

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Klinik (Uygulamalı) Psikoloji Anabilim Dalı

**ÖZ-ELEŞTİRİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARACI
DEĞİŞKENLERİ OLARAK FARKINDALIK VE ÖZ-DUYARLILIK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rakia ERKOÇ

DANIŞMAN: Prof. Dr. Haluk ARKAR

İZMİR-2017

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü M¼d¼rl¼ğ¼ne sunduğ¼m “Öz-Eleştirisinin Özneİ İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Aracı Değışkenleri Olarak Farkındalık ve Öz-Duyarlılık” adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

Rakia ERKOÇ





**T.C.EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**



YÜKSEK LİSANS

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı : Rakia ERKOÇ

Numarası : 92140002100

Anabilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Başlığı (Türkçe) : Öz-Eleştirinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Aracı

Değişkenleri Olarak Farkındalık ve Öz-Duyarlılık

Tez Başlığı (İngilizce) : Mindfulness And Self-Compassion As Mediators Of Effect Of Self-Criticism On Subjective Well-Being

Tez Savunma Tarihi : 18.08.2017

Tez Başlığı Değişikliği Varsa Yeni Başlık:

JÜRİ ÜYELERİ

Jüri Başkanı

Unvan, Adı, Soyadı : Prof. Dr. Haluk ARKAR

Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme

İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Doç. Dr. Serap TEKİNSAV SÜTÇÜ

Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme

İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Yrd. Dr. Cennet Şafak ÖZTÜRK

Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme

İmza :

TEZ HAKKINDA JÜRİNİN GENEL GÖRÜŞÜ

(Jüri Başkanı Tarafından Doldurulacaktır)

Tez savunması sonucunda öğrenci tarafından hazırlanan çalışma;

Oybirliğiyle ☒

Oy çokluğuyla ☐

Başarılıdır

Düzeltilmelidir

Başarısızdır

- Bu tutanak üç (3) işgünü içerisinde jüri üyelerinin raporlarıyla beraber Anabilim Dalı Başkanlığı üst yazısıyla Enstitü Müdürlüğüne gönderilmelidir.

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu araştırmaya katılan 353 katılımcıya göstertikleri özen ve sabır dolayısıyla teşekkür ederim. Tez yazım sürecinde bana her türlü desteği sunan; görüş, öneri ve yorumlarıyla bu araştırmanın şekillenmesini ve tamamlanmasını sağlayan çok değerli danışmanım Prof. Dr. Haluk ARKAR'a teşekkür ederim.

Ayrıca tez jüri üyelerim Doç. Dr. Serap TEKİNSAV SÜTÇÜ ve Yrd. Dr. Cennet Şafak ÖZTÜRK'e önemli katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca görüş ve katkılarından faydalandığım değerli hocalarım Prof. Dr. Oya SORİAS, Prof. Dr. Sonia AMADO'ya ve asistan arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Son olarak, eğitim hayatım boyunca sevgi ve desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen sevgili aileme de çok teşekkür ederim.

Rakia ERKOÇ

İÇİNDEKİLER

YEMİN BELGESİ	i
TUTANAK.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ŞEKİL LİSTESİ.....	vii
TABLO LİSTESİ	viii

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.1 Öznel İyi Oluş	1
1.1.1 Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar	4
1.1.1.1 Erek Kuramları (Telic Theories).....	5
1.1.1.2 Etkinlik Kuramı (Aktivity Theories)	6
1.1.1.3 Aşağıdan Yukarıya Kuramları ve Yukarıdan Aşağı Kuramları (Bottom-up and top-Down Theories).....	7
1.1.1.4 Evrimsel Kuramlar (Evolutionary Theories).....	9
1.1.1.5 Göreceli Standartlar Kuramları (Relative Standards Theories)	9
1.1.2 Öznel İyi Oluş İle Evlilik ve Gelir Düzeyi Arasındaki İlişki.....	10
1.1.3 Öznel İyi Oluş Neden Bu Kadar Önemlidir?	13
1.2 Öz Eleştiri.....	15
1.2.1 Öz Eleştiri ve Psikopatoloji.....	18
1.3 Öz Duyarlılık.....	20
1.3.1 Öz Duyarlılığın Gelişimi.....	23
1.3.2 Öz Duyarlılığa Getirilen Bazı Eleştiriler.....	24
1.3.3 Öz Duyarlılık ve Öz Saygı	26
1.3.4 Öz Duyarlılığın Ruh Sağlığına Olumlu Etkileri.....	28

1.4 Farkındalık	30
1.4.1 Farkındalık Ne Değildir?	32
1.4.2 Farkındalık ve Meditasyon.....	33
1.5 Öz Eleştiri, Öz Duyarlılık ve Farkındalığın Öznel İyi Oluşla ilişkisi.....	33
1.6 Çalışmanın Amacı ve Önemi	38

BÖLÜM II

YÖNTEM.....	42
2.1 Örneklem.....	42
2.2 Veri Toplama Araçları	44
2.2.1 Demografik Bilgi Formu.....	44
2.2.2 Öz Eleştiri Ölçeği (Level of Self-Criticism Scale)	44
2.2.3 Öz Duyarlılık Ölçeği (Self-Compassion Scale)	45
2.2.4 Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindful Attention Awareness Scale).....	46
2.2.5 Öznel İyi Oluş (Subjective Well-Being)	46
2.3 İşlem.....	47
2.4 İstatistiksel Analiz	48

BÖLÜM III

BULGULAR.....	49
3.1 Değişkenler Arası İlişkilerin İncelenmesi: Korelasyon Analizi.....	49
3.2 Öznel İyi Oluş Bağımlı Değişkeninin Cinsiyete veya Medeni Duruma Göre İncelenmesi: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	52
3.3 Farkındalık, Öz Duyarlılık ve Öz Eleştirinin Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi: Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA).....	52
3.4 Farkındalık, Öz eleştirinin ve Öz Duyarlılık Alt Boyutlarının Öznel İyi Oluş Üzerinde Etkisinin İncelenmesi: Stepwise Çoklu Regresyon Analizi.....	53

3.5 Öz Duyarlılık ve Farkındalık Aracı Değişkenlerinin İncelenmesi: Bootstrapping Analizi	54
---	----

BÖLÜM IV

TARTIŞMA.....	59
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	86
EK-1 Onam Formu.....	87
EK-2 Demografik Bilgi Formu.....	89
EK-3 Öz Eleştiri Ölçeği (ÖEÖ).....	90
EK-4 Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ).....	92
EK-5 Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	94
EK-6 Pozitif Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ).....	95
EK-7 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	96
ÖZGEÇMİŞ.....	97
ÖZET.....	98
ABSTRACT.....	99

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1.1 Öznel İyi Oluşun Bileşenleri.....	4
Şekil 1.2 Öz Duyarlılığın Bileşenleri.....	22
Şekil 2.1 Öznel İyi Oluş Puanını Hesaplama Formülü.....	46
Şekil 3.1 Baron ve Kenny'nin Basit Aracı Değişken Modeli	55
Şekil 3.2 Aracı Değişkenler Analizinin İstatistiksel Diyagramı.....	58



TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1 Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	43
Tablo 3.1 Değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	51
Tablo 3.2 Öznel İyi Oluş Bağımlı Değişkeninin Evli ve Bekâr Guruplarına Göre ANOVA Sonuçları.....	52
Tablo 3.3 Öz şefkat, İzolasyon, KDÖE, ve Farkındalığın Bağımsız Değişken; Öznel İyi Oluş'un Bağımlı Değişken olduğu Stepwise Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları.....	54
Tablo 3.4 Aracı Değişken Analizlerinin İstatistiksel Sonuçları.....	57

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1 Öznel İyi Oluş

“Mutluluk nedir?” sorusu Antik Yunandan beri en tartışmalı konuların başında gelmektedir. Öncelikle felsefenin tartışma konusu olan bu konu zamanla diğer disiplinlerin de çalışma alanı haline gelmiştir. Psikolojiyle yakından ilişkili olmasına rağmen psikolojinin mutlulukla tanışması ne yazık ki son yüzyıla dayanmaktadır. Özellikle 20. yüzyılın başları mutluluk üzerine yapılan ampirik çalışmaların başladığı zamanlar olarak öne çıkmaktadır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Bu geç kalışın muhtemel sebebi psikolojinin, özellikle klinik psikolojinin, psikolojik hastalıklara ve bu hastalıkların tedavisine aşırı önem vermesi nedeniyle mutluluk gibi sağlıklı insanlarla ilişkili olabilecek kavramları göz ardı etmesidir.

“Mutluluk” kavramının farklı disiplinler tarafından çalışılması ve tartışılması mutluluğun zaman içerisinde birbirinden farklı anlamlar kazanmasına da yol açmıştır. Örneğin, Aristo mutluluğu “en yüksek iyilik” olarak tanımlamış ve mutluluğun nihai ve yeterli olan tek değer olduğunu söylemiştir. Aristo’ya göre mutluluk nihaî bir hedeftir; çünkü her şey bu amaç için sadece bir araçtır. Mutluluk insan için yeterlidir; çünkü mutlu olduğu takdirde insanın başka bir şeye ihtiyacı kalmamaktadır (Diener, 1994).

Ortaçağa gelindiğinde ise mutluluk, seçkin kullara Allah’ın verdiği bir lütuf olarak görülmüş ve böylece mutluluğa kutsal bir nitelik atfedilmiştir. Bu lütfun kazanılması ise erdemli ve doğru davranmakla mümkün görülmüştür. Aydınlanma çağıyla birlikte mutluluğa ithaf edilen bu kutsiyet azaltılmış; para, güzellik, ün ve statü gibi bazı dış sebeplere bağlanan mutluluk kavramı daha seküler bir anlam kazanmıştır (Kesebir ve Diener, 2008).

Faydacılık kuramının önemli temsilcilerinden biri olan Jeremy Bentham ise mutluluğu zevk, keyif, fayda ve avantaj gibi kelimelerle eş anlamlı olarak kullanmıştır (aktaran, Feldman, 2010). Faydacılığın bir diğer savunucu olan Mill ise Bentham’ın verdiği anlamı daha da genişletmiş, mutluluğu “zevke ulaşma ve acıdan kaçma” (aktaran, Feldman, 2010) olarak tanımlamıştır. Faydacılık akımının bu tanımlamalarıyla birlikte

mutluluk, genel ve kapsayıcı anlamından çıkarılıp zevk ve haz gibi daha özgül ve kısır bir manaya hapsedilmiştir. Böylece mutluluğun akla ilk gelen hedonik anlamı ortaya çıkmıştır.

Tatarkiewicz (1976), “*Mutluluğun Analizi*” adlı kitabında mutluluğun analizini yapmış ve mutluluğu “birinin hayatından bütün olarak memnun olması” olarak tanımlamıştır. Veenhoven (1997) da mutluluğu “bireyin yaşamını bir bütün olarak düşündüğünde olumlu bir şekilde değerlendirmesidir” diyerek Tatarkiewicz’e benzer bir tanımlamada bulunmuş ve mutluluk kavramını günümüz psikolojisindeki manasına yakınlaştırmıştır.

Psikoloji alanında mutluluk üzerine yapılan ilk kapsamlı çalışma Wilson’ın 1967’de yaptığı çalışmadır. Wilson, araştırmasında “Mutlu bir insan hangi vasıflara sahiptir?” sorusunun cevabını aramıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, mutlu insanlar “genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi kazanan, dışa dönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli ve benlik saygısı yüksek olan, yüksek iş ahlakına sahip... insanlar” olarak tanımlanmıştır. Wilson’un araştırması bu alanda yapılan en kapsamlı çalışma olmakla birlikte araştırmacılara “mutluluğu bilimsel alanda tanımlama ve ölçme” fikrini vermesi bakımından özellikle önem taşımaktadır (Diener, 1984).

Mutluluğun birbirlerinden farklı birçok tanımının olması, bu fikrin hayata geçirmeyi ilk etapta zorlaştırmıştır. Araştırmacılar bu sorunu, mutluluğa bilimsel alanda yeni bir isim vererek çözmeye çalışmışlardır. Böylece mutluluğun terimsel karşılığı olan “öznel iyi oluş” kavramı ortaya çıkmıştır. Mutluluğun farklı tanımlarının yol açtığı anlam karmaşasını ortadan kaldırdığı için ve bu kavramı bilimsel ve ölçülebilir bir zemine oturtmayı sağladığı için günümüzde birçok araştırmacı “mutluluk” yerine “öznel iyi oluş” kavramını kullanmayı tercih etmektedir (Diener ve Scollon, 2014).

Öznel iyi oluş üzerinde önemli çalışmalar yapan Diener, öznel iyi oluşa operasyonel bir tanımlama yaparak mutluluğun bilimsel bir zeminde ele alınmasını daha da kolaylaştırmıştır. Diener’in tanımına göre öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamını bilişsel ve duygusal açılarından değerlendirmesidir (Diener vd., 2002). Bilişsel açıdan değerlendirme, kariyer ya da evlilik gibi özgül bir alanda olabileceği gibi yaşamın

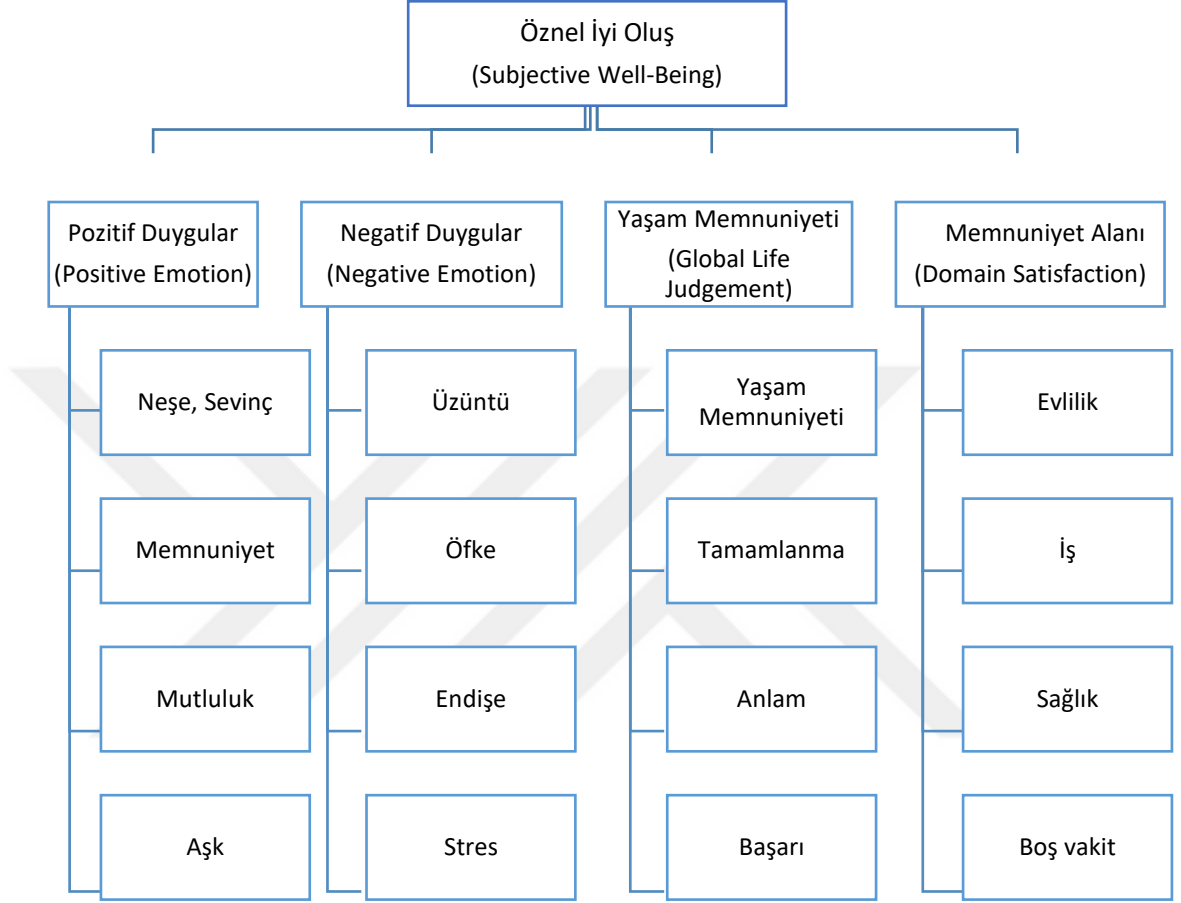
geneline dair de olabilir; bireyin hayatından memnun olup olmadığını değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Duygusal değerlendirmede kastedilen ise bireyin yaşamını neşe, nefret, öfke, utanç, üzüntü gibi olumlu ya da olumsuz duyguları deneyimleme sıklığı açısından değerlendirmesidir (Diener, 1984).

Diener'in tanımına göre, öznel iyi oluş üç farklı bileşenden meydana gelir: yaşam memnuniyeti, pozitif ve negatif duygular. Bu üç bileşen birbirinden bağımsız olmakla birlikte aynı zamanda birbirleriyle de etkileşim halindedir (Diener, 2009). Ayrıca bu üç bileşen temel alınarak bireylerin öznel iyi oluş seviyesi de belirlenebilmektedir. Bireyin neşe, sevinç gibi olumlu duyguları daha sık; üzüntü, utanç gibi olumsuz duyguları ise daha az sıklıkla deneyimlemesi ve genel olarak düşündüğünde yaşamından görece memnun olması yüksek öznel iyi oluşla ilişkilidir (Diener, 2000). Aksi durumda yani bireyin olumsuz duyguları sık, olumlu duyguları az yaşaması ve hayatının tamamını dikkate aldığında genel bir memnuniyetsizlik hissetmesi düşük öznel iyi oluşa sahip olmak olarak değerlendirilmektedir.

Öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan yaşam memnuniyeti, yaşamın geneline dair bir değerlendirmeyi ifade etmektedir. Hayatın her alanı için farklı memnuniyet dereceleri olabileceğinden insanın hayatın tamamına dair genel bir yargıda bulunması pek kolay olmayabilir. Örneğin, kariyer hedefinize ulaşmadığınız için iş hayatınızdan memnun olmayabilirsiniz; fakat sizi mutlu eden sevdiğiniz birisiyle evlendiğiniz için evlilik hayatınızdan memnun olabilirsiniz. Bu eksikliği fark eden araştırmacılar bu tanıma dördüncü bir boyut olan ve iş, sağlık, evlilik gibi özgül alanlara ayrılan “memnuniyet alanını” eklemişlerdir (Diener, Scollon ve Lucas, 2009). Öznel iyi oluşun bu dört bileşeni Şekil 1.1’de gösterilmiştir.

Bu tanımlama aynı zamanda öznel iyi oluşu ölçmek için geliştirilen ölçeklere de ilham kaynağı olmuştur. Ölçeklerin birçoğu bu etmenleri içine alan ve ölçen ölçütler eşliğinde geliştirilmiştir. Andrew ve Withey’in Hoş-Berbat Ölçeği (Delighted-Terrible Scale), Fordyce’in Mutluluk Ölçeği (Happiness Measures) ve Diener, Emmons ve Larsen’in Öznel İyi Oluş Ölçeği (Satisfaction with Life Scale) bu ölçeklerden bazılarıdır (Diener, 1984).

Şekil 1.1 Öznel İyi Oluşun Bileşenleri (Diener, Scollon ve Lucas, 2009)



1.1.1 Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar

Felsefenin yarattığı anlam karmaşasına bir anlamda açıklık getiren, geliştirdikleri ölçeklerle kısmen de olsa mutluluğu ölçmeye çalışan psikologların bir sonraki hedefi, mutluluk ya da yüksek öznel iyi oluşun nedenlerini öğrenmeye çalışmak olmuştur. Neden bazı insanlar diğer insanlara göre daha mutludur ya da daha yüksek öznel iyi oluşa sahiptir? Bu soruya cevap niteliğindeki yayınlanan sayısız araştırma ve makale önemli kuramların çekirdeğini oluşturmuş ve literatüre önemli katkılar sağlamıştır.

Başlıca Önemli Kuramlar

- ❖ Erek Kuramları (Telic Theories)
- ❖ Etkinlik Kuramları (Aktivity Theories)
- ❖ Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları (Top-Down and Bottom-Up Theories)
- ❖ Evrimsel Kuramlar (Evolutionary Theories)
- ❖ Göreceli Standartlar Kuramları (Relative Standarts Theories)

1.1.1.1 Erek Kuramları (Telic Theories)

Erek kuramcıları, mutlu olmanın ihtiyaçları gidermek ya da amaçlara ulaşmaya bağlı olduğunu savunmaktadır (Diener, 1984). Bu kuramları ihtiyaç ve amaç kuramları diye iki farklı başlık altında toplamak mümkündür.

İhtiyaç kuramına göre, insanların doğuştan gelen bazı fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçları vardır ve insanlar bu ihtiyaçlarını karşıladıkları ölçüde mutlu olmaktadır (Diener, vd., 2002). Wilson (1960), ihtiyaçların tatmininin mutluluğa ulaştıracağını ve ihtiyaçların giderilememesinin ise mutsuzlukla sonuçlanacağını belirterek bu kuramın ilk savunucularından olmuştur (aktaran, Diener, 1984). Omodei ve Wearing (1990) insanların yaşam memnuniyetinin ihtiyaçlarının karşılanmasıyla paralel şekilde arttığını tespit ederek bu görüşü desteklemişlerdir. Ayrıca yeme-içme, barınma gibi birtakım fizyolojik ihtiyaçlarımızı karşılayabilmek günümüzün modern dünyasında ancak belli düzeyde bir gelire sahip olmakla mümkün olacağından, gelir düzeyi ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olmasını beklemek ihtiyaç kuramı bağlamında şaşırtıcı olmayacaktır. Nitekim Veenhoven (1991), bu varsayımı sınamış ve insanların yaşam memnuniyetlerinin kişi başına düşen gayri safi milli hâsıla ile pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Zengin ülkelerde yaşayan bireylerin fakir ülkelere nazaran daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olmaları bu varsayımı destekleyen başka bir bulgudur (Diener, 2000).

Bir diğer erek kuramı olan amaç kuramı ise mutluluğu amaçların yerine getirilmesine bağlamaktadır (Diener, 2009). Genel anlamda düşündüğümüzde yaşamımız boyunca birçok amaç belirler ve bu amaçlara ulaşmak için çalışırız. İyi bir eğitim almak, işe girmek, işimizde iyi bir konuma gelmek, evlenmek, çocuk sahibi olmak, ev ya da araba

satın almak bu amaçların bazılarıdır. Belirlenen bu amaçları gerçekleştiremediğimiz takdirde üzüntü duyup mutsuzluk yaşamamız olasıdır. Bu genel yargıdan hareketle, amaç kuramcıları mutluluk için amaçlarımıza ulaşmayı önemli bir ölçüt olarak görmüşler ve amaçların yerine getirilmesinin mutluluğa, aksi durumun ise mutsuzluğa yol açacağı fikrini savunmuşlardır.

Bu iki kuram her ne kadar farklı şekilde tanımlansalar da, ihtiyaç ve amaç kuramlarının aslında birbirleriyle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. İnsanlar hedeflerini psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarına göre belirlemektedir. Örneğin, yeme-içme ihtiyacını karşılamak isteyen birisi herhangi bir işte çalışmak gibi bir hedef belirleyebilir. Benzer şekilde, sevgi ve onay ihtiyacı olan bir kişi hedefini önemli bir kurumda çalışıp orada popüler olmak üzerine şekillendirebilir. Ayrıca bahsettiğimiz bu etkileşimlerin yanı sıra bu iki kuram, mutluluk ya da öznel iyi oluşun kaynağını amaç ve ihtiyaç gibi dış faktörlere bağlayarak mutluluğu da benzer şekilde açıklamaya çalışmışlardır (Diener ve Ryan, 2009).

1.1.1.2 Etkinlik Kuramı (Activity Theories)

Erek kuramcıları mutluluğu ihtiyaçların karşılanması ya da amaçlara ulaşmaya bağlarken; etkinlik kuramcılarına göre mutluluk, amaçlara ulaşmak veya ihtiyaçları gidermek için herhangi bir etkinlikte bulunmaya bağlıdır (Diener vd., 2002). Başka bir deyişle, etkinliğin kendisi mutluluğu sağlar iddiasında bulunmaktadırlar. Bu konuda birçok çalışma yapmış olan Csikszentmihalyi (1975), insanların en mutlu oldukları anların kabiliyetlerine uygun ve ilginç aktivitelerde bulundukları anlar olduğunu söyleyerek etkinlik kuramını bir nevi desteklemiştir.

Ders çalışmak, futbol veya basketbol oynamak gibi yaptığımız her etkinlik mutlu olmamızı sağlar mı ya da öznel iyi oluş düzeyimizi artırır mı? Csikszentmihalyi'ye (2014) göre, sadece “Akış” hissi yaşadığımız etkinlikler mutlu olmamızı sağlayabilir. “Akış” bir etkinlikte bulunurken o etkinliğe dikkatimizi, kendimizi tamamıyla verip dış dünyayla bağlantımızı koparmak demektir. Bu sebeple, akış hissini duymak her etkinlik için söz konusu değildir ve akış duygusuna sahip olmak için bazı şartlar gereklidir.

Yaptığımız etkinliğin eğlenceli, yeteneklerimize uygun olması ve bütün dikkatimizin o işe verilmesi bu şartların başında gelmektedir.

1.1.1.3 Aşağıdan Yukarıya Kuramları ve Yukarıdan Aşağı Kuramları (Bottom-up and Top-Down Theories)

Gün içerisinde hatta birkaç dakikalık süre zarfında bile birçok duyguyu aynı anda yaşayabiliriz. Bu duygular neşe, sevinç gibi pozitif duygular olabileceği gibi üzüntü, endişe gibi negatif duygular da olabilir. Bu pozitif ve negatif duygular, genellikle yaşanan olaylarla paralel olarak deneyimlenmektedir. Bir hediye almak, bir sevgi sözcüğü duymak sevinç gibi pozitif duyguları ortaya çıkarırken; bir sınavda başarısız olmak veya beklediğimiz terfi alamamak üzüntü gibi negatif duygular hissetmemize neden olabilir. Aşağıdan yukarıya doğru kuramlarının savunucuları, mutluluğu ya da öznel iyi oluşu yaşadığımız bu olumlu ya da olumsuz olaylara dayandırarak açıklamaktadır. Yani birey olumlu olayları ne kadar çok deneyimlirse, pozitif duyguları o sıklıkla hissedecek ve bunun sonucu olarak da öznel iyi oluş düzeyi de o ölçüde yüksek olacaktır. Ancak birey olumsuz olaylarla ne kadar sık karşılarsa, üzüntü gibi negatif duyguları daha sık yaşayacak ve dolayısıyla mutsuzluk hissini de daha çok yaşayacaktır (Diener, 2009).

