

T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ANLAYIŞ, KENDİNİ AFFETME VE
BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER ÖRÜNTÜSÜ:
BİR YOL ANALİZİ ÇALIŞMASI**

Mine SAYIN
(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2017

T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ANLAYIŞ, KENDİNİ AFFETME VE
BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER ÖRÜNTÜSÜ:
BİR YOL ANALİZİ ÇALIŞMASI**

Mine SAYIN
(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman
Prof. Dr. Halil EKŞİ

İstanbul, 2017

**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.
© 2017**

ONAY

Mine SAYIN tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiler Örüntüsü: Bir Yol Analizi Çalışması” konulu bu çalışma 20 Temmuz 2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Adı Soyadı	İmza
TEZ DANIŞMANI	Prof. Dr. Halil EKŞİ.....	
JÜRİ ÜYESİ	Doç. Dr. Merve YUKARY YÜKSEL.....	
JÜRİ ÜYESİ	Yrd. Doç. Dr. Mustafa ÖZGENEL.....	

ÖZGEÇMİŞ

- 2010** Isparta Gönen Anadolu Öğretmen Lisesinden Mezun Olma
- 2014** Fatih Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden Mezun Olma
- 2014** Fatih Üniversitesi Eğitim Fakültesi İngilizce Öğretmenliği Bölümünden Mezun Olma
- 2014** Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Araştırma Görevlisi
- 2014** Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programına Giriş
- 2015** Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Araştırma Görevlisi

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Görev Yaptığı Kurum: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

E-Posta: mine.sayin@marmara.edu.tr

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında, şüphesiz maddi ve manevi desteği olan pek çok kişi var. Öncelikle, bu çalışmanın hayat bulması ve nihayete ermesi sürecinde, yapıcı eleştirileri, bilgisi ve tecrübesi ile bana yol gösteren, ufkumu açan değerli danışman hocam Prof. Dr. Halil EKŞİ'ye derin şükranlarımı sunuyorum. Sabır ve anlayışla beni her daim desteklediğiniz ve bana güvendiğiniz için minnettarım.

Tez jürime katılarak, önerileri ve yapıcı eleştirileriyle katkıda bulunan değerli hocam Doç. Dr. Müge YUKAY YÜKSEL'e, içtenliği ve samimiyetiyle beni yüreklendiren kıymetli hocam Doç. Dr. Ayşin SATAN'a, önerileriyle çalışmamı zenginleştiren Öğr. Gör. Dr. Ali ÖZDEMİR'e desteklerinden ötürü teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırma sürecinin her aşamasında, yardımını ve desteğini benden esirgemeyen, zorlandığım her noktada içtenlikle yardımına koşan ve bu çalışmanın nihayete ermesinde çokça emeği geçen Arş. Gör. Nesrullah OKAN'a katkılarından dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yardımlarınız ve desteğiniz için daima minnettar olacağım.

Araştırmamın ölçek uyarlama aşamasında, yardımlarını ve birikimini benden esirgemeyen Arş. Gör. Çınar KAYA'ya katkılarından ötürü teşekkürlerimi sunarım.

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde tanıdığım ve iyi ki tanıdım dediğim samimiyetleri ve iyi dilekleriyle her zaman yanımda olduklarını hissettiren kıymetli hocalarıma ve araştırma görevlisi arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim. Yoluma çıktığınız için hepinize teşekkür ediyorum.

Son teşekkürlerim, sabır ve anlayışla her zaman yanımda olan biricik aileme.. Maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman benden esirgemeyen, beni bugünlere getiren sevgili Anneciğime ve Babacığıma en derin teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve kendini affetme düzeylerinin başa çıkma stratejilerini yormadaki rolünü test etmektir. Ayrıca, araştırmada, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri puanları cinsiyet, eğitim görülen fakülte, akademik başarı, gelir düzeyi, anne-baba tutumu ve umut değişkenlerine göre incelenmiştir.

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde yapılandırılmıştır. Marmara Üniversitesi'nin Eğitim, Fen-Edebiyat, İlahiyat, Teknoloji, Güzel Sanatlar ve Sağlık Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 478 kadın, 203 erkek, toplam 681 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak, Başa Çıkma Stratejileri-Kısa Formu, Dini Başa Çıkma Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kendini Affetme Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS 21.0 VE AMOS 20.0 programları kullanılarak analiz edilmiştir. Öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşmasını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA); değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Son olarak, başa çıkma stratejilerinin öz-anlayış ve kendini affetme tarafından açıklanmasına ilişkin bulgular yapısal eşitlik modeli (YEM) ile elde edilmiştir.

Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejilerinin bazı demografik özelliklere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli sonucuna göre, öz-anlayışın planlama, araçsal sosyal destek arama, duyguları dışavurma, davranışsal uzaklaşma, olumlu yeniden yorumlama ve dine yönelmeyi; kendini affetmenin ise davranışsal uzaklaşma, kabullenme ve negatif dini başa çıkmayı anlamlı bir şekilde açıkladığı tespit edilmiş; ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler örüntüsünü ortaya koyan modelin uyum indeksi değerlerinin iyi uyum verdiği görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Başa Çıkma Stratejileri, Dini Başa Çıkma, Öz-Anlayış, Kendini Affetme, Yapısal Eşitlik Modeli

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the prediction role of university students' self-compassion and self-forgiveness levels on coping strategies. In the study, the university students' levels of self-compassion, self-forgiveness and coping strategies have been examined according to gender, faculty, academic achievement, income level, parental attitude and hope variables, as well.

The research has been structured in the relational screening model. The data has been collected from a total of 681 university students, 478 female and 203 male, who are studying in the Faculty of Education, Science and Literature, Theology, Technology, Fine Arts and Faculty of Health Sciences at Marmara University. As data collection tools, Coping Strategies-Short Form, Religious Coping Scale, Self-Compassion Scale and Self-Forgiveness Scale has been used.

The data of the study has been analyzed using SPSS 21.0 VE AMOS 20.0 programs. Independent groups t test and one-way ANOVA analysis have been used in order to examine differences the self-compassion, self-forgiveness and coping strategies scores of the university students according to demographic variables; and Pearson correlation analysis has been used to determine the relationship between variables. Finally, the findings related to the explanation of coping strategies by self-compassion and self-forgiveness have been obtained through the structural equation modeling (SEM).

As a result of the study, it has been found that the university students' self-compassion, self-forgiveness and coping strategies differ according to some demographic characteristics. According to the results of the structural equation model, it has been found that the planning, using instrumental social support, venting of emotions, behavioral disengagement, positive reinterpretation and turning to religion coping strategies are significantly explained by self-compassion; and behavioral disengagement, acceptance and negative religious coping are significantly explained by self-forgiveness; and the model fit indices obtained fit well.

Key words: Coping Strategies, Religious Coping, Self-Compassion, Self-Forgiveness, Structural Equation Modeling

İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ÖZGEÇMİŞ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.2.1. Problem Cümlesi	3
1.3. Önem	4
1.4. Sayıtlar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	5
BÖLÜM II	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Başa Çıkma	7
2.1.1. Stres	7
2.1.2. Başa Çıkma	10
2.1.3. Başa Çıkma Stratejileri	11
2.2. Öz-Anlayış (Self-Compassion)	20
2.2.1. Öz-Anlayışın Temel Bileşenleri	22
2.2.2. Öz-Anlayış ile Karıştırılan Bazı Kavramlar	25
2.3. Kendini Affetme (Self-Forgiveness)	27
2.3.1. Affetme	28
2.3.2. Kendini Affetme Konusuna Genel Bakış	31
2.3.3. Kendini Affetmeye İlişkin Kavramsal Açıklamalar	32
2.3.4. Gerçek (Authentic) Kendini Affetme İçin Gerekli Olan Adımlar	35
2.3.5. Kendini Affetmenin Görülebileceği Durumlar	37
2.3.6. Uyumlu (Adaptive) Duygu Odaklı Başa Çıkma Stratejisi Olarak Kendini Affetme	38
BÖLÜM III	40
YÖNTEM	40
3.1. Araştırma Modeli	40
3.2. Evren ve Örneklem	40
3.3. Veri Toplama Araçları	42

3.3.1. Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği-Kısa Formu.....	42
3.3.2. Dini Başa Çıkma Ölçeği.....	43
3.3.4. Öz-Anlayış Ölçeği.....	49
3.3.5. Heartland Affetme Ölçeği Türkçe Formu- Kendini Affetme Alt Ölçeği.....	49
3.4. Verilerin Toplanması.....	50
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	51
BÖLÜM IV.....	52
BULGULAR.....	52
4.1. Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarına İlişkin Bulgular.....	52
4.2. Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	54
4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi.....	54
4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre İncelenmesi.....	57
4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre İncelenmesi.....	67
4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi.....	75
4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre İncelenmesi.....	82
4.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Umut Değişkenine Göre İncelenmesi.....	89
4.3. Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular.....	97
BÖLÜM V.....	102
TARTIŞMA.....	102
5.1. Tartışma.....	102
5.1.1. Öz Anlayış Değişkenine İlişkin Tartışma.....	102
5.1.2. Kendini Affetme Değişkenine İlişkin Tartışma.....	105
5.1.3. Başa Çıkma Stratejilerine İlişkin Tartışma.....	107
5.1.4. Başa Çıkma Stratejileri, Öz-Anlayış ve Kendini Affetme Arasındaki İlişkiye İlişkin Tartışma.....	111
5.2. Öneriler.....	116
5.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	116
5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	116
KAYNAKÇA.....	118
EKLER.....	130

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3.1. Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	41
Tablo 3.2. Ölçek Maddelerinin Dilsel Eşdeğerliğini Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları	45
Tablo 3.3. Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin Cronbach Alfa Güvenirlilik Katsayıları	46
Tablo 3.4. Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin Ölçüt Bağımlı Geçerliğini Test Etmek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları	49
Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	55
Tablo 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	57
Tablo 4.6. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	58
Tablo 4.7a. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Diğer Etkinlikleri Bırakma, Planlama) Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	59
Tablo 4.7b. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma) Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	60
Tablo 4.7c. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Davranışsal Uzaklaşma ve Dikkati Başka Yöne Yönelme) Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	61

Tablo 4.7d. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Olumlu Yorumlama, Reddetme ve Kabullenme) Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 62

Tablo 4.7e. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Dine Yönelme ve Madde Kullanma) Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 63

Tablo 4.7f. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Mizah ve Kendini Sınırlandırma) Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 65

Tablo 4.7g. Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 66

Tablo 4.8. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 67

Tablo 4.9. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Düzeylerinin Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 68

Tablo 4.10a. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Planlama) Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 69

Tablo 4.10b. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma) Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 70

Tablo 4.10c. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Davranışsal Uzaklaşma, Dikkati Başka Yöne Yönelme ve Olumlu Yorumlama) Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 71

Tablo 4.10d. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Reddetme, Kabullenme ve Dine Yönelme) Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 72

Tablo 4.10e. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Madde Kullanma, Mizah ve Kendini Sınırlandırma) Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre

Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 73

Tablo 4.10f. Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.... 74

Tablo 4.11. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 75

Tablo 4.12. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 75

Tablo 4.13a. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Planlama) Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 76

Tablo 4.13b. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma) Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.... 77

Tablo 4.13c. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Davranışsal Uzaklaşma, Dikkati Başka Yöne Yönelme ve Olumlu Yorumlama) Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 78

Tablo 4.13d. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Reddetme, Kabullenme ve Dine Yönelme) Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 79

Tablo 4.13e. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Madde Kullanma, Mizah ve Kendini Sınırlandırma) Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 80

Tablo 4.13f. Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.... 81

Tablo 4.14. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 82

Tablo 4.15. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 82

Tablo 4.16a. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Planlama) Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 83

Tablo 4.16b. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma) Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.... 84

Tablo 4.16c. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Davranışsal Uzaklaşma, Dikkati Başka Yöne Yönelme ve Olumlu Yorumlama) Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 85

Tablo 4.16d. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Reddetme, Kabullenme ve Dine Yönelme) Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 86

Tablo 4.16e. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Madde Kullanma, Mizah ve Kendini Sınırlandırma) Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 87

Tablo 4.16f. Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.... 88

Tablo 4.17. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Umud Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 89

Tablo 4.18. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarının Umud Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 89

Tablo 4.19a. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Planlama) Puanlarının Umud Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 90

Tablo 4.19b. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma)

Puanlarının Umut Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	91
Tablo 4.19c. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Davranışsal Uzaklaşma, Dikkati Başka Yöne Yönelme ve Olumlu Yorumlama) Puanlarının Umut Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	92
Tablo 4.19d. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Reddetme, Kabullenme ve Dine Yönelme) Puanlarının Umut Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	94
Tablo 4.19e. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Madde Kullanma, Mizah ve Kendini Sınırlandırma) Puanlarının Umut Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	95
Tablo 4.19f. Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma Puanlarının Umut Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	96
Tablo 4.20. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri, Öz Anlayış ve Kendini Affetme Düzeylerinin Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi	97
Tablo 4.21. Yapısal Eşitlik Modeli Uyum Ölçüleri ve Araştırmada Elde Edilen Uyum Değerleri	101

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Carver, Scheier ve Weintraub (1989)'a göre başa çıkma stratejileri.....	15
Şekil 2. Neff (2003a)'e göre, öz-anlayışın temel bileşenleri.....	23
Şekil 3. 10 madde ve 2 faktörlü model (Standardize edilmiş değer).....	47
Şekil 4. 10 madde ve 2 faktörlü model (t değeri).....	48
Şekil 5. Öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye yönelik path diyagramı-1.....	99
Şekil 6. Öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye yönelik path diyagramı-2.....	100

BÖLÜM I

GİRİŞ

Araştırmanın ilk bölümünde problem durumuna, araştırmanın amacına, önemine, sayıtlarına, sınırlılıklarına ve araştırmada geçen temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem

İnsanlık var olduğundan bu yana, insanların çeşitli sıkıntılarla, zorluklarla, problemlerle karşı karşıya kaldıkları bilinmektedir. Tarih boyunca, olumsuz yaşam olaylarıyla ve bunların neden olduğu stresle mücadele etme ve stresin olumsuz etkilerinden kurtulma yollarını arayan bireyler, sorunlarla başa çıkmak için çeşitli metotlar denemiş, teoriler geliştirmişlerdir. Olumsuz yaşam olayları karşısında, veya stres birey için problem oluşturmaya başladığında, kişi içinde bulunduğu olumsuz durumdan kurtulmanın yollarını arar ve stres verici durumlarla başa çıkmak için çeşitli yollar dener. Karşılaşılan hayat olaylarının kişide aşırı strese neden olması ve yaşanan stresin problem haline gelmesiyle birlikte başa çıkma yolları devreye girer (Lazarus, 1966).

Bireylerin karşılaştıkları zorluklara atfettikleri anlam ve bu zorluklarla başa çıkmada kullandıkları yollar farklılaşmaktadır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Bireyler hayatları boyunca karşılaştıkları ve karşılaşıacakları problemlerle baş etmeye yönelik stratejiler geliştirirken farklı kaynaklardan besleniyor olmalarının veya bireysel farklılıklarının bir sonucu olarak başa çıkma sürecinde birbirinden farklı pek çok yol dener; ve başvuru bu yolların kişiden kişiye göre farklılaştığı görülür. Dahası olumsuz yaşam olayları ile başa çıkma konusunda kimisi daha başarılı iken kimisi ise başa çıkma konusunda iyi bir beceriye sahip olmayabilir; veya denediği yollar olumsuz veya sağlıklı olduğu için bu süreç onlar için yıpratıcı olabilir. Başa çıkmada kimisinin başarılı olması, kimisinin ise başa çıkmada yetersiz olması kişisel farklılıkların bir sonucu olabilir (Cohen ve Lazarus, 1973)

Günlük yaşamın bir parçası haline gelen stresle başa çıkma veya zorluklarla başarılı bir şekilde mücadele etme, başa çıkmadaki bireysel farklılıkları anlamak için önemlidir. Alan yazında, kişilerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin farklılaşmasının nedenlerinden birisinin bireysel farklılıklar olduğu görülmektedir (Cohen ve Lazarus, 1973; Van Berkel, 2009). Yani insanların olumsuz yaşam olayları veya stres verici durumlar karşısında farklı başa çıkma stratejileri seçmelerinde farklı kişilik özelliklerine sahip olmaları veya bazı özellikleri fazla ya da az taşıyor olmaları etkili olabilir. Lazarus ve Folkman (1984) da, stresin içsel bir mekanizmadan (örneğin; öz-saygıyı zedeleyen kendine ilişkin olumsuz düşünceler) kaynaklanabileceğini ifade eder. O halde, strese neden olan bu içsel mekanizmanın bireyin karşılaşılan olumsuz yaşam olaylarıyla mücadelesinde kullanmayı tercih ettiği yollarda belirleyici olması kuvvetle muhtemeldir. Kişinin kendisine karşı anlayışlı olmasını ve acılarını, hatalarını ve yetersizliklerini tolere edebilmesini ifade eden öz-anlayış ile kişinin hatası veya başarısızlığı karşısında kendisini affedebilmesi olarak tanımlanan kendini affetme, kişinin problemlerle başa çıkmada kullandığı yollar ve başa çıkma düzeyleri üzerinde etkili olabilecek içsel mekanizmalar olarak değerlendirilebilir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Worthington ve Scherer, 2004).

Özetle, bireyin kendisine yönelik algısı ve sıkıntı, hata veya başarısızlıklarına ilişkin tutumu, olumsuz yaşam olayları karşısında gösterdiği tepki ve dolayısıyla geliştirdiği başa çıkma yolları üzerinde etkiye sahip olabilir. Dolayısıyla, kişinin kendine yönelik algısını ve kendine karşı tutumunu belirleyen öz-anlayış ve kendini affetme yaklaşımlarının üniversite öğrencilerinin kullandıkları başa çıkma stratejilerinde belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle, başa çıkma stratejilerinin bireylerin öz-anlayış ve kendini affetme düzeyleri açısından farklılaşp farklılaşmadığını, öz-anlayış ve kendini affetmenin başa çıkma stratejileriyle ilişkisini incelemek amacıyla, bu çalışmada öz-anlayış ve kendini affetmenin olumlu olarak nitelendirilebilecek stratejileri pozitif yönde, olumsuz olarak nitelendirilebilecek stratejileri ise negatif yönde etkileyebileceğini öngören bir model test edilmiştir. Ayrıca, öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejilerinin çeşitli değişkenler (cinsiyet, eğitim görülen fakülte, akademik başarı, gelir düzeyi, anne-baba tutumu, umut) açısından incelenmesi konusunun araştırmaya değer olduğu düşünülmüştür.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile kendini affetme düzeylerinin, başa çıkma stratejilerini yordama düzeyini incelemek amaç edinilmiştir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri ölçeği puanları, bazı sosyo-demografik değişkenler kapsamında ele alınmıştır. Bu bağlamda, araştırmanın problem cümlesi ile alt problemleri aşağıda açıklanmıştır:

1.2.1. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile kendini affetme düzeyleri başa çıkma stratejilerini yordamakta mıdır?

