normal Dağılım Analizi Sonuçları	39
Çizelge 3. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	40
Çizelge 4. Öz Eleştirinin Mutluluğa Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	41
Çizelge 5. Öz Eleştirinin Benlik Saygısına Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	42
Çizelge 6. Müzik Öğretmeni Adaylarının İçsel Öz Eleştiri Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesineYönelik T-Testi ve ANOVA Analizi Sonuçları.....	44
Çizelge 7. Müzik Öğretmeni Adaylarının Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik T-Testi ve ANOVA Analizi Sonuçları	46
Çizelge 8. Müzik Öğretmeni Adaylarının Mutluluk Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesineYönelik T-Testi ve ANOVA Analizi Sonuçları. 48	
Çizelge 9. Müzik Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesineYönelik T-Testi ve ANOVA Analizi Sonuçları. 50	

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Araştırma Modeli.....	33
--------------------------------	----



KISALTMALAR LİSTESİ

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı



1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıkları ile tanımlar yer almaktadır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Öz eleştiri, bireyin kişilik gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Literatürde bu kavramın farklı kültürel ve teorik yaklaşımlarla ele alındığı görülmektedir. Batı kaynaklı çalışmalarda öz eleştirinin sıklıkla depresyon, düşük benlik algısı ve diğer psikolojik rahatsızlıklarla bağlantılı olduğu ifade edilmektedir. Buna karşılık, Doğu kültürüne ait literatür, öz eleştirinin sadece olumsuz değil, aynı zamanda bireysel gelişim ve iyileşme süreçlerinde yapıcı bir rol üstlenebileceği öne sürmektedir. Bu perspektiften bakıldığında, öz eleştirinin, kişinin kendini geliştirme ve yaşam kalitesini artırma yolunda önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır (Okan, 2021).

Chang (2008) Psikopatoloji alanında öz eleştiriye, bireyin kendine yönelik olumsuz bir tutum sergilemesi, kendi eksikliklerini ön plana çıkararak aşırı derecede vurgulaması ve başarısızlık durumunda kendisini suçlaması olarak tanımlar. Ayrıca, bireyin çevresinden sürekli olumsuz geribildirim beklemesi de bu kavramın önemli bir bileşenidir.

Thompson ve Zuroff (2004), öz eleştiriye ‘içsel öz eleştiri’ ve ‘karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri’ olmak üzere iki temel boyutta incelemiştir. İçsel öz eleştiri boyutu, bireylerin kendilerine karşı belirledikleri yüksek standartlar, yaptıkları işleri beğenmemeleri, hatalar karşısında kendilerini ağır bir şekilde yargılamaları, öz değerlerini sorgulamaları ve kendilerini küçümsemeleri gibi olgular yer almaktadır. Thompson ve Zuroff (2004) karşılaştırmaya dayalı öz

eleştiri boyutunu, bireylerin kendilerini diğer insanlarla kıyaslayarak yetersizlik duyguları geliştirmesini ve bu süreçte başkalarını daha başarılı veya eleştirel olarak algılamalarını öz eleştirinin önemli bir yönü olarak değerlendirmiştir. Bu boyutta, bireyin kendisine uyguladığı çifte standartlar dikkat çekicidir; kendi hatalarını ve başarısızlıklarını aşırı bir şekilde büyütürken, başkalarının benzer durumlarını daha makul ve kabul edilebilir bulmaktadırlar (Thompson ve Zuroff, 2004).

Öz eleştiri, bireyin kendine yönelik tutumunu ve kendisiyle olan ilişkisini şekillendiren kritik bir faktördür (Castilho vd., 2015; Shahr, 2015). Bu çerçevede öz eleştirinin getirdiği olumsuz inançlar ve düşüncelerin bireyler üzerinde çeşitli etkileri olabileceği düşünülmektedir. Bu etkilerden biri, kişinin mutluluk seviyesi üzerindedir (Doğan vd., 2013). Diener (1984) ve Lyubomirsky (2007) tarafından yapılan tanımlamalara göre mutluluk, bireyin yaşamına ilişkin genel değerlendirmesinde pozitif duyguların baskın olmasıyla ilişkilendirilen bir öznel iyi oluş halidir. Diener (1984) ve Lyubomirsky (2007) tarafından yapılan çalışmalar, mutluluğun yaşamdan genel memnuniyet duymak ve pozitif duyguları deneyimleyebilme yetisiyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, aşırı öz eleştirinin kişinin yaşamından aldığı hazzı azaltarak mutluluk duygusunu olumsuz yönde etkileyebileceği ileri sürülmektedir (Cheng ve Furnham, 2004).

Öz eleştirinin bir diğer muhtemel etkisinin benlik saygısı üzerinde olabileceği görülmektedir. Baumeister ve arkadaşlarına (2003) göre, benlik saygısı, bireyin varlığına ilişkin değerlendirmelerinin sonucunda oluşan ve benlik algısının olumlu ya da olumsuz biçimde şekillenmesini belirleyen bir kavramdır. . Alternatif bir tanımda, benlik saygısı, bireyin mevcut benlik imgesiyle ulaşmayı arzuladığı ideal benlik arasındaki uyumu değerlendirme sürecidir. Bu bağlamda, kişinin mevcut benliğine yönelik algısı ile kendini görmeyi hedeflediği durum arasındaki fark, kişinin benlik saygısı seviyesini belirlemektedir (Karadağ vd., 2008). Yüksek benlik saygısı, kişisel başarılar ve sosyal ilişkilerde olumlu sonuçlarla ilişkilendirilirken, düşük benlik saygısı depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla bağlantılıdır (Tözün, 2010). Öz eleştirinin, bireylerin sahip oldukları yüksek standartları karşılayacak şekilde performans gösterilmelerini beklediği ve bu beklentilerin karşılanmamasının benlik saygılarını olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır (Shahr, 2015). Thompson ve Zuroff (2004) ise, karşılaştırmaya

dayalı öz eleştirinin bireyin kendisini diğer kişilerle karşılaştırması neticesinde, içsel öz eleştirinin ise bireyin kendini kişisel içsel standartlarıyla karşılaştırması neticesinde sahip olduğu olumsuz inanç ve düşüncelerin kendilerine yönelik olumsuz ve eksik bir benlik algısı oluşmasına yol açtığını belirtmektedir.

Bu bağlamda, özellikle sürekli performans sergilemeleri ve yaratıcı becerilerini kullanmaları beklenen müzik öğretmeni adaylarında, öz eleştirinin yoğunluğunun mutluluk ve benlik saygısı düzeyleri üzerinde belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Ancak literatürde öz eleştirinin mutluluk üzerindeki etkisi konusunda sınırlı sayıda çalışma (Cheng ve Furnham, 2004; Doğan vd., 2013) görülmekte iken öz eleştirinin benlik saygısı üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu çerçevede, literatürdeki bu boşluğa katkı sağlamak üzere bu çalışmanın problemini müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri düzeyleri ile mutluluk ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Bu kapsamda müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri düzeylerinin mutluluk ve benlik saygısı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bunun yanında araştırmada müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri, mutluluk ve benlik saygısı düzeylerinin sosyodemografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de amaçlanmaktadır. Bu kapsamda araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır.

1. Müzik öğretmeni adaylarında öz eleştiri, mutluluk ve benlik saygısı arasındaki ilişkisel durum ne düzeydedir?
2. Müzik öğretmeni adaylarında öz eleştirinin (içsel ve karşılaştırmaya dayalı) mutluluk üzerindeki etkisi ne düzeydedir?
3. Müzik öğretmeni adaylarında öz eleştirinin (içsel ve karşılaştırmaya dayalı) benlik saygısı üzerindeki etkisi ne düzeydedir?

4. Müzik öğretmeni adaylarının demografik özellikleri ile
 - 4.1. Öz eleştiri düzeyleri (içsel ve karşılaştırmaya dayalı olarak)
 - 4.2. Mutluluk düzeyleri
 - 4.3. Benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Öz eleştiri, bireyin kendine yönelik tutumunu ve kendisiyle olan ilişkisini şekillendiren kritik bir faktördür (Castilho vd., 2015; Shahr, 2015). Örneğin, aşırı öz eleştirinin kişinin yaşamından aldığı hazzı azaltarak mutluluk duygusunu olumsuz yönde etkileyebileceği ileri sürülmektedir (Cheng ve Furnham, 2004). Bunun yanında, Öz eleştirinin, bireylerin sahip oldukları yüksek standartları karşılayacak şekilde performans gösterilmelerini beklediği ve bu beklentilerin karşılanmamasının benlik saygılarını olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır (Shahr, 2015; Thompson ve Zuroff, 2004). Bu bağlamda, özellikle müzik öğretmeni adayları gibi sürekli performans sergilemeleri ve yaratıcı becerilerini kullanmaları beklenen bireylerde, öz eleştirinin yoğunluğunun mutluluk ve benlik saygısı düzeyleri üzerinde belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Ancak literatürde öz eleştirinin mutluluk üzerindeki etkisi konusunda sınırlı sayıda çalışma (Cheng ve Furnham, 2004; Doğan vd., 2013) görülmekte iken, öz eleştirinin benlik saygısı üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu çalışmada söz konusu ilişkilere yönelik literatürdeki boşluğa sunulacak katkının önem taşıdığı düşünülmektedir.

Araştırmanın sonuçları, müzik öğretmenliği eğitim programlarının içeriğinin geliştirilmesine yönelik önemli bilgiler sunabilir. Özellikle, öz eleştiri becerilerini geliştirecek stratejilerin entegrasyonu, öğrencilerin hem akademik hem de kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilir. Bunun yanında, mutluluk ve benlik saygısı düzeylerini artırmaya yönelik programların tasarlanması, öğretmen adaylarının eğitim süreçlerindeki genel refahını ve başarısını artırabilir. Diğer taraftan, öz eleştirinin önemine dair farkındalık, müzik öğretmenlerinin kendi performanslarını objektif bir şekilde değerlendirmelerine ve sürekli olarak gelişmelerine yardımcı olabilir. Öz eleştiri, mutluluk ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin derinlemesine anlaşılması ise öğretmen adaylarının bu alanlarda

kendilerini nasıl geliştirebilecekleri konusunda rehberlik edebilir. Bu bağlamda, araştırma sonuçlarının, eğitim politikaları ve uygulamalarında yapılacak değişiklikler için temel oluşturabileceği ve müzik öğretmeni adaylarının eğitimine yönelik daha etkili stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir:

- Araştırmada kullanılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan öğretmenlerin kendilerine yöneltilen anket formunda yer alan sorulara samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, yalnızca ‘öz eleştiri’ değişkeninin mutluluk ve benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesiyle sınırlıdır, ‘öz değerlendirme’ değişkeni ise araştırmaya dahil edilmemiştir. Her iki kavram özellikle benlik saygısı ile yakından ilişkili görülse de aralarında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Öz değerlendirme, bireyin kendi performansı, yetenekleri, güçlü ve zayıf yönleri hakkında objektif bir değerlendirme yapmasıdır (Andrade, 2019). Bu süreçte birey, kendisi hakkında gerçekçi bir bakış açısı geliştirmeye çalışır ve gelişim alanlarını belirler. Öz değerlendirme, bireyin kendini geliştirmesine ve potansiyelini gerçekleştirmesine yardımcı olabilir (Boud, 2013). Ayrıca, öz değerlendirme becerileri, yaşam boyu öğrenme ve kişisel gelişim için önemli bir role sahiptir (Yan and Brown, 2017). Öte yandan, öz eleştiri, bireyin kendisi hakkındaki olumsuz ve yıkıcı düşüncelerini ifade eder. Öz eleştiri eğilimi yüksek olan bireyler, kendilerini sert bir şekilde yargılar, hatalarına odaklanır ve başarısızlıklarını abartma eğilimindedir (Blatt ve Zuroff, 1992; Ünlü, 2023; Yılmaztürk, 2021). Öz eleştiri, mükemmeliyetçilik, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilidir (Blatt vd.,

2001; Castilho vd., 2015; Dunkley vd., 2003; Shahar ve Henrich, 2013; Löw vd., 2020; Werner vd., 2019). Yüksek düzeyde öz eleştiri, bireylerin benlik saygısını ve öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Cheng ve Furnham, 2004; Doğan vd., 2013; Dunkley ve Grilo, 2007; Neff, 2003). Bu tez çalışmasında öz değerlendirme yerine öz eleştiri kavramının tercih edilmesinin nedeni, öz eleştirinin olumsuz psikolojik sonuçlarının daha belirgin olmasıdır. Öz eleştiri, bireylerin kendilerine yönelik olumsuz ve yıkıcı düşüncelerini yansıttığı için mutluluk ve benlik saygısı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabilir. Ayrıca, müzik öğretmeni adaylarının mesleki gelişiminde öz eleştirinin rolü, performans kaygısı ve sahne korkusu gibi faktörlerle de ilişkili olabilir. Bu nedenle, öz eleştiri kavramının incelenmesi, müzik öğretmeni adaylarının psikolojik iyi oluşları ve mesleki gelişimleri açısından daha uygun görülmüştür.

Bu araştırmanın diğer sınırlılıkları ise aşağıdaki gibidir:

- Araştırma örneklemi, Türkiye’deki üniversitelerde öğrenim gören 324 müzik öğretmeni adayı ile sınırlıdır.
- Araştırma, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.
- Araştırma, anket formunda yer alan ölçeklerle elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma, öz eleştiri, mutluluk ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesiyle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Öz Eleştiri: Öz eleştiri kavramı genellikle bireyin kendine karşı sürekli, olumsuz ve zarar verici bir eleştirel tutum sergilemesi, kendi eksikliklerini abartılı bir şekilde kınayarak kendini ağır bir biçimde suçlaması, ulaşılması güç hedefler belirleyerek bu amaçlara ulaşmayı beklemesi ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine yönelik bir inanç beslemesi şeklinde tanımlanmaktadır (Chang, 2008).

Mutluluk: Mutluluk, genel anlamda bireyin yaşamından duyduğu memnuniyet, yaşamın olumlu yönlerine odaklanabilme kapasitesi ve günlük yaşamda pozitif duygular hissetme eğilimidir (Diener, 1984; Lyubomirsky, 2007).

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, bir bireyin kendi varoluşuna dair yaptığı değerlendirmelerin ve bu değerlendirmelerin sonucunda kendi benlik algısını ne ölçüde olumlu gördüğünün bir ifadesidir (Baumeister vd., 2003). Alternatif bir tanımda, benlik saygısı, bireyin mevcut benlik imgesiyle ulaşmayı arzuladığı ideal benlik arasındaki uyumu değerlendirme sürecidir. Bu bağlamda, kişinin mevcut benliğine yönelik algısı ile kendini görmeyi hedeflediği durum arasındaki fark, kişinin benlik saygısını oluşturmaktadır (Karadağ vd., 2008).



2. İLGİLİ ALANYAZIN

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle öz eleştiri, mutluluk ve benlik saygısı kavramlarına yönelik bilgiler sunulmaktadır. Ardından, araştırma konusuna ilişkin olarak daha önce yapılmış olan diğer araştırmalar ele alınmaktadır.

2.1. Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Öz Eleştiri

2.1.1.1. Öz Eleştirinin Tanımı

Sözlük tanımına göre, öz eleştiri, bireyin kendi davranışlarına ilişkin değerlendirmeler yapması ve bu süreçte kendini eleştirmesi anlamına gelmektedir (TDK, 2024). Psikoloji literatüründe ise bu kavram genel olarak kişinin kendisine yönelik sürekli negatif bir tutum sergileyerek, kendi hatalarını aşırı bir şekilde eleştirmesi, kendisini şiddetle yargılaması, gerçekleştirilmesi zor hedefler koyması ve bu hedeflere ulaşamama kaygısıyla kendini suçlaması; aynı zamanda başkaları tarafından negatif değerlendirileceğine dair bir inanç geliştirmesi olarak ifade edilmektedir (Chang, 2008). Blatt (2008) tarafından öz eleştiri, bireyin kendine yönelik negatif değerlendirmeler ve suçluluk hissi ile bağlantılı olarak kendi üzerine yaptığı eleştiriler şeklinde açıklanmıştır.

Öz eleştiri, bireylerin kendi değerlendirmelerini olumsuz bir şekilde yapmaları ve kendilerini suçlama eğilimlerini ifade etmektedir (Thompson ve Zuroff, 2004). Bu süreç, kişinin kendisini sürekli negatif bir şekilde eleştirmesi, kendi yetersizlikleri nedeniyle aşırı suçluluk hissetmesi, gerçekleştirilmesi zor ve kişisel kapasitesini aşan hedefler koyması ve bu hedeflere ulaşma beklentisi içinde olması; ayrıca başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği düşüncesine sahip olması şeklinde ifade edilmektedir (Holle ve Ingram, 2008). Ayrıca öz eleştiri kavramının; negatif öz değerlendirme (Kannan ve Levitt, 2013), olumsuz ve

yargılayıcı düşünceler barındıran öz değerlendirme (Rose ve Rimes, 2018), ve bireyin kendi davranışlarını aşırı eleştirdiği, başarısızlık anlarında kendine karşı düşmanca tutumlar sergilediği bir süreç (Löw vd., 2020) olarak da tanımlandığı görülmektedir.

Flett ve Hewitt (2002) ise öz eleştiri kavramının mükemmeliyetçilikle benzer nitelikler taşıyan bir kişilik özelliği olduğunu belirtmiştir. Bu bakış açısına paralel olarak, Shahr (2015), öz eleştiri kavramını, bireyin kendi belirlediği yüksek standartlara ulaşamama durumlarında kendisine yönelik düşmanca tutumlar sergileyen, yoğun ve sürekli bir içsel diyalog olarak ele almıştır.

Öz eleştiri kavramının genellikle bireyin kendisini suçlama ve olumsuz değerlendirme eğilimi olarak ele alındığı görülmektedir. Ancak, özellikle kültürel farklılıklar nedeniyle öz eleştirinin algılanışı ve değerlendirilişinde farklılıklar olabildiği belirtilmektedir (Yılmaztürk, 2021). Batı kültüründe, öz eleştirinin genellikle psikopatolojiler ile ilişkilendirildiği ve depresyon, benlik algısı problemleri ve diğer psikolojik sorunlarla bağlantılı olduğu vurgulanırken, Doğu kültürlerinde öz eleştirinin patolojik yönlerine odaklanmanın zorluklarından bahsedilmektedir. Doğu perspektifinden bakıldığında, öz eleştirinin bireysel gelişim ve iyileşme sürecine katkıda bulunan bir faktör olarak görülmesi gerektiği üzerinde durulmaktadır. Bu bakış açısıyla, öz eleştirinin kişisel gelişim ve yaşam kalitesini artırma yolunda önemli bir rol oynayabileceği ifade edilmektedir (Okan, 2021).

