



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



**GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ
KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
ÖZ ŞEFKATİ YORDAYAN BAZI
DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hatice Selin YİĞİT

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı

İzmir
2022

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ
KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
ÖZ ŞEFKATİ YORDAYAN BAZI
DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ**

Hatice Selin YİĞİT

Danışman
Doç. Dr. Serap YILDIRIM

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı
Psikiyatri Hemşireliği

İzmir
2022

Tez Değerlendirme Kurulu Üyeleri

(Adı Soyadı)

(İmza)

Başkan : Doç. Dr. Serap YILDIRIM

(Danışman)

Üye : Prof. Dr.Esra ENGİN

Üye : Doç. Dr. Nuray EGELİOĞLU



Yüksek Lisans Tezinin Kabul Edildiği Tarih: 07/01/2022

Önsöz

Ben bu yolculukta, biz kadınlar olarak hayat boyu bir kaba sığmayacak şeyleri ölçmeye çalışanların olacağını, hayatımızda kalıplara, kıyafetlere, ölçüp biçen zihinlerin içimize sığmayan sıfatları önümüze koyacaklarını, doğamızı tahrip edip bizi durmadan eğip bükeceklerini, kendi sesimizden çok başkalarının içimize ektiği düşüncelerle hareket etmemizi, kendi içimizdeki güneş gibi şahane şefkatli bir kaynağın olduğunu unutmamızın gerektiğini kendi sesimizi bulduğumuzda daha güçlü olduğumuzu öğrendim.

Sesini arayan tüm kadınlara...

İzmir, 2022

Hatice Selin YİĞİT

Özet

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ ŞEFKATİ YORDAYAN BAZI DEĞİŞKENLERİNİN İNCELENMESİ

Amaç: Bu çalışmada, genç yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin belirlenmesi, öz şefkati yordayan tanıtıcı özelliklerin ve kendini susturmanın incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, 2021- 2022 eğitim öğretim yılında, Ege Üniversitesi'ne bağlı fakültelerde öğrenim gören 411 kadın öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; “Tanıtıcı Bilgi Formu”, “Öz Şefkat Ölçeği” ve “Kendini Susturma Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla “Güvenilirlik Analizi” uygulanmıştır. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (sayı, yüzde, min-maks değerleri, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Kullanılan verilerin normal dağılıma uygunluğu araştırılmıştır. Normal dağılıma sahip verilerde iki bağımsız grup karşılaştırılmasında bağımsız t testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Numerik değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için ise Pearson korelasyon kullanılmıştır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi araştırmak için basit doğrusal regresyon uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalamasının 73.64 ± 17.54 , KSÖ puan ortalamasının 93.22 ± 16.37 'dir. Öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalamasının, öğrencilerin yaşlarına, medeni durumlarına, fakültelerine, aile yapısına, ekonomik durum algısına, baba eğitim durumuna, fiziksel sağlık algısına, ciddi olay yaşama durumuna anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.01$; $p < 0.05$). ÖŞÖ toplam puan ortalaması ile KSÖ toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir ($r = -0.178$, $p < 0.05$). Doğrusal regresyon modeline göre ÖŞÖ toplam puan ortalamasının %10.5'ini yordayan değişkenlerin KSÖ, yaş ve ciddi olay yaşama durumu olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Sonuç: Kadın üniversite öğrencilerinin öz şefkatlerinin öğrencilerin yaşlarına, medeni durumlarına, fakültelerine, aile yapısına, ekonomik durum algısına, baba eğitim durumuna, fiziksel sağlık algısına, ciddi olay yaşama durumuna göre farklılık gösterdiği, öz şefkat düzeyleri attıkça kendini susturmalarının azaldığı ve öz şefkatlerinin kendini susturma, yaş ve ciddi olay yaşama durumundan etkilendiği sonucuna varılmıştır. Kadın üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini arttırmak ve kendini susturmalarını azaltmak amacıyla psikoeğitimlerin yapılması önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler; Öz Şefkat, Kendini Susturma, Kadın



Abstract

EXAMINATION OF SOME VARIABLES THAT PREDICT SELF-COMPASSION IN YOUNG ADULT FEMALE UNIVERSITY STUDENTS

Aim: In this study, it is aimed to determine the level of self-compassion in young adult female university students and to examine its relationship with self-mutilation and promotional features.

Method: The sample of the research consists of 411 female students studying in faculties of Ege University in the 2021-2022 academic year. Introductory Information Form", "Self-Sensitivity Scale" and "Self-Silencing Scale" were used. The data obtained in the study were analyzed using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 program. "Reliability Analysis" was applied to "test the reliability" of the scales. Descriptive statistical methods (number, percentage, min-max values, mean and standard deviation) were used while evaluating the data. The suitability of the data used for normal distribution was investigated. Independent t-test was used for the comparison of two independent groups in the data with normal distribution, and one-way analysis of variance was used for the comparison of more than two independent groups. Pearson correlation was used to test the relationship between numerical variables. Simple linear regression was applied to investigate the effect of the independent variable on the dependent variable.

Results: In our study, participants' average self compassion value calculated 73.64 ± 17.54 , average Self silence value is calculated 93.22 ± 16.37 . Participants' self compassion value statistically depended to " participants' age, marital status, their families, their economic status, attending faculty/school, their's father education levels, physically health conditions and serious violence history ($p < 0.01$; $p < 0.05$). Our study shows statistically low level significant and negative correlation in between self compassion's total average score and self silence value's total average score . ($r = -0.178$, $p < 0.05$). According to linear regression model, the variables that are self silence value, age, serious violence experience; Self silence value's total average' s %10,5 predicted. ($p < 0.05$).

Conclusion: It was found that the self-compassion of female university students differs according to the students' age, marital status, faculties, family structure,

perception of economic situation, educational status of the father, perception of physical health, and violence experience; while the self compassion levels are increase, the self silence level decrease and their self compassion are effected by self silence, age, violence experience. Psychoeducation is recommended in order to increase the self-compassion levels of female university students and to reduce their self-silencing.

Keywords; Self Compassion, Self Silencing, Woman



İçindekiler

Önsöz	II
Özet.....	III
Abstract.....	V
İçindekiler	VIII
Tablolar Dizini.....	VIII
Kısaltma Listesi	IXX
Giriş	10
1.1. Araştırmanın Problemi.....	10
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.4. Araştırmanın Amacı	3
Genel Bilgiler	4
Gereç ve Yöntem	13
Bulgular.....	19
Tartışma	44
Sonuç ve Öneriler.....	50
Kaynaklar	54
Ekler	65
Teşekkür	79
Özgeçmiş	78

Tablolar Dizini

Tablo 1: Ege Üniversitesine Bağlı Fakülteler

Tablo 2: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi Sonuçları

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Dağılımı

Tablo 4: Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin anne- baba eğitim durumuna göre dağılımı

Tablo 5: Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin aile yapısı ile aile ve arkadaş ilişkilerine göre dağılımı

Tablo 6: Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin sağlık durumu algılarına göre dağılımı

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Kadın Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Problemlere Göre Dağılımı

Tablo 8: Araştırmada kullanılan ölçeklerin puan ortalamalarına göre dağılımı

Tablo 9: Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Kadın Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre ÖŞÖ Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 11. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin aile yapısı ile aile ve arkadaş ilişkilerine göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Kadın Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Durumuna Göre ÖŞÖ Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 13. Araştırmaya Katılan Kadın Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Problemlere Göre ÖŞÖ Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 14: Araştırmada kullanılan ÖŞÖ ile KSÖ toplam ve alt ölçek puan ortalamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 15: Öğrencilerin ÖŞÖ Puan Ortalamasını Yordayan Değişkenlerin Regresyon Analizi

Kısaltma Listesi

ÖŞÖ : Öz Şefkat Ölçeği

KSÖ : Kendini Susturma Ölçeği



GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

Üniversite öğrencilerinin içinde buldukları yaş itibarıyla 18-25 yaşları arasında kapsayan genç yetişkinlik dönemi, bireyde, romantik ilişki yaşama, sosyal ilişkileri geliştirme, yaratıcı olma, cinsellik, meslek edinme ve hedefleri doğrultusunda ilerleme gibi konularda memnuniyet oluştururken, tüm bu yaşantıların aynı anda olması, bireyin seçimler yapmak durumunda kalması, toplumsal cinsiyet rollerindeki beklentiler ve talepleri karşılamaya çalışması gibi nedenlerle stresli olabilmektedir (Aktu, 2016; Atak, 2016; Gençtanırım, 2014).

Kadın ve erkeğe sosyal açıdan verilmiş olan roller ve sorumluluklar olarak tanımlanan toplumsal cinsiyet, birçok faktör tarafından belirlenmekte ve toplumsal cinsiyet rolleri bireyleri yetişkinliğe geçiş olan bu dönemde cinsiyet açısından farklı biçimlerde etkilemektedir (Pekel, 2019).

Genç yetişkinlik döneminde olan kadınların gelişimleri erkeklerden farklı olduğuna dair görüşler bulunmaktadır (Condylis, 2012; Horney, 1967). Cinsiyet farklılıklarına ilişkin yaptığı gözlemleri sonucunda Erikson (1994), genç yetişkinlik dönemindeki kadınların gelişim sürecinin erkeklere göre farklılık gösterdiğinden bahsetmiştir. Bu dönemdeki kadınlar Erikson'un (1994) kuramına göre benliğini daha çok başkalarıyla kurdukları ilişkiler bağlamında tanımlar. Bu yüzden genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda yakın ilişkiler kurma gelişim sürecinin merkezindedir (Gilligan, 2017). Kadınlar genç yetişkinlik döneminde yakın ilişkilerini devam ettirebilmek ve kendilerini korumak için çeşitli baş etme yöntemleri kullanırlar. Bu etkin olmayan baş etme yöntemlerinden biri de kendini susturmadır (Hurst ve Beesley, 2013). Kendini susturma davranışı, kültürel kurallara bağlı olan toplumcu kültürlerde daha fazla olduğu, bu toplumlarda kadınların cinsiyet rollerini benimseyerek kendilerini ifade edemedikleri açıkça görülür (Pekel, 2019; Puzio, 2017).

Kadında kendini susturma suçluluk, utanç, kibarlık, naiflik ve korunmaya ihtiyaç duyan nitelikleri kapsar. Kadının toplumun belirlediği cinsiyet rolünde duygularını bastırarak kendini susturması, dış görünüş açısından cezbediciliğine gereğinden fazla dikkat etmesi, ilişkilerinde diğerine bağımlı bir davranış göstererek kendi duygularından uzaklaşması ve diğerine fazla duyarlılık göstererek öz şefkatin eksik olması gibi durumlara oldukça sık rastlanmaktadır (Demir, 2019).

Öz şefkat genç yetişkinlik dönemindeki kadınların başa çıkmak durumunda oldukları yaşantılarını sağlıklı bir şekilde atlatabilmelerinde oldukça önemli bir görev üstlenmektedir (Neff, 2003b; Neff, 2009). Öz şefkat, kendine kibar davranmayı ve kendini anlamayı içeren öz- sevecenlik, deneyimlerini ayırıp soyutlamak yerine onları herkesin başına gelebilecek olaylar şeklinde görme olarak ifade edilen insanlığın ortak deneyimleri, bireylerin onlara acı veren düşünceleriyle ve duygularıyla aşırı özdeşleşmesi yerine bunları dengede tutması anlamına gelen farkındalık bileşenlerinden oluşmaktadır (Neff, 2003b; Neff, 2009). Bu doğrultuda düşünüldüğünde öz şefkat kişinin kendini ifade edememe, yetersizlik ve başarısızlık gibi yıkıcı duygularıyla başa çıkma becerisi olarak değerlendirildiğinden, kadına yüklenen toplumsal cinsiyet rollerinin ve kendini susturma davranışlarının azalmasıyla da artması beklenmektedir.

Literatür incelendiğinde, genç yetişkinlik dönemindeki lisans öğrencilerinde yapılan çalışmalarda, geleneksel kadınsı cinsiyet rolüne sahip olan kadınların stresle başetmede yetersizlik yaşadığı, kendini daha fazla susturduğu ve başarısızlık korkusunu daha fazla yaşadığı bulunmuştur. Buna ek olarak, aynı çalışmalarda erkeksi özelliğe sahip kadınların ise kendini daha az susturduğu, stresle ve başarısızlık korkusu ile daha etkili baş edebildiği ve bunu da yüksek öz şefkat düzeyleriyle ilişkilendirdikleri saptanmıştır (Neff ve Germer, 2018; Nevid ve Rathus, 2016; Puzio, 2017).

Geleneksel bir toplum olan ülkemizde genç yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencilerinde öz şefkatin araştırıldığı çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir (Barutçu-Yıldırım ve Demir, 2019; Hurşidi, 2019). Yapılan çalışmalarda da öz şefkat ile kendini susturma arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Özellikle ruhsal açıdan riskli gruplar arasında yer alan genç yetişkinlik dönemindeki kadınların kendi sağlıkları açısından önemli olan öz şefkatlerinin belirlenmesi, öz şefkatlerini yordayan kendini susturma ve tanıtıcı özelliklerin incelenmesi, kadın öğrencilerin hem kendi ruh sağlıkları hem de sağlıklı gelecekler için bu konuda erken yaşlarda psikiyatri hemşireleri tarafından alınacak koruyucu ruh sağlığı önlemleri açısından oldukça önemlidir.

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

I. H₁: Genç yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencilerinin ÖŞÖ toplam ve alt ölçek puan ortalamaları tanıtıcı özelliklerden etkilenmektedir.

II. H₁: Genç yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencilerinin ÖŞÖ toplam ve alt ölçek puan ortalamaları KSÖ puan ortalamasından etkilenmektedir.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, Ege Üniversitesi'ne bağlı Fakültelerde 2021- 2022 eğitim öğretim yılında örgün öğrenim gören, kampüs içinde ve araştırmaya katılmayı kabul eden kadın öğrenciler ile sınırlıdır.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, genç yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin belirlenmesi, öz şefkati yordayan kendini susturma ve tanıtıcı özelliklerin incelenmesi amaçlanmıştır.

GENEL BİLGİLER

2.1. Öz Şefkat Tanımı

Şefkat sözcüğü (compassion) kökü latince olan ile anlamına gelen ‘com’ sözcüğüyle acı çekmek anlamına gelen ‘pati’ sözcüklerinden oluşur ve şefkat acıyı, anlamak, farketmek ve birlikte paylaşmak anlamına gelir (Partridge, 2006).

Kaynağı 2500 yıllık Budist felsefesine dayananan öz şefkat, Batı hümanist psikolojisine Neff (2003a) tarafından kazandırılmıştır. Neff (2003a) öz şefkati, ‘kişinin kendi acılarına dokunmayı ve onlara açık olmayı içermesi, bundan kaçınmaması veya ondan kopmaması, kişinin acısını dindirme ve kendini nezaketle iyileştirme arzusu yaratması ve ayrıca kişinin acısını, yetersizliklerini ve başarısızlığını yargılamadan kendi deneyiminin ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul etmesi’ olarak tanımlamıştır (Neff, 2003a).

Öz şefkat, olumsuz deneyimler nedeniyle duygu ve düşüncelerin kendinize yönelik sert eleştirilere neden olduğu noktada öncelikle kendinize yardım etme ve kendinizi şiddetinizden koruma yeteneğidir. Öz şefkat, öz nezaket, ortak insanlık hali ve farkındalık olmak üzere üç temel faktörle kendine yaklaşmanın bir yolu olarak sunulur (Neff, 2003a). Öz şefkat, acı verici bir olay yaşadktan sonra kendine karşı nazik olmayı ve yetersiz hissettiğinde ya da acı hissettiğinde ya da başarısız olduğunda kaçınmak ya da özeleştiriri yapmak yerine kendini anlamayı içerir. Ortak insanlık hali, olayın yalnızca bir birey tarafından deneyimlenmediği ortak insanlık deneyiminin bir parçasıdır. Farkındalık, kişinin düşünce ve duygularına ne baskı ne de abartmadan dengeli bir şekilde yaklaşmasını ifade eder (Neff, 2003a). Bu üç özelliğe sahip olan kişiler kendilerine karşı şefkatlidir ve bu kişiler zayıflıklarını kabul eder ve onları bastırmak yerine değiştirmeye çalışırlar. Bu nedenle öz anlayış, istenen sonuçlarla olumlu ilişkilere sahip olduğu için sağlıklı psikolojik işleyişin iyi bir yordayıcısıdır (Petersen, 2014).