1.2.1.1. Alt Problemler

Bu çalışmanın alt problemleri şu şekilde sıralanabilir:

1. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri puanları eğitim görülen fakülte değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri puanları akademik başarı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri puanları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri puanları anne-baba tutumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri puanları geleceğe yönelik umut değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Önem

Hayatta sıkıntılarla, zorluklarla karşı karşıya geldiğimizde bunlarla baş etmenin çeşitli yollarını ararız; olumlu veya olumsuz pek çok strateji deneriz. Öz-anlayış ve kendini affetme ise kişinin hangi başa çıkma stratejilerini kullandığı konusunda belirleyici olabilecek önemli içsel faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Öz-anlayışa sahip bir birey başarısızlıklarına, yaptığı hatalara karşı daha toleranslıdır ve dolayısıyla kendini daha kolay affedebilmektedir. Öz-anlayışları yüksek olan ve kendini affedebilen bireylerin ise sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabileceği ve umutsuzluk, üzüntü, başarısızlık gibi olumsuz duygularla daha kolay baş edebileceği düşüncesiyle yola çıkılan bu araştırmada sözü edilen kavramların üniversite öğrencilerinin kullandıkları başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisi ve önemi ele alınmıştır. Farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin hangi yöntemlerle başa çıkmayı kullandıklarını belirlemek; problemlerle başa çıkarken olumlu veya olumsuz stratejilere yönelen bireylerin öz-anlayış ve kendini affetme gibi kişisel faktörlerini incelemek oldukça önemli olarak görülmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın önerilen değişkenler arasındaki yapısal ilişkiyi incelemesi ve alanyazına sağlayacağı katkı açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite yaşamı, ergenlikten genç yetişkinliğe adım atılan bir geçiş dönemidir. Bu dönemde, öğrenciler genellikle depresyon, kaygı ve stres gibi duygusal problemler yaşamaktadırlar (Rawson, Bloomer ve Kendall, 1994). Buna ek olarak, bu dönemde öğrencilerin sıklıkla aileleri ve yakın ilişkileri ile ilgili problemler yaşadıkları, hem üniversite yaşamının hem de geleceği planlama gerekliliğinin neden olduğu streslerle ve yaşam kararları ile karşı karşıya kaldıkları görülür (Agliata ve Renk, 2009; Dyson ve Renk, 2006; Smith ve Renk, 2007). Evden ve aileden uzaklaşma, var olan sosyal ağdaki kişilerin sayısında azalma, yeni sosyal ilişkiler kurma, ekonomik bağımsızlık, ebeveyn beklentilerini karşılama ve akademik gereksinimleri karşılama üniversite yaşamında baş edilmesi gereken durumlardandır (Agliata ve Renk, 2009; Smith ve Renk, 2007). Sıkıntılar ve sorunlar karşısında bocalayabilecekleri bir dönemde olan üniversite öğrencilerinin başa çıkmak için ne tür stratejiler denediklerinin ve öğrencilerin öz-anlayış ve kendini affetme düzeylerinin kullandıkları stratejiler üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunun

incelenmesi üniversite öğrencilerinin bu konudaki farkındalıklarını artırması bakımından önemlidir.

Öz-anlayış ve kendini affetme değişkenlerinin ayrı ayrı başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini inceleyen az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Ayrıca çalışmada başa çıkma stratejileriyle beraber olumlu ve olumsuz dini başa çıkmaya da yer verilmesi ve öz-anlayış ve kendini affetmenin dini başa çıkma üzerindeki etkisinin incelenmiş olması, çalışmayı diğer araştırmalardan farklı kılmayı açısından önemlidir. Tüm bunlar göz önüne alındığında, bu çalışmanın psikolojik danışmanlık alanyazınına ve ileride yapılacak başka akademik çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

- Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan tüm üniversite öğrencilerinin ölçek maddelerini ve kişisel bilgi formunu içten ve samimi bir şekilde cevaplandığı varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırmadan elde edilen bulgular, 2015-2016 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.
- Araştırmanın evreni, Marmara Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmadan elde edilen bulgular, katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.
- Araştırmada ölçülmek istenen nitelikler, veri toplamada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Başa çıkma (Coping): Stres oluşturan durum, olay veya etkenlere karşı geliştirilen, stresli işlemin yarattığı iç ve/veya dış taleplerin üstesinden gelmek, bu talepleri azaltmak

veya hoş görmek amacıyla üretilen bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkilerdir (Folkman ve Lazarus, 1980). Bu tanımın önemli bir özelliği, başa çıkmanın sonuçtan bağımsız olarak tanımlanmasıdır. Yani başa çıkma, bu tepkilerin başarısına bakmaksızın, talepleri yönetme çabalarına işaret etmektedir (Folkman, 1984).

Dini başa çıkma (Religious coping): Bireyin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma sürecinde din veya maneviyatından kaynaklanan bilişsel ve davranışsal teknikleri kullanması olarak tanımlanan dinî başa çıkma, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştığı sıkıntılarla baş etme sürecinde dinî değerlerin ve maneviyatın nasıl bir etkiye sahip olduğunu ortaya koyan en önemli yaklaşımlardan biridir (Pargament, Kennell, vd., 1988, Tix ve Frazier, 1998). Kısaca, dini başa çıkma zor veya stresli deneyimlerle mücadele etmenin dini bir yolu şeklinde tanımlanmaktadır (Pargament, 1997). Bir başka tanımda ise, “dinî kaynakların anlam arayışı sürecine katılması” olarak ifade edilmektedir (Pargament, 1997, s.90).

Öz-anlayış (Self-compassion): Öz-anlayış, "kişinin kendi acılarına açık olma ve kendi acılarıyla harekete geçirilme amacıyla, kendine yönelik şefkat ve merhamet duygularını deneyimlemesi, kendi başarısızlık ve yetersizliklerine karşı anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir tutum takınması ve kendi deneyiminin ortak yaşam/insan deneyiminin bir parçası olduğunun farkında olması" olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a, s.224). Öz-anlayış, Budizme dayalı olarak oluşturulmuş olup, öz-şefkat, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç bileşen içermektedir (Neff, 2003a; 2003b).

Kendini affetme (Self-Forgiveness): Kişinin kendisinin de kabul ettiği nesnel bir hatası karşısında kendine karşı şefkat, cömertlik ve sevgiyi güçlendirirken kendine duyduğu kızgınlığı terk etmeye yönelik istekliliği olarak tanımlanmaktadır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996, s.116). Kendini affetme, bireyin dünyada kendisiyle başbaşa evde/yuvasındaymış gibi hissedebildiği ve kendisini kucaklayabildiği bir süreç olarak görülmektedir (Bauer ve diğerleri, 1992).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmanın temel kavramları olan başa çıkma, dini başa çıkma, öz-anlayış ve kendini affetme kavramlarına yer verilecektir.

2.1. Başa Çıkma

Başa çıkma, en genel tanımıyla bireyin strese neden olan durumlarla mücadele etme süreci olarak ifade edilmektedir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hilgard, 1990; Lazarus, 1966). Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkmayı kişi-çevre ilişkisinde stres verici olarak algılanan talepleri ve bu taleplerin neden olduğu duyguları idare etme süreci olarak tanımlamaktadır. Stresli yaşam olaylarını yönetme biçimi olarak da ifade edilen başa çıkma kavramının 1940'lı yıllardan bu yana psikoloji alanında önemli bir yer tuttuğu görülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres ve başa çıkma sıklıkla beraber ele alınan iki önemli kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984; Zamble ve Gekoski, 1994). Dolayısıyla başa çıkmayı kapsamlı bir şekilde ele almadan önce başa çıkma ile yakından ilişkili olduğu görülen stres kavramını açıklamak yerinde ve faydalı olacaktır.

İlk olarak, *stres* kavramı Lazarus ve Folkman (1984)'ın "etkileşim kuramı" esas alınarak, nedenleri ve sonuçları ile birlikte açıklanmaya çalışılacak, sonrasında ise psikolojik stres ile karşılıklı etkileşimli bir model sunan *başa çıkma* kavramı ele alınacak ve stresi azaltma yolu olarak kullanılan çeşitli *başa çıkma stratejilerine* yer verilecektir.

2.1.1. Stres

Stresin insanlık tarihiyle neredeyse aynı yaşta olduğunu ve vücudun eski savunma mekanizmalarından olduğunu söylemek mümkündür. Stresin, sıkıntılı, zorlu veya tehlikeli durumlar karşısında, gerekli eylemin yapılması için vücudu hazırladığı düşünülmektedir. Stres, bireyin kendine yönelik bir çeşit "tehdit" olarak algıladığı bir uyarıcıya gösterdiği tepkiyi oluşturan bir dizi zarar verici veya kolaylaştırıcı faktör içeren kapsayıcı (şemsiye) bir terimdir (Lazarus, 1966). Tüm bireyler için kaçınılmaz bir durum

olan stres, en genel tanımıyla, kişi ile çevre arasındaki etkileşim süreci olarak ifade edilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1986; Lazarus, 1966; 1974; Lazarus ve Folkman, 1984; 1986). Stresin tanımında, bir yandan kişinin özelliklerini, diğer yandan da söz konusu çevresel faktörün doğasını göz önünde bulunduran bir kişi-çevre ilişkisine vurgu yapılmaktadır.

Stres, bir başka tanımda, yetersiz uyuma veya tamamıyla uyum sağlayamamaya verilen bir tepki olarak görülmektedir (Lazarus, 1966). Ancak stres yalnızca bir tepki değildir; stres sıklıkla hem uyarıcı hem de tepki olarak karşımıza çıkar. Dolayısıyla, psikolojik stresi bireyin özelliklerini dikkate almaksızın salt/kendi başına bir tepki olarak değerlendirmek yanlış olacaktır (Lazarus ve Folkman, 1984, s.21). Bu nedenle, Lazarus ve Folkman (1984) psikolojik stresi, “kişinin iyi oluşuna yönelik bir tehdit olarak gördüğü çevresi ile arasındaki ilişki” olarak tanımlamıştır (s.19). Lazarus ve Folkman’ın “Etkileşim Kuramı”, en çok kabul gören psikolojik stres kuramı olarak bilinmektedir. Etkileşim kuramına göre, kişi ve çevre dinamik ve karşılıklı bir etkileşim içerisinde; ve stres, talepler ve kaynaklar arasındaki dengesizliğin neden olduğu bir durum olarak ifade edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu kurama göre, stres sadece dıştan gelen uyarıcılardan kaynaklanan, kişinin tamamen dışında gelişen olaylar olarak değil, aynı zamanda kişinin kendi içsel süreçlerine de bağlı olarak gelişen bir durum olarak görülür.

2.1.1.1. Stresin Nedenleri

Kişinin çevre ile etkileşiminde iyi uyumunu tehdit eden ve var olan kaynaklarını aşan veya zorlayan talepler, stresin oluşmasına neden olur (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986). Strese neden olan bu durumlar çeşitlilik göstermektedir. Bu nedenlerin başında savaş, doğal afet gibi *travmatik olaylar*, kayıp, evlenme, boşanma gibi *önemli yaşam olayları* ve zamanı idare edememe, otobüsü kaçırma, işe yetişememe gibi *günlük sıkıntılar/problemler* yer alabilir (Atkinson vd., 1990). Stres, sadece bireyin dışında gelişen olaylardan veya tamamen dıştan gelen uyarıcılardan kaynaklanmaz, stresin oluşumu aynı zamanda kişinin kendi içsel süreçlerine de bağlıdır.

Genel olarak olarak stres, olumsuz durum ve duygularla ilişkilendirilir (Thoits, 1986); ancak aynı zamanda olumlu duyguların varlığına işaret eden bazı uyarıcı, dürtü veya çeşitli zorlukların (challenge) bir göstergesi olarak da stres deneyimlenebilir (Lazarus,

1999; Lazarus ve Folkman, 1984). Bir görüş, sadece olumsuz durumların stres verici olabileceğini, olumlu olayların ise negatif psikolojik iyi oluş üzerinde yalnızca küçük bir etkiye sahip olduğunu dile getirirken (Thoits, 1983, 1986); buna zıt bir görüş ise, olumsuzların yanında olumlu olayların da stres verici olabileceğini söylemektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Murray, 2009). Strese neden olabilecek olumlu duruma bir örnek olarak miras parası verilebilir. Aslında birine miras kalması başta olumlu bir olay olarak görülmesine rağmen, bu paranın verdiği sorumlulukla kişinin huzursuz hissetmesi veya sosyal rollerinin değişmesi kişide strese neden olabilir. Üniversiteye başlama, evlenme, yeni bir işte çalışmaya başlama, yabancı bir ülkeye gitme, başka bir şehre taşınma gibi hayattaki önemli değişiklikler de bireyin stres yaşamasına neden olabilecek olumlu durumlar arasında yer alabilir. Olumsuz durum veya duyguların yanında bazı olumlu durum veya duyguların da strese neden olabileceği görüşünden hareketle, stresi çeşitli duyguların, dolayısıyla yapısında olumlu duyguları da içeren duygular bütünlüğünün bir parçası olarak kavramsallaştırmak mümkündür (Lazarus, 1999).

2.1.1.2. Stresin Sonuçları

Stresin tüm bireyler için kaçınılmaz bir durum olduğu ve hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan pek çok olumsuz neticeyi beraberinde getirdiği bilinmektedir; ancak stresi tanıyarak onun etkisini ve zararını azaltmak ve stresten olumlu sonuçlar elde etmek mümkündür.

Çalışmalar stresin kalp rahatsızlıkları, migren ağrıları, ülser ve tümör gelişimi gibi çeşitli fizyolojik rahatsızlıklara yol açtığını, ve ayrıca stresle beraber bağışıklık sisteminin zayıflaması sonucunda vücudun bulaşıcı hastalıklara açık hale geldiğini ileri sürmektedir (Atkinson vd.,1990; Baltaş ve Baltaş, 2008). Kaygı, depresyon, üzüntü, uykusuzluk, gerginlik, öfke boşalmaları, saldırganlık, suçluluk duygusu, özgüven azalması, kırılganlık ve nevrozlar ise stresin duygusal ve psikolojik sonuçları arasında yer almaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008; Lazarus, 1993). Stres veren durumlarda kişi, olay karşısında ne yapacağını bilemez, kendisini yetersiz hisseder veya karar vermede zorluklar yaşar.

Kişiyi hem psikolojik hem de fizyolojik olarak olumsuz etkileyen en önemli etkenlerden biri olan stresi yaşantımızdan tamamıyla çıkarmak mümkün olmasa bile, strese neden olan durumlardan ve olumsuz etkilerinden korunmak için gayret etmek gerekmektedir. Stres sadece olumsuz durumlardan kaynaklanmadığı gibi, sadece olumsuz sonuçlara da

yol açmaz. Stresle başa çıkmada önemli olan stresi tanıyarak onun etkisini ve zararını azaltmak ve stresten olumlu sonuçlar elde edebilmektir. Küçük şeyleri dert etmek, gelecek hakkında sürekli endişe duymak, kendini suçlamak ve aşırı eleştirmek yerine, bu tarz olumsuz tutum ve düşüncelerden kurtulup fiziksel ve ruhsal rahatlama sağlayacak aktivitelere yönelmek, stresle mücadelede olumlu sonuçlar verecektir.

Yukarıda Lazarus ve Folkman (1984)'ın "etkileşim kuramı" esas alınarak açıklanmaya çalışılan *stres* kavramı nedenleri ve sonuçları ile birlikte ele alınmıştır. Aşağıda ise psikolojik stres ile karşılıklı etkileşimli bir model sunan *başa çıkma* kavramı açıklanacak ve stresi azaltma yolu olarak kullanılan çeşitli *başa çıkma stratejilerine* yer verilecektir.

2.1.2. Başa Çıkma

Strese neden olan durum veya durumlarla mücadele etme sürecine başa çıkma denir. Daha geniş tanımıyla, başa çıkma, kişinin stres yaratan bir durumla ilgili psikolojik, duygusal ve fiziksel yüklerini azaltmayı amaçladığı birey ve çevre arasındaki alışveriş olarak kavramsallaştırılan bir yöntemdir (Folkman ve Lazarus, 1988; Snyder ve Dinoff, 1999). Bireyin üzücü olaylar ve duygularla nasıl baş ettiğine atıfta bulunan şemsiye bir terim olan başa çıkma, kişinin kaynaklarını zorlayan ya da aşan belirli içsel ve dışsal talepleri idare etmeye yönelik sürekli değişen bilişsel, davranışsal ve duygusal çabalardan oluşmaktadır (Folkman vd., 1986; Lazarus ve Folkman, 1984, s.141).

Murphy (1974) başa çıkmayı çaba gerektiren bir süreç olarak görmüştür; bu yönüyle başa çıkma refleks gibi otomatik tepkilerden/adaptif davranışlardan ayrılmaktadır. Başa çıkma davranışı psikolojik stres durumlarıyla sınırlıdır; bu da hareketlenme gerektirir ve çaba gerektirmeyen otomatik davranış ve düşünceleri dışarıda bırakır. Başa çıkma, *idare etme çabaları* (efforts to manage) olarak ifade edilmektedir; bu tanıma göre başa çıkma, kişinin yaptığı ya da düşündüğü -ne kadar iyi veya kötü işlediğine bakılmaksızın- her türlü çabayı içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984, s.142).

Kahn ve diğerlerine (1964) göre, başa çıkma davranışı başarının yanında başarısızlıkları da içermektedir (Akt: Lazarus ve Folkman, 1984, s.133). Her başa çıkma davranışının başarılı olması veya olumlu sonuç vermesi gerekmemektedir; hatta başarılı bir sonuç için öncelikle başarısızlıkların deneyimlenmesi gerekir ki ileride başarıya yol açsın. Dolayısıyla, kişinin karşılaştığı durum, olay veya duyguyla mücadele etme ve bunun

üstesinden gelmek için çabalama davranışını, bu çaba başarılı bir netice vermese bile, başa çıkma olarak ifade etmek mümkündür.

Başa çıkma alanındaki araştırmaların çok boyutlu ve karışık sonuçlarla dolu olduğu görülmektedir. Bu karışık veya farklı sonuçlar tutarsızlık olarak görülebilir; ancak son derece kişiye ve duruma özgü bir yapı olan başa çıkmanın çeşitlilik/farklılık göstermesi beklenen bir durumdur (Murray, 2009). Stres ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi araştıran pek çok araştırma mevcuttur; stres ve başa çıkma, psikolojik iyi olma ve psikolojik sıkıntı düzeyi gibi uyumlu ya da uyumsuz psikolojik sonuçlar üzerinde belirleyici bir faktör olarak düşünüldüğü için bu iki kavramın pek çok araştırmaya konu olması şaşırtıcı değildir. Bu konuyu ele alan çalışmalarda kullanılmak üzere hem başa çıkma süreçlerini (stratejileri ve stilleri), hem de psikolojik sonuçlarını ölçen çeşitli ölçme araçları geliştirilmiştir ve dolayısıyla çok sayıda farklı ölçme aracının olması araştırma sonuçlarının tutarsız/istikrarsız görülmesine neden olmuştur (Murray, 2009).

Murray (2009)'e göre, strese neden olan durumlara verilen tepkiler, problem çözmeye yönelik, duygusal ya da kaçınmacı faktörleri içerebilir; bunlardan ilk ikisi genellikle uyuma yönelik olan (adaptif) faktörler olarak değerlendirilirken, kaçınmacı davranışlar uyuma yönelik olmayan (maladaptif) faktörler olarak düşünülmektedir. Benzer şekilde, Van Berkel (2009) başa çıkma stratejilerini sınıflandırırken, problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma olmak üzere 3 temel başa çıkma stratejisinden bahsetmektedir.

2.1.3. Başa Çıkma Stratejileri

Stresi azaltma yolu olarak başa çıkma stratejileri kullanılmaktadır. Bir kişinin başa çıkabilme kabiliyeti, algılanan tehdide yönelik kişinin yanıt verme stratejisi olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1966; Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkma stratejileri, strese neden olan durumların veya olayların olumsuz etkilerini önlemek ya da bunlarla mücadele etmek amacıyla başvurulmuş davranışsal ve psikolojik çabalardır (Folkman, 1984; Folkman vd., 1986). İnsanların stresli durumlarda çeşitli bilişsel ve davranışsal başa çıkma yöntemleri kullandığı görülmektedir. Kültürel ve çeşitlilik gibi faktörlerden bağımsız olarak bireyler sıkıntılarını yönetmek ve çözmek veya sıkıntılarına uyum sağlamak için yollar bulmaya çalışır; ancak bireylerin kullandıkları yollar farklılaşabilmektedir (Carver, 1997; Ebata ve Moos, 1991; Lazarus ve Folkman, 1984;

Roth ve Cohen, 1986). Stres yaratan bir durumla ilgili olarak bireyin bilişsel ve/veya davranışsal çabalarını ifade eden başa çıkma stratejileri çok farklı şekilde sınıflandırılabilir. Araştırmacılar bir stratejinin diğerinden daha iyi olmadığı konusunda hemfikir; önemli olan, stres yaratan duruma karşı bir stratejinin belirlenmesi ve uygulanmasıdır.