Görüldüğü üzere, öz eleştiri, yalnızca olumsuz bir eğilim olarak değil, aynı zamanda olumlu ve yapıcı bir özellik olarak da kabul edilebilmektedir. Bu kapsamda öz eleştiri kavramına yönelik olumlu nitelikler içeren tanımlara da rastlanmaktadır. Örneğin, öz eleştirinin, bireyin kendi yanlışlarını tanıyıp düzeltme çabası olarak tanımlandığı görülmektedir (Yılmaztürk, 2021). Turşak (2017) ise öz eleştiriyi, kişinin hatalarını ve eksikliklerini gizlemeksizin, davranışlarını tarafsız bir perspektifle inceleyerek aynı hataları tekrar etmemek için çaba göstermesi şeklinde tanımlamaktadır.

Öz eleştiri, bazen bireylerin sorumluluklarını hatırlaması veya tembelliği önlemesi gibi kendilerini daha iyi hale getirmek amacıyla kullanılabilir. Bazı durumlarda ise bireylerin kendilerine zarar vermek, acı çektirmek veya

intikam alma gibi nedenlerle öz eleştiri yaptığı görülmektedir (Gilbert vd., 2004). Kendini geliştirme niyetiyle yapılan öz eleştiri, genellikle yetersizlik hissine dayanırken; kendine zarar verme niyetiyle yapılan öz eleştiri, kişisel nefrete dayanmaktadır (Shahar, 2015).

Öz eleştirinin yalnızca bireyler için değil, toplumsal gelişim açısından da son derece önemli ve vazgeçilmez bir unsur olduğu belirtilmektedir (Hocaoğlu, 1999). Bu kapsamda, hem bireylerin hem de toplumların kendilerini değerlendirme ve eleştirme süreci, temel bir ilke olarak kabul edilmektedir (Yılmaztürk, 2021). Hatalarını kabul edip bunlarla yüzleşebilen bireylerin ve toplumların gelişim gösterebileceği vurgulanmaktadır (Turşak, 2017).

2.1.1.2. Öz Eleştiri Türleri

Öz eleştiri kavramı yapıcı öz eleştiri, yıkıcı öz eleştiri ve yetersiz öz eleştiri olmak üzere üç başlıkta sınıflandırılabilir (Yılmaztürk, 2021; Ünlü, 2023).

Yapıcı Öz Eleştiri: Yapıcı öz eleştiri, bireyin kendi davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını objektif bir şekilde değerlendirme sürecidir (Yılmaztürk, 2021). Bu süreç, kişisel gelişim ve olgunlaşma için elzemdir. Yapıcı öz eleştiri, bireyin kendisine yönelik anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergilemesi ile karakterize edilir. Bu tür öz eleştiri, kişinin hatalarını ve eksikliklerini kabul etmesini sağlar, ancak bunu yaparken bireyi aşağılamaz veya yargılamaz. Aksine, hatalardan öğrenme ve kendini geliştirme fırsatı olarak görülür (Jopling, 2000). Yapıcı öz eleştiri sürecinde, birey kendi davranışlarını ve sonuçlarını gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirir. Bu, kişinin kendi içsel motivasyonunu anlamasına, hedeflerini netleştirmesine ve ulaşılabilir hedefler belirlemesine yardımcı olur. Yapıcı öz eleştiri, kişinin kendine karşı dürüst olmasını gerektirirken, aynı zamanda kendi değerini ve potansiyelini de tanımasını sağlar (Turşak, 2017). Bu tür öz eleştiri, problem çözme becerilerini geliştirmeye de katkıda bulunur. Birey, karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmek için daha etkili stratejiler geliştirebilir. Yapıcı öz eleştiri sayesinde, birey kendi davranışlarının sorumluluğunu alır ve gelecekte benzer hataları yapmamak için gerekli düzenlemeleri yapar (Yılmaztürk,

2021). Yapıcı öz eleştiri aynı zamanda empati ve anlayışın gelişimini de destekler. Kendi hatalarını ve zayıflıklarını kabul edebilen bir birey, başkalarının hatalarına ve zayıflıklarına karşı daha anlayışlı ve hoşgörülü olabilir. Bu durum, bireyin sosyal ilişkilerinde de olumlu etkiler yaratır (Okan, 2021).

Yıkıcı Öz Eleştiri: Yıkıcı öz eleştiri, bireyin kendi davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını aşırı derecede negatif ve eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirme sürecidir. Yıkıcı öz eleştiri, bireyin hatalarını ve eksikliklerini abartılı bir şekilde görmesi ve bu durumları kişisel yetersizlikler olarak algılamasıyla karakterize edilir. Bu süreçte kişi, hatalarından öğrenmek yerine, kendini aşırı şekilde suçlar ve değersiz hisseder. (Ünlü, 2023). Yıkıcı öz eleştiri genellikle sürekli bir kendini suçlama ve kendine yönelik olumsuz düşüncelerle doludur. Birey, kendi içsel diyalogunda aşırı sert ve affetmez bir tutum sergiler. Bu, kişinin hatalarını kabul etmesini ve onlardan ders almasını engeller, çünkü birey kendini iyileştirmek yerine kendisine zarar verme eğilimindedir (Yılmaztürk, 2021). Bu tür öz eleştiri, kişinin kendine olan güvenini zayıflatır, bireyin öz saygısını düşürür ve genellikle psikolojik rahatsızlıkların gelişimine zemin hazırlar (Blatt vd., 2001; Castilho vd., 2015; Shahr ve Henrich, 2013; Löw vd., 2020; Werner vd., 2019).

Yetersiz Öz Eleştiri: Yetersiz öz eleştiri, bireyin kendi davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını yeterince değerlendirme ve sorgulama sürecinden kaçınmasıdır (Okan, 2021). Yetersiz öz eleştiri, bireyin kendine yönelik eleştirileri dikkate almaması ve kişisel sorumluluk almaktan kaçınması ile karakterize edilir. Yetersiz öz eleştiri sergileyen bireyler genellikle kendi hatalarını kabul etmekte zorlanır ve bu hatalardan ders çıkarmak için gereken içsel motivasyona sahip değildirler (Turşak, 2017). Bu tür bir yaklaşım, bireyin kendi davranışlarının ve kararlarının sonuçları üzerinde yeterli düşünceye sahip olmamasına neden olur. Sonuç olarak, bu bireyler benzer hataları tekrarlamaya daha eğilimli olabilirler çünkü kendilerini iyileştirmek için gerekli adımları atmazlar. Bu durum, kişinin hatalarını ve eksikliklerini görmezden gelmesine, kendini geliştirme ve öğrenme fırsatlarını kaçırmaya yol açar. Bu süreç, kişisel gelişimin duraklamasına ve potansiyelin tam olarak kullanılmamasına neden olabilir (Yılmaztürk, 2021).

Diğer taraftan, Gilbert ve diğerleri (2004) tarafından yapılan çalışmada ise öz eleştiri kavramı bireyin kendine zarar verme davranışlarıyla ilişkilendirilmiş ve bu kapsamda iki temel öz eleştiri türü tanımlanmıştır (Pekin, 2023):

Yetersizlik Duygusuna Dayalı Öz Eleştiri (Inadequate Self): Bu tür öz eleştiri, bireyin kendi beklentilerini karşılayamama veya sosyal, akademik veya profesyonel alanlarda yeterince başarılı olamama durumlarında ortaya çıkar. Birey, kendi standartlarını ve hedeflerini ulaşılabilir bulmadığında, kendini yetersiz ve eksik hisseder. Bu durum, sürekli bir hayal kırıklığı ve memnuniyetsizlik hissine yol açar. Birey, kendi değerini ve yeteneklerini sorgulayarak kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunur. Bu süreçte, kişi genellikle daha fazla çaba göstermeye ve kendini geliştirmeye yönelik bir motivasyon hissedebilir, ancak aynı zamanda bu sürekli yetersizlik duygusu onun öz saygısını zayıflatır ve psikolojik esenliğine zarar verebilir (Gilbert vd., 2004; Pekin, 2023).

Kendinden Nefret Etmeye Dayalı Öz Eleştiri (Hatred Self): Bu tür öz eleştiri, daha şiddetli ve zarar verici bir nitelik taşır. Birey, kendi varlığından, davranışlarından veya düşüncelerinden derin bir rahatsızlık duyar. Bu durum, kendine yönelik tikslenme ve nefret duygularıyla karakterize edilir. Birey, kendi içinde bulduğu veya algıladığı kusurları kabul edilemez bulur ve bu durum kendisine yönelik yoğun bir öfkeye dönüşebilir. Kendinden nefret etmeye dayalı öz eleştiri, bireyin kendine zarar verme eğilimlerini artırabilir ve ciddi psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu durumda, kişi genellikle kendi içsel acısını dindirmek için dışsal bir çözüm arar, ancak bu süreç genellikle daha fazla acı ve izolasyona yol açar (Gilbert vd., 2004; Pekin, 2023).

2.1.1.3. Öz Eleştirinin Boyutları

Thompson ve Zuroff (2004), öz eleştiri kavramını “içsel öz eleştiri” ve “karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri” olmak üzere iki boyut içeren bir yapıda ele almaktadır.

İçsel Öz Eleştiri: İçsel öz eleştiri süreci, bireylerin kendi belirledikleri kişisel ve içsel hedeflerle gerçekleştirdikleri eylemleri ve başarıları karşılaştırırken,

kendilerini yetersiz ve olumsuz olarak algılamalarıyla karakterize edilir (Yatak, 2023). Başka bir deyişle, bireyler, kendi oluşturdıkları kişisel ve içsel normlara göre kendilerini değerlendirip, bu karşılaştırmadan olumsuz ve yetersiz bir öz imaj çıkardıklarında içsel öz eleştiri meydana gelir (Ünlü, 2023). Bu kişisel normlar, genellikle bireyin kendi koymuş olduğu yüksek ve erişilmesi zor hedeflerdir. Bu hedeflere ulaşma çabası genellikle başarısızlıkla sonuçlanabileceğinden, birey kendini değersiz ve başarısız olarak görebilir. Bu durum, bireyin kendine yönelik olumsuz bir benlik algısı oluşturmaya neden olur (Erkoç, 2017). İçsel öz eleştirinin bu boyutu, bireylerin koydukları yüksek standartlara ulaşamama, gerçekleştirdikleri işlere sürekli memnuniyetsizlik, hatalar karşısında kendilerini aşırı eleştirme, öz değerlerini sorgulama ve kendilerini küçük görmeleri gibi durumları içerir (Thompson ve Zuroff, 2004).

Karşılaştırmalı Öz Eleştiri: Karşılaştırmalı öz eleştiri, bireyin diğer insanlarla kendini sürekli kıyaslayarak ve genellikle kendini daha az yetenekli veya başarılı bulduğu sonucuna vararak oluşturduğu olumsuz benlik algısıdır. Bu süreçte, birey, genellikle kendi yeteneklerini aşan kişilerle kendini eleştirel bir bakış açısıyla karşılaştırır ve bu durum, onun bu kişilerle etkileşimden ve bu kişiler tarafından değerlendirilmekten memnuniyetsizlik duymasına yol açar (Yatak, 2023). Kendisini bu şekilde üstün gördüğü kişilerle kıyaslandığında, kendi yeteneklerini daha düşük görme eğilimi kaçınılmazdır. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri bireylerin ya kıyasladığı kişilere düşmanca bir tutum sergilemesine ya da kendini değersiz ve aşağılık olarak görmesine neden olur (Erkoç, 2017). Karşılaştırmalı öz eleştiride, bireylerin diğerleriyle olan kıyaslamalarında kendilerini yetersiz ve eksik bulmaları, diğerlerini kendilerinden daha yetkin olarak görmeleri veya onları eleştirel ve reddedici bir pozisyonda hayal etmeleri gibi durumlar görülür. Bu bağlamda, bireyin kendi başarısızlıklarını ve hatalarını abartılı bir şekilde ele alması, ancak başkalarının benzer durumlarını daha anlayışlı ve kabul edilebilir şekilde değerlendirmesi gibi çifte standartlar uyguladığı görülmektedir (Thompson ve Zuroff, 2004).

2.1.1.4. Öz Eleştirinin Gelişimi

Öz eleştirinin gelişimi, Sidney Blatt'ın öne sürdüğü Kişilik Gelişimi ve Psikopatoloji üzerine İki Kutuplu Model çerçevesinde incelenebilir (Erkoç, 2017). Bu model, kişilik gelişiminin iki temel boyutu olduğunu iddia eder: bağlanma ve kendini tanımlama. Bağlanma boyutu, bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin doğasını ve kalitesini ifade ederken; kendini tanımlama boyutu, bireyin kendi benlik algısı ve kimlik gelişimini temsil eder (Blatt, 1974).

Bağlanma boyutu, bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerdeki yakınlık, samimiyet ve güven duygularını kapsar. Bu boyut, bireyin diğer insanlarla olan etkileşimlerinde sağlıklı ve olumlu bağlar kurma yeteneğini vurgular. Kendini tanımlama boyutu ise, bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri, değerleri ve benlik saygısını içerir. Bu boyut, bireyin kendi iç dünyasını anlama ve kendi kimliğini oluşturma sürecini belirtir (Blatt vd., 2001; Blatt, 2004).

Blatt'a göre, bu iki boyut arasındaki dengesizlikler, çeşitli psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir. Örneğin, bağlanma boyutunun aşırı vurgulanması ve kendini tanımlama boyutunun ihmal edilmesi, bireyin diğer insanlara aşırı bağımlı hale gelmesine ve kendi benlik algısını geliştirmede zorluk çekmesine neden olabilir. Ters durumda, yani kendini tanımlama boyutunun aşırı vurgulanması ve bağlanma boyutunun ihmal edilmesi ise, bireyin izole olmasına ve sosyal ilişkilerde zorluk yaşamasına sebep olabilir (Layne vd., 2006).

Blatt'ın bu modeli, öz eleştirinin gelişimi üzerine önemli bir perspektif sunar. Bireyin kendine yönelik eleştirileri, genellikle bu iki boyuttaki dengesizliklerden kaynaklanır. Sağlıklı bir öz eleştiri düzeyi, bağlanma ve kendini tanımlama boyutları arasında sağlıklı bir denge kurulduğunda mümkündür (Erkoç, 2017).

2.1.1.5. Öz Eleştirinin Nedenleri ve Sonuçları

Öz eleştiri, genellikle zorlu çocukluk deneyimlerine, örneğin istismar, ihmal, zorbalık ya da aşırı eleştirel ebeveynler gibi durumlara maruz kalmanın bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Gilbert, 2009). Bu bağlamda, bireylerde görülen

kaygılı ve kaçınan bağlanmanın öz eleştiri ile pozitif ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Dagnino vd., 2017). Çocukluk döneminde yaşanan duygusal istismar da, bireylerin utanç duyma eğilimlerini artırarak öz eleştiriye tetiklemektedir (Shahar vd., 2015). Lazarus ve Shahar (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, sosyal kaygının utanç ve öz eleştiriye anlamlı bir şekilde öngördüğü bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, sosyal kaygı yaşayan bireyler, günlük sosyal etkileşimler sırasında daha fazla utanç duymakta ve bu durum kendilerini yoğun bir şekilde eleştirmelerine yol açmaktadır (Castilho vd., 2017; Kotera vd., 2021).

Diğer taraftan, öz eleştiri, bireyin kendine yönelik tutumunu ve kendisiyle olan ilişkisini şekillendiren kritik bir faktördür (Castilho vd., 2015; Shahar, 2015). Bu çerçevede öz eleştirinin getirdiği olumsuz inançlar ve düşüncelerin bireyler üzerinde çeşitli etkileri olabileceği belirtilmektedir (Doğan vd., 2013).

Öz eleştirinin, bir kişilik özelliği olarak kabul edilmesinin yanı sıra, çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olduğu ve hatta bireylerin psikopatolojik durumlara yatkınlığını artırdığı belirtilmiştir (Blatt vd., 2001; Castilho vd., 2015; Shahar ve Henrich, 2013; Löw vd., 2020; Werner vd., 2019). Literatürdeki çalışmalarda öz eleştirinin;

- Depresyon (Dagnino vd., 2017; Joeng ve Turner, 2015),
- Kaygı (Shahar vd., 2015; Cunha ve Paiva, 2012),
- Duygudurum bozuklukları (Holle ve Ingram, 2008),
- Yeme bozukluğu (Dunkley ve Grilio, 2007; Palmeira vd., 2017),
- Paranoya (Pinto-Gouveia vd., 2013; Hutton vd., 2013),
- Travma sonrası stres bozukluğu (Sharhabani-Arzy vd., 2005; Cox vd., 2004)
- Sosyal kaygı bozukluğu (Iancu vd., 2015)
- Stres (Dunkley vd., 2006) gibi çeşitli psikolojik sorunlarla pozitif ilişkili olduğunun belirlendiği görülmektedir.

Shahar ve Henrich, 2013 yanı sıra Shahar'ın (2015) çalışmaları, öz eleştirinin etkilerinin yalnızca psikopatolojik boyutlarla sınırlı kalmadığını, bireyin sosyal ilişkiler, akademik performansları ve kişisel gelişimleri üzerinde de önemli etkiler yarattığını göstermektedir. Öz eleştirel bireyler, kendilerini sürekli sorgulama, ağır biçimde yargılama ve eleştirilme, reddedilme veya sevdikleri kişilerin onayını kaybetme korkusu içinde yaşama eğilimindedirler. Bu kişiler, büyük başarılar elde etmeye çalışırken rekabetçi bir tutum sergiler ve kendilerine ulaşılması güç standartlar belirler. Bu durum, onlarda yaygın değersizlik, aşağılık ve suçluluk duygularına yol açmaktadır (Blatt vd., 2001). Aynı zamanda öz eleştirel bireylerin, genellikle düşük özgüvene sahip oldukları belirtilmektedir (Thompson ve Zuroff, 2004). Bunun yanı sıra, öz eleştirel bireylerin, bu yoğun duygusal deneyimlerle başa çıkabilmek adına mükemmeliyetçilik eğilimi gösterdikleri de ifade edilmektedir (Kiaei ve Kachooei, 2022).