Yukarıdan aşağıya doğru kuramlarının savunucuları ise bireylerin doğuştan getirdikleri bazı özellikleri nedeniyle dünyayı belirli bir şekilde algılama ve bu algılama şekline bağlı olarak da dünyayı belli bir şekilde deneyimleme eğilimine sahip olduklarını iddia etmektedirler. Bu algılama eğilimi pozitif olabileceği gibi negatif de olabilir. Pozitif eğilimine sahip olan bireyler olayları pozitif olarak algılayıp deneyimlerler. Böylece, bu bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri de yüksek olacaktır. Negatif eğilime sahip bireylerde ise durum tam tersidir (Diener, 1984). Demokritos da yüzyıllar önce, "Mutlu bir yaşamın sadece iyi bir servet veya herhangi bir dışsal faktöre değil, aynı zamanda ve büyük ölçüde insan aklına bağlı olduğunu..."(aktaran, Diener, 1984) söyleyerek yukarıdan aşağıya kuramcılarına benzer bir varsayımda bulunmuştur.

Yukarıdan aşağıya kuramlarından biri bilişsel kuramlardır. Adından da anlaşılacağı üzere, bu kuramlar bazı bilişsel süreçleri temel alarak insanların öznel iyi oluş düzeylerini

açıklamaktadır. Bu bilişsel kuramlardan olan dikkat, yorumlama ve bellek (DYB) kuramına göre bazı bireyler olumlu olaylara daha çok dikkat etme, nötr olayları bile olumlu olarak yorumlama ve olumlu olayları daha çok hatırlama eğilimdedirler. Olumlu olaylara daha çok dikkat etmek ve bu olayları daha çok hatırlamak pozitif duygularımızı daha çok harekete geçireceğinden öznel iyi oluş düzeyimizi de artırmaktadır (Diener ve Ryan, 2009).

Bir diğer yukarıdan aşağıya doğru kuramı da mizaç ve karakter kuramıdır. Bu kurama göre kişilik özelliklerimiz öznel iyi oluş düzeyimizi belirlemektedir (Diener vd., 2002). Yani, bazı kişilik özelliklerine sahip bireyler daha mutlu olurken; bazı kişilik özelliklerine sahip olanlarsa daha mutsuz olmaktadır. Günümüzde yürütülen birçok çalışma da bu savı destekler niteliktedir. Örneğin, bir çalışmada dışa dönük kişilik özelliği ile yüksek öznel iyi oluş arasından yakın bir ilişki olduğu görülmüştür (Diener, Sandvik, Pavot ve Fujita, 1992). Başka bir çalışmada ise dışadönük ve uyumlu kişilik özeliği gösteren bireylerin öznel iyi oluş düzeyi yüksek, nevrotik kişilik özeliği gösteren bireylerin ise öznel iyi oluş düzeyleri düşük çıkmıştır (Diener ve Seligman, 2002). Ayrıca insanların öznel iyi oluş düzeylerinin durum ve zamana göre stabil olması (Diener ve Larsen, 1984); gelir, evlilik, eğitim gibi demografik değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin düşük olması (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999) ve çift yumurta ikizlerine nazaran tek yumurta ikizlerinin öznel iyi oluş düzeylerinin birbirleriyle daha fazla paralellik göstermesi (Lykken ve Tellegen, 1996) düşük ya da yüksek öznel iyi oluşu deneyimlemenin mizaç ve kişilik özelliği olabileceğini göstermekte ve dolayısıyla yukarıdan aşağıya doğru kuramcılarının savlarını desteklemektedir.

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları aslında birbirine zıt olan iki görüşü savunmaktadır. Yüksek iyi oluş düzeyine sahip olmak ya da mutlu olmak doğuştan gelen özelliklere mi bağlıdır yoksa yaşanan pozitif olaylarla paralel olarak hissedilen pozitif duyguların mı topla mıdır? Aşağıdan yukarıya kuramcıları, mutluluğu gündelik hislerin yani o anda deneyimlediğimiz sevinçli anların eseri olarak görürken; yukarıdan aşağıya kuramcıları ise bunu genlerimiz tarafından belirlenen bilişsel süreçlere ya da mizaç ve karakter özelliklilerimize bağlamışlardır (Diener, 2009).

1.1.1.4 Evrimsel Kuramlar (Evolutionary Theories)

Son dönemlerde ortaya çıkan ve öznel iyi oluşu evrimsel perspektiften açıklamaya çalışan kuramlardır. İlk dönem evrim araştırmacıları korku, öfke, tikslenme ve üzüntü gibi negatif duygularımızın hayatta kalma ve hayatımızı sürdürmemizde önemli bir yeri olduğunu belirtmektedir (Parott, 2014). Örneğin, düşmanla mücadelede gerekli olan motivasyon ve gücü öfkeden alırız. Korku, gereksiz maceralara atılıp hayatımızı tehlikeye atmamıza engel olur ya da anksiyete daha çok çalışıp daha iyi bir performans göstermeyi sağlamaktadır (Svanum ve Zody, 2001). Bu ve benzeri örnekleri çoğaltmak mümkündür. Ancak bu araştırmacılar hayatta kalmak için negatif duyguların önemini bu derece vurgularken neşe, sevinç ve haz gibi pozitif duyguların önemini görmezden gelmişlerdir.

Fredrickson'ın (2004) "Genişletme ve İnşa Kuramı (The Broaden-and-Build Theory)" bu görmezden gelişe dikkat çekmiş ve pozitif duyguların da hayatta kalmak için önemli bir görevi üstlendiğini öne sürmüştür. Fredrickson'a göre neşe ve sevinç gibi pozitif duygular insanların düşünce-davranış repertuarını genişleterek entelektüel, psikolojik, sosyal ve fiziksel kaynaklarını zaman içinde inşa etmelerini sağlamakta ve böylece insanların hayatta kalma şanslarını arttırmaktadır. Yani, pozitif duyguları deneyimlediğimizde kendimizi güvende hissederiz ve daha yaratıcı fikirler veya farklı bakış açıları geliştiririz. Çeşitlenip zenginleşen bu düşünce yapısı, korku durumunda görülen kaçma gibi tek bir davranışı güdülemek yerine; arama, araştırma ve yeni yöntemler bulma gibi birçok farklı davranışı tetikleyerek ihtiyaç duyduğumuz kaynaklara ulaşmayı daha mümkün kılmaktadır. Hayata kalma şansımızı artırdığı için pozitif duyguları ve bunun sonucu olarak da yüksek öznel iyi oluşu daha çok deneyimlenmektedir (Diener ve Ryan, 2009).

1.1.1.5 Göreceli Standartlar Kuramları (Relative Standards Theories)

Bu kuramlara göre mutluluk düzeyimiz, içinde bulunduğumuz koşulların başkalarının sahip olduğu koşullarla veya geçmişte sahip olduğumuz ya da sahip olmak istediğimiz koşullarla kıyaslanması sonucu belirlenmektedir. İçinde bulunduğumuz durum eski yaşantımızdan ya da idealimizde olandan daha iyiye ya da hayatımızı başkalarınıninkiyle kıyasladığımızda kendimizi daha iyi bir yerde görüyorsak mutluluk düzeyimiz yüksek,

aksi durumda ise düşük olacaktır (Diener, 1984). Göreceli kuramlar bu savı sosyal karşılaştırma kuramına temel olarak açıklamaya çalışmaktadır. Sosyal karşılaştırma kuramına göre, birey başkalarını standart olarak kendini değerlendirmektedir (Festinger, 1954). Birey kendini diğer insanlarla karşılaştırdığında daha iyi durumda görüyorsa daha mutlu, aksi takdirde ise mutsuz olarak değerlendirmektedir (Carp ve Carp, 1982).

1.1.2 Öznel İyi Oluş ile Evlilik ve Gelir Düzeyi Arasındaki İlişki

Wilson (1967), mutlu insanı tanımlarken bu insanların bir vasfının da evli olmak olduğunu söylemiştir. Evlilik ve öznel iyi oluş üzerine yapılan sonraki çalışmalar da bu sonuçları desteklemiş; evli bireylerin mutluluk düzeylerinin ve yaşam memnuniyetlerinin evli olmayanlara nazaran daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır (Wadsworth, 2016). Ayrıca, çalışmalar çiftlerin evliliklerinden memnuniyet düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu (Rutgers, Freedman, Cornman ve Schwarz 2014); yani her evliliğin değil yalnızca iyi evliliklerin mutlulukla ilişkili olabileceği, kötü giden evliliklerinse tam tersi bir durumla yani mutsuzlukla ilişkili olabileceğini göstermiştir (Chapman ve Guven, 2016).

Evlilik ve mutluluk arasındaki bu ilişkinin bir nedensellik içerip içermediği hâlâ tam anlamıyla açıklığa kavuşmamıştır. İnsanlar mutlu oldukları için mi evli olmayı tercih ediyorlar yoksa evli oldukları için mi mutlu oluyorlar? Literatürde bu iki görüşü de destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Örneğin, aşkın mutluluk üzerindeki önemli etkisi (Gordon, 1979, aktaran, Diener, 2009) ve evliliğin sağladığı destekleyici sosyal ilişkinin bireylerin mutluluğunu artırması (Diener, Suh ve Oishi, 1997) evliliğin mutluluğa yol açtığı fikrini desteklemektedir. Öte yandan, yapılan boylamsal bir çalışmada mutlu insanların mutlu olmayan insanlara nazaran yaşamlarının sonraki dönemlerinde evlenmeyi daha çok tercih ettiklerini göstererek (Frey ve Stutzer, 2005) mutluluğun evliliğe yol açtığı görüşünü desteklemiştir. Ayrıca bu alanda önemli çalışmalar yapan Diener (2009), mutlu insanların evli olmayı ve evliliklerini devam ettirmeyi tercih ettiklerini söyleyerek mutluluğun evliliğe yol açtığı görüşüne katılmaktadır.

“Evlilik statüsü ve mutluluk arasında nasıl bir ilişki vardır?” sorusuna gelinecek olursa, bu ilişki üzerinde kültürel farklılıkların önemli bir etkisinin olduğu görülmüştür. Diener, Gohm, Suh, ve Oishi’nin (2000) yaptıkları bir çalışmada kolektif kültürlerde yaşayan evli çiftlerin yaşam memnuniyetlerinin birlikte yaşayan çiftlere nazaran daha yüksek olduğu, bireysel toplumlarda ise birlikte yaşayan çiftlerin yaşam memnuniyetlerinin evli çiftlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kolektif kültürlerde evlilik, sosyal bir statü olarak toplumdan onay almayı ve saygı görmeyi sağladığı için çiftlerin mutluluk düzeylerini arttırdığı düşünülmektedir.

Öznel iyi oluş ve gelir düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında, gelir ve öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Diener ve Seligman, 2004; Sacks, Stevenson ve Wolfers, 2012). Yani, zengin insanlar daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahiptirler. Zenginlikle mutluluk ya da yüksek öznel iyi oluş arasındaki bu pozitif ilişkinin nedenleri üzerine çalışan araştırmacılar, iki önemli kuramın temellerini atmışlardır: Göreceli ve Mutlak kuram.

Mutlak kuramın savunucu Veenhoven (1998), gelirin mutluluk üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu iddia etmektedir. Yeme-içme gibi temel ihtiyaçlarımızı karşılayabilmemizin asgarî düzeyde de olsa bir gelire bağlı olması mutluluk ve gelir arasındaki doğrudan ve mutlak ilişkinin temelini oluşturmaktadır. Buna ek olarak gelir düzeyinin hem ülke içinde hem de ülkeler arasında öznel iyi oluşla pozitif ilişkili olması (Diener, Sandvik, Seidlitz ve Diener, 1993) da mutlak kuramı desteklemektedir.

Göreceli kurama göre ise gelir düzeyinin mutluluk üzerindeki etkisi doğrudan değildir; bu durum insanların lüks tutkusuna, beklentilerine, alışma düzeylerine, kendilerini başkalarıyla kıyaslama gibi koşullara bağlı olarak değişebilir (Easterlin, 1995). Gelir ve yüksek öznel iyi oluş arasındaki pozitif ilişkinin gelişmiş ülkelere nazaran gelişmemiş ülkelere daha yüksek olması (Diener ve Biswas-Diener, 2002), yani gelirin özellikle aşırı fakir bölgelerde mutlulukla daha yüksek korelasyon göstermesi (Freedman, 1978) göreceli kuramı destekler niteliktedir. Araştırmacılar, gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin fakir bölgelerde daha yüksek olmasını gelirin bu bölgelerde yeme, barınma gibi temel ihtiyaçlar için harcanmasına, zengin bölgelerde ise gelirin temel ihtiyaçlardan

ziyade lüksün sağlanması harcanmasına bağlamaktadırlar (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Ayrıca, gelir düzeyi son yüzyılda önemli ölçüde artmasına rağmen insanların mutluluk düzeyinde paralel bir artış görülmemiştir; aksine, insanların depresyon düzeyinde artış söz konusudur (Diener ve Seligman, 2004). Mutluluğun, gelirle paralel bir artış göstermemesinin nedenlerine gelecek olursak, bazı araştırmacılar bu ilişkinin sekteye uğramasında modernleşmeyi ve hızla gelişen teknolojiyi sorumlu tutmaktadırlar. Modernleşme ve gelişen teknolojiyle birlikte insanların yaşam standartları, meta sevgisi ve lüks tutkusu geçmiş dönemlere nazaran daha da artmıştır. Hızlı ilerleyen teknoloji sayesinde birbirinden farklı ve çok sayıda ürün seçeneği beğenimize sunulmuştur. Ayrıca sosyal medya araçlarının çeşitlenmesiyle birlikte insanlar, zengin ve ünlü insanların lüks hayat koşullarına daha fazla tanık olmaya başlamışlardır. Bu tanık olma süreci ise sosyal karşılaştırmayı daha da artırmıştır (Diener, 2012). Artan ürün çeşitleri ve ünlülerin yaşamlarına daha çok maruz kalma insanların yaşam beklentisini değiştirmekle birlikte onlara meta sevgisini ve lüks tutkusunu da aşılamıştır. Örneğin pahalı ürünler kullanmak, lüks mekânlarda yemek yemek ve tatil yapmak artık insanların istediği asgari yaşam standartları haline gelmiştir. İnsanlar, gelirleri bu yaşam standartlarını ve lüksü onlara sağladığı oranda gelirlerinden memnun olmakta; ancak gelirleri, bu yaşam standartlarını karşılamıyorsa insanlar gelirlerinden memnun kalmamaktadır (Diener, Tay ve Oishi, 2013). Arzu edilen bu yaşam standartları ve lüks tutkusu insanların gelir düzeyindeki artıştan daha hızlı artışı için gelir düzeyindeki artışın yeterli memnuniyeti sağlamadığı ve dolayısıyla mutluluk üzerinde beklenen olumlu etkiyi oluşturmadığı düşünülmektedir (Easterlin, 2001).

Gelir ve mutluluk arasındaki artışın paralel olmamasının bir diğer nedeni de gelir düzeyindeki artışla birlikte bazı olumsuz koşulların da ortaya çıkmasıdır. Örneğin, gelir artışı aynı zamanda daha yoğun çalışmayı, daha fazla stresi ve şehrin kalabalığına ve kirliliğine daha fazla maruz kalmayı beraberinde getirmektedir. Ayrıca bu yoğunluk bireylerin aile ve arkadaşlarıyla vakit geçirmelerine, hobilerine ya da eğlenceli aktivitelere zaman ayırmalarına da engel olmaktadır. Bahsettiğimiz bu olumsuz koşullar nedeniyle gelirdeki artış mutlulukla paralellik göstermemektedir (Diener, 2009).

Göreceli kuramı destekleyen bir başka çalışma da gelir eşitsizliği ve mutluluk üzerine yapılan çalışmadır. Gelir eşitsizliğinin yüksek olduğu ülkelerde yaşayan insanların mutluluk seviyelerinin gelir eşitsizliği düşük olan ülkelere yaşayan insanlara nazaran daha düşük olduğu kanıtlanmıştır (Oishi, Kesebir ve Diener, 2011; Morawetz vd., 1977). Gelir dağılımındaki eşitsizliğin yüksek olması, yani fakir insanların gelir düzeyi ile zengin insanların gelir düzeyi arasındaki farkın çok fazla olması insanları, kıyaslama yapmaya daha çok ittiğinden memnuniyetsizliğe ve dolayısıyla mutsuzluğa yol açmaktadır.

Ülkeler arasındaki farklılıkları inceleyen çalışmalar gelişmiş ülkelerde yaşayan insanların gelişmemiş ülkelere yaşayan insanlara nazaran daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları göstermiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2002). Araştırmacılar gelişmişlik düzeyi ve öznel iyi oluş arasındaki bu ilişkinin sadece gelirle açıklanamıyacağını savunmuşlardır. Bu ilişkiyi gelişmiş ülkelerde eğitim seviyesinin yüksek olması, suç oranının daha düşük olması, daha gelişmiş sağlık imkânları ile birlikte demokrasi ve insan haklarıyla da açıklamanın mümkün olacağını vurgulamışlardır (Diener vd., 2003).

1.1.3 Öznel İyi Oluş Neden Bu Kadar Önemlidir?

Diener'in (2000) bir çalışmasında, öğrencilerden onlar için en önemli ve en değerli olan şeyleri sıralamalarını istemiştir. Cevaplar arasından ilk sırayı alan mutluluk olmuş ve liste aşk, sağlık ve zenginlikle devam etmiştir. Listede bulunan aşk, sağlık ve zenginliği de insanlar tarafından istenmesi aslından bir anlamdan bu faktörlerin de mutluluğu getireceği düşüncesidir. Bu bağlamda, insanlar için mutluluğun yegâne önemli ve değerli tek şey olduğunu söylemek de mümkündür. Mutluluğun veya yüksek öznel iyi oluşun insanlar arasından bu derece önemli olması hem pozitif psikoloji dalının kurulmasını hem de bu alandan sayısız araştırmanın yapılmasını da sağlamıştır. Günümüzde neredeyse yılda 10.000 den fazla yayın mutluluk ya da öznel iyi oluş üzerinde yapılmaktadır (Diener ve Scollon, 2014).

Aristo, "Tüm eylemlerimizi mutluluğa ulaşmak için yaparız" (Feldman, 2010) ifadesiyle, mutluluğun başlı başına mutlak bir amaç olduğunu ve mutluluğun öneminin buradan kaynaklandığını vurgulamıştır. Ancak günümüzde birçok araştırmacı,

mutluluğun ya da öznel iyi oluşun mutlak bir amaç olmasından ziyade insan yaşamına getirdiği olumlu katkılarından dolayı önemli görmektedir.

Mutluluğun ya da yüksek öznel iyi oluşun insan yaşamına getirdiği olumlu katkılarına gelecek olursak, “sağlık” bunlar arasından ilk sırayı almaktadır. Yapılan birçok çalışma, mutlu insanların daha sağlıklı olduğunu (Okun, Stock, Haring, ve Witter, 1984; Siahpush, Spittal ve Singh, 2008) ve daha uzun yaşadıklarını (Diener ve Chan, 2011; Koopmans, Geleijnse, Zitman ve Giltay, 2010) göstermiştir. Mutlu insanların daha uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmeleri mutluluğun; bağışıklık sistemini güçlendirmesi, kalp hastalıkları riskini düşürmesi (Diener ve Biswas-Diener, 2008) ve strese karşı koruyucu olmasıyla (Veenhoven, 1988) açıklanmaktadır.

Mutluluk ya da yüksek öznel iyi oluşun bir diğer olumlu katkısı da kişiler arası ilişkiler açısındandır. Çalışmalar yüksek öznel iyi oluşa sahip bireylerin yakın ilişkilerinde daha başarılı olduğu ortaya çıkmıştır (Oishi, Diener ve Lucas, 2007). Mutlu insanların evliliklerini sürdürme ihtimali de mutsuz insanlara göre daha yüksektir (Diener, 2009). Ayrıca yüksek öznel iyi oluşa sahip bireyler çevreleri tarafından daha sosyal, daha sıcakkanlı, özgüveni yüksek ve çekici bireyler olarak algılanmaktadır (Diener, Lucas ve Scollon, 2006)).

Öznel iyi oluş, hayatın diğer alanlarında da önemli bir etkiye sahiptir. Mutluluk seviyesi yüksek olan çalışanlar daha proaktiflerdir ve iş performansları daha yüksektir (Diener, 2000). Mutluluk yaratıcı fikirler üretebilme olasılığını da artırmaktadır (Yuan, 2015). Öznel iyi oluş düzeyi yüksek insanların üniversiteyi bitirme ve daha iyi gelire sahip olma oranı da daha yüksektir (Diener ve Seligman, 2004).

Mutlu insanlar hayır yapma, kan ya da para bağışında bulunma gibi diğer insanların faydasına olabilecek davranışları daha fazla sergilemektedirler (Diener, 2000). Ayrıca, gönüllü işlerde çalışmaya da daha isteklidirler (Oishi, Diener ve Lucas, 2007). Tov ve Diener (2007) mutlu insanların mutsuz insanlara göre neden daha yardımsever olduklarını şöyle açıklamaktadır. Mutlu olduğumuz zaman pozitif duygularımız artar ve artan bu pozitif duygular, pozitif düşüncelerimizi aktifleştirir. Aktifleşen bu pozitif düşüncelerimiz ise diğer insanları daha pozitif, sıcakkanlı ve samimi algılamamıza yol

açar. İnsanları pozitif algılamamız ise onlara daha fazla yardımda bulunmamızı sağlayacaktır.

Mutluluk sosyal aktivitelere katılma, oy kullanmak, kurallara uyma gibi davranışları artırmaktadır (Veenhoven, 1998). Ayrıca, mutluluk seviyesi yüksek bireylerin mutsuzlara nazaran etik davranışlarda daha fazla bulundukları da bulgular arasındadır (James ve Chymis, 2004).

1.2 Öz Eleştiri

Öz eleştiri “kişinin kendi davranışları üzerine yönelttiği yargı, otokritik” olarak tanımlanmaktadır ([http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori=veritbn &kelimese=251864](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori=veritbn&kelimese=251864)). Kelime anlamıyla paralel olarak konuşma dilinde de öz eleştiri insanın kendine dönmesi, kendini hesaba çekmesi, hatalı ya da yanlış davranışlarını mantık süzgecinden geçirerek kendisini eleştirel ve nesnel bir şekilde değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Öz eleştirinin konuşma dilindeki bu anlamı öz eleştirinin olumlu bir işleve sahip olabileceği yanılışına düşürmektedir. Hâlbuki öz eleştirinin psikoloji literatüründeki tanımı durumun tamda böyle olmadığını göstermektedir.

Freud (1917), öz eleştiriye süper egonun egoya saldıran ahlaki yanı olduğunu öne sürerken; bir diğer psikodinamikçi Aronfreed (1964) ise öz eleştiriye çocukluk döneminde aldığımız cezaların içselleştirilmesi olarak tanımlamıştır (aktaran, Kannan ve Levitt, 2013). Psikoloji alanında çalışan birçok araştırmacının kabul ettiği güncel tanıma göre öz eleştiri; bireyin kendisini sürekli olarak yıkıcı ve şiddetli bir şekilde eleştirmesi, eksiklikleri için kendisini suçlaması, kabiliyetlerini aşan hedefler belirleyip bu hedefleri kendinden beklemesi ve sürekli diğer insanlar tarafından onaylanmayacağı ya da reddedileceği kaygısı taşımasıdır (Holle ve Ingram, 2008).

Öz eleştirinin bu denli olumsuz bir işleve sahip olması onun patolojiyle yakın ilişkili olabileceği fikrini de akıllara getirmiştir. Yapılan araştırmalar bu savı desteklemiş ve öz eleştirinin birçok psikolojik hastalıkla ilişkili; hatta psikopatolojinin ortaya çıkmasına yol açan bir kişilik eğilimi olduğu ortaya çıkmıştır (Castilho, Pinto-Gouveia ve Duarte, 2015). Bu görüşe katılan araştırmacıların başında Sidney Blatt gelmektedir. Blatt, depresyonun

nasıl geliştiğini anlattığı yazısında öz eleştiriyi depresyonun bir çeşidi olarak tanımlamış ve bu görüşünü sonraki yazılarında daha da genişleterek öz eleştirinin bir kişilik özelliği olduğunu savunmuştur (Blatt, 2004).

Peki, öz eleştirel kişilik yapısı nasıl gelişir? Blatt'a (1974) göre kişiliğin şekillenmesi iki temel gelişim çizgisine dayanır: Analitik (bağlılık) çizgi ve İntrojektif (kendini tanımlama) çizgi. Analitik çizgi diğer insanlarla kurduğumuz ilişki yapısını belirlerken, introjektif çizgi kendi benlik algımıza dair fikirlerimizin şekillenmesinde rol oynamaktadır. Bu iki gelişim çizgisini bebeklik döneminde duyduğumuz iki temel ihtiyaç gibi de düşünebiliriz: Anne ya da bakım verenle yakın, samimi, sıcak bir ilişki kurma ihtiyacı ile tutarlı, gerçekçi ve pozitif bir benlik tanımlaması ihtiyacı. Sağlıklı bir gelişim süreci bu ihtiyaçların ölçülü bir şekilde karşılanmasıyla tamamlanır. Kısacası, analitik çizginin başkalarıyla yakın, samimi, tutarlı, koruyucu ve olgun ilişkiler kurabilmemizi sağlayacak yapıyı kazandırmasıyla; introjektif çizgininse gerçekçi, tutarlı, istikrarlı, pozitif ve farklılıkları uyumlu bir şekilde birbirleriyle bütünleştirmiş bir benlik algısı oluşturmasıyla mümkündür.

Bu iki gelişimsel çizgi ya da ihtiyaç, karşılıklı veya diyalektik bir şekilde yaşam boyunca gelişmektedir. Her ikisi de birbiriyle yakın ilişki halindedir. Tutarlı, pozitif, bütünleşmiş ve olgun bir benlik algısı, tatmin edici ilişkiler kurmaya bağlıdır. Benzer şekilde; sıcak, yakın ve tatmin edici ilişkilerin gelişimi, ancak olgun ve bütünleşmiş bir benlik algısıyla sağlanabilmektedir (Blatt, Shahar ve Zuroff, 2001).