Bilinen en yaygın başa çıkma stratejileri sınıflandırması, Folkman ve Lazarus (1980, 1985)'un ortaya koyduğu, hem bilişsel hem davranışsal stratejileri içeren, duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma stratejileridir. Lazarus ve Folkman (1984)'a göre, stres verici bir olay veya durumla başa çıkmada kişinin kullanabileceği iki temel yol vardır: Kişi ya strese neden olan olay/durumu değiştirmeye çalışır ki bu yol *problem odaklı başa çıkma* olarak adlandırılır. Ya da strese neden olan olay/duruma yönelik geliştirdiği duygularını hafifletmeyi ve kendini değiştirmeyi dener; bu yol ise *duygu odaklı başa çıkma* şeklinde ifade edilir (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.1.3.1. Problem Odaklı ve Duygu Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri, başa çıkma stratejilerinin sınıflandırılmasında en sık karşılaşılan sınıflandırma biçimidir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) başa çıkma modeline göre, 2 çeşit başa çıkma bulunmaktadır. Başa çıkmada kullanılan bu iki genel yöntem, stres kaynaklarını değiştirmek için belirli bir durumu çözmeye yönelik vurgu yapılan *problem odaklı başa çıkma*, ve kişinin stres verici bir duruma yönelik duygusal tepkisinin düzenlenmesine veya yönetilmesine vurgu yapılan *duygu odaklı başa çıkma* stratejileridir (Folkman ve Lazarus, 1985; Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus ve Folkman (1984)'a göre, problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri, bireylerin stres verici bir olayla başa çıkmasına yardım eden bilişsel ve davranışsal süreçlerdir. Problem odaklı başa çıkma “sıkıntıya neden olan problemi idare etme veya değiştirme yoluyla başa çıkma”, ya da rahatsızlığa yol açan asıl problemi değiştirmeye çalışma olarak ifade edilirken; duygu odaklı başa çıkma ise “probleme yönelik verilen duygusal tepkiyi düzenleme yoluyla başa çıkma” ya da stres verici bir olaydan kaynaklanan duygudaki değişimi yönetme olarak ifade edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984, s.150).

Probleme dayalı stratejiler, doğrudan sıkıntıya neden olan problemin çözümüne veya idare edilmesine ya da problem yaratan durumu değiştirmeye yönelik bilinçli çabaları içermektedir. Bu başa çıkma biçimi, kişinin doğrudan sıkıntıya yönelik olarak uyguladığı araçsal veya duruma özgü eylemleri içermesi dolayısıyla doğrudandır. Bu yöntemi kullanan birey, öncelikle problemi tanımlar, probleme yönelik çeşitli çözüm yolları geliştirir, daha sonra bu yolları değerlendirerek en uygun çözüm yolu veya yollarını kullanmaya başlar (Lazarus ve Folkman, 1984).

Diğer taraftan, duyguya dayalı stratejiler ise sıkıntıya neden olan duyguları idare etmeye yönelik çabaları içermektedir ki bu çabalar uzaklaşma, kabullenme, kendini kontrol etme ve duygusal sosyal destek arama gibi yaklaşımlarla ortaya çıkabilir. Buna, üzücü duygular üzerine konuşmak ve kendi sorumluluğunu bilinçli bir şekilde yeniden değerlendirmek de dahildir. Duygu odaklı başa çıkmayı kullanan kişi bastırma, yansıtma, mantığa bürünme gibi savunma mekanizmalarını kullanarak gerçeği olduğundan farklı algılama davranışı gösterir veya problemi zihninden atmak için farklı aktiviteler yapma, öfkeyi dışa vurma ve çevresinden destek arama gibi çeşitli çabalara yönelir (Carver, 1997; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Lazarus ve Folkman, 1984). Genel olarak, araştırmacıların, her iki başa çıkma yönteminin de yararlı olabileceği konusunda genel bir fikir birliğine varmış olduğu görülmektedir.

2.1.3.2. Yaklaşmacı ve Kaçınmacı Başa Çıkma

Ebata ve Moos (1991) ile Roth ve Cohen (1986), başa çıkma stratejilerini yaklaşmacı ve kaçınmacı başa çıkma stratejileri şeklinde sınıflandırmıştır. Yaklaşmacı ve kaçınmacı başa çıkma stratejileri, “tehdide doğru ya da tehditten uzağa doğru yöneltilen bilişsel ve duygusal aktiviteler” olarak tanımlanmaktadır (Roth ve Cohen, 1986, s. 813).

Ebata ve Moos (1991), yaklaşmacı başa çıkma stratejilerini “problem hakkında düşünme şeklini değiştirmeye yönelik gösterilen bilişsel çabalar ve direkt olarak sorunla veya onun neticeleri ile muhatap olarak sorunları ortadan kaldırmaya yönelik gösterilen davranışsal çabalar” olarak; kaçınmacı stratejileri ise “var olan tehditi inkar etme ya da küçültmeye yönelik bilişsel çabalar ve durumla yüzleşmekten kaçınma/uzaklaşma veya duygularını ifade ederek gerilimi hafifletmeye yönelik davranışsal çabalar” olarak tanımlamaktadır (s.34).

Van Berkel (2009), problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin yanında, kaçınmacı başa çıkma stratejisini üçüncü temel başa çıkma stratejisi olarak ele almaktadır. Kaçınmacı başa çıkma, bazı araştırmacılar tarafından duygu odaklı başa çıkma ile birlikte sınıflandırılrsa da, bu stratejiler birbirinden farklıdır. Kaçınmacı başa çıkma, stres yaratan durumu küçümseme, önemsememe, inkar etme veya gözardı etme gibi bilişsel ve davranışsal çabaları içerir, ve dolayısıyla pasif bir stratejidir; bunun aksine duygu odaklı başa çıkma aktif bir strateji olarak kabul edilmektedir (Admiraal, Korthagen, ve Wubbels, 2000; Holahan, Holahan, Moos, Brennan, ve Schutte, 2005).

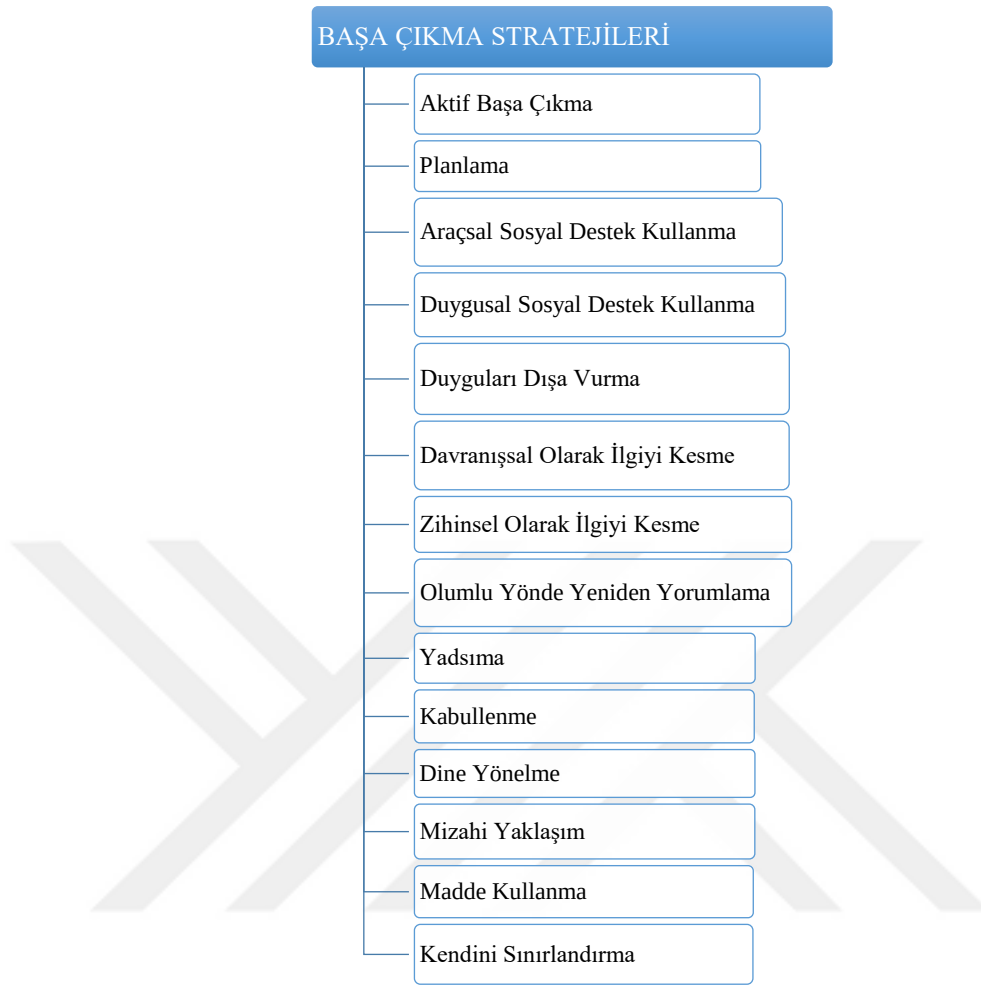
2.1.3.3. Carver, Scheier ve Weintraub (1989)'a Göre Başa Çıkma Stratejileri

Carver, Scheier ve Weintraub (1989), hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkma yaklaşımlarının kendi içinde farklı boyutlar içermekte olduğunu ve başa çıkma stratejilerinin iki boyuttan fazlasını gerektirdiğini savunmuştur. Lazarus ve Folkman'ın (1984) *Başa Çıkma Modeli* ve Carver ve Scheier'in (1981) *Davranışsal Kendini Düzenleme Modeli*'ni temel alan Carver ve diğerleri (1989), başa çıkma stratejilerini 14 başlık altında sınıflandırmıştır. Carver ve diğerlerinin (1989) 14 boyutta yapılandığı başa çıkma stratejileri Bacanlı, Sürücü ve İlhan (2013)'in kavramsallaştırmalarından faydalanılarak Şekil 1.de gösterilmiş, ve bu stratejiler aşağıda kısaca açıklanmıştır:

Aktif Başa Çıkma: Strese neden olan olayın veya etkilerinin üstesinden gelmeye yönelik adım atma sürecidir. Bu süreçte, kişi diğer aktiviteleri bırakarak doğrudan sorun üzerine odaklanır, aktif olarak harekete geçer ve giderek artan bir çaba gösterir.

Planlama: Strese neden olan olayla veya etkileriyle nasıl başa çıkılacağına yönelik planlar yapmadır. Planlama stratejisini kullanan kişi, problemi nasıl ele alacağı ve hangi adımları izleyeceği konusunda düşünüp planlamalar yaptıktan sonra harekete geçer.

Araçsal Sosyal Destek Kullanma: Amaca yönelik olarak destek arama, başkalarına danışma, onların tecrübelerinden faydalanma, bilgi ve yardım almayı içerir.



Şekil 1. Carver, Scheier ve Weintraub (1989)'a göre başa çıkma stratejileri

Duygusal Sosyal Destek Kullanma: Duygularını başkalarıyla paylaşma; moral motivasyon arama; diğerlerinin sempatisini, anlayışını ve desteğini kazanmaya çalışma gibi etkinlikleri içerir.

Duyguları Dışa Vurma: Kişinin problem karşısında yaşadığı stresin ve duygularının farkında olması, duygularını ortaya koyması ve moralinin bozulduğunu dışarıya yansıtması şeklinde görülür.

Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme: Kişinin stresle baş etmeye yönelik gayretinin azalması, başa çıkamayacağını düşünerek çabalamaktan vazgeçmesi veya hiç çaba göstermemesidir.

Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme: Kişinin strese neden olan olayı zihninden uzaklaştırmak için dikkatini başka bir şeye yönlendirmesi, sorun üzerine daha az düşünmeye çalışması,

normalden fazla uyuma, hayal kurma, alışveriş yapma veya film izleme gibi farklı aktivitelere yönelmesidir.

Olumlu Yönde Yeniden Yorumlama: Kişinin strese neden olan olayı daha olumlu bir açıdan değerlendirmesi, iyi taraflarını görmeye çalışmasıdır.

Yadsıma: Strese neden olan olayın varlığını reddetmek; sanki bu olay gerçek değilmiş ve hiç olmamış gibi davranmaktır.

Kabullenme: Strese neden olan olayın varlığını kabul etmek; gerçek olduğunun farkında olmaktır.

Dine Yönelme: Stres verici bir durum karşısında, Allah'tan yardım dileme, dini inancından güç alma ve dinî etkinlikleri artırma.

Mizahi Yaklaşım: Strese neden olan durumla ilgili şaka yapma ve olaya espriyle yaklaşma veya dalga geçme.

Madde Kullanma: Strese neden olan durumdan uzaklaşmak veya olayı unutmak için alkol ve ilaç gibi maddelerin kullanımına yönelmektir.

Kendini Sınırlandırma: Şartlar uygun olana kadar bir şeyler yapma konusunda kendini tutmak; harekete geçmek için uygun ve doğru zamanı beklemektir.

Farklı kavramsallaştırmalara bakmaksızın tüm başa çıkma stratejileri, stratejinin kullanıldığı belirli zamanda birey için bir amaca hizmet eder (Patterson ve McCubbin, 1987, akt: Simpson, 2011). Bu, korku/zorluk algısı (threat/challenge appraisal), duygular ve belirli başa çıkma stratejilerini kullanmaya yönelik itici bir güç oluşturan eylemlerin bir birleşimidir. O halde, bireylerin reddetme ve bilişsel kaçınma gibi engelleyici stratejiler yerine, stres veren olaylarla yapıcı/olumlu bir şekilde (bilişsel karar verme veya anlamı arama) ilişki kurmasına olanak veren ya da bireyin duygusal tepkilerini ayarlamasına (olumlu düşünme veya dikkati başka tarafa yöneltme) imkan veren başa çıkma stratejilerini kullanması, stres yaratan durumun kişiyi geliştiren bir itici güç (challenge) halini almasında önemli bir faktördür (Lazarus ve Folkman, 1984).

Hayata anlam vermenin önemli kaynaklarından biri olan din, başa çıkma stratejileri arasında da önemli bir yer tutmaktadır. Gün (2012) çalışmasında, önemli başa çıkma

stratejilerinden birinin din olduğunu vurgulamış ve dini/manevi yönelimi daha yüksek olan bireylerin stresin olumsuz etkilerine daha az maruz kaldıklarını dile getirmiştir.

2.1.3.4. Dini Başa Çıkma

2.1.3.4.1. Psikolojinin Dine Bakışı

Psikoloji, düşünce ve duygular gibi içsel süreçleri içeren davranış ve davranışın kapsadığı pek çok saha ile ilgilenmesine rağmen, ilginçtir ki ihmal ettiği bazı alanlar mevcuttur ve bu durum alanın anlaşılmasında koca bir delik oluşturur. Din de bu alanlardan biridir (Baumeister, 2002). Din, insan kültürünün temel bir unsuru olmasına rağmen, modern psikiyatri ve psikoloji akımları içerisinde dinin kıyıda köşede kalmış bir durumda olduğu görülmektedir. Pargament (1997), ruh sağlığı uzmanlarının insanın sıkıntılı durumlarla başa çıkmasında dinin bu olağanüstü rolünü genellikle ihmal ettiklerini ve danışanların dini yönelimlerini terapi sürecinden tamamen bağımsız olarak gördüklerini dile getirmektedir. Günümüzde, bazı ruh sağlığı uzmanları hala dinî konuları danışma sürecinde tartışmaktan kaçınıyor olsa da, son 30-35 yıl içinde psikoloji çevrelerinde din ve manevi konular tabu olmaktan çıkmış ve günümüzde giderek önem kazanan bir eğilim haline gelmiştir (Ekşi, 2001). Özellikle son 20 yıl içinde, din psikolojisi üzerine yapılan araştırmalar oldukça artmıştır (Pargament ve Abu Raiya, 2007). 1990’lardan önce, din ve sağlık arasındaki ilişkiye dair çalışmalar yasadışı olarak görülürken daha sonradan psikoloji alanı, dinin bireyin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisine giderek daha fazla ilgi göstermeye başlamıştır (Tarakeshwar, Pargament ve Mahoney, 2003).

Literatür incelendiğinde, ruh sağlığı uzmanlarının hala başa çıkmada dine yeterince önem vermediği görülmesine rağmen, dini ve manevi değerler ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan pek çok araştırmanın varlığı dikkat çekmektedir (Abu-Raiya ve Pargament, 2015; Baumeister, 2002; Ekşi, 2001). Bu araştırma sonuçları, dikkatleri dinin insan yaşamındaki yeri ve önemine daha fazla celbetmektedir. Ülkemizde yapılan pek çok araştırma da, dinin hayatı anlamlandırmada, karşılaşılan problemlerle başa çıkmada ve güven duygusu sağlamada insanların hayatında oldukça önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Aydın, 2011; Çifçi, 2007; Ekşi, 2001; Gün, 2012). Dindarlık ile birlikte bireyin olumlu dini başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklığı ve hayat memnuniyeti artmaktadır. Bireyin yaşadığı sıkıntılara bir imtihan olarak bakması ve şükrederek karşılık

vermesi gibi dinî başa çıkma yöntemlerini kullanması, bireyin hayat memnuniyetinin artmasını sağlayan bir faktör olarak kabul edilebilir (Ayten, Göcen, Sevinç ve Öztürk, 2012). Dindarlık ve dini etkinliklere katılma ile hayat memnuniyeti, psikolojik iyi oluş, yaşamın zorluklarıyla başa çıkma, umut, iyimserlik ve emniyet duygusu arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (Bishop, 2006; Carlucci, Marco ve Balsamo, 2015; Cullman, 2006; Eryılmaz, 2005; Li Yeo, 2014). Bu bulgular, dikkatleri dinin insan yaşamındaki yeri ve önemine daha fazla celbetmektedir. Ancak, dinî değer ve inançların insanlar üzerinde sadece olumlu etkileri olduğu gibi bir sonuca varılmamalıdır. Daha ziyade bu yönünün ihmal edildiği vurgulanmaya çalışılmaktadır.

2.1.3.4.2. Dini Başa Çıkma

Bireylerin karşılaştıkları sıkıntılara göre veya bireysel farklılıklarına göre çeşitli başa çıkma stratejilerine başvurdukları görülmektedir ve bu stratejiler farklı şekillerde kavramsallaştırılmaktadır. Yukarıda bahsedilen çeşitli stratejilere ek olarak, pek çok kişinin problemlerle veya stresli durumlarla mücadele etmede başa çıkma aracı olarak dini inanç ve değerlerine başvurduğu görülmektedir.

Din, kişinin dünya ile alaka kurmada ve dünyayı algılamada kullandığı bir yoldur (Pargament ve Brant, 1998). Her insan hayatta sürekli sıkıntılarla karşılaşmaktadır. Çoğu kişi yaşamlarının üzüntülü anlarında veya zorlu ve stresli zamanlarda dini inanç ve değerlerinden kuvvet alarak gerçekliği algılama ve yorumlama yolunu tercih eder; ve bu sıkıntılı durumlar karşısında acziyetini hissederek sıklıkla inançlarına başvurma ve ilahi bir kurtarıcının yardımını dileme eğiliminde olur (Hood, Spilka, Hunsberger ve Gorsuch, 1996).