Cheng ve Furnham (2004), aşırı düzeyde öz eleştirinin bireyin yaşmdan aldığı keyfi azaltarak mutluluk üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini öne sürmüştür. Öz eleştirel kişiler kendilerini huzurlu ve güvende hissetme konusunda zorluklar yaşarlar (Gilbert, 2009). Bu durum ise bireylerin öz şefkatlerinin zayıflamasına neden olmaktadır (Cavalcanti vd., 2021). Bu kişiler, sıkça umutsuzluk ve çaresizlik hisleri yaşadıkları için, negatif duyguları yoğun bir şekilde hissederken, pozitif duyguları ise daha az deneyimlerler (Kolubinski vd., 2017). Bu çerçevede, öz eleştirel bireylerin genel olarak düşük mutluluk düzeylerine sahip oldukları belirtilmektedir (Doğan vd., 2013).

Öz eleştirinin ayrıca bireylerin benlik saygısı üzerinde de olumsuz bir etkiye sahip olabileceği görülmektedir. Shahar (2015), öz eleştirinin bireyleri yüksek performans beklentilerine zorladığını ve bu beklentilere ulaşamadığında benlik saygısında düşüş yaşandığını belirtmektedir. Thompson ve Zuroff (2004)'a göre, öz eleştiri sonucu oluşan olumsuz inanç ve düşünceler, bireylerde eksik ve olumsuz bir benlik algısı oluşturmaktadır.

Diğer taraftan, öz eleştirinin zararlı etkilerine odaklanan yaklaşımların aksine, Doğu toplumlarında yapılan araştırmalar öz eleştirinin bireylerin gelişiminde ve iyileşmesinde önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Kitayama ve diğerleri (1997) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bireycilik

özelliklerinin ön plana çıktığı Amerikan kültürünün bireyleri kendilerini geliştirmeye yönlendirdiği; buna karşın, kolektivist yapısıyla bilinen Japon kültürünün öz eleştiriye daha açık olduğu belirtilmiştir. Heine ve diğerleri (1999) ise, Japonların Kuzey Amerikalılara kıyasla kendi eksiklikleri üzerinde daha yoğun bir şekilde durduklarını ifade etmişlerdir. Bu çalışmalar, Japon kültüründe öz eleştirinin yaygın olduğunu ve bunun bireyin kendini geliştirmesi açısından olumlu bir işlev görebileceğini göstermektedir (Kitayama vd., 1997; Kitayama ve Markus, 2000). Ayrıca, Heine ve diğerleri (1999) Japon kültüründe öz eleştirinin, kişinin kendi eksikliklerini tanınması ve bu doğrultuda daha fazla çaba sarf etmesi sürecine katkı sağladığı vurgulanmıştır. Bu bağlamda, özellikle doğu toplumlarında bireyler için kültürel olarak uygun bir benlik gelişimini desteklemek amacıyla öz eleştirinin büyük öneme sahip olduğu sonucuna varılmaktadır (Heine vd., 1999; Yılmaztürk, 2021).

2.1.2. Mutluluk

2.1.2.1. Mutluluğun Tanımı

Mutluluk, insanlık tarihi boyunca üzerinde düşünülen, tartışılan ve araştırılan bir kavram olmuştur. Farklı disiplinler mutluluğu kendi perspektiflerinden ele almış ve tanımlamaya çalışmıştır. Psikoloji alanında mutluluk, genellikle öznel iyi oluş kavramı ile ilişkilendirilmektedir (Diener, 1984; Eryılmaz, 2011). Diener ve arkadaşları (1999) ile Tuzgöl Dos'un (2005) çalışmalarına göre, bireyin yaşamına yönelik bilişsel ve duygusal değerlendirmeler sonucunda oluşan genel memnuniyet düzeyi mutluluk olarak ifade edilmektedir. Bir başka tanıma göre mutluluk, bireyin kendi yaşamına dair sahip olduğu olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha yoğun ve sık olması durumudur (Argyle vd., 1989; Kangal, 2013). Akın ve Satıcı (2011), Andrews ve Withey (2012) ile Diener (1984) tarafından yapılan tanımlamalarda, mutluluğun yaşam doyumu, pozitif duyguların varlığı ve negatif duyguların azalması ile birlikte değerlendirilen bir kavram olduğu ifade edilmektedir.

Mutluluğun tanımlanmasında felsefî yaklaşımlar da önemli bir rol oynamaktadır. Aristoteles'in "eudaimonia" anlayışı, bireyin erdemli bir yaşam sürerek potansiyelini en üst düzeye çıkarmasını mutluluğun temel koşulu olarak görmektedir (Türkan, 2022; Waterman, 1993). Bu bakış açısında mutluluk, haz dolu anlardan ziyade anlamlı ve amaca yönelik bir yaşamla ilişkilendirilir. Bu yaklaşım, mutluluğu hedonik hazzardan ziyade, anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürdürmeyle ilişkilendirmektedir. Farklı felsefî perspektifler, mutluluğun anlamını ve nasıl elde edileceğini farklı şekillerde yorumlamaktadır (Bal ve Gülcan, 2014; Kesebir ve Diener, 2008).

Mutluluğun tanımlanmasında kültürel faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir. Farklı kültürlerde mutluluğa atfedilen anlam ve değer değişebilmektedir. Örneğin, bireyci toplumlarda mutluluk daha çok kişisel başarı ve özerklikle ilişkilendirilirken, toplulukçu kültürlerde sosyal uyum ve ilişkilerin önemi vurgulanmaktadır. Bu nedenle, mutluluğun evrensel bir tanımının yapılması güçleşmektedir (Çirkin ve Göksel, 2016; Uchida vd., 2004).

2.1.2.2. Mutluluğun Önemi

Mutluluk, insan yaşamının temel amaçlarından biri olarak kabul edilmektedir. Bireylerin yaşam kalitesini ve genel iyilik halini doğrudan etkileyen mutluluk, psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlık üzerinde önemli bir role sahiptir (Diener ve Seligman, 2004; Lyubomirsky vd., 2005; Türkdoğan ve Duru, 2012). Mutlu insanların daha sağlıklı, daha başarılı ve daha tatmin edici ilişkilere sahip oldukları bilinmektedir (Diener ve Chan, 2011; Doğan vd., 2013; Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Mutluluğun önemi, bireylerin yaşam doyumunu artırmasından kaynaklanmaktadır. Yüksek düzeyde mutluluk, bireylerin hedeflerine ulaşma motivasyonunu artırır, zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirir ve genel olarak yaşama dair olumlu bir bakış açısı sağlar (Eryılmaz, 2011; Seligman, 2002; Kangal, 2013). Mutlu bireyler, daha iyimser, daha dayanıklı ve daha yaratıcı olma eğilimindedirler (Fredrickson, 2001; Akın ve Şentürk, 2012).

Mutluluk aynı zamanda sosyal ilişkilerin güçlenmesine katkıda bulunur. Mutlu insanlar daha sosyal, daha işbirlikçi ve daha empatik olma eğilimindedirler (Diener ve Seligman, 2002; Doğan ve Sapmaz, 2012). Bu durum, daha güçlü ve tatmin edici ilişkilerin kurulmasını sağlar. Mutluluğun bulaşıcı etkisi nedeniyle, mutlu insanların çevrelerindeki diğer insanların da mutluluğunu artırdığı bilinmektedir (Fowler ve Christakis, 2008; Demir ve Özdemir, 2010).

Mutluluğun fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileri de araştırmalarla desteklenmektedir. Mutlu insanların bağışıklık sistemleri daha güçlüdür, kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskleri daha düşüktür ve daha uzun yaşama eğilimindedirler (Diener ve Chan, 2011; Steptoe vd., 2005; Bülbül ve Giray, 2011). Mutluluk, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının benimsenmesini teşvik eder ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirir (Lyubomirsky vd., 2005; Eryılmaz ve Ögülmüş, 2010).

Mutluluğun önemi, sadece bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de kendini göstermektedir. Mutlu toplumlar daha barışçıl, daha üretken ve daha istikrarlıdır (Diener ve Tov, 2012; Tov ve Diener, 2009). Mutluluk düzeyi yüksek olan ülkelerde, sosyal sermaye daha güçlüdür, gönüllülük faaliyetleri daha yaygındır ve demokratik katılım daha yüksektir (Helliwell ve Putnam, 2004; Şeker, 2011).

2.1.2.3. Mutluluk Teorileri

Mutluluk, tarih boyunca filozoflar, düşünürler ve bilim insanları tarafından üzerinde düşünülen ve açıklanmaya çalışılan bir konu olmuştur. Farklı disiplinler ve yaklaşımlar, mutluluğun ne olduğunu, nasıl elde edilebileceğini ve hangi faktörlerin mutluluğu etkilediğini anlamak için çeşitli teoriler öne sürmüştür. Bu teoriler, mutluluğun doğasına, kaynaklarına ve belirleyicilerine ilişkin farklı perspektifler sunmaktadır. Psikoloji, felsefe ve diğer sosyal bilimler alanlarındaki mutluluk teorileri, mutluluğun çok boyutlu yapısını ve dinamiklerini açıklamaya çalışırken, aynı zamanda bireylerin ve toplumların mutluluğunu artırmaya yönelik

stratejiler ve müdahaleler için de bir temel oluşturmaktadır. Devam eden alt başlıklarda, mutluluğa ilişkin başlıca teorik yaklaşımlar ele alınmaktadır.

2.1.2.3.1. Hedonik Yaklaşım

Hedonik yaklaşım, mutluluğu haz ve acının deneyimlenmesi üzerinden tanımlamaktadır. Bu yaklaşıma göre, mutluluk, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu ile karakterize edilmektedir (Diener vd., 1999; Kahneman vd., 1999). Hedonik yaklaşım, bireylerin yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz deneyimlerin bir dengesi olduğunu ve bu dengenin mutluluk düzeyini belirlediğini savunmaktadır (Diener, 1984; Eryılmaz, 2011).

Hedonik yaklaşımın kökleri, Aristippos ve Epikür gibi antik Yunan filozoflarına dayanmaktadır (Waterman, 1993). Bu filozoflar, hazzın yaşamın temel amacı olduğunu ve mutluluğun haz arayışıyla elde edilebileceğini öne sürmüşlerdir. Günümüzde ise hedonik yaklaşım, özellikle öznel iyi oluş araştırmalarında baskın bir rol oynamaktadır (Diener, 2000; Diener vd., 2002).

Hedonik yaklaşım, mutluluğu ölçmek için genellikle öznel değerlendirmelere başvurmaktadır. Yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygulanım gibi öznel göstergeler, bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemek için kullanılmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin kendi deneyimlerine ve değerlendirmelerine odaklanarak, mutluluğun öznel doğasını vurgulamaktadır (Diener vd., 1985; Tuzgöl Dost, 2005).

Hedonik yaklaşım, mutluluğu artırmak için bireylerin olumlu deneyimlerini maksimize etmeye ve olumsuz deneyimlerini minimize etmeye odaklanmaktadır. Bu bağlamda, keyif verici aktiviteler, sosyal ilişkiler ve maddi kaynaklar gibi haz sağlayan faktörlerin önemine vurgu yapılmaktadır (Lyubomirsky vd., 2005). Ancak, hedonik yaklaşım aynı zamanda eleştirilere de maruz kalmıştır. Bazı araştırmacılar, salt haz arayışının uzun vadede tatminsizliğe ve uyumsuzluğa yol açabileceğini savunmuştur (Kasser ve Ryan, 1996; Schmuck vd., 2000).

2.1.2.3.2. Eudaimonik Yaklaşım

Eudaimonik yaklaşım, mutluluğu bireyin potansiyelini gerçekleştirme ve erdemli bir yaşam sürmesi olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım, Aristoteles'in "eudaimonia" kavramına dayanmaktadır (Ryff, 1989; Waterman, 1993). Eudaimonia, bireyin kendi içindeki mükemmelliği keşfetmesi ve gerçekleştirme anlamına gelmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Eudaimonik yaklaşım, mutluluğu haz arayışından ziyade, anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürme ile ilişkilendirmektedir (Ryan ve Deci, 2001; Eryılmaz, 2012).

Eudaimonik yaklaşıma göre, mutluluk, bireyin öz-farkındalığı, kişisel gelişimi ve özerkliği ile yakından ilişkilidir (Ryff ve Keyes, 1995; Cenkseven ve Akbaş, 2007). Bu yaklaşım, bireylerin kendi değerlerine ve inançlarına uygun bir yaşam sürdürmelerinin önemine vurgu yapmaktadır. Ayrıca, eudaimonik yaklaşım, bireylerin sosyal ilişkilerinde de anlamlı bağlantılar kurmasını ve topluma katkıda bulunmasını mutluluğun önemli bir bileşeni olarak görmektedir (Keyes, 1998; Telef vd., 2013).

Eudaimonik yaklaşımda, mutluluğun ölçülmesi genellikle psikolojik iyi oluş kavramı üzerinden gerçekleştirilmektedir. Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, eudaimonik mutluluğu öz-kabul, kişisel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik olmak üzere altı boyutta değerlendirmektedir. Bu boyutlar, bireyin kendini gerçekleştirme sürecindeki farklı yönlerini yansıtmaktadır (Ryff ve Singer, 2006; İkiz vd., 2018).

Eudaimonik yaklaşım, mutluluğu artırmak için bireylerin içsel potansiyellerini keşfetmelerine, anlamlı hedefler belirlemelerine ve erdemli bir yaşam sürmelerine odaklanmaktadır. Bu bağlamda, kişisel gelişim, öz-farkındalık, özerklik ve sosyal katkı gibi faktörlerin önemine vurgu yapılmaktadır. Eudaimonik yaklaşım, mutluluğun uzun vadeli ve kalıcı olması için bireylerin içsel motivasyonlarını ve değerlerini takip etmeleri gerektiğini savunmaktadır (Ryan vd., 2008; Koydemir ve Mısıır, 2015).

2.1.2.3.3. Pozitif Psikoloji Perspektifi

Pozitif psikoloji, geleneksel psikolojinin odağını genişleterek bireylerin güçlü yönlerine, erdemlerine ve optimal işlevselliğine vurgu yapmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu perspektif, mutluluğu ve iyi oluşu artıran faktörleri anlamayı ve geliştirmeyi amaçlamaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji, hedonik ve eudaimonik yaklaşımları bütünleştirerek, mutluluğun çok boyutlu doğasını vurgulamaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Eryılmaz, 2017).

Pozitif psikoloji perspektifi, bireylerin olumlu duygularını, karakteristik güçlü yönlerini ve anlamlı yaşam deneyimlerini ön plana çıkarmaktadır (Seligman, 2011). Bu bağlamda, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş gibi farklı mutluluk boyutlarını incelemektedir (Keyes, 2002; Demirci vd., 2017). Pozitif psikoloji, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerine, olumlu ilişkiler kurmalarına ve topluma katkıda bulunmalarına odaklanmaktadır (Peterson, 2006; Eryılmaz ve Mutlu, 2017).

Pozitif psikoloji müdahaleleri, bireylerin mutluluk düzeylerini artırmayı hedeflemektedir. Bu müdahaleler arasında şükran uygulamaları, güçlü yönleri kullanma, iyimserliği geliştirme, anlamlı amaçlar belirleme ve olumlu ilişkiler kurma gibi stratejiler yer almaktadır (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Pozitif psikoloji müdahalelerinin etkililiği, çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir (Bolier vd., 2013; Koydemir ve Mısır, 2015).

Pozitif psikoloji perspektifi, mutluluğu ölçmek için öznel ve psikolojik iyi oluş ölçeklerini kullanmaktadır. Öznel iyi oluş ölçekleri, bireylerin yaşam doyumunu ve duygusal deneyimlerini değerlendirirken (Diener vd., 1985), psikolojik iyi oluş ölçekleri, bireylerin kendini gerçekleştirme süreçlerini ve optimal işlevselliklerini ölçmektedir (Ryff, 1989). Bu ölçekler, mutluluğun farklı yönlerini bütüncül bir şekilde ele almaktadır (Telef, 2013).

2.1.2.4. Mutluluğun Etkileyen Faktörler

Mutluluk, birçok faktörün etkisi altında şekillenen çok boyutlu bir kavramdır. Bireylerin mutluluk düzeyleri, genetik, psikolojik, sosyal, ekonomik ve

kültürel faktörlerin karmaşık bir etkileşimi sonucunda belirlenmektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Bu faktörler, bireylerin yaşam doyumunu, olumlu duygularını ve genel iyi oluş halini etkilemektedir (Diener vd., 1999). Mutluluğu etkileyen başlıca faktörler arasında kişilik özellikleri, sosyal ilişkiler, yaşam olayları, kültürel değerler ve ekonomik koşullar yer almaktadır (Doğan, 2013; Eryılmaz, 2011).

Kişilik özellikleri, mutluluğun önemli bir belirleyicisi olarak kabul edilmektedir. Dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve deneyime açıklık gibi kişilik özellikleri, bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olmaktadır (Steel vd., 2008; Doğan ve Çötök, 2011). Örneğin, dışadönük ve uyumlu bireyler daha yüksek düzeyde mutluluk deneyimlerken, nevrotik bireyler daha düşük düzeyde mutluluk bildirmektedir (Furnham ve Cheng, 1999; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Sosyal ilişkiler, mutluluğun önemli bir kaynağı olarak görülmektedir. Aile, arkadaşlar ve romantik ilişkiler gibi yakın ilişkiler, bireylerin mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir (Diener ve Seligman, 2002; Demir ve Özdemir, 2010). Sosyal destek, aidiyet duygusu ve paylaşılan olumlu deneyimler, bireylerin iyi oluşunu artırmaktadır (Yalçın, 2015). Öte yandan, sosyal izolasyon ve yalnızlık, mutluluk düzeylerini olumsuz etkilemektedir (Cacioppo vd., 2006; Dost, 2007).

Yaşam olayları, bireylerin mutluluk düzeylerinde önemli dalgalanmalara neden olabilmektedir. Evlilik, çocuk sahibi olma, terfi alma gibi olumlu yaşam olayları mutluluğu artırırken, boşanma, sevilen birinin kaybı, işsizlik gibi olumsuz yaşam olayları mutluluğu azaltabilmektedir (Lucas vd., 2003; Doğan ve Sapmaz, 2012). Bununla birlikte, bireylerin yaşam olaylarına verdikleri tepkiler ve başa çıkma becerileri, mutluluk düzeyleri üzerinde belirleyici olmaktadır (Eryılmaz, 2009).