Bu gelişim çizgilerinden birisinin aşırı vurgulanıp abartılması ve diğerinin göz ardı edilmesi ya da tatmin edilmemesi çeşitli patolojilere eğilimli analitik ve introjektif kişilik yapısının gelişmesine yol açmaktadır (Blatt vd., 2001). Analitik kişilik yapısı anne ya da bakım verenle kurulan yanlış ve sorunlu ilişkiler sonucu gelişmektedir. Çocuklarını reddeden, ihmal eden ya da aksine çocuklarına aşırı ilgi gösteren ebeveynler çocuklarının kişiler arası ilişkileri algılama ve kurma konusunda yanlış fikirlere kapılmalarına yol açmaktadır. Bu tutuma maruz kalan çocuklar, anne ya da bakım verenle ilişki kurup bu ilişkiyi devam ettirme noktasında aşırı derecede hassaslaşmaktadır. Bu çocuklar birer yetişkin haline geldiğinde çevrelerindeki insanlarla sürekli iletişimde olmak, bu insanlar tarafından bakılmak ve korunmak onlar için çok önemli hale gelir. Bu taleplerini

karşlamak için önemli ölçüde gayret saf ederler ve bunu sağlayabildikleri ölçüde yaşamlarından zevk alıp memnun kalırlar (Layne, Porcerelli ve Shahr, 2006). Bu bireyler terk edilme ve yalnız kalma kaygısını çok şiddetli yaşarlar. Bu kaygıyı o kadar şiddetli hissederler ki etrafındakilerle ya da romantik bir ilişki içinde oldukları insanlarla bağlarını koparmama adına büyük fedakârlıklarda bulunurlar. Bu çabanın başında bu kişilerle uyumlu olmak, onlara itaat etmek ve sürekli onları memnun etmeye çalışmak gelmektedir. Diğer insanlara bu derece bağımlı olmaları bu kişilik özelliğini “bağımlı kişilik” olarak adlandırılmasına da yol açmıştır (Blatt, 2004).

Analitik kişilik yapısı gibi, introjektif kişilik yapısı da bebeklik döneminde gelişmeye başlamaktadır. Bu kişilik eğilimi genelde katı, sevgisini göstermeyen, cezalandırıcı, eleştirel ebeveyn tutumlarına mazur kalan çocuklarda görülmektedir (Layne vd., 2006). Ebeveynler tarafından sürekli eleştirilme ve cezalandırılma benlik algısı üzerinde olumsuz etki yaratarak bireyin kendini değerli görme, bağımsızlık, kontrol ve otonomi isteğini abartılı bir şekilde talep etmesine neden olmaktadır. Bağımsızlık ve otonomi isteği bu kişilerde o kadar yüksektir ki diğer insanlarla olan ilişkilerinde yüzeysel, mesafeli ve duygusallıktan uzak olmalarına yol açar (Blatt, 1974). Ayrıca, introjektif kişilik eğilimi taşıyan bireyler için başkaları tarafından onay görememe, reddedilme ve değersiz görülme çok ciddi bir kaygı sebebidir. Dolayısıyla onay görmek, takdir edilmek ve saygı görmek için çok çaba sarf ederler. Başarısızlıklarla veya onları küçük düşürecek durumlarla karşılaşmamak için rekabetçi, çok çalışan, mükemmeliyetçi insanlar olurlar. Başarısız olmamak için başvurdukları bir başka yöntem de kendilerini acımasız ve katı bir şekilde eleştirmeleridir. Bu tutumları hayatlarının her alanına hâkim olduğu için bu tür kişilere “öz eleştirel kişilik” de denilmiştir (Blatt vd., 2001).

Blatt’ın Analitik (bağımlı) ve İntrojektif (öz eleştirel) kişilik kuramı zamanla daha da derinlemesine çalışılmış ve bu iki kişilik yapısını ölçmek amacıyla ölçekler geliştirilmiştir. Depresyon Deneyimleme Ölçeği (DDÖ) bu amaç doğrultusunda geliştirilen ilk ölçektir. Ölçek bağımlı ve öz eleştirel kişilik yapısını ayrı ayrı ölçmeyi hedeflemektedir. Bu ölçeğe göre bağımlı kişilik özelliği gösteren bireyler genellikle kendini çaresiz, yalnız ve terk edilmiş hissederler ve her konuda diğer insanlara ihtiyaç duymaktadırlar. Öz eleştirel kişilik özelliği gösteren bireylerse kendilerini sürekli

başarısız, değersiz, aşağılık ve suçlu his etmektedirler. Diğer insanlar tarafından saygı ve onay görememek korkusu onlar için büyük endişe kaynağı olduğundan mükemmele ulaşmak amacıyla kendilerini her konuda eleştirirler. Bu iki kişilik yapısı aynı zamanda bireyleri depresyona meyilli hale getirmektedir (Santor, Zuroff, Mongrain ve Fielding, 1997).

Öz eleştirel kişilik yapısını özgül olarak ölçmek isteyen Thompson ve Zuroff ise DDÖ'nin maddelerini temel alarak Öz Eleştiri Ölçeğini geliştirmişlerdir. Ayrıca Thompson ve Zuroff (2004) öz eleştiri kişilik eğilimini kendi içerisinde *içsel öz eleştiri* ve *karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri* olmak üzere iki kısma ayırmışlardır. İçsel öz eleştiri eğilimi, kişinin kendisini içsel ve kişisel standartlarına göre kıyaslayıp kendisine karşı negatif bir benlik algısı edinmesi olarak tanımlanmıştır. Bu içsel ve kişisel standartlar kişinin kendisi tarafından belirlenmiş olup genelde yüksek ve ulaşılmaz güç standartlardır. Bu kadar yüksek standartlara ulaşma arzusu büyük olasılıkla sonuç vermeyeceğinden kişi kendisini işe yaramaz ve başarısız olarak görür. Bu nedenle, bu kişiler kendilerine karşı olumsuz bir benlik algısı geliştirirler. Karşılaştırmalı öz eleştiride ise birey, kendisini sürekli diğer insanlarla kıyaslayarak kendine karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirir. Kıyaslama yaptığı kişiler genelde kendisinden daha üstün ve yetenekli kişiler olduğundan kendisini daha yeteneksiz ve düşük seviyede görmesi kaçınılmaz olacaktır. Bunun sonucunda, ya karşılaştırdığı kişileri düşman olarak görecektir ya da kendisinin aşağılık ve değersiz biri olduğuna kanaat getirecektir.

1.2.1 Öz Eleştiri ve Psikopatoloji

Günümüzde birçok araştırmacı öz eleştiriye, psikopatolojinin ve psikososyal bozuklukların gelişmesinde rol oynayan bir kişilik eğilimi olarak kabul etmektedir (Castilho vd., 2015). Dolayısıyla, öz eleştirinin psikolojik bozukluklarla ilişkili olmasından ziyade bizzat bazı psikolojik bozukluklara yol açtığını söylemek yanlış olmayacaktır.

Bu psikolojik bozuklukların başında depresyon gelmektedir. Yapılan birçok çalışma öz eleştiri ve depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (Adams, Abela, Auerbach ve Skitch, 2009; Bergner, 1995). Bu pozitif ilişkinin yanı sıra,

araştırmalar öz eleştiri düzeyi yüksek olan bireylerde depresyonun nüksetme olasılığının daha yüksek olduğu göstermiştir (Mongrain ve Leather, 2006). Ayrıca, bu kişilik özelliğine sahip bireylerin hayatlarına son verme isteğini daha sık yaşadıkları ve dolayısıyla daha sık intihar girişiminde bulundukları da bulgular arasındadır (Fazaa ve Page, 2003).

 z eleştirel kişilik yapısının depresyona yol açtığı fikrini ilk ortaya atan ve bu duruma kuramsal bir açıklama getiren kişilerin başında Blatt gelmektedir. Blatt'a (1974) göre öz eleştirel kişilik yapısı; gelişim çizgilerinden biri olan introjektif gelişim çizgisinin reddedici, katı ve sevgisiz anne tutumu nedeniyle sağlıklı ve normal bir şekilde tamamlanamamasının sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum aynı zamanda kişinin olumsuz benlik algısı edinmesine de neden olur. Bu tür kişiler onay görme ve takdir edilme konusunda aşırı hassas olurlar. Onay görmeyi ve değerlilik hissini genelde başarıya bağladıklarından herhangi bir başarısızlık durumunda müthiş derecede değersizlik, suçluluk ve aşağılık duygusuna kapılırlar ve bunu sonucunda da depresyon ortaya çıkar. Ayrıca  z eleştirel kişilik eğilimi olan bireylerin kendilerini sürekli kapana kısılmış gibi hissetmeleri, sürekli negatif sosyal kıyaslamalar yapmaları (Sturman ve Mongrain, 2005) ve pozitif duyguları daha az yaşamaları (Mongrain ve Zuroff, 1994) bu kişilik yapısına sahip bireylerin neden depresyona daha meyilli olduklarını da açıklamaktadır.

 z eleştiriye, gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemek ve eksiklikler için kendini aşırı eleştirip suçlamak şeklinde tanımlayacak olursak; öz eleştirinin m kemmeliyet ilikle yakından ilişkili olabileceğini düşünmek de yanlış olmaz. Flett ve Hewitt (2002) mükemmeliyetçiliği, bir nevi kusursuzluğa ulaşma çabası olarak tanımlamaktadır. Onlara göre mükemmeliyetçi insanlar, hayatın her alanında yüksek ve genellikle gerçekçi olmayan standartlar belirlerler. Bu standartlara ulaşmak için büyük bir çaba sarf ederler, bu standartlara ulaşamama ve genel olarak başarısızlık korkusu onlarda çok büyük bir kaygı oluşturur. Araştırmalar  z eleştirel kişilik eğiliminin, sağlıklı olmayan m kemmeliyet ilikle ilişkili olduğunu göstermiştir (James, Verplanken ve Rimes, 2015).

Öz eleştirinin ilişkili olduğu patolojilerden bir diğeri de sosyal fobidir. Öz eleştirel kişilik özelliği gösteren bireyler başkaları tarafından kabul edilip onaylanmaya çok fazla önem verirler. Kabul edilip değeri görmeyi biraz da gösterdikleri başarılı performanslara bağladıkları için bu kişilerde sosyal fobinin de daha çok görülmesi beklenir. Nitekim yapılan çalışmalar da bu görüşü desteklemiş, sosyal fobi ve öz eleştiri arasında yakın bir ilişki olduğu göstermiştir (Cox, Fleeta ve Stein, 2004).

Literatüre bakıldığında, öz eleştirel kişilik yapısı ile yeme bozuklukları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Fennig vd., 2008). Öz eleştirel eğilimi olan kişilerin başka insanlar tarafından kabul görmeye bu kadar odaklanması, toplum açısından beğenilen ve istenilen fiziksel özelliklere sahip olma noktasında bu kişileri daha fazla motive ediyor olabilir. Zayıflığın ve inceliğin ideal güzellik olarak algılandığı günümüz toplumlarında bu kişilik özelliğinin yeme bozukluklarıyla bağlantılı olması şaşırtıcı olmayacaktır.

Öz eleştiri eğilimi olan kişiler herhangi bir başarısızlık durumunda ya da yüksek kaygı duyduklarında kendilerine karşı büyük bir kızgınlık ve öfke duyarlar (Blatt ve Zuroff, 1992). Yapılan bir araştırma, öz eleştirel kişilerin kendilerine ve başkalarına karşı daha fazla öfke duyduklarını ve öz eleştiri puanı yüksek olan bireylerin öz eleştiri puanı az olanlara göre olumsuz sosyal kıyaslamayı daha fazla yaptıklarını ortaya çıkarmıştır (Santor ve Yazbek, 2006).

1.3 Öz Duyarlılık

İnsanların, yaşadığı zorluk ve sıkıntılar karşısında güçlü durup bu sıkıntıları tolere edebilmesi birazda olsa kişinin sahip olduğu psikolojik yetenek ve donanımlarına bağlıdır. Bundan hareketle, geçmişte odak noktası daha çok ruhsal bozuklukları saptamak ve tedavi etmek olan psikoloji, günümüzde artık sağlıklı insana da odaklanmış ve insanın daha başarılı, daha yaratıcı olmasını ve potansiyelini daha üst seviye de kullanmamasını sağlayacak bu yetenek ve donanımları bulmaya yoğunlaşmıştır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Bu donanımların başında ise öz duyarlılık gelmektedir.

Öz duyarlılık kavramı, batı dünyasında özellikle son yıllarda popüler olmasına rağmen doğu kültüründeki, özellikle Budist felsefesindeki yeri yüzyıllar öncesine dayanmaktadır (Neff, 2003b). İngilizce karşılığı “Self Compassion” olan bu kavram dilimizde farklı anlamlar ihtiva ettiğinden Türkçe çevirisi üzerinde tam bir mutabakat sağlanamamış ve iki farklı çeviri ortaya çıkmıştır: Öz Duyarlılık ya da Öz Anlayış. “Öz duyarlılık” ifadesinin bu kavramı daha iyi karşıladığı düşüncesinden hareketle çalışmamızda bu kullanım tercih edilmiştir.

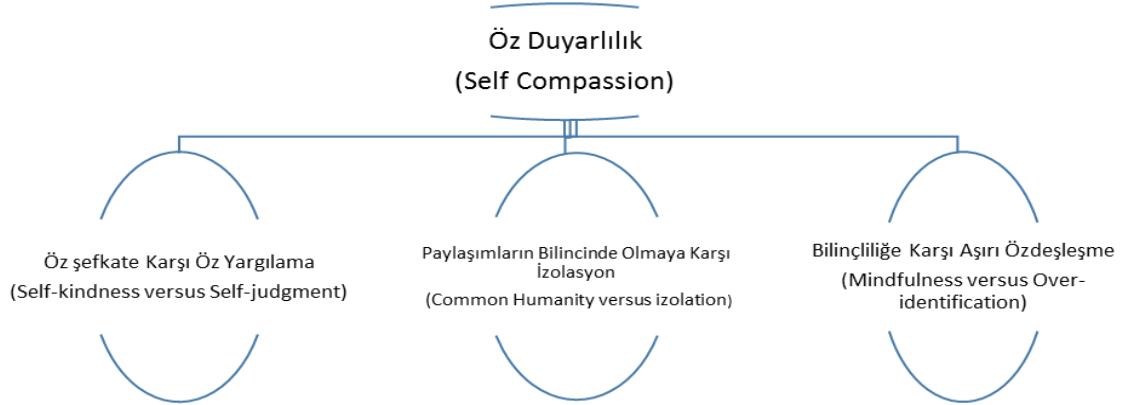
Öz duyarlılık ifadesi, duyarlılığın genel anlamıyla yakın ilişkilidir. Wispe (1991)’e göre duyarlılık, çevremizdeki insanların –ki bu insanlar tanıdık olabileceği gibi yabancı da olabilir- acı ve sıkıntılarının farkında olmak, bu acı ve sıkıntıları bir nevi hissetmek ve paylaşmaktır. Duyarlılık, zor durumdaki insanlara acımdan ziyade şefkat duyma ve bu insanların acısını, sıkıntısını azaltma ve yok etme arzusu duymayı sağlar (aktaran, Neff, 2003b). Öz duyarlılık ise duyarlılığın bireyin kendisine yöneltilmiş halidir. Yani kendi acı ve sıkıntılarının farkında olmak, herhangi bir başarısızlık, eksiklik veya yetersizlik hissiyle karşılaştığında kendine acımak yerine kendine karşı şefkatli ve nazik olmak demektir. Bu farkında olma durumuna paralel olarak, öz duyarlılık acı ve sıkıntılardan kaçmayıp, mücadele ederek onları azaltma ve yok etme arzusunda olmayı da sağlamaktadır (Neff, 2003a).

Kristin Neff, öz duyarlılık kavramı üzerine en çok çalışma yapan araştırmacıların başında gelir. Neff (2003b), öz duyarlılığı insanın herhangi bir başarısızlık durumunda ya da yetersizlik hissine kapıldığında kendine karşı acımasız, katı ve eleştirel değil; şefkatli, sıcak, nazik ve anlayışlı davranması, yaşadığı bu başarısızlık veya yetersizlik duygusunun sadece onun başına gelen bir durum olmadığını, bunun insan olmanın bir gereği olduğunu kabul etme olarak tanımlar. Yani, hayatta hemen hemen herkesin; hatta en yetenekli, başarılı ve zeki insanların bile bu durumları yaşayabileceğini kabul etme, bu başarısızlık ve yetersizlik hissini neden olduğu acıların yansız, yargısız ve dengeli bir şekilde farkında olma, bu acıları azaltmak ve yok etmek için gerekli isteğe sahip olma olarak tanımlamaktadır.

Neff (2009), bu tanımına dayanarak öz duyarlılığı üç farklı bileşene ayırmıştır: *öz şefkat*, *paylaşımların bilincinde olma* ve *bilinçlilik*. Ancak Neff zamanla, bu üç bileşeni

zıt kavramlarıyla birleştirerek öz şefkate karşı öz yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon, bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme şeklinde revize etmişti (bakınız, Şekil 1.2'ye). *Öz şefkate karşı öz yargılama (self-kindness versus self-judgment)*, bireyin kendisine karşı sert, yargılayıcı ve eleştirel olmasından ziyade şefkatli, anlayışlı ve nazik bir tutum takınması anlamına gelmektedir. *Paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon (common humanity versus isolation)* ise bireyin yaşadığı tüm talihsizlik, sıkıntı ve acıların sadece kendisinin başına geldiğine inanarak kendini diğer insanlardan izole etmek yani ayrı görmek yerine yaşanan bu sıkıntıların birçok insanın da başına gelebilecek şeyler olduğunu ve çoğu insanın bu ortak paylaşıma sahip olabileceğini kabul etmesi anlamına gelmektedir. *Bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme (mindfulness versus over-identification)* bireyin yaşadığı olumsuz olay ve acıları kendisiyle aşırı özdeşleştirmeden farkına varma, bunu yaparken ne bu olumsuz durumları görüp yok sayma ne de abartarak olduğundan daha fazla görmek anlamına gelmektedir.

Şekil 1.2 Öz Duyarlılığın Bileşenleri



Öz duyarlılığın bu üç bileşeni her ne kadar birbirinden farklı şekilde tanımlansa da bu üç bileşen aslında birbirleriyle yakın ilişkili olup karşılıklı etkileşim halindedirler. Hayatta karşılaştığımız olumsuz durumların normal ve insan olmanın gereği olduğunu düşünmek ve kendisi dâhil hiç kimsenin kusursuz olamayacağını kabullenmek, bir

başarısızlık ya da üzücü bir durum karşısında insanın kendisine karşı daha şefkatli ve anlayışlı olmasını kolaylaştırmaktadır. Kendine karşı şefkatli olmak ise acımasız eleştiri ve suçlamaların dozunu azaltmaktadır. Eleştiri ve suçlamaların azalması ya da yok olması olumsuz duyguları inkâr etmeyi veya görmezden gelmeyi engelleyecek ve böylece bilinçliliğimiz artırmaktadır (Neff, 2003b).

1.3.1 Öz Duyarlılığın Gelişimi

Öz duyarlılığın; bireyin kendisine karşı şefkatli davranmasını sağlaması, bilinçlilik düzeyini artırması ve bireyi hem kendisinin hem de başkalarının acılarına karşı daha duyarlı hale getirmesi gibi olumlu işlevleri dikkatleri öz duyarlılığın kaynağına çekmiş ve bu konu üzerinde daha çok araştırma yapılmasını sağlamıştır. Neden bazı insanlar diğer insanlara nazaran kendilerine karşı daha anlayışlı ve şefkatli davranırlar? Neden bazı insanlar hata yaptıklarında veya yetersizlik hissine kapıldıklarında kendilerini diğer insanlardan daha sert ve acımasızca eleştirirler? Bu sorulara yanıt verme arayışında öne çıkan ilk görüş öz duyarlılığın doğuştan gelen bir kişilik eğilimi olabileceğidir. Yapılan çalışmalar bu görüşü desteklemiş ve nevroitik kişilik özelliği gösteren bireylerin öz duyarlılık düzeylerinin düşük; dışadönük, uyumlu ve öz disipline sahip bireylerinse öz duyarlılık düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya çıkmıştır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Öte yandan, öz duyarlılığın çeşitli müdahale programlarıyla artıyor olması; bunun doğuştan gelen bir kişilik özelliğinden ziyade sonradan gelişen bir özellik olabileceği fikrini de doğurmuştur. Öğrenmenin önce ailede başladığı ve çocukların da ilk olarak ebeveynlerini model aldıkları varsayımından yola çıkarak anne-babanın öz duyarlılık seviyelerinin çocuklarıninkiyle paralellik gösterebileceği öz duyarlılığın sonradan gelişebilecek bir özellik olduğunun savunular tarafından öne sürülen güçlü bir argümandır. Brown'un (1999) yaptığı boylamsal bir çalışmada öz duyarlılık seviyeleri yüksek olan ailelerde yetişen çocukların, yetişkin olduklarında öz duyarlılığı yüksek bireyler haline geldikleri; katı ve eleştirel bir yetiştirme tarzına maruz kalan çocuklarınsa yetişkin olduklarında öz duyarlılık düzeylerinin düşük olduğunu görülmüştür. Bu araştırma öz duyarlılığın genetik bir eğilimden çok sonradan kazanılabilecek bir özellik olduğu görüşünü desteklemektedir.

Bağlanma stillerinin yetişkinlerin davranışlarını belirlemedeki etkisi dikkate alındığında, insanların sahip oldukları bağlanma stillerinin onların öz duyarlılık düzeylerini etkileyebileceği görüşünü de akla getirmiştir. Gilbert'in (2002) çalışması da bu görüşü desteklemektedir. Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin aynı zamanda öz duyarlıklarının da yüksek olduğu, güvenli bağlanmaya sahip olmayan bireylerin ise öz duyarlılık düzeylerinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Öz duyarlılığı düşük bireylerin eleştirel anneye maruz kaldıkları ve güvenli bağlanmaya sahip olmadıkları diğer araştırmacılar tarafından kanıtlanmıştır (Germer ve Neff, 2013).

1.3.2 Öz Duyarlılığa Yöneltilen Bazı Eleştiriler

Öz duyarlılığın çıkış noktasının doğu felsefesi olması, bu kavramın batı dünyasında tam anlamıyla anlaşılmasını zorlaştırmış ve bu durum öz duyarlılık hakkında bazı yanlış varsayımların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bazı araştırmacılar öz duyarlılığın başarısızlık ve yetersizliği normalleştirerek pasifliğe; kendine odaklanmayı arttırarak benmerkezcilikle benciliğe ve kendine karşı şefkat duygusunu tetikleyerek kendini şımartma ya da kendine acıma gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceğini iddia etmişlerdir (Neff, 2003a).

Öz duyarlılığın pasifliğe yol açtığı fikrini savunan araştırmacılar, bu savlarını öz duyarlılığın bileşenlerinden olan “paylaşımların bilincinde olmaya” dayandırmaktadırlar. Paylaşımların bilincinde olma; bir başarısızlık yaşadığımızda, yetersizlik veya eksiklik hissine kapıldığımızda hemen hemen herkesin çeşitli zamanlarda bu gibi durumlarla karşılaşabileceğini, dolayısıyla bunun normal olduğunu bize hatırlatmaktadır. Bir durumu normal görmemiz ise o durumu değiştirmek için çaba göstermemizi engellemekte ve bizi pasifleştirmektedir. Çünkü insanlar ancak anormal gördükleri durumları değiştirme ihtiyacı hissederler (Neff, 2003b).

Bu iddialardan hareketle, bazı araştırmacılara göre başarısızlık, eksiklik ve yetersizlikler insanları çalışıp çabalamaya iten faktörlerdir. Bu sav kısmen doğru olabilir. Herhangi bir alanda başarısız olduğumuzda ya da herhangi bir alanda kendimizi yetersiz ve eksik gördüğümüzde daha fazla çalışıp çabalayabiliriz. Örneğin matematikte kötü olduğunu düşünen bir öğrenci açığını kapatmak için daha fazla çalışacaktır ya da

performansının yarışçı arkadaşlarından düşük olduğunu gören bir koşucu, arkadaşlarına yetişebilmek için daha fazla antrenman yapacaktır. Bazen de sahip olduğumuz bir eksiklik başka bir alanda daha iyi olmamız yönünde de bizi teşvik edebilir. Kekeleyen birinin şarkı söylemek ya da yürüyemeyen birinin ressam olmak için çaba sarf etmesi gibi örnekleri çoğaltmak mümkündür.

Başarısızlık, eksiklik ve yetersizliğin insanları daha fazla çalışmaya teşvik ettiği söylenebilir; ancak, çalışmayı teşvik etmek kadar çalışmanın devamlılığını sağlamak da esastır. Bir çalışmanın istikrarlı bir şekilde devam etmesi çalışmaların kısmen de olsa başarıyla sonuçlanması veya o alanda ilerlemeyi görmekle mümkündür. Matematikteki eksiklerini fark edip daha fazla çalışan bir öğrencinin sınavda beklediği sonucu alamayınca şevkinin kırılıp çalışmayı bırakması ya da hızını istediği ölçüde arttıramayan bir koşucunun antrenmanlarına eskisi gibi devam edememesi olası bir sonuçtur. Yeteneklerimizi aşan durumlarda sadece çalışarak başarılı olmayı beklemek gerçekçi bir beklenti olmayacak ve bizi hayal kırıklığına uğratacaktır. Çalışmak, başarılı olmak için gerekli bir koşuldur ancak yeterli bir koşul değildir. Başarılı olmak için o alana uygun yetenek ve donanımlara da sahip olmak gerekir. İnsanoğlunun sınırlı yeteneklerle yaratıldığı ve her insanın her alanda mükemmel olamayacağı genel olarak kabul edilen bir görüştür. Çok iyi şarkı söyleyen bir şarkıcı herhangi bir müzik aletini çalamayabilir ya da matematik dâhisi olan biri edebi metinleri anlayıp açıklamakta zorlanabilir. Eksikliklerimizi, hangi alanlarda iyi, hangi alanlarda kötü olduğumuzu bilmek biraz da kendimizi iyi tanımamızla mümkündür. İşte öz duyarlılık bu noktada önemli bir işleve sahiptir. Öz duyarlılık kendimize odaklanıp kendimize kulak vermemizi sağlamaktadır. Farkındalığımızı arttırarak eksik yönlerimizin bilincine varmamızı ve kendimizi daha iyi tanımamızı kolaylaştırmaktadır. Kendimizi daha iyi tanımak, kabiliyetlerimiz yönünde çalışıp çabalamayı sağlayacağından gayretlerimizi devamlı kılacaktır (Neff, 2003b).