Bireylerin yaşadığı problemlerle başa çıkmada din ve maneviyatın rolü ve etkisinin ne olabileceği konusu ve psikoloji ile maneviyat ilişkisi pek çok psikoloğun ilgisini çekmiştir (bkz. Frankl, 1985; Fromm, 1997; James, 1902; Jung, 1933; Tart, 1977; Wilber, 2000). Ancak “*Dinî başa çıkma (Religious Coping)*” kavramı ilk kez Amerikalı Klinik Psikolog Kenneth I. Pargament tarafından önerilmiş ve Pargament (1997)’in ortaya koyduğu şekliyle bugünkü son halini almıştır. Yaşamda karşılaşılan zorluklarla mücadele etme sürecinde, dinî inancın rolü ve etkisini ortaya koyan en önemli yaklaşımlardan biri olan dinî başa çıkma (Pargament, Kennell vd., 1988) kısaca başa çıkma sürecinde dinî referanslı bilişsel ve davranışsal tekniklerin kullanılması olarak tanımlanabilir. Dini ya da

manevi başa çıkma, tıbbi hastalıklar da dahil büyük yaşam stresörleriyle başa çıkmada yaygın bir şekilde başvurulan bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır (Pargament, 1997; Tix ve Frazier, 1998).

İnsanın hayatında önemli bir yere sahip olan dinin, stresli ve zor zamanlarla veya karşılaşılan problemlerle başa çıkmada sağladığı katkı, kişinin dini nasıl kullandığına göre olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Yani kişi dini başa çıkmayı kullanırken bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini olumlu ya da olumsuz yönde belirginleştirebilmektedir (Pargament ve Abu-Raiya, 2007). Gün (2012)'e göre, dini başa çıkmayı kuramlaştıran isim olan Pargament'in yaptığı en önemli çalışma, aktif-pasif ve pozitif-negatif dini başa çıkma yöntemlerini vurgulamasıdır. Pargament (1997)'e göre, bireylerin benimsediği dini başa çıkma tutumu, pozitif ve negatif dini başa çıkma olmak üzere iki şekilde gerçekleşebilmektedir. Bu yönüyle genel olarak dini başa çıkma, olumlu ve olumsuz dini başa çıkma olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır (Abu-Raiya, 2008; Pargament ve Abu-Raiya, 2007):

Olumlu (Pozitif) Dini Başa Çıkma bireyin karşılaştığı sorunlarla mücadele ederken Allah'ın onun yanında olduğunu hissetmesine ve desteğini istemesine dayalı bir başa çıkma sürecidir (Pargament, Smith, Koenig ve Perez, 1998). Olumlu dini başa çıkma, dini affedicilik, manevi destek arama, işbirlikçi dini başa çıkma, manevi ilişki, dini arınma, ve iyilikçi ve dini bakış açısıyla yeniden değerlendirme gibi unsurları içermektedir (Pargament, Smith vd, 1998).

Dini başa çıkma ve stres ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, olumlu dini başa çıkmayı kullanan bireylerin, stresli yaşam olaylarına karşı daha pozitif bir bakış açısı geliştirmiş oldukları ve yaşam stresörlerini kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak değerlendirdikleri görülmektedir (Maltby ve Day, 2003). Dolayısıyla, olumlu dini başa çıkma kişinin bedensel ve ruhsal sağlığını olumlu yönde etkileyen bir süreç olarak düşünülmektedir.

Olumsuz (Negatif) Dini Başa Çıkma ise pozitif dini başa çıkmada olduğu gibi sorunlarla başa çıkarken dini kaynakların kullanıldığı ancak karşılaşılan problemlerin yeterince iyi bir kul olmamanın veya işlenen günahların bir cezası olarak Allah tarafından verildiğine dair bir düşünceye dayalıdır ve dolayısıyla bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek olan bir süreçtir (Pargament, Smith vd, 1998).

Genel anlamda, olumlu ve olumsuz dini başa çıkma ikisi de başa çıkmada dini kaynakları kullanmakla beraber, olumsuz dini başa çıkma doğası gereği olumsuzdur. Olumlu dini başa çıkma Allah ile daha güvene dayalı bir ilişki sunarken, olumsuz dini başa çıkma ise manevi gerilim, tartışma, şüphe, Allah'ın gücü ve cezalandırıcı konumu ile mücadele etme gibi olumsuz temellere dayanmaktadır. Olumlu dini başa çıkma genellikle olumsuz dini başa çıkmadan daha etkilidir ve olumlu dini başa çıkma uyumu yordarken, olumsuz dini başa çıkma daha çok uyumsuzluğu yordamaktadır (Abu-Raiya ve Pargament, 2015). Zor zamanlarda dine yönelme eğilimde olan bireyler daha ziyade olumlu dini başa çıkmayı kullanmaktadır; ancak bu bireylerin daha az olmakla birlikte olumsuz dini başa çıkmaya da başvurma eğiliminde oldukları görülmektedir (Pargament, Smith vd, 1998).

Baş a çıkma süreci, bireyin kişilik özellikleri, inanç ve tutumları, kendine ilişkin algısı, sosyo-ekonomik durumu ve içinde yaşadığı çevre gibi bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Pargament, Ensing, vd., 1990). Bu doğrultuda, kişinin kendisine anlayış ve şefkatle yaklaşması, ve hata ve başarısızlıkları karşısında kendini affedici bir tutum sergilemesi gibi içsel faktörlerin de baş a çıkma sürecini etkilemesi beklenebilir.

2.2. Öz-Anlayış (Self-Compassion)

Sıkıntı, stres, başarısızlık ve yetersizlikler her bireyin hayatının birer parçasıdır. Hiçbir kimsenin sorunsuz ve mükemmel bir yaşam sürmesi mümkün değildir. Bireyler stresli yaşam olaylarıyla mücadele ederken çeşitli dışsal kaynaklardan faydalandığı kadar, kendine anlayış ve şefkatle yaklaşarak kendini rahatlatma, kendini yargılamadan olayı mantıklı bir şekilde değerlendirme, kendini telkin etme veya sakinleştirme gibi çeşitli içsel kaynaklara da müracaat eder. Baş a çıkma sürecinde, bu gibi içsel faktörler kişinin kendine zarar vermeden bu süreci atlatmasında oldukça önemlidir. Kişinin, sıkıntı, stres, başarısızlık ve yetersizliklerin tüm insanlık tarafından paylaşıldığının farkında olmasına ve kendisi de dahil tüm insanların anlayışla yaklaşılmalı hak ettiğini kabul etmesine dayanmakta olan öz-anlayış (Neff, 2003a; 2003b), olumsuz yaşam olaylarının insan psikolojisi üzerindeki etkilerini gidermede etkili bir tutum olarak karşımıza çıkmaktadır (Asıcı, 2013). Neff (2003b), daha etkili bir duygu düzenlemesi dolayısıyla, kendisine karşı daha anlayışlı olan bireylerin genellikle gerçeklikle daha iyi baş a çıkabileceğini varsaymaktadır. Bu varsayımdan hareketle, kişinin kendisine karşı anlayışlı olup

olmaması durumunu kişinin stresli yaşam olaylarıyla mücadele ederken kullandığı başa çıkma stratejileri üzerinde etkili olabilecek içsel faktörlerden birisi olarak ele almak mümkündür.

Doğu felsefesinde çok eski tarihlere dayanmakta olan öz-anlayış kavramı, batılı psikologlar için oldukça yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İlk kez Kristin Neff (2003a, 2003b) tarafından kavramsallaştırılan ve psikolojik iyi oluşla ilgili yaklaşımlara yeni bir alternatif sunan öz-anlayış kavramı, Budist felsefeyi temel almaktadır. Budist felsefe, benliğin anlaşılması konusunu derinlemesine incelediği için, benlik süreçleri ile ilgilenen araştırmacılar genellikle Budizm kökenli düşünceden faydalanmaktadır (Özyeşil, 2011). Neff (2003a, 2003b)'in de öz-anlayışı kavramsallaştırırken Budizm felsefesini temel aldığı ve anlayış (compassion) kavramına farklı bir bakış açısı kazandırdığı görülür. Son yıllarda, psikoloji alanında oldukça önem kazanan öz-anlayış konusu, ülkemizde de araştırmacıların ilgisini çekmiş ve pek çok makale ve tez çalışmasının konusu olmuştur (bkz. Akın, 2008; Akın, Akın ve Abacı, 2007; Akyol, 2011; Bolat, 2013; Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; İkiz ve Totan, 2011; İskender, 2009; Öveç, 2007; Özyeşil, 2011; Soyer, 2010; Yılmaz, 2009).

Anlayışlı olma, başkasının acı çekmesi durumunda onun duygularını anlama, anlayışla ve sevecen bir şekilde yaklaşma, duygularını kabul etmesi için ona yardımcı olma ve hayatta herkesin hata yapabileceğini göz önüne alarak insani paylaşımda bulunma olarak ifade edilir (Neff, 2004). Temelde “anlayış” kavramından çok da farklı olmayan “öz-anlayış”, bireyin kendisini ilgilendirmesi dolayısıyla dikkate değer, alternatif bir yaklaşım olup kendini yargılamayı gerektirmez; daha ziyade kişinin kendisine eleştiri yerine şefkat yönelterek kendine karşı bir iyiliği gerektirir (Germer ve Neff, 2013; Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2009; Neff, 2011). Öz-anlayış, kişinin sıkıntı içinde olan sevdiklerine karşı duyduğu merhamet, şefkat, ilgi ve affetmeyi aynı şekilde ve aynı düzeyde kendisi için hissedebilmesini ve kendisine sevdiklerine davrandığı şekilde davranmasını içerir (Allen ve Leary, 2010; Herron, 2015).

Neff (2003a)'e göre, öz-anlayış, kişinin kendi acılarına açık olması, üzüntü veren duygularının farkında olması, kendisine özenli ve şefkatli tutumlarla yaklaşması, hatalarına ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olması ve yaşadığı sıkıntıları ortak insan deneyiminin bir parçası ve yaşamın doğal bir süreci olarak kabul etmesi şeklinde

tanımlanmaktadır. Ayrıca öz-anlayış acı deneyimlerimizde kendimizi yalnız ve diğerlerinden uzak hissetmek yerine diğer insanların da benzer duygular yaşadığını düşünmemize yardımcı olur (Neff, 2004).

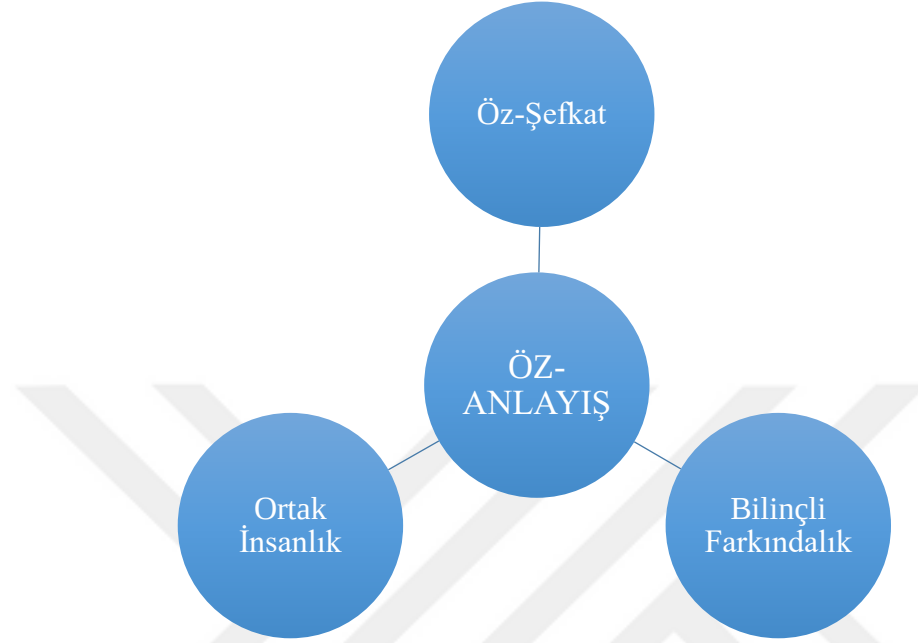
Benliğe yönelik sağlıklı bir öz-tutum olarak kabul edilen ve öz-kabulün sağlıklı bir biçimi olarak karşımıza çıkan öz-anlayış, kişinin tamamen kendi kontrolünün dışında olan bir durum karşısında kendisini rahatlatmasına ve kendini yargılama veya küçümsemeye başvurmak yerine acısının üstesinden gelmesine olanak sağlayan bir yaklaşımdır (Germer ve Neff, 2013; Neff, 2003a; Neff, 2011). Öz-anlayışlı bir birey sıkıntı veya problem ile karşılaştığı bir yaşam olayından dolayı kendini suçlamaz, kendisinin kontrol edemeyeceği dışarıdan kaynaklı bir durum olduğunu bilir ve kendine yüklenmek yerine kendisine şefkatle yaklaşır; başarısızlıkları ve kusurları karşısında kendine karşı anlayışlıdır (Neff, 2008; Neff, 2009; Neff ve Beretvas, 2012). Buna ek olarak, kişinin kontrolünde olan ya da kendi davranışlarının veya başarısızlıklarının sonucu olan bir durum söz konusu olduğunda da öz-anlayış yine eşit derecede fayda sunar. İnsanlar genellikle kişisel durumlar söz konusu olduğunda sert ve eleştirel olma eğilimindeyken, öz-anlayış yaklaşımı kişinin durumunu daha nezaketle değerlendirmesine imkan verir (Neff, 2011).

Kişinin başkalarına anlayışın yanında öz-anlayış yaklaşımına da sahip olması oldukça önemlidir; çünkü kişi başkalarına karşı şefkat ve merhamet gösterebilirken, çoğu zaman aynı becerileri kendisine karşı sergileyemez (Neff ve Vonk, 2009). Oysa, kişinin anlayış ve merhameti kendi hayatına entegre edebilmesi, kişiyi yaşamdaki acı deneyimler ve zorluklarla mücadele etmeye hazırlayan psikolojik becerilerin artmasını ve psikopatolojinin azalmasını sağlaması dolayısıyla önem arz eden bir husustur (Germer ve Neff, 2013; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

2.2.1. Öz-Anlayışın Temel Bileşenleri

Neff (2003a)'e göre, öz-anlayışın 3 temel bileşeni vardır: (1) Kendini yargılamaya (self-judgment) karşı **kendine şefkat gösterme/öz-şefkat (self-kindness)**, (2) İnsanlardan soyutlanma/izolasyona (isolation) karşı **ortak insanlık/paylaşımların bilincinde olma (common humanity)**, ve (3) Aşırı özdeşleştirmeye (over-identification) karşı **bilinçli farkındalık (mindfulness)**. Öz-şefkat, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık, üçü de birinin gelişmesi bir diğerinin gelişmesine yol açan ve hepsi birbiriyle ilişkili, öz-anlayışı

oluşturan ana faktörlerdir (Barnard ve Curry, 2011). Bu faktörler, bir araya gelerek karşılıklı etkileşime girer ve öz-anlayışlı bir zihin hali oluşturur (Neff, 2003b).



Şekil 2. Neff (2003a)'e göre, öz-anlayışın temel bileşenleri

Kısaca açıklarsak, öz-anlayış (1) kişinin kendisine sert öz eleştiri ve yargılayıcı bir tavırdan ziyade şefkat ve anlayışla yaklaşmasını, (2) tecrübelerini, diğerlerinden ayrılarak (separating) ve soyutlanarak (isolating) değil, daha geniş insan tecrübesinin bir parçası olarak görmesini, ve (3) kendi acı dolu duygu ve düşüncelerini aşırı düzeyde özdeşleştirmekten ziyade dengeli bir farkındalık içerisinde tutmasını gerektirmektedir (Neff, 2003a, s.224).

2.2.1.1. Öz-Şefkat/Öz-Sevecenlik (Self-Kindness)

Öz-şefkat, kişinin kendini yargılamaktan kaçınması ve kendisine yönelik şefkat, destek ve anlayış gösterme eğiliminde olması durumudur. Öz-şefkat kişinin kusursuz olmadığını ve hatalarının olabileceğini kendisine hatırlatmasını ve işler yolunda gitmese dahi kendisine destek sağlamayı sürdürmesini gerektirir (Neff, 2011). Kendisine karşı şefkat gösterebilen ve kendisine sevecenlik duygularıyla yaklaşabilen kişiler, kendilerine yönelik sert öz-eleştirilerde ve yargılamalarda bulunmazlar (Neff, 2003b). Öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerde, kendine düşmanlık, kendinden tikslenme, kendini hor görme gibi kişinin kendine yönelik olumsuz yaklaşımlar görülmemektedir. Öz-şefkat yaklaşımı

sahip bir kişi, duygusal anlamda kendini rahatlatmak için kendisine zaman ayırma, çeşitli aktivitelere yönelme gibi davranışsal etkinliklerde ya da kendine pozitif telkinlerde bulunma, kendini teşvik etme ve affetme gibi zihinsel etkinliklerde bulunabilir (Allen ve Leary, 2010).

2.2.1.2. Ortak İnsanlık (Common Humanity)

Ortak insanlık, her kişinin daha geniş bağlamlara bakarak büyük resmi görmesi ve hiç kimsenin kusursuz olmadığının ve bu yüzden kusurlu deneyimlerinde yalnız olmadığının farkında olması olarak ifade edilir (Neff, 2011). Başarısızlık ve kusurların tüm insanlar tarafından yaşanabileceğinin unutulması, acıların yükselip alevlenmesine ve izolasyon duygularının yaşanmasına yol açar (Neff ve Vonk, 2009). Ortak insanlık bakış açısı ise izolasyon duygusunun azalmasına olanak tanır ve uyumlu (adaptif) başa çıkmayı teşvik eder (Neff, 2003a; Neff, 2011). Bu tutuma sahip bir kişi, şartlar zorlaştığında umutsuzluğa kapılıp kendisini çevresinden soyutlamaz (Kirkpatrick, 2005). Aksine karşılaştığı sorunların, sıkıntıların veya kusurların sadece kendine yönelik olmadığının, başkalarının da bu tarz deneyimleri olduğunun farkındadır, ve onların tecrübelerinden faydalanır. Yaşamın bir parçası olan sıkıntı ve zorlukları tecrübe edinme aracı olarak görür ve bunların kendisini daha da güçlendireceğine inanır. Acı veren olumsuz duygulardan kaçmaz; aksine olumsuz duyguları olumluya ve kendi lehine çevirip bu duygularla baş etmenin sağlıklı yolları arar.

2.2.1.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık, şuanda olmakta olan şeylerin, meydana gelen olayların farkında olmak ve olaylara yaklaşımda dengeli bir bakış açısına sahip olmaktır. Bu farkındalık durumu, mevcut acıları inkâr etmek yerine kabul etmeyi, geçmişte olmuş veya gelecekte meydana gelebilecek şeylere takılıp kalmamayı içerir (Neff, 2011). Bilinçli farkındalığa sahip bir birey, acı veren, olumsuz duygularından kaçmaz, onları değiştirmeye ya da bastırmaya çalışmaz; olumlu ve olumsuz tüm duygulara açıktır ve duygularının farkındadır (Neff, 2003b). Bu kişiler sıkıntılarına, sorunlarına, başarısızlıklarına veya yetersizliklerine aşırı bir şekilde odaklanmaktan ve bunları kafaya takmaktan kaçınır. Kafasını sürekli sıkıntı ve sorularla meşgul etmek yerine, içinde bulunduğu ana odaklanmayı tercih eder ve yaşadığı anın tadını kaçırmamaya özen gösterir. Ancak,

kişinin sorunlarına aşırı odaklanmaması, bunları görmezden geldiği, reddettiği veya önemsemediği anlamına gelmez. Kişi tüm bunların farkındadır ve bunlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkmaya gayret gösterir. Böylece, kişinin stres veren bir olay karşısında bakış açısını koruyabilmesi ve duruma bilinçli farkındalıkla yaklaşması, stresli yaşam olaylarıyla daha başarılı bir şekilde başa çıkmasına olanak tanır (Brown ve Ryan, 2003).