2.1.1. Öz Şefkatin Boyutları

Öz-şefkat kendi içinde zıtlıklar barındıran üç temel bileşenden oluşur. Bu bileşenler Neff (2003b) tarafından ‘kendini yargılamaya karşı öz nezaket, sosyal izolasyona karşı ortak insanlık, aşırı özdeşleşmeye karşı farkındalık’ olarak tanımlanmıştır.

Kendini Yargılamaya Karşı Öz Nezaket boyutu, kişinin hatalarından dolayı kendisini yargılamak yerine hatalarını nazik bir dille ve anlayışlı bir şekilde yaklaşmasıdır. **İzolasyona Karşı Ortak İnsanlık Hali** boyutunda, kişinin olumsuz deneyimler karşısında dünyada bu olumsuz deneyimi yaşayanın sadece kendisinin olmadığını bunun ortak insanlık hali olduğunu ve başkalarının da aynı olumsuz duygu, düşünce ve davranış kalıplarını yaşayabileceklerinin bilincinde ve farkında olmasıdır. **Özdeşime Karşı Farkındalık** boyutunda ise, bireyin yaşadığı olumsuz durumlarda kendini olayla aşırı özdeşleştirmek yerine farkında olarak dengede kalabilmesidir (Akın, Akın ve Abacı, 2007; Neff ve Dahm, 2016).

2.1.2. Öz Şefkat İle İlgili Araştırmalar

Ülkemizde Yapılan Araştırmalar

Aktaran (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin, öz şefkat ve beden algısı ilişkisi üzerindeki aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan çalışmada, öz şefkat puanları arttıkça, kaygılı ve kaçınan bağlanma puanlarının azaldığı saptanmıştır (Aktaran, 2018).

Akın (2012) tarafından üniversite öğrencilerinin öz şefkat ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada öz şefkatin alt boyutları olan öz nezaket, ortak insanlık hali, farkındalık ile otomatik düşüncenin negatif yönde, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ile otomatik düşüncenin ise pozitif yönde ilişkili olduğu, üniversite öğrencilerinde öz şefkatin otomatik düşünceleri yordadığı sonucuna varılmıştır (Akın, 2012).

Üniversite öğrencilerinde yapılan bir diğer çalışmada öz şefkatin manevi deneyimler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada öz şefkatin alt boyutları olan öz yargılama ve aşırı özdeşimin, manevi deneyimleri negatif ve anlamlı bir şekilde yordamıştır. Ortak insanlık hali ise manevi deneyimleri pozitif bir şekilde yordamıştır (Akın ve Akın, 2017).

Akın ve Akın (2015)'in yürüttüğü bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik gelişimi üzerinde öz şefkatin yordayıcı rolü incelenmiş, çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik gelişimi ile öz şefkat düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Akın ve Akın, 2015).

Sadioğlu ve Onur-Sezer (2016) tarafından öğretmen adaylarında öz Őekfat ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada, öğretmen adaylarının sınav kaygısı puanları yükseldikçe öz Őekfat puanlarının düştüğü sonucuna varılmıştır (Sadioğlu ve Onur-Sezer, 2016).

Deniz ve arkadaşları (2017) tarafından, üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ve ruminasyonun öz Őekfat düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmada, yaşamın anlamı ile öz Őekfat arasında pozitif ve anlamlı ilişki, ruminasyon ile öz Őekfat arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır (Deniz ve ark., 2017).

Üniversite öğrencileriyle yürütölen bir başka çalışmada ise öz saygı, öz Őekfat ve akademik özyeterlilik değişkenlerinin kendini sabote etmeyi ne ölçüde yordadığını incelemeyi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda öz Őekfatın kendini sabote etme eğilimi üzerinde ise negatif olarak etkili olduğu saptanmıştır (Barutçu-Yıldırım ve Demir, 2019).

Sarıçam ve Biçer (2015) tarafından öğretmen adaylarında öz Őekfatın ahlaki değer ile birlikte affedicilik değerini üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla yapılan çalışmada, affedicilik ile öz Őekfat arasındaki anlamlı ilişkinin pozitif yönde yüksek seviyede, öz Őekfat ile ahlaki değer arasında orta seviyede pozitif ve anlamlı ilişkinin bulunduğu tespit edilmiŐtır (Sarıçam ve Biçer, 2015).

Yurt Dışında Yapılan alıŐmalar

Zessin ve arkadaşları (2015) tarafından yürütölen meta- analiz çalışmasında öz Őekfat ile ruhsal iyilik hali arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışmaya toplam 79 çalışma dahil edilmiştir. Çalışmada genel olarak öz Őekfat ile ruhsal iyilik hali arasında olumlu ilişki olduğu bulunmuştur (Zessin ve ark., 2015).

Jones ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde öz Őekfat, stres ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda öz Őekfatın stres semptomlarının önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Öz Őekfatın, duygu düzenleme güçlüklerini azaltarak stres belirtilerini etkilediği belirlenmiştir (Jones ve ark., 2015).

Beaumont ve arkadaşları (2016) tarafından üniversite öğrencilerinde öz Őekfat, merhamet yorgunluğu ve tükenmişlik arasındaki ilişki incelemek amacıyla yapılan çalışmada, öğrencilerde öz Őekfat düzeyinin arttıkça merhamet yorgunluğunu ve tükenmiŐliđin azaldığı saptanmıştır (Beaumont ve ark., 2016).

Örnekleme üniversite öğrencileri olan diğer çalışmalarda öz şefkatin stres ve baş etme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaların sonucunda öz şefkatin stresi azalttığı ve etkin baş etme becerisi olduğu sonucuna varılmıştır (Contreras, 2019; Ying ve Han, 2009; Zhang ark., 2016).

Literatürde üniversite öğrencileriyle bu konuda yapılan çalışmalarda öz şefkat ile iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaların sonucunda öz şefkat ve iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Birnie ve ark., 2010; Kotera ve Ting, 2019; Neely ve ark., 2009; Smeets ve ark., 2014; Wei ve ark., 2011).

Van Dam ve arkadaşları (2011) tarafından üniversite öğrencilerinde öz şefkatin kaygı ve depresyonla ilişkisini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada, öz şefkatin kaygı ve depresyon ile negative yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Van Dam ve ark., 2011).

Mehr ve Adams (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde öz şefkatin mükemmeliyetçilik ve depresyon belirtileri arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışma sonucunda depresif semptom puanlarının yükselmesiyle birlikte uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının da yükseldiği bulunmuş ve bu pozitif ilişkiye öz şefkat aracılık ettiğinde ilişkinin hafiflediği bulgusu elde edilmiştir (Mehr ve Adams, 2016).

2.2. Kendini Susturma

Kendini susturma kavramının temeli, kadın gelişimini ilişkisel bağlamlarda meydana geldiğini açıklayan İlişkisel Kendilik Kuramı'nda atılmıştır (Gilligan, 2017). Bu kuram, kadınlar için ilişkilerin, kadın kimliğinin ve duygusal etkinliğinin merkezi bileşeni olduğu ve kadın kimliğinin gelişimi için gerekli olduğu görüşündedir (Jack ve Dill, 1992). Bu kuramdan yola çıkarak kendini susturma kavramı, ilk olarak kadınlardaki depresyonun yakın ilişkilerdeki deneyimlerden kaynaklandığını açıklayan Jack (1991) tarafından ileri sürülmüştür (Jack, 2011). Kadınlar, ilişkiler içinde geliştikleri için, diğerlerinin duygusal durumlarına uyum sağlama, başkalarını anlamaya çalışma ve empatik tepkiler geliştirme konusunda erkeklerden daha iyidir (Surrey, 2008). Kadınların kendi arzularını ve ihtiyaçlarını geri plana atması, kendi duygularını, fikirlerini bastırması güçlü yanlarını ve yeteneklerini ifade etmesini engellemeye çalışması kendini susturma olarak nitelendirilir (Jack, 2003).

2.2.1. Kendini Susturmanın Boyutları

Jack (1991) tarafından kavramlaştırılan kendini susturma teorisi ise dışsallaştırılmış benlik algısı, bölünmüş benlik, kendini feda etme ve benliği susturma olarak dört boyutta incelenir. **Dışsallaştırılmış benlik algısı**, kişinin kendini dış dünyanın belirlediği ölçülere göre değerlendirmesidir. Dışsallaştırılmış öz-algı, olumsuz öz-yargılamayı teşvik eden ve güçlendiren ve dış standartlar aracılığıyla yargılamayı içerir. **Bölünmüş benlik**, bireylerin duygu ve düşüncelerini bastırdığı ölçüde içsel benlik ve dışsal “sahte” benliği arasındaki bölünmeyi belirtir (Jack ve Dill, 1992). **Kendini feda etme**, kendi ihtiyaçlarının geri plana atarak ilişkilerini sağlama almasına karşılık gelmektedir. **Kendini susturma**, benliği susturmak, kişinin sözlü ifadelerini engelleme ve potansiyel çatışmadan ve bu yakın ilişkinin olası kaybından kaçınmak için davranışlarını değiştirme eylemidir (Jack, 1992).

Kendini susturmanın hem erkekler hem de kadınlar tarafından sergilenen bir davranış olduğu araştırılmış olsa da, teorisi öncelikle uyumlu ve psikolojik olarak sağlam bir ilişki isteyen kadınlar için öne sürülmüştür. Böyle bir bağın sağlanabilmesi için kadınlar, seslerini kısıtıldığı ölçüde çelişkilerden, düşünce ve çıkar çatışmalarından kaçınmaya çalışırlar. Kadınların ilişkilerdeki tutumları, içsel duyguları, güçlü yönleri, zayıflıkları, korkuları, kimlikleri ve ahlaki gelişimleri, kapsamlı bir şekilde araştırmak için kendini susturma kavramı ön plana çıkarılmıştır (Miller ve Rogers, 2007). Kişinin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarından kopması, zayıf benlik saygısına, yalnızlık duygularına, eşe karşı öfke ve nefrete, ihmal duygusuna, kendini sınırlamaya ve eşten memnuniyetsizliğe yol açabilir. Yapılan çalışmalardan elde edilen bulgulara göre kadın, fedakarlık, özveri, boyun eğme, olumsuz duyguları bastırma, öfkeyi bastırma, kendini öne sürmeyi azaltma gibi nitelikleri vurgulayarak; kendini susturma kavramını "ideal benlik" veya "iyi kadın" terimleriyle açıklanmıştır. Kadın için ideal benlik özverili, şefkatli, fedakar, bağımlı ve nazik bir bedene dönüştüren toplumsal beklentiler, normlar, gelenekler, değerler ve inançların yarattığı bir imajdır. Tekrarlanan fedakarlıklar, seslerin bastırılması ve boyun eğme, öfke, hayal kırıklığı, sinirlilik ve başarısızlık duygusu yaratmıştır (Jack, 2011). Kadına atfedilen “iyi kadın” imajı daha sonra bir gelenek veya cinsiyet rolü olarak sonraki nesillere aktarılmıştır. Kendini susturma kavramını Jack (1991) tarafından kadınların kendilerini geri planda tutarak cinsiyet rollerini nasıl yerine getirme eğiliminde olduklarını açıklayan iyilik modelinde açıklanmıştır (Jack, 2003).

2.2.2. Kendini Susturma İle İlgili Çalışmalar

Kadınlardan toplumsal cinsiyet rolü beklentilerine uygun davranışlarda bulunmaları beklenmesi ve cinsiyetçilik karşısında kendini susturma davranışları bu cinsiyet rolü beklentileriyle uyumludur (Swim ve ark., 2010). Dolayısıyla cinsiyetçilik karşısında kadınların çatışmalardan kaçınan ve ilişkileri sürdüren şekillerde tepki vermeleri ve dolayısıyla cinsiyetçi davranışlar karşısında sessiz kalmaları beklenir (Sabbagh ve ark., 2011; Swim ve ark., 2010). Kendini susturma davranışları, kadınlar için tehdit edici durumlarda veya ilişkilerde hayatta kalma tekniği olarak hizmet eder (Jack, 2011; Jack ve Dill, 1992).

Kadınlarda yapılan araştırmalarda toplumun belirlediği cinsiyet rollerinin kendini susturma davranışını desteklediğini ve başkaları uğruna kendi değer ve inançlarından ödün verdikleri sonucuna varılmıştır (Jack, 2010). Aslında kadınlar toplumun normlarına uygun olan dış benliklerinin gerçek içsel benliklerini maskeleyişine izin verirler. Başkalarını inciteceğine ve ilişkilerini tehdit edeceğine inanan bir kadın, cinsiyet rolüne uygun olarak davranarak sessiz kalmayı tercih etmiştir.

Cinsiyet rollerine uyum sağlayan kadınlar kendini susturmanın bileşenlerinden olan fedakarlığı; çatışmadan onaylanmamaktan sevgi kaybından kaçınmak için bir motivasyon kaynağı olarak kullanmıştır. Romantik ilişkilerde de fedakarlığın ön planda olduğunu bu durumun ilişkilerdeki bağlılığı zayıflattığını kendini susturma davranışı sergileyerek daha çok depresyon belirtileri gösterdiğini bulmuştur (Harper 2004). Kendini susturma ve reddedilme duyarlılığı ile yapılan çalışmalarda reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerde kendini susturma davranışı sergilediği görülmüştür (Thomas ve Bowker, 2015). Ayrıca toplumsal cinsiyetle ilgili bir çalışmada, akademik alanda çalışan reddedilme duyarlılığı yüksek olan kadınlarda baş etme yöntemi olarak kendini susturmayı seçtiklerini belirtmişlerdir (London ve ark., 2012). Kanseri hastalığına sahip olan kadınların üzerinde yapılan çalışmada kendini susturma düzeyinin yüksek olduğu ve gelecek planlarını etkilediği saptanmıştır (Sormanti, 2010). Kişilik tarzlarıyla yapılan çalışmada partnerleri tarafından psikolojik istismara uğrayan kadınlarda kendini susturma düzeyini arttırdığı ve gelişimini etkilediği saptanmıştır (Barclay, 2004). Kendini susturma ve kadın sağlığı ile ilgili çalışmada, kadınların belirli hastalıklara ve bu hastalıklarla ilgili deneyimlerine karşı daha yüksek savunmasızlıklarının bir açıklaması olarak kendini susturma davranışı geliştirdiklerini belirlemişlerdir (Maji ve Dixit, 2018; Reyes, 2014).

Kendini susturma ile ilgili mevcut literatür bu kavramı daha çok cinsiyet değişkeni bağlamında ele almış ve özellikle ülkemizde ve birçok toplumda kadınların erkeklere göre yakın ilişkilerinde en çok kendini susturan taraf olduğu sonucuna varılmıştır (Demir-Kaya, 2019).



GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Araştırma, genç yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencilerinde öz şefkat düzeylerinin belirlenmesi, öz şefkati yordayan kendini susturma ve tanıtıcı özelliklerin incelenmesi amacıyla tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tipte bir araştırmadır.

3.2. Araştırmanın Yeri Ve Zamanı

Araştırma, Ege Üniversitesi'nde 2021- 2022 eğitim öğretim yılında öğrenim gören kadın öğrencilerde, 19.10.2021- 19.11.2021 tarihleri arasında yürütülmüştür.

3.3. Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2021- 2022 eğitim öğretim yılında, Ege Üniversitesi'ne bağlı fakültele kayıtlı olan ve devam eden kadın öğrenciler oluşturmuştur (N:22.947). Araştırmaya meslek yüksekokulları ve yüksekokullar (N:4707), ikinci öğretimde olan (N:2314) ve kampüs dışında olan fakültelerde öğrenim gören kadın öğrenciler (440) dahil edilmemiştir. Böylece 7.461 öğrenci araştırmanın evreni dışında tutulmuş olup, araştırmanın evrenini 15.486 öğrenci oluşturmuştur (Tablo 1).