Kültürel değerler, bireylerin mutluluk anlayışlarını ve mutluluğa atfettikleri önemi şekillendirmektedir. Bireyci kültürlerde, kişisel başarı, özerklik ve kendini gerçekleştirme gibi değerler ön planda iken, toplulukçu kültürlerde sosyal uyum, aile bağları ve grup aidiyeti daha fazla vurgulanmaktadır (Diener vd., 2003; Kağıtçıbaşı, 2010). Bu kültürel farklılıklar, bireylerin mutluluk kaynaklarını ve

mutluluğa verdikleri anlamı etkilemektedir (Uchida vd., 2004; Çirkin ve Göksel, 2016).

Ekonomik koşullar, bireylerin yaşam standartlarını ve maddi imkanlarını belirleyerek mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olmaktadır. Yüksek gelir düzeyi, finansal güvenlik ve maddi ihtiyaçların karşılanması, bireylerin mutluluğunu artırmaktadır (Diener vd., 2010; Canbay, 2010). Ancak, gelirin mutluluk üzerindeki etkisi belirli bir seviyeden sonra azalmakta ve diğer faktörler daha belirleyici hale gelmektedir (Şeker, 2011).

2.1.2.5. Mutluluğun Sonuçları

Mutluluk, bireylerin yaşamlarının farklı alanlarında önemli sonuçlar doğurmaktadır. Yüksek düzeyde mutluluk, bireylerin fiziksel sağlığı, psikolojik iyi oluşu, sosyal ilişkileri, iş performansı ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler göstermektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Mutlu bireyler, daha sağlıklı yaşam alışkanlıklarına sahip olmakta, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmakta ve zorluklarla karşılaştıklarında daha dayanıklı olmaktadır (Diener ve Chan, 2011; Doğan, 2013).

Fiziksel sağlık açısından, mutlu bireyler daha güçlü bağışıklık sistemine sahip olmakta ve kronik hastalıklara yakalanma riskleri daha düşük olmaktadır (Cohen vd., 2003; Barak, 2006). Ayrıca, mutlu bireyler daha uzun yaşama eğilimi göstermekte ve yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde daha yüksek işlevsellik düzeyine sahip olmaktadır (Diener ve Chan, 2011; Kangal, 2013). Mutluluğun sağlık üzerindeki olumlu etkileri, sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını teşvik etmesi ve stres düzeyini azaltmasıyla açıklanmaktadır (Veenhoven, 2008).

Psikolojik iyi oluş açısından, mutlu bireyler daha yüksek benlik saygısına, öz-yeterliliğe ve yaşam doyumuna sahip olmaktadır (Lyubomirsky vd., 2005; Doğan ve Eryılmaz, 2013). Mutluluk, bireylerin duygusal dengesini sağlamakta, olumsuz duyguları azaltmakta ve psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır (Fredrickson, 2001; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Mutlu bireyler, stresli

durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmakta ve zorluklardan daha hızlı bir şekilde toparlanmaktadır (Cohn vd., 2009).

Sosyal ilişkiler açısından, mutlu bireyler daha geniş ve destekleyici sosyal ağlara sahip olmaktadır (Diener ve Seligman, 2002; Doğan ve Sapsmaz, 2012). Mutluluk, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmekte, empati kurma yeteneklerini artırmakta ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma olasılığını yükseltmektedir (Lyubomirsky vd., 2005; Sarı ve Çakır, 2016). Mutlu bireyler, sosyal etkileşimlerde daha olumlu ve uyumlu davranışlar sergilemekte ve çevrelerindeki insanlar tarafından daha fazla sevilmeaktadır (Diener ve Biswas-Diener, 2011).

İş performansı açısından, mutlu çalışanlar daha yüksek iş doyumuna, örgütsel bağlılığa ve üretkenliğe sahip olmaktadır (Cropanzano ve Wright, 2001). Mutluluk, çalışanların yaratıcılığını, problem çözme becerilerini ve işbirliği yapma yeteneklerini artırmaktadır (Boehm ve Lyubomirsky, 2008). Mutlu çalışanlar, iş yerinde daha az devamsızlık yapmakta, daha düşük işten ayrılma niyeti göstermekte ve müşteri memnuniyetine daha fazla katkıda bulunmaktadır (Harter vd., 2002; Yücel ve Bektaş, 2012).

Genel yaşam kalitesi açısından, mutlu bireyler yaşamlarından daha fazla doyum almakta ve daha anlamlı bir yaşam sürdürmektedir (Peterson vd., 2005; Şimşek, 2009). Mutluluk, bireylerin hedeflerine ulaşma motivasyonunu artırmakta, zorluklarla başa çıkma kapasitelerini güçlendirmekte ve yaşamın farklı alanlarında başarılı olmalarını sağlamaktadır (Lyubomirsky vd., 2005; Eryılmaz, 2011). Mutlu bireyler, yaşamın getirdiği fırsatları daha iyi değerlendirmekte ve daha tatmin edici bir yaşam sürmektedir (Diener vd., 2010).

2.1.3. Benlik Saygısı

2.1.3.1. Benlik Saygısının Tanımı ve Önemi

Bireyin kendisine yönelik değerlendirmeleri, duyguları ve inançlarını içeren psikolojik bir yapı olan benlik saygısı, kişinin kendisini ne kadar değerli, yeterli ve sevimliye layık hissettiğini yansıtmaktadır (Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965; Yörükoğlu, 2000). Benlik saygısı, bireyin kendisiyle ilgili genel bir yargı olup,

yaşamın birçok alanında önemli bir rol oynamaktadır (Kernis, 2003; Yavuzer, 2003).

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini değerli ve yeterli hissederler, zorluklarla başa çıkmada daha başarılıdırlar ve daha olumlu sosyal ilişkiler kurarlar (Baumeister vd., 2003; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Düşük benlik saygısı ise depresyon, anksiyete, madde kullanımı ve düşük akademik başarı gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilidir (Sowislo ve Orth, 2013; Çıkmaz, 2020).

Benlik saygısı, psikolojik iyi oluş, ruh sağlığı ve genel yaşam kalitesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Mann vd., 2004; Doğan, 2011). Yüksek benlik saygısı, bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına, daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve yaşam doyumlarını artırmalarına yardımcı olmaktadır (Arslan, 2009; Sarıçam, 2011).

Benlik saygısının gelişimi, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde özellikle önemlidir. Aile, okul ve sosyal çevre, benlik saygısının şekillenmesinde etkili olan başlıca faktörlerdir (Özmen, 2004; Yavuzer, 2003). Olumlu ve destekleyici bir aile ortamı, başarı deneyimleri ve sosyal kabul, benlik saygısının gelişimini desteklemektedir (Çankaya, 2007; Sezer, 2010).

2.1.3.2. Benlik Saygısının Teorik Temelleri

Benlik saygısı, psikoloji alanında birçok teorik yaklaşım tarafından ele alınmıştır. Bu teoriler, benlik saygısının nasıl geliştiğini, hangi faktörlerden etkilendiğini ve bireylerin yaşamları üzerindeki etkilerini açıklamaya çalışmaktadır.

Rosenberg'in (1965) benlik saygısı teorisi, kavramın en yaygın kabul gören tanımlarından birini sunmaktadır. Bu teoriye göre benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik genel bir değerlendirmesidir ve öz-değer ile öz-yeterlilik olmak üzere iki temel bileşenden oluşmaktadır. Rosenberg'e göre, yüksek benlik saygısı, bireyin kendisini değerli ve yeterli hissetmesiyle ilişkilidir (Çuhadaroğlu, 1986).

Coopersmith'in (1967) benlik saygısı teorisi ise ebeveynlerin çocuğa karşı tutumu, çocuğun yaşadığı başarı ve başarısızlıklar, çocuğun değerlerine ilişkin geri bildirimler ve çocuğun başa çıkma stratejileri olmak üzere benlik saygısının dört temel kaynağını vurgulamaktadır. Bu teoriye göre, olumlu ebeveyn tutumları, başarı deneyimleri ve destekleyici geri bildirimler yüksek benlik saygısının gelişimini desteklemektedir (Yavuzer, 2003).

Maslow'un (1954) ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi, benlik saygısını temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olarak tanımlamaktadır. Maslow'a göre, bireylerin kendilerini gerçekleştirme potansiyellerine ulaşabilmeleri için öncelikle fizyolojik, güvenlik, ait olma ve sevgi ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Ancak bu ihtiyaçlar karşılandıktan sonra birey, benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına yönelebilmektedir (Kuzgun, 2000).

Rogers'ın (1951) benlik teorisi, benlik saygısını bireyin kendisi hakkındaki algıları ve ideal benliği arasındaki tutarlılık açısından ele almaktadır. Rogers'a göre, bireylerin kendileri hakkındaki algıları ile ideal benlik anlayışları arasındaki fark ne kadar küçükse, benlik saygısı o kadar yüksek olmaktadır. Bu teori, benlik saygısının gelişiminde bireyin kendisi hakkındaki farkındalığının ve öz-kabulünün önemini vurgulamaktadır (Geçtan, 2006).

2.1.3.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik değerlendirmelerini ve duygularını yansıtan dinamik bir yapıdır. Bu nedenle, benlik saygısı birçok faktörden etkilenebilmektedir. Bu faktörler, bireyin içinde bulunduğu gelişimsel dönem, aile ve sosyal çevre, yaşam deneyimleri ve kişilik özellikleri gibi unsurları içermektedir.

Çocuğun benlik saygısının gelişiminde aile ortamı ve ebeveyn tutumları önemli bir rol oynamaktadır. Destekleyici, sevgi dolu ve güven verici bir aile ortamı, çocuğun kendisini değerli ve yeterli hissetmesine katkıda bulunmaktadır. Öte yandan, aşırı eleştirel, reddedici veya tutarsız ebeveyn tutumları, çocuğun

benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Özmen, 2004; Yavuzer, 2003).

Bireyin sosyal ilişkileri ve akranlarından aldığı destek, benlik saygısının şekillenmesinde etkilidir. Olumlu sosyal ilişkiler ve kabul edici bir akran grubu, bireyin kendisini değerli ve yeterli hissetmesine yardımcı olmaktadır. Ancak, akran reddi veya zorbalığa maruz kalma gibi olumsuz sosyal deneyimler, benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Kapıkıran ve Yağcı, 2012).

Bireyin akademik başarısı ve okul deneyimleri, benlik saygısının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Başarı deneyimleri ve olumlu geri bildirimler, bireyin yeterlilik algısını ve benlik saygısını güçlendirmektedir. Ancak, tekrarlanan akademik başarısızlıklar veya olumsuz öğretmen tutumları, benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Çankaya, 2007; Sezer, 2010).

Bireyin fiziksel görünümü ve beden imajı algısı, benlik saygısıyla yakından ilişkilidir. Olumlu bir beden imajı ve fiziksel görünümünden memnuniyet, yüksek benlik saygısıyla ilişkilendirilirken, olumsuz beden imajı ve fiziksel görünüme yönelik memnuniyetsizlik düşük benlik saygısıyla ilişkilendirilmektedir (Oktan ve Şahin, 2010).

Bireyin kişilik özellikleri, benlik saygısının gelişimini ve sürdürülmesini etkileyebilmektedir. Örneğin, içe dönüklük, nevrotiklik ve mükemmeliyetçilik gibi kişilik özellikleri düşük benlik saygısıyla ilişkilendirilirken, dışadönüklük ve duygusal denge yüksek benlik saygısıyla ilişkilendirilmektedir (Çıkmaz, 2020).

2.1.3.4. Benlik Saygısının Sonuçları

Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik değerlendirmelerini ve duygularını yansıtan önemli bir psikolojik yapıdır. Benlik saygısının düzeyi, bireyin yaşamının birçok alanında önemli sonuçlar doğurabilmektedir. Yüksek benlik saygısı genellikle olumlu sonuçlarla ilişkilendirilirken, düşük benlik saygısı olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmektedir.

Benlik saygısı, bireyin psikolojik iyi oluşu ve ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler genellikle daha düşük depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine sahiptir. Öte yandan, düşük benlik saygısı depresyon, anksiyete bozuklukları ve diğer ruhsal sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Çıkma, 2020; Doğan, 2011).

Benlik saygısı, bireyin sosyal ilişkilerini ve iletişim becerilerini etkileyebilmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler genellikle daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurarken, sosyal etkileşimlerde daha rahat ve kendinden emin olmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise sosyal ilişkilerde daha fazla zorluk yaşayabilmekte, reddedilme korkusu nedeniyle sosyal etkileşimlerden kaçınabilmektedir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Sarıçam, 2011).

Benlik saygısı, bireyin akademik ve mesleki başarısını etkileyebilmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler genellikle akademik ve mesleki hedeflerine ulaşmada daha kararlı ve başarılı olmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise akademik ve mesleki zorluklar karşısında daha kolay pes edebilmekte, başarısızlık korkusuyla mücadele etmekte zorlanabilmektedir (Çankaya, 2007; Sezer, 2010).

Benlik saygısı, bireyin stresle başa çıkma ve dayanıklılık kapasitesini etkileyebilmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler genellikle stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmakta, zorluklar karşısında daha dayanıklı kalmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise stres ve zorluklarla başa çıkmakta daha fazla güçlük yaşamakta, olumsuz duygulara daha yatkınlık göstermektedir (Arslan, 2009; Yörükoğlu, 2000).

Benlik saygısı, bireyin yaşam doyumu ve mutluluğuyla yakından ilişkilidir. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler genellikle yaşamlarından daha memnundur, daha yüksek mutluluk düzeylerine sahiptir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise yaşamlarından daha az doyum almakta, mutsuzluk ve hoşnutsuzluk duygularını daha sık yaşayabilmektedir (Özen, 2005; Yavuzer, 2003).

2.2. İlgili Araştırmalar

Öz eleştiri, bireyin kendine yönelik tutumunu ve kendisiyle olan ilişkisini şekillendiren kritik bir faktördür (Castilho vd., 2015; Shahr, 2015). Bu çerçevede öz eleştirinin getirdiği olumsuz inançlar ve düşüncelerin bireyler üzerinde çeşitli etkileri olabileceği düşünülmektedir. Bu etkilerden biri, kişinin mutluluk seviyesi üzerindedir (Doğan vd., 2013). Mutluluk, genel anlamda bireyin yaşamından duyduğu memnuniyet, yaşamın olumlu yönlerine odaklanabilme kapasitesi ve günlük yaşamda pozitif duygular hissetme eğilimidir (Diener, 1984; Lyubomirsky, 2007). Ancak, aşırı öz eleştirinin kişinin yaşamından aldığı hazzı azaltarak mutluluk duygusunu olumsuz yönde etkileyebileceği ileri sürülmektedir (Cheng ve Furnham, 2004).

Literatürde, öz eleştiri ile mutluluk arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar incelendiğinde de söz konusu iki değişkenin negatif ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşıldığı görülmektedir. Örneğin, Cheng ve Furnham (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışma, algılanan ebeveyn yetiştirme tarzlarının (bakım, davranış özgürlüğünün engellenmesi, psikolojik özerkliğin reddi), benlik saygısı ve öz-eleştirinin gençlerin mutluluğunu nasıl öngördüğünü araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma, Birleşik Krallık'taki çeşitli okullardan ve Londra Üniversitesi'nden 15-25 yaş aralığındaki 356 öğrencinin katılımıyla yürütülmüştür. Katılımcılar, Ebeveyn Bağlanma Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öz Eleştiri Anketi ve Oxford Mutluluk Envanteri doldurmuştur. Bulgular, benlik saygısının mutluluğun en güçlü belirleyicisi olduğunu ve annelerin bakım göstermesinin hem benlik saygısı hem de öz-eleştiri ile anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle annelerin sıcaklığının çocukların mutluluğu üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu bulunmuştur. Cinsiyet farkları incelendiğinde, kadınların erkeklere göre daha düşük benlik saygısı ve daha yüksek öz-eleştiri puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, ebeveyn yetiştirme tarzlarının benlik saygısı ve öz-eleştiri üzerindeki etkileri ve bunların mutlulukla nasıl ilişkili olduğu ortaya konmuş, annelik bakımının çocukların benlik saygısını artırmada ve mutluluklarını sağlamada özellikle yararlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Doğan, Sapmaz, ve Çötök (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öz-eleştiri ve mutluluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın katılımcıları, Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören 222 üniversite öğrencisinden (145 kadın ve 77 erkek) oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ve Öz-Eleştiri Ölçeği kullanılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi yöntemleriyle yapılan analizler sonucunda, öz-eleştirin alt boyutları olan içsel öz-eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz-eleştirin mutlulukla negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, bu alt boyutların mutluluğu anlamlı düzeyde negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Erkoç (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise öz duyarlılık ve farkındalığın öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişkenler olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul, İzmir ve Sakarya illerinden 328 sağlıklı birey katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak "Öz Eleştiri Ölçeği", "Öz Duyarlılık Ölçeği", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmanın bulguları, öz duyarlılık ve farkındalığın öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasında kısmi aracı değişkenler olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yapılan stepwise çoklu regresyon analizi, öz duyarlılığın alt boyutları olan öz şefkat ve izolasyon ile öz eleştirin alt boyutu olan karşılaştırmaya dayalı öz eleştirin ve farkındalığın öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Sonuçlar, öz eleştirin bireylerin öznel iyi oluş düzeyini negatif, öz duyarlılık ve farkındalığın ise pozitif yönde etkilediğini göstermektedir.

Öz eleştirin bir diğer muhtemel etkisinin benlik saygısı üzerinde olabileceği görülmektedir. Baumeister ve arkadaşları (2003), benlik saygısını bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmeleri sonucu şekillenen ve bu süreçte pozitif ya da negatif yönde değişebilen bir benlik algısı olarak açıklamaktadır. Alternatif bir tanımda, benlik saygısı, bireyin mevcut benlik imgesiyle ulaşmayı arzuladığı ideal benlik arasındaki uyumu değerlendirme sürecidir. Bu bağlamda, kişinin mevcut benliğine yönelik algısı ile kendini görmeyi hedeflediği durum arasındaki fark, kişinin benlik saygısı seviyesini belirlemektedir (Karadağ vd., 2008). Yüksek benlik saygısı, kişisel başarılar ve sosyal ilişkilerde olumlu sonuçlarla

ilişkilendirilirken, düşük benlik saygısı depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla bağlantılıdır (Tözün, 2010). Öz eleştirinin, bireylerin sahip oldukları yüksek standartları karşılayacak şekilde performans gösterilmelerini beklediği ve bu beklentilerin karşılanmamasının benlik saygılarını olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır (Shahar, 2015). Thompson ve Zuroff (2004) ise, karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin bireyin kendisini diğer kişilerle karşılaştırması neticesinde, içsel öz eleştirinin ise bireyin kendini kişisel içsel standartlarıyla karşılaştırması neticesinde sahip olduğu olumsuz inanç ve düşüncelerin kendilerine yönelik olumsuz ve eksik bir benlik algısı oluşmasına yol açtığını belirtmektedir.