Özetle, öz-anlayış becerisi gelişmiş bir kişi, sıkıntılı süreçlerde kendini acımasız ve katı bir şekilde yargılamak yerine, öz-şefkat unsuruna uygun bir şekilde kendine hoşgörü ve anlayış ile yaklaşır. Dünya üzerindeki her insanın zaman zaman sıkıntılı süreçlerden geçtiğinin farkındalığıyla, yalnızlaşma duygusunu yaşamaz ve diğer insanlardan uzaklaşma, kendini soyutlama gibi davranışlar göstermez. Ayrıca üzüntü veren duygu ve düşüncelerine karşı bilinci açıktır ve bu tarz bir bilinçli farkındalık sayesinde duygularıyla aşırı özdeşleşme ve duygu seline kapılma riskinden kendisini korur (Neff, 2003a; 2003b; Neff, 2008; Neff, 2009).

2.2.2. Öz-Anlayış ile Karıştırılan Bazı Kavramlar

Öz-anlayışın bazı kavramlarla karıştırıldığı veya yanlışlıkla başka kavramlar yerine kullanıldığı dikkat çekmektedir. Bu nedenle, öz-anlayışı daha iyi anlayabilmek adına bu kavramlardan kısaca bahsederek öz-anlayışın ne olmadığına ilişkin açıklamalarda bulunmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Öz-anlayışla sıklıkla karıştırılan veya karşılaştırılan kavramlardan birisi *öz-saygı (self-esteem)*'dir. Öz-saygı, insan olarak kişinin kendi değerine yönelik tutumu, kendisi hakkındaki düşünceleri ve kendisinin ne ölçüde iyi ve değerli bir insan olduğuna ilişkin bir yargısı olarak ifade edilmektedir (Rosenberg, 1965; Coopersmith, 1967). Yüksek öz-saygının risklerinden biri, kişiyi kendisini başkalarıyla kıyaslamaya itmesidir; kişi diğerlerinden daha iyi olduğunu hissettiği için kendisi hakkında daha iyi düşünür. Bu yaklaşım, bireyin kendisine odaklanmak yerine diğerlerine yönelik olumsuz yargılar ve kıyaslamalar yapmasına neden olabileceği için psikolojik açıdan çok sağlıklı değildir (Neff ve Vonk, 2009; Neff, 2011). Benzer şekilde, yüksek öz-saygı neticesinde, kimi zaman öz-imajın (self-image) şişmesi ve kişisel sorumluluğun azalması riskinin ortaya çıktığı görülebilir. Ancak öz-saygısı yüksek olan herkes bu tarz narsistik ya da kaçınmacı özelliklere sahip değildir; yüksek öz-saygının mutluluk ve iyimserliğin artması, depresyon ve kaygının azalması gibi çeşitli olumlu neticeleri ve faydaları beraberinde getirebileceğini gösteren pek çok

örnek mevcuttur (Baumeister, Campbell, Krueger, ve Vohs, 2003; 2005). Neff (2011)'e göre, öz-saygı, kişinin olumlu ve olumsuz kendini değerlendirmesine ve dolayısıyla sürekli olarak kendini yargılamasına yol açtığı için problemli olabilmektedir. Bunun tersine, öz-anlayış olumsuz davranışlar ya da kendini yargılama riski ya da şişmiş benlik algısı olmaksızın yüksek öz-saygının pek çok olumlu faydasını da içermektedir (Neff, 2011). Ayrıca, öz-anlayışın öz-saygı ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu, ancak narsisizm ile ilişkili olmadığı görülmektedir (Neff, 2003b).

Öz-anlayışla karıştırılan bir diğer kavram olarak *kendine acıma (self-pity)* gösterilebilir. Neff (2011)'e göre, öz-anlayış, kendine acımanın oldukça uzağındadır ve kesinlikle kendine acımayı içermemektedir. Kendine acıma, kişinin kendi problemlerini abarttığı ve diğerlerinin de benzer problemleri yaşıyor olabileceğini unuttuğu tekbenci (solipsistic) bir süreçtir. Kendine acıma hisseden bir kişi, “Kimse benim neler yaşadığımı anlayamaz; bu durum hiçbir zaman iyiye gitmeyecek” gibi düşüncelerle sürekli olarak zihnini meşgul eder. Ayrıca benzer acı veya kayıpları yaşamayan insanlara karşı kıskançlık duyar ve bu kıskançlık duygusuna “Böyle şeyler neden diğerlerinin değil de benim başıma geliyor? Niye ben? Bunu hak edecek ne yaptım?” gibi düşünceler eşlik eder (Charmaz, 1980; Elson, 1997). Bu tarz kendine acıma içeren düşünceler kişinin kendisini diğerlerinden soyutlayarak gelebilecek destek ve yardımlara kendisini kapatmasına neden olur. Neff (2011)'e göre, öz-anlayış, kötü bir uyuma yol açan kendine acımadan yapısal ve işlevsel olarak farklıdır. Öz-anlayış, bireyin yapay bir kendini tatmin düzeyine ulaşmasına ve kişisel hedeflerini ya da başarı standartlarını düşürmesine izin vermez. Öz-anlayışlı bireylerin kendi amaçlarını gerçekleştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu görülür. Çünkü kişinin kendisine yönelik anlayışı içsel motivasyonunu artırmaktadır; ve böylelikle, motivasyonun artmasıyla birlikte kişi tamamlanmamış işleri bitirme ve hedefine ulaşma konusunda daha istekli olmaktadır (Neff, 2011). Ayrıca, öz-anlayışın kendine acıma kıyasla olumsuz duyguların düzenlenmesinde çok daha iyi bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Kendine acıyan bir kişinin kendi problemlerine odaklanıp diğerlerinin de benzer deneyimlerinin olabileceğini unutmasının ve kendi yaşadığı olumsuz deneyimlere abartılı duygularla karşılık vermesinin aksine, öz-anlayışlı bir kişi ortak insanlık bakış açısıyla yaşadığı sıkıntıların sadece kendi başına gelmediğini bilir ve deneyimlerine objektif bir şekilde yaklaşabilir (Neff, 2004; Germer, 2009).

Son olarak, bir kişinin öz-anlayışlı bir tutuma sahip olması veya öz-anlayışa uygun bir davranış sergilemesi bencil ya da benmerkezci olduğu anlamına gelmez. Öz-anlayış, doğrudan anlayış ile ve diğer kişileri önemsemeye ilgili olduğu için, öz-anlayışlı bir kişinin diğerlerinin ihtiyaçlarını önemsemeyip sadece kendini düşündüğü ve kendi ihtiyaçlarına öncelik verdiği söylenemez. Aksine öz-anlayış, bireyin sıkıntılı süreçlerin, problemleri yaşantıların, başarısızlıkların veya yetersizliklerin insan doğasının bir parçası olduğunu kabul etmesini ve kişinin kendisi de dâhil diğer tüm insanların anlayışı hakkındaki bilincinde olmasını gerektirmektedir (Neff, 2003a).

2.3. Kendini Affetme (Self-Forgiveness)

Bireylerin stresli olaylarla baş etme sürecinde müracaat edebileceği içsel kaynaklardan bir diğerinin “kendini affetme” şeklinde karşımıza çıkabileceği düşünülmektedir. Bazı araştırmacılar tarafından olumlu bir başa çıkma yöntemi olarak da değerlendirilen kendini affetme, yukarıda bahsi geçen öz-anlayış yaklaşımına benzer şekilde, kişinin kendisini ilgilendiren bir diğer alternatif yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır.

Psikoloji araştırmaları tarafından uzun yıllar ihmal edilen kendini affetme kavramı, son yıllarda araştırmacıların ilgisini çekmiş ve konu üzerinde çalışmalar artış göstermiştir. Bununla birlikte, kendini affetme konusu ile ilgili literatürün hala eksik ve yetersiz olduğu görülmektedir. Literatürde kendini affetme kavramına ilişkin çok az tanımın mevcut olduğu belirtilmektedir (Hall ve Fincham, 2005; 2008). Hall ve Fincham (2005), bunun nedeni olarak, kendini affetmenin ne olduğu konusunun yeterince anlaşılmamış olmasını göstermektedir. Buna ek olarak, literatürün çoğunluğu, daha ziyade haksızlığa uğrayan ya da incinen kişinin bakış açısı üzerinde yoğunlaşmaktadır ve bu da, haksızlığı yapan veya inciten kişinin kendini affetme sürecini nasıl deneyimlediğinin anlaşılmamasına neden olmaktadır (Bassett, Bassett, Lloyd, ve Johnson, 2006; Hall ve Fincham, 2005). Enright ve The Human Development Study Group (1996), affetmeyi “diğerlerini affetme”, “diğerleri tarafından affedilme” ve “kendini affetme” olmak üzere üç şekilde inlemiş ve bunlar arasında en az çalışılan kavramın kendini affetme olduğunu belirtmiştir.

Affetme modellerinden birisi olan kendini affetme modeli, Hall ve Fincham (2005) tarafından önerilmiştir. Kendini affetmeyi daha detaylı ele almadan önce konunun daha iyi anlaşılabilmesi adına öncelikle affetme konusuna değinmekte fayda görülmektedir.

2.3.1. Affetme

Tarih boyunca teoloji ve felsefe alanlarında pek çok araştırmacının ilgisini çekmesine rağmen psikoloji alanında yıllardır ihmal edilen ve affedicilik olarak da bilinen affetme (forgiveness) kavramı, son 20-30 yıl içerisinde hızla ilgi odağı olmaya başlamış ve psikoloji, din, felsefe ve sosyoloji gibi alanlarda birçok araştırmacının konusu olmuştur (bkz. Enright ve The Human Development Study Group, 1996; North, 1987; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, ve Billings, 2005; Worthington, 1998). Ayrıca, Türkçe literatürde de son yıllarda konu ile ilgili pek çok makale ve tez çalışması gerçekleştirilmiştir (bkz. Ayten, 2009; Bugay, Demir, ve Delevi, 2012; Çardak, 2012; Sarıçam ve Biçer, 2015; Şahin, 2013). Pek çok kuram ve kuramcı, affetme kavramını açıklamaya çalışmış ve çeşitli tanımlamalar ortaya koymuş olmasına rağmen, psikoloji literatüründe affetme konusuna ilişkin kuramsal bilginin henüz yeterli düzeyde olmadığı ve affetmenin kavramsallaştırılmasında ortak bir görüşün yer almadığı düşünülmektedir (Asıcı, 2013; Bugay ve Demir, 2012). Ancak, ortaya konulan kuramsal modellerin görüş birliği ettiği hususlar da yok değildir. Uzlaşılan konuların başında, affetmenin bireylerin psikolojik sağlığı açısından önemli ve gerekli olduğu konusu gelmektedir. Araştırma sonuçları affetme ile psikolojik sağlık ve iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir (Bono ve McCullough, 2006; Bono, McCullough ve Root, 2007; Thompson vd., 2005). Bununla birlikte, affetmenin olumlu bir kişilik özelliği olduğuna dair ortak bir görüşün varlığı dikkat çekmektedir. Geçmişten günümüze pek çok topluluk tarafından affetme, erdemli bir davranış olarak değerlendirilmiş ve affetmenin temelinde insan sevgisinin yer aldığı vurgulanmıştır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). İncinen kişinin kabahatli olan kişiyi affetmesi, temelde var olan insan sevgisine merhamet, anlayış ve vicdan duygularının eşlik etmesi sonucu gerçekleşir (Sarıçam ve Biçer, 2015).

Her ne kadar evrensel olarak kabul edilmiş bir affetme tanımı mevcut olmasa da, kuramcılar genellikle affetmenin yalnızca affedilemeyen olumsuz duyguların azaltılmasını değil, aynı zamanda onu hak etmeyen birisine karşı pozitif prososyal duyguların da artmasını içerdiğini vurgulamaktadır (Worthington ve Wade, 1999). Enright ve The Human Development Study Group (1996), affetmeyi “haksız yere bizi inciten veya bize zarar veren birisine karşı hakketmediği nitelikteki şefkat, cömertlik ve sevgiyi güçlendirirken, ona kırılma, onu olumsuz yargılama veya ona karşı ilgisiz davranma gibi olumsuz tepkileri ise terk etmeye yönelik isteklilik” olarak

tanımlamaktadır (s.108). Yaygın bir şekilde kabul edilen bu tanıma bakıldığında, affetme davranışında bulunan kişinin, hatalı olan kişi ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerden arınması ve kızma, kırılma, hayal kırıklığına uğrama, intikam veya onu inciten kişiyi cezalandırma gibi olumsuz duygu ve tepkiler göstermekten ziyade anlayış, şefkat, empati ve cömertlik gibi olumlu neticeler verecek tepkiler içerisinde olması ve bu olumlu yaklaşımını bilinçli bir şekilde geliştirmeye gayret göstermesi beklenir (Bugay ve Demir, 2012; Piderman, 2010; Scobie ve Scobie, 1998; Thompson vd., 2005). İncinen veya haksızlığa uğrayan bir kişinin kırgınlık, kızgınlık, öfke ve intikam gibi olumsuz duygularla başa çıkmasında ve kişilerarası ilişkinin devamlılığının sağlanmasında, affetme sağlıklı bir yol ve etkili bir baş etme yöntemi olarak değerlendirilmektedir (Taysi, 2007).

Affetme, mutlaka uzlaşma (reconciliation) gerektirmemekle birlikte, kabahatli kişiye karşı merhamet ve bunun gibi olumlu tepkilerle yaklaşmayı içerir (Enright vd., 1996). Ayrıca, affetme olumlu tepkiler sunmanın yanında, kabahatli olan kişiyi sorumlu tutmaya da imkan tanır; ve inkar etme, görmezden gelme, küçümseme, önemsememe, hoş görme, göz yumma, mazur görme, unutmaya veya uzlaşmayı içermez (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Enright, Gassin ve Wu, 1992; Fincham, Hall ve Beach, 2005; Thompson vd., 2005).

2.3.1.1. Affetme Çeşitleri

Affetme, çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahiptir; ve genel itibarıyla yaradılışsal (fitraten/ yaradılış gereği) ve durumsal (duruma özgü) affetme olarak ele alınmıştır (Bugay, Demir, ve Delevi, 2012; Thompson vd., 2005). Dispositional affetme, her zaman ve her durumda aynı ve istikrarlı kalan karakter-benzeri niteliklere karşılık gelmektedir. Diğer taraftan, durumsal affetme belirli incitici bir olayı affetme anlamına gelmektedir; ayrıca durum ve zamanlama, hatanın türü gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Worthington, 2005).

Affetme başkasını, durumu ve kendini affetme olmak üzere üç şekilde karşımıza çıkmaktadır (Thompson vd., 2005). Enright vd. (1996) ise, affetme, affedilme ve kendini affetme olmak üzere üç çeşit affetmeden bahsetmektedir. Ayrıca affetme üzerinde çalışan bazı araştırmacıların, affetmeyi üç boyutta incelediği görülmektedir. Birinci boyut bir kişinin kabahatli olduğu bir olay karşısında kabahatinin bağışlandığı hata odaklı affetme, ikinci boyut bir kişinin kabahatli olduğu geçmişte yaşanmış bir olay karşısında olayın

önemini yitirmesinden kaynaklanan affetme ve üçüncü boyut kişinin mizacı gereği sürekli affetmesidir (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade, 2005; Toussaint ve Webb, 2005)

Affetme kimin affedildiğine göre incelendiğinde ise, diğerlerini ve kendini affetme olmak üzere iki şekilde karşımıza çıkabilir (Enright vd., 1996). Diğerlerini affetme, bir kişinin başka birisini affetmesi gerektiği durumlarda, incitmeye yönelik verilen tepkiye odaklanmaktadır. Diğer taraftan, kendini affetme ise kişinin kendisini ya da bir başkasını incitmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkan duygulara odaklanır. Diğer bir deyişle, diğerlerini affetmede, kişi onu inciten kişilere karşı sahip olduğu olumsuz tepkilerden sıyrılmaya ve onları affetmeye çalışır. Kendini affetme ise, kişinin kendisine öfke ve nefret duyması veya kendisini suçlaması gibi kendisine yönelik olumsuz tepkilerinin düzenlenmesini içerir (Bugay vd., 2012).

Kişilerarası affetme ile kendini affetmenin birbirine benzeyen ve birbirinden farklı olan tarafları olduğu görülmektedir. Hall ve Fincham (2005), kişilerarası affetme ile kendini affetmenin herkes tarafından kabul edilmiş bir hatayı gerektirmesi, zaman içinde gelişmesi, bilinçli çabaları içermesi ve reddetme, unutma, görmezden gelme veya mazur görme gibi tutumlardan farklı olması açısından birbirine benzediğini ifade etmiştir.

Kişilerarası affetme ile kendini affetmenin birbirinden farklılaştığı yönler incelendiğinde ise, öncelikle hatayı yapanın kim olduğu açısından bir farklılık görülmektedir. Kişilerarası affetmede hatayı yapan bir başkası iken; kendini affetmede ise hataya neden olan kişinin kendi duygu, düşünce, davranış veya arzularıdır. Diğer yandan, affetmenin odağı açısından kişilerarası affetme ile kendini affetmenin birbirinden ayrıldığı görülür. Kişilerarası affetmede kişi, başkası tarafından kendisine yapılan bir hatayı affetmeye odaklanırken; kendini affetmede ise kişi kendisine karşı yaptığı veya bir başkasına yönelik yaptığı hataları affetmeye odaklanır. Ayrıca kişilerarası affetmede kişi herhangi bir şart koşmadan hatalı olan kişiyi affedebilir; ancak kendini affetmede kişinin kendisini geliştiren veya iyiye götüren bazı şartları yerine getirmesi gerekmektedir. Kişilerarası affetme, hatalı olan kişi ile uzlaşma gerektirmezken; kendini affetmede kişinin kendisiyle uzlaşması önem arz etmektedir. Diğer yandan, empatinin affetme sürecindeki etkisi açısından da farklılık görülmektedir. Kişilerarası affetmede, empati süreci kolaylaştıran bir etkiye sahipken; kendini affetmede empatinin süreci engellediği düşünülmektedir

(Hall ve Fincham, 2005).

Son olarak, hem kişilerarası affetmenin hem de kendini affetmenin, gerçekleştikleri takdirde olumlu neticeler vereceği; affedici olmamanın ise olumsuz sonuçlar doğuracağı söylenebilir. Ancak, daha ziyade kişinin kendini affedememesi durumunun çok daha fazla olumsuz neticelere yol açacağına vurgu yapılmaktadır (Enright vd., 1996; Hall ve Fincham, 2005).

Affetme ile ilgili literatür incelendiğinde, pek çok araştırmanın odağında kendini affetmeden ziyade kişilerarası affetmenin yer aldığı ve araştırmacıların kendini affetme konusuna gereken önemi vermediği görülmektedir; dolayısıyla kendini affetme ile ilgili kavramsal ve ampirik bilginin çok az olduğunu söylemek mümkündür (Hall ve Fincham, 2005). Kişilerarası affetme çalışmalarına göre sayıca daha az olan kendini affetme çalışmaları, metodolojik olarak da kişilerarası affetmeye kıyasla daha az sofistikedir. Son yıllarda, kendini affetme ile ilgili ampirik ve teorik makalelerin sayısı hızla artmış olsa da, kuramcılar arasında ortak kabul görmüş tek bir teorik tanım mevcut değildir (McConnell, 2015).

2.3.2. Kendini Affetme Konusuna Genel Bakış

Affetme kavramına benzer şekilde, temelde insan sevgisi kapsamında ele alınan ve genel olarak olumlu bir kişilik özelliği olarak değerlendirilen kendini affetme konusunun ampirik çalışmaların ilgi odağı haline gelmesi oldukça yakın bir zamana denk gelmektedir. Affetme konusu üzerine 1990'ların başında çalışılmaya başlanmış olmasına rağmen, kendini affetme konusu affetme literatürünün ihmal edilmiş 'üvey evladı' olarak nitelendirilmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Literatür incelendiğinde, kendini affetme kavramına ilişkin herkesin fikir birliğine vardığı tek bir tanım bulmak mümkün değildir.