Örneklem seçiminde tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmış olup her bir tabaka içinden basit rastgele yöntemle farklı oranlarda öğrenci alınmıştır. Bu araştırmada “G. Power-3.1.9.2” programı kullanılarak, %95 güven düzeyinde çalışmanın örneklem hacmi veri toplama aşamasından önce hesaplanmıştır. Buna göre % 95 güven seviyesi, 0,05 alfa değeri, 0,02 etki büyüklüğü (küçük etki büyüklüğü) ve 0,80 teorik güç ile minimum örneklem sayısı 395 olarak hesaplanmıştır (Tablo 1). Örneklem sayısı dış hekimliği fakültesinden 13, eczacılık fakültesinden 11, edebiyat fakültesinden 77, eğitim fakültesinden 37, fen bilimleri fakültesinden 48, güzel sanatlar, tasarım ve mimarlık fakültesinden 3, hemşirelik fakültesinden 31, iktisadi ve idari bilimler fakültesinden 23, iletişim fakültesinden 25, mühendislik fakültesinden 50, sağlık bilimleri fakültesinden 21, spor bilimleri fakültesinden 6, su ürünleri fakültesinden 2, tıp fakültesinden 28, ziraat fakültesinden 22 kadın öğrenci olarak hesaplanmıştır (Tablo 1).

Tablo1. Ege Üniversitesine Bağlı Fakülteler

Ege Üniversitesine Bağlı Fakülteler	Kadın Öğrenci Sayıları	G Power	Prevelans
Diş Hekimliği Fakültesi	492	13	12
Eczacılık Fakültesi	426	11	10
Edebiyat Fakültesi	3005	77	73
Eğitim Fakültesi	1448	37	35
Fen Bilimleri Fakültesi	1864	48	45
Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi	116	3	3
Hemşirelik Fakültesi	1214	31	29
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	884	23	21
İletişim Fakültesi	971	25	24
Mühendislik Fakültesi	1945	50	47
Sağlık Bilimleri Fakültesi	829	21	20
Spor Bilimleri Fakültesi	248	6	6
Su Ürünleri Fakültesi	93	2	2
Tıp Fakültesi	1081	28	26
Ziraat Fakültesi	870	22	21
Toplam	15.486	395	375

3.4. Araştırmanın Bağımlı Ve Bağımsız Değişkeni

Bağımlı Değişken; Öz-Şefkat Ölçeği toplam ve alt ölçek puan ortalaması bu çalışmanın bağımlı değişkenidir.

Bağımsız Değişken; Tanıtıcı Bilgi Formu, Kendini Susturma Ölçeği toplam ve alt ölçek puan ortalaması bağımsız değişkenleridir.

3.5. Veri Toplama Yöntemi ve Uygulama

Araştırma verilerinin toplanmasında, Tanıtıcı Bilgi Formu, Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ), Kendini Susturma Ölçeği (KSÖ) kullanılmıştır. Çalışmada katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu çevrimiçi form olarak alınmıştır. Çalışmada kullanılan form ve ölçeklerin bulunduğu çevrimiçi anket, Google Forms ile hazırlanıp

katılımcılara ulaştırılmıştır. Google Forms’da katılımcılara ankete bir kez katılma hakkı verilmiştir. Düzenlenen çevrimçi anket formları katılımcılara gerekli izinler alındıktan sonra fakültelerin okul temsilcileri aracılığıyla whatsapp grupları üzerinden gönderilmiştir. Anket bağlantısı araştırmacı tarafından, veri toplama sürecinde 411 kadın öğrenciye ulaştığında durdurulmuştur. Google Forms’da anket, aynı cihazdan tek anket doldurulabilecek şekilde düzenlenmiş ve böylece aynı kişinin birden fazla katılımının kısmen önüne geçilmiştir.

3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak üç form kullanılmıştır. Bunlar; Tanıtıcı Bilgi Formu (18 madde), Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ) (26 madde) ve Kendini Susturma Ölçeği’dir (KSÖ) (31 madde).

3.6.1. Tanıtıcı Bilgi Formu; araştırmacı tarafından oluşturulan form, kadınların yaş, ilişki durumu, hangi fakültede olduğu, sınıfı, aile yapısı, gelir yapısı, anne-baba eğitim durumu, çalışma durumu, aile yapısı ve erken dönem yaşantısına dair bilgileri belirlemeye yönelik toplam 18 sorudan oluşmaktadır.

3.6.2. Öz-Şefkat Ölçeği (Self-Compassion Scale) (ÖŞÖ); Bu ölçek Neff (2003) tarafından geliştirilmiş olup, ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasını Akın ve arkadaşları (2007) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek 26 maddeden oluşup ve alt yapısını oluşturan 6 boyutun olduğu görülmüştür. Boyutlar; Öz Nezakete Karşı Öz Yargılama, Ortak İnsanlık Haline Karşı Yalnızlık ve Farkındalığa Karşı Aşırı Özdeşimdir. Ölçek 5’li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir (1=hiçbir zaman, 5=her zaman). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 117, en düşük puan ise 43’tür. Elde edilen yüksek puan öz-şefkatin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .94’tür, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .93’tür (Neff, 2003). Ölçeğin uyarlanması yer alan maddelerin gerçekteki formla birebir tuttuğu, maddelerin ise tek bir faktörde yüklü oldukları görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları; Öz Nezaket Alt Ölçeği için .77, Öz Yargılama için .72, Ortak İnsanlık Hali için .72, İzolasyon için .80, Farkındalık için .74 ve Aşırı Özdeşleşme için .74 olarak bulunmuştur. 3 hafta arayla 2 kez yapılan test-tekrar test katsayıları ise; Öz Nezaket için .69, Öz Yargılama için .59, Ortak İnsanlık Hali için .66, İzolasyon için .60 ve Özdeşim için .56 olarak bulunmuştur (Akın ve ark.,2007). Mevcut çalışmada

ise, ölçeğin iç tutarlık katsayıları; Öz Nezaket Alt Ölçeği için .61, Öz Yargılama için .59, Ortak İnsalık Hali için .53, İzolasyon için .57, Farkındalık için .65 ve Aşırı Özdeşleşme için .74 bulunmuş olup, toplam ölçek için Cronbach's alpha güvenirlik katsayısı .89' dir.

3.6.3.Kendini Susturma Ölçeği (Silencing the Self Scale) (KSÖ);

Kişilerin kendini susturma düzeylerini ölçen ve Jack (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Birtane- Doyum (2017) yapmıştır. KSÖ 31 maddeden ve 4 boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar; Dışsallaştırılmış Benlik, Fedakârlık, Kendini Susturma ve Bölünmüş Benlik Boyutudur. KSÖ'den alınabilecek en yüksek toplam puan en 155 ve en düşük toplam puan ise 31 olarak belirlenmiştir. Elde edilen yüksek puan kendini susturmanın yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık, madde toplam puan korelasyonu ve test-tekrar test güvenirliği ile yapı geçerliği, yakınsak geçerlik ve ayırt edici geçerlik hesaplamaları yapılmıştır. KSÖ'ye yönelik gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları, ölçeğin orijinaline uygun biçimde dört faktörlü bir yapının benimsenmesinin uygun olduğunu göstermiştir. KSÖ'nün iç tutarlılık katsayısı .86 olarak elde edilmiş, test tekrar test bağıntısı $r=.74$ olarak bulunmuştur. Dışsallaştırılmış Benlik alt ölçeği için Alpha değeri .63, Fedakarlık alt ölçeği için .63, Kendini Susturma alt ölçeği için .78 ve Bölünmüş Benlik alt ölçeği için ise .72 olduğu saptanmıştır (Birtane- Doyum, 2017). Mevcut çalışmada ise, Dışsallaştırılmış Benlik alt ölçeği için Cronbach's alpha güvenirlik katsayısı .79, Fedakarlık alt ölçeği için .79, Kendini Susturma alt ölçeği için .81 ve Bölünmüş Benlik alt ölçeği için .78 olup, toplam ölçek için .94' dür.

3.7. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla "Güvenilirlik Analizi" uygulanmıştır. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (sayı, yüzde, min-maks değerleri, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Kullanılan verilerin normal dağılıma uygunluğu araştırılmıştır. Normal dağılıma uygunluk Q-Q Plot çizimi ile incelenebilir (Chan, 2003).

Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik analizi sonuçları

Ölçek ve Boyutları	Çarpıklık	Basıklık	Durum
Öz Şefkat Ölçeği	0.948	2.084	Normal
Kendini Susturma Ölçeği	-0.082	-0.109	Normal

Ayrıca, kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olmasına bağlıdır (Shao, 2002). Normal dağılıma sahip verilerde iki bağımsız grup karşılaştırılmasında bağımsız t testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Numerik değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için ise Pearson korelasyon kullanılmıştır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi araştırmak için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

3.8. Etik Açıklamalar

Araştırmanın yürütülmesi için Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 07.10.2021 tarihinde yazılı izin alınmıştır. Araştırmanın yürütülmesi için Ege Üniversitesine bağlı fakültelerden yazılı izinler alınmıştır. Araştırmada kullanılan ÖŞÖ için Ahmet Akın' dan elektronik posta yoluyla izin alınmıştır. Araştırmada kullanılan KSÖ için Büşra Birtane Doyum' dan izin alınmıştır. Araştırmaya dahil olan kadın üniversite öğrencilerinin verecekleri bilgilerin gizli tutulacağı ve elde edilen verilerin istatistiksel olarak kullanılacağı konusunda onamları alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, genç yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencilerinde öz şefkati yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla 411 kadın öğrenciyle yapılan araştırmanın bulguları yer almaktadır.

4.1. Kadın Üniversite Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerinin İncelenmesi

Tablo 3. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı

Değişkenler		n	%
Yaş ($\bar{X} \pm Ss$: 20.62 \pm 1.64)	18-19	127	30.9
	20-21	104	25.3
	22 ve üstü	180	43.8
Medeni Durum	Bekar	355	86.4
	Evli	56	13.6
Sınıf	Hazırlık	4	1.0
	1	89	21.7
	2	105	25.5
	3	105	25.5
	4	106	25.8
	5	2	0.5
Fakülte	Diş Hekimliği	14	3.4
	Eczacılık	11	2.7
	Edebiyat	76	18.5
	Eğitim	39	9.5
	Fen Bilimleri	48	11.7
	Hemşirelik	33	8.0
	İktisadi İdari Bilimler	21	5.1
	İletişim	25	6.1
	Mühendislik	47	11.4
	Sağlık Bilimler	21	5.1
	Tıp	28	6.8

	Ziraat	28	6.8
	Diğer	20	4.9
Çalışma Durumu	Evet	142	34.5
	Hayır	269	65.5
Yaşamın Çoğunun Geçirildiği Yer	Köy/Kasaba	64	15.6
	İlçe	86	20.9
	Şehir	153	37.2
	Büyükşehir	108	26.3
Ekonomik Durum Algısı	Kötü	57	13.9
	Orta	292	71.0
	İyi	62	15.1
Toplam		411	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 2’de verilmiştir. Öğrencilerin yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde, öğrencilerin %30.9’unun 18- 19, %25.3’ünün 20- 21 ve %43.8’inin 22 yaş ve üzeri yaş grubunda olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %86.4’ünün bekar, %13.6’sının evli olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sınıflarına göre dağılımları incelendiğinde, %1’inin hazırlık, %21.7’sinin 1. sınıf, %25.5’inin 2. sınıf, %25.5’inin 3. sınıf, %25.8’inin 4. sınıf ve %0.5’inin 5. sınıf olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin fakültelerine göre dağılımları incelendiğinde, %3.4’ünün diş hekimliği, %2.7’sinin eczacılık, %18.5’inin edebiyat, %9.5’inin eğitim, %11.7’sinin fen bilimleri, %8’inin hemşirelik, %5.1’inin iktisadi idari bilimler, %6.1’inin iletişim, %11.4’ünün mühendislik, %5.1’inin sağlık bilimleri, %6.8’inin tıp, %6.8’inin ziraat ve %4.9’unun diğer (güzel sanatlar, tasarım ve mimarlık, spor bilimleri) fakültelerde okuduğu bulunmuştur. Öğrencilerin %34.5’inin bir işte çalıştığı, %65.5’inin ise çalışmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre dağılımları incelendiğinde, %15.6’sının köy/kasaba, %20.9’unun ilçe, %37.2’sinin şehir ve %26.3’ünün büyükşehirde yaşadığı bulunmuştur. Öğrencilerin ekonomik durum algılarına göre dağılımları incelendiğinde, %13.9’unun ekonomik durumlarını kötü, %71’inin orta ve %15.1’inin iyi olarak algıladığı bulunmuştur.

Tablo 4. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin anne- baba eğitim durumuna göre dağılımı

Değişkenler		n	%
Anne Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	26	6.3
	İlkokul/ortaokul	147	35.8
	Lise	160	38.9
	Ön lisans/lisans	66	15.1
	Lisansüstü	12	2.9
Baba Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	23	5.6
	İlkokul/ortaokul	105	25.5
	Lise	159	38.7
	Ön lisans/lisans	108	26.3
	Lisansüstü	16	3.9
Toplam		411	100.0

Tablo 4'te üniversite öğrencilerinin anne- baba eğitim durumuna göre dağılımı verilmiştir. Buna göre öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %6.3'ünün okur-yazar değil, %35.8'inin ilkokul/ortaokul, %38.9'unun lise, %15.1'inin ön lisans/lisans ve %2.9'unun lisansüstü mezunu olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %5.6'sının okur-yazar değil, %25.5'inin ilkokul/ortaokul, %38.7'sinin lise, %26.3'ünün ön lisans/lisans ve %3.9'unun lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin aile yapısı ile aile ve arkadaş ilişkilerine göre dağılımı

Değişkenler		n	%
Aile Yapısı	Geniş	85	20.7
	Çekirdek	192	46.7
	Parçalanmış	134	32.6
Aile Sosyal Yapısı	Çatışmalı- huzursuz	144	35.0
	Demokratik – ılımlı	92	22.4
	Koruyucu	74	18.0
	Mükemmeliyetçi- kuralcı	57	13.9
	Otoriter- katı	44	10.7
Aile İlişkisi	Kötü	33	8.1
	Orta	234	56.9
	İyi	144	35.0
Arkadaş İlişkisi	Kötü	12	2.9
	Orta	213	51.8
	İyi	186	45.3
Toplam		411	100

Öğrencilerinin aile yapısı ile aile ve arkadaş ilişkilerine göre dağılımı Tablo 5’te verilmiştir. Buna göre öğrencilerin aile yapılarına göre dağılımları incelendiğinde, %20.7’sinin geniş, %46.7’sinin çekirdek ve %32.6’sının parçalanmış aile yapısına sahip olduğu görülmektedir. Öğrencilerin aile sosyal yapılarına göre dağılımları incelendiğinde, %35’inin çatışmalı-huzursuz, %22.4’ünün demokratik-ılımlı, %18’inin koruyucu, %13.9’unun mükemmeliyetçi- kuralcı ve %10.7’sinin ise otoriter-katı aile yapısına sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Öğrencilerin aileleri ile ilişkilerine göre dağılımları incelendiğinde, %8.1’inin aile ilişkilerini kötü, %56.9’unun orta ve %35’inin iyi olarak algıladığı, arkadaşları ile ilişkilerine göre dağılımları incelendiğinde, %2.9’unu arkadaş ilişkilerini kötü, %51.8’inin orta ve %45.3’ünün iyi olarak algıladığı saptanmıştır.

Tablo 6. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin sağlık durumu algılarına göre dağılımı

Değişkenler		n	%
Fiziksel Sağlık Durumu Algısı	Kötü	9	2.2
	Orta	198	48.2
	İyi	204	49,6
Ruhsal Sağlık Durumu Algısı	Kötü	28	6.8.
	Orta	265	64.5
	İyi	118	28.7
Hastalık Varlığı	Var	101	24.6
	Yok	310	75.4
Toplam		411	100

Tablo 6’da öğrencilerin sağlık durumu algılarına göre dağılımı incelenmiştir. Buna göre öğrencilerin fiziksel sağlık durumu algılarına göre dağılımları incelendiğinde, %49.6’sının sağlık durumunu iyi, %48.2’sinin orta ve %2.2’sinin kötü olarak algıladığı görülmektedir. Öğrencilerin ruhsal sağlık durumu algılarına göre dağılımları incelendiğinde, %28.7’sinin sağlık durumun iyi, %64.5’inin orta ve %6.8’inin kötü olarak algıladığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %24.6’sının tanı aldığı bir hastalığının olduğu, %75.4’ünün ise olmadığı bulunmuştur.