Öz duyarlılığın bireyin kendisine ve sorunlarına odaklanmasını arttırarak benmerkezciliği ve benciliği tetiklediği görüşü öz duyarlılığa getirilen bir diğer eleştiridir. Öz duyarlılık, insanın kendisine ve sorunlarına odaklanma düzeyini arttırmaktadır. Ancak bu odaklanmanın amacı insanın kendi eksiklerini, kapasitesini ve yeteneklerini kısacası kendisini daha iyi tanımasını sağlamaktır. Benmerkezcilikte ve bencilikte

olduğu gibi kendini merkezde görüp başkalarını önemsememe söz konusu değildir (Neff, 2003b). Öz duyarlılık kendine karşı şefkatli ve merhametli olmayı sağlamaktadır. Kendine karşı şefkatli ve anlayışlı davranamayan birinin başkalarına karşı anlayışlı ve şefkatli davranabileceğini düşünmek pek gerçekçi bir beklenti olmayacaktır. Kendine karşı daha az yargılayıcı ve daha affedici olan kişilerin aynı zamanda başkalarına karşı da daha az yargılayıcı ve daha fazla affedici olması (Neff ve Germer, 2011) bu beklentinin ampirik anlamda doğruluğunu göstermiştir. Sonuç olarak, öz duyarlılık kendine karşı şefkatli ve anlayışlı olmayı sağladığı ölçüde başkalarına karşı da anlayışlı ve şefkatli olmayı, kendi sorunlarımıza gösterdiğimiz özen ve dikkati diğer insanların sorunlarına da göstermeyi mümkün kılarak benmerkezci ve bencil özelliklerin gelişmesini engellemektedir.

Öz duyarlılığa yöneltilen bir diğer eleştiri ise öz duyarlılığın insanın kendisine duyduğu şefkat ve anlayışı abarttığı, dolayısıyla kendine acıma duygusuna yol açabileceğidir. Başkasına acıdığımız zaman kendimizi ondan farklı ve üstün görürüz. Bu durum insanın kendisine acıdığı anda söz konusu olur. Yani, kendimize acıdığımızda kendimizi diğer insanlardan farklı ve aşağı görürüz (Neff, 2004). Öz duyarlılığın bileşenlerinden biri olan paylaşımların bilincinde olma; sorun ve acıların sadece bizim başımıza gelmediğini, birçok insanın da başına gelebileceğini bize hatırlatır ve böylece insanın kendisine acıması durumunda söz konusu olan kendimizi diğer insanlardan farklı ve aşağı görme eğilimini engeller. Ayrıca, bilinçlilik bileşeni çekilen acı ve üzüntülerin tarafsız bir şekilde algılanmasını sağlar ve bu da acıları abartılı bir şekilde değil, gerçekçi şekilde algılamayı mümkün kılar. Böylece, kendine acımda söz konusu olan üzüntüleri abartılı görme ve hissetme halini de engeller (Neff, 2003b).

1.3.3 Öz Duyarlılık ve Öz Saygı

Öz saygı, insanın kendisini ne ölçüde sevdiği ve değerli gördüğüyle ilgilidir (Harter, 1999). Öz saygısı yüksek olan bireyler kendilerini daha çok sevip daha değerli görürler. Bu bağlamda, öz saygının ruh sağlığımızı olumlu yönde etkileyeceğini düşünmek pek de yanlış olmaz. Nitekim yapılan araştırmalar da bunu destekler niteliktedir. Yüksek öz saygıya sahip bireylerin daha az depresyon ve anksiyete yaşadığı ortaya çıkmıştır (Orth, Robins, Meier ve Conger, 2016; Sowislo ve Orth, 2013). Bu olumlu katkıların yanı sıra,

yüksek öz saygının akademik başarıyla da ilişkili olduğu gözlenmiştir (Whitesell, Mitchell ve Spicer, 2009).

Bu olumlu etkiler öz saygının popülerliğini arttırırken “İnsanların öz saygı düzeyi nasıl yükseltilebilir?” sorusu da birçok araştırmaya konu olmuştur. Öz saygının özellikle akademik başarıyla ilişkisi, öz saygıyı arttıracak çeşitli programların geliştirilerek okullarda uygulanmasını sağlamıştır. Ancak, öz saygı ve depresyon gibi psikolojik hastalıklar arasındaki negatif ilişki ya da akademik başarı ile öz saygı arasındaki pozitif ilişki, bunlar arasında bir neden-sonuç ilişkisinin kurulabilmesini mümkün kılmamaktadır (Neff, 2003b). İnsanların depresyon eğilimi daha düşük olduğundan öz saygıları yüksek olabilir ya da öğrencilerin akademik başarıları yüksek olduğundan öz saygıları yükselebilir. Nedenselliğin kurulamıyor oluşu, öz saygının düşünüldüğü kadar olumlu bir etkiye sahip olmayacağı görüşünü de ön plana çıkarmıştır.

Ayrıca bazı çalışmalar öz saygı ve bazı olumsuz kişilik özellikleri arasında pozitif bir ilişkinin olabileceğini de göstermiştir. Bu kişilik özellikleri arasında narsisizm öne çıkmaktadır. Öz saygısı yüksek bireylerin aynı zamanda narsistik eğilimlerinin de yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Suknick, 2001). Öz saygı, bireylerin kendilerini daha çok sevip değerli görmelerini sağlar. Ancak öz saygının kendini daha değerli görmeyi sağlaması, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslayıp onlardan daha iyi ve daha üstün olduğuna kanaat getirmeleriyle mümkündür. Dolayısıyla, kendini üstün görme isteği de narsistik eğilimi tetiklemektedir (Neff, 2003b).

Öz saygının depresyon gibi psikopatolojilerle nedensellik bağlamında net bir açıklama sunmaması, narsizim gibi olumsuz sonuçlara yol açıyor olması araştırmacıları öz saygıya alternatif olabilecek yeni arayışlara itmiştir ve bunun sonucundan öz duyarlılık kavramı batı dünyasına tanıtılmıştır (Neff, 2003b). Öz duyarlılık ve ruh sağlığı üzerine yapılan araştırmalar öz duyarlılığın psikolojik ve fizyolojik iyi olma haliyle pozitif (Hall, Row, Wuensch ve Godley, 2013), öte yandan depresyon ve anksiyete ile negatif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir (Neff, 2003a).

Germer ve Neff'in (2013) yürüttüğü bir çalışmada Bilinçli-Öz duyarlılık programı ile (Mindful-Self-Compassion Training) öğrencilerin öz duyarlılık düzeylerini arttırmak

hedeflenmiştir. Bir grup öğrenciye sekiz hafta boyunca her hafta 2,5 saat süren bir müdahale programı uygulanmıştır. Bu uygulama sonunda öğrencilerin öz duyarlılık ve farkındalık düzeyi beklenildiği gibi yükselmiştir. Ayrıca kontrol grubuyla kıyaslandığında, öz duyarlılığı yükselen grubun depresyon, anksiyete, stres ve duygusal olarak kaçma davranışı gösterme oranı düşmüş ve yaşam memnuiyetleri artmıştır. Bu çalışma, öz duyarlılığın depresyon ve anksiyeteyeyle ilişkisinin nedensellik bağlamında da açıklanabileceğini göstererek önemini daha da arttırmıştır.

Öz duyarlılığın bu olumlu etkilerinin yansı, öz duyarlılık öz saygı gibi narsistik eğilimlere ve önyargıya da yol açmamaktadır (Neff, 2004). Öz saygıda birey kendi değerini diğerleriyle kıyaslayarak edindiği için ortalamadan iyi olmak, diğerlerinden üstün olmak esastır ve insanın sahip olduğu olumlu özellikler insanı daha değerli kıldığından bunlar sahip olunan diğer özelliklerden çok daha kıymetlidir. Öte yandan öz duyarlılık, bireylere diğer insanlarla benzer acı ve başarısızlıkları deneyimlemenin onlarla benzer özelliklere sahip olmaktan kaynaklandığını hatırlatarak bireyin kendisini diğer insanlardan üstün görmesini engellemektedir. Daha da önemlisi, öz duyarlılık bireylerin olumlu özellikleri gibi diğer özelliklerinin, hatta olumsuz özelliklerinin de kıymetli olduğunu ve kendisini bu olumsuz özelliklerle birlikte kabul etmesi gerektiğini, bireyin kendisini sevip değerli görmesi için mükemmel olması gerekmediğini, kendisi olmasının yeterli olacağı görüşü de aşılmaktadır (Neff, 2011). Ayrıca öz duyarlılık, öz saygıya nazaran fazla duygusal istikrar sağlamaktadır çünkü başarısızlık ve başarı zamanlarında öz duyarlılık değişmemekte, stabil kalmaktadır (Neff ve Costigan, 2014).

1.3.4 Öz Duyarlılığın Ruh Sağlığına Olumlu Etkileri

Öz duyarlılığın patolojiyle nasıl bir seyir izlediğine gelince, 20 çalışmayı temel alan bir meta-analiz çalışması öz duyarlılıkla psikopatoloji arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (MacBeth ve Gumley, 2012). Bu psikopatolojilerin başında depresyon gelmektedir. Yapılan çalışmalar, yüksek öz duyarlılığa sahip bireylerin daha az depresyon yaşadığını göstermiştir (Dahm vd., 2015; Deniz ve Sümer, 2008; Körne vd., 2015).

Germer ve Neff ‘in (2013) çalışması “depresyon ve öz duyarlılık arasında neden-sonuç ilişkisi kurulabilir mi?” sorusuna cevap niteliğindedir. Çalışmanın sonuçlarına göre öz duyarlılık ve farkındalık düzeyinin artmasıyla depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin düşmektedir. Blatt’ın açıklamaları, öz eleştirinin depresyon düzeyini nasıl düşürdüğüne önemli ölçüde ışık tutmaktadır. Blatt’a (1974) göre, öz eleştiri depresyonun ortaya çıkmasında önemli bir faktördür. Blatt depresyonun ortadan kalkması için insanın kendisine yönelttiği bu eleştirel bakış açısını düzeltmesi gerektiğini ifade etmiştir. Öz duyarlılık, bireyin kendisine karşı şefkat duygusunu arttırarak kendini acımasızca eleştirmesini engellemektedir (Neff ve Germer, 2011). Böylelikle öz eleştiri azaltarak depresyonun düzeyini düşürmektedir. Buna ek olarak, öz duyarlılık kişilerin depresyondayken sık sık yaptıkları sorunlar üzerinde derin derin düşünme (rumination) eylemini de azaltmakta (Neff, 2009; Smeets, Neff, Alberts ve Peters, 2014) ve bunun sonucu olarak depresyonun yoğun yaşanmasının engellemektedir.

Öz duyarlılığın önemli ölçüde etki ettiği bir başka patoloji de anksiyetedir. Yapılan çalışmalar öz duyarlılık ve anksiyete arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Neff, 2003a). Genel anlamda, kaygımızın kaynağı genelde ileride gerçekleşmesi muhtemel olaylardır. Bir ay sonra gireceğimiz önemli bir sınav ya da birkaç ay sonra yapılacak bir ameliyat şu an kaygı duymamız için yeterli bir sebep olabilir. Öz duyarlılık, insanın farkındalığını artırarak dikkatini gelecek ya da geçmişe değil şu ana ve yaptığı işe vermesini sağlamakta; dolayısıyla, kaygı düzeyini düşürerek anksiyeteye karşı koruyucu olmaktadır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Öz duyarlılık Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tedavisinde de umut vadetmektedir. Kısaca TSSB; bir kaza, tecavüz, deprem veya savaş gibi varlığımızı ciddi anlamda tehdit eden bir olaya maruz kaldıktan sonra gerçek tehlike geçmesine rağmen olay sırasında yaşadığımız stres ve korkunun devam etmesidir. TSSB hastalarının ortak semptomları rüyada veya gündüz vakti geçmişte yaşadıkları travmatik bir olayı geçmiş gibi tekrar tekrar yaşama ve bunu tekrar yaşadığı için de vücudun alarm durumuna geçmesidir. Bu durumu yaşayan kişinin stres ve kaygısı üst düzeye çıkmakta ve bu olayın sadece onun başına geldiği düşüncesiyle suçluluk, utanç ve yalnızlık hissetmektir (Butcher, Hooley ve Mineka, 2014). Öz duyarlılık, öz şefkat bileşeni aracılığıyla

kendimize karşı şefkatimizi arttırarak stresi azaltıp bizi sakinleştirmektedir; paylaşımlarının bilincinde olma olumsuz durumların her insanın başına gelebileceğini insana hatırlatarak utanç ve suçluluk duygusunu azaltmaktadır. Bilinçlilik yaşanan âna odaklanmayı sağlayarak kötü hatıraları tekrar tekrar hayal edip benzer duyguların yaşanmasını engellemektedir (Neff ve Germer, 2011). Öz duyarlılığın, TSSB bozukluklarının giderilmesindeki bu olumlu katkılarının yanı sıra TSBB hastalarının eski yaşamlarına kısa sürede adapte olmaları da kolaylaşmaktadır (Dahm vd., 2015).

Öz duyarlılığın psikolojik bozuklukları azaltma yönündeki bu olumlu etkisinin yansira, öz duyarlılığın fiziksel ve psikolojik anlamda iyi olma üzerinde de olumlu etkiye sahip olduğu da görülmüştür (Hall vd., 2013). Öz duyarlılık iyimser bakış açımızı geliştirmektedir (Neff, 2009). Öz duyarlılık, negatif duyguları azaltarak pozitif duyguları da arttırmaktadır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Öz duyarlılık, bireyin kendisini izole edip içine kapanmasını engelleyerek (Neff ve Germer, 2011) sosyal ilişkilerini dengelemektedir. Kişilerin kaçma odaklı stratejilerini azaltıp ve çözüm odaklı yönelimlerini arttırarak (Neff, Hsieh ve Dejjterat, 2005) sorunlarla mücadele etmelerini ve bu sorunların üstesinden gelmelerini sağlamaktadır. Bireyler arası tartışmalarda daha uzlaşmacı olmalarını sağlayıp (Yarnell ve Neff, 2013) empati ve affetme potansiyellerini geliştirmektedir (Neff ve Pommier, 2012).

Ayrıca öz duyarlılık; bireylerin partnerlerine duygusal anlamda daha bağlı olmalarını, partnerlerini oldukları gibi kabul edip onları desteklemelerini de sağlamakta ve bunun yanı sıra ilişkilerinde kontrolcü ve saldırgan olmalarını engellemektedir (Neff ve Beretvas, 2013). Böylelikle, bireylerin romantik ilişkilerindeki memnuniyet seviyelerini de arttırmaktadır.

1.4 Farkındalık

Kitap okurken, ders çalışırken, film izlerken ya da bir şeyler dinlerken bir anda kendimizi yaptığımız aktiviteden uzaklaşmış ve başka şeyler düşünürken bulabiliriz. Farkındalığımızın düşük olduğu zamanlarda ortaya çıkan bu durumlar, bizi o an orada yaşanan durumlardan uzaklaştırıp, bir süreliğine de olsa etrafımızdan habersiz olmamıza ve dış dünyayla bağımızı koparmamıza yol açmaktadır. Birçok insanın günlük hayatında

çok sık karşılaştığı bu durum günümüzde modern psikolojinin ilgi alanlarından birisi haline gelmiştir.

Psikolojiyle tanışıklığı yeni olsa da “Farkındalık” kavramı aslı itibariyle yeni bir kavram değildir. Kökeni, 25.000 bin yıllık bir geleneğin ürünü olan Budizm felsefesine dayanmaktadır (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Buda tarafından ilk kez Hindistan’da ortaya koyulan ve sonrasında Çin ve Japonya gibi uzak doğu ülkelerine yayılan kavramın batı dünyasındaki yerini alması Jon Kabat-Zinn’in 1979’da Massachusetts Tıp Merkezi’nde farkındalığa dayalı stres azaltma programını geliştirmesiyle olmuştur (Bodhi, 2013).

İngilizce karşılığı “mindfulness” olan farkındalık kavramı aslı itibariyle Hindistan’ın yerel dillerinden olan Palice’de “Sati” kelimesi anlamına gelmektedir (Bodhi, 2013). İlk anlamı bellek olan “Sati” hatırlama, dikkat etme ve farkında olma anlamlarını da içermektedir (Siegel vd., 2009). “Sati” ilk olarak 1881 yılında Rhys Davids tarafından “mindfulness” olarak İngilizceye çevrilmiştir (Gethin, 2013).

Kelime anlamı her ne kadar bellek, hatırlama ve dikkat anlamlarına gelse de, farkındalık kavramının Budda’nın takipçileri tarafından geniş kitlelere ulaştırılması ve değişik kültürler tarafından benimsenmesi, kavramın zamanla farklı anlamlar kazanmasına yol açmıştır. Başlangıçta, özellikle Budizm felsefesinde, daha çok dinsel ve metafiziksel dünyaya gönderme yapan bir anlamı varken, bu kavramın psikolojiyle tanışması ve sonra bir terapi biçimine dönüşmesiyle dinsel anlamından uzaklaşıp seküler ve bilimsel bir anlam kazanmıştır.

Farkındalık üzerine çeşitli araştırmalar yapan ve farkındalığa dayalı bir tedavi yöntemi geliştiren Kabat-Zinn farkındalığı, dikkatimizi bir şekilde belli bir şeye tarafsız bir şekilde kanalize etmek olarak tanımlamaktadır. Farkındalığın ayna gibi tarafsız ve nesnel olması gerektiğini vurgulayan Kabat-Zinn, farkındalığın ancak bu şekilde bilgi, deneyim ve kültürel etkilerle şekillenen bir algılama durumundan farklı olabileceğini iddia etmiştir. Budist bir rahip ve aynı zamanda bilgin olan Nyanaponika Thera’ya göre de farkındalık, aslında bir başlangıç noktasıdır çünkü zihni tanımak için güvenilir bir anahtardır; odak noktasıdır çünkü zihnimizi şekillendiren mükemmel bir araçtır;

ulaşılabilecek son noktadır çünkü zihnin özgürlüğünü kazanmasının ulvi manifestosudur (Kabat-Zinn, 2015).

Farkındalık kavramının birbirinden farklı birçok kültürden etkilenmesi, kavramın zamanla birçok farklı anlam kazanmasına, dolayısıyla kavramın anlamı üzerinde tam bir konsensusun sağlanamamasına da yol açmıştır. Bishop (2004), farkındalık kavramına operasyonel bir tanım getirerek bu anlam karmaşasını bir anlamda çözüm getirmek istemiştir. Bishop'ın operasyonel tanımına göre farkındalık, dikkatin bir çeşit öz denetimidir. Bu öz denetim sayesinde dikkatimizi şimdiki ana ve o anda yaşananlara sabitleyebiliriz. Dikkatimizi yaşadığımız deneyim üzerinde sabitleyebilmemiz diğer zihinsel yetilerimizi de o ana ve o deneyime yönlendirebilmemizi sağlar. Ayrıca farkındalık, kişinin o an yaşadığı şeye meraklı, tarafsız ve kabullenici bir şekilde dikkatini verebilmesini de sağlamaktadır.

Farkındalık dikkatin şimdi deneyime yönlendirilmesiyle başlayıp o deneyime bağlı duyu, duygu, düşünceleri gözlemlemek ve deneyimlemekle devam eder ve dikkatimizin başka olaylara çevrilmesiyle de bitmektedir. Dikkatimizi belli bir olay üzerinde sabit tutup gerektiğinde başka bir olaya yönlendirebilme farkındalığın tespiti için de önemlidir. Bu nedenle, farkındalığı ölçen birçok test dikkatimizi sabit tutma ve yönlendirme becerilerini ölçecek ölçütlere göre hazırlanmıştır (Bishop, 2004).

1.4.1 Farkındalık Ne Değildir?

Farkındalığı tam anlamıyla tanımlayıp anlamak, bu kavramın ne olmadığını bilmekten geçmektedir. Siegel ve diğerlerine (2009) göre:

- ✓ Farkındalık, boş bir zihne sahip olmak demek değildir. Zihnin birçok şeye değil sadece bir şeye odaklanması demektir.
- ✓ Farkındalık, duygusuz olmak demek değildir. Kendimize odaklanarak duygularımızdan daha fazla haberdar olabilmektir.
- ✓ Farkındalık, yaşamdan elini eteğini çekmek anlamına gelmez. Farkındalığın meditasyonla yakın ilişkisi olması ve meditasyonun da Budist rahiplerle özdeşleştirilmesi farkındalığın yaşamdan el etek çekmek gibi düşünülmesine yol

açmıştır. Hâlbuki farkındalık, hayat koşuşturması içerisinde kaybolmayı engelleyerek hayatı daha canlı bir şekilde yaşamayı mümkün kılmaktadır.

- ✓ Farkındalığı, acılardan uzaklaşıp manevi bir yaşama geçiş olarak değerlendirmek de doğru değildir. Farkındalık; acıların farkına varmak, onları kabullenip sabretmek ve nihayetinde sorunların üstesinden gelebileceğimize inanmaktır.

1.4.2 Farkındalık ve Meditasyon

Arzu edildiği takdirde farkındalık yetisi geliştirilebilir. Fiziksel aktiviteler sayesinde formda kalıp kondisyonumuzu geliştirebildiğimiz gibi çeşitli farkındalık egzersiz ve yöntemleriyle de farkındalık düzeyimizi de artırabiliriz. Bu yöntemlerin başında da şüphesiz ki meditasyon gelmektedir. İngilizcede “Med” sözcüğünden türetilen “meditasyon” kelime anlamı olarak “ölçmek” ve “bir konu üzerinde derinlemesine düşünmek” anlamlarına gelmektedir. Budist felsefesinde meditasyon, “samādhi” kelimesiyle eş değerdir ve “zihnin odaklanması” anlamına gelmektedir (Olendzki, 2009).

Günümüzde birbirinden farklı birçok meditasyon yöntemi geliştirilmiştir; ancak bunlar arasında Budist rahiplerle özdeşleştiğinden popülerliğini hiç kaybetmeyen iki meditasyon yöntemi öne plana çıkmaktadır: Huzur (samatha) ve İç Görü (vipassana) Meditasyonları. Huzur meditasyonu, bir konu üzerinde derin düşünme egzersizlerini içerirken; iç görü meditasyonu temel obje denilebilecek bir objeye zihni odaklamak ve zihnin o objeden uzaklaştığını fark ettiği an dikkatini tekrar nesneye verme egzersizlerini içerir (Khong, 2009). Huzur (Samatha) ve iç görü (vipassan) meditasyonları olayları daha net bir şekilde algılayıp dikkatimizi stabile etmemizi sağlayarak farkındalık düzeyimizi arttırmaktadır (Batchelor, 2013).

1.5 Öz Eleştiri, Öz Duyarlılık ve Farkındalığın Öznel İyi Oluşla ilişkisi

Öz Eleştiri ve Öznel İyi Oluş. Öz eleştiri, bireyin kendisini sürekli olarak yıkıcı ve şiddetli bir şekilde eleştirmesi, eksiklik ve başarısızlıklarından dolayı kendini aşırı bir şekilde suçlaması şeklinde tanımlanmaktadır (Holle ve Ingram, 2008). Bu yıkıcı ve eleştirel tutumun mutluluk ya da öznel iyi oluş düzeyini olumsuz bir şekilde etkilemesi de şaşırtıcı bir sonuç olmayacaktır. Nitekim birçok araştırma da bu savı desteklemektedir. Öz eleştiri ve mutluluk üzerine yapılan çalışmalarda, öz eleştiri düzeyi yüksek bireylerin mutluluk

seviyelerinin düşük olduğu görülmüştür (Cheng ve Furnham, 2003; Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013). Öz eleştirinin mutluluk veya öznel iyi oluş düzeyiyle arasındaki bu negatif yönlü ilişkiyi öznel iyi oluşu açıklayan aşağıdan yukarı kuramları, evrimsel kuram ve göreceli standartlar kuramları bağlamında açıklamak mümkündür.

Aşğıdan yukarıya doğru kuramlarına göre mutsuzluk ya da düşük öznel iyi oluş, negatif duyguları sık deneyimlememizle ilişkilidir. Yani birey olumsuz duyguları ne kadar sık yaşarsa; öznel iyi oluş düzeyi de o ölçüde düşük olacaktır (Diener ve Ryan, 2009). Öz eleştirinin negatif duyguları arttırdığı ve depresyona yol açtığı fikrini ilk savunanların başında Blatt gelmektedir. Blatt (1974), öz eleştirinin aslında depresyonu ortaya çıkaran bir kişilik eğilimi olduğunu iddia etmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalar bu görüşleri desteklemiş, öz eleştirinin depresyonla negatif yönlü güçlü bir ilişkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır (Adams vd., 2009; Bergner, 1995). Chui, Zilcha-Mano, Dinger, Barrett ve Barber 'in (2016) 149 major depresyon hastasının katılımıyla yaptığı bir çalışmada rastlantısal olarak seçilen gruba öz eleştiri düzeyini düşürmek amacıyla bir terapi uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, kontrol grubuna göre terapi alan hastaların öz eleştiri düzeyinin düştüğü ve buna paralel olarak depresyon düzeylerinin düştüğü de görülmüştür. Öz eleştiri düzeyi yüksek bireylerin kendilerini her durumda eleştirip suçladıkları için negatif duyguları daha sık deneyimleyip, depresyonu daha çok yaşayacakları ve dolayısıyla öznel iyi oluş veya mutluluk düzeylerinin düşük olacağı düşünülmektedir.

Evrimsel kurama göre negatif duygular gibi pozitif duygular da insanların hayatta kalmasını ve hayatlarını idame ettirmesini sağlamaktadır. Pozitif duygularımız ve genel iyilik halimiz bize tehlikede olmadığımız mesajını vererek vücudumuzun rahatlama ve sakinleşme sitemini harekete geçirmektedir. Böylelikle bulunduğumuz ortama daha kolay adapte olmamızı, etrafımızı daha güvenli algılayıp araştırmamızı, keşfetmemizi ve böylelikle yeni kaynaklara ulaşp sorunlara yeni çözüm yöntemleri getirmemizi sağlamaktadır (Fredrickson, 2004). Pozitif duyguların, hayatın devamlılığını sağlama yönündeki önemli görevleri pozitif duyguları daha sık deneyimlememize; bu duyguları daha sık deneyimlemekte mutluluk ya da öznel iyi oluş düzeyimizi artırmaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Bu kurama göre pozitif duyguları daha sık deneyimlemeyi engelleyen

herhangi bir durum mutluluk ve öznel iyi oluş düzeyimizi de etkilemektedir. Öz eleştiri, bireyin sürekli kendisini eleştirip olumsuz benlik algısı oluşturmaya yol açarak pozitif duyguları daha sık deneyimlemeye engel olur ve dolayısıyla mutsuzluğa yol açmaktadır.