Kendini affetme ile ilgili literatürün erişilebilir olmamasının birkaç nedeni olabilir. İlk olarak, kendini affetmeye ilişkin teorik literatürün, filozoflar, teologlar ve psikologlar da dahil olmak üzere farklı alanlardan bilim adamlarının katkılarıyla karakterize edilmiş olması neden olarak gösterilebilir. Kullanılan dilin zaman zaman belirsiz ya da anlaşılması güç olmasının nedeni, bu çeşitlilik olabilir. İkincisi, çok yeni olan kendini affetme literatürünün, kişilerarası affetme ile ilgili literatürle kıyaslandığında, daha açıklayıcı bir dil gerektirdiği görülmektedir. Üçüncü neden olarak ise, kendini affetmenin

doğası gereği karmaşık bir yapıya sahip olması gösterilebilir. Kendini affetme kendine has pek çok anlamı barındırdığı ve farklı hisler uyandırdığı için, herhangi bir bilim alanındaki gibi, kendini affetme literatüründe temel kavramsal bir fikir birliğine varılmasını, ve kesin ve sert kuralların olmasını beklemek doğru olmayacaktır (Hanna, 2012).

Hanna (2012), kendini affetmeyi anlamayı kolaylaştıracak birkaç önemli adımdan bahsetmiştir. Öncelikli olarak, kendini affetme kavramının altında yatan temel fikirleri incelemenin kendini affetmeyi anlamada etkili olacağı düşünülmektedir. Kendini affetmenin altında yatan temel fikirler, Jung, Rogers ve Maslow gibi psikologlar ve Aristoteles ve Kant gibi filozoflar tarafından, daha kendini affetme üzerine ampirik literatür doğmadan çok önce tartışılmıştır. Örneğin; Kant, insanın doğası gereği kusurlu olduğunu belirtmiş ve öz-saygı (self-respect) üzerine sık sık vurgu yapmıştır. Kendini affetmenin, Kant'ın "kişinin kendinde var olan kusurlarını da göz önüne alarak kendine gösterdiği gerçek değer farkında olması süreci" şeklinde tanımladığı öz-saygı kavramına dayanmakta olduğu söylenebilir. Kendini affetme davranışını gösterebilen bir kişi, hatalarından kendisini sorumlu tutsa da, değerinin buna bağlı olmadığını farkındadır. Diğer yandan, Jung kendini tanıma ve kendini gerçekleştirmenin psikolojik sağlık üzerinde önemli bir rolü olduğuna dikkat çekmiştir. Kendini affetme de bu süreçlere yol açmaktadır. Şöyle ki, kendini affetme dürüstlük gerektirir ve bu kişiyi kendini tanımaya götürür; ve ayrıca sorumluluk almayı gerektirir; bu da kişiyi kendini geliştirmeye götürür. Kendini affetme, Rogers'ın koşulsuz olumlu kabul kavramından da beslenmektedir. Kısaca, kendini affetme ile ilgili ampirik literatür daha çok yeni olmasına rağmen kendini affetmenin altında yatan fikirlerin uzun zamandır tartışılmakta olduğu söylenebilir (Hanna, 2012).

2.3.3. Kendini Affetmeye İlişkin Kavramsal Açıklamalar

Bilim adamlarının kendini affetme sürecine ilişkin üzerinde kavramsal anlaşmaya vardığı görüşleri gözden geçirmek kendini affetmeyi anlamada önemli bir adım olarak görülmektedir. Genel olarak, araştırmacılar kendini affetmenin zamanla ortaya çıkan ve yavaş yavaş gelişen kasıtlı bir süreç olduğu konusunda anlaşmaktadır ve bu süreci kendini hor görmekten vazgeçip kendine yönelik iyi niyet gösterme ve hataları telafi etmeye gayret etme süreci olarak tanımlamaktadır (Holmgren, 1998; Snow, 1993).

Kendini affetme konusu ile ilgili bilinen ilk makale çalışmasını gerçekleştiren Bauer ve diğerleri (1992), kendini affetmenin geçmiş tarafından belirlenmeyen bir geleceğe izin verdiğini ve insanın büyümesi ve gelişiminde önemli bir rolü olduğunu belirtmektedir (s.150). Ayrıca Bauer ve diğerlerinin (1992), kendini affetmeyi hatanın anlaşılması ve hatayı işleyen de insan olduğunun farkına varılması bağlamında tartıştığı görülmektedir. Bauer ve diğerlerine (1992) göre, kendini affetme süreci insan topluluğuna geri dönüşün zor ve dolambaçlı bir yolculuğudur. Bu yolculuk, kişinin geçmişe takılıp kalmaktan ve kim olduğuna ilişkin yanılsamalara tutunmaktan kurtulup, kendisini tüm diğer insanlar gibi kusurları olan ama bu konuda yalnız olmayan bir insan evladı olarak kabullenmesine doğru giden bir süreçtir (Bauer vd., 1992). Snow (1993) ise, kendini affetmeyi, bir başarısızlığımız veya bir hatamızdan dolayı kendimize çeki düzen verme süreci olarak tanımlamıştır.

Enright ve The Human Development Study Group (1996), kendini affetmeyi “birinin kendisinin de kabul ettiği nesnel bir hatası karşısında kendine karşı şefkat, cömertlik ve sevgisini güçlendirirken; kendine duyduğu kızgınlığı terk etmeye yönelik istekliliği” olarak tanımlamıştır (s.116). Bu tanım, psikoloji literatüründeki en eski kendini affetme tanımı olarak bilinmektedir; ve en genel kabul görmüş ve en sık kullanılan tanım olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak, kendini affetmeyi daha iyi anlayabilmek için yalnızca tek bir tanımı kabul etmek yerine kendini affetmeye ilişkin ortaya konulan çeşitli tanımların anlaşılmasının daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Enright ve diğerlerinin (1996), kendini affetme kavramına ilişkin yaptığı bu girişten sonra, Hall and Fincham (2005), kendini affetme konusu ile ilgili ampirik çalışmalara ihtiyaç olduğunun altını çizinceye kadar kendini affetme çalışması neredeyse tamamen pasif kaldı. Hall and Fincham (2008), kendi araştırma çağrılarına cevaben kendini affetme ile ilgili ilk ampirik çalışmayı gerçekleştirmiş ve bu çalışmada kendini affetmeyi “suç veya hatayla ilişkili uyarıcılardan kaçınmaya ve kendine karşı misilleme yapmaya yönelik motivasyonun azalması, ve kendine karşı iyimser davranmaya yönelik motivasyonun artması yoluyla oluşan bir takım motivasyon değişiklikleri” olarak kavramsallaştırmıştır (s.175).

Baker (2008)’a göre, kendini affetme, kişinin kendine merhametle bakarak, kendisini kişisel gelişimine adanmış, değişime kapasitesi olan ve affedilemeye layık olan, hata

yapabilen ama pişman olan bir insan olarak görmeyi tercih ettiği ve kendine karşı kızgınlık ve nefret gibi olumsuz duyguları ve olumsuz suçlamaları terk ettiği içsel bir süreçtir. Kendini affetme tutumuna sahip bir kişi, aşırı bir şekilde suçluluk duymaktan kaçınma eğilimindedir. Kendi hatalarını kabul eder; ancak hatalarından dolayı kendine kızgınlık duyma ve sert eleştirilerde bulunma gibi kendine yönelik olumsuz tepkileri bırakır (Enright vd., 1996).

Ayrıca kendini affetme “kişinin tüm suçluluk ve pişmanlık duygularından sıyrılması” anlamına gelmez (Fischer ve Exline, 2006, s.131). Kendini affetme süreci, tüm pişmanlığın bitmesi değil; daha ziyade kişinin kendisine karşı “tüm iyi” ya da “tüm kötü” tutumunun bırakılmasıdır.

Kendini affetmeye ilişkin yapılan ilk tanımlamalar, yeterince işlevsel hale getirilmemiş ve araştırmacılar arasında tam güven uyandırmamış olsa da, bulgusal olarak kesinlikle anlamlı görülmektedir (Griffin, 2016). Bununla birlikte, bilim adamları bu çığır açan tanımlara tepki olarak çeşitli çalışmalar gerçekleştirmiş ve bu tepki neticesinde, konuya ilişkin ampirik çalışmalarda bir patlama yaşanmıştır. Böylelikle, kendini affetme, var olan diğerlerini affetme tanımlarının kendini affetmeye uyarlanmasıyla değil, ampirik kanıtlardan elde edilen bilgiler ışığında kavramsallaştırılmış oldu (Griffin, 2016). Buna göre, Wohl, DeShea, ve Wahkinney (2008), kendini affetmeyi “birinin kendisinin işlediği bir suç ya da hatanın ardından kendisi hakkındaki duygu, davranış ve inançlarında olumlu tutum değişikliği meydana gelmesi” şeklinde tanımlarken (s. 2); Woodyatt ve Wenzel (2013) ise, “suçlu kişinin kendi kabahatini kabul edip mağdur olan kişiye hakettiği değerin gösterilmesi gerektiğinin farkına vardığı, hata neticesinde ortaya çıkan duyguları deneyimlediği, ilk başta mağduriyete yol açan tavır ve davranışları ele alıp bunları düzeltmeye çabaladığı ve tüm bunları yaparken ahlaki benliğini yeniden kurup iyileştirdiği bir süreç” olarak kavramsallaştırmıştır (s.231). Woodyatt ve Wenzel (2013)’in tanımını Wohl ve diğerlerinin tanımından ayıran temel fark, kendini affetme sürecinde ahlaki benliğin yeniden kurulması gerektiğine yönelik yapılan vurgudur. Woodyatt ve Wenzel (2013)’e göre, olumlu benlik imajı (self-image) yeniden kurulsa bile ahlaki değer kazanılmaksızın kendini affetmeden bahsetmek mümkün değildir. Dolayısıyla, kendini affetme, kişilerarası zararın gerçekleşmesinin ardından suçlu kişinin suçunun sorumluluğunu kabul etmesi yoluyla ahlaki değerlerin tasdik edilmesini

gerektirmektedir. Hatalı olan kişi, hatasının sorumluluğunu almaktan kaçınma gibi çeşitli stratejiler kullanarak kendisine yönelik olumlu bir benlik algısını sürdürebilir; ancak bu kendini affetme olarak nitelendirilemez.

Son olarak, kendini affetmenin, narsisizm belirtisi olarak algılanmasının kesinlikle yanlış olacağı belirtilmelidir. Çünkü, kendini affetmenin temelinde insan sevgisi vardır; narsisizmin temelinde ise sevgi değil, kendini beğenmişlik duygusu yatmaktadır (Enright vd., 1996; Sarıçam ve Biçer, 2015).

2.3.4. Gerçek (Authentic) Kendini Affetme İçin Gerekli Olan Adımlar

Gerçek (authentic) kendini affetme kavramı, özellikle kendini affetmeyi sahte ya da sözde (pseudo) kendini affetmeden ayırmak için kullanılmaktadır (Hall ve Fincham, 2005). Hanna (2012), iyi oluş üzerinde faydaları olan adaptif (uyarlanabilir) duygu odaklı başa çıkma stratejisi olarak bir kendini affetme modeli sunduğu ve kendini affetmenin zihinsel sağlık üzerindeki faydasını gösteren ön kanıtlar ileri sürdüğü çalışmasında, ilk olarak, gerçek kendini affetmeyi sahte/sözde (pseudo) kendini affetmeden ayırmak gerektiğini dile getirmiştir.

Gerçek kendini affetmenin gerçekleşmesi için gerekli olan iki kriter, dürüstlük ve sorumluluktur (Dillon, 2001; Hanna, 2012). Kendini affetmenin ilk şartı olan dürüstlük kriteri, başta çok basit ya da kolay gibi görünse de, esasında kişinin kendine karşı dürüst olması oldukça zor bir süreçtir. Bunun nedeni, insan içgüdüsünün kendisi ile ilgili acı gerçeklerden kendini koruma eğiliminde olduğu gerçeğidir. Kendini-aldatma (self-deception), reddetme, mantıksallaştırma, önemsememe ve görmezden gelme gibi bir takım savunmalar yoluyla gerçekleştirilir. Diğer durumlarda, kendini-aldatma, kişinin kendisinin mükemmel olduğuna yönelik gururlu veya narsistik tutumundan kaynaklanabilir. Bu nedenle, kendine karşı dürüst olmak için, kişinin kendini aldatmanın sağladığı konfordan vazgeçmeye ve kendi davranışını ve sonuçlarını kabullenmekten kaynaklanan üzüntü verici duygularla baş etmeye istekli olması gereklidir. Kendisine karşı dürüst olan bir kişinin, kendini affetmeye doğru yönelmeden önce suçluluk ve utanç gibi üzüntü verici duyguları tam olarak deneyimlemesi ve sonrasında bu duyguları tolere edebilmesi beklenmektedir (Hanna, 2012).

Gerçek kendini affetme için gerekli ikinci kriter sorumluluk almaktır. Kişinin kendisini dürüst bir şekilde sınaması süreci, sorumluluk almanın ilk adımını oluşturmaktadır. Yani, kişinin geçmişteki fiillerinin ve başarısızlıklarının sonuçlarını dürüst bir şekilde kabul etmesi, sorumluluk almanın bir ön şeklidir. Bununla birlikte, sorumluluk almanın yalnızca geçmişteki davranışın kabul edilmesi ile bitmediğini belirtmek gerekir. Sorumluluk almak, gelecekte aynı hatayı yapmamaya veya hatayı düzeltmeye gayret etme gibi bir dizi adım içerir (Dillon, 2001).

Hall ve Fincham (2005) ise, kendini affetmenin gerçekleşmesi için gerekli olan üç adımdan bahsetmektedir: Birinci adımda, birey kendisine karşı işlediği bir kabahatin farkına varmalı ve bu kabahatin sorumluluğunu kabul etmelidir. İkinci adımda, birey suçluluk ve pişmanlık duygularını deneyimlemelidir. Üçüncü adımda ise, kişi bu duyguların üstesinden gelmeli ve yaşadığı deneyim kendini cezalandırmadan kendini kabule doğru değişmelidir. Hall ve Fincham (2005)'a göre, kendini affetme sürecinde bu üç aşamadan geçmeyen kişinin gerçek anlamda kendini affetmesi mümkün değildir. Çünkü, kendini affetme kişinin müthiş bir farkındalıkla kendisini incelediği ve sorguladığı sıkıntılı ve uzun soluklu bir süreçtir. Aksi takdirde, kişinin kendisini kandırdığı sahte bir affetme süreci gerçekleşecek ve kişinin kendini affedip suçluluk duygusundan kolayca kurtulacağını zannetmesi büyük bir yanılgı olacaktır.

Worthington (2013), kendini affetmeyi teşvik eden 6 basamaklı bir metod önermiştir. Bu 6 basamak şu şekildedir:

- ⇒ İlahi affetmenin farkına var (Receive divine forgiveness),
- ⇒ İlişkileri tamir et (Repair relationships),
- ⇒ Ruminasyonu yeniden düşün (Rethink rumination),
- ⇒ Duygusal kendini affetmeye ulaş (Reach emotional self-forgiveness),
- ⇒ Kendini kabul etmeyi yeniden inşa et (Rebuild self-acceptance),
- ⇒ Erdemli bir şekilde yaşamaya kesin karar ver (Resolve to live virtuously).

Cornish ve Wade (2015) ise, gerçek kendini affetmeden söz edebilmek için, kişilerarası zararın sorumlusu olan kişilerin gerekli olan sorumluluk (responsibility), pişmanlık

(remorse), iyileştirme (restoration) ve yenileme (renewal) olmak üzere 4 unsuru takip ettiği bir müdahale teorisinden bahsetmektedir. *Sorumluluk*, kişinin eylemlerinin ve bunların sonuçlarının sorumluluğunu kabul etmesi olarak görülür ve pişmanlığı meydana getirir. *Pişmanlık*, suça ilişkin bir dizi olumsuz duygu (utanç, suçluluk gibi) şeklinde karşımıza çıkar. *İyileştirme*, kabahatli olan kişinin, başta hataya yol açan davranışlarına çeki düzen vermesi, iyileştirici düzenlemeler yapmasıdır. Son olarak, *yenileme* ise, kişinin kendisine yönelik şefkat, kabul ve saygı gibi olumlu duyguları güçlendirmesini gerektirir.

Özetle, gerçek bir kendini affetmeden bahsedebilmek için dürüstlük ve sorumluluk gereklidir. Buna karşın, sahte ya da sözde kendini affetmede ise, kişi kendine karşı dürüst olma ve kendi davranışlarının sorumluluğunu alma konusunda yeterince başarılı değildir. Sahte ya da sözde kendini affetme, kişinin zorda kalacağı bir durumdan, sorumluluk almaktan veya yapmak istemediği bir şeyden kaçarak kendini kandırması olarak nitelendirilebilir (Dillon, 2001). Son olarak, sık sık kendi hatasını görmezlikten gelme, unutma, reddetme veya mazur görme tutumunu benimseyen bir kişinin gerçek anlamda kendini affetmesinin mümkün olmayacağı da ayrıca belirtilmelidir.

2.3.5. Kendini Affetmenin Görülebileceği Durumlar

Griffin (2016)'e göre, kendini affetmeyi her derde deva bir ilaç olarak değerlendirmek yanlış olur. Kendini affetme literatürü, bilimsel şüphecilik, kendini affetmenin uygun olmadığı durumlar ve kendini affetmenin hatalı olan kişinin sosyo-ahlaki değerleri devamlı olarak ihlal etmesine olanak verebileceği kaygısı ile doludur. Örneğin; Wohl ve Thompson (2011)'ın araştırma sonuçları, sigara alışkanlığını ciddi bir sağlık problemi olarak gören bireyler arasında, sigara içme davranışına kendini affetme tutumuyla yaklaşılmasının olumlu yönde davranış değişikliğini engellediğini göstermektedir. Bunun gibi, bireylerin zararı devam etmekte olan bir durumla karşı karşıya olduğu durumlarda kendini affetme uygun bir yöntem olmayabilir.

Hanna (2012), kendini affetmenin görülebileceği veya gerçekleşmesinin uygun olduğu durumların dikkate alınmasının, kendini affetmeyi anlamak için önemli bir adım olduğundan bahsetmektedir. Hall ve Fincham (2005)'a göre, kendini affetme, kişinin başkasını incittikten sonra kendini affetmesi veya kendisini incittikten sonra kendini affetmesi olmak üzere temelde iki şekilde karşımıza çıkmaktadır. Genel olarak

bakıldığında ise, kendini affetmenin, amacına uygun olarak gerçekleştiği üç durumdan bahsedilmektedir: Bunlar, kişinin kendine karşı, bir başkasına karşı veya hem kendisine hem de bir başkasına karşı bir suç/kabahat işlediği durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Snow, 1993). Ayrıca, suçun/kabahatin yalnızca bir hata ya da dikkatsizlikten kaynaklandığı durumlar, ve suçun/kabahatin problemlili değerlerin veya karakter noksanlıklarının bir yansıması olarak meydana geldiği durumlar da kendini affetmenin görülebileceği diğer durumlar olarak karşımıza çıkabilir (Holmgren, 1998).