Tablo 7. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin yaşadığı problemlere göre dağılımı

Değişkenler		n	%
Yaşamı Boyunca Ciddi Olay Yaşama Durumu	Evet	119	29.0
	Hayır	292	71.0
Sık Yaşanan Problemler	Ailesiyle ilgili problemler	25	6.1
	Akademik (derslerle, öğretmenlerle vb.) problemler	44	10.7
	Arkadaşlarıyla ilgili problemler	10	2.4
	Bedeniyle ilgili problemler	40	9.7
	Cinsellikle ilgili problemler	9	2.2
	Duygusal problemler (mutsuzluk, çaresizlik, kaygı, kişisel korkular gibi)	75	18.2
	Ekonomik problemler	51	12.4
	Kişiliğiyle ilgili problemler (kendine güven, içe dönüklük, kimlik karmaşası gibi)	22	5.4
	Romantik ilişkileriyle ilgili problemler	82	20.0
	Sigara, ilaç, madde kullanımıyla ilgili problemler	19	4.6
	Uyum problemleri (yeni ortamlara, yeni okul ya da işe uyum gibi)	34	8.3
Toplumda Yaşadığı En Büyük Sorunlar	Aile baskısı	33	8.0
	Çevre/ mahalle baskısı	32	7.8
	Eğitimsizlik	122	29.7
	İşsizlik	29	7.1
	Kadın erkek eşitsizliği	48	11.7
	Sokakta baskı ve taciz	31	7.5
	Şiddet	116	28.2
Toplam		411	100

Öğrencilerin yaşamı boyunca ciddi bir olay yaşama durumuna göre dağılımları incelendiğinde, %71'inin ciddi bir olay yaşamadığı, % 29'unun ise yaşadığı bulunmuştur. Öğrencilerin hayatlarında sık yaşadıkları problemlere göre dağılımları incelendiğinde, %6.1'inin ailesiyle ilgili problemler, %10.7'sinin akademik (derslerle,

öğretmenlerle vb.) problemler, %2.4'ünün arkadaşlarıyla problemler, %9.7'sinin bedeniyle ilgili problemler, %2.2'sinin cinsellikle ilgili problemler, %18.2'sinin duygusal problemler, %12.4'ünün ekonomik sıkıntılardan kaynaklanan problemler, %5.4'ünün kişiliğiyle ilgili problemler, %20'sinin romantik ilişkilerde problemler, %4.6'sinin sigara, ilaç, madde kullanımıyla ilgili problemler ve %8.3'ünün uyum problemleri (yeni ortamlara, yeni okul ya da işe uyum gibi) yaşadığı saptanmıştır. Öğrencilerin kadınların toplumda yaşadığı en büyük sorunlara verdiklerin cevapların dağılımı incelendiğinde, %8'inin aile baskısı, %7.8'inin çevre/ mahalle baskısı, %29.7'sinin eğitimsizlik, %7.1'inin işsizlik, %11.7'sinin kadın erkek eşitsizliği, %7.5'inin sokakta baskı ve taciz ve %28.2'sinin şiddet cevabını verdiği bulunmuştur (Tablo 7).

4.2 Kadın Üniversite Öğrencilerin Ölçek Puan Ortalamalarının İncelenmesi

Tablo 8. Araştırmada kullanılan ölçeklerin puan ortalamalarına göre dağılımı

Ölçek ve Boyutları	Min	Maks	Ortalama	Ss
Öz Şefkat Ölçeği				
Öz Sevecenlik	7.00	22.00	14.33	2.45
Öz Yargılama	8.00	23.00	14.05	2.44
Paylaşımın Bilincinde Olma	6.00	19.00	11.15	2.04
İzolasyon	4.00	19.00	11.33	2.04
Bilinçlilik	5.00	20.00	11.48	2.31
Aşırı Özdeşleşme	5.00	20.00	11.27	2.02
Toplam	43.00	117.00	73.64	10.59
Kendini Susturma Ölçeği				
Dışsallaştırılmış Benlik Saygısı	9.00	30.00	18.11	3.75
Fedakârlık	12.00	41.00	26.98	4.98
Kendini Susturma	12.00	42.00	27.14	5.00
Bölünmüş Benlik	8.00	35.00	20.98	4.03
Toplam	42.00	140.00	93.22	16.37

Araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 8'de verilmiştir. Öğrencilerin ÖŞÖ toplam puan ortalaması 73.64 ± 10.59 , KSÖ toplam puan ortalaması ise 93.22 ± 16.37 'dir.

4.3. Kadın Üniversite Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre ÖŞÖ Puan Ortalamasının İncelenmesi

Tablo 9. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı

Değişkenler		\bar{X}	SS	Test Değeri	p	Bonferroni
Yaş	18-19 (1)	70.83	7.72	21.272***	0.000*	3>1, 3>2
	20-21 (2)	70.71	9.33			
	22 ve üstü (3)	77.33	11.87			
Medeni Durum	Bekar	73.09	10.64	-2.702**	0.007*	
	Evli	77.18	9.64			
Sınıf	Hazırlık	82.50	9.11	1.417***	0.217	
	1	73.15	10.47			
	2	72.53	11.01			
	3	73.53	11.15			
	4	75.09	9.67			
	5	66.50	0.71			
Fakülte	Diş hekimliği (1)	78.86	19.30	8.245***	0.000*	1>5, 1>8, 1>11, 2>5, 2>8, 2>11, 3>5, 3>8, 3>11, 4>5, 4>8, 4>11, 6>5, 6>8, 6>11
	Eczacılık (2)	80.73	14.16			
	Tıp (3)	75.30	6.46			
	Eğitim (4)	78.54	8.81			
	Fen bilimleri (5)	68.48	5.71			
	Hemşirelik (6)	81.12	11.86			
	İktisadi idari bilimler (7)	76.95	17.51			
	İletişim (8)	67.24	2.85			
	Mühendislik (9)	70.94	5.42			
	Sağlık bilimleri (10)	67.71	3.13			
	Edebiyat (11)	66.64	2.60			
	Ziraat (12)	73.75	15.84			

	Diğer (13)	77.20	12.72			
Çalışma Durumu	Evet	75.01	10.24	1.893**	0.059	
	Hayır	72.93	10.73			
Yaşamın Çoğunun Geçirildiği Yer	Köy/Kasaba	72.56	8.04	0.939***	0.422	
	İlçe	72.47	11.00			
	Şehir	74.16	10.28			
	Büyükşehir	74.51	11.95			
Ekonomik Durum Algısı	Kötü (1)	74.25	11.03	3.622***	0.028*	3>2
	Orta (2)	72.87	10.18			
	İyi (3)	76.77	11.61			

* $p < 0.05$, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı Tablo 9’da gösterilmiştir. Buna göre 22 ve üstü yaş grubunda olan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalamaları, diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu ve bu puan farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Öğrencilerin medeni durumlarına göre ÖŞÖ puan ortalamaları incelendiğinde, evli olan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması bekar olanlardan daha yüksek olup, bu puan farkında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Öğrencilerin sınıflarına göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, hazırlık sınıfında okuyan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması diğer sınıflardan yüksek bulunmuştur, ancak puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir ($p > 0.05$).

Öğrencilerin fakültelerine göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, dış hekimliği, eczacılık, tıp, eğitim ve hemşirelik fakültesinde okuyan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalamalarının, fen bilimleri, iletişim ve edebiyat fakültesinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olup, bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Öğrencilerin çalışma durumlarına göre ÖŞÖ puan ortalamaları incelendiğinde, çalışan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması çalışmayanlardan daha yüksek olup, ancak puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Öğrencilerin yaşadığı yere göre ÖŞÖ puan ortalamaları incelendiğinde, büyükşehirde yaşayan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması diğerlerinden daha yüksek olup, ancak puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Öğrencilerin ekonomik seviyelerine göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, ekonomik durumunu iyi olarak değerlendiren öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalamasının, ekonomik durumunu orta olarak değerlendiren öğrencilerden daha yüksek olup, bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 10. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin anne-baba eğitim durumuna göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı

Değişkenler		\bar{X}	SS	Test Değeri	p	Bonferroni
Anne Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	76.65	8.11	1.524***	0.194	
	İlkokul/Ortaokul	72.76	8.13			
	Lise	73.06	11.25			
	Ön Lisans/Lisans	75.48	13.79			
	Lisansüstü	75.75	11.93			
Baba Eğitim Durumu	Okur-yazar değil (1)	76.30	8.73	2.885***	0.022*	4>2
	İlkokul/Ortaokul (2)	71.12	10.94			
	Lise (3)	73.73	10.27			
	Ön lisans/lisans (4)	74.96	9.92			
	Lisansüstü (5)	77.50	14.99			

Tablo 10’da öğrencilerin anne-baba eğitim durumuna göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı gösterilmiştir. Buna göre; öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, babasının eğitim durumu ön lisans/lisans olan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalamalarının, ilkokul/ortaokul olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve bu puan farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, annesinin eğitim durumu okur yazar olmayan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması diğer eğitim durumuna sahip olanlardan yüksek bulunmuştur, ancak puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 11. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin aile yapısı ile aile ve arkadaş ilişkilerine göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı

Değişkenler		\bar{X}	SS	Test Değeri	p	Bonferroni
Aile Yapısı	Geniş (1)	72.40	10.88	4.063***	0.018*	3>2
	Çekirdek (2)	72.72	11.13			
	Parçalanmış (3)	75.77	9.31			
Aile Sosyal Yapısı	Çatışmalı- huzursuz	74.43	13.46	1.565***	0.183	
	Demokratik – ılımlı	74.61	8.45			
	Koruyucu	73.53	10.80			
	Mükemmeliyetçi- kuralcı	70.75	8.83			
	Otoriter- katı	72.82	11.58			
Aile İlişkisi	İyi	72.60	12.47	1.468***	0.232	
	Orta	74.43	9.28			
	Kötü	72.70	10.32			
Arkadaş İlişkisi	İyi	72.95	12.57	0.755***	0.471	
	Orta	74.21	8.60			
	Kötü	74.58	9.39			

* $p < 0.05$, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Öğrencilerin aile yapılarına göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, parçalanmış aile yapısına sahip olan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalamalarının çekirdek aile yapısına sahip olan öğrencilerden daha yüksek olup, bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Aile sosyal yapısı demokratik olan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuş olmasına rağmen puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$).

Öğrencilerin aile ilişkisi göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, aile ilişkisini orta olarak değerlendiren öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması diğerlerinden

daha yüksek bulunmuştur, ancak puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir ($p>0.05$).

Öğrencilerin arkadaş ilişkisine göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, arkadaş ilişkisini kötü olarak değerlendiren öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması diğerlerinden daha yüksek bulunmuştur, ancak puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir ($p>0.05$).

Tablo 12. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin sağlık durumu algısına göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı

Değişkenler		\bar{X}	SS	Test Değeri	p	Bonferroni
Fiziksel Sağlık Durumu	İyi (1)	82.11	11.69	11.370***	0.000*	2>3, 1>3
	Orta (2)	75.59	8.74			
	Kötü (3)	71.39	10.06			
Ruhsal Sağlık Durumu	İyi	73.88	13.19	1.391***	0.250	
	Orta	73.89	9.42			
	Kötü	70.43	8.51			
Hastalık Varlığı	Var	72.18	10.39	-1.610**	0.108	
	Yok	74.13	10.64			

* $p<0.05$, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Öğrencilerin sağlık durumu algısına göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı Tablo 12’de verilmiştir. Buna göre, fiziksel sağlık durumu algısı iyi ve orta olan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması, fiziksel sağlık durumu algısı kötü olan öğrencilere göre daha yüksek olup, bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Ruhsal sağlık durumu algısı orta olan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması, diğerlerinden daha yüksek bulunmuştur, ancak puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir ($p>0.05$).

Herhangi bir tanılanmış hastalığı olmayan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması, olanlara göre daha yüksek bulunmuştur, ancak puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 13. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin yaşadığı problemlere göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı

Değişkenler		\bar{X}	SS	Test Değeri	p	Bonferroni
Yaşam Boyunca Ciddi Olay Yaşama Durumu	Evet	71.30	10.55	-2.892**	0.004*	
	Hayır	74.61	10.48			
Hayatta Sık Yaşanan Problemler	Ailesiyle ilgili problemler	70.80	10.16	1.389***	0.183	
	Akademik (derslerle, öğretmenlerle vb.) problemler	77.61	11.69			
	Arkadaşlarıyla ilgili problemler	72.70	7.26			
	Bedenle ilgili problemler	72.90	11.24			
	Cinsellikle ilgili problemler	71.44	3.94			
	Duygusal problemler (mutsuzluk, çaresizlik, kaygı, kişisel korkular gibi)	73.56	10.24			
	Ekonomik problemler	72.25	8.63			
	Kişilikle ilgili problemler (kendine güven, içe dönüklük, kimlik karmaşası gibi)	71.91	9.40			
	Romantik ilişkilerle ilgili problem	74.46	11.92			
	Sigara, ilaç, madde kullanımıyla ilgili problemler	77.21	12.08			
	Uyum problemleri (yeni ortamlara, yeni okul ya da işe uyum gibi)	71.82	9.74			

Kadınların Toplumda Yaşadığı En Büyük Sorunlar	Aile baskısı	74.61	14.22	1.444***	0.196
	Çevre / mahalle baskısı	70.28	9.24		
	Eğitimsizlik	74.69	9.51		
	İşsizlik	76.69	7.63		
	Kadın erkek eşitsizliği	73.58	9.86		
	Sokakta baskı ve taciz	73.84	14.60		
	Şiddet	72.43	10.38		

* $p < 0.05$, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Öğrencilerin yaşamı boyunca ciddi olay yaşama durumlarına göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, yaşamı boyunca ciddi olay yaşamayan öğrencilerin ÖŞÖ puanlarının, yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu, bu puan farkında istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Öğrencilerin hayatta yaşadığı problemlere göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, akademik problemler yaşayanların ÖŞÖ puan ortalaması diğer gruplardan daha yüksek bulunmuştur, ancak puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir ($p > 0.05$).

Kadınların toplumda yaşadığı en büyük sorunlara göre ÖŞÖ puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, işsizlik yanıtı verenlerin ÖŞÖ puan ortalaması diğer yanıtla göre daha yüksek bulunmuştur, ancak puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir ($p > 0.05$).