Literatürde, öz eleştiri ile benlik saygısı arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar incelendiğinde de söz konusu iki değişkenin negatif ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşıldığı görülmektedir. Örneğin, Dunkley ve Grilo (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, tıknırcasına yeme bozukluğu olan 236 hasta üzerinde öz eleştirinin, düşük benlik saygısının ve depresif semptomların şekil ve kilonun aşırı değerlendirilmesi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi sonucunda öz eleştirinin benlik saygısı üzerinde negatif etkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca sonuçlar, kendini eleştirmenin şekil ve kilonun aşırı değerlendirilmesi ile olan ilişkisinin, düşük benlik saygısı ve depresif semptomlar tarafından kısmen aracılık edildiğini göstermiştir (Dunkley ve Grilo, 2007). Literatürde öz eleştirinin benlik saygısı üzerinde etkisini inceleyen başka çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak literatürde, öz eleştiri ile benlik saygısı arasında negatif ilişkilerin belirlendiği başka çalışmalar (Gittins and Hunt, 2020; Grzegorek vd., 2000; Iancu vd., 2015) da olduğu görülmektedir.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve teknikleri, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizine yönelik bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri düzeylerinin mutluluk ve benlik saygısı ile ilişkilerinin incelenmesinin amaçlandığı bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. Tarama çalışmaları toplulukların görüşlerinin ve özelliklerinin betimlenmesini amaçlamakta olup (Büyüköztürk vd., 2016), ilişkisel tarama modelleri ise değişkenler arasında birlikte değişimin var olup olmadığını ve/veya bu ilişkinin derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2022). Araştırma kapsamında geliştirilen model Şekil 1’de yer almaktadır.



Şekil 1. Araştırma Modeli

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye’deki üniversitelerde öğrenim gören müzik öğretmeni adayları oluşturmaktadır. Karahan (2016) yapmış olduğu araştırmada ulaşılabildiği en güncel veriye göre Türkiye’deki üniversitelerde kayıtlı toplam 4.004 müzik öğretmeni adayı olduğunu belirtmiştir. Ancak günümüzde müzik öğretmenliği kontenjan sayılarının azaltılması ile son dönemde güncel rakamlar üzerine bir araştırma yapılmamasına rağmen bu sayıda önemli düzeyde düşüş olduğu da bilinmektedir.

Araştırmada, katılımcıların seçimi için uygun örneklem tekniği tercih edilmiştir. Uygun örneklem, araştırma katılımcılarının erişilebilirlik ve kolaylık gibi kriterlere göre seçildiği bir yöntemdir. Bu yaklaşımda katılımcılar, ulaşımın kolaylığı, maliyetin düşüklüğü veya zaman kısıtlılığı gibi pratik nedenlere dayalı olarak belirlenmektedir (Büyüköztürk vd., 2016).

Öte yandan, örneklem büyüklüğünün tespitinde çeşitli yaklaşımlar mevcuttur. Örneğin, örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında evrenin genişliği ve belirlenen güven aralığına dayanan formüller kullanılabilmektedir (Kılıç, 2012). Bu formüle göre, araştırmanın evreninin 4.004 kişi olduğu ve %95 güven düzeyi ile %5 hata payı dikkate alındığında, en az 351 katılımcının gerektiği hesaplanmıştır. Diğer taraftan Bell vd. (2022) sosyal bilimlerde genellikle 100 ile 200 arasında bir katılımcı sayısının yeterli olduğunu savunmaktadır. Bunun yanında, bu araştırma gibi çok değişkenli regresyon analizi uygulanan çalışmalarda her bir bağımsız değişken başına 15 ila 20 katılımcı olması gerektiği görüşü de bulunmaktadır (Siddiqui, 2013). Bu çerçevede, bu araştırmada iki bağımsız değişken olduğundan, en az 40 katılımcının gerekli olduğu sonucuna varılmaktadır. Araştırmada toplam 324 öğretmene ulaşılmış ve yeterli örneklem büyüklüğü sağlanmıştır.

Sonuç olarak araştırmanın örneklemi müzik öğretmeni adayları arasından uygun örneklem yöntemi ile seçilen 324 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı Çizelge 1’de yer almaktadır.

Çizelge 1. Örneklemi Oluşturan Müzik Öğretmeni Adaylarının Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	168	51,9
	Erkek	156	48,1
Yaş	17-20	100	30,9
	21-24	182	56,2
	25-28	25	7,7
	29-32	8	2,5
	33 ve üzeri	9	2,8
Sınıf	1.sınıf	74	22,8
	2.sınıf	78	24,1
	3.sınıf	83	25,6
	4.sınıf	89	27,5
Mezun olunan lise	Güzel Sanatlar Lisesi	121	37,3
	Diğer Lise	203	62,7
Tekrar şans verilse yine bu bölümü seçmek ister misiniz?	Evet	250	77,2
	Hayır	74	22,8

Çizelge 1’de görüldüğü üzere, örneklem %51,9’unu (n = 168) kadın, %48,1’ini (n = 156) erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun 21-24 yaş aralığında (%56,2; n = 182) olduğu, bunu 17-20 yaş aralığındaki katılımcıların (%30,9; n = 100) takip ettiği belirlenmiştir. Daha az oranda 25-28 yaş (%7,7; n = 25), 29-32 yaş (%2,5; n = 8) ve 33 yaş ve üzeri (%2,8; n = 9) katılımcılar bulunmaktadır.

Sınıf düzeylerine göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların %27,5’inin (n = 89) 4. sınıf, %25,6’sının (n = 83) 3. sınıf, %24,1’inin (n = 78) 2. sınıf ve %22,8’inin (n = 74) 1. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların mezun oldukları lise türüne göre dağılımları incelendiğinde, %37,3’ünün (n = 121) Güzel Sanatlar Lisesi mezunu olduğu, %62,7’sinin (n = 203) ise diğer lise türlerinden

mezun olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların "Tekrar şans verilse yine bu bölümü seçmek ister misiniz?" sorusuna verdikleri yanıtlar incelendiğinde, büyük çoğunluğunun (%77,2; n = 250) "Evet" yanıtını verdiği, %22,8'inin (n = 74) ise "Hayır" yanıtını verdiği belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Teknikleri

Araştırma verileri çevrimiçi olarak hazırlanan bir anket formu (EK-1) kullanılarak toplanmıştır. Anket formunda, demografik bilgi formu, Öz Eleştiri Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği yer almaktadır.

Demografik Bilgi Formu

Anket formunun birinci bölümde katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine yönelik toplam beş soru bulunmaktadır. Bu bölümde yer alan sorular araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Öz Eleştiri Ölçeği

Anket formunun ikinci bölümünde Öz Eleştiri Ölçeği yer almaktadır. Thompson ve Zuroff (2004) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Öngen (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 22 madde bulunan ölçek; 10 maddelik içsel öz eleştiri (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19. maddeler) ve 12 maddelik karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 21, 22. maddeler) olmak üzere iki boyut içermektedir. Ölçek beşli likert (1=Beni hiç tanımlamıyor, 2=Biraz tanımlıyor, 3=Hemen hemen tanımlıyor, 4=İyi tanımlıyor, 5=Çok iyi tanımlıyor) tipindedir. Ölçekten alınan puanlar bireylerin öz eleştiri düzeylerini ve bunun sonucunda kendilerine karşı negatif bakış açılarını yansıtmaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayılarının karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri boyutu için $\alpha=0.67$ ve içsel öz eleştiri boyutu için $\alpha=0,77$ olarak

belirlendiği bildirilmiştir (Öngen, 2006). Bu araştırmada Öz Eleştiri Ölçeğine yönelik olarak gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları içsel öz eleştiri boyutu için $\alpha=0.817$ ve karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri boyutu için $\alpha=0,790$ olarak tespit edilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu

Anket formunun üçüncü bölümünde Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu yer almaktadır. Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Doğan ve Çötök (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam yedi soru bulunan ölçek tek boyut içermektedir. Ölçek beşli likert (1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum) tipindedir. Ölçeğin birinci ve yedinci maddeleri ters kodludur. Ölçekten alınan puanlar katılımcıların mutluluk düzeyini yansıtmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı $\alpha=0,74$ olarak bildirilmiştir (Doğan ve Çötök, 2011). Bu araştırmada Oxford Mutluluk Ölçeğine yönelik olarak gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı $\alpha=0,838$ olarak tespit edilmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Anket formunun dördüncü bölümünde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği yer almaktadır. Söz konusu ölçek Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiştir (Rosenberg, 1979). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Çuhadaroglu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 10 soru bulunan ölçek tek boyut içermektedir. Ölçek beşli likert (1=Çok yanlış, 2=Yanlış, 3=Kararsızım, 4=Doğru, 5=Çok doğru) tipindedir. Ölçekte beş adet ters kodlu madde yer almaktadır (3, 5, 8, 9, 10. maddeler). Ölçekten alınan puanlar katılımcıların benlik saygısı düzeyini yansıtmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı $\alpha=0,76$ olarak bildirilmiştir (Çuhadaroglu, 1986). Bu araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine yönelik

olarak gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayı $\alpha=0,846$ olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanma Süreci

Araştırmada öncelikle Balıkesir Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan çalışmanın etik uygunluğuna dair onay alınmıştır. Ayrıca, araştırmada kullanılan ölçekler için ilgili ölçekleri geliştiren araştırmacılardan izin alınmıştır (EK-2).

Araştırmada çevrimiçi anket yöntemiyle birincil veri toplanmıştır. Bu kapsamda “Google Forms” aracı kullanılmış ve katılımcılar sosyal medya, Whatsapp, e-posta gibi kanallardan araştırmaya davet edilmiştir. Katılımcılar, tamamen gönüllü bir esas üzerine çalışmaya dahil olmuştur. Araştırmanın amaçları katılımcılara detaylıca ifade edilmiştir. Ayrıca, katılımcılara, araştırmaya katılımlarının tamamen isteğe bağlı olduğu, herhangi bir anda, herhangi bir gerekçe sunmadan ve hiçbir sorumluluk altına girmeden çalışmadan çekilebilecekleri bildirilmiştir. Bunun yanında, kişisel kimlik bilgilerinin talep edilmediği, toplanan verilerin sıkı bir gizlilik içinde saklanacağı ve sadece akademik amaçlar için kullanılacağı konusunda güvence verilmiştir. Araştırmaya gönüllü katılım onayı veren katılımcılar dahil edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS v26 programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımını incelemek üzere frekans analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerliliğini incelemek üzere keşfedici faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlikleri Cronbach Alpha değerleri üzerinden incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma uyup uymadığını belirlemek üzere

değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen analiz sonuçları Çizelge 2’de yer almaktadır.

Çizelge 2. Normal Dağılım Analizi Sonuçları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
İçsel öz eleştiri	1,178	1,833
Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri	,981	,551
Benlik saygısı	-1,197	1,284
Mutluluk	-1,227	1,162

Verilerin normal dağılım gösterdiğinin kabul edilebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3 ile +3 arasında olması gerektiği belirtilmektedir (Kline, 2008). Çizelge 5’te görüldüğü üzere, değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin söz konusu sınırlar içerisinde olduğu görüldüğünden verilerin normal dağıldığı kabul edilmiş ve araştırmanın devam eden aşamalarındaki analizlerde parametrik yöntemler tercih edilmiştir.

Müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri düzeylerinin mutluluk ve benlik saygısı ile ilişkilerini incelemek üzere Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri düzeylerinin mutluluk ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini incelemek üzere ise regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri, mutluluk ve benlik saygısı düzeylerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere, iki kategorili demografik değişkenler için t-testi, ikiden fazla kategorili demografik değişkenler için ise ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. ANOVA analizlerinde, anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde Scheffe post hoc analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizlerde ulaşılan bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

4.1. Müzik Öğretmeni Adaylarında Öz Eleştiri ile Mutluluk ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Müzik öğretmeni adaylarında öz eleştiri ile mutluluk ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelenmek üzere Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz aşağıdaki araştırma sorusunu cevaplamaktadır;

Müzik öğretmeni adaylarında öz eleştiri, mutluluk ve benlik saygısı arasındaki ilişkisel durum ne düzeydedir?

Bu doğrultuda gerçekleştirilen analiz sonuçları Çizelge 3'te yer almaktadır.

Çizelge 3. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Benlik saygısı	Mutluluk
İçsel öz eleştiri	-,170**	-,207**
Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri	-,592**	-,563**

** p < ,01

Analiz sonuçlarına göre, içsel öz eleştiri ile benlik saygısı arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,170$; $p < ,01$). Benzer şekilde, içsel öz eleştiri ile mutluluk arasında da negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -,207$; $p < ,01$).

Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri boyutu incelendiğinde, bu boyut ile benlik saygısı arasında daha güçlü, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -,592$; $p < ,01$). Aynı şekilde, karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ile mutluluk arasında da güçlü, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,563$; $p < ,01$).

4.2. Müzik Öğretmeni Adaylarında Öz Eleştirinin Mutluluk Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular

Müzik öğretmeni adaylarında içsel ve karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin mutluluk üzerindeki etkilerini incelenmek üzere çok değişkenli regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz aşağıdaki araştırma sorusunu cevaplamaktadır;

Müzik öğretmeni adaylarında öz eleştirinin (içsel ve karşılaştırmaya dayalı) mutluluk üzerindeki etkisi ne düzeydedir?

Bu doğrultuda gerçekleştirilen analiz sonuçları Çizelge 4'te yer almaktadır.

Çizelge 4. Öz Eleştirinin Mutluluğa Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	β	t	p	Tolerans	VIF
İçsel öz eleştiri	-,153	-3,368	,001	,990	1,010
Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri	-,548	-12,017	,000	,990	1,010

Bağımlı Değişken = Mutluluk

Model: $F = 82,618$; $p = ,000$; $R^2 = ,336$

Analiz sonuçları, oluşturulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($F = 82,618$; $p < ,001$). Model, mutluluk değişkenindeki varyansın %33,6'sını açıklamaktadır ($R^2 = ,336$).

Regresyon katsayıları incelendiğinde, içsel öz eleştirinin mutluluk üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($\beta = -,153$; $t = -3,368$; $p = ,001$). Benzer şekilde, karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin de mutluluk üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($\beta = -,548$; $t = -12,017$; $p < ,001$). Standardize edilmiş beta katsayıları incelendiğinde, karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin ($\beta = -,548$), içsel öz eleştiriye ($\beta = -,153$) kıyasla mutluluk üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Çoklu bağlantı problemi olup olmadığını değerlendirmek için tolerans ve VIF değerleri incelenmiştir. Tolerans değerlerinin 0,10'dan büyük (0,990) ve VIF değerlerinin 10'dan küçük (1,010) olması, bağımsız değişkenler arasında çoklu

bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Bu değerler, regresyon analizinde yer alan bağımsız değişkenlerin birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkili olmadığını ve sonuçların güvenilir olduğunu desteklemektedir.

Bulgular, müzik öğretmeni adaylarında hem içsel öz eleştirinin hem de özellikle karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin artmasının, mutluluk düzeylerinin azalmasına yol açtığını göstermektedir.

4.3. Müzik Öğretmeni Adaylarında Öz Eleştirinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular

Müzik öğretmeni adaylarında içsel ve karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin benlik saygısı üzerindeki etkilerini incelenmek üzere çok değişkenli regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz aşağıdaki araştırma sorusunu cevaplamaktadır;

Müzik öğretmeni adaylarında öz eleştirinin (içsel ve karşılaştırmaya dayalı) benlik saygısı üzerindeki etkisi ne düzeydedir?

Bu doğrultuda gerçekleştirilen analiz sonuçları Çizelge 5'te yer almaktadır.

Çizelge 5. Öz Eleştirinin Benlik Saygısına Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	β	t	p	Tolerans	VIF
İçsel öz eleştiri	-,113	-2,533	,012	,990	1,010
Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri	-,581	-12,969	,000	,990	1,010

Bağımlı Değişken = Benlik saygısı

Model: F = 91,383; p = ,000; R² = ,359

Analiz sonuçları, oluşturulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (F = 91,383; p < ,001). Model, benlik saygısı değişkenindeki varyansın %35,9'unu açıklamaktadır (R² = ,359).

Regresyon katsayıları incelendiğinde, içsel öz eleştirinin benlik saygısı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (β = -,113; t = -2,533; p = ,012). Benzer şekilde, karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin de benlik

saygısı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($\beta = -.581$; $t = -12,969$; $p < ,001$). Standardize edilmiş beta katsayıları incelendiğinde, karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin ($\beta = -.581$), içsel öz eleştiriye ($\beta = -.113$) kıyasla benlik saygısı üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Çoklu bağlantı problemi olup olmadığını değerlendirmek için tolerans ve VIF değerleri incelenmiştir. Tolerans değerlerinin 0,10'dan büyük (0,990) ve VIF değerlerinin 10'dan küçük (1,010) olması, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Bu değerler, regresyon analizinde yer alan bağımsız değişkenlerin birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkili olmadığını ve sonuçların güvenilir olduğunu desteklemektedir.

Bulgular, müzik öğretmeni adaylarında hem içsel öz eleştirinin hem de özellikle karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin artmasının, benlik saygısı düzeylerinin azalmasına yol açtığını göstermektedir.

4.4. Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz Eleştiri, Mutluluk ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi

Müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri, mutluluk ve benlik saygısı düzeylerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere, iki kategorili demografik değişkenler için t-testi, ikiden fazla kategorili demografik değişkenler için ise ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. ANOVA analizlerinde, anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde Scheffe post hoc analizi kullanılmıştır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen analizlerde ulaşılan bulgular devam eden alt başlıklarda sunulmuştur.