Luskin (2002)'e göre, kendini affetmenin uygulanabilir olduğu 4 sınıf insan vardır. İlk kategori, lisans derecesi almak, bir iş veya hayat arkadaşı edinmek gibi önemli hayat görevlerinde başarılı olamadıkları için kendilerini suçlayan bireylerden oluşur. İkinci kategori, kendisine veya bir başkasına yardım etmek için gerekli önlemleri almadıkları için kendisini suçlayan kişileri kapsar. Kendisinin veya çocuğunun hastalığı için tıbbi yardıma başvurmayan bir ebeveyn, bu kategorideki kişilere örnek olarak verilebilir. Üçüncü kategoride, kendisini bir başkasını incitmekle suçlayan kişiler yer alır. Bu kişilere, karısına/kocasına sadık olmayan bir eş örnek olarak verilebilir. Dördüncü kategoride ise, bağımlılık gibi kendine zarar veren davranışlarından dolayı kendisini suçlayan bireyler yer almaktadır. Sonuç olarak, kendini affetme davranışının çok çeşitli durumlarda ortaya çıkabileceğini söylemek mümkündür.

2.3.6. Uyumlu (Adaptive) Duygu Odaklı Başa Çıkma Stratejisi Olarak Kendini Affetme

Kendini affetmeye ilişkin önerilen modellerden birisi, Worthington ve arkadaşlarının modelidir (Worthington, 2006; Worthington ve Scherer, 2004). Worthington ve arkadaşları, kendini affetmeyi, uyumlu (adaptif) bir *duygu odaklı başa çıkma stratejisi* olarak kavramsallaştırmışlardır. Worthington ve arkadaşlarına göre, kendini affetmeyi öğrenmek, bireyin acı/üzücü duygularla daha uyumlu (adaptif) bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olur.

Bireylerin üzücü olaylar ve duygularla nasıl baş ettiklerini açıklayan şemsiye bir kavram olarak başa çıkmanın, duygu düzenleme ile ilgili bir konu olduğundan, ve Lazarus ve Folkman'ın (1984) başa çıkma modeline göre, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere 2 çeşit başa çıkma stratejisinin bulunduğundan daha önce bahsetmiştik. Worthington ve arkadaşları, kendini affetmeyi, duygu odaklı başa çıkmanın uygulanabilir

bir biçimi olarak değerlendirmektedir. Onlara göre, kendini affetme bireylerin iyileşmesine iki şekilde katkı sağlamaktadır. İlk olarak, kendini affetme, suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygularla baş etmede duygusal bir strateji sunmaktadır. Geçmişteki bir başarısızlığını veya hatasını affedebilen bir kişi, altta yatan suçluluk ve utanç duygularını inceleyip bunların üzerinde düşündüğü bir süreçten geçerek bu duyguları yeniden işler ve bu sayede, duygular yeniden anlam kazanır. İkincisi, duyguların işlenmesi yeni bilgilere yol açar ve yeni bilişsel ve davranışsal stratejilerin ortaya çıkmasına imkan sağlar. Diğer bir ifadeyle, duygulara katılmak ve bunlarla çalışmak, bireyin tabiri caizse "takılıp kalmamasına" ve hayata farklı şekilde tutunmasına olanak tanır. Örneğin, geçmişteki bir başarısızlığa, bir hataya veya yaşanan kişilerarası bir probleme ilişkin hissettiği suçluluk duygusunun farkında olan bir kişi, hem hatalardan ders çıkararak kendi gelişimini sağlayabilir, hem de incittiği kişiye karşı hatasını telafi etmeyi düşünebilir.

Kendini affetme, olumsuz duyguların üzerinde çalışılıp yeniden işlebileceği uyumlu (adaptif) bir süreç sağlar, ve kendinden nefret etme ve kendini kınama davranışlarının azalmasına olanak tanır. Bu nedenle, kendini affetmenin genel iyi oluşu artırdığını ifade etmek mümkündür. Kendini affetme, bireylere uyumlu bir duygu odaklı başa çıkma stratejisi sunar ve bunu yaparken bireyin madde kullanımı gibi uyumsuz başa çıkma davranışlarına başvurma olasılığını azaltır. Örneğin, Ianni ve arkadaşları, üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde kendini affetme ve alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışmada, alkol bağımlılığı ve utanç arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulunmuştur (Ianni, Hart, Hibbard, ve Carroll, 2010). Bununla birlikte, kendine affetmenin ise bu ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Buna göre, utanca yatkınlıkları yüksek olan ve aynı zamanda kendini affetme düzeyleri yüksek olan bireylerin alkol bağımlılığının daha düşük seviyelerde olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, kendini affetmenin, utanmaya yatkın olan bireyler arasında koruyucu bir duygu odaklı başa çıkma stratejisi olduğunu göstermektedir. Daha genel bir ifadeyle, kendini affetmenin iyileşme ve gelişme sürecinde olan bireyler için adaptif bir duygu odaklı başa çıkma stratejisi olduğu ileri sürülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplamada kullanılan ölçme araçları, veri toplama işlemi ve verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel tekniklere ilişkin gerekli açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve kendini affetme düzeyleri ile kullandıkları başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde yapılandırılmıştır. Tarama araştırmalarında, bir grubun belirli özellikleri betimlenmeye çalışılır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz, ve Demirel, 2013). Diğer yandan, korelasyonel araştırmalar, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin derecesini ortaya koymayı amaçlayan araştırma türleri olarak tanımlanmaktadır. Korelasyon türü ilişkisel taramalar, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, birlikte değişim söz konusu ise bunun nasıl olduğunu saptamaya çalışır (Büyüköztürk vd., 2013). Bu araştırmada daha ziyade öz-anlayış ve kendini affetmenin başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisi incelendiği için, araştırma, ilişkisel tarama modelinde yordayıcı korelasyonel bir araştırma olarak tasarlanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2015-2016 eğitim öğretim yılında Marmara Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem belirlenirken, tesadüfi oransız küme örnekleme yöntemi temel alınmış; öncelikle üniversitedeki fakülteler belirlenmiş ve random (tesadüfi) olarak yapılan seçimlerle araştırmaya dâhil edilecek birimler belirlenmiştir. Belirlenen 6 fakültede (Eğitim, Fen-Edebiyat, İlahiyat, Teknoloji, Güzel Sanatlar, Sağlık Bilimleri) öğrenim görmekte olan 478'i kadın, 203'ü erkek olmak üzere toplam 681 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin demografik özelliklerine göre frekans ve yüzdelik dağılımları Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Tablolar	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	478	70,2
	Erkek	203	29,8
	Toplam	681	100,0
Fakülte	Eğitim	261	38,3
	Fen-Edebiyat	124	18,2
	İlahiyat	95	14,0
	Teknoloji	69	10,1
	Güzel Sanatlar	77	11,3
	Sağlık	55	8,1
	Toplam	681	100,0
Sınıf	1. sınıf	136	20,0
	2. sınıf	88	12,9
	3. sınıf	196	28,8
	4. sınıf	261	38,3
	Toplam	681	100,0
Akademik Başarı	Başarısız	42	6,2
	Orta	323	47,4
	Başarılı	316	46,4
	Toplam	681	100,0
Gelir Düzeyi	Düşük	54	7,9
	Orta	597	87,7
	Yüksek	30	4,4
	Toplam	681	100,0
Anne-Baba Tutumları	Aşırı koruyucu	147	21,6
	Baskıcı/otoriter	53	7,8
	İlgisiz	27	4,0
	Demokratik	454	66,7
	Toplam	681	100,0
Umut	Evet	471	69,2
	Kararsızım	179	26,3
	Hayır	31	4,6
	Toplam	681	100,0

Tablo 3.1.de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 478'i (%70,2) kadın, 203'ü (%29,8) erkektir. Öğrencilerin 261'i (%38,3) Eğitim Fakültesi, 124'ü (%18,2) Fen-Edebiyat Fakültesi, 95'i (%14,0) İlahiyat Fakültesi, 69'u (%10,1) Teknoloji Fakültesi, 77'si (%11,3) Güzel Sanatlar Fakültesi ve 40'ı (%9,0) ise Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin 136'sı (%20,0) 1.sınıfta, 88'i (%12,9) 2.sınıfta, 196'sı (%28,8) 3.sınıfta, 261'i (%38,3) ise 4.sınıfta öğrenim görmektedir. Akademik başarı durumuna göre, öğrencilerin 42'si (%6,2) başarısız, 323'ü

(%47,4) orta, 316'sı (%46,4) ise başarılı olduğunu belirtmiştir. Algılanan gelir düzeyine göre, öğrencilerin 54'ü (%7,9) düşük, 597'si (%87,7) orta, 30'u (%4,4) ise yüksek gelir düzeyine sahiptir. Anne-baba tutumlarına göre, öğrencilerin 147'si (%21,6) aşırı koruyucu, 53'ü (7,8) baskıcı/otoriter, 27 (%4,0) ilgisiz, 454'ü (%66,7) demokratik ebeveynlere sahiptir. Son olarak, üniversite öğrencilere yöneltilen “geleceğe yönelik umutlu musunuz?” sorusuna, öğrencilerinin 471'i (%69,2) evet, 179'u (%26,3) kararsızım, 31'i (%4,6) ise hayır yanıtını vermiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, ‘Başa Çıkma Stratejileri-Kısa Formu’ (Bacanlı vd., 2013), ‘Dini Başa Çıkma Ölçeği’, ‘Öz-Anlayış Ölçeği’ (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) ve Heartland Affetme Ölçeği’nin ‘Kendini Affetme Alt Ölçeği’ (Bugay ve Demir, 2010) kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcıların demografik özelliklerini belirleyebilmek adına araştırmacı tarafından hazırlanan ‘Kişisel Bilgi Formu’ kullanılmıştır.

3.3.1. Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği-Kısa Formu

Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği-Kısa Formu, Carver, Scheier ve Weintraub (1989) tarafından geliştirilmiş olan ve insanların strese karşı gösterdikleri farklı davranışları ölçen Başa Çıkma Stratejileri (COPE) adlı ölçeğin Carver (1997) tarafından geliştirilen kısa formudur. Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği-Kısa Formu’nun Türkçe uyarlama çalışması, Bacanlı, Sürücü ve İlhan (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda her biri iki maddeden oluşan 14 faktörlü bir yapı elde edilmiştir ve tüm faktörlerin açıkladığı varyans %80,37 olarak bulunmuştur. Elde edilen ölçek toplam 28 maddeden ve 14 alt ölçekten oluşmaktadır. 4’lü likert derecelendirmeli (1:Bunu hiç yapmıyorum; 4:Bunu çok yapıyorum) ölçeğin her bir alt ölçeğinden alınabilecek ham puan 2 ile 8 arasında değişmektedir. BÇSÖ-Kısa Formu’nun alt ölçekleri diğer etkinlikleri bırakma, planlama, araçsal sosyal destek arama, duygusal sosyal destek arama, duyguları açığa vurma, davranışsal uzaklaşma, dikkatini başka yöne yöneltme, olumlu yönde yeniden yorumlama, reddetme, kabullenme, dine yönelme, madde kullanma, mizah ve kendini sınırlandırma (kendini suçlama) şeklindedir.

Carver (1997) alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının .50'nin üstünde olduğunu rapor etmiştir. Üç uygulamanın ortalamasına göre alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları şöyledir: diğer etkinlikleri bırakma .68, planlama .73, olumlu yönde yeniden yorumlama .64, kabullenme .57, mizah .73, dine yönelme .82, duygusal sosyal destek arama .71, araçsal sosyal destek arama .64, dikkatini başka yöne yöneltme, .71, reddetme .54, duyguları açığa vurma .50, madde kullanımı .90, davranışsal uzaklaşma .65 ve kendini suçlama .69. BÇSÖ-KF Türkçe uyarlamasında ise alt ölçekler için Cronbach alfa değerlerinin .39 ile .92 aralığında değiştiği görülmektedir. Çalışmada en yüksek iç tutarlılık katsayısını (.92) mizah alt ölçeği gösterirken, kendini sınırlandırma alt ölçeği ise en düşük iç tutarlılık değerini (.39) göstermiştir. BÇSÖ-KF'nin test-tekrar test güvenilirliği için iki hafta arayla yapılan ölçümlerde faktörlerin korelasyon katsayılarının .44 ile .90 aralığında değer aldıkları görülmüştür (Bacanlı vd., 2013).

3.3.2. Dini Başa Çıkma Ölçeği

3.3.2.1. Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin Orijinal Formu

Dini Başa Çıkma Ölçeği, Abu-Raiya, Pargament, Mahoney ve Stein (2008) tarafından geliştirilmiş, 4-lü likert derecelendirmeli (1:Hemen hemen hiç yapmam; 4:Sıklıkla yaparım) ve bireysel olarak cevaplanan, öz-bildirime dayalı bir kâğıt-kalem testidir. Ölçek 7 maddelik pozitif/olumlu dini başa çıkma ve 3 maddelik negatif/olumsuz dini başa çıkma alt ölçekleri olmak üzere toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Pozitif dini başa çıkma alt ölçeği, Müslüman bireylerin genel yaşam stresörleriyle mücadele etme sürecinde pozitif dini başa çıkma yöntemlerini ne ölçüde kullandıklarını değerlendirmektedir. Bu alt ölçek, “Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sevgisini ve himayesini isterim” ve “Hayatta bir problemle karşılaştığımda, teselli bulmak için Kuran-ı Kerim okurum” gibi maddeler içermektedir. Negatif dini başa çıkma alt ölçeği ise, Müslüman bireylerin genel yaşam stresörleriyle mücadele etme sürecinde negatif dini başa çıkma yöntemlerini ne ölçüde kullandıklarını değerlendirmektedir. Bu alt ölçek, “Hayatta bir problemle karşılaştığımda, işlediğim günahlardan dolayı Allah tarafından cezalandırıldığıma inanırım” ve “Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın beni cezalandırmasına neden olacak ne yaptığımı merak ederim” gibi maddeler içermektedir. Bu alt ölçeklerin maddeleri, Pargament, Koenig ve Perez (2000) tarafından geliştirilen Dini Başa Çıkma (RCOPE) Ölçeği'nden yararlanılarak oluşturulmuştur.

Pozitif dini başa çıkma alt ölçeğinden alınabilecek ham puan 7 ile 28 arasında, negatif dini başa çıkma alt ölçeğinden alınabilecek ham puan ise 3 ile 12 arasında değişmektedir. Pozitif dini başa çıkma alt ölçeğinden alınan yüksek puan daha olumlu dini başa çıkmayı yansıtırken; negatif dini başa çıkma alt ölçeğinden alınan yüksek puan ise daha olumsuz dini başa çıkmayı yansıtmaktadır. Abu-Raiya (2008)'ın gerçekleştirdiği pilot uygulamanın sonuçlarına göre; 7 maddelik pozitif dini başa çıkma alt ölçeğinin iç tutarlılığı .92; 3 maddelik negatif dini başa çıkma alt ölçeğinin iç tutarlılığı ise .74 olarak bulunmuştur.

3.3.2.2. Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlama Çalışması

Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması sürecinde, dilsel eşdeğerlik, ölçüt bağımlı geçerlik, ve geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için üç farklı gruptan veri toplanmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması için ileri seviyede İngilizce bilen 56 katılımcıya ulaşılmıştır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerlik çalışması, 183 üniversite öğrencisinden toplanan veriler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ise, Marmara Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan, yaşları 18-30 arasında değişen, 468'i (%69,4) kadın, 206'sı (%30,6) erkek olmak üzere toplam 674 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 21.0 ve LISREL 8.51 programları kullanılmıştır.

3.3.2.2.1. Dilsel Eşdeğerlik Çalışması

Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin uyarlama çalışması için ölçeği geliştiren Dr. Hisham Abu-Raiya ile e-mail yoluyla iletişime geçilerek ölçeği Türkçe'ye uyarlama konusunda gerekli izin alınmıştır. Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilme sürecinde ilk olarak ölçek ileri seviyede İngilizce bilen altı kişi (3 İngilizce öğretmeni, 3 öğretim üyesi) tarafından ayrı ayrı Türkçe'ye tercüme edilmiş ve daha sonra bu tercümelerin değerlendirilmesi sonucu bir Türkçe form elde edilmiştir. Ardından elde edilen bu Türkçe form çeviri sürecine dahil olmayan bir İngilizce öğretmeni tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Orijinal İngilizce form ile geri çeviri sonucu elde edilen İngilizce form arasındaki kelime farklılıkları tespit edilmiş ve formlar arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Daha sonra psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanından 3 akademisyenin de görüşleri

alınarak anlam ve dilbilgisi açısından gerekli düzeltmeler yapılmış ve son düzeltmeler sonucunda nihai Türkçe form elde edilmiştir.

Orijinal İngilizce form ile elde edilen Türkçe form arasındaki dilsel eşdeğerliği incelemek amacıyla ileri seviyede İngilizce bilen 56 kişiye öncelikle dili İngilizce olan ölçeğin orijinal hali verilip uygulanmış, ardından yaklaşık 15 gün sonra aynı kişilere ölçeğin Türkçe hali uygulanmıştır. İki uygulama arasındaki ilişki Pearson analizi yapılarak incelenmiştir.

Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin İngilizce ve Türkçe madde puanları arasında gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizi sonucu, ayrı ayrı tüm maddelerin İngilizcesi ve Türkçesi arasındaki ilişkinin genel olarak yükseğe yakın ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. İngilizce maddelerin toplam puanları ile Türkçe maddelerin toplam puanları arasındaki ilişki de yüksek düzeyde ve anlamlı bulunmuştur ($r=.90$; $p<.05$). Bu sonuçlar neticesinde, ölçekteki tüm maddelerin dilsel eşdeğerliğinin sağlandığını söylemek mümkündür. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizi sonuçları Tablo 3.2. de verilmiştir.

Tablo 3.2. Ölçek Maddelerinin Dilsel Eşdeğerliğini Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	N	r	p
Türkçe_1 & İngilizce_1	56	,775	,000
Türkçe_2 & İngilizce_2	56	,777	,000
Türkçe_3 & İngilizce_3	56	,735	,000
Türkçe_4 & İngilizce_4	56	,801	,000
Türkçe_5 & İngilizce_5	56	,687	,000
Türkçe_6 & İngilizce_6	56	,724	,000
Türkçe_7 & İngilizce_7	56	,769	,000
Türkçe_8 & İngilizce_8	56	,777	,000
Türkçe_9 & İngilizce_9	56	,670	,000
Türkçe_10 & İngilizce_10	56	,733	,000
Türkçe_top & İngilizce_top	56	,895	,000

3.3.2.2.2. Güvenirlilik Çalışması

Ölçeğin güvenirliliği, iç tutarlık yöntemiyle incelenmiştir. Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayıları pozitif dini başa çıkma alt ölçeği için .91, negatif dini başa çıkma alt ölçeği için .86 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlilik sonuçları Tablo 3.3. te verilmiştir.