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan birisi de göreceli standartlar kuramıdır. Bu kurama göre birey kendisini çevresindeki insanlarla gelir, eğitim, evlilik gibi herhangi bir alanda sürekli bir kıyaslama halindedir. Birey bu karşılaştırma sonucu kendisini daha iyi ve daha avantajlı olarak algırsa mutluluk seviyesi yüksek; aksi durumda ise bireyin mutluluk seviyesi düşük olmaktadır (Diener, 1984). Sturman ve Morgrain (2005)'in yürüttüğü bir çalışmada, öz eleştiri düzeyi yüksek bireylerin sosyal karşılaştırmayı daha fazla yaptıklarını yani kendilerini başkalarıyla karşılaştırma davranışlarında daha fazla bulundukları görülmüştür. Ayrıca, öz eleştiri düzeyi yüksek kişilerin bu sosyal karşılaştırma sonucunda kendilerini daha kötü bir yere konumlandırırdıkları da ortaya çıkmıştır. Göreceli standartlar kuramıyla paralel olarak ve bu sonuçlara dayanarak öz eleştirel kişilik özelliği gösteren bireylerin sosyal karşılaştırmayı daha sık yaparak kendilerini daha aşağı gördükleri; kendilerini daha aşağı ve kötü bir konumda algıladıkça da kendilerine karşı olumsuz bir benlik algısı geliştirdikleri; bu olumsuz benlik algısının da mutluluk veya öznel iyi oluş düzeyini olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

Öz Duyarlılık ve Öznel İyi Oluş. Yapılan çalışmalar öz duyarlılığın mutluluk ve iyimserlikle yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (Barnard ve Curry, 2011). Başka bir çalışma da öz duyarlılığı yüksek bireylerin hem psikolojik hem de fizyolojik anlamda kendilerini daha iyi hissettiklerini ortaya çıkarmıştır (Hall vd., 2013). Öz duyarlılıkla mutluluk ve iyi olma arasındaki bu yakın ilişki, öznel iyi oluşu açıklayan kuramlara bağlamında açıklanabilir.

Öznel iyi oluşu açıklayan erek kuramları, mutluluğu hedeflere ulaşmaya bağlamaktadır (Diener, 1984). Yani hedeflerimize ulaştığımız oranda mutlu oluruz. Öz duyarlılık, bir problem karşısında çözüm odaklı stratejileri arttırmaktadır (Neff vd., 2005). Ayrıca öz duyarlılık, kendimize karşı şefkatli ve anlayışlı olmayı sağlayarak pozitif duygularımızı da arttırmaktadır (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Fredrickson (2004), pozitif duyguların bilişsel performansı artırıp yaratıcı düşünmeyi sağladığını savunmuştur. Erek kuramı bağlamında düşündüğümüzde, öz duyarlılığın bilişsel

performansı, yaratıcı ve çözüm odaklı düşünmeyi arttırarak amaçlarımıza ulaşmayı kolaylaştırmakta ve böylece mutluluğu sağlamaktadır (Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015).

Diener (1984) yüksek öznel iyi oluşu tanımlarken pozitif duyguları sık, negatif duyguları daha az sıklıkla deneyimlememiz gerektiğini belirtmiştir. Aşağıdan yukarı kuramcılar bu görüşe paralel olarak, bireylerin pozitif duyguları sık deneyimlemesinin öznel iyi oluş düzeylerini arttıracaklarını, aynı şekilde bireylerin negatif duyguları sık yaşamasının da ruh hallerini olumsuz etkileyerek öznel iyi oluş düzeylerini düşüreceklerini savunmuşlardır (Diener ve Ryan, 2009). Öz duyarlılık, insanları yaşadıkları zorluklara karşı daha dayanıklı hale getirmekte ve hayata daha pozitif bakmalarını sağlamaktadır (Neff, 2015). Ayrıca öz duyarlılık duygusal zekâ, bilgelik ve yaşam memnuniyetiyle de yakından ilişkilidir (Neff, 2003a). Tüm bu faktörler öz duyarlılığın, pozitif duygularla yakından ilişkili olmasını da sağlamaktadır (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Öz duyarlılık, pozitif duygularla bu kadar yakın ilişkiliyken öte yandan negatif duygularla ise negatif yönlü bir ilişki içerisinde. Rockliff, Gilbert, McEwan, Lightman ve Glover'in (2008) çalışması kısa süreli öz duyarlılık eğitimi alan bireylerin stres hormonu olan kortizon düzeylerinin anlamlı şekilde düştüğünü göstermiştir. Öz duyarlılık, stres gibi negatif duyguları nasıl azaltmaktadır? Gilbert ve Irons (2009) bu süreci şöyle açıklamaktadır. İnsanlar herhangi bir tehlikeli ve savunmasız bir durumda olduğunu hissettiğinde tehdit sistemi aktifleşir. Aktifleşen tehdit sistemi stres ve anksiyete gibi negatif duyguları artırır. Aynı şekilde, kendimizi güvende hissettiğimizde ise rahatlatma ve sakinleşme sistemimiz harekete geçer. Aktifleşen sakinleşme sistemi de pozitif duyguları artırır. Öz duyarlılık, tehdit sistemini kapatarak rahatlatma sistemini aktifleştirir ve böylece negatif duyguları azaltmaktadır. Öz duyarlılığın pozitif duyguları arttırıp negatif duyguları azaltarak mutluluk düzeyini arttırdığı düşünülmektedir (Zessin vd., 2015)

İnsanlar genel itibariyle, herhangi bir başarısızlık ya da bir eksiklikten kaynaklı acılar yaşayan insanlarla karşılaştıkları zaman onlara karşı şefkat ve anlayış gösterirler. Bu tutum, aynı zamanda toplum tarafından kabul gören ve hatta teşvik edilen bir davranıştır. Ancak söz konusu kendimiz olunca aynı anlayış ve şefkati kendimize karşı göstermeyiz.

Bir başarısızlık yaşadığımızda, bir görevi yerine getirirken yetersizlik hissine kapıldığımızda ya da başımıza talihsiz bir olay geldiğinde kendimizi acımasızca eleştirip suçlayabiliriz. Neff, insanlardaki bu genel temayülü test etmiş ve bireylerin başkalarına nazaran kendilerine karşı daha acımasız, daha katı ve daha eleştirel davrandıklarını saptamıştır (Neff, 2003a). Öz duyarlılık, bireylerin kendilerine duydukları şefkat ve anlayışı arttırarak başkalarına gösterdikleri şefkat ve anlayışı kendilerine de göstermelerini sağlamaktadır. Aynı zamanda bunun sonucunda oluşabilecek negatif duyguları da engellemektedir. Ayrıca, öz duyarlılık bireyin kendisini sadece olumlu özellikleriyle ya da zihninden idealize ettiği üstün kişilik özellikleriyle değil; kendi kişilik özellikleriyle, eksiklikleriyle, hatalarıyla kabul edip sevmesini de sağlamaktadır (Neff, 2009). Böylece insanın kendine duyduğu memnuniyeti de arttırmaktadır. Kendinden memnun olmanın da yaşamdan memnun olmak ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Campbell, 1976). Sonuç olarak kendimize yönelttiğimiz gereksiz suçlamaları ve eleştirileri hafifleterek negatif duyguları azaltması – ki negatif duyguların azlığı yüksek öznel iyi oluşun önemli şartıdır- kendimizi olduğumuz gibi kabul edip dolayısıyla yaşamamızdan memnun olmamızı sağlaması öz duyarlılığın mutluluğa nasıl yol açtığını açıklamaktadır.

Farkındalık ve Öznel İyi Oluş. Farkındalık, dikkatimizi şu ana odaklamamızı sağlamaktadır. Bunun yansıra, yaşadığımız duygu ve olayların açık ve canlı bir şekilde deneyimlenmemizi de mümkün kılar (Kabat-Zinn, 2015). Böylelikle farkındalık geçmiş sorunlara takılıp kalmayı ya da gelecekle alakalı endişelere kapılmayı, daha önemlisi derin düşüncelere dalmayı engellemektedir (Brown ve Ryan, 2003). Depresyonun en karakterize özelliği olan derin düşüncelere dalma hali bireyleri şimdiki andan uzaklaşmaktadır. Bu bağlamda, farkındalığın odak noktasını şimdiki ana yönlendirerek derin düşünmeyi ve buna paralel olarak depresyonu azaltabileceği iddia edilmiştir. Yapılan çalışmalar farkındalığın derin düşünmeyle (Raes ve Williams, 2010) ve depresyonla negatif bir ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir (Deng, Li ve Tang, 2012). Chambers, Yee Lo, ve Allen'in (2007) çalışmalarında bir grup depresyon hastasına farkındalığı arttıran bir çeşit meditasyon eğitimi vermiştir. Çalışma sonunda, farkındalık düzeyi artan grubun depresif semptomları ile derin düşünme davranışları kontrol grubuna nazaran anlamlı şekilde düşmüştür. Ayrıca farkındalık, anksiyete ve stres gibi diğer

negatif duyguların azaltılmasında da önemli bir işleve sahiptir. Collard, Avny ve Boniwe'in (2008) yürüttüğü çalışmada bir grup üniversite öğrencisine farkındalık temelli bilişsel terapi uygulanmıştır. Terapi sonunda öğrencilerin farkındalık düzeyi artmış, aynı zamanda negatif duyguları da anlamlı şekilde düşmüştür. Farkındalığın, şimdiki ana odaklanmayı sağlayarak gelecek kaygısından ve geçmiş pişmanlıklardan uzaklaştırması ve negatif duygularla birlikte depresyonu azaltması mutluluk ve yüksek öznel iyi oluşla yakından ilişkili olabileceğini düşündürmüştür. Nitekim yapılan çalışmalar da bu sonucu desteklemiş, farkındalık ve mutluluk arasındaki bu pozitif ilişkiyi ortaya çıkarmıştır (Neff, 2009; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Ayrıca farkındalık, pozitif duygularla, yaşam memnuniyetiyle, zindelik, canlılık, öz saygı, iyimserlik, kendini gerçekleştirme, yüksek otonomi, yeterlilik ve bağlılıkla da yakından ilişkidir (Brown ve Ryan, 2003). Bu bulgular, farkındalığın bireylerin mutluluğuna önemli katkılarda bulunduğu görüşünü de güçlendirmektedir.

Aktivite kuramcılar, mutluluğu herhangi bir aktivitede bulunmaya bağlamaktadır (Diener vd., 2002). Bu konuda birçok çalışma yapan Csikszentmihalyi (2014) ise her aktivitenin değil yalnızca “Akış” hissi yaşadığımız aktivitelerin mutluluğu sağladığını öne sürmüştür. Csikszentmihalyi, “Akış” hissini duymayı bir aktiviteye odaklanıp kendimizi tam anlamıyla o işe vermekle mümkün olacağını söylemiştir. Farkındalık, dikkatimizi tarafsız şekilde belli bir şeye kanalize etmeyi mümkün kılar. Dolayısıyla, farkındalığı aslında dikkati kontrol eden bir nevi mekanizma gibide düşünebiliriz. Bu mekanizmayı kullanarak dikkatimizi istediğimiz durum ve duyguya yönlendirebiliriz (Kabat-Zinn, 2015). Aktivite kuramları bağlamında farkındalık, bir etkinlikte bulunduğumuz sırada dikkatimizi o aktiviteye tamamıyla vermemizi sağlayarak akış hissini oluşturur ve böylece mutluluk seviyemizi artırmaktadır.

1.6 Çalışmanın Amaç ve Önemi

Psikoloji, klinik psikolojinin kuruluşuyla birlikte insanın akıl sağlığını bozan nedenler ve bunların tedavisi gibi konularla daha çok meşgul olmaya başlamıştır. Psikolojinin psikolojik bozukluklara bu kadar yoğunlaşması tedavilerde önemli ölçüde yol kat edilmesini sağlamıştır. Diğer taraftan ise bu durum sağlıklı insanların ve bu insanların yaşayabileceği sorunların göz ardı edilmesine de yol açmıştır. Hâlbuki değişen yaşam

koşulları, şehirleşme, hızla gelişen teknoloji ve modernleşme gibi etkenler nedeniyle insanlar stres ya da anksiyete gibi negatif duyguları eskiye nazaran daha sık yaşamakta, hayatına anlam yükleyip keyifli yaşamaktan uzaklaşmakta dolayısıyla psikolojik hastalıklara daha meyilli hale gelmektedir.

Koruyucu hekimliğin popüler olduğu günümüzde psikoloji de psikolojik bozuklukların gelişimini önceden engellemek, insanları hayatın getirdiği zorluklara karşı daha güçlü ve daha donanımlı hale getirmek; yaşamı onlar için daha anlamlı kılmak ve yaşamdan daha fazla keyif almalarını sağlamak amacıyla çeşitli önlemler almaktadır. Bu önlemlerin başında insanların mutluluk yani öznel iyi oluş düzeyini arttırmak gelmektedir. Ayrıca mutluluğun sağlıklı ve uzun yaşama, yaratıcı düşünmeye, diğerkâmlık ve sosyal ilişkilere olumlu katkılarının bilimsel olarak kanıtlanması mutluluğu iyi bir yaşam ve aynı zamanda sağlıklı bir toplum için vazgeçilmez kılmakta ve böylece önemini daha da artırmaktadır.

Mutluluğun ya da -bilimsel tabiriyle- öznel iyi oluşun gittikçe artan önemine binaen biz de bu çalışmada öznel iyi oluşu ve öznel iyi oluşu etkileyen faktörleri ele almaya çalıştık. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler arasında öz eleştirinin önemli olduğunu düşündüğümüzden bu kavramı çalışmamıza bağımsız değişken olarak kattık. Öz eleştiri kavramını tercih etme nedenimiz bu kavramın depresyon (Bergner, 1995; Blatt 1974), sosyal kaygı (Cox vd., 2004) ve yeme bozukluğu (Fenning vd., 2008) gibi psikopatolojilerle yakından ilişkili olmasıdır.

Öz eleştirinin, psikopatoloji ile yakından ilişkili olması öznel iyi oluş üzerinde de büyük oranda etkili olabileceğini düşündürmüştür. Öngörümüz bu etkinin olumsuz olacağı yönündedir. Ayrıca, sosyal bilimlerin doğası gereği öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasında saf bir ilişkinin olamayacağından yola çıkarak ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi daha açık ve anlaşılır bir şekilde ortaya koymak amacıyla bu ilişkiye etki etmesi muhtemel gördüğümüz aracı değişkenleri de çalışmamıza katma ihtiyacı duyduk. Literatür taraması sonucu farkındalık ve öz duyarlılık kavramları iki önemli değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Hipotezimize göre öz duyarlılık, öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasında aracı değişkendir. Literatüre baktığımızda, öz duyarlılığın hem öz eleştiri hem de öznel iyi olmayla yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışmalar öz duyarlılık ve öz eleştiri arasında negatif bir ilişki olduğunu gösterirken (Gilbert ve Procter, 2006), öz duyarlılık ve yüksek öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (Allen, Goldwasser ve Leary, 2012).

Aynı şekilde, farkındalığın da öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasında aracı değişken olduğunu düşünmekteyiz. Farkındalık ve öznel iyi oluşun arasında ilişkiye bakacak olursak birçok araştırma farkındalığın öznel iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır (Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık ve öz eleştiri arasında doğrudan bir ilişki olduğunu gösteren bir çalışmaya ise henüz rastlanılmamıştır. Fakat farkındalığın, bireylerin olayları eleştirel yargılamadan uzak bir şekilde algılamasına olan katkısı (Brown, Ryan ve Creswell, 2007) farkındalığın öz eleştiriye negatif yönde etkileyeceğini düşündürmektedir.

Öz eleştirinin negatif duygular ve özellikle depresyonla yakın ilişkisine rağmen, öz eleştiri ve mutluluk ya da öznel iyi oluş üzerine ne yazık ki çok fazla çalışma yapılmamıştır. Bu anlamda, bu çalışmanın mevcut açığı kapatma adına önemli katkılarda bulunacağını düşünmekteyiz. Ayrıca şimdiye kadar öz eleştiri, öz duyarlılık, farkındalık ve öznel iyi oluş değişkenlerinin tümünü birlikte ele alan bir çalışmaya da rastlanılmamıştır. Bu bağlamda, öngörülen sonuçlara ulaşıldığı takdirde öznel iyi oluşu etkileyen önemli bir faktör belirlenmiş olacak ve öz eleştirinin, öznel iyi oluşa hangi faktörler aracılığıyla etki ettiği daha iyi anlaşılmış olacaktır. Bu bağlamda, çalışmamızın literatüre farklı ve yeni bilgiler katacağını düşünmekteyiz.

Çalışmanın Temel Soruları

1. Öz Eleştiri, öz duyarlılık, farkındalık ve öznel iyi oluş arasında bir ilişki var mıdır?
2. Öznel iyi oluş düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Öznel iyi oluş düzeyi evli ve bekâr gruplarına göre farklılaşmakta mıdır?
4. Farkındalık, öz eleştirinin alt boyutu olan karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri, öz duyarlılığın alt boyutları olan öz şefkat, öz yargılama, paylaşımların

bilincinde olma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

5. Farkındalık, öz eleştirinin alt boyutu olan karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri, öz duyarlılığın alt boyutları olan öz şefkat, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme öznel iyi oluşu yordamakta mıdır?
6. Öz duyarlılık ve farkındalık öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasında aracı değişkenler midir?



BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1 Örneklem

Çalışmaya katılım kriterleri, bu konuda yapılan çalışmalar ve literatür dikkate alınarak belirlenmiştir. Bu kriterler, katılımcıların kanser veya MS gibi ciddi bir sağlık sorunu yaşamıyor olmaları ve hayatlarının hiçbir döneminde herhangi bir psikolojik/psikiyatrik hastalık tanısı almamış veya tedavisi görmemiş olmalarıdır. Bu kriterleri karşılayamayan bireyler çalışmaya dâhil edilmemiştir. Ayrıca, engelli insanların öznel iyi oluş düzeylerinin sağlıklı insanlara göre daha düşük olmasından (Mehnert, Krauss, Nadler ve Body, 1990) dolayı herhangi bir engeli olan bireyler de bu çalışmaya dâhil edilmemiştir. Veriler İstanbul, İzmir ve Sakarya şehirlerinden toplanmıştır. Toplam 353 sağlıklı katılımcıdan veri toplanmış, ancak bunlardan 17'sinin sonuçları anketlerin ya yarıda bırakılması ya da yönergelere uygun şekilde doldurulmaması, 8'inin sonuçları ise uç değer (outliner) olarak belirlenmesi nedeniyle analizlerde kullanılmamıştır. Analizler 328 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Örneklemi oluşturan katılımcıların yaşları 19-72 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 34.88'dir ($SS=10.02$). Katılımcıların 161'i (%49.1) kadın, 167'si (%50.9) ise erkektir. Katılımcıların 142'si (%43.3) bekâr, 171'i (%52.1) evli ve 15 (%4.6) katılımcı da dul veya boşanmıştır. Eğitim durumlarına göre katılımcıların 2'si (%0.6) sadece okuryazar, 10'u (%3) ilkokul, 8'i (%2.4) ortaokul, 72'si (%22) lise, 183'ü (%55,8) üniversite ve 53'ü (%16.2) yüksek lisans veya doktora mezunudur. Katılımcılardan 36'sı (%11) gelir düzeyi bakımından kendilerini alt sınıfta tanımlarken, 227'si (%84.5) orta ve 15'i (%4.6) de üst sınıf olarak tanımlamışlardır. Katılımcıların 225'i (%68.6) bir işte çalışırken, 103'ü (%31.4) herhangi bir işte çalışmamaktadır. Yaşadıkları şehirler bakımından ise katılımcıların 23'ü (%7) köy ve kasabada, 38'i (%11.6) ilçede, 80'i (%24.4) ilde ve 187'si (%57) ise büyük şehirlerde yaşamaktadır. Katılımcılara dair demografik bilgiler Tablo 2.1' de verilmiştir.

Tablo 2.1 Katılımcıların Demografik Bilgileri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	161	49.1
	Erkek	167	50.9
Medeni Durum	Bekâr	142	43.3
	Evli	171	52.1
	Dul/Boşanmış	15	4.6
Eğitim	Okuryazar	2	0.6
	İlkokul	10	3
	Ortaokul	8	2.4
	Lise	72	22
	Üniversite	183	55.8
	Yüksek lisans/Doktora	53	16.2
Gelir	Alt	36	11
	Orta	227	84.5
	Üst	15	4.6
İş Durumu	Çalışıyor	225	68.6
	Çalışmıyor	103	31.4
Yaşadığı Şehir	Köy/Kasaba	23	7
	İlçe	38	11.6
	İl	80	24.4
	Büyük Şehir	187	57

2.2 Veri Toplama Araçları

Katılımcılara; Demografik Bilgi Formu, Öz Eleştiri Ölçeği (ÖEÖ), Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) verilmiştir.

2.2.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu'nda katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim, gelir, yaşadığı şehir, iş ve medeni durum gibi genel demografik bilgileri sorulmuştur. Ayrıca demografik bilgilere, çalışmaya katılım kriterleri olan herhangi bir psikiyatrik/psikolojik hastalık tanısı aldınız mı ve kanser veya MS gibi herhangi ciddi fiziksel bir hastalığınız var mı soruları da eklenerek katılımcılardan bu soruları cevaplamaları istenmiştir.

2.2.2 Öz Eleştiri Ölçeği (Level of Self-Criticism Scale)

Thompson ve Zuroff (2004) tarafından geliştirilen Öz Eleştiri Ölçeği (ÖEÖ) öz bildirim tarzı bir ölçektir. ÖEÖ, 1'den (*beni hiç tanımlamıyor*) başlayan ve 7'ye (*beni çok iyi tanımlıyor*) doğru artan yedili Likert tarzı bir derecendirmeye sahiptir. Ölçek, 22 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu iki alt boyut: Karşılaştırmaya Dayalı öz Eleştiri (KDÖE) ve İçsel Öz Eleştiridir (İÖE)'dir.

Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri alt boyutu 12 maddeden (ör. “İnsanlara kişisel zayıflıklarınız konusunda açık olduğunuzda onlar size hala saygı duymaya devam ederler.” ve “İnsanların benim gerçekte nasıl biri olduğumu anlayıp şaşıracakları düşüncesi beni sık sık endişelendirir.”) oluşmaktadır. İçsel öz eleştiri alt boyutu ise 10 maddeden (ör. “Bir işi başaramadığımda çok sinirli olurum.” ve “Bir işi her zamanki standartlarım ölçüsünde yapamazsam büyük bir hayal kırıklığına uğrarım”) oluşmaktadır. KDÖE puanı yüksek olan bireyler kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak sürekli eleştirirler ve bunun sonucu olarak da kendilerine karşı negatif bir bakış açısı geliştirirler. Diğer taraftan İÖE puanı yüksek olan bireyler, belirledikleri içsel ve kişisel standartlara göre kendilerini kıyaslayarak sürekli eleştirirler ve bunun sonucu olarak da kendilerine karşı negatif bir bakış açısı edinirler (Thompson ve Zuroff, 2004).

Yapılan faktör analizi sonucu toplam varyansın % 37'sini açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Alt ölçekler arasında 0.45 ($p < 0.05$) korelasyon bulunmuştur. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayısı ise KDÖE için 0.81 ve İÖE için ise 0.87 olarak bulunmuştur.

ÖEO'nün Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Öngen (2006) tarafından yapılmıştır. Öngen, bu ölçeği 7'li den 5'li Likert tarzı bir yapıya indirgemıştır. Öngen'in yaptığı faktör analizi, ölçeğin öz değerlerinin 4.36 ve 2.66 olduğunu ve toplam varyansın % 32'sini açıklayan iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. KDÖE'nin iç tutarlık katsayısı .67 iken İÖE' iç tutarlık katsayısı ise .77 olarak bulunmuştur.

2.2.3 Öz Duyarlılık Ölçeği (Self-Compassion Scale)

Öz Duyarlılık ölçeği (ÖDÖ), Neff (2003b), tarafından geliştirilmiş öz bildirim tarzı bir ölçektir. 26 maddeden oluşan ölçek 1'den (*hiçbir zaman*) 5'e (*her zaman*) doğru giden 5'li Likert tarzı bir derecelendirmeye dayanır. Altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar Öz Sevecenlik (2, 6, 13, 17, 21), Öz Yargılama (4, 7, 15, 20, 26), Paylaşımların Bilincinde Olma (1, 8, 12, 22), İzolasyon (5, 11, 19, 25), Bilinçlilik (9, 14, 18, 23) ve Aşırı Özdeşleşme'dir (3, 10, 16, 24). Öz Sevecenliğin, İngilizce karşılığı olan "self-kindness" kavramını yeterince karşılamadığını düşünmemiz sebebiyle Öz Sevecenlik yerine "Öz Şefkat" kavramını kullanmayı tercih etmekteyiz.

Öz duyarlılığı yüksek olan bireyler kendilerine karşı daha çok şefkat duyarlar ve bu da kendilerini sevmelerini sağlar. Bu durum kendilerine karşı öz yargılama oranını da düşürür. Bu bireyler yaşadıkları sorunları insan olmanın bir gereği olarak değerlendirerek paylaşımların bilincinden olurlar ve kendilerini diğer insanlardan izole etmezler. Yaşadıklarının farkında olurlar ve sorunlarıyla veya eksiklikleriyle kendilerini aşırı özdeşleştirmezler (Neff, 2003a).

Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 92, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 93'tür. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 72 ile 80, tekrar-test güvenirliği katsayıları ise sırasıyla 56 ile 69 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindful Attention Awareness Scale)

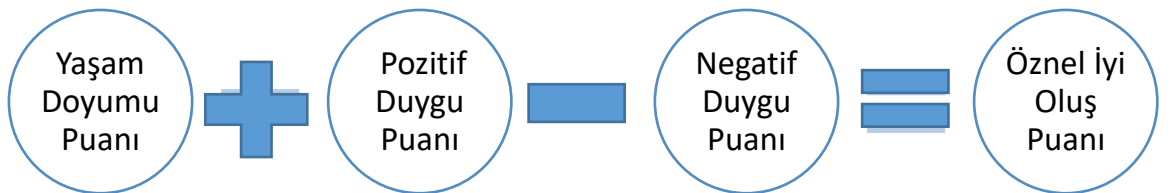
Çalışmamızda farkındalığı ölçmek amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır. Ölçek, Brown ve Ryan (2003), tarafından geliştirilmiştir. BİFÖ, 15 maddeden (ör. “Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim” ve “Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka şeyleri düşündüğüm için kırım veya dökerim.”) oluşmaktadır. 1’den (*hemen hemen her zaman*) 6’ya (*hemen hemen hiçbir zaman*) doğru artan 6’lı Likert tarzı bir ölçektir. Ölçekte ters madde ve alt boyut bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanların toplamı farkındalık düzeyinin toplam puanını vermektedir. Yüksek puan, yüksek farkındalık düzeyine sahip olduğu anlamına gelir.

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları da ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiğini doğrulamış ve iç tutarlık katsayısı 82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin her bir madde için madde faktör yükleri 48 ile 81 arasında değişmektedir. İç tutarlık katsayısı .80 iken ters-tekrar katsayısı .86’ dır.