4.4. Kadın Üniversite Öğrencilerin ÖŞÖ Puan Ortalaması ile KSÖ Puan Ortalaması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 14. Araştırmada kullanılan ÖŞÖ ile KSÖ toplam ve alt ölçek puan ortalamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi

		Kendini Susturma Ölçeği				
		Dışsallaştırılmı ş Benlik Saygısı	Fedakârlık	Kendini Susturma	Bölünmüş Benlik	Total
Öz Şefkat Ölçeği	Öz Nezaket	-0.139/ 0.005*	-0.173/ 0.000*	-0.110/ 0.026*	-0.114/ 0.021*	-0.146/ 0.003*
	Öz Yargılama	-0.169/ 0.001*	-0.177/ 0.000*	-0.123/ 0.012*	-0.146/ 0.003*	-0.166/ 0.001*
	Ortak İnsanlık Hali	-0.087/0.080	-0.156/ 0.002*	-0.112/ 0.024*	-0.113/ 0.022*	-0.129/ 0.009*
	İzolasyon	-0.065/0.186	-0.107/ 0.030*	-0.092/0.063	-0.089/0.070	-0.098/ 0.048*
	Farkındalık	-0.094/0.056	-0.147/ 0.003*	-0.122/ 0.013*	-0.158/ 0.001*	-0.143/ 0.004*
	Aşırı Özdeşim	-0.165	-0.180	-0.125	-0.128	-0.162
	p	0.001*	0.000*	0.011*	0.009*	0.001*
	Total	-0.153	-0.198	-0.144	-0.158	-0.178
	p	0.002*	0.000*	0.004*	0.001*	0.000*

***p<0.05**

Araştırmada kullanılan ÖŞÖ ile KSÖ toplam ve alt ölçek puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır (Tablo 14). Buna göre, ÖŞÖ Öz Nezaket alt ölçeği ile KSÖ Dışsallaştırılmış Benlik Saygısı ($r=-0.139$, $p<0.05$), Fedakârlık ($r=-0.173$, $p<0.05$), Kendini Susturma ($r=-0.110$, $p<0.05$),

Bölünmüş Benlik ($r=-0.114$, $p<0.05$) alt ölçeği ve toplam ($r=-0.146$, $p<0.05$) ölçek puan ortalaması arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

ÖŞÖ Öz Yargılama alt ölçeği ile KSÖ Dışsallaştırılmış Benlik Saygısı ($r=-0.169$, $p<0.05$), Fedakârlık ($r=-0.177$, $p<0.05$), Kendini Susturma ($r=-0.123$, $p<0.05$), Bölünmüş Benlik ($r=-0.146$, $p<0.05$) alt ölçeği ve toplam ($r=-0.166$, $p<0.05$) ölçek puan ortalaması arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

ÖŞÖ Ortak İnsanlık Hali alt ölçeği ile KSÖ Fedakârlık ($r=-0.156$, $p<0.05$), Kendini Susturma ($r=-0.112$, $p<0.05$), Bölünmüş Benlik ($r=-0.113$, $p<0.05$) alt ölçeği ve toplam ($r=-0.126$, $p<0.05$) ölçek puan ortalaması arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

ÖŞÖ İzolasyon alt ölçeği ile KSÖ Fedakârlık alt ölçeği ($r=-0.107$, $p<0.05$) ve toplam ($r=-0.098$, $p<0.05$) ölçek puan ortalaması arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

ÖŞÖ Farkındalık alt ölçeği ile KSÖ Fedakârlık ($r=-0.147$, $p<0.05$), Kendini Susturma ($r=-0.122$, $p<0.05$), Bölünmüş Benlik ($r=-0.158$, $p<0.05$) alt ölçeği ve toplam ($r=-0.143$, $p<0.05$) ölçek puan ortalaması arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

ÖŞÖ Aşırı Özdeşim alt ölçeği ile KSÖ Dışsallaştırılmış Benlik Saygısı ($r=-0.165$, $p<0.05$), Fedakârlık ($r=-0.180$, $p<0.01$), Kendini Susturma ($r=-0.125$, $p<0.05$), Bölünmüş Benlik alt ölçeği ($r=-0.128$, $p<0.05$) ve toplam ($r=-0.162$, $p<0.05$) ölçek puan ortalaması arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

ÖŞÖ toplam ölçek ile KSÖ Dışsallaştırılmış Benlik Saygısı ($r=-0.153$, $p<0.05$), Fedakârlık ($r=-0.198$, $p<0.05$), Kendini Susturma ($r=-0.144$, $p<0.05$), Bölünmüş Benlik alt ölçeği ($r=-0.158$, $p<0.05$) ve toplam ($r=-0.178$, $p<0.05$) ölçek puan ortalaması arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

4.5. Kadın Üniversite Öğrencilerin ÖŞÖ Puan Ortalamasını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Tablo 15: Öğrencilerin ÖŞÖ Puan Ortalamasını Yordayan Değişkenlerin Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	SH	Beta	t	p	F	Model (p)	Adjusted R2	Durbin Watson
Öz Nezaket	Sabit	1.853	0.377	-	4.910	0.000*	4.686	0.000*	0.088	1.734
	Kendini Susturma	-0.003	0.001	-0.084	-1.689	0.092				
	Yaş	0.056	0.016	0.188	3.564	0.000*				
	Medeni Durum (evli)	-0.024	0.075	-0.017	-0.319	0.750				
	Aile Yapısı (çekirdek aile)	0.041	0.063	0.042	0.656	0.512				
	Aile Yapısı (parçalanmış aile)	0.156	0.070	0.150	2.223	0.027*				
	Ekonomik Durum (orta)	-0.035	0.069	-0.032	-0.503	0.616				
	Ekonomik durum (iyi)	0.088	0.088	0.064	0.991	0.322				
	Ciddi olay yaşama durumu (hayır)	0.043	0.054	0.040	0.802	0.423				
Öz Yargılama	Sabit	2.382	0.377	-	6.314	0.000*	4.602	0.000*	0.084	1.916
	Kendini Susturma	-0.003	0.001	-0.113	-2.283	0.023*				
	Yaş	0.036	0.016	0.122	2.306	0.022*				
	Medeni Durum (evli)	0.070	0.075	0.049	0.933	0.351				
	Aile Yapısı (çekirdek aile)	-0.029	0.063	-0.029	-0.452	0.651				
	Aile Yapısı (parçalanmış aile)	0.023	0.070	0.022	0.326	0.744				
	Ekonomik Durum (orta)	-0.087	0.069	-0.081	-1.256	0.210				
	Ekonomik durum (iyi)	0.148	0.088	0.109	1.680	0.094				
	Ciddi olay yaşama durumu (hayır)	0.042	0.054	0.039	0.779	0.437				

Ortak İnsanlık Hali	Sabit	2.395	0.398	-	6.016	0.000*	3.465	0.001*	0.065	1.629
	Kendini Susturma	-0.003	0.002	-0.090	-1.801	0.072				
	Yaş	0.030	0.017	0.097	1.804	0.072				
	Medeni Durum (evli)	0.079	0.079	0.053	0.993	0.322				
	Aile Yapısı (çekirdek aile)	0.027	0.067	0.026	0.407	0.684				
	Aile Yapısı (parçalanmış aile)	0.022	0.074	0.020	0.300	0.764				
	Ekonomik Durum (orta)	-0.110	0.073	-0.098	-1.513	0.131				
	Ekonomik durum (iyi)	0.097	0.093	0.068	1.040	0.299				
	Ciddi olay yaşama durumu (hayır)	0.100	0.057	0.089	1.748	0.081				
İzolasyon	Sabit	2.000	0.399	-	5.018	0.000*	3.172	0.002*	0.060	1.631
	Kendini Susturma	-0.002	0.002	-0.071	-1.412	0.159				
	Yaş	0.047	0.017	0.152	2.829	0.005*				
	Medeni Durum (evli)	-0.054	0.080	-0.036	-0.679	0.497				
	Aile Yapısı (çekirdek aile)	0.017	0.067	0.017	0.261	0.794				
	Aile Yapısı (parçalanmış aile)	0.037	0.074	0.034	0.501	0.616				
	Ekonomik Durum (orta)	-0.074	0.073	-0.066	-1.013	0.312				
	Ekonomik durum (iyi)	-0.054	0.093	-0.038	-0.575	0.566				
	Ciddi olay yaşama durumu (hayır)	0.161	0.057	0.143	2.819	0.005*				
Farkındalık	Sabit	2.035	0.442	-	4.605	0.000*	5.840	0.000*	0.104	1.657
	Kendini Susturma	-0.003	0.002	-0.093	-1.900	0.058				
	Yaş	0.050	0.018	0.141	2.698	0.007*				
	Medeni Durum (evli)	0.081	0.088	0.048	0.921	0.358				
	Aile Yapısı (çekirdek aile)	-0.091	0.074	-0.078	-1.231	0.219				
	Aile Yapısı (parçalanmış aile)	-0.003	0.082	-0.003	-0.042	0.966				

	Ekonomik Durum (orta)	-0.036	0.081	-0.028	-0.442	0.658				
	Ekonomik durum (iyi)	0.156	0.103	0.096	1.506	0.133				
	Ciddi olay yaşama durumu (hayır)	0.212	0.063	0.166	3.352	0.001*				
Aşırı Özdeşim	Sabit	2.883	0.395	-	7.290	0.000*	2.973	0.003*	0.056	1.778
	Kendini Susturma	-0.004	0.002	-0.130	-2.575	0.010*				
	Yaş	0.009	0.017	0.028	0.518	0.605				
	Medeni Durum (evli)	0.063	0.079	0.043	0.800	0.424				
	Aile Yapısı (çekirdek aile)	0.068	0.066	0.067	1.024	0.306				
	Aile Yapısı (parçalanmış aile)	0.142	0.074	0.132	1.927	0.055				
	Ekonomik Durum (orta)	-0.031	0.072	-0.028	-0.430	0.667				
	Ekonomik durum (iyi)	0.091	0.093	0.064	0.981	0.327				
	Ciddi olay yaşama durumu (hayır)	0.078	0.057	0.070	1.378	0.169				
Öz Şefkat Ölçeği	Sabit	58.426	8.076	-	7.235	0.000*	5.885	0.000*	0.105	1.623
	Kendini Susturma	-0.079	0.032	-0.122	-2.482	0.013*				
	Yaş	1.007	0.338	0.156	2.977	0.003*				
	Medeni Durum (evli)	0.908	1.611	0.029	0.563	0.573				
	Aile Yapısı (çekirdek aile)	0.149	1.350	0.007	0.111	0.912				
	Aile Yapısı (parçalanmış aile)	1.690	1.506	0.075	1.122	0.263				
	Ekonomik Durum (orta)	-1.613	1.480	-0.069	-1.090	0.276				
	Ekonomik durum (iyi)	2.340	1.891	0.079	1.237	0.217				
	Ciddi olay yaşama durumu (hayır)	2.628	1.156	0.113	2.274	0.023*				

*p<0.05

Öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalamasını yordayan bağımsız değişkenlerin tanımlanması için oluşturulan doğrusal regresyon modelinin anlamlı, doğrusal ve iyi bir model olduğu saptanmıştır (F=5.885, Durbin Watson=1.623).

Öğrencilerin ÖŞÖ' ni etkileyen faktörleri belirlemek için oluşturulan regresyon modelinde, öz şefkatin Kendini Susturma Ölçeği, yaş, medeni durum, aile yapısı, ekonomik durum ve ciddi olay yaşama durumu bağlı olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin ÖŞÖ, Öz Sevecenlik alt ölçeğinin %8.8' ini istatistiksel olarak yordayan değişkenlerin yaş ve aile yapısının olduğu ($p<0.00$; $p<0.05$), Öz Yargılama alt ölçeğinin %8.4' ünü istatistiksel olarak yordayan değişkenlerin Kendini Susturma Ölçeği ve yaşın olduğu ($p<0.05$), Ortak İnsanlık Hali alt ölçeğinin %6.5' ini istatistiksel olarak yordayan değişkenlerin olduğu ($p<0.05$), İzolasyon alt ölçeğinin %6.0'ını yordayan değişkenlerin yaş ve ciddi olay yaşama durumu olduğu ($p<0.05$), Bilinçlilik alt ölçeğinin %10.4'ünü yordayan değişkenlerin ciddi olay yaşama durumu olduğu ($p<0.05$), Aşırı Özdeşim alt ölçeğinin %5.6'sını yordayan değişkenlerin Kendini Susturma Ölçeği olduğu ($p<0.05$) ve ÖŞÖ' nin %10.5'ini yordayan değişkenlerin Kendini Susturma Ölçeği, yaş ve ciddi olay yaşama durumu olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Tartışma

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular literatürle tartışılmıştır.

5.1. Genç yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencilerinin tanıtıcı özellikleri

Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin yarıya yakını 22 ve üstü yaş grubunda olup büyük çoğunluğu bekar, yarısından fazlası herhangi bir işte çalışmamakta ve çoğunluğu gelir durumunu orta düzeyde algılamaktadır.

Öğrencilerin yarıya yakınının çekirdek aile yapısına sahip olduğu, üçte birinin aile sosyal yapısının çatışmalı- huzursuz olduğu, yarısının aile ve arkadaş ilişkilerini orta olarak değerlendirdiği görülmektedir.

Öğrencilerin yarıya yakını fiziksel sağlığını, yarısından fazlasının ruh sağlığını orta olarak algıladığı, çoğunluğunun yaşamında ciddi bir olay yaşamadığı, yaşanan problemlerin ise romantik ilişkiler, duygusal, ekonomik, akademik problemler gibi sıralandığı görülmüştür.

5.2. Kadın Üniversite Öğrencilerin Ölçek Puan Ortalamaları

Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin ÖŞÖ toplam puan ortalaması $73,64 \pm 17,54$ 'tür (min- max: 43- 117). Araştırmada kadın öğrencilerin öz şefkat düzeyleri düşüktür. Koç (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ÖŞÖ toplam puan ortalaması $72,40 \pm 14,78$ olarak bulunmuştur (Koç, 2020). Kılavuzoğlu'nun (2018) üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz şefkatin etkisinin belirlemek amacıyla yapılan çalışmasında ÖŞÖ toplam puan ortalaması ($72,94 \pm 5,97$) olarak bulunmuştur (Kılavuzoğlu, 2018). Araştırma bulgusu bu araştırma bulgusuyla paralellik göstermektedir. Bu bulgu genç yetişkinlik dönemindeki kadınların bu gelişim döneminde yaşadıkları güçlükler karşısında öz şefkatli olmakla ilgili olarak risk altında olduklarını göstermektedir ve özellikle bu dönemde öğrencilerin koruyucu ruh sağlığı hizmetleri kapsamında desteklenmelerinin önemini bir kez daha ortaya koymuştur.

Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin KSÖ toplam puan ortalaması $93,22 \pm 16,37$ 'tür (min- max: 43- 117). Soysaltürk (2020) 18 yaş üstü kadınlarda kendini nesneleştirme ve kendini susturmanın dissosiyatif yaşantılarla ilişkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışmasında, kadınların KSÖ toplam puan ortalaması $62,30 \pm 21,10$ olarak bulunmuştur (min-max: 29-141). Kendini susturma ile yapılan çalışmaların sınırlı

olduğu görülmektedir. Ancak çalışmadan elde edilen bu bulgulara göre genç yetişkinlik dönemindeki kadınların başarısız başatme becerisi olarak kendini susturma davranışı gösterdiği düşünölmektedir.

5.3.Genç yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencilerinin tanımlayıcı özelliklerine göre ÖŞÖ puan ortalaması

Araştırmaya katılan 22 ve üstü yaş grubunda olan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması anlamlı olarak diğer gruplardan daha yüksektir. Neff ve Vonk (2009) tarafından yapılan bir çalışmada öz şefkat ile yaş arasında olumlu bir ilişki bulunduğu; bireylerin yaşı arttıkça öz şefkat seviyelerinde yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Neff ve Vonk, 2009). Aydın ve Soyer (2012) ve Nazik ve Arslan (2011) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da öz şefkat düzeylerinin yaş değişkeniyle pozitif yönlü ilişkili olduğu saptanmıştır (Aydın ve Soyer, 2012; Nazik ve Arslan, 2011). Benzer şekilde Peker (2017) tarafından 18 yaş üzeri yetişkinlerle yapılan araştırmada öz şefkat düzeylerinin yaşla birlikte arttđı bulunmuştur (Peker, 2017). Literatürde kişinin kendini eleştirileri yaşı arttıkça azaldığı ve buna bağlı olarak kişinin öz şefkat becerisinin arttđı bildirilmiştir (Neff ve Vonk, 2009). Mevcut araştırma bulgusu araştırma bulguları ve literatür bilgisiyle paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan evli öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması anlamlı olarak bekar olanlardan daha yüksektir. Literatürde öz şefkatle ilgili yapılan bazı çalışmalarda özşefkat düzeyinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bildirilmiştir (Atlı, 2019; Solak, 2020). Benzer şekilde Peker (2017) tarafından yapılan bir çalışmada medeni durum ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğu ve evli bireylerin bekâr bireylere göre daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir (Peker, 2017). Bu durum, evliliğin eşlerin yaşadıkları stres tepkilerine bir kalkan görevi gördüğu, çevrelerindeki şartlar nedeniyle oluşan olumlu ve olumsuz düşüncelere karşı birbirlerine destek sağlayabildiği, bu durumunda öz şefkatta bir alt boyutu olan ortak insalık halinden kaynaklı olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan diş hekimliği, eczacılık, tıp, eğitim ve hemşirelik fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalamaları anlamlı olarak fen bilimleri, iletişim ve edebiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksektir. Tıp, diş hekimliği, eczacılık ve hemşirelik eğitimi, çok fazla mesleki bilgi ve yetkinlik isteyen, bu nitelikleri sebebiyle stresin ve tükenmişlik sendromunun oldukça fazla yaşandığı mesleki eğitimlerdir. Aile ve toplumun refahını sağlamak ve geliştirmek, bakım ve

tedavi sorumluluğunu yerine getirmek üzere eğitilen ve geleceğin sağlık profesyonelleri olacak bu öğrencilerin öncelikle kendilerinin biyopsikososyal yönden sağlıklı bireyler olması gerekmektedir (Kaya ve ark., 2012). Bulduk ve Ardiç (2015) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada, Koç (2020) tıp fakültesinde okuyan öğrencilerle yaptığı çalışmada, öğrencilerin yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğunu bulmuşlardır (Bulduk ve Ardiç, 2015; Koç, 2020). Araştırma bulgularında sağlık bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler dışında eğitim fakültesinde de öğrenim gören öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalamaları yüksektir. Asıcı (2013) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada benlik saygısı, affetme ve öz şefkat ilişkisi araştırılmıştır ve öğretmen adaylarında benlik saygısının yüksek öz şefkat düzeyiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Asıcı, 2013). Yapılan çalışmalarda elde edilen bu bulgular mevcut çalışmayı desteklemektedir.