4.4.1. Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz Eleştiri Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Müzik öğretmeni adaylarının öncelikle içsel öz eleştiri düzeyleri, ardından karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri düzeyleri incelenmiştir. Bu analiz aşağıdaki araştırma sorusunu cevaplamaktadır;

Müzik öğretmeni adaylarının içsel öz eleştiri düzeyleri ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Müzik öğretmeni adaylarının içsel öz eleştiri düzeylerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere gerçekleştirilen t-testi ve ANOVA analizi sonuçları birleştirilerek Çizelge 6’da sunulmuştur.

Çizelge 6. Müzik Öğretmeni Adaylarının İçsel Öz Eleştiri Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik T-Testi ve ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Kategori	f	İçsel Öz Eleştiri		Test Sonucu
			Ort.	ss	
Cinsiyet	Kadın	168	2,76	,59	t = -1,207 p = ,228
	Erkek	156	2,84	,69	
Yaş	17-20	100	2,78	,62	F = 1,612 p = ,201
	21-24	182	2,85	,66	
	25 ve üzeri	42	2,65	,57	
Sınıf	1.sınıf	74	2,73	,49	F = 1,270 p = ,285
	2.sınıf	78	2,76	,62	
	3.sınıf	83	2,78	,62	
	4.sınıf	89	2,91	,77	
Mezun olunan lise	Güzel Sanatlar Lisesi	121	2,84	,69	t = 0,941 p = ,347
	Diğer Lise	203	2,77	,61	
Tekrar şans verilse yine bu bölümü seçmek ister misiniz?	Evet	250	2,80	,64	t = 0,311 p = ,756
	Hayır	74	2,78	,63	

Cinsiyet değişkenine göre içsel öz eleştiri düzeyleri incelendiğinde, kadın ($\bar{x} = 2,76$; $ss = 0,59$) ve erkek ($\bar{x} = 2,84$; $ss = 0,69$) katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = -1,207$; $p = ,228$).

Yaş gruplarına göre içsel öz eleştiri düzeyleri karşılaştırıldığında, 17-20 yaş ($\bar{x} = 2,78$; $ss = 0,62$), 21-24 yaş ($\bar{x} = 2,85$; $ss = 0,66$) ve 25 yaş ve üzeri ($\bar{x} = 2,65$; $ss = 0,57$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($F = 1,612$; $p = ,201$).

Sınıf düzeyine göre yapılan analizde, 1. sınıf ($\bar{x} = 2,73$; $ss = 0,49$), 2. sınıf ($\bar{x} = 2,76$; $ss = 0,62$), 3. sınıf ($\bar{x} = 2,78$; $ss = 0,62$) ve 4. sınıf ($\bar{x} = 2,91$; $ss = 0,77$) ğrencilerinin içsel öz eleştiri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F = 1,270$; $p = ,285$).

Mezun olunan lise türüne göre içsel öz eleştiri düzeyleri karşılaştırıldığında, Güzel Sanatlar Lisesi mezunları ($\bar{x} = 2,84$; $ss = 0,69$) ile diğer lise mezunları ($\bar{x} = 2,77$; $ss = 0,61$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = 0,941$; $p = ,347$).

Son olarak, "Tekrar şans verilse yine bu bölümü seçmek ister misiniz?" sorusuna "Evet" ($\bar{x} = 2,80$; $ss = 0,64$) ve "Hayır" ($\bar{x} = 2,78$; $ss = 0,63$) yanıtını veren katılımcıların içsel öz eleştiri düzeyleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,311$; $p = ,756$).

Araştırmanın bir diğer araştırma sorusu şu şekildeydi;

Müzik ğretmeni adaylarının karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri düzeyleri ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Müzik ğretmeni adaylarının karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri düzeylerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere gerçekleştirilen t-testi ve ANOVA analizi sonuçları birleştirilerek izelge 7’de sunulmuştur.

Çizelge 7. Müzik Öğretmeni Adaylarının Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik T-Testi ve ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Kategori	f	Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri		Test Sonucu
			Ort.	ss	
Cinsiyet	Kadın	168	2,43	,37	t = -1,642 p = ,102
	Erkek	156	2,50	,43	
Yaş	17-20	100	2,47	,41	F = 0,601 p = ,549
	21-24	182	2,44	,39	
	25 ve üzeri	42	2,52	,45	
Sınıf	1.sınıf	74	2,48	,40	F = 1,498 p = ,215
	2.sınıf	78	2,39	,35	
	3.sınıf	83	2,52	,38	
	4.sınıf	89	2,46	,46	
Mezun olunan lise	Güzel Sanatlar Lisesi	121	2,46	,43	t = 0,054 p = ,957
	Diğer Lise	203	2,46	,38	
Tekrar şans verilse yine bu bölümü seçmek ister misiniz?	Evet	250	2,46	,39	t = -0,489 p = ,625
	Hayır	74	2,48	,44	

Cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri düzeyleri incelendiğinde, kadın ($\bar{x} = 2,43$; $ss = 0,37$) ve erkek ($\bar{x} = 2,50$; $ss = 0,43$) katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = -1,642$; $p = ,102$).

Yaş gruplarına göre karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri düzeyleri karşılaştırıldığında, 17-20 yaş ($\bar{x} = 2,47$; $ss = 0,41$), 21-24 yaş ($\bar{x} = 2,44$; $ss = 0,39$) ve 25 yaş ve üzeri ($\bar{x} = 2,52$; $ss = 0,45$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($F = 0,601$; $p = ,549$).

Sınıf düzeyine göre yapılan analizde, 1. sınıf ($\bar{x} = 2,48$; $ss = 0,40$), 2. sınıf ($\bar{x} = 2,39$; $ss = 0,35$), 3. sınıf ($\bar{x} = 2,52$; $ss = 0,38$) ve 4. sınıf ($\bar{x} = 2,46$; $ss = 0,46$) öğrencilerinin karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F = 1,498$; $p = ,215$).

Mezun olunan lise türüne göre karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri düzeyleri karşılaştırıldığında, Güzel Sanatlar Lisesi mezunları ($\bar{x} = 2,46$; $ss = 0,43$) ile diğer lise mezunları ($\bar{x} = 2,46$; $ss = 0,38$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = 0,054$; $p = ,957$).

Son olarak, "Tekrar şans verilse yine bu bölümü seçmek ister misiniz?" sorusuna "Evet" ($\bar{x} = 2,46$; $ss = 0,39$) ve "Hayır" ($\bar{x} = 2,48$; $ss = 0,44$) yanıtını veren katılımcıların karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri düzeyleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = -0,489$; $p = ,625$).

Sonuç olarak, müzik öğretmeni adaylarının hem içsel özeleştiri düzeylerinin hem de karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, mezun olunan lise türü ve bölümü tekrar seçme isteği gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

4.4.2. Müzik Öğretmeni Adaylarının Mutluluk Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın dördüncü araştırma sorusu şu şekildedir;

Müzik öğretmeni adaylarının mutluluk düzeyleri ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Müzik öğretmeni adaylarının mutluluk düzeylerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere gerçekleştirilen t-testi ve ANOVA analizi sonuçları birleştirilerek Çizelge 8’de sunulmuştur.

Çizelge 8. Müzik Öğretmeni Adaylarının Mutluluk Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesineYönelik T-Testi ve ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Kategori	f	Mutluluk		Test Sonucu
			Ort.	ss	
Cinsiyet	Kadın	168	3,85	,60	t = 2,269 p = ,024*
	Erkek	156	3,68	,71	
Yaş	17-20	100	3,86	,54	F = 1,878 p = ,155
	21-24	182	3,75	,68	
	25 ve üzeri	42	3,64	,80	
Sınıf	1.sınıf	74	3,83	,60	F = 2,002 p = ,114
	2.sınıf	78	3,89	,54	
	3.sınıf	83	3,72	,62	
	4.sınıf	89	3,66	,81	
Mezun olunan lise	Güzel Sanatlar Lisesi	121	3,80	,68	t = 0,620 p = ,536
	Diğer Lise	203	3,75	,65	
Tekrar şans verilse yine bu bölümü seçmek ister misiniz?	Evet	250	3,79	,61	t = 0,890 p = ,376
	Hayır	74	3,70	,80	

* p < ,05

Cinsiyet değişkenine göre mutluluk düzeyleri incelendiğinde, kadın ($\bar{x} = 3,85$; $ss = 0,60$) ve erkek ($\bar{x} = 3,68$; $ss = 0,71$) katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = 2,269$; $p = ,024$). Bu sonuç, kadın müzik öğretmeni adaylarının mutluluk düzeylerinin erkek müzik öğretmeni adaylarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Yaş gruplarına göre mutluluk düzeyleri karşılaştırıldığında, 17-20 yaş ($\bar{x} = 3,86$; $ss = 0,54$), 21-24 yaş ($\bar{x} = 3,75$; $ss = 0,68$) ve 25 yaş ve üzeri ($\bar{x} = 3,64$; $ss = 0,80$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($F = 1,878$; $p = ,155$).

Sınıf düzeyine göre yapılan analizde, 1. sınıf ($\bar{x} = 3,83$; $ss = 0,60$), 2. sınıf ($\bar{x} = 3,89$; $ss = 0,54$), 3. sınıf ($\bar{x} = 3,72$; $ss = 0,62$) ve 4. sınıf ($\bar{x} = 3,66$; $ss = 0,81$)

öğrencilerinin mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F = 2,002$; $p = ,114$).

Mezun olunan lise türüne göre mutluluk düzeyleri karşılaştırıldığında, Güzel Sanatlar Lisesi mezunları ($\bar{x} = 3,80$; $ss = 0,68$) ile diğer lise mezunları ($\bar{x} = 3,75$; $ss = 0,65$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = 0,620$; $p = ,536$).

Son olarak, "Tekrar şans verilse yine bu bölümü seçmek ister misiniz?" sorusuna "Evet" ($\bar{x} = 3,79$; $ss = 0,61$) ve "Hayır" ($\bar{x} = 3,70$; $ss = 0,80$) yanıtını veren katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 0,890$; $p = ,376$).

Sonuç olarak, müzik öğretmeni adaylarının mutluluk düzeylerinin yalnızca cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, yaş, sınıf düzeyi, mezun olunan lise türü ve bölümü tekrar seçme isteği gibi diğer demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

4.4.3. Müzik Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın son araştırma sorusu şu şekildedir;

Müzik öğretmeni adaylarının benlik saygısı düzeyleri ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Müzik öğretmeni adaylarının benlik saygısı düzeylerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere gerçekleştirilen t-testi ve ANOVA analizi sonuçları birleştirilerek Çizelge 9'da sunulmuştur.

Çizelge 9. Müzik Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesineYönelik T-Testi ve ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Kategori	f	Benlik Saygısı		Test Sonucu
			Ort.	ss	
Cinsiyet	Kadın	168	4,06	,56	t = -0,480 p = ,632
	Erkek	156	4,09	,64	
Yaş	17-20	100	4,10	,54	F = 0,208 p = ,812
	21-24	182	4,06	,58	
	25 ve üzeri	42	4,05	,79	
Sınıf	1.sınıf	74	4,06	,55	F = 0,910 p = ,436
	2.sınıf	78	4,17	,52	
	3.sınıf	83	4,03	,54	
	4.sınıf	89	4,03	,73	
Mezun olunan lise	Güzel Sanatlar Lisesi	121	4,04	,69	t = -0,676 p = ,500
	Diğer Lise	203	4,09	,53	
Tekrar şans verilse yine bu bölümü seçmek ister misiniz?	Evet	250	4,10	,55	t = 1,454 p = ,149
	Hayır	74	3,97	,72	

Cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı düzeyleri incelendiğinde, kadın ($\bar{x}$ = 4,06; ss = 0,56) ve erkek ($\bar{x}$ = 4,09; ss = 0,64) katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t = -0,480; p = ,632).

Yaş gruplarına göre benlik saygısı düzeyleri karşılaştırıldığında, 17-20 yaş ($\bar{x}$ = 4,10; ss = 0,54), 21-24 yaş ($\bar{x}$ = 4,06; ss = 0,58) ve 25 yaş ve üzeri ($\bar{x}$ = 4,05; ss = 0,79) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (F = 0,208; p = ,812).

Sınıf düzeyine göre yapılan analizde, 1. sınıf ($\bar{x}$ = 4,06; ss = 0,55), 2. sınıf ($\bar{x}$ = 4,17; ss = 0,52), 3. sınıf ($\bar{x}$ = 4,03; ss = 0,54) ve 4. sınıf ($\bar{x}$ = 4,03; ss = 0,73) öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (F = 0,910; p = ,436).

Mezun olunan lise türüne göre benlik saygısı düzeyleri karşılaştırıldığında, Güzel Sanatlar Lisesi mezunları ($\bar{x} = 4,04$; $ss = 0,69$) ile diğer lise mezunları ($\bar{x} = 4,09$; $ss = 0,53$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = -0,676$; $p = ,500$).

Son olarak, "Tekrar şans verilse yine bu bölümü seçmek ister misiniz?" sorusuna "Evet" ($\bar{x} = 4,10$; $ss = 0,55$) ve "Hayır" ($\bar{x} = 3,97$; $ss = 0,72$) yanıtını veren katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t = 1,454$; $p = ,149$).

Sonuç olarak, müzik öğretmeni adaylarının benlik saygısı düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, mezun olunan lise türü ve bölümü tekrar seçme isteği gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar ve bu sonuçlara dayalı olarak sunulan öneriler yer almaktadır.

5.1. Sonuçlar

Bu araştırmada, müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri (içsel ve karşılaştırmaya dayalı), mutluluk ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler ve bu değişkenlerin bazı sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Toplam 324 müzik öğretmeni adayından çevrimiçi anket yöntemiyle elde edilen verilerin çözümlenmesi sonucunda aşağıdaki temel bulgulara ulaşılmıştır:

İçsel öz eleştiri ile mutluluk arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ile mutluluk arasında da güçlü düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, her iki öz eleştiri türü de mutluluğu negatif yönde yordamaktadır. Özellikle karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin ($\beta = -,548$), içsel öz eleştiriye kıyasla ($\beta = -,153$) mutluluk üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

İçsel öz eleştiri ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ile benlik saygısı arasında da benzer biçimde güçlü düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Regresyon analizi sonuçları, her iki öz eleştiri türünün benlik saygısını olumsuz yönde yordadığını göstermektedir. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin ($\beta = -,581$), içsel öz eleştiriye ($\beta = -,113$) kıyasla benlik saygısı üzerinde daha güçlü bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Cinsiyet, yaşı, sınıf düzeyi, mezun olunan lise türü ve “tekrar şans olsa bu bölümü seçerim/seçmem” değişkenlerine göre, katılımcıların içsel öz eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri düzeylerinde anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Bu sonuç, öz eleştiri boyutlarının incelenen sosyo-demografik özelliklerden bağımsız olarak benzer düzeylerde seyrettiğini göstermektedir.

Mutluluk düzeyi yalnızca cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiş; kadın katılımcıların mutluluk düzeyleri erkek katılımcılardan anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.

Yaşı, sınıf, mezun olunan lise türü ve tekrar bölümü seçme isteğine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Cinsiyet, yaşı, sınıf, mezun olunan lise türü ve tekrar bölümü seçme isteği değişkenlerine göre katılımcıların benlik saygısı düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmamıştır.

Bu durum, incelenen demografik faktörlerin benlik saygısı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır.

Genel olarak araştırma bulguları, müzik öğretmeni adaylarında öz eleştirinin (özellikle karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin) mutluluk ve benlik saygısını belirgin ölçüde olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bununla birlikte, öz eleştiri, mutluluk ve benlik saygısı düzeylerinin çoğu demografik değişkene göre farklılaşmaması, öz eleştirinin daha çok bireysel eğilimlere ve kişilik özelliklerine dayalı bir süreç olduğunu düşündürmektedir.

Ayrıca, müzik öğretmeni adaylarında sahne performansı ve yaratıcılık beklentisinin yüksek olduğu göz önünde bulundurulduğunda, öz eleştirinin hem psikolojik iyilik hâlini hem de mesleki motivasyonu etkileyebileceği söylenebilir. Özellikle kendisini diğer insanlarla sıkça karşılaştıran (karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri) adayların hem mutluluk hem de benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olması dikkat çekicidir.

5.2. Öneriler

Bu araştırmada müzik öğretmeni adaylarının öz eleştirisi, mutluluk ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler kapsamlı şekilde ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, öz eleştirinin (özellikle karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin) mutluluk ve benlik saygısı üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, hem öğretmen eğitimi programlarında hem de uygulamalarda öz eleştiri kavramının mutlaka dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Dolayısıyla, öz eleştiri ve benlik algısı üzerine tasarlanacak önleyici ve destekleyici uygulamaların, müzik öğretmeni adaylarının eğitim ve mesleki gelişim sürecine katkı sağlayabileceği değerlendirilebilir. Aşağıda, hem alanyazına katkı sunmak isteyen araştırmacılar hem de eğitim-öğretim ortamlarında veya psikolojik danışmanlık çalışmalarında görev alan uygulamacılar için çeşitli öneriler yer almaktadır.

Araştırmacılara Öneriler

Öz eleştirinin kökenlerini ve bu öz eleştiriye güçlendiren kişilik özelliklerini ortaya çıkarmak için daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir. Özellikle mükemmeliyetçilik, nevrotiklik gibi kişilik boyutlarının, müzik öğretmeni adaylarında gözlenen yüksek düzeydeki öz eleştiri eğilimi üzerindeki etkisi derinlemesine araştırılabilir.

Öz eleştiri, mutluluk ve benlik saygısı arasındaki etkileşimi daha iyi anlamak adına nitel veya karma yöntem araştırmaları kullanılabilir. Derinlemesine görüşmeler ve gözlem teknikleri, bu değişkenleri etkileyen bireysel ve çevresel faktörleri daha ayrıntılı ortaya koyacağı düşünülebilir.

Müzik öğretmeni adayları dışında, farklı branşlardaki öğretmen adayları ile kıyaslama yapacak araştırmalar yürütülmesi önerilebilir. Böylelikle, performans odaklı müzik eğitimiyle daha çok teorik veya uygulamalı diğer alanlar arasındaki benzerlikler ve farklılıklar incelenebilir.