2.2.5 Öznel İyi Oluş (Subjective Well-Being)

Diener’e (2009) göre öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti, pozitif ve negatif duygular olmak üzere üç farklı bileşenden meydana gelmektedir. Öznel iyi oluş bu üç birleşenden meydana geldiği için onu ölçmek için de bu üç bileşeni ayrı ayrı ölçmek gerekir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş düzeyini belirlemek amacıyla özel bir formül geliştirilmiştir (bakınız, Şekil 2.1’e) Bu alanlarda yapılan çalışmalarda hâkim olan bu görüş doğrultusunda bu çalışmada da bu formül temel alınarak öznel iyi oluş puanı hesaplanmıştır.

Şekil 2.1 Öznel İyi Oluş Puanını Hesaplama Formülü



Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life Scale). Yaşam doyumu ölçeğini (YDÖ) Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) geliştirmiştir. Ölçek, toplamda 5 maddeden oluşmaktadır. 1’den (*kesinlikle katılmıyorum*) 7’ye (*kesinlikle katılıyorum*) doğru giden 7’li Likert tarzı bir öz bildirim ölçeğidir. Her maddeden alınan puanların toplamı ölçeğin toplam puanını oluşturur. Yüksek puan, yüksek yaşam doyumu yani kişinin yaşamından genel olarak memnun olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı .87, ters-tekrar güvenilirliği ise .82 olarak bulunmuştur. Ölçek, Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı .86, test-tekrar test güvenilirliği ise .73 olarak bulunmuştur.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Positive and Negative Affect Scale). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ), Watson, Clark, ve Tellegen, (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5’li Likert tarzı bir derecelendirmeye dayanır ve iki alt ölçeğe ayrılır. 10’u pozitif duygular (ör. “hevesli” ve “ilgili”), 10’u da negatif duygular (ör. “mutsuz” ve “tedirgin”) olmak üzere toplam 20 maddeden oluşur. Pozitif duygu madelerinden yüksek puan almak bireyin pozitif duyguları daha çok deneyimlediği, negatif duygulardan yüksek puan almak ise bireyin negatif duyguları daha fazla deneyimlediği anlamına gelmektedir. PNDÖ’nün iç tutarlık katsayıları, pozitif duygu için .88 ve negatif duygu için .87 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin, Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Gençöz’ün çalışmasında orijinali ile tutarlı olarak PNDÖ’nün iki alt boyuttan meydana geldiği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı pozitif duygu için .83 ve negatif duygu için .86; test-tekrar test tutarlığı ise pozitif duygu için .40 ve negatif duygu için .54 olarak rapor edilmiştir.

2.3 İşlem

Çalışmanın katılımcıları herhangi bir psikolojik/psikiyatrik ya da ciddi bir fiziksel sağlık sorunu olmayan bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılar hiçbir maddi karşılık almadan gönüllü olarak çalışmaya katılmışlardır. Çalışmanın güvenilirliğini sağlamak ve normal popülasyonu çalışmamıza dâhil etmek amacıyla veriler İzmir, İstanbul ve Sakarya gibi toplum yapısının çeşitlilik gösterdiği şehirlerden toplanmıştır. Ulaşılabilirlik ve

erişilebilirlik esasına göre bu şehirlerde bulunan parklara gidip burada dinlenen insanlardan anketlerin doldurulması istenmiştir. Ortalama olarak üç kişiden biri talebimize olumlu yanıt vermiş ve ölçekleri doldurmayı kabul etmişlerdir. Her bir katılımcıya çalışmanın amacı açık ve anlaşılır bir şekilde anlatılmış, ölçeklerin nasıl doldurulması gerektiği konusunda bilgiler verilmiştir. Ayrıca çalışmanın amacını ve etik koşullarını açıklayan “Onam Formu” da katılımcılara verilerek okuyup imzalamaları istenmiştir. Demografik bilgi formu ilk sırada, diğer dört ölçek ise herhangi bir sıra etkisini engellemek amacıyla sistematik bir şekilde dağıtılarak her bir katılımcıya farklı sıralarda verilmiştir. Anketlerin tamamlanmasından sonra “1 lira” değerindeki çikolata her bir katılımcıya hediye olarak verilmiştir. Veri toplama süreci Ekim 2016’ da başlamış olup Şubat 2017’de beş ay gibi bir sürede tamamlanmıştır.

2.4 İstatistiksek Analiz

Çalışmanın istatistiksel analizi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri anlamak için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Öznel iyi oluş düzeyinin katılımcıların cinsiyetlerine ya da medeni durumlarına göre değişip değişmediğine tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Ayrıca farkındalık, öz eleştirinin alt boyutları ve öz duyarlılığın alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini öğrenmek amacıyla çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Farkındalık, öz eleştirinin alt boyutları ve öz duyarlılığın alt boyutlarının öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığına Stepwise çoklu regresyon analizi ile bakılmıştır. Son olarak ise aracı değişkenlerin etkisini incelemek amacıyla Bootstrapping analizi uygulanmıştır.

BÖLÜM III

BULGULAR

3.1 Değişkenler Arası İlişkilerin İncelenmesi: Pearson Korelasyon Analizi

Öz eleştiri, öz duyarlılık, farkındalık, öznel iyi oluş ve bu değişkenlerin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Pearson korelasyon analiziyle ilgili sonuçlar Tablo 3.1’de verilmiştir.

Sonuçlara göre öz eleştiri ile öz duyarlılık arasında negatif yönden anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.55, p < .01$). Aynı şekilde öz eleştirinin alt boyutları olan karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri (KDÖE) ve içsel öz eleştirinin (İÖE) de öz duyarlılıkla negatif yönden anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür ($r = -.40, p < .01$), ($r = -.44, p < .01$). Yani, bireylerin öz eleştiri düzeyleri arttıkça öz duyarlılık düzeyleri azalmaktadır.

Öz eleştiri ve alt boyutları olan KDÖE ve İÖE ile öz duyarlılığın alt boyutları olan öz şefkat, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma (PBO), izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Bulgulara göre öz eleştiri ile öz şefkat, PBO ve bilinçlilik arasında negatif yönden anlamlı bir ilişki olduğu görülürken ($r = -.30, p < .01$), ($r = -.19, p < .01$), ($r = -.35, p < .01$), öz eleştiri ile öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında ise pozitif yönden anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .46, p < .01$), ($r = -.47, p < .01$), ($r = -.40, p < .01$). Ayrıca KDÖE ile öz şefkat, PBO ve bilinçlilik arasında negatif yönden anlamlı bir ilişki olduğu görülürken ($r = -.26, p < .01$), ($r = -.22, p < .01$), ($r = -.33, p < .01$), KDÖE ile öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında ise pozitif yönden anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .26, p < .01$), ($r = -.31, p < .01$), ($r = -.23, p < .01$). İÖE ile öz şefkat ve bilinçlilik arasında negatif yönden anlamlı bir ilişki bulunurken ($r = -.21, p < .01$), ($r = -.22, p < .01$), İÖE ile öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında ise pozitif yönden anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .44, p < .01$), ($r = .40, p < .01$), ($r = .37, p < .01$). İÖE ile PBO arasında ise herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Yani, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak eleştirme tutumu arttıkça; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri de artmaktadır. Öte yandan ise öz şefkat, PBO ve bilinçlilik düzeyleri azalmaktadır. Aynı şekilde bireylerin içsel standartlara göre kendilerini eleştirme tutumları arttıkça; öz yargılama,

izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri artmaktadır. Diğer taraftan ise öz şefkat ve bilinçlilik düzeyleri azalmaktadır.

Öz eleştiri, öz eleştirinin alt boyutları olan KDÖE ve İÖE ile farkındalık arasındaki ilişkiye bakıldığında, öz eleştiri, KDÖE ve İÖE'nin farkındalık ile negatif yönden anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür ($r = -.35, p < .01$), ($r = -.33, p < .01$), ($r = -.22, p < .01$). Bu, öz eleştiri düzeyi yükseldikçe farkındalığın azaldığı anlamına gelmektedir.

Öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde bu iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.44, p < .01$). Benzer şekilde öz eleştiri alt boyutları olan KDÖE ve İÖE ile öznel iyi oluş arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.43, p < .01$) ($r = -.27, p < .01$). Bu sonuca göre bireylerin öz eleştiri düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş yani mutluluk düzeyleri düşmektedir.

Öz duyarlılık ile farkındalık arasında anlamlı pozitif bir ilişki görülürken ($r = .450, p < .01$), öz duyarlılığın alt boyutları olan öz şefkat ve bilinçlilik ile farkındalık arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu görülmüştür ($r = .245, p < .01$), ($r = .323, p < .01$). Ayrıca öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile farkındalık arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ($r = -.343, p < .01$), ($r = -.367, p < .01$), ($r = -.406, p < .01$). PBO ile farkındalık arasında ise hiçbir ilişki bulunmamıştır. Yani, bireylerin öz duyarlılığı arttıkça farkındalıkları da artmaktadır. Ölçeklerin alt boyutlarıyla korelasyonlarına göre ise öz şefkat ve bilinçlilik düzeyi arttıkça farkındalığın arttığı; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin artmasıyla da farkındalığın azaldığı görülmektedir.

Son olarak öznel iyi oluş ile öz duyarlılık ve farkındalık arasındaki ilişki incelenmiştir. Öznel iyi oluş ile öz duyarlılık ve farkındalık arasında ilişkinin pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .54, p < .01$), ($r = .38, p < .01$). Bu, öznel iyi oluş düzeyi arttıkça; öz duyarlılık ve farkındalık düzeyin de artacağı anlamına gelmektedir.

Tablo 3.1 Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. KDÖE	-											
2. İÖE	.17**	-										
3. Öz Eleştiri	.69**	.82**	-									
4. Öz Şefkat	.26**	-.21**	-.30**	-								
5. Öz Yargılama	.25**	.44**	.46**	-.31**	-							
6. PBO	.22**	-.08	-.19**	.46**	-.05	-						
7. İzolasyon	.31**	.40**	.47**	-.18**	.62**	.08	-					
8. Bilinçlilik	.33**	-.22**	-.35**	.69**	-.28**	.43**	-.14*	-				
9. Aşırı Özdeşleşme	.23**	.37**	.40**	-.25**	.70**	.10	.59**	-.36**	-			
10. Öz Duyarlılık	.40**	-.44**	-.55**	.70**	-.76**	.43**	-.64**	.71**	-.75**	-		
11. Farkındalık	.33**	-.22**	-.35**	.24**	-.34**	.09	-.37**	.32**	-.41**	.45**	-	
12. Öznel İyi Oluş	.42**	-.26**	-.44**	.44**	-.37**	.16**	-.43*	.37**	-.38**	.54**	.38**	-

Not. KDÖE = Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri; İÖE = İçsel Öz Eleştiri; PBO = Paylaşımların Bilincinde Olma.

* $P < .05$, ** $P < .01$

3.2 Öznel İyi Oluş Bağımlı Değişkeninin Cinsiyete veya Medeni Duruma Göre İncelenmesi: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Analiz sonuçları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır, $F(1, 327) = 2.50, p = .115$. Bu, kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş düzeyleri açısından birbirlerinden farklılık olmadıkları anlamına gelmektedir.

Ayrıca, öznel iyi oluş düzeyinin evli ve bekâr gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına da tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Analiz sonuçları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur, $F(1, 312) = 6.84, p = .009$, (bakınız, Tablo 3.2'ye). Yani, evli ve bekârların öznel iyi oluş düzeyleri birbirlerinden anlamlı şekilde farklılık göstermektedir. Evli bireylerin öznel iyi oluş ortalamaları ($\bar{X} = 37.61, SS = 12.80$) bekâr olan bireylerin ortalamalarından ($\bar{X} = 33.88, SS = 14.45$) daha yüksektir. Bu, evli olan bireylerin bekâr olanlara göre daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları kısacası daha mutlu oldukları anlamına gelmektedir.

Tablo 3.2 Öznel İyi Oluş Bağımlı Değişkeninin Evli ve Bekâr Guruplarına Göre ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı	sd	Karelerin Toplamı	Karelerin Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	1	1260.60	1260.60	6.84	.009
Gruplar İçi	311	57311.72	184.28		
Toplam	312	58572.32			

3.3 Farkındalık, Öz Duyarlılık ve Öz Eleştirinin Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi: Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA)

Farkındalık, öz eleştirinin alt boyutları olan karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri, öz duyarlılığın alt boyutları olan öz şefkat, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma (PBO), izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme değişkenlerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ile

bakılmıştır. Analize başlamadan önce karşılanması gereken varsayımlardan biri olan kovaryans matrislerinin eşitliği varsayımı “Box’ s M” testiyle incelenmiştir. Bu testin istatistiksel açıdan anlamlı olması sebebiyle, MANOVA analizinde Wilks’ Lambda yerine Pillai’ s Trace değerleri kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 1996).

Yapılan analiz sonucuna göre bu değişkenlerin kadın ve erkek gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür, $F(9, 318) = 2.30, p > .05$, $Pillai's Trace = 0.61$, $kısmi \eta^2 = .061$. Yani, kadın ve erkeklerin karşılaştırmaya dayalı ve içsel öz eleştiri, farkındalık, öz şefkat, öz yargılama, PBO, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme düzeyleri birbirlerinden farklılık göstermektedir.

3.4 Farkındalık, Öz eleştirinin ve Öz Duyarlılık Alt Boyutlarının Öznel İyi Oluş Üzerinde Etkisinin İncelenmesi: Stepwise Çoklu Regresyon Analizi

Farkındalık, öz eleştirinin alt boyutları olan karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri (KDÖE) ve içsel öz eleştiri, öz duyarlılığın alt boyutları olan öz şefkat, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma (PBO), izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme değişkenlerinin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığına Stepwise Çoklu Regresyon Analizi ile bakılmıştır.

Bulgulara göre model istatistiksel açıdan anlamlı çıkmıştır, $R^2 = .39$, $F(1, 323) = 51.75, p < .001$. Öz şefkat, izolasyon, KDÖE ve farkındalık değişkenleri hepsi birlikte öznel iyi oluşun toplam varyasyonunun neredeyse %40’nı açıklamaktadır. β katsayılarına göre öz şefkat, modele en fazla katkıda bulunan değişkendir. Sonrasında ise sırasıyla izolasyon, KDÖE ve son olarak da farkındalık değişkenleri gelmektedir. Öz şefkat ve farkındalık öznel iyi oluşu pozitif şekilde yordarken, izolasyon ve KDÖE ise öznel iyi oluşu negatif şekilde yordamaktadır. Yani, öz şefkat ve farkındalık düzeyinin artması öznel iyi oluş düzeyini yükseltirken, izolasyon ve KDÖE düzeylerinin artması öznel iyi oluşun düzeyinin düşmesine yol açmaktadır. Stepwise çoklu regresyon analizine dair istatistiksel sonuçlar Tablo 3.3’de verilmiştir.

Tablo 3.3 Öz şefkat, İzolasyon, KDÖE, ve Farkındalığın Bağımsız Değişken; Öznel İyi Oluş'un Bağımlı Değişken olduğu Stepwise Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	SH B	β
Sabit	40.49	8.10	
Öz Şefkat	1.13	.18	.30***
İzolasyon	-1.11	.21	-.26***
KDÖE	-.57	.12	-.22***
Farkındalık	.17	.06	.14*
R ²	.39		
F	23.09**		
ΔR^2 için F	23.09**		

Not. KDÖE=Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.5 Öz Duyarlılık ve Farkındalık Aracı Değişkenlerinin İncelenmesi: Bootstrapping Analizi

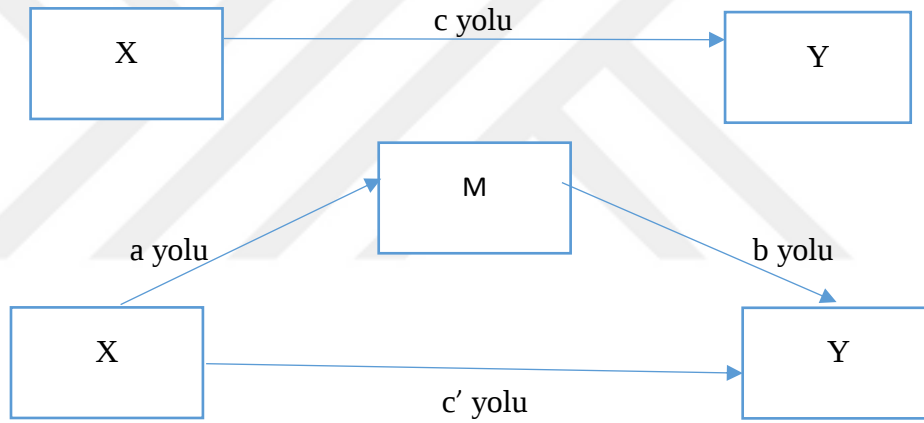
Öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasında öz duyarlılık ve farkındalığın aracı değişkenler olup olmadığını incelemek amacıyla aracı değişken analizi yapılmıştır. Baron ve Kenny'e (1986) göre, bir değişkenin aracı değişken olabilmesi için bazı şartları sağlaması gerekir. Bunlar:

- ✓ X (bağımsız değişken), M (aracı değişken) ile anlamlı şekilde ilişkili olmalıdır (a yolu).
- ✓ M, Y(bağımlı değişken) ile anlamlı şekilde ilişkili olmalıdır (b yolu).
- ✓ M modelde yokken X ve Y arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır (c yolu). Hayes (2013), bu koşulun gerekli olmadığını savunmaktadır.

- ✓ M değişkeni modele eklendikten sonra X ve Y arasındaki ilişki anlamsız hale gelmelidir (c' yolu). Baron ve Kenny'in basit aracı değişken modeli Şekil 3.1' de gösterilmiştir.

M'nin denkleme katılmasıyla c' yolunun anlamsız hale gelmesi M değişkeninin tam aracı değişken olduğunu göstermektedir. Ancak c' yolu anlamlı ama c' yolunda bir azalma söz konusuysa M değişkeni kısmi aracı değişkendir. Bu, M değişkenin bu ilişkide etkili olduğunu ve başka bir değişkenle birleştiği takdirde aradaki bu ilişkiyi tamamen ortadan kaldırabileceği anlamına gelmektedir. C' yolunun değerinde herhangi bir değişme söz konusu değilse M, aracı değişken değildir.

Şekil 3.1 Baron ve Kenny'nin Basit Aracı Değişken Modeli



Bu çalışmadaki aracı değişken analizleri yukardaki koşullar göz önünde tutularak yapılmıştır. Öz duyarlılık ve farkındalığın etkisini aynı anda görebilmek amacıyla bu iki değişken beraber modele katılmış ve çoklu aracı değişken modeli kurulmuştur. Çoklu aracı değişken modeli, basit aracı değişken modeli ile büyük benzerlik gösterir. Tek farkı modelde birden fazla aracı değişkenin bulunmasıdır.

Aracı değişken analizi için bir dizi regresyon analizi ve ayrıca X'in M aracılığıyla Y üzerindeki etkisini (dolaylı etki = $a*b$) incelemek amacıyla ayrı bazı testler yapmak gerekmektedir. Ancak Preacher ve Hayes'in (2008) geliştirdiği SPSS macro eklentisi tüm bu analizleri tek bir analiz başlığı altında yapmaktadır. Bu kolaylığından dolayı bu çalışmada da bu eklenti kullanılmıştır.

Bulgulara göre öz eleştiri, öz duyarlılığı negatif şekilde yordamaktadır (a_1 yolu: $B = -.305$, $SE = 0.003$, $t(324) = -11.82$, $p = .000$). Öz duyarlılık ise öznel iyi oluşu pozitif şekilde yordamaktadır (b_1 yolu: $B = 9.904$, $SE = 1.513$, $t(324) = 6.547$, $p = .000$). Ayrıca öz eleştiri, farkındalığı negatif şekilde yordarken (a_2 yolu: $B = -.433$, $SE = .064$, $t(324) = -6.792$, $p = .000$); farkındalık, öznel iyi oluşu pozitif şekilde yordamaktadır (b_2 yolu: $B = .179$, $SE = .061$, $t(324) = 2.93$, $p = .0037$). Yani öz eleştiri düzeyindeki artış, öz duyarlılık ve farkındalık düzeyinde azalmaya yol açmaktadır. Diğer taraftan, öz duyarlılık ve farkındalık düzeylerindeki artış ise öznel iyi oluş düzeyindeki artışı beraberinden getirmektedir.

Öz duyarlılık ve farkındalık aracı değişkenleri analize dâhil edilmediğinde öz eleştirinin öznel iyi oluş üzerinde etkisi anlamlıdır (c yolu: $B = -.6417$, $SE = .073$, $t(324) = -8.753$, $p = .000$). Bu aracı değişkenler analize dâhil edildiğinde ise öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki yine anlamlıdır (c' yolu: $B = -.2620$, $SE = .0803$, $t(324) = -3.261$, $p = .0012$). Ancak c' yolu değerinin 6417' den 2620' ye düşmesi öz duyarlılık ve farkındalığın kısmi aracı değişkenler olduklarını göstermektedir. Sonuçlara göre öz eleştiri, öz duyarlılık ve farkındalık öznel iyi oluşun varyansın %34 açıklamaktadır, $R^2 = .34$, $F(3, 324) = 54.92$, $p < .001$.

Bu aracı değişkenlerin dolaylı etkisini incelemek amacıyla Hayes'in de önerdiği Bootstrapping yöntemi tercih edilmiştir. Bootstrapping yöntemine göre analizin istatistiksel açıdan anlamlılık derecesi % 95 güven aralığının "0" içerip içermemesine bağlıdır. Güven Aralığı "0" içeriyorsa sonuç istatistiksel açıdan anlamlı değildir (2013).

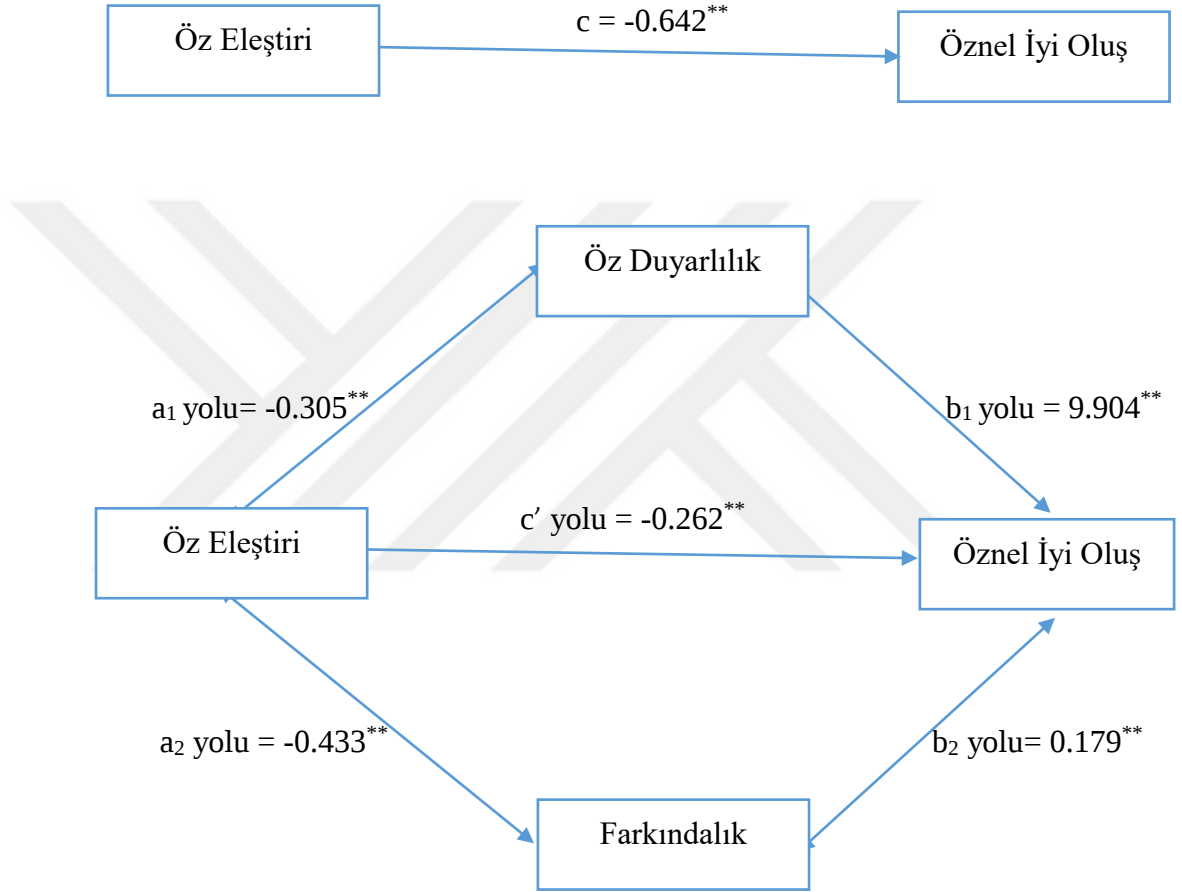
Bu bilgiler ışığında öz eleştirinin, öz duyarlılık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu görülmektedir (a_1b_1 : $B = -.302$, $SE = .056$, %95 CI = $-.4215$ 'den $-.1993$). Aynı şekilde öz eleştirinin, farkındalık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğunu görülmektedir (a_2b_2 : $B = -.078$, $SE = .029$, %95 CI = $-.142$ 'den $-.0264$). Yani, öz eleştiri düzeyindeki artışın öz duyarlılık ve farkındalık üzerinde öznel iyi oluş düzeyini azalttığı görülmektedir. Aracı değişken analizlerine dair istatistiksel sonuçlar Tablo 3.4'de ve Şekil 3.2'de gösterilmektedir.

Tablo 3.4 Aracı Değişken Analizlerinin İstatistiksel Sonuçları

		M ₁ (Öz Duyarlılık)					M ₂ (Farkındalık)			Y(Öznel İyi Oluş)		
		B	SH	p			B	SH	p	B	SH	p
X(Öz Eleştiri)	a ₁	-0.305	0.003	<.0001	a ₂	-0.403	0.064	<.0001	c'	0.262	0.08	.0012
M ₁ (Öz Duyarlılık)		—	—	—		—	—	—	b ₁	9.904	1.51	<.0001
M ₂ (Farkındalık)		—	—	—		—	—	—	b ₂	0.179	0.06	.0037
Sabit	i _{m1}	5.21	0.155	<.0001	i _{m2}	-0.43	0.064	<.0001	i _y	6.42	8.87	.47
		R ² = .30					R ² = .12			R ² = .34		
		F(1, 326) = 139.898, p <.0001					F(1, 326) = 46.137, p <.0001			F(1, 326) = 54.921, p<.0001		

Not. X (Yordayan Değişken)= Öz Eleştiri; M₁ (1. Aracı Değişken)= Öz Duyarlılık; M₂ (2. Aracı Değişken)= Farkındalık; Y (Yordanan Değişken)= Öznel İyi Oluş

Şekil 3.2 Aracı Değişkenler Analizinin İstatistiksel Diyagramı



$^{**}p < .001$

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek, öz duyarlılık ve farkındalığın bu ilişkide aracı role sahip olup olmadığı araştırmak ve bu aracı değişkenler eşliğinde öznel iyi oluşu açıklamaya çalışmaktır. Bu amaç doğrultusunda bir dizi uygun istatistiksel analizler yapılarak araştırma sorularına cevap aranmış ve elde edilen bulgular literatür kapsamında tartışılmıştır.