Araştırmaya katılan parçalanmış aile yapısına sahip olan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması anlamlı olarak çekirdek aile yapısına sahip öğrencilerden daha yüksektir. Literatürde aile yapısı ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili net bir veri bulunmamaktadır hatta yapılan bir çalışmada anlamlı bir fark bulunmamıştır (Pınar, 2020). Ancak bireylerin yaşamında anne ve babasının boşanması gibi travmatik deneyimlerden sonra kaygı düzeyinin artması, kendilerini acımasızca eleştirmesi yerine, ortak insanlık hali olarak görmeleri (Neff, 2003), bu tür zor deneyimler karşısında olumsuz düşünceler yerine pozitif bir bakış açısını kazanmalarına yol açmış olabilir. Öz şefkatin, negatif duyguları azaltma veya dengede tutma gibi bir rol oynaması (Gilbert, 2009), öz şefkati yüksek olan bireylerin kendilerini yatıştırma ve dolayısıyla olumsuz duygulardan uzaklaşarak pozitif bakış açısına yönelmelerine neden olabilmektedir. Mevcut çalışma da bu bulgu, anne- baba boşanması gibi olumsuz bir deneyimin, bireylerin hayatlarında pozitif bir bakış açısı geliştirmesine neden olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan babasının eğitim durumu ön lisans/lisans olan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması, ilkokul/ortaokul olan öğrencilerde anlamlı olarak daha yüksektir. Literatürde Asıcı (2013), Canpoyraz (2017), Sağır (2017) ve Yılmaz (2009) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda babanın eğitim düzeyiyle öğrencilerin öz şefkat düzeyleri arasında ilişki bulunamamıştır (Asıcı, 2013; Canpoyraz, 2017; Sağır, 2017; Yılmaz, 2009). Ancak Abbasi ve Zubair (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, ebeveyn eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin

öz şefkat düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Mevcut çalışmada da babanın eğitim düzeyinin artması ile babanın daha bilinçli olması, çocuklarının öz şefkat düzeyinin yüksek olmasını etkileyebileceği şeklinde değerlendirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ekonomik durumunu iyi olarak algılayan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması, ekonomik durumunu orta olarak algılayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksektir. Literatür incelendiğinde Çetin (2017) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada öz şefkat düzeyinin gelir düzeyiyle pozitif yönlü ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Çetin, 2017). Benzer şekilde, Peker (2017) tarafından 18 yaş üzeri yetişkinlerle yapılan çalışmada, öz şefkatle gelir düzeyinin pozitif yönlü ilişkili olduğu saptanmıştır. Gelir düzeyi arttıkça; sosyoekonomik imkânların artması, toplum içindeki saygınlığın artması, kendine güvenin artmasıyla birlikte öz şefkatin de arttığı bulunmuştur (Peker, 2017). Mevcut çalışmada da elde edilen bulgular bu ilişkiyi desteklemektedir.

Araştırmaya katılan yaşamı boyunca ciddi olay yaşamayan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması, yaşayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksektir. Literatür incelendiğinde çocukluğunda kötü muamele yaşamış yetişkinlerle yapılan çalışmada bu tür travmaların öz şefkatin gelişiminin önünde engel olduğu bulunmuştur (Gilbert, 2014). Mevcut çalışma bulgusu bu literatür bilgisiyle paralellik göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre fiziksel sağlık durumunu iyi ve orta olarak algılayan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalaması, fiziksel sağlık durumunu kötü olarak algılayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksektir. Literatür incelendiğinde yapılan çalışmalarda öz şefkatin, uyku bozuklukları, yeme bozuklukları ve sağlıksız davranışların oluşma riskini azalttığı belirtilmiştir (Breines ve ark., 2014; Sirois ve ark., 2015). Mevcut araştırma bulgusu bu araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalamaları sınıflarına, çalışma durumuna, yaşamını en uzun süre geçirdiği yere, anne eğitim durumuna göre farklılık göstermemiştir.

5.4. Kadın Üniversite Öğrencilerin ÖŞÖ Puan Ortalaması ile KSÖ Puan Ortalaması Arasındaki İlişki

Kadınların başkalarının istek ve ihtiyaçlarına kendininkinden daha fazla önem vermesi, kendi duygularını, fikirlerini bastırması güçlü yanlarını ve yeteneklerini ifade etmesini engellemeye çalışması kendini susturma olarak nitelendirilir (Jack, 1992).

Seslerini susturan kadınlar çatışmadan, anlaşmazlıktan, yalnızlıktan veya şiddetten kaçınma çabasıyla ilişkilerini sürdürür ve sonunda benlik saygısında azalmaya, kendine yabancılaşmaya, kendini eleştirmeye ve zamanla depresyona yol açabilir. Oysa öz şefkat kişinin zor durumlarında, başarısızlıklarında, yetersizliklerinde, kendisine kucak açıcı, destekleyici ve nezaketli olmasına, olumsuz yaşantıların insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesine, düşünce ve duygularını bastırmak yerine ihtiyaçlarının farkına varıp cesaretlendirici bir dille kendine yardımcı olacağından mevcut çalışmada ÖŞÖ puan ortalamaları ile KSÖ puan ortalamaları arasındaki olumsuz yönlü ilişkinin oluşu uyumludur. Yani kendini susturma arttıkça kişilerin öz şefkatleri azalmaktadır. Aynı zamanda kendini susturan kişilerin kendini yargılama ve suçlama eğilimleri düşünüldüğünde, kendini susturmanın öz şefkati etkiliyebileceği düşünülebilir. Ulaşılabilen literatürde bu iki kavramın ilişkisinin araştırıldığı çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak kendini susturma ve depresyon arasındaki kavramsal örtüşme göz önüne alındığında, sonuçlar depresyon ve öz şefkatle arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki bulan diğer çalışmalarla uyumludur (Krieger ve ark., 2013; López, Sanderman ve Schroevers, 2018; Neff ve Germer, 2013; Pauley ve McPherson, 2010).

5.5. Kadın Üniversite Öğrencilerin ÖŞÖ Puan Ortalamasını Yordayan Değişkenler

Araştırmayı test etmek ve kadın üniversite öğrencilerindeki öz şefkati yordayan değişkenleri belirlemek amacı ile çoklu doğrusal regresyon modeli oluşturulmuştur. Genç yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencilerinin yaş, aile yapısı, hayatın ciddi olay yaşamama, kendini susturma değişkenleriyle birlikte öz nezaket, öz yargılama, izolasyon, farkındalık, özdeşim alt ölçekleri ve toplam öz şefkat puanları ile anlamlı bir ilişki vermektedir.

Parçalanmış aile yapısını ve yaş değişkeni Öz Nezaket alt ölçeği puanlarındaki varyansın %8.8'ni; kendini susturma ve yaş değişkeni Öz Yargılama alt ölçeği puanlarındaki varyansın %8.4'ünü; kendini susturma ve yaşın değişkeni İzolasyon alt ölçeği puanlarındaki varyansın %6'sını; yaş ve ciddi olay yaşama durumu değişkeni Ortak İnsanlık Hali alt ölçeğinin %6.5'ini; ciddi olay yaşama durumu değişkeni Farkındalık alt ölçeği puanlarındaki varyansın %10.4 'ünü; Kendini Susturma değişkeni özdeşim alt ölçeği puanlarındaki varyansın %5.4'ünü; Kendini Susturma Ölçeği, yaş

ve ciddi olay yaşama durumu değişkenlerinin ÖŞÖ puanlarındaki toplam varyansın %10.5'ini açıklamaktadır.

Genç kadınlarda yaşın artmasıyla birlikte kendi hatalarından veya başarısızlıklarından dolayı kendini acımasızca yargılamak yerine ılımlı ve anlayışlı bir tutum sergileyerek öz şefkatin alt boyutlarından öz nezaketi geliştirebilir. Ailenin boşanması gibi zor deneyimler karşısında olumsuz duygulanım yerine kendine nazik ılımlı tutum göstererek öz şefkati kazanmalarına yol açmış olabilir (Neff, 2018). Kendini susturmada öz yargılama düzeyi arttıkça kendini ifade edemediği görülmektedir (Besser ve ark., 2003). Öz şefkatin alt boyutlarından öz yargılamada kadınların güçlüklerle karşılaştığı durumlarda duraklayıp yaşadıkları anın ne kadar zor olduğunu göz önünde bulundurmamak yerine, genellikle etkili olmayan başatme yöntemini tercih ederek ve yaşadıkları acıların büyük bir kısmının sert öz-eleştirilerinden kaynaklandığının farkında olmadıklarını belirtir (Neff, 2003). Genç yetişkinlik dönemindeki kadınların olumsuz duygu, düşünce ve yaşantılarını birey olduğundan daha farklı bir biçimde algılar ve kendini daha fazla suçlama ve öz eleştiri eğiliminde bulunurlar bunun sonucu olarak mevcut yaşantılarla kendini aşırı özdeşleştirirler (Bluth ve ark., 2017; Boran Sarı, 2017; İme, 2018; Kuzu, 2011). Çalışmadaki bulgularda bu desteklemektedir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan genç kadınlarda yaşadıkları ciddi olayları kendileri özdeşleşmek yerine, bu duygu ve düşünceleri dengeli bir farkındalık olarak kavramıştır. (Neff, 2003a). Bu durum, bireyin olumsuz yaşantılar sonucunda hissettiği acı ve sıkıntı gibi duyguları kabul etmesini sağlar. Bu durumda mevcut çalışmadaki bulgularla uyumludur. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre öz şefkatin alt boyutlarından izolasyon kendini susturmadan etkilenmektedir. Çünkü Kendini susturmanın temel amaçlarından biri ilişkileri sürdürme çabası olduğundan, ilişkilerin sonlanması ve bununla birlikte yaşanabilecek izolasyon duygusu büyük bir tehdit olarak algılanmaktadır.

Kendini susturmanın da öz-şefkat üzerinde anlamlı ve negatif etkisi görülmektedir. Genç yetişkinlik dönemindeki öğrencilerle yapılan bir çalışmada öğrencilerin olumsuz olaylarda rahatsız edici durumlarda verilen tepkileri ve geri bildirimleri değerlendirilmiştir (Leary ve ark, 2007). Çalışmanın sonucunda öz-şefkati yüksek olanlar, yaşamlarındaki olumsuz olaylar karşısında kendilerine karşı daha nazik ve anlayışlı davranmışlardır. Bu kişiler, olumsuz olayların herkes tarafından yaşayabileceğinin farkındadırlar. Öz şefkati yüksek olan bireyler varsayımsal olumsuz

olaylara karşı daha az felaketleştirme ve kişiselleştirme ile tepki verip, daha ılımlı yaklaşımlar sergilemişlerdir. Öz şefkat seviyesi düşük olan bireyler kişiler arası nötr yorumlara, olumlu yorumlardan daha farklı tepki verirken, öz-şefkati yüksek olan bireylerde bu farklılık gözlenmemiştir (Leary ve ark., 2007). Ciddi olaylar karşısında kişiler başarısız baş etme stratejisi olarak kendini susturmayı kullanarak daha fazla engellenmişlik, kendini yargılama, rahatsız eden durumdan kaçınma ve suçluluk duyabilir (Natsuaki ve ark., 2015). Bu durumlarla karşılaşan bireylerin mevcut olayı kabullenerek ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünerek kendilerine karşı suçlayıcı olmak yerine sevecen ve şefkatli bir tutum ile yaklaşımları ise öz şefkat düzeyleri ile ilişkilidir (Neff, 2003).



SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Genç yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin belirlenmesi, öz şefkati yordayan kendini susturma ve tanıtıcı özelliklerin incelenmesini amaçlayan bu çalışmada sonuçlar şu şekildedir:

- ✓ Araştırmaya katılan öğrencilerin yarıya yakınının 22 ve üzeri yaş grubunda olduğu, büyük çoğunluğunun bekar olduğu, yarısından fazlasının bir işte çalışmadığı, çoğunluğunun ekonomik durumunu orta olarak algıladığı,
- ✓ Öğrencilerin yarıya yakınının çekirdek aile yapısına sahip olduğu, üçte birinin aile sosyal yapısının çatışmalı- huzursuz olduğu, yarısının aile ve arkadaş ilişkilerinin orta olarak değerlendirdiği,
- ✓ Öğrencilerin yarıya yakını fiziksel sağlığını, yarısından fazlasının ruh sağlığını orta olarak değerlendirdiği,
- ✓ Öğrencilerin çoğunluğunun yaşamında ciddi bir olay yaşamadığı, yaşanan problemlerin romantik ilişkiler, duygusal, ekonomik, akademik problemler gibi sıralandığı,
- ✓ Öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalamasının 73.64 ± 17.54 , KSÖ puan ortalamasının 93.22 ± 16.37 olduğu,
- ✓ Öğrencilerin ÖŞÖ puan ortalamalarının, öğrencilerin yaşlarına, medeni durumlarına, fakültelerine, aile yapısına, ekonomik durum algısına, baba eğitim durumuna, fiziksel sağlık algısına, ciddi olay yaşama durumuna anlamlı olduğu ($p < 0.01$; $p < 0.05$),
- ✓ ÖŞÖ toplam puan ortalaması ile KSÖ toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu ($r = -0.178$, $p < 0.05$),
- ✓ ÖŞÖ toplam puan ortalamasının %10.5'ini yordayan değişkenlerin Kendini Susturma Ölçeği, yaş ve ciddi olay yaşama durumu olduğu ($p < 0.05$) sonucuna varılmıştır.

6.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler verilebilir. Buna göre;

1. Kadın öğrencilerin öz şefkat düzeylerini arttırmak amacıyla, psikiyatri hemşireleri tarafından bireysel/ grup olarak psikolojik danışma ya da rehberliğinin yapılması,
2. Kadın öğrencilerle kendini susturma puanları göz önüne alındığında nitel araştırmaların yapılması,
3. Kadına yüklenen cinsiyet rollerinin ve kendini susturma davranışlarının azalması için kendini tanıma, kendini ifade etme, hayır diyebilme, kendini affetme, kendini sevmeye, kendine ve başkalarına duyarlılık gibi konuların olduğu psikoeğitimlerin yapılması,
4. Öğrencilerin kendilerini tanımaları ve farkındalık kazanmaları için iç-görü programlarının geliştirilmesi önerilmiştir.

KAYNAKLAR

- Abbasi, A. & Zubair, A. (2015). Body image, self-compassion, and psychological wellbeing among university students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(1), 41-47.
- 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 & social psychology bulletin*, (11),35-36.
- Akın, Ü., Akın, A., Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akın, A.(2012). Öz-duyarlık ve otomatik düşünceler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 1-10.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akın, A. & Akın, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Anales de Psicología*, 31(3), 802-807.
- Akın, A. & Akın, U. (2017). Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish university students?. *J Relig Health*, 56, 109-117. doi10.1007/s10943-015-0138-y
- Aktaran, A.K. (2018). The relationship between body image and self-compassion in university students: The mediation effect of attachment (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(2), 162-177. doi:10.18863/pgy.12690
- Atak, H., Erten-Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H. ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye'de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204- 227.