Öz eleştiri, mutluluk ve benlik saygısı ilişkilerinin zaman içerisindeki değişimini daha sağlıklı bir biçimde görebilmek adına uzunlamasına (longitudinal) çalışmalara yer verilebilir. Özellikle üniversiteye başlangıçtan mezuniyete ve hatta

mesleğin ilk yıllarına kadar süregelen süreçte bu değişkenlerin nasıl etkilendiğini ortaya koymak, alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Uygulamacılara Öneriler

Öncelikle, müzik öğretmenliği programlarında öz eleştiri ve benlik saygısı konularını ele alan grup etkinlikleri ve seminerler düzenlenebilir. Bu etkinlikler sayesinde, olumsuz öz eleştiri düzeyi yüksek öğrencilerin, kendileriyle barışık ve yapıcı bir bakış açısı geliştirmeleri sağlanabilir.

Performans kaygısı ve sahne korkusu gibi konularda öz eleştiri düzeyi yüksek bireylere yönelik özel danışmanlık hizmetleri sunulabilir. Bireysel ya da grup danışmanlığı oturumları, öğrencilerin stres ve kaygı düzeylerini yönetmesine yardımcı olurken, mutluluk ve benlik saygısı düzeylerini de destekleyecektir.

Eğitim müfredatına farkındalık (mindfulness) temelli yaklaşımlar dahil edilebilir. Bu tür yaklaşımlar, öğrencilere öz-şefkat, duygu düzenleme ve zihinsel gevşeme konusunda fayda sağlarken, aşırı öz eleştiri eğilimlerini azaltıp daha sağlıklı bir benlik algısı gelişimine katkı sunabilir.

Son olarak, uygulama dersleri ve sahne performansı gerektiren etkinliklerde olumlu geri bildirim odaklı bir değerlendirme yaklaşımı benimsenmelidir. Sürekli negatif eleştiriye maruz kalmak yerine, yapıcı ve pozitif eleştiri alan adayların, hem mesleki özgüvenlerinin güçlenmesi hem de mutluluk ve benlik saygısı düzeylerinin artması beklenebilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A., ve Satıcı, S. A. (2011). Öznel mutluluk ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (21), 65-78.
- Akın, H. B., ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10 (37), 183-193.
- Andrade, H. L. (2019). A critical review of research on student self-assessment. *Frontiers in Education*, 4, 87.
- Andrews, F. M., and Withey, S. B. (2012). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Springer Science and Business Media.
- Argyle, M., Martin, M., and Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas and J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189-203). Amsterdam: Elsevier.
- Arslan, C. (2009). Anger, self-esteem, and perceived social support in adolescence. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 37 (4), 555-564.
- Bal, P. N., ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2 (1), 41-52.
- Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. *Autoimmunity Reviews*, 5 (8), 523-527.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., and Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4 (1), 1-44.
- Bell, E., Bryman, A., and Harley, B. (2022). *Business research methods*. Oxford: Oxford University Press.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *Psychoanalytic Study of the Child*, 29, 107-157.
- Blatt, S. J. (2004). *Experiences depression: Theoretical, clinical, and research perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Blatt, S. J. (2008). *Relatedness and self-definition in personality development*. American Psychological Association.
- Blatt, S. J., and Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12 (5), 527-562.
- Blatt, S. J., Shahar, G., and Zuroff, D. C. (2001). Anaclitic (sociotropic) and introjective (autonomous) dimensions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38 (4), 449-454.
- Boehm, J. K., and Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success?. *Journal of Career Assessment*, 16 (1), 101-116.

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., and Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 1-20.
- Boud, D. (2013). *Enhancing learning through self-assessment*. Routledge.
- Bülbül, Ş., ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11 (Özel Sayı), 113-123.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (2. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., and Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21 (1), 140-151.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., and Duarte, J. (2015). Exploring self-criticism: Confirmatory factor analysis of the FSCRS in clinical and nonclinical samples. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22 (2), 153-164.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., and Duarte, J. (2017). Two forms of self-criticism mediate differently the shame-psychopathological symptoms link. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(1), 44-54.
- Cavalcanti, L. G., Steindl, S. R., Matos, M., and Boschen, M. J. (2021). Fears of compassion magnify the effects of rumination and worry on the relationship between self-criticism and depression. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 42, 1-15.
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (27), 43-65.
- Chang, E. C. (2008). *Self-criticism and self-enhancement, theory, research, and clinical implications*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Cheng, H., and Furnham, A. (2004). Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 5, 1-21.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., and Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65 (4), 652-657.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., and Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9 (3), 361-368.

- Cox, B. J., MacPherson, P. S., Enns, M. W., and McWilliams, L. A. (2004). Neuroticism and self-criticism associated with posttraumatic stress disorder in a nationally representative sample. *Behaviour Research and Therapy*, 42 (1), 105-114.
- Cropanzano, R., and Wright, T. A. (2001). When a "happy" worker is really a "productive" worker: A review and further refinement of the happy-productive worker thesis. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 53 (3), 182-199.
- Cunha, M., and Paiva, M. J. (2012). Text anxiety in adolescents: The role of selfcriticism and acceptance and mindfulness skills. *The Spanish Journal of Psychology*, 15 (2), 533-543.
- Çankaya, B. (2007). *Lise I. ve II. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çıkmaz, C. (2020). *Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Çirkin, Z., ve Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71 (2), 375-400.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* (Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Dagnino, P., Pérez, C., Gómez, A., Gloger, S., and Krause, M. (2017). Depression and attachment: how do personality styles and social support influence this relation?. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 20 (1), 53-62.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Demir, M., and Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 11, 243-259.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5 (1), 60-77.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- 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. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., and Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley and Sons.
- Diener, E., and Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (1), 1-43.

- Diener, E., and Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13 (1), 81-84.
- Diener, E., and Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5 (1), 1-31.
- Diener, E., and Tov, W. (2012). National accounts of well-being. In K. C. Land, A. C. Michalos, and M. J. Sirgy (Eds.), *Handbook of social indicators and quality of life research* (pp. 137-157). Springer, Dordrecht.
- Diener, E., Lucas, R. E., and Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., and Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99 (1), 52-61.
- Diener, E., Oishi, S., and Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54 (1), 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (162), 126-137.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64.
- Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.
- Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (33), 107-117.
- Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (3), 585-602.
- Doğan, T., Sapmaz, F., ve Çötök, N. A. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21 (1), 391-400.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (22), 132-143.
- Dunkley, D. M., and Grilo, C. M. (2007). Self-criticism, low self-esteem, depressive symptoms, and over-evaluation of shape and weight in binge eating disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 45 (1), 139-149.

- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., and Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1), 234-252.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., and Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40 (4), 665-676.
- Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirisinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 17-28.
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37 (164), 3-19.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9 (3), 346-362.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-149.
- Eryılmaz, A., ve Mutlu, T. (2017). Yaşam boyu gelişim yaklaşımı perspektifinden kariyer gelişimi ve ruh sağlığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9 (2), 227-249.
- 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.
- Flett, G. L., and Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. İçinde (G. L. Flett and P. L. Hewitt, Eds.). *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). APA Press.
- Fowler, J. H., and Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *Bmj*, 337.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56 (3), 218-226.
- Furnham, A., and Cheng, H. (1999). Personality as predictor of mental health and happiness in the East and West. *Personality and Individual Differences*, 27 (3), 395-403.

- Gable, S. L., and Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110.
- Geçtan, E. (2006). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. Metis Yayınları.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15 (3), 199-208.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., and Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: an exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31–50.
- Gittins, C. B., and Hunt, C. (2020). Self-criticism and self-esteem in early adolescence: Do they predict depression?. *PloS One*, 15 (12), e0244182.
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., and Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51 (2), 192-200.
- Gündoğdu, R., ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 115-131.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Harter, J. K., Schmidt, F. L., and Hayes, T. L. (2002). Business-unit-level relationship between employee satisfaction, employee engagement, and business outcomes: a meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 87 (2), 268-279.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., and Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 106, 766-794.
- Helliwell, J. F., and Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359 (1449), 1435-1446.
- Hills, P., and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33 (7), 1073-1082.
- Hocaoğlu, D. (1999). Türk milliyetçiliğinin en mühim ihtiyacı: Öz-eleştiri., *Türk Yurdu*, 19 (51), 95-100.
- Holle, C. and Ingram, R. (2008). On the psychological hazards of self criticism. Self criticism and self enhancement: Theory, research, and clinical implications. *American Psychological Association*, 55-71.
- Hutton, P., Kelly, J., Lowens, I., Taylor, P. J., and Tai, S. (2013). Self-attacking and self-reassurance in persecutory delusions: A comparison of healthy, depressed and paranoid individuals. *Psychiatry Research*, 205 (1-2), 127-136.

- Iancu, I., Bodner, E., and Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165-171.
- İkiz, F. E., Asıcı, E., Kaya, Z., ve Balkan, K. (2018). Yaşam amaçları ve psikolojik iyi oluşun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu yordayıcı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 7-26.
- Joeng, J. R., and Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, 62 (3), 453-463.
- Jopling, D. A. (2000). *Self-knowledge and the self*. New York: Routledge.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kahneman, D., Diener, E. ve Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kannan, D., and Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23 (2), 166–178.
- Kapıkıran, Ş., ve Yağcı, U. (2012). Ergenlerin yalnızlık ve yaşam doyumu: Çalgı çalma ve müzik topluluğuna katılmanın aracı ve farklılaştırıcı rolü. *İlköğretim Online*, 11 (3), 738-747.
- Karadağ, G., Güner, İ., Çuhadar, D., ve Uçan, Ö. (2008). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3 (7), 29-42.
- Karahan, A. S. (2016). Türkiye'deki müzik eğitimi anabilim dalı akademik kadrolarının bölgelere göre dağılımı ve sayısal olarak yeterlik durumları. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 659-679.
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (37. baskı). Ankara: Nobel Akademi.
- Kasser, T., and Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (3), 280-287.
- Kenny, D. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. OUP Oxford.
- Kesebir, P., and Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3 (2), 117-125.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43 (2), 207-222.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61 (2), 121-140.

- Kılıç, S. (2012). Örnek büyüklüğü, güç kavramları ve örnek büyüklüğü hesaplaması. *Journal of Mood Disorders*, 2 (3), 140-142.
- Kiaei, Y., and Kachooei, M. (2022). The relationship between suicidal ideation and perfectionism in Iranian students: the mediating role of self-criticism. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 16 (3), e122102.
- Kitayama, S., and Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In (E. D. Diener, and E. M. Suh, Eds.). *Culture and subjective well-Being* (pp. 113-161). Cambridge, MA: MIT Press.
- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., and Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of personality and social psychology*, 72 (6), 1245-1267.
- Kline, R. B. (2008). *Becoming a behavioral science researcher: A guide to producing research that matters*. New York: Guilford Press.
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., and Spada, M. M. (2017). The metacognitions about self-critical rumination questionnaire. *Journal of Affective Disorders*, 220, 129-138.
- Kotera, Y., Adhikari, P., and Sheffield, D. (2021). Mental health of UK hospitality workers: Shame, self-criticism and self-reassurance. *The Service Industries Journal*, 41 (15-16), 1076-1096.
- Koydemir, S., ve Mısır, S. (2015). Benlik kurguları ve mutluluk: Deneysel bir hazırlama çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (44), 49-60.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek danışmanlığı: Kuramlar ve uygulamalar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Layne, J. A., Porcerelli, J. H., and Shahar, G. (2006). Psychotherapy of self-criticism in a case of mixed anaclitic-introjective depression. *Clinical Case Studies*, 5 (5), 421-436.
- Lazarus, G., and Shahar, B. (2018). The role of shame and self-criticism in social anxiety: a daily-diary study in a nonclinical sample. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37 (2), 107-127.
- Löw, C. A., Schauenburg, H., and Dinger, U. (2020). Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 75, 101808.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., and Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 527-539.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.

- Lyubomirsky, S., King, L., and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-101.
- Okan, N. (2021). *Öz eleştiri*. https://www.researchgate.net/profile/Nesrullah-Okan/publication/349773856_Oz_Elestiri/links/60ebe58fb8c0d5588cee7391/Oez-Elestiri.pdf
- Oktan, V., ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 543-556.
- Öngen, D. E. (2006). The relationships between self-criticism, submissive behavior and depression among Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 41 (5), 793-800.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özmen, S. K. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37 (2), 27-39.
- Palmeira, L., Pinto-Gouveia, J., Cunha, M., and Carvalho, S. (2017). Finding the link between internalized weight-stigma and binge eating behaviors in Portuguese adult women with overweight and obesity: The mediator role of self-criticism and self-reassurance. *Eating Behaviors*, 26, 50-54.
- Pekin, Z. (2023). *Yetersizlikten kaçınma çabasının uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkisinde içsel öz eleştiri ve kendine şefkat gösterme korkusunun aracı rolü* (Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., and Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Matos, M., and Xavier, A. (2013). Centrality of shame memories and psychopathology: The mediator effect of selfcriticism. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 20 (3), 323-334.
- Rose, A. V., and Rimes, K. A. (2018). Self-criticism self-report measures: Systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91 (4), 450-489.
- Rosenberg M. (1965) *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, Princeton.

- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R. M., Huta, V., and Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., and Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, C. D., and Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35 (4), 1103-1119.
- Ryff, C. D., and Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sarı, T., ve Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5 (25), 222-229.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Schmuck, P., Kasser, T., and Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and US college students. *Social Indicators Research*, 50, 225-241.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1), 1-19.
- Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. New York: Oxford University Press.
- Shahar, G., and Henrich, C. C. (2013). Axis of criticism model (ACRIM): An integrative conceptualization of person-context exchanges in vulnerability to adolescent psychopathology. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23 (3), 236-249.

- Sharhabani-Arzy, R., Amir, M., and Swisa, A. (2005). Self-criticism, dependency and posttraumatic stress disorder among a female group of help-seeking victims of domestic violence in Israel. *Personality and Individual Differences*, 38 (5), 1231-1240.
- Siddiqui, K. (2013). Heuristics for sample size determination in multivariate statistical techniques. *World Applied Sciences Journal*, 27 (2), 285-287.
- Sin, N. L., and Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (5), 467-487.
- Steel, P., Schmidt, J., and Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134 (1), 138-161.
- Steptoe, A., Wardle, J., and Marmot, M. (2005). Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory processes. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 102 (18), 6508-6512.
- Şeker, M. (2011). Mutluluk ekonomisi. *Sosyoloji Konferansları*, 39, 115-140.
- Şimşek, E. (2009). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., and Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6). Boston, MA: Pearson.
- TDK (2024). *Güncel Türkçe Sözlük*. Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (28-3), 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E., ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 8 (12), 1297-1307.
- Thompson, R., and Zuroff, D. C. (2004). The levels of Self-Criticism Scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36 (2), 419-430.
- Tov, W., and Diener, E. (2009). The well-being of nations: Linking together trust, cooperation, and democracy. In *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 155-173). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18 (7), 52-57.
- Turşak, M. (2017). Dini kişiliğin oluşmasında özeleştirinin etkisi. *Ağrı İslâmi İlimler Dergisi*, 1 (1), 127-140.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği nin geliştirilmesi Geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23), 103-110.
- Türkan, M. (2022). Aristoteles'te insanın amacı olarak mutluluk ve rasyonel eylem. *Current Debates on Social Sciences* 8, 413-422.

- Türkdoğan, T., ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (4), 2429-2446.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., and Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5 (3), 223-239.
- Ünlü, Z. İ. (2023). *Kişilerde algılanan ebeveyn tutumu ile öz eleştiri arasındaki ilişkide öz şefkatin moderatör rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449-469.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 678-691.
- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S., and Reiss, N. (2019). The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review–Update. *Journal of Affective Disorders*, 246, 530-547.
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26 (1), 21-32.
- Yan, Z., and Brown, G. T. (2017). A cyclical self-assessment process: Towards a model of how students engage in self-assessment. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 42 (8), 1247-1262.
- Yatak, S. (2023). *Üniversiteli sporcularda öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin aracılık rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuğu tanımak ve anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaztürk, M. (2021). *Öz eleştiriye çok boyutlu yaklaşım: Öz Eleştiri Ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yücel, I., and Bektas, C. (2012). Job satisfaction, organizational commitment and demographic characteristics among teachers in Turkey: Younger is better?. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1598-1608.

EKLER

EK-1. Anket Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde yürütülen “Müzik Öğretmeni Adaylarında Öz Eleştirinin Mutluluk ve Benlik Saygısına Etkilerinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans çalışmasına veri toplamak üzere yürütülmektedir.

Araştırmanın temel amacı, müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri düzeylerinin mutluluk ve benlik saygısı üzerindeki etkilerinin incelenmesidir. Bunun yanında araştırmada müzik öğretmeni adaylarının öz eleştiri, mutluluk ve benlik saygısı düzeylerinin sosyo-demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de amaçlanmaktadır.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra dilediğiniz zaman çalışmadan ayrılabilirsiniz. Araştırma içerisinde sizden isim soyisim gibi kişisel bilgileriniz istenmemektedir. Bunun yanında, sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacaktır ve kesinlikle üçüncü taraflarla paylaşılmayacaktır. Araştırmada elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlarla, anonim olarak ve topluca kullanılacaktır.

Bu anketi doldururken yaklaşık 10 dakika ayırmanız gerekecektir. Çalışmanın sağlıklı sonuçlar verebilmesi için sorulara samimi bir biçimde cevap vermeniz ve tüm soruları yanıtlamanız önem taşımaktadır.

Desteğiniz için teşekkür ederim.