Öncelikle öz eleştiri, öz duyarlılık, farkındalık ve öznel iyi oluş değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkisi Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. Bulgulara göre, öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Yani, öz eleştiri düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Öz eleştiriye sürekli kendini eleştirmek, suçlamak ve ulaşılması güç hedefler seçip bu hedeflere ulaşmayı beklemek olarak tanımlarsak (Holle ve Ingram, 2008) bu kişilik eğiliminin negatif duyguları yükseltip pozitif duyguları azaltması muhtemeldir. Nitekim yapılan çalışmalar da öz eleştirinin negatif duygularla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (Mongrain ve Zuroff, 1995). Diener (1984) öznel iyi oluşu; pozitif duyguların sık, negatif duyguları ise daha az sıklıkla yaşanması şeklinde tanımlamaktadır. Öz eleştirenin, pozitif duyguları azalttığı ve negatif duyguları ise artırdığı düşünüldüğünde öznel iyi oluşla neden negatif şekilde ilişkili olduğu da daha iyi anlaşılmaktadır.

Öz eleştiri, aynı zamanda öz duyarlılıkla da negatif yönlü bir ilişki göstermektedir. Bu, bireylerin öz eleştiri düzeyi arttıkça öz duyarlılık düzeyinin de azalacağı anlamına gelmektedir. Öz duyarlılık, insanın kendisine karşı şefkatli ve anlayışlı olmasını sağlamaktadır (Neff, 2003b). Bu bağlamda, öz duyarlılığın kendine karşı katı ve acımasız olmaya yol açan öz eleştiriyle negatif şekilde ilişkili olması şaşırtıcı olmayacaktır. Aslında bir anlamda bu iki eğilimi birbiriyle zıt işleyen iki mekanizma gibi düşünmek mümkündür. Kendimizi suçlayıp eleştirdiğimiz zaman genelde kendimize şefkat ve merhamet göstermekten de uzaklaşırız.

Bulgulara göre, öz eleştiri ve farkındalık arasında da negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Farkındalık, yaşadığın anı tarafsız bir şekilde deneyimlemeyi sağlar

(Bishop, 2004). Kendimizi her durumda eleştirme ve suçlama eğilimi, olayları objektif algılayamamadan kaynaklanmaktadır. Ayrıca farkındalık, dikkatimizi şimdiki ana vermemizi sağlayarak yaşadığımız her anı bilinçli ve canlı bir şekilde yaşamayı da mümkün kılmaktadır (Shapiro, Carlson, Astin, ve Freedman, 2006). Öz eleştiri ise zihni sürekli eksiklik ve hatalarla meşgul ederek dikkatin şimdiki ana odaklanmasını engeller ve böylece farkındalık düzeyini düşürmektedir.

Öz duyarlılık ve farkındalık arasındaki ilişkiye bakılacak olursak, öz duyarlılığın farkındalıkla pozitif yönden ilişkili olduğu görülmüştür. Öz duyarlılık insanların olgunluk düzeyini artırarak acı çekmelerini engellemektedir (Neff, 2015). Olgunluk düzeyinin artması aynı zamanda farkındalık için de gereklidir; çünkü etrafımızdaki olayları objektif bir şekilde algılamak belli derecede bir olgunluk düzeyini gerektirmektedir. Ayrıca farkındalık, dikkatimizi şimdiki ana odaklamayı; yaşadığınız ana odaklanabilmek ise olayları ve bu olaylarla paralel oluşan duygularımızın bilincine varmayı kolaylaştırmaktadır. Duygularımızın bilincinde olma duygularımızı kontrol etme ve düzenleme konusunda da bize yardımcı olmaktadır. Öz duyarlılık; talihsiz olaylar, acılar ve sıkıntılar karşısında yaşanan her şeyin insanlığın ortak kaderi olduğunu, birçok insanın böyle sıkıntılarla karşılaştığını hatırlatarak negatif duyguların aşırı hissedilmesini engellemektedir. Dolayısıyla duyguların, özellikle negatif duyguların abartılmadan deneyimlenmesini sağlayarak farkındalık gibi bir nevi duyguların kontrolünü sağlamaktadır. Öz duyarlılık ve farkındalığın insanların olgunlaşmasını ve duygularını kontrol etmesini sağlaması gibi ortak işlevlerinin olması bu ikisi arasındaki pozitif ilişkinin nedenlerini de açıklamaktadır.

Son olarak öz duyarlılık ile öznel iyi oluş ve farkındalık ile öznel iyi oluşun arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bulgulara göre öz duyarlılığın ve farkındalığın öznel iyi oluşla arasındaki ilişkisi pozitifdir. Yani, bireylerin öz duyarlılık ve farkındalık düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Öz duyarlılığın kendine karşı şefkatli olmayı, acılara karşı güçlü durmayı sağlayarak pozitif duyguları arttırması ve aynı zamanda negatif duyguları azaltması; farkındalığın, tarafsız algılamayı sağlayarak hayatı daha canlı yaşamayı mümkün kılması ve böylece yaşam memnuniyetini arttırması öznel iyi oluşu olumlu şekilde etkilemektedir.

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörleri daha iyi anlamak adına bu değişkenin cinsiyet ve medeni durumuma göre farklılaşıp farklılaşmadığına ANOVA analizleriyle bakılmıştır. İlk olarak, öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Sonuçlara göre, kadın ve erkekler öznel iyi oluş düzeyleri açısından birbirlerinden farklı değildir. Yapılan birçok çalışmada da kadınlar ve erkekler arasında mutluluk ya da öznel iyi oluş açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır (Andrews ve Withey, 1976; Bartel ve Boomsma, 2009; Wilson, 1967). Bu bağlamda, çalışmamız literatürle paralellik göstermektedir. Öznel iyi oluşun kadın ve erkeklere göre farklılık göstermemesinin nedenlerine gelecek olursak bu durumun bir kaç açıklaması bulunmaktadır. Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin zaman içerisinde çok fazla değişmemesi, demografik değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyi üzerinde küçük bir etkiye sahip olması (Diener vd., 1999) ve tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerine göre mutluluk seviyelerinin daha çok benzerlik göstermesi (Lykken ve Tellegen, 1996) öznel iyi oluşun doğuştan gelen bir özellik olduğu yönündeki fikirleri güçlendirmiştir. Genetiğin öznel iyi oluşu belirlemede önemli bir faktör oluşu, öznel iyi oluş düzeyinin çevre koşullarına ya da yaşam stillerine göre değişip çeşitlenme ihtimalini azaltmakta ve dolayısıyla cinsiyet açısından farklılaşmasını da zorlaştırmaktadır. Buna ek olarak, pozitif duyguların değişen yaşam koşullarına adapte etme özelliği ve insanların hayatta kalma şansını artırması (Fredrickson, 2004) pozitif duyguların deneyimleme sıklığını ve bununla paralel olarak da öznel iyi oluş düzeyini artırmaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Bu bağlamda, pozitif duyguların sık deneyimlemenin ve yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olmanın evrimsel süreç içerisinde gelişen bir özellik olduğunu söylemek de mümkündür. Pozitif duyguları sık deneyimlemeyi ve yüksek öznel iyi oluşu evrimsel süreç içerisinde gelişen bir özellik olarak kabul edersek bu özelliğin her iki cinsiyette de eşit şekilde gelişmesi gerekmektedir. Diğer bir deyişle, öznel iyi oluşun cinsiyet açısından herhangi bir farklılık göstermemesi beklenmektedir.

Öznel iyi oluş düzeyinin kadın ve erkelere göre farklılaşmadığı çoğu çalışmada kanıtlanmasına rağmen halk arasında genel kanı kadınların ve erkeklerin mutluluk düzeyi açısından farklı olduğu yönündedir. Kadınların duygularını erkeklere göre daha sık ve daha yoğun bir şekilde ifade etmeleri (Kring ve Gordon, 1998) ve depresyon gibi duygu durum bozukluklarının kadınlarda daha sık görülmesi nedeniyle kadınların bu

hastalıklarla daha çok özdeşleşmeleri, kadınların ve erkeklerin mutluluk düzeyleri açısından birbirlerinden farklı oldukları yanılığına düşürebilmektedir (Diener ve Ryan, 2009).

Öznel iyi oluş ile medeni durumun arasındaki ilişkiye bakacak olursak, çalışmanın sonuçlarına göre evli bireyler bekârlardan daha yüksek öznel iyi oluşa sahiplerdir. Benzer şekilde, literatürde de evlilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam memnuniyetlerinin bekârlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Wadsworth, 2016). Evlilik ve mutluluk arasındaki bu ilişkiyi pozitif kılan birçok faktör bulunmaktadır. Birincisi, aşkın mutluluk üzerindeki olumlu etkisidir. Âşık bireylerin pozitif duygularının ve bununla paralel olarak mutluluk seviyelerinin arttığı kaydedilmiştir (Gordon, 1979, aktaran, Diener, 2009). Ayrıca, iyi giden bir evliliğin sağladığı destekleyici sosyal ilişkinin de mutluluk üzerinde etkisi büyüktür (Diener vd., 1997) çünkü bu destekleyici sosyal ilişki sayesinde bireyler kendilerini daha güvende ve huzurlu hissederler. Diener ve Seligman güçlü sosyal ilişkilerin mutlu olabilmek için çok önemli olduğunu vurgulamışlar ve mutluluk için sosyal ilişkilerin yeterli olmasa da gerekli bir koşul olduğunu öne sürmüşlerdir (2002). Buna ek olarak, özellikle kolektif toplumlarda evlilik sosyal bir statü olarak toplumdan onay almayı ve saygı görmeyi sağlamakta ve böylece mutluluk seviyesini de arttırmaktadır (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000).

Çalışmanın araştırma sorularından biri de farkındalık, öz eleştirenin alt boyutu olan karşılaştırmaya dayalı ve içsel öz eleştiri, öz duyarlılığın alt boyutları olan öz şefkat, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma (POB), İzolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme değişkenlerinin cinsiyete göre değişip değişmediğidir. Yapılan MANOVA analizi istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Yani, bu değişkenler bir bütün olarak ele alındığında kadın ve erkeklere göre bir farklılık göstermemektedir. Bu değişkenlerin tümünü bir arada ele alan ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir çalışmaya şimdiye kadar raslanılmamıştır. Dolayısıyla, bu sonuçları önceki çalışmalarla karşılaştırma imkânı bulunmamaktadır. Bu değişkenlerin ayrı ayrı ele alındığı çalışmalara bakacak olursak, bazı çalışmalarda cinsiyete göre bu değişkenler arasında bir farklılık ortaya çıkarken bazı çalışmalarda ise herhangi bir farklılık görülmemiştir. Örneğin, Neff'in çalışmasında öz duyarlılık ve alt ölçekleri kadın ve erkek gruplarına

göre bir farklılık göstermemiştir (2003a). Öte yandan, 88 çalışmayı kapsayan bir meta analiz çalışmasında ise kadın ve erkeklerin öz duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu çalışmanın bulgularına göre erkekler kadınlardan daha yüksek öz duyarlılığa sahiptir (Yarnell vd., 2015).

Ayrıca, Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh'in (2008) Amerika, Tayland ve Tayvan' da yürüttükleri bir çalışmada öz duyarlılık düzeyinin kadın ve erkekler açısından değişip değişmediği bakılmışlardır. Öz duyarlılık düzeyinin kadın ve erkelere göre farklılaşması sadece Amerika'da görülürken Tayvan ve Tayland bu fark görülmemiştir. Çalışmanın bulgularına göre Amerikalı erkeklerin öz duyarlılık düzeyi Amerikalı kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksektir. Neff ve diğerleri, kadın ve erkeklerin öz duyarlılık düzeylerinin kültürlerle göre farklılık göstermesini; kadın ve erkelere yüklenen rollerin ve sorumlulukların kültürlerle göre farklılık göstermesine bağlamışlardır. Örneğin, ev işi ve çocuk bakımı gibi görevlerin sadece kadınlara has görüldüğü geleneksel toplumlarda kadınların erkelere göre daha şefkatli ve daha sevecen olmaları beklenmekte ve bunun sonucu olarak da öz duyarlılık seviyeleri erkeklerinkinden daha yüksek olmaktadır. Öte yandan, rekabetçi ve başarının çok fazla önemsendiği toplumlarda ise kadınların erkekler kadar iyi olduğunu kanıtlama güdüsü kadınların kendilerine karşı daha katı ve daha sert davranmalarına yol açmakta ve dolayısıyla öz duyarlılık düzeylerini de düşürmektedir. Bu çıkarımı, öz eleştiri ve farkındalık değişkenleri içinde yapmak mümkündür. Geleneksel toplumlarda erkelere göre kadınların daha olgun davranmaları ve duygularını daha çok kontrol etmeleri beklenecek ve bunun sonucu olarak da kadınların farkındalık düzeyleri erkeklerinkinden daha yüksek olacaktır. Diğer taraftan, rekabetin fazla olduğu ve başarının aşırı önemsendiği toplumlarda ise kadınların erkekler kadar iyi olduğunu kanıtlama isteği kadınların daha yüksek standartlar belirlemesine ve bu standartlara ulaşabilmek için kendilerini daha çok eleştirmesine ve dolayısıyla kadınların öz eleştiri seviyesinin de erkeklerinkinden daha da yüksek olmasına yol açacaktır. Sonuç olarak, kültürel farklılıklar sonucu toplumların kadın ve erkelere yüklediği rollerin ve sorumlulukları değişmesi ve bu değişimle paralel olarak kadın ve erkeklerinin tutum ve davranışlarının şekillenmesi, bazı çalışmalarda bu değişkenlerin kadın ve erkekler göre farklılaşmasına neden olurken; bazı çalışmalarda ise –bu çalışmada olduğu gibi- bu farkın bulunmamasına yol açmaktadır.

Çalışmanın bir başka araştırma sorusu ise farkındalık, karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri, öz şefkat, öz yargılama, PBO, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme değişkenlerinin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığıdır. Bulgulara göre öznel iyi oluş düzeyini en fazladan en aza doğru sırasıyla öz şefkat, izolasyon, karşılaştırma dayalı öz eleştiri ve son olarak da farkındalık yormamakta ve neredeyse öznel iyi oluşun %40 varyansını da açıklamaktadır.

Öz duyarlılığın alt boyutlarından biri olan öz şefkat, öznel iyi oluşu yordayan en güçlü değişkendir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler herhangi bir acı ve sıkıntı yaşadıklarında, eksiklik ya da yetersizlik hissine kapıldıklarında kendilerine karşı nazik, şefkatli ve anlayışlı davranırlar (Neff, 2003b). Ayrıca bu bireyler, hedeflerini hem realiteye uygun hem de sahip oldukları donanım ve kabiliyetler doğrultusunda belirledikleri için herhangi bir başarısızlık durumunda ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarına inanırlar (Neff, 2015). Bu durum ise öz şefkati yüksek olan bireylerin kendilerine karşı katı ve eleştirel davranmalarını engellemekte ve bunun neticesinden negatif duygularını azaltmaktadır. Diener (1984) yüksek öznel iyi oluşu tanımlarken negatif duyguları az sıklıkla deneyimlememiz gerektiğini de belirtmiştir. Dolayısıyla, öz şefkatin insanın kendisine duyduğu şefkat ve merhameti arttırarak kendisine yönelttiği acımasız suçlamaları ve eleştirileri engellemesi, bir başarısızlık ve yetersizlik durumunda insanın kendisini teskin etmesini sağlaması negatif duyguları azalmasına ve bununla paralel olarak da öznel iyi oluş düzeyini artırmasına yol açmaktadır. Ayrıca, öz şefkat kendimize duyduğumuz hoşgörüyü arttırarak kendimizi olduğumuz gibi kabul etmemizi de mümkün kılar (Neff, 2003b). Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek ise kendimizi sevip değerli görmeyi de sağlamaktadır. Kendimizi sevmeyi ve değerli görmeyi sağlayan öz saygının öznel iyi oluş üzerindeki pozitif etkisini çalışmalarda da görebilmekteyiz. Schimmack, Diener ve Oishi'nin (2002) çalışması gizil öz saygı ve yüksek öznel iyi oluşun arasından güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, öz şefkatin kendimizi sevip değerli görmeyi sağlayarak pozitif duyguları ve bununla paralel olarak da öznel iyi oluş düzeyini arttırdığı düşünülmektedir.

Stepwise çoklu regresyon sonuçlarına göre yüksek öznel iyi oluşu yordayan ikinci değişken öz duyarlılığın alt boyutlarından bir diğeri olan izolasyon'dur. İzolasyon,

fiziksel bir uzaklıktan ziyade algısal bir uzaklığı ifade etmektedir. Bulgulara göre, izolasyon öznel iyi oluşu negatif şekilde yordamaktadır. Yani, bireylerin kendilerini diğer insanlardan algısal olarak farklı görmeleri onların öznel iyi oluş düzeyini düşürmektedir. Öz duyarlılık, sayesinde insanlar sahip oldukları eksikliklerin, yaşadıkları başarısızlıkların ve acılarının tüm insanlığın ortak paylaşımı olduğu bilincine varırlar (Neff, 2003b). Başımıza gelen bu sorunların ve eksikliklerin insan olmanın sonucu olduğu düşüncesi bizi diğer insanlara yakınlaştırır. Öte yandan, acı ve sıkıntılarımızı kendimize has ve özgül olduğunu düşündüğümüzde ise diğer insanlardan farklı olduğumuza inanıp onlardan algısal olarak uzaklaşırız. Diğer bir deyişle, kendimizi diğer insanlardan izole edilmiş görürüz. Bu durum ise suçluluk, yalnızlık ve utanç gibi negatif duyguları daha yoğun yaşamamıza yol açmaktadır (Neff, 2003a). Negatif duyguların yoğun yaşanması ise öznel iyi oluş düzeyini önemli ölçüde düşürmektedir.

Çalışmamızın bir başka bulgusu da öz eleştirenin alt boyutlarından olan karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin öznel iyi oluşu negatif şekilde yordamasıdır. Yani, başkalarını referans alıp kıyaslama yaparak kendilerini eleştirme ve suçlama eğiliminde olan bireylerin öznel iyi oluş düzeyi de düşmektedir. Diener (1984), yüksek öznel iyi oluş için negatif duyguları az, pozitif duyguları sık yaşamamanın yanı sıra yaşamdan memnun olmak gerektiğini de belirtmiştir. Yaşamımızdan ne kadar memnun olduğumuz ise kendimizi diğer insanlarla kıyasladığımızda değişebilmektedir. Başkalarıyla kıyasladığımızda kendimizi daha iyi yerde görüyorsak hayat memnuniyetimiz artacaktır; aksi durumdan ise düşecektir. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerini sürekli diğer insanlarla kıyaslarlar. Kıyaslama yaptıkları kişiler de genelde kendilerinden daha üstün ve yetenekli kişiler olduğundan kendilerini daha yeteneksiz ve düşük seviyede görürler (Thompson ve Zuroff, 2004). Kendilerine karşı edindikleri bu olumsuz bakış açısı ise yaşam memnuniyet düzeyini ve pozitif duygularını azaltacak öte yandan ise negatif duyguları artıracaktır. Bu durum ise öznel iyi oluş düzeyini olumsuz yönden etkileyecektir.

Öznel iyi oluşu yordayan bir diğer değişken de farkındalıktır. Çalışmanın bulgularına göre, farkındalık öznel iyi oluşu pozitif olarak yordamaktadır. Başka bir deyişle, farkındalık düzeyinin artması öznel iyi oluş düzeyinde de bir artışa yol

açmaktadır. Farkındalık, dikkatimizi şimdiki ana tamamıyla vermemizi sağlar (Kabat-Zinn, 2015). Böylelikle, yaşamımızı daha canlı deneyimlememizi sağlar. Ayrıca, yaşadığımız ana odaklanmak aynı zaman da geçmişte yaşananlara ve pişmanlıklara ya da gelecek kaygılarımıza takılıp kalmayı engellemektedir. Negatif duyguların da önemli bir kaynağı olan pişmanlıklar ve gelecek kaygısı yaşam memnuniyetimizi önemli ölçüde düşürmektedir. Sonuç olarak farkındalığın, odak noktasını şimdiki ana yönlendirerek bizi geçmiş pişmanlıklardan ve gelecek kaygılardan uzaklaştırması, yaşamımızı daha canlı deneyimlemeyi ve yaşamımızdan daha memnun olmayı sağlaması öznel iyi oluş düzeyimizi de artırmaktadır.

Son olarak, çalışmanın temel araştırma sorusu olan öz duyarlılık ve farkındalığın öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasında aracı değişkenler olup olmadığına bakılmıştır. Bulgular öz duyarlılık ve farkındalığın öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasında kısmi aracı değişkenler olduğunu göstermiştir. Yani, öz eleştiri düzeyinin yükselmesi öz duyarlılık düzeyini düşürmekte, öz duyarlılık düzeyinin düşmesi ise öznel iyi oluş düzeyini düşürmektedir. Aynı şekilde, öz eleştirinin yükselmesi farkındalık düzeyini düşürmekte ve bunu sonucunda da öznel iyi oluş düzeyi düşmektedir.

Öz eleştiri düzeyi yüksek olan bireylerin en karakterize özelliği kendilerini her durumdan acımasızca eleştirmeleridir. Bu bağlamda, öz eleştirinin kendine karşı şefkatli ve merhametli olmayı sağlayan öz duyarlılığı olumsuz etkilemesi beklenen bir durum olacaktır. Literatürde bulunan çalışmalar da bu yargıyı desteklemektedir. Örneğin Neff (2003a), çalışmasında öz eleştiri ve öz duyarlılık arasından negatif yönden güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, katı ve eleştirel ebeveyn tutumlarına maruz kalan çocukların yetişkin olduklarında öz eleştirel kişilik özellikleri gösterdiği ve bunun sonucunda öz duyarlılık seviyelerinin düşük olduğu saptanmıştır (Brown, 1999). Bu bağlamda, öz eleştiri ve öz duyarlılık arasından nedensel bir bağlantı olduğunu da görülebilmektedir.

Yapılan çalışmalar yüksek öz duyarlılığın iyimserlikle, mutlulukla, fiziksel ve psikolojik sağlıkla yakından ilişkili olduğu göstermiştir (Hall vd., 2013; Neff, 2009; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Öz duyarlılık ve mutluluk arasındaki bu pozitif ilişkinin birçok nedeni bulunmaktadır. İlk olarak, öz duyarlılık öz eleştiriyi engelleyerek insanın

kendisine, çevresindekilere ve hayata karşı daha olumlu bakmasını sağlamaktadır. Böylelikle, pozitif duyguları arttırmaktadır. Ayrıca öz duyarlılık negatif duyguları da azaltmaktadır. Öz duyarlılığın aynı zamanda da derin düşünme, bununla paralel olarak depresyon ve anksiyete üzerinde de olumlu etkiye sahiptir (Neff ve Dahm, 2015). Bunları da tehlike anında aktifleşen tehdit sitemimizi kapatıp rahatlatma sitemimizi harekete geçirmekle yapmaktadır (Gilbert ve Irons, 2009). Buna ek olarak, öz duyarlılık kişiler arası ilişkileri de olumlu yönde etkilemektedir (Neff ve Dahm, 2015). Öz duyarlılık kendimize karşı şefkatli, anlayışlı ve hoşgörülü olmayı sağladığı ölçüde çevremizdeki insanlara da şefkatli, hoşgörülü ve anlayışlı davranmamızı sağlamaktadır. Böylece, insanların daha sıcak ve samimi ilişkiler kurmasını mümkün kılmaktadır. Öz duyarlılığın, insanlar arasında güçlü sosyal ilişkiler kurmayı sağlaması ve yukarıda belirttiğimiz gibi pozitif duyguları artırıp negatif duyguları azaltması insanların öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesine yol açmaktadır (Zessin vd., 2015).

Öz eleştirel kişilerin zihinleri kendilerini başkalarıyla ya da idealize ettikleri hayali benlikleriyle kıyaslamalarla sürekli meşguldür. Bu meşguliyet zihinlerini o kadar doldurur ki dikkatlerini başka şeylere veremezler. Bu nedenle, yaşadıkları anın farkına da varamazlar. Ayrıca sürekli kendini eleştirip suçlamak, her konuda hatalı ve yetersiz olduğunu düşünmek de zaman içerisinde olumsuz benlik algısını oluşturmaktadır (Thompson ve Zuroff, 2004). Olumsuz benlik algısı ise bireyin etrafındaki olayları özellikle de kendisiyle alakalı olayları taraflı ve yanlı şekilde algılamaya yol açmaktadır. Farkındalığın, en önemli işlevi olayları objektif bir şekilde algılamayı sağlamasıdır (Bishop, 2004). Dolayısıyla, öz eleştirinin yanlı ve taraflı algılamayı arttırarak farkındalık düzeyini düşürdüğü düşünülmektedir.

Öte yandan, farkındalık düzeyinin düşmesiyle kendimizi her hangi bir etkinliğe tamamıyla vermemiz de mümkün olmayacaktır. Bu da etkinliklerden yeterince keyif almayı dolayısıyla pozitif duyguları üst seviyede deneyimlemeyi engelleyecektir. Ayrıca, farkındalık seviyesinin düşmesiyle dikkatimizin şimdiki andan uzaklaşması geçmiş pişmanlıklara ve gelecek kaygılara daha fazla odaklanması da yol açacaktır. Bu durum ise negatif duygularımızı arttıracaktır. Buna ek olarak birçok psikolojik hastalığın semptomlarından birisi de dikkat dağınıklığı, dalıp gitme ve zihnin gereksiz ayrıntılara

takılmasıdır. Yani, bir nevi farkındalığın düşük olmasıdır. Bu ise insanların yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde farkındalık düzeyinin düşmesi negatif duyguları artırmakta, pozitif duyguları ve yaşam memnuniyetini azaltmakta ve bunun sonucu olarak da öznel iyi oluş düzeyini olumsuz etkilemektedir.