- Atlı, F. (2019). Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A. Ve Soyer, U. (2012). Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 35, 5-18.
- Barclay, L. L. (2004). The relationship of collectivist values orientation and psychological abuse from male partners to women's self-silencing and personality style. Doctoral Dissertation. The Union Institute & University, USA.
- Barutçu-Yıldırım, F. & Demir, A. (2020). Self-Handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion. Psychological Reports. 2020;123(3):825-843.
- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J., & Carson, J. (2016). Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioral psychotherapists: A quantitative survey. Counselling and Psychotherapy Research, 16(1), 15–23. <https://doi.org/10.1002/capr.12054>
- Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. Personality and Individual Differences, 35(8), 1735–1752. doi:10.1016/S0191-8869(02)00403-8
- Birnie, K., Speca, M., and Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). Stress Health, 26, 359–371. doi: 10.1002/smi.1305
- Birtane-Doyum, B. (2017). Kendini Susturma Ölçeği'nin Türkçeye uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. Journal of Youth and Adolescence, 46(4), 840-853. doi:10.1007/s10964-016-0567-2

- Boran Sarı, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity*, 13(4), 432-448.
- Bulduk, S., ve Ardiç, E. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinde Öz-Duyarlılığın İncelenmesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, 1(2), 60–65.
- Canpoyraz, L. (2017). Dolaylı utanma ile öz-duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezinden edinilmiştir.
- Condyllis, L. (2012). Self-silencing, submissiveness and loss of self in women: Gender differences in depression. Doctoral Dissertation. Alliant International University, USA.
- Contreras, E. (2019). Stress, self-compassion, and coping mechanisms among graduate social work students. Electronic Theses, Projects, and Dissertations. 852. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/852>
- Çetin, S. (2017). Ergenlerin mizah tarzları ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir-Kaya, M. (2019). Genç Kadınlarda Kendini Susturma Ve Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Kimlik İşlevleri Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, M.E., Amanvermez, Y. ve Buyruk-Genç, A. (2017). Ruminasyon ve yağamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 353-372. doi: 10.23863/kalem.2018.90
- Erikson, E. H. (1994). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton. (Reprinted from *Identity, youth and crisis*, 1968, New York: Norton)
- Gençtanırım, D. (2014). Riskli davranışlar ölçeği üniversite formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 5(1), 24-34.
- Gilbert, P. (2009). Introduction compassion-focused therapy. [Çevrimiçi sürüm]. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199 – 208.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.

- Gilligan, C. (2017). In a different voice: Psychological theory and women's development. Harvard University Press.
- Harper, M. S. (2004). Keeping quiet: Self-silencing and its association with relational and individual functioning among adolescent romantic couples. Doctoral Dissertation. The University of Tennessee, Knoxville.
- Horney, K. (1967). The flight from womanhood. In H. Kelman (Ed.), *Feminine psychology*. (pp. 54-70). New York: W.W. Norton.
- Hurst, R. J., & Beesley, D. (2013). Perceived sexism, self-silencing, and psychological distress in college women. *Sex Roles*, 68, 311–320. doi:[10.1007/s11199-012-0253-0](https://doi.org/10.1007/s11199-012-0253-0).
- Hurşidi, Sara (2019). The moderating role of gender role attitudes on the relationship between self-compassion and body dissatisfaction (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İme, Y. (2018). Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The silencing the self scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16, 97- 106.
- Jack, D. C. (2003). The anger of hope and the anger of despair: How anger relates to women's depression. In J. Stoppard & L. McMullen (Eds.), *Situating sadness: Women and depression in social context* (pp. 62–87). New York: New York University Press.
- Jack, D. C., & Ali, A. (2010). Introduction: Culture, self-silencing, and depression: A contextual-relational perspective. In D. C. Jack & A. Ali (Eds.), *Silencing the self across cultures* (pp. 3-17). New York, NY: Oxford University Press.
- Jack, D. C. (2011). Reflections on the Silencing the Self Scale and Its Origins. *Psychology of Women Quarterly*, 35(3), 523–529. <https://doi.org/10.1177/0361684311414824>

- Jones, A., Kane, R. and Rees, C. (2017), Self-Compassion Online: A Pilot Study of an Internet-Based Self-Compassion Cultivation Program for Psychology Trainees. *J. Clin. Psychol.*, 73: 797-816. <https://doi.org/10.1002/jclp.22375>
- Kaya H, Kaya H, Yalçın AN, Turan N, Eskimez Z, Palloş A ve Aktaş A. (2012) Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 2012; 9(2): 18-26.
- Kılavuzoğlu E.,(2018) üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayış (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).İstanbul Arel Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Koç, R.(2020).Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde öz anlayışın ilişki doyumuna etkisi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Çukurova Üniversitesi / Tıp Fakültesi, Adana
- Kotera, Y., & Ting, S. H. (2019). Positive psychology of Malaysian university students: Impacts of engagement, motivation, self-compassion, and well-being on mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00169-z>
- Kuzu, S. (2011). Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitimine yönelik tutumları ve öz duyarlık düzeylerinin karşılaştırılması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- London, B., Downey, G., Romero-Canyas, R., Rattan, A., & Tyson, D. (2012). Kadınlarda cinsiyete dayalı reddedilme duyarlılığı ve akademik kendini susturma. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 102 (5), 961–979. <https://doi.org/10.1037/a0026615>
- Maji, S., & Dixit, S. (2018). Self-silencing and women's health: A review. *International Journal of Social Psychiatry*, 1-11.
- Mehr, K.E. & Adams, A.C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145. doi:10.1080/87568225.2016.1140991
- Miller, K., & Rogers, S. (2007). The estrogen-depression connection: The hidden link between hormones & women's depression. Canada: New Harbinger Publications.

- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2016). Self-Compassion: What it is, What it does, and How it relates to mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 7(June), 121–137. <https://doi.org/10.1080/02703149.2014.850345>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. [Çevrimiçi sürüm]. *Self and Identity*, 2, 85 – 101.
- Neff, K (2003b) The development and validation of a scale to measure self-comparison, *Psychology Press Self and Identity*, 2: 223-250.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The Mindful Self-Compassion workbook: A proven way to accept yourself, find inner strength, and thrive*. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K.D., M.R. Leary, R.H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior*, Guilford Press, New York, NY (2009), pp. 213
- Neff, K.D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. Doi: 10.1111/j.1467- 6494.2008.00537.x
- 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, Kristin D., Hsieh, Ya-Ping & Dejitterat, Kulayla (2005). Self-Compassion, Achievement Goals and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263-287.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Nevid, J. S., & Rathus, S. A. (2016). *Psychology and the challenges of life* (13th ed.). New York: Wiley.
- Pauley, G. Ve mcpherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129–143.

- Partridge, E. (2006). *Origins: A short etymological dictionary of English* (pp. 825, 475). London: Routledge.
- Pekel, E. (2019). Toplumsal Cinsiyet Roller ve Kadının Çalışma Hayatındaki Konumu Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi, 5, 30-39.
- Peker, E. (2017). Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Petersen, L. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences*, 56, 133-138. doi: 10.1016/j.paid.2013.08.036
- Pınar, Ş. D. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Puzio, A. R. (2017). *The socialization of the adolescent voice: Self-silencing as an expression of culture and context*. Doctoral Dissertation. Wake Forest University, USA.
- Reyes, D. Y. (2014). *Ethnic differences in self-silencing and traditional Latino gender roles in Latina women*. Doctoral Dissertation. Walden University, USA
- Sabbagh, M. R., Hare, T., Wheelhouse, E., McFarland, H. F., & Murdoch, E. (2011). Confronting or self-silencing in response to sexist behavior: Exploring women's willingness to confront sexism. *The University of Central Florida Undergraduate Research Journal*, 4, 42-51. <https://www.urj.ucf.edu/docs/Sabbagh.pdf>
- Sağır, D. (2017). Mühendislik fakültesi öğrencilerinde öz-duyarlık düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumları açısından incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi). Çukurova Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Sadioğlu, Ö. ve Onur-Sezer, G. (2016). Kpss'ye girecek sınıf öğretmeni adaylarının sınav kaygıları ile öz duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet ve kpss'ye hazırlanma durumlarına göre incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 223-244.
- Sirois, F. M., Kitner, R., Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology Official Journal of the Division of Health Psychology American Psychological Association*, 34(6), 661-669.

- Solak, D.C. (2020). Okullarda farklı kademelerde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve öz şefkat düzeyinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 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*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Sormanti, M. (2010). Facilitating women's development through the illness of cancer: Depression, self-silencing, and self-care. In D. C. Jack & A. Ali (Eds.), *Silencing the self across cultures* (pp. 363-380). New York, NY: Oxford University Press.
- Soysaltürk, D. (2020). Kadınlarda kendini nesneleştirme ve kendini susturmanın dissosiyatif yaşantılarla ilişkisi (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Surrey, J.L. (2008). *Self-in-Relation: A Theory of Women 's Development*.
- Swim, J. K., Eysell, K. M., Murdoch, E. Q., & Ferguson, M. J. (2010). Self-silencing to sexism. *Journal of Social Issues*, 66(3), 493-507. Doi: 10.1111/j.1540-4560.2010.01658.x
- Thomas, K.K., Bowker, J.C. (2015) Rejection Sensitivity and Adjustment during Adolescence: Do Friendship Self-Silencing and Parent Support Matter?. *J Child Fam Stud* 24, 608–616. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9871-6>
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Selfcompassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123– 130. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.011>
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, selfcompassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Yılmaz, M.T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları (Self-Compassion) ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

- Ying, Y. W., & Han, M. (2009). Stress and coping with a professional challenge in entering masters of social work students: The role of self-compassion. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*, 28(3), 263–283. <https://doi.org/10.1080/15426430903070210>
- Zessin, U., Dickhauser, O. & Garbade, S. (2015). The relationship between selfcompassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and wellbeing*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051
- Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01802>



EKLER

EK 1

Sizi Doç. Dr. Serap Yıldırım tarafından yürütülen “Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Öz Şefkati Yordayan Bazı Değişkenlerinin İncelenmesi” 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 sahibsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

TANITICI BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans Programı’ndan Doç. Dr. Serap YILDIRIM danışmanlığında, Hem. Selin Yiğit tarafından yüksek lisans tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı **“genç yetişkinlik dönemindeki kadınların öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi ve bazı yordayıcı değişkenlerin incelenmesidir”**. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada, kimlik belirleyici hiçbir bilgi kullanılmayacaktır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Araştırmadan elde edilecek olan verilerin güvenilir olması için yanıtlarınızın gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtması ve Maddeleri Mümkün Olduğunca Boş Bırakmamanız Önemlidir. Bu Nedenle Her Bir İfadeyi dikkatlice okuyup, sizi en çok yansıtan ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Araştırmaya katılmayı reddedebilir ya da başladıktan sonra devam etmek istemediğinize karar verip yarıda bırakabilirsiniz. Soruların yanıtlanması yaklaşık 15 dakika alacaktır. Araştırma ile her türlü soru ve görüşlerinizi mail adresine iletebilirsiniz.

Katılımınız, işbirliğiniz ve katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Hemşire Selin Yiğit

Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

1.Yaşınız:

2. Medeni durumunuz? 1) Bekar 2) Evli

3. Sınıfınız? 1) Hazırlık 2) 1. sınıf 3) 2. sınıf 4) 3. sınıf 5) 4. sınıf
6) 5. sınıf 7) 6. Sınıf

4.Fakülte veBölümünüz:.....

5.Aile yapınız nasıldır? 1) Geniş aile 2) Çekirdek aile 3) Parçalanmış aile

6.Çalışma durumunuz: 1) Çalışıyorum 2) Çalışmıyorum

7.Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer?

1) Köy-kasaba 2) İlçe 3) Şehir 4) Büyükşehir

8.Annenizin eğitim durumu:

1) Okur-yazar değil 2) İlkokul/ ortaokul 3) Lise
4)Önlisans/ lisans 5) Lisansüstü

9.Babanızın eğitim durumu:

1) Okur-yazar değil 2) İlkokul/ ortaokul 3) Lise
4)Önlisans/ lisans 5) Lisansüstü

10.Ailenizin ekonomik durumunu nasıl tanımlarsınız?

1) Kötü 2) Orta 3) İyi

11.Ailenizin sosyal yapısını nasıl değerlendiriyorsunuz? (Birden fazla seçenikle tanımlayabiliyorsanız, lütfen en yakın cevabı seçip, tek yanıt veriniz)

1) Otoriter - Katı
2) Mükemmeliyetçi - Kuralcı
3) Demokratik – İlimli
4) Çatışmalı- Huzursuz
5) Koruyucu

11.Aileniz ile ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?

1)İyi 2) Orta 3)Kötü

12. Arkadaşlarınız ile ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?

1) İyi 2) Orta 3) Kötü

13. Yaşamınız boyunca ciddi bir olay yaşadınız mı?

1) Evet ise belirtiniz (.....) 2) Hayır

14. Genel olarak fiziksel sağlığınızı nasıl değerlendirirsiniz?

1) İyi 2) Orta 3) Kötü

15. Genel olarak ruhsal sağlığınızı nasıl değerlendirirsiniz?

1) İyi 2) Orta 3) Kötü

16. Tanı almış bir hastalığınız var mı?

1) Evet (.....) 2) Hayır

17. Hayatınızda hangi alanlarda daha sık problem yaşıyorsunuz? (Tüm hayatınızı dikkate alarak geçmişte yaşadığınız ve belirli bir süre etkili olduğunu düşündüğünüz problemleri göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Size sıkıntı veren tüm durumlar problem olarak adlandırılmıştır.)

1.() Akademik (derslerle, öğretmenlerle vb.) yönden problem yaşıyorum /yaşadım.

2.() Ailele ilgili problemler yaşıyorum /yaşadım.

3.() Arkadaşlarımla problemler yaşıyorum /yaşadım.

4.() Ekonomik sıkıntılardan kaynaklanan problemler yaşıyorum /yaşadım.

5.() Romantik ilişkilerimde problem yaşıyorum /yaşadım.

6.() Duygusal problemler (mutsuzluk, çaresizlik, kaygı, kişisel korkular gibi) yaşıyorum /yaşadım.

7.() Sigara, ilaç, madde kullanımıyla ilgili problemler yaşıyorum /yaşadım.

8.() Kişiliğimle ilgili problemler (kendine güven, içe dönüklük, kimlik karmaşası gibi) yaşıyorum /yaşadım.

9.() Cinsellikle ilgili problemler yaşıyorum /yaşadım.

10.() Uyum problemleri (yeni ortamlara, yeni okul ya da işe uyum gibi) yaşıyorum /yaşadım.

11() Bedenimle barışık değilim.