Birinci Bölüm: Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz	☐ Kadın ☐ Erkek
Yaşınız	
Sınıfınız	☐ 1.sınıf ☐ 2.sınıf ☐ 3.sınıf ☐ 4.sınıf
Mezun olduğunuz lise	☐ Güzel sanatlar lisesi ☐ Diğer liseler
Tekrar şans verilse yine bu bölümü seçmek ister misiniz?	☐ Evet ☐ Hayır

İkinci Bölüm: Öz Eleştiri Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelerin sizi ne kadar tanımladığına dair sizin için en uygun rakamı işaretleyin.	1=Beni hiç	2=Biraz	3=Hemen hemen	4=İyi tanımlıyor	5=Çok iyi
1-Bir işi başaramadığımda çok sinirli olurum.	1	2	3	4	5
2-Bende kişiliğime zarar veren bir aşağılık duygusu var.	1	2	3	4	5
3-Bir işi her zamanki standartlarım ölçüsünde yapamazsam büyük bir hayal kırıklığına uğrarım.	1	2	3	4	5
4-Ne olup biteceğini bilmediğim sosyal ortamlarda genellikle rahatımdır.	1	2	3	4	5
5-Başarısız olduğum zaman kendime çok kızarım.	1	2	3	4	5
6-Diğer insanların benim hakkımda ne düşündüğü konusunda pek zaman harcamam.	1	2	3	4	5
7-Bir işte başarısız olduğumda çok bozulurum.	1	2	3	4	5
8-İnsanlara kişisel zayıflıklarınız konusunda açık olduğunuzda onlar size hala saygı duymaya devam ederler.	1	2	3	4	5
9-Başarısızlık benim için çok acı bir deneyimdir.	1	2	3	4	5
10-İnsanların benim gerçekte nasıl biri olduğumu anlayıp şaşıracakları düşüncesi beni sık sık endişelendirir.	1	2	3	4	5
11- Bir işteki başarısızlık olasılığı beni genellikle kaygılandırmaz.	1	2	3	4	5
12-Benim için önemli olan insanların beni olduğum gibi kabul edeceklerine inanırım.	1	2	3	4	5
13-Başarısız olduğum zaman değerim konusunda şüpheye düşmeye başlarım.	1	2	3	4	5
14-İnsanlara güçsüz olduğunuz yönlerinizi sergilerseniz sizden yararlanmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5

15-Bir işi istediğim kadar iyi yapamazsam, kendimi başarısız hissederim.	1	2	3	4	5
16-İnsanlar bana benimle ilgili bir şeyler sorduğu zaman genellikle rahatımdır.	1	2	3	4	5
17-Eğer bir konuda başarısız olursam bu beni olumsuz olarak etkilemez.	1	2	3	4	5
18-İnsanların beni çok iyi tanıdıkları zaman bana saygı duymayacaklarından korkarım.	1	2	3	4	5
19-Kendimi sık sık hedeflerime ve amaçlarıma ne kadar ulaştığım konusunda sorgularım.	1	2	3	4	5
20-Nadiren kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
21-Açık ve dürüst olmak diğer insanların bana karşı duyduğu saygıyı korumanın en iyi yoludur.	1	2	3	4	5
22-İstediğinizi elde edebilmek için bazen tamamen dürüst davranmamanız gerekebilir.	1	2	3	4	5

Üçüncü Bölüm: Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne ölçüde katıldığınıza dair sizin için en uygun rakamı işaretleyin.	1=Kesinlikle	2=Katılmıyorum	3= Kararsızım	4=Katılıyorum	5=Kesinlikle
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

Dördüncü Bölüm: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri ne ölçüde doğru bulduğunuza dair sizin için en uygun rakamı işaretleyin.	1=Çok yanlış	2=Yanlış	3= Kararsızım	4=Doğru	5=Çok doğru
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	1	2	3	4	5
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	1	2	3	4	5
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	1	2	3	4	5
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	1	2	3	4	5
7. Genel olarak kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	1	2	3	4	5
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5

EK-2. Ölçek Kullanma İzinleri

11.09.2024 11:54

Gmail - Öz Eleştiri Ölçeği kullanım izni hakkında...



Can ŞENYÜZ

Öz Eleştiri Ölçeği kullanım izni hakkında...

2 ileti

Can ŞENYÜZ

Alıcı:

17 Mart 2023 11:12

Merhaba Sayın Prof. Dr. Demet EROL hocam,

Ben İsmail Can ŞENYÜZ, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim.

Yaptığım literatür taramasında Türkçe'ye çevirerek geçerlik güvenirliğini aldığınız Thompson ve Zuroff (2004) tarafından geliştirilen "Öz Eleştiri Ölçeği" ni gördüm. Eğer uygun görürseniz, bu ölçeğin Türkçe versiyonunu araştırmamda kaynak göstererek kullanmak isterim.

Bu bağlamda araştırmamda ölçeğinizi kullanmam konusunda izin vermenizi ve ölçeğinizi benimle paylaşmanızı saygılarımla arz ederim.

Balıkesir Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı
Müzik Eğitimi Bilim Dalı
İsmail Can ŞENYÜZ

Demet Erol Ongen

Alıcı: Can ŞENYÜZ

19 Mart 2023 12:36

Sayın İsmail Can Şenyüz,

Thompson ve Zuroff (2004) tarafından geliştirilen uyarlamasını yaptığım "Öz Eleştiri Ölçeği" ni ilişikte gönderiyorum.

Yüksek lisans tez çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

Prof. Dr. demet Erol Öngen

Kimden: Can ŞENYÜZ

Gönderildi: 17 Mart 2023 Cuma 12:12

Kime: Demet Erol Ongen

Konu: Öz Eleştiri Ölçeği kullanım izni hakkında...

[Alınılan metin gizlendi]

YASAL UYARI :

Kişiyi özel bu e-postadaki mesaj ve içeriğindeki bilgiler gizlilik niteliği taşıyabilir. Amaçlanmış alıcının kişisel kullanımı dışında, göndericinin açık izni olmadan

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=9df0baffa2&view=pt&search=all&permthid=thread-a-r-4469127639038145969&simpl=msg-a-r-44740850929...>

1/2



Can ŞENYÜZ

Oxford Mutluluk Ölçeği kullanım izni hakkında

3 ileti

Can ŞENYÜZ

Alıcı:

11 Eylül 2024 11:18

Merhaba Sayın Prof. Dr. Tayfun DOĞAN hocam ve Doç. Dr. Nesrin AKINCI ÇÖTOK hocam,

Ben İsmail Can ŞENYÜZ, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim.

Türkçe uyarlamasını yapmış olduğunuz; Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu'nu "Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz Eleştiri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezimde, eğer uygun görürseniz kullanmak isterim.

Bu bağlamda araştırmamda ölçeğinizi kullanmam konusunda izin vermenizi ve ölçeğinizi benimle paylaşmanızı saygılarımla arz ederim.

Balıkesir Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı
Müzik Eğitimi Bilim Dalı
İsmail Can ŞENYÜZ

Tayfun Doğan

Alıcı: Can ŞENYÜZ

11 Eylül 2024 12:06

Merhaba,

Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

www.tayfundogan.net

#DeğişimÜsküdar



Prof. Dr. Tayfun Doğan

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi | Psikoloji | Öğretim Üyesi

Tel: 0216 400 22 22 | Faks: 0216 474 12 56 | Web: www.uskudar.edu.tr

Altunizade Mah. Üniversite Sokakı. No:14 PK:34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye

11.09.2024 12:20

Gmail - Oxford Mutluluk Ölçeği kullanım izni hakkında



From: Can ŞENYÜZ
Sent: Wednesday, September 11, 2024 11:18 AM
To:
Subject: Oxford Mutluluk Ölçeği kullanım izni hakkında

adresinden çok sık e-posta almıyorsunuz. Bunun neden önemli olduğunu öğrenin

Merhaba Sayın Prof. Dr. Tayfun DOĞAN hocam ve Doç. Dr. Nesrin AKINCI ÇÖTOK hocam,

Ben İsmail Can ŞENYÜZ, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim.

Türkçe uyarlamasını yapmış olduğunuz; Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu'nu "Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz Eleştiri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezimde, eğer uygun görürseniz kullanmak isterim.

Bu bağlamda araştırmamda ölçeğinizi kullanmam konusunda izin vermenizi ve ölçeğinizi benimle paylaşmanızı saygılarımla arz ederim.

Balıkesir Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı

Müzik Eğitimi Bilim Dalı
İsmail Can ŞENYÜZ

6 eklenti



facebook_32x32_a7bea92b-1e89-48e5-8971-86e48c31609b.png
6K



x_32x32_29d9ce51-bc1f-425a-bea2-f189ba87bcc9.png
2K



youtube_32x32_f4087453-cedf-4fb0-81d5-edc56d8e5308.png
6K



pinterest_32x32_8c47aab7-d441-499c-8f76-0dfd9bfb2ade.png
1K



instagram_32x32_5cda2a30-5a38-4d6c-9cfc-4d67869eff35.png
1K



whatsapp_socialnetwork_17360_eea7b5e1-085c-49d9-a6c9-25695e1df6e2.png
2K

Nesrin Akıncı
Alıcı: Can ŞENYÜZ

11 Eylül 2024 12:15

kullanabilirsiniz kolaylıklar

Doç.Dr. Nesrin AKINCI ÇÖTOK
Sakarya Üniversitesi
İletişim Fakültesi
Esentepe Kampüsü/M2
Serdivan/Sakarya

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=9df0baffa2&view=pt&search=all&permthid=thread-a:r5665207826862751370&simpl=msg-a:r5450450731170...> 2/3

Oluştur

Gelen Kutusu

Yıldızlı

Ertelenenler

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar

Diğer

Etiketler

[Gmail]Çöp kutusu

Benlik Saygısı Ölçeği kullanım izni hakkında

Gelen Kutusu x



Can ŞENYÜZ

Alıcı:

Merhaba Sayın Prof. Dr. Füsün ÇUHADAROĞLU hocam, Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği
Ben İsmail Can ŞENYÜZ, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Mü
Türkçe uyarlamasını yapmış olduğumuz, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni "Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz Eleştir
Bu bağlamda araştırmamda ölçeğinizi kullanmam konusunda izin vermenizi ve ölçeğinizi benimle paylaşmanızı sayg

Balıkesir Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı
Müzik Eğitimi Bilim Dalı
İsmail Can ŞENYÜZ



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

Can ŞENYÜZ

, 11 Eyl 2024 Çar, 11:35 tarihinde şunu yazdı: -- Cinnah Caddesi 35/12 Çankaya / Ankara



Can ŞENYÜZ

Merhabalar, İsmail Can ŞENYÜZ olarak bağış yaptım. Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

, 11 Ey



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

Alıcı: ben

ÖLÇEĞİNİZ EKTEDİR. İYİ ÇALIŞMALAR DİLERİM.

Can ŞENYÜZ

, 11 Eyl 2024 Çar, 11:56 tarihinde şunu yazdı:

2 ek • Gmail tarafından tarandı

EK-3. Üniversite Anket Kullanım İzinleri

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.11.2024-E.449969



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-29202147-000-2400382752
Konu : Araştırma İzni (İsmail Can
ŞENYÜZ)

19.11.2024

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 18.11.2024 tarihli ve E-88179374-100-2400380182 sayılı belge.

İlgi yazınıza istinaden; Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi İsmail Can ŞENYÜZ'ün "Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz Eleştiri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" isimli çalışmasını Fakültemiz Müzik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerine uygulama talebi, ders akışını bozmayacak şekilde kendisinin yapması koşuluyla Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerini ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Ufuk ŞİMŞEK
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: ad142e2e-d63b-421a-85f1-d9648c590d2b
Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2314001
Elektronik Ağ: http://www.atauni.edu.tr/#kazim-karabekir-
egitim-fakultesi
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys

Bilgi: Şevval NALÇACI
Faks: +90 442 2314288
E-Posta: kkegtfak@atauni.edu.tr





T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-93130991-300-2400315818
Konu : Anket Uygulama Talebi (İsmail Can
ŞENYÜZ)

06.12.2024

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

- İlgi : a) Balıkesir Üniversitesi Rektörlüğünün 14.11.2024 tarihli ve E-28711322-044.001.001-446937 sayılı yazısı.
b) Eğitim Fakültesi Dekanlığının 05.12.2024 tarihli ve E-68203582-300-2400314255 sayılı yazısı.

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi İsmail Can ŞENYÜZ'ün, Prof. Dr. Gökalp PARASIZ danışmanlığında yürüttüğü "Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz Eleştiri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında hazırladığı ölçekleri Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında öğrenim gören öğrencilere uygulama istemi Eğitim Fakültesi Bilimsel Araştırmaları Değerlendirme Kurulu tarafından incelenmiş ve uygun görülmüştür. Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Hüsnü Levent DALYANCI
Rektör V.

Ek: Eğitim Fak. Yazı

Belge Doğrulama Kodu: H4MH3T9

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/comu-ebys>

Adres: Terzioğlu Yerleşkesi Rektörlük Binası B Blok Zemin Kat

Bilgi için :

Zeynep Adalı

Telefon No: (0 286) 2180018

Faks No:

Şube Müdürü

e-Posta:

İnternet Adresi: <https://www.comu.edu.tr>

Telefon No:

(0 286) 2180018 - 10038

Kep Adresi: comu@hs01.kep.tr

Direkt Hat:



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5443&eD=4B5C6S6S21L&eS=454979> adresinden yapılabilir.

Evrak Tarih ve Sayısı: 20.11.2024 E-45098385
Evrak Tarih ve Sayısı: 26.11.2024 E-450429



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Gazi Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-78797627-044-1098385
Konu : Anketler (İsmail Can ŞENYÜZ)

22.11.2024

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) 15.11.2024 tarihli ve E-17311665-044- 1092897 sayılı yazı.
b) 21.11.2024 tarihli ve E-87908266-044- 1097168 sayılı yazı.

Balıkesir Üniversitesi Rektörlüğünden alınan "Anketler (İsmail Can ŞENYÜZ)" konulu ilgede kayıtlı yazıya ilişkin olarak görüş istenmiş olup, konu hakkında Fakültemiz Güzel Sanatlar Eğitimi Bölüm Başkanlığının görüşü alınarak Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Bilal GÜNEŞ
Dekan

Belge Doğrulama Kodu :BS419H2UL2

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>

Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi 06500 Beşevler Ankara
Tel:202 8005 Faks:223 8693
e-Posta :gef@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://gef.gazi.edu.tr/
Kep Adresi :gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Hale Gürcan
Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
Telefon No:03122021804



Bu belge, 5070 Sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5443&eD=BS962YA65F&eS=450429> adresinden yapılabilir.



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Necatibey Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-70465693-300-447432
Konu : Anket İzni

21.11.2024

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 14.11.2024 tarihli ve 28711322/044/446939 sayılı yazı.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi İsmail Can ŞENYÜZ'ün Fakültemiz Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında kendisinin yapması ve bölümle en az 2 hafta öncesinden iletişime geçmesi koşulu ile Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. İbrahim AYDIN
Necatibey Eğitim Fakültesi Dekanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSA624C38F Pin Kodu :46332

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/balikesir-universitesi-ebys>

Adres Dinkçiler Mah. Soma Cad. Merkez/Balıkesir

Telefon:2662412762-104 Faks:2662412762-104

e-Posta: goktas@balikesir.edu.tr Web: www.balikesir.edu.tr/nef

Keş Adresi: balikesiruniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Reyhan Pekdağ

Unvanı: Bilgisayar İşletmeni

Tel No: 02662412762





T.C.
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-46810852-302.08.01-582763
Konu : Anket Uygulama İzni (İsmail Can
ŞENYÜZ)

18/11/2024

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 15/11/2024 tarihli ve E-69972237-302.08.01-582311 sayılı yazınız.

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi İsmail Can ŞENYÜZ'ün "Müzik öğretmeni Adaylarının Öz Eleştiri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında Fakültemiz Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Öğretmenliği Programında öğrenim gören öğrencilere anket yapma isteği Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Bekir ÇINAR
Dekan V.

Ek:Bölüm Başkanlığı Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSDN2EPC5J

Adres: Merkez Yerleşke Bor Yolu 51240 Niğde
Telefon: 3882254315 Faks: 3882254316
e-Posta: egitimfak@onu.edu.tr Web: http://www.onu.edu.tr/egitimfakultesi
Kep Adresi: nolu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Nurgül KUŞ
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 0 388 225 4328

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması: <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5443&eD=BS4620CL4L&eS=448691> adresinden yapılabilir.



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Sayı : E-49933177-044-2400242399
Konu : Tez Çalışması Uygulama İsteği/Anket
(İsmail Can ŞENYÜZ)

27.11.2024

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 14.11.2024 tarihli ve E-28711322-044.001.001-446937 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınızda belirtilen Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi İsmail Can ŞENYÜZ'ün Prof. Dr. Gökalep PARASIZ danışmanlığında yürüttüğü "Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz Eleştiri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" tez çalışması kapsamında hazırladığı anketi Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Anabilim Dalında eğitim görmekte olan müzik öğretmenleri adaylarına uygulama talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerini ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Alper KESTEN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Belge Doğrulama Kodu: 7AFFPHU

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ondokuz-mayis-universitesi-ebys>

Adres: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlük Binası

Bilgi için :

Ayhan Can Saraç
Menkur

Telefon No:

Faks No: (0 362) 4576091

Telefon No:

(0 362) 3121919 - 7014

e-Posta:

İnternet Adresi:

Direkt Hat:

Kep Adresi: omun@ho01.kep.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5443&eD=BSU6PAMLUL&eS=451756> adresinden yapılabilir.



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Genel Sekreterlik

Sayı : E-27848278-200-613799
Konu : Araştırma-Veri Toplama İzin Talebi (
İsmail Can ŞENYÜZ)

22.11.2024

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) 14.11.2024 Tarihli ve E-28711322-044-446937 sayılı yazınız.
b) Eğitim Fakültesinin 22.11.2024 tarihli ve E-62297456-200-613079 sayılı yazısı.

İlgi (a)'da kayıtlı yazınıza istinaden; Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrenciniz İsmail Can ŞENYÜZ'ün Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümünde uygulama yapma isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.
Bilgilerini ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Turan KARADENİZ
Rektör V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSN05PZN1Z Pin Kodu :47982 Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/pau-ebys>
Adres:Kınıklı Yerleşkesi 20160/DENİZLİ
Telefon:0 (0) Faks:0 (258) 0
e-Posta: gensek@pau.edu.tr Elektronik Ağ: <http://www.pau.edu.tr/genelsekreterlik/tr>
Kep Adresi: paurektorluk@hs01.kep.tr

Bilgi için: Halime MART
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni



Tel No: 2962057

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5443&eD=BS562VBZRV&eS=449952> adresinden yapılabilir.



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : E-36763901-044-499055
Konu : Anket Çalışma İzni

19.11.2024

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 14.11.2024 tarih 446937 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi İsmail Can ŞENYÜZ'ün tez çalışması kapsamında Üniversitemizde uygulama yapma talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi arz ederim.

Prof. Dr. Mücahit EĞRİ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSPZMRDD18 Pin Kodu :83952

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5695&eD=BSPZMRDD18&eS=499055>

Adres Taahhütlük Yerleşkesi 60150 Tokat/Türkiye
Telefon:(0356)2521616-1057 Faks:(0356)2521625
e-Posta: gensek@gop.edu.tr Web: gensek.gop.edu.tr
Kep Adresi: gaziosmanpasa.universitesi@hs03.kep.tr

Bilgi için: Gülşah AYDIN
Unvanı: Şef
Tel No: 1079



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5443&eD=BSC620ZUNL&eS=448666> adresinden yapılabilir.