Araştırmanın sınırlılıklarına gelecek olursak, ilk olarak verilerin öz bildirim tarzı ölçeklerle toplanması gelmektedir. İnsanların kendilerini oldukları gibi değil de arzu ettikleri gibi sunma istekleri öz bildirim tarzı ölçeklerin güvenilirliğini kısmen de olsa zedelemektedir. Bir diğer sınırlılık da çalışmanın boylamsal yapılmamasıdır. Bu durum nedensellik bağına kurmayı zorlaştırmaktadır. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklerden biri olan Pozitif Negatif Duygu Ölçeği'nin sadece iki haftalık süre zarfını değerlendiriyor oluşu yaşamın tümüne dair genel yaygın duygu durumunu belirlemede yetersiz olabilmektedir. Buna ek olarak, öznel iyi oluş yaşamın geneline dair bir yargıda bulunmayı gerektirmektedir. Bu nedenle birey öznel iyi oluş düzeyini belirlerken yaşamının genelinde hâkim olan duyguları dikkate almalıdır. Ancak kimi zaman o anda yaşanan duygu durumu yaşamın genelinde yaygın olan duygu durumunu belirlemeyi etkileyebilmektedir. Yani, bireyin pozitif duygu durumundayken yaşamının genelinde pozitif duyguları daha sık deneyimlediği ya da negatif duygu durumundayken yaşamının genelinde negatif duyguları daha sık deneyimlediği gibi yanlış bir değerlendirme yapmasına yol açabilmektedir (Diener, Sandvik, Pavot ve Gallagher, 1991). Bu durum ise bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini doğru bir şekilde değerlendirmesi engellenmektedir.

Şehirleşme ile artan kirlilik, kalabalık, yeşil alanların azalması, yoğun ve stresli iş yaşamı; modernleşme ile başlayan kişiler arası ilişkilerin azalması, yalnızlaşma ve manevi değerlerin yitirilmesi; hızlı ilerleyen teknolojiyle birlikte lüks tutusunun, meta sevgisinin, en iyi ve en mükemmel olma kaygısının artması insanların yaşam kalitesini önemli ölçüde olumsuz etkilemekte ve insanları gittikçe mutsuzlaştırmaktadır. İnsanların çoğunun mutsuz olduğu bir toplumda da ekonomik, sosyal ve sanatsal açıdan ilerlemeler beklemek de pek gerçekçi bir beklenti olmayacaktır. Bu nedenle öznel iyi oluş üzerine araştırma yapan birçok araştırmacı iyi bir yaşamın en önemli özelliklerinden birinin

mutluluk olduğunu ve toplumların sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi ve her alanda ilerleyebilmesi için mutluluğun vazgeçilmez bir etmen olduğunu savunmuşlardır (Diener vd., 2003). Bundan hareketle, bu alandaki araştırmacılar mutluluk ya da öznel iyi oluşun doğasını doğru bir şekilde anlamak, açıklamak ve bunların ışığında müdahale programları ve yöntemleri geliştirerek bireylerin mutluluk düzeyini artırmayı amaçlamışlardır. Bu araştırma da öznel iyi oluş, öznel iyi oluşu etkileyen önemli faktörlerden biri olan öz eleştiri ve bu iki değişken arasında aracı role sahip olan öz duyarlılık ve farkındalık değişkenlerini ele alıp inceleyerek bu amaca hizmet etmiştir.

Günümüzde farkındalık ve öz duyarlılığı kapsayan terapi programları bulunmakta ve özellikle stres ve anksiyete gibi negatif duyguları azaltmak amacıyla kullanılmaktadır. Bu araştırmanın bulgularının da gösterdiği gibi öz duyarlılık ve farkındalık öznel iyi oluşu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, bu terapilerin bireylerin öznel iyi oluş düzeyini artırmak içinde kullanılması gerektiğini düşünmekteyiz. Ayrıca doğrudan öz eleştiri düzeyini düşürecek bir terapi programı henüz mevcut değildir. Öz eleştirinin öznel iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisinden yola çıkarak öz eleştiri düzeyini doğrudan düşürmeyi hedefleyen müdahale programlarının geliştirilip uygulanmasının insanların mutluluk ya da öznel iyi oluş düzeyini önemli ölçüde arttıracakını düşünmekteyiz.

KAYNAKÇA

- Adams, P., Abela, J. R., Auerbach, R., & Skitch, S. (2009). Self-criticism, dependency, and stress reactivity: An experience sampling approach to testing Blatt and Zuroff's (1992) theory of personality predispositions to depression in high-risk youth. *Personality and social psychology bulletin*, 35(11), 1440-1451.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33). 1-10
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453. doi: 10.1080/15298868.2011.595082.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being. Americans' perceptions of life quality*. New York, NY: Plenum. doi: 10.1007/978-1-4684-2253-5
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15, (4), 289-303. doi: 10.1037/a0025754.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Bartels, M., & Boomsma, D. I. (2009). Born to be happy? The etiology of subjective well-being. *Behavior genetics*, 39(6), 605-620. doi: 10.1007/s10519-009-9294-8.
- Batchelor, M. (2013). Meditation And Mindfulness. Mark, J., Williams, G., & Kabat-zinn, J., (Ed). *Minfulness, diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Bergner, R. M. (1995). *Pathological self-criticism assessment and treatment*. New York, NY: Springer. doi: 10.1007/978-1-4757-2410-3.

- Bishop et al. (2004). Operational definition of mindfulness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3). doi:10.1093/clipsy/bph077.
- 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., Shahar, G., & Zuroff, D. C. (2001). Anaclitic (sociotropic) and introjective (autonomous) dimensions. *Psychotherapy*, 38 (4).449-454
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology*, 12, 527-562.
- Bodhi, B., (2013). What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective. Mark, J., Williams, G., & Kabat-zinn, J., (Ed). *Minfulness, diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. Abingdon, Oxon: Routledge
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge*. Boston: Shambala.
- Brown, K. W, & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects, psychological inquiry. *An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 18 (4), 211-237. doi.org/10.1080/10478400701598298
- Butcher, J. N., Hooley, J. M., & Mineka, S. (2014). *Abnormal psychology*, (16th. Edition). New Jersey: Pearson.
- Carp, F. M., & Carp, A. (1982). Test of a model of domain satisfactions and well-being: Equity considerations. *Research on Aging*, 4(4), 503-522.

- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Exploring self-criticism: Confirmatory factor analysis of the FSCRS in clinical and nonclinical samples. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22, 153-164. doi:10.1002/cpp.1881.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117-124.
- Chambers, R., Chuen, B., Lo, Y., & Allen, N. B. (2007). *The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect*. New York, NY: Springer. doi: 10.1007/s10608-007-9119-0
- Chapman, B. & Guven, C. (2016). Revisiting the relationship between marriage and well-being: Does marriage quality matter? *Journal of Happiness Studies*, 17, 533-551. doi: 10.1007/s10902-014-9607-3.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 121-130.
- Chui, H., Zilcha-Mano, S., Dinger, U., Barrett, M. S., & Barber, J. P. (2016). Dependency and self-criticism in treatments for depression. *Journal of Counseling Psychology*, 63 (4), 452–459. doi.org/10.1037/cou0000142
- Collard, P., Avny, N. & Boniwell, I. (2008). Teaching Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of Mindfulness and Subjective Well-Being. *Counselling Psychology Quarterly*, 21 (4), 323-336. doi: org/10.1080/09515070802602112
- Cox, B. J., Fleeta, C., & Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of Affective Disorders*, 82, 227-234. doi:10.1016/j.jad.2003.12.012
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey -Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. Dordrecht.

- Dahm, K. A., Meyer, E. C., Neff, K.D., Kimbrel, N. A. Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2015). Mindfulness, self-compassion, posttraumatic stress disorder symptoms, and functional disability in U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28(5), 460-465, doi: 10.1002/jts.22045.
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-117.
- Deng, Y., Li, S., & Tang, Y. (2012). The relationship between wandering mind, depression and mindfulness. *Mindfulness*, 5(8), 124-128 doi: 10.1007/s12671-012-0157-7
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E. (2009). *Subjective well-being. In The science of well-being*. Springer Netherlands.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness:Unlocking the mysteries ofpsychological wealth* Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E., & 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. doi:10.1111/j.1758-0854.2010. 01045.x

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 31 (4), 419-436.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 871.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63–73). New York, NY: Oxford University Press
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill, revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61 (4), 305-314. doi: 10.1037/0003-066X.61.4.305.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. doi: 10.1146/annurev. psych.54.101601.145056
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F.(1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 35-56.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute. *Social Indicators Research*, 28, 195-223.

- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84, doi: 10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money toward an economy of well-being. *Science in the Public Interest*, 5 (1). 1-31.
- Diener, E., & Scollon, C. N. (2014). The what, why, when, and how of teaching the science of subjective well-being. *Teaching of Psychology*, 41(2), 175-183.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). *The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness*. Springer Netherlands.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104 (2), 267-276. doi: 10.1037/a0030487.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Çötök, N. A. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Easterlin, R. A. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all?. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 27(1), 35-47.
- Easterlin, R. A. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, 3, 465-484.
- Fazaa, N., & Page, S.(2003). Dependency and self-criticism as predictors of suicidal behavior. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 33(2). 172-185
- Feldman, F. (2010). *What is this thing called happiness?* New York, NY: Oxford.

- Fennig, S., Hadas, A., Itzhaky, L., Roe, D., Apter, A., & Shahar, G. (2008). Self-criticism is a key predictor of eating disorder dimensions among inpatient adolescent females. *International Journal of Eating Disorders*, 41(8), 762-765.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: theory, research, and treatment* (pp. 5–13). Washington, DC: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/10458-001>,
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367.
- Freedman, J. (1978). *Happy people: What happiness is, who has it, and why*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2005). Happiness research: State and prospects. *Review of social economy*, 63(2), 207-228.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856–867. doi: 10.1002/jclp.22021.
- Gethin, R. (2013). On Some Definitions Of Mindfulness. Mark, J., Williams, G., & Kabat-zinn, J., (Ed). *Minfulness, diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Gilbert, P. (2002). Evolutionary approaches to psychopathology and cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16 (3), 263-294.

- Gilbert, P., & Irons, C. (2009). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. In Nicholas B. Allen and Lisa B. Sheeber. (Eds.). *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders*. Cambridge University Press, 195-214.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 147(4), 311–323.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Hayes, A.F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Holle, C., & Ingram, R. (2008). On the psychological hazards of self-criticism. Chang, E. C. (Ed.). *Self-criticism and self-enhancement, theory, research, and clinical implications*. Washington, DC: American Psychological Association.
- James, H. S., & Chymis, A. (2004). *Are happy people ethical people? Evidence from North America and Europe*. Columbia, MO: University of Missouri, Department of Agricultural Economic.
- James, K., Verplanken, B., & Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128. doi: 10.1016/j.paid.2015.01.030.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6, 1481-1483. doi: 10.1007/s12671-015-0456-x.
- Kannan, D., & Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23 (2), 166-178. doi: 10.1037/a0032355.

- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117-125.
- Khong, B.L. S. (2009). Expanding the understanding of mindfulness: Seeing the tree and the forest. *The Humanistic Psychologist*, 37, 117–136. doi:10.1080/08873260902892006.
- Koopmans, T. A., Geleijnse, J. M., Zitman, F. G., & Giltay, E. J. (2010). Effects of happiness on all-cause mortality during 15 years of follow-up: The Arnhem Elderly Study. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 113-124.
- Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brähler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PloS one*, 10(10), e0136598.
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 686-695.
- Layne, J. A., Porcerelli, J. H., & Shahar, G. (2006). Psychotherapy of self-criticism in a case of mixed anaclitic-introjective depression. *Clinical Case Studies*, 5 (5), 421-436. doi: 10.1177/1534650106290370
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012) Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32 (6), 545-552.
- Mehnert, T., Krauss, H. H., Nadler, R., & Boyd, M. (1990). Correlates of life satisfaction in those with disabling conditions. *Rehabilitation Psychology*, 35(1), 3-17.
- Mongrain, M., & Leather, F. (2006). Immature dependence and self-criticism predict the recurrence of major depression. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (6), 705-713. doi: 10.1002/jclp.20263.

- Mongrain, M., & Zuroff, D. C. (1994). Ambivalence over emotional expression and negative life events: Mediators of depressive symptoms in dependent and self-critical individuals. *Personality and Individual Differences*, 16(3), 447-458.
- Mongrain, M., & Zuroff, D. C. (1995). Motivational and affective correlates of dependency and self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 18, 347–354. doi:10.1016/0191-8869(94)00139-J.
- Morawetz, D., Atia, E., Bin-Nun, G., Felous, L., Gariplerden, Y., Harris, E., Soustiel, S., Tombros, G., & Zarfaty, Y. (1977). Income distribution and self-rated happiness: some empirical evidence. *The economic journal*, 87(347), 511-522.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. doi:10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. doi:10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. Constructivism in the *Human Science*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2009). The Role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214. doi: 10.1159/000215071
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D. (2015). *The Self-Compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion*. New York, NY: Springer. doi: 10.1007/s12671-015-0479-3,
- Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*. 12(1), 78-98. doi:10.1080/15298868.2011.639548

- Neff, K. D. & Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, wellbeing, and happiness. (Mitgefühl mit sich selbst, wohlbe finden und glücklich sein.) *Psychologie in Österreich*, 2/3, 114-119.
- Neff, K. D. & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In Robinson, M., Meier, B., & Ostafin, B. (Eds.) *Mindfulness and self-regulation*. New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4939-2263-5_10.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2011). *Mindful self-compassion training*. Berlin, Germany: Presentation given at the Max Planck Institute.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263- 287. doi: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Kirkpatrick , K. L., Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Neff, K. D. & Pommier, E. (2012). The relationship between self-compassion and tther-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.doi:10.1080/15298868.2011.649546
- Neff, K. D., Rude, S.S., & Kirkpatrick, K. L.(2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002.
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E.(2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 346-360. doi: 10.1111/j.1745-6916.2007.00048

- Oishi, S., Kesebir, S. & Diener, E. (2011). Income inequality and happiness. *Psychological Science*, 22(9), 1095-1100. doi: 10.1177/0956797611417262
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 19 (2), 111-132. doi: 10.2190/QGJN-0N81-5957-HAQD, 111-132.
- Olendzki, A. (2009). Mindfulness and Meditation, Didonna, F. (Ed.). *Mindfulness-based interventions in an inpatient setting. In Clinical handbook of mindfulness*. Springer New York.
- Omodei, M. M. & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (4), 762-769.
- Orth, U., Robins, R. W., Meier, L. L., & Conger, R. D. (2016). Refining the vulnerability model of low self-esteem and depression: Disentangling the effects of genuine self-esteem and narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, (1), 133–149. doi.org/10.1037/pspp0000038
- Öngen, D. E. (2006). The relationships between self-criticism, submissive behavior and depression among Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 41, 793-800. doi:10.1016/j.paid.2006.03.013
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M., E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ni Türkçeye Uyarlama Çalışması, Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale into Turkish. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 225-235.
- Parrott, W. G. (Ed.). (2014). *The positive side of negative emotions*. New York, NY: Guilford.
- Preacher, K.J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40 (3), 879-891. doi: 10.3758/BRM.40.3.879.

- Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, 5(3), 132-139.
- Rutgers, C. D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014, Oct.) Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76, 930-948. doi:10.1111/jomf.12133
- Sacks, D. W., Stevenson, B., & Wolfers, J. (2012). The new stylized facts about income and subjective well-being. *Emotion*, 12 (6), 1181-1187. doi: 10.1037/a0029873
- Santor, D. A., & Yazbek, A. A. (2006). Soliciting unfavourable social comparison: Effects of self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 40, 545-556. doi:10.1016/j.paid.2005.06.029
- Santor, D. A., Zuroff, D. C., Mongrain, M., & Fielding, A. (1997). Validating the McGill revision of the depressive experiences questionnaire. *Journal of the Personality Assessment*, 69 (1), 164-182.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of personality*, 70(3), 345-384.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress, empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Shapiro, S. S., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3), 373-386. doi: 10.1002/jclp.20237.
- Siahpush, M., Spittal, M., & Singh, G. K. (2008). Emotional health, happiness and life satisfaction prospectively predict self-rated health, physical health, and the presence

- of limiting, long-term health conditions. *American Journal of Health Promotion*, 23(1), 18-26.
- Siegel, R.D., Germer, C.K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?. Didonna, Didonna, F. (Ed.). *Mindfulness-based interventions in an inpatient setting*. In *Clinical handbook of mindfulness*. Springer New York.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014) Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 10, 1–15. doi: 10.1002/jclp.22076
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139, (1), 213–240. doi: 10.1037/a0028931
- Sturman, E. D., & Mongrain, M. (2005). Self-criticism and major depression: An evolutionary perspective. *British Journal of Clinical Psychology*, 44, 505-519. doi:10.1348/014466505X35722
- Sukenick, J. M. (2001, Jul.). Narcissism and self-esteem in adolescent female models and the role of perceived parental narcissism. Dissertation Abstracts International Section A: *Humanities and Social Sciences*, 62(1), 335-345.
- Svanum, S., & Zody, Z. B. (2001). Psychopathology and college grades. *Journal of Counseling Psychology*, 48(1), 72.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (1996). *Using Multivariate Statistics* (3. Baskı). ABD: Harper Collins.
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. The Hague, Netherlands: Martinus Nijhoff.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The levels of self-criticism scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36, 419-430. doi:10.1016/S0191-8869(03)00106-5

- Tov, W., & Diener, E. (2007). Culture and subjective well-being. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 691-713). New York, NY: Guilford.
- Türk Dil Kurumu (2017, Nisan). [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts &kategori=veritbn &kelimese=251864](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori=veritbn&kelimese=251864)) adresinden edinilmiştir.
- Veenhoven, R. (1988). The Jutality of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 29-74.
- Veenhoven, R. (1998). Two State-Trait Discussions on Happiness. *A Reply to Stones et al. Social Indicators Research*, 43(3), 211-225.
- Wadsworth, T. (2016). Marriage and subjective well-being: How and why context matters. *Social Indicator Research*, 126, 1025-1048. doi: 10.1007/s11205-015-0930-9.
- Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Whitesell, N. R., Mitchell, C. M., Spicer, P., & The Voices of Indian Teens Project Team. (2009). A longitudinal study of self-esteem, cultural identity, and academic success among American Indian adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 15 (1), 38 -50. doi: 10.1037/a0013456
- Wilson. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67 (4), 294-306.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum

- Yarnell, L.M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity*, 12, 146-159. doi:10.1080/15298868.2011.649545.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29(3), 277-289.
- Yuan, L. (2015). The happier one is, the more creative one becomes: An investigation on inspirational positive emotions from both subjective well-being and satisfaction at work. *Psychology*, 6, 201-209. doi: 10.4236/psych.2015.63019
- Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S.(2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied psychology: Health and well-being*, 7 (3), 340–364. doi:10.1111/aphw.1



EKLER

EK-1

ONAM FORMU



EGE ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULU (EGEBAYEK)

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Rakia ERKOÇ tarafından yürütülen “Öz-Eleştirinin Öznel İyi Oluş Üzerinde Etkisinin Aracı Değişkenleri Olarak Farkındalık ve Öz-Duyarlılık” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- Araştırmanın Amacı: Yaşam doyumunu etkileyen faktörleri araştırmak
- Araştırmanın İçeriği: Öz-Eleştiri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi, bu ilişkiyi farkındalık ve Öz- duyarlık gibi etkenlerin nasıl etkilediği araştırmak ve incelemek
- Araştırmanın Nedeni: ☐ Bilimsel araştırma ☒ Tez çalışması
- Araştırmanın Öngörülen Süresi: 12 ay
- Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 300
- Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): İzmir, İstanbul

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Rakia ERKOÇ

İmzası:

EK-2
DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Doğum Yılınız:						
Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek						
Eğitim durumunuz:						
() Okur-yazar		() İlkokul Mezunu		() Ortaokul Mezunu		
() Lise Mezunu		() Üniversite mezunu		() Yüksek Lisans/Doktora		
Herhangi bir işte çalışıyor musunuz? () Evet () Hayır						
Yaşamınızın büyük bölümünü nerede geçirdiniz?						
() Köy-Kasaba		() İlçe		() İl		() Büyük Şehir
Şu anda kiminle/kimlerle birlikte yaşıyorsunuz?						
() Anne/Baba		() Eş/ Çocuklar		() Yalnız yaşıyorum		() Sevgilimle
() Arkadaşlarla		() Akrabalarla		() Diğer.....		
Medeni Durumunuz: () Bekâr () Evli () Dul/Boşanmış						
Şu anda romantik bir ilişkiniz var mı? () Var () Yok						
Not: cevabınız “yok” ise bir sonraki soruyu geçiniz						
Genel olarak bu ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?						
1 (Hiç memnunum değilim) 2 3 4 5 6 7 (Çok Memnunum)						
Etkinliklere ve sosyal ortamlara ne kadar sıklıkla katılırsınız?						
1 (Hiç katılmam) 2 3 4 5 6 7 (Çok katılıyorum)						
Yaklaşık olarak kaç yakın arkadaşınız vardır?						
() Hiç yok () 1 () 2-4 () 5-7 () 8-10 () Diğer (Belirtiniz).....						
Kendinizi gelir düzeyi açısından nasıl değerlendirirsiniz?						
() Düşük () Orta () Üst						
Herhangi bir kronik psikiyatrik hastalığınız var mı? () Evet () Hayır						
Yanıtınız evet ise hastalığı belirtiniz.....						
Şu anda herhangi bir ciddi sağlık sorunu (kanser, MS vb..) yaşıyor musunuz?						
() Evet () Hayır						
Yanıtınız evet ise hastalığınızı belirtiniz.....						

EK-3
ÖZ ELEŞTİRİ ÖLÇEĞİ (ÖEÖ)

Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirin ve sizin için en uygun seçeneği işaretleyin. Her sorunun karşısında bulunan; **(1) Hiç tanımlamıyor, (2) Biraz tanımlıyor, (3) Hemen hemen tanımlıyor, (4) İyi tanımlıyor, (5) Çok iyi tanımlıyor** anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye Tek yanıt veriniz ve Boş bırakmayınız

<i>Sizi ne kadar tanımlıyor?</i>	Hiç	Biraz	Oldukça Hemen Hemen	iyi	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

EK-4

ÖZ DUYARLILIK ÖLÇEĞİ (ÖDÖ)

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**.

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

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

EK-5

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (BİFÖ)

Aşağıda size günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyi etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunu

1	2	3	4	5	6	
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemenhemen hiçbir zaman	
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum	1	2	3	4	5	6

EK-6

POZİTİF NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ (PNDÖ)

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. **Son iki hafta** nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (puanları daire içine alarak) işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın.

1. Çok az veya hiç
2. Biraz
3. Ortalama
4. Oldukça
5. Çok fazla

1. İlgili _____ 1 2 3 4 5

2. Sıkıntılı _____ 1 2 3 4 5

3. Heyecanlı _____ 1 2 3 4 5

4. Mutsuz _____ 1 2 3 4 5

5. Güçlü _____ 1 2 3 4 5

6. Suçlu _____ 1 2 3 4 5

7. Ürkmüş _____ 1 2 3 4 5

8. Düşmanca _____ 1 2 3 4 5

9. Hevesli _____ 1 2 3 4 5

10. Gururlu _____ 1 2 3 4 5

11. Asabi _____ 1 2 3 4 5

12. Uyanık _____ 1 2 3 4 5

(dikkati açık)

13. Utanmış _____ 1 2 3 4 5

14. İlhamlı _____ 1 2 3 4 5

(yaratıcı düşüncelerle dolu)

15. Sinirli _____ 1 2 3 4 5

16. Kararlı _____ 1 2 3 4 5

17. Dikkatli _____ 1 2 3 4 5

18. Tedirgin _____ 1 2 3 4 5

19. Aktif _____ 1 2 3 4 5

20. Korkmuş _____ 1 2 3 4 5

EK-7**YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ)**

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 7’ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınız

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

ÖZ GEÇMİŞ

Bitlis'in Tatvan ilçesinde doğdum ilköğretim ve lise eğitimimi Tatvan' da tamamladım. 2008 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü kazandım. Lisans eğitimimi başarıyla tamamladıktan sonra 2014 yılında Ege Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına yerleştim. 2014 yılında Erzurum Teknik Üniversitesi'ne araştırma görevlisi olarak yerleştim ve bu görevde halen devam etmekteyim.



ÖZET

Bu çalışmanın amacı öz duyarlılık ve farkındalığın öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasında aracı değişkenler olup olmadığı incelemektir. Çalışmaya 328 sağlıklı kişi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak “Öz Eleştiri Ölçeği”, “Öz Duyarlılık Ölçeği”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, öz duyarlılık ve farkındalığın öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasında kısmi aracı değişkenler olduğunu göstermiştir. Ayrıca bu değişkenlerin alt boyutları arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Yapılan stepwise çoklu regresyon analizine göre öz duyarlılığın alt boyutu olan öz şefkat ve izolasyon, öz eleştirinin alt boyutu olan karşılaştırmaya dayalı öz eleştirenin ve farkındalığın öznel iyi oluşu yordadığı görülmüştür. Literatürle paralel bir şekilde bu çalışma da öz eleştirinin negatif, öz duyarlılığın ve farkındalığın ise pozitif bir şekilde bireylerin öznel iyi oluş düzeyini etkilediği görülmüştür. Bu bilgiler ışığında bireylerin öznel iyi oluş düzeyini artırmak için bu faktörlerin dikkate alınması ve bu faktörleri kapsayan öznel iyi oluş müdahale programlarının uygulanması gerektiği fikri savunulmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Öznel iyi oluş, Yaşam Doyumu, Öz Eleştiri, Öz Duyarlılık, Farkındalık,

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate whether self-compassion and mindfulness are mediating variables between self-criticism and subjective well-being. The study was conducted with the participation of 328 healthy people. Data collection tools that were used during this study were "Self-Criticism Scale", "Self-Compassion Scale", "Mindful Attention Awareness Scale", "Life Satisfaction Scale" and "Positive and Negative Affect Schedule". The findings of the study showed that self-compassion and mindfulness are partial mediating variables between self-criticism and subjective well-being. Besides, the correlation between the sub-dimensions of these variables was examined, as well. Based on the results of the regression analyses conducted, it was found that self-kindness, isolation (which are both sub-dimensions of self-compassion), comparative self-criticism (which is a sub-dimension of self-criticism) and mindfulness predicted subjective well-being. In parallel with the present literature, this study has revealed that self-criticism has a negative effect on the subjective well-being of the individuals, whereas self-compassion and mindfulness has a positive effect. In this paper and in the light of the findings obtained from this study, it is argued that these abovementioned factors should be taken into consideration and subjective well-being intervention programs which encompass these factors should be applied in order to increase the subjective well-being of the individuals.

Key Words: Subjective well-being, Life Satisfaction, Self-Criticism, Self-Compassion, Mindfulness.