11.() Diğer:

18.Genel olarak değerlendirdiğinizde, kadınların toplumda yaşadığı en büyük sorunlar size göre nelerdir? (birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- 1.() şiddet
- 2.() İşsizlik
- 3.() Eğitimsizlik
- 4.() Sokakta baskı ve taciz
- 5.() Aile baskısı
- 6.() Kadın erkek eşitsizliği
- 7.() evre / mahalle baskısı
- 8.() Diğer



EK- 2: ÖZ-ŞEFKAT ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümleler, zor durumlar karşısında kendinize genel olarak nasıl davrandığınızla ilgilidir. Ne sıklıkla aşağıda belirtildiği şekillerde davranma eğiliminde olduğunuza içtenlikle karar vererek size uygun ifadeyi işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman

1. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde, çoğu insanında böylesi yetersizlik duyguları yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi üzgün hissettiğimde, yanlış giden her şeyi kafama takma ve kurma eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
4. Ben zorluklarla mücadele ederken, başka insanların yaşam koşullarının benimkinden daha kolay olduğunu hissetme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
5. Acı veren bir şey olduğunda, durumu belirli bir zihinsel mesafeden, dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Sıkıntı çektiğim dönemlerimde, kendime karşı biraz katı yürekli olabilirim.	1	2	3	4	5
7. Kendimi üzgün ve her şeyden kopmuş hissettiğimde, dünyada benim gibi hisseden daha pek çok insan olduğunu kendime hatırlatırım.	1	2	3	4	5
8. Duygusal olarak acı çektiğim zamanlarda kendime karşı sevecen olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Yetersizliklerimi düşünmek, kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk gibi hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
10. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	1	2	3	4	5
11. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle kendimi tüketirim.	1	2	3	4	5
12. Kendi hatalarıma ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymümdür.	1	2	3	4	5

13. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, bu konudaki duygularımı bastırmak veya abartmak yerine durumu olduğu gibi açık yüreklilikle anlayıp kabullenmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Sıkıntılı dönemlerimde kendime karşı şefkatliyimdir.	1	2	3	4	5
15. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığın yalnız benim başıma geldiğini hissetme eğiliminde olurum.	1	2	3	4	5
16. Hatalarıma ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcıyım.	1	2	3	4	5
17. Beğenmediğim yanlarımı gördüğümde kendime yüklenir, moralimi bozarım.	1	2	3	4	5
18. Kendimi üzgün hissettiğimde, duygularımı merakla ve açık yüreklilikle anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19. İşler benim için kötü gittiğinde, bu zorlukların, yaşamın bir parçası olarak, herkesin başına gelebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Acı veren bir şey olduğunda, olayı gereğinden fazla büyütme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
21. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduğunu düşünme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
22. Bir şey beni üzdüğünde, kendimi duygularıma kaptırır giderim.	1	2	3	4	5
23. Çok zor bir dönemden geçerken kendime ihtiyacım olan duyarlılık ve sevecenliği gösteririm.	1	2	3	4	5
24. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
25. Herhangi bir şey beni üzdüğünde, duygularımı bir denge içerisinde tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
26. Gerçekten zor zamanlarda, kendime karşı sert ve acımasız olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5

EK- 3: KENDİNİ SUSTURMA ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıda sıralanan durumlarla ilgili nasıl hissettiğinizi en iyi ifade eden sayıyı yuvarlak içine alınız. Eğer şu anda bir yakın ilişkiniz yoksa en son yakın ilişkinizde nasıl hissettiğinize ve davrandığınıza göre yanıtınızı belirtiniz.		Kesinlikle	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Önceliği kendime vermenin en iyisi olduğunu düşünürüm. Çünkü kendimden başka kimse beni düşünmez.	1	2	3	4	5
2.	Çatışmaya neden olacağını bilirim, romantik ilişkimde duygularımı dile getirmem.	1	2	3	4	5
3.	Birini önemsemek demek, onun ihtiyaçlarını kendiminkilerin önüne koymaktır.	1	2	3	4	5
4.	Kendi ihtiyaçlarımı sevdiğimlerin ihtiyaçları kadar önemli saymak bencilliktir.	1	2	3	4	5
5.	Yakın ilişkideyken kendim gibi olmayı, yalnızken kendim gibi olmaktan daha zor bulurum.	1	2	3	4	5
6.	Diğer insanlar beni nasıl görüyorsa ben de kendimi öyle görme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
7.	Günümüzde insanlardan yapması beklenen şeyleri yaptığım taktirde kendimden memnun olurum.”	1	2	3	4	5
8.	Sevgilimin/eşimin ihtiyaçları ve duyguları benimkilerle ters düştüğünde, kendi ihtiyaç ve duygularımı her zaman açıkça ifade ederim.	1	2	3	4	5
9.	Yakın ilişkide benim sorumluluğum, diğer kişiyi mutlu etmektir.	1	2	3	4	5
10.	Birine değer vermek demek, ben farklı bir şey yapmak istesem bile, onun istediğini yapmayı seçmek demektir.	1	2	3	4	5
11.	İyi hissetmek için, özgür ve kendime yeterli hissetmem gerekir.	1	2	3	4	5
12.	Yapabileceğim en kötü şeylerden biri, bencil olmaktır.	1	2	3	4	5
13.	Sevgilimi/eşimi memnun etmek için, belli bir şekilde davranmam gerekirmiş gibi geliyor.	1	2	3	4	5
14.	Yakın ilişkilerde yüzleşmeyi göze almaktansa sessiz kalmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5

15.	Sorunlara ya da anlaşmazlığa yol açacağını bilsem bile duygularımı sevgilime/eşime dile getiririm.	1	2	3	4	5
16.	Dışardan bakıldığında genellikle mutlu görünürüm ama kendimi içten kızgın ve isyankâr hissedirim	1	2	3	4	5
17.	Sevgilimin/eşimin beni sevmesi için ona, kendimle ilgili bazı şeyleri söylemem.	1	2	3	4	5
18.	Sevgilimin/eşimin ihtiyaçları ya da fikirleri benimkilerle çeliştiği zaman, kendi görüşümü ortaya koymak yerine genellikle onunla hemfikir olup, konuyu kapatırım.	1	2	3	4	5
19.	Yakın ilişkide olduğum zaman, kim olduğum hissini kaybederim.	1	2	3	4	5
20.	İlişkide benim için önemli bazı ihtiyaçlarım karşılanamayacak gibi görüldüğünde, aslında o ihtiyaçlarımın o kadar da önemli olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
21.	Sevgilim/eşim, beni ben olduğum için sever ve takdir eder.	1	2	3	4	5
22.	Kendim için bir şeyler yapmak, bencilliktir.	1	2	3	4	5
23.	Karar verirken, kendi düşüncelerimden ve görüşlerimden ziyade diğer insanların düşünce ve görüşleri, beni daha fazla etkiler.	1	2	3	4	5
24.	Öfkemi yakınlarıma nadiren açığa vururum.	1	2	3	4	5
25.	Sevgilimin/eşimin, “gerçek beni” bilmediğini hissedirim.	1	2	3	4	5
26.	Sevgilimin/eşiminkilerle ters düştüğü zaman, duygularımı kendime saklamanın daha iyi olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27.	Çoğunlukla diğer insanların duygularından sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5
28.	Diğer insanların nasıl hissettikleriyle ilgili daha fazla düşündüğüm için, kendimin ne düşünüp ne hissettiğini bilmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
29.	Yakın ilişkide, karşımdaki mutlu olduğu sürece, genellikle ne yaptığımızı önemsemem.	1	2	3	4	5
30.	Yakın ilişkilerimde sorun yaratmaması için, duygularımı bastırmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
31.	Kendime koyduğum standartları hiçbir zaman karşılayamayacağım gibi geliyor.	1	2	3	4	5

EK-4: ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

Selin Yiğit 12 Mar
Alıcılar: Ümran, aakin, rabaci

Merhaba Sayın hocam ,
Ben Ege üniversitesi Psikiyatri Hemşireliğinde yüksek lisans yapmaktayım.'Genç Yetişkin Kadınlarda Öz Şefkati Yordayan Değişkenler' 'i incelemek amacıyla Neff(2003) tarafından geliştirilen türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2007 yılında tarafınızca yapılan Öz-duyarlılık ölçeğini kullanmak kullanmam için izninizi rica ediyorum.Saygılarımla iyi çalışmalar dilerim.

Ahmet Akın 12 Mar
Alıcılar: ben

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof Dr Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

12 Mar 2021 Cum 20:14 tarihinde Selin Yiğit <mailto:selinyigit@ege.edu.tr> şunu yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)

**KENDİNİ SUSTURMA ÖLÇEĞİ
KULLANIM İZNI** Gelen Kutusu

Selin Yiğit 12 Mar
Alıcılar: busrabirtane

Merhaba Sayın hocam ,
Ben Ege üniversitesi Psikiyatri Hemşireliğinde yüksek lisans yapmaktayım.'Genç Yetişkin Kadınlarda Öz Şefkati Yordayan Değişkenler Olarak Kendini Susturma ' yı incelemek amacıyla Jack (1991) tarafından geliştirilen türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2017 yılında tarafınızca yapılan Kendini Susturma ölçeğini kullanmak istiyorum.Ölçeği tezimde kullanmam için izninizi rica ediyorum.Saygılarımla iyi çalışmalar dilerim

busra birtane 12 Mar
Alıcılar: ben

Merhabalar Selin Hanım

Elbette kullanabilirsiniz. Çalışmanızda kolaylıklar.

Sevgiler
Büşra Birtane Doyum

12 Mar 2021 Cum 20:22 tarihinde Selin Yiğit <mailto:selinyigit@ege.edu.tr> şunu yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)

Ek- V: ETİK KURUL İZİNİ



**EGE ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ**

YÜRÜTÜCÜNÜN ADI SOYADI / KURUMU	Doç. Dr. Serap YILDIRIM / Hemşirelik Fakültesi	
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU	-	
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	Hatice Selin YİĞİT / Sağlık Bilimleri Enstitüsü	
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	<input checked="" type="checkbox"/> Yüksek Lisans Tezi <input type="checkbox"/> Doktora Tezi <input type="checkbox"/> Özgün Araştırma	
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadın Üniversite Öğrencilerinde Öz Şefkati Yordayan Bazı Değişkenlerinin İncelenmesi	
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok	
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	24.06.2021	
TOPLANTI / KARAR SAYISI	06 / 08	PROTOKOL NO: 1005
KARAR	Araştırma grubu olarak neden kadın öğrencilerin seçildiğine dair rasyonalizasyonun yapılması koşulu ile OYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun bulunmuştur.	

Prof. Dr. Aytül ÖNAL
Kurul Başkanı

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Esin CEBER TURFAN
Kurul Başkan Yrd.

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Aynur UYSAL TORAMAN
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Okan BİLGE
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Mine HOŞGÖR LİMONCU
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Şöhret AYDEMİR
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Özgün ÖZÇAKA YÜKSEL
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Ek- V: KURUM İZINLERİ

Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 13.10.2021-E.363417



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İletişim Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri

Ek-9

Sayı : E-71484931-302.08.01-363417
Konu : Araştırma İzni (Hatice Selin YİĞİT)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 12.10.2021 tarihli ve 356957 sayılı yazı.

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Hatice Selin YİĞİT'in " Yetişkinlik Dönemindeki Kadın Üniversite öğrencilerinde Öz şefkatli yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi" başlıklı tez çalışmasını Fakültemizde yapması Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. İlnur GÜRSES KÖSE
Dekan a.
Dekan Yardımcısı

Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 13.10.2021-E.364648



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Dekanlığı
Yazı İşleri Bürosu

Ek-6

Sayı : E-29736925-302.08.01-364648
Konu : Araştırma İzni (Hatice Selin YİĞİT)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 12.10.2021 tarihli ve 356957 sayılı yazı.

İlgi yazıda belirtilen araştırma izni talebi tarafımızca uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Alev Fatoş PARSA
Dekan

Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 14.10.2021-E.363270



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı
Yazı İşleri

Ek-7

Sayı : E-27344949-302.08.01-363270
Konu : Araştırma İzni (Hatice Selin YİĞİT)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 12.10.2021 tarihli ve 356957 sayılı yazı.

İlgi yazıya istinaden Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Hatice Selin YİĞİT'in "Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadın Üniversite Öğrencilerinde Öz şefkati Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasını Fakültemiz öğrencileriyle yürütebilmesi Dekanlığımız tarafından uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ayşegül DÖNMEZ
Dekan



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Fen Fakültesi Dekanlığı

Ek-5

Sayı : E-80202595-302.08.01-371331
Konu : Araştırma İzni (Hatice Selin YIĞIT)

EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

İlgi : 12.10.2021 tarihli ve E.356957 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Hatice Selin YIĞIT "Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadın Üniversite Öğrencilerinde Öz Şekati Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında, Fakültemizde okuyan öğrencilerle çalışma yapma talebi Bölümümüzce değerlendirilmiş olup, söz konusu çalışmasını Fakültemiz öğrencileri ile yapması uygun bulunmuştur.
Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. İhsan YAŞA
Dekan

Ege Üniv. Evrak Tarih ve Sayısı: 19.10.2021-E.371625



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Bürosu

Ek-4

Sayı : E-62088136-302.08.01-371625
Konu : Araştırma İzni (Hatice Selin YIĞIT)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 12.10.2021 tarihli ve 356957 sayılı yazı.

İlgi yazınız gereği, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Hatice Selin YIĞIT'in "Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadın Üniversite Öğrencilerinde Öz Şekati Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi" adlı tez çalışmasını Fakültemiz lisans programlarında öğrenim görmekte olan öğrencilere uygulaması uygun görülmüştür.
Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Hülya YILMAZ
Dekan

Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 15.10.2021-E.366564



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Dış Hekimliği Fakültesi Dekanlığı
Fakülte Sekreterliği
Öğrenci İşleri

Ek-1

Sayı : E-68750201-302.08.01-366564
Konu : Araştırma İzni (Hatice Selin YİĞİT)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 12.10.2021 tarihli ve 356957 sayılı yazı.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Hatice Selin YİĞİT'in "Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadın Üniversite Öğrencilerinde Öz şefkati Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında Fakültemizde okuyan öğrencilerle çalışma yapması Dekanlığımızca uygun bulunmuştur. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Nazan ERSİN
Dekan

Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 15.10.2021-E.368354



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eczacılık Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Bürosu

Ek-2

Sayı : E-62483671-100-368354
Konu : Araştırma İzni (Hatice Selin YİĞİT Hk.)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Hatice Selin YİĞİT'in "Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadın Üniversite Öğrencilerinde Öz şefkati Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında Fakültemizde öğrenim görmekte olan öğrencilerimize uygulama isteği tarafımızca uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ayfer YALÇIN
Dekan

Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 19.10.2021-E.374634



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Edebiyat Fakültesi Dekanlığı

Ek-3

Sayı : E-28627433-302.08.01-374634
Konu : Araştırma İzni (Hatice Selin YİĞİT)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 12.10.2021 tarihli ve 356957 sayılı yazı.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Hatice Selin YİĞİT'in "Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadın Üniversite Öğrencilerinde Öz şefkati Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasını Fakültemiz öğrencilerine çevirim içi uygulama isteği, Bölüm Başkanlıklarımız tarafından uygun bulunmuştur. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Mehmet KOYUNCU
Dekan Yardımcısı



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı
Özlük İşleri

Ek-8

Sayı : E-26488048-302.08.01-369156
Konu : Araştırma İzni (Hatice Selin YİĞİT)

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 12.10.2021 tarihli ve 356957 sayılı yazı.

İlgi sayılı yazınız gereğince; Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Hatice Selin YİĞİT "Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadın Üniversite Öğrencilerinde Öz sefkati Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında Fakültemizde okuyan öğrencilerle çalışma talebiniz, Bölüm Başkanlıklarımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Asiye Özlem ÖNDER
Dekan

Ek:Yazı 3 Bölüm

Dağıtım:
Gereği:
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığına

Bilgi:
Öğrenci İşlerine

TEŞEKKÜR

Bu tezi tamamlamamı ve mezun olmamı sağlayan herkese destekleri, sevgileri ve yardımları için Őukranlarımı sunuyorum. Öncelikle sevgili hocam Doç. Dr. Serap Yıldırım'a bu ęalıŐma boyunca rehberlik, öneri ve destekleri için teşekkür ederim. Bana ilham veren ve tüm süreç boyunca bana destek olan değerli hocam Prof. Dr. Esra Engin ayırdığı zaman ve faydalı öneriler için teşekkür ederim.

Bu yolculuğun baŐından beri bana destek olan annem Ülkü Yiğit'e ve babam Cesur Yiğit 'e Őukran ve sevgilerimi sunarım. Bu eğitim sürecinde her zaman yanımda olan kardeŐim Yağmur Yiğit'e özellikle teşekkür ederim. Duraksadığım her noktada bana dayanma gücü veren Yiğit Kaan Ően'e çok teşekkür ederim. Bu yolculuk sevgi dolu desteğin ve teŐvikin olmadan mümkün olmazdı.

Ege Üniversitesi Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans Programı'nın tüm öğretim üyelerine psikiyatri hemŐiresi olma yolumdaki destekleri ve bu yolculuk boyunca bana sağladıkları kucaklayıcı ortam için teşekkür ederim.

İzmir, 31.03.2022

Hatice Selin Yiğit

ÖZGEÇMİŞ

A. KİŞİSEL BİLGİLER

Adı soyadı: Hatice Selin Yiğit

Doğum tarihi:

Yabancı dil bilgisi: B2 seviye İngilizce

Görev yeri: Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi

E-posta adresi:

Telefon: 0 505 819 87 85

B. EĞİTİM BİLGİLERİ

Mezun olduğu üniversite/fakülteyi lütfen belirtiniz: Ege Üniversitesi/ Hemşirelik Fakültesi/ Hemşirelik

Mezuniyet tarihini lütfen yıl olarak belirtiniz: 2017

C. İŞ TECRÜBESİNE AİT BİLGİLER

Bugüne kadar çalıştığı kurum/kuruluşları lütfen belirtiniz:

Hemşire- Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi, Genel Cerrahi Yoğun Bakım - 2018

Hemşire- Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Servisi -2019-Devam ediyor

D.SERTİFİKALAR

Mindfull Self Compassion (Msc)

Bilişsel Davranışçı Terapi (Temel Eğitimi)

Pozitif Psikoterapi (Temel Eğitimi)