Tablo 3.3. Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları

Faktör	Cronbach's Alpha Değeri
1. Pozitif	,91
2. Negatif	,86
TOPLAM	,90

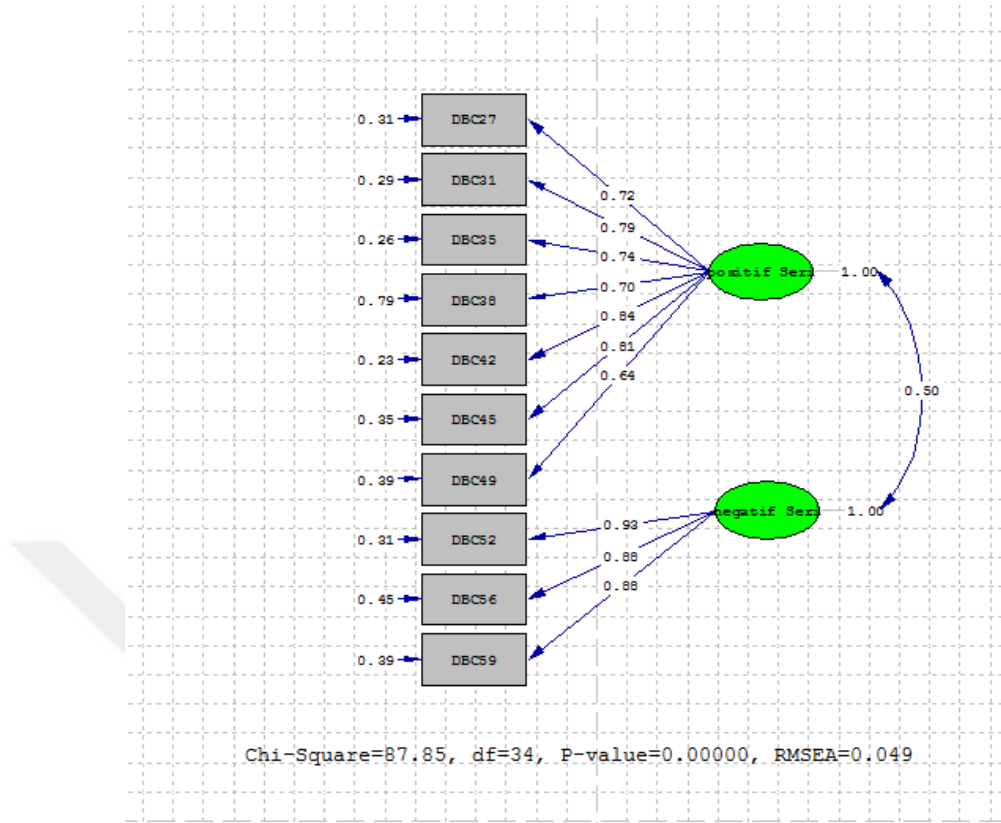
3.3.2.2.3. Geçerlik Analizleri

Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Seçer (2015), ölçek uyarlama sürecinde açımlayıcı faktör analizi yapmak yerine doğrudan doğrulayıcı faktör analizi yapılması gerektiğini belirtmektedir. Bu çalışmada, daha önceden test edilmiş ve doğrulanmış bir yapının Türkçe'ye adaptasyonu gerçekleştirildiği için, ölçeğin örtük yapısını yeniden belirlemek yerine, doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ölçeğin var olan yapısının Türk kültüründe model uyumu incelenmiştir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi

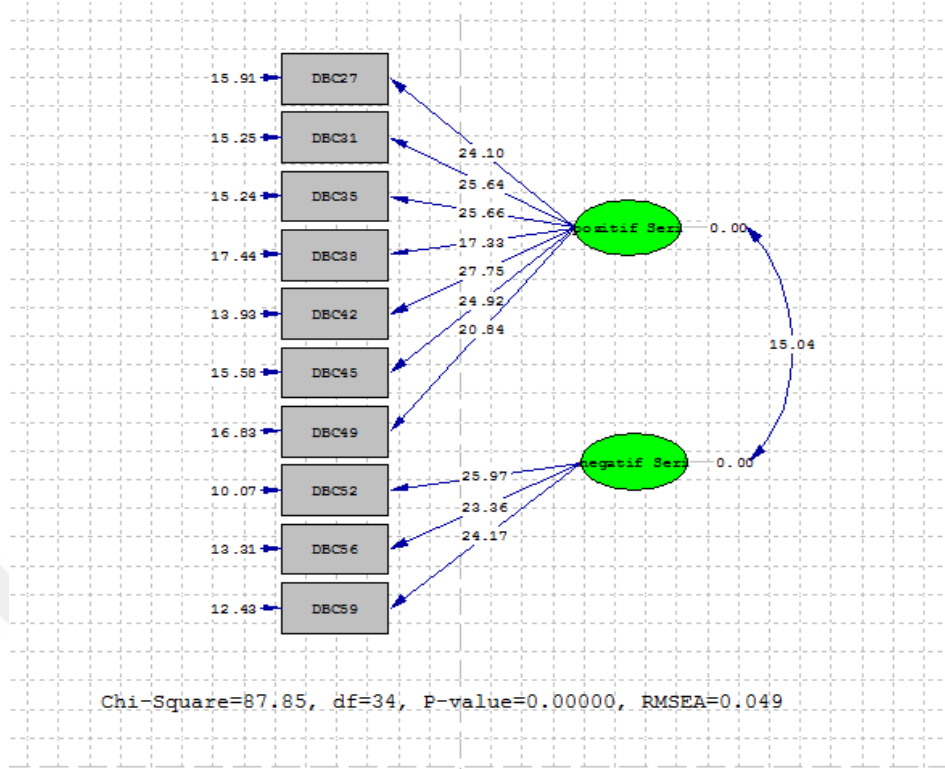
Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin Türk kültüründe geçerliğini sınamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Verilerin faktör analizi için uygunluğunu test etmek üzere hesaplanan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluğu katsayısı .94; Bartlett Küresellik Testinin χ^2 değeri 4258,38 (sd= 45) ve anlamlı ($p= .000$) olarak bulunmuştur. Bu değerler incelendiğinde, örneklem büyüklüğünün faktör analizi yapmak için uygun olduğu ve verilerin çok değişkenli normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiş, ve doğrulayıcı faktör analizi işlemlerine başlanılmıştır.

Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin 2 boyutlu modelinin uyumunu belirlemek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde, ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi iki boyutlu model herhangi bir modifikasyon yapılmadan sınanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indekslerinin değerleri; $\chi^2= 87,85$, sd= 34, $\chi^2/sd= 2,58$, RMSEA=.049, SRMR=.20, GFI= .94, CFI= .95 ve NNFI= .93 olarak bulunmuştur. Faktörler arasındaki kovaryans katsayısı .50 olarak bulunmuştur. Standardize edilmiş değerlere bakıldığında ise 1'in altında olduğu görülmektedir. Şekil 3. te modelin path diyagramı verilmiştir.



Şekil 3. 10 madde ve 2 faktörlü model (Standardize edilmiş değer)

Doğrulayıcı faktör analizinde sınanan modelin uyum indekslerinin yeterliliği incelenirken literatürde yer alan kabul edilebilir uyum değerleri dikkate alınmıştır. GFI, CFI, ve NNFI indeksleri için kabul edilebilir uyum değeri 0.90 ve mükemmel uyum değeri 0.95 ve üzeri olarak kabul edilmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Marsh, Hau, Artelt, Baumert, ve Peschar, 2006; Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003). RMSEA değerinin .080-.050 arasında olması kabul edilebilir uyum olarak, .050'den küçük olması ise mükemmel uyum değeri olarak kabul edilmektedir (Byrne ve Campbell, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2001). Son olarak, Tabachnick ve Fidell (2001)'e göre χ^2/sd değeri için, 3-5 arası kabul edilebilir, 0-3 arası ise çok iyi uyum değeri olarak kabul edilirken; Schermelleh-Engel ve diğerleri (2003), χ^2/sd değerini 2-3 arasında kabul edilebilir, 0-2 arasında ise iyi uyum değeri olarak değerlendirmektedir. Buna göre, doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin 10 madde ve 2 faktörlü yapısına ilişkin olarak test edilen model için uyum indeksi değerlerinin tamamının kabul edilebilir veya mükemmel düzeylerde olduğu görülmektedir. Bu sonuçtan hareketle, modelin iyi uyum verdiği ve onaylandığı söylenebilir.



Şekil 4. 10 madde ve 2 faktörlü model (t değerleri)

DFA’da incelenen modelin model uyumunun belirlenmesinin ardından modele ilişkin “t” değerleri gözden geçirilmiştir. Şekil 4. te görüldüğü üzere, model içerisinde kırmızı renkte gösterilmiş bir oka rastlanılmamıştır. Bu durum, parametre değerlerinin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir. Kritik t değeri .05 düzeyinde 1.96’dır; bunun altındaki t değerleri problemli bir maddenin olduğuna işaret eder (Tabachnick ve Fidell, 2001). Bu sonuçtan hareketle, modelde “t” değerleri açısından problemli bir maddenin olmadığı, bütün maddelerin kurgulanan ve test edilen modelde uyumlu olduğu söylenebilir.

Ölçüt Bağımlı Geçerlik Çalışması

Dini başa çıkma ölçeğinin ölçüt bağımlı geçerliği 183 üniversite öğrencisinden toplanan veriler kullanılarak test edilmiştir. Bunun için çalışma grubuna Dini Başa Çıkma Ölçeği ile birlikte Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği’nin (Bacanlı vd., 2013) bir boyutu olan Dine Yönelme alt ölçeği uygulanmış ve ayrı ayrı pozitif ve negatif dini başa çıkma ölçeklerinin dine yönelme değişkeni ile ilişkisine bakılmıştır. Tablo 5. te görüldüğü üzere, katılımcıların pozitif ve negatif dini başa çıkma ölçeğinden aldıkları puanlar ile dine yönelme alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını

belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi sonucunda pozitif dini başa çıkma ile dine yönelme değişkenleri arasındaki ilişki yüksek düzeyde ve anlamlı bulunurken ($r=.88$; $p<.05$); negatif dini başa çıkma ile dine yönelme değişkenleri arasındaki ilişki ise orta düzeyde ve anlamlı bulunmuştur ($r=.34$; $p<.05$).

Tablo 3.4. Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin Ölçüt Bağımlı Geçerliğini Test Etmek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	N	r	p
Pozitif_DBC & Dine Yönelme	183	,875	,000
Negatif_DBC & Dine Yönelme	183	,339	,000

3.3.4. Öz-Anlayış Ölçeği

Neff (2003a) tarafından geliştirilen Self Compassion Scale (SCS), 26 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Cevaplandırıanların ölçekte belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. SCS'nin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN) Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğin orijinalinden farklı olarak tek boyutlu bir yapı gösterdiği bulunmuş ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30'un altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağımlı geçerliği incelendiğinde ise, öz-anlayışın benlik saygısı ile $r=.62$; yaşam doyumu ile $r=.45$; pozitif duygu ile $r=.41$ ve negatif duygu ile $r=-.48$ düzeyinde ilişki gösterdiği bulunmuştur.

3.3.5. Heartland Affetme Ölçeği Türkçe Formu- Kendini Affetme Alt Ölçeği

Heartland Affetme Ölçeği Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından geliştirmiş ve Türkçe uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Heartland Affetme Ölçeği 7'li likert tipi 18 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt ölçeği için .73 ve toplam affetme puanı için, .77 olarak bulunmuştur.

Cronbach *alfa* katsayıları da sırasıyla, .75, .78, .79 ve toplam puan için, .86 olarak hesaplanmıştır (Thompson vd., 2005). Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkçe'ye çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için Cronbach *alfa* katsayısı hesaplanmış, yapı geçerliği Doğrulayıcı Faktör Analizi ile sınanmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin 18 madde ve kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uyum değerleri (GFI = .92, AGFI = .90, RMSEA = .06) yeterli düzeyde bulunmuştur (Bugay ve Demir, 2010). Ölçeğin Türkçe Formu'nun, Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76, ölçeğin tümü için ise .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerini ölçmek amacıyla Heartland Affetme Ölçeği Türkçe Formu'nun yalnızca "Kendini Affetme Alt Ölçeği" kullanılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için gerekli izinler alındıktan sonra, veri toplama işlemi 2015-2016 bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Kişisel bilgi formu, Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği-Kısa Formu, Dini Başa Çıkma Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği'nin Kendini Affetme Alt Ölçeği kullanılarak hazırlanan veri toplama formunu uygulamak için, araştırma kapsamındaki fakültelerde farklı bölümlerdeki öğretim elemanlarına ulaşılmıştır. Öğretim elemanlarının uygun gördüğü ders saatlerinde çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilere araştırmacı gözetiminde veri toplama araçları uygulanmış ve uygulama sırasında, gerekli açıklamalar yapılmıştır. Anket formunu cevaplandırmak istemeyen öğrenciler araştırmaya katılmamıştır; formu eksik dolduran veya samimi bir şekilde doldurmadığı tespit edilen öğrenciler ise örnekleme dâhil edilmemiştir. Gizlilik esasına uygun olarak katılımcılardan kimlik bilgileri alınmamıştır. Anket formunun her bir katılımcı tarafından cevaplandırılması yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler bilgisayar ortamına girilerek SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 ve AMOS 20.0 programları kullanılarak analiz edilmiştir. Eksik ve hatalı olduğu tespit edilen veriler analizlere dahil edilmemiştir. Ayrıca analizlere geçilmeden önce uç değerler tespit edilip veri setinden çıkartılmıştır. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden (sayı, yüzde, frekans, ortalama, standart sapma) yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesine parametrik test yöntemlerinin uygulanabilmesi için hem örneklem sayısının yeterli olması hem de örneklemin normal dağılım göstermesi gerektiği varsayılmıştır (Kalaycı, 2008, s.154). Bu amaçla, araştırmanın değişkenlerine normal dağılım analizi uygulanmıştır. Dağılımın normalliğini sınavan Kolmogorov Smirnov testi sonucunda, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Normalliğin sağlanmasıyla birlikte, verilerin analizinde parametrik yöntemlerin kullanılması tercih edilmiştir. Öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar t testi ile, fakülte, akademik başarı, gelir düzeyi, anne-baba tutumu ve umut değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişki Pearson korelasyonu ile test edilmiştir. Son olarak, başa çıkma stratejilerinin öz-anlayış ve kendini affetme tarafından açıklanmasına ilişkin bulgular yapısal eşitlik modeli (YEM) ile elde edilmiştir. Analizler sonucu elde edilen bulgularda anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz-anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarına Ait En Düşük, En Yüksek, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri (n=681)

	$x_{en\ düşük}$	$x_{en\ yüksek}$	$\bar{x}$	$x_{std\ sap}$	$Sh_{\bar{x}}$
Öz-anlayış	38	118	78,01	14,01	,54
Kendini Affetme	12	42	28,17	5,46	,21
Diğer Etkinlikleri Bırakma	2	8	5,36	1,40	,05
Planlama	2	8	6,39	1,33	,05
Araçsal Sosyal Destek Arama	2	8	6,00	1,55	,06
Duygusal Sosyal Destek Arama	2	8	5,43	1,49	,06
Duyguları Dışavurma	2	8	5,72	1,57	,06
Davranışsal Uzaklaşma	2	8	3,76	1,58	,06
Dikkatini Başka Yöne Yönelme	2	8	5,48	1,52	,06
Olumlu Yeniden Yorumlama	2	8	6,10	1,35	,05
Reddetme	2	8	3,61	1,49	,06
Kabullenme	2	8	6,32	1,33	,05
Dine Yönelme	2	8	6,54	1,72	,07
Madde Kullanma	2	8	2,85	1,60	,06
Mizah	2	8	4,80	1,91	,07
Kendini Sınırlandırma	2	8	5,27	1,34	,05
Pozitif Dini Başa Çıkma	7	28	22,06	5,55	,21
Negatif Dini Başa Çıkma	3	12	7,12	2,89	,11

Tablo 4.1.de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Öz-Anlayış puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}=78,01$, standart sapması $x_{std\ sap}=14,01$, aritmetik

ortalamalarının hatası $Sh_{\bar{x}}=,54$ olarak, Kendini Affetme puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}=28,17$, standart sapması $x_{std\ sap}=5,46$, aritmetik ortalamalarının hatası $Sh_{\bar{x}}=,21$ olarak bulunmuştur. Diğer yandan, üniversite öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri puanları incelendiğinde, aritmetik ortalaması en yüksek olan başa çıkma stratejilerinin dine yönelme, planlama ve kabullenme stratejileri olduğu; aritmetik ortalaması en düşük olan başa çıkma stratejilerinin ise madde kullanma, reddetme ve davranışsal uzaklaşma stratejileri olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, öğrencilerin Dine Yönelme puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}=6,54$, standart sapması $x_{std\ sap}=1,72$, aritmetik ortalamalarının hatası $Sh_{\bar{x}}=,07$ olarak, Planlama puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}=6,39$, standart sapması $x_{std\ sap}=1,33$, aritmetik ortalamalarının hatası $Sh_{\bar{x}}=,05$ olarak, Kabullenme puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}=6,32$, standart sapması $x_{std\ sap}=1,33$, aritmetik ortalamalarının hatası $Sh_{\bar{x}}=,05$ olarak bulunmuş; Madde Kullanma puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,85$, standart sapması $x_{std\ sap}=1,60$, aritmetik ortalamalarının hatası $Sh_{\bar{x}}=,06$ olarak, Reddetme puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,61$, standart sapması $x_{std\ sap}=1,49$, aritmetik ortalamalarının hatası $Sh_{\bar{x}}=,06$ olarak, Davranışsal Uzaklaşma puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,76$, standart sapması $x_{std\ sap}=1,58$, aritmetik ortalamalarının hatası $Sh_{\bar{x}}=,06$ olarak bulunmuştur. Son olarak, üniversite öğrencilerinin dini başa çıkma puanları incelendiğinde ise, Pozitif Dini Başa Çıkma puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}=22,06$, standart sapması $x_{std\ sap}=5,55$, aritmetik ortalamalarının hatası $Sh_{\bar{x}}=,21$ olarak, Negatif Dini Başa Çıkma puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}=7,12$, standart sapması $x_{std\ sap}=2,89$, aritmetik ortalamalarının hatası $Sh_{\bar{x}}=,11$ olarak bulunmuştur.

4.2. Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Grup	N	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	t
Öz-anlayış	Kadın	478	77,35	13,87	-1,89
	Erkek	203	79,57	14,26	

Tablo 4.2.de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t-testi sonucunda, öğrencilerin öz-anlayış puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=-1,89$; $p>.05$).

Tablo 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Grup	N	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	t
Kendini Affetme	Kadın	478	28,33	5,41	1,17
	Erkek	203	27,80	5,56	

Tablo 4.3.te görüldüğü üzere, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t-testi sonucunda, öğrencilerin kendini affetme puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=1,17$; $p>.05$).

Tablo 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Grup	N	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	t
Diğer Etkinlikleri	Kadın	478	5,35	1,34	-,34
Bırakma	Erkek	203	5,39	1,55	
Planlama	Kadın	478	6,39	1,32	,13
	Erkek	203	6,38	1,35	
Araçsal Sosyal Destek	Kadın	478	6,11	1,50	2,81**
Arama	Erkek	203	5,75	1,64	
Duygusal Sosyal Destek	Kadın	478	5,54	1,46	3,01**
Arama	Erkek	203	5,17	1,55	
Duyguları Dışa vurma	Kadın	478	5,99	1,46	7,02**
	Erkek	478	5,09	1,64	
Davranışsal Uzaklaşma	Kadın	203	3,78	1,51	,66
	Erkek	478	3,69	1,72	
Dikkatini Başka Yöne	Kadın	203	5,59	1,53	2,81**
Yöneltme	Erkek	478	5,23	1,49	
Olumlu Yeniden	Kadın	203	6,09	1,33	-,31
Yorumlama	Erkek	478	6,12	1,41	
Reddetme	Kadın	203	3,58	1,50	-,81
	Erkek	478	3,68	1,49	
Kabullenme	Kadın	203	6,38	1,28	1,71
	Erkek	478	6,19	1,43	
Dine Yönelme	Kadın	203	6,68	1,64	3,28**
	Erkek	478	6,21	1,86	
Madde Kullanma	Kadın	478	2,66	1,41	-4,80**
	Erkek	203	3,29	1,91	
Mizah	Kadın	478	4,77	1,93	-,64
	Erkek	203	4,87	1,87	
Kendini Sınırlandırma	Kadın	478	5,29	1,32	,66
	Erkek	203	5,22	1,39	
Pozitif Dini Başa Çıkma	Kadın	478	22,55	5,30	3,58**
	Erkek	203	20,90	5,93	
Negatif Dini Başa Çıkma	Kadın	478	6,94	2,82	-2,59*
	Erkek	203	7,56	3,00	

*p<.05 **p<.01

Tablo 4.4.de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t-testi sonucunda, öğrencilerin diğer etkinlikleri bırakma puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-,34$; $p>.05$). Öğrencilerin planlama puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-,13$; $p>.05$). Öğrencilerin araçsal sosyal destek arama puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=2,81$; $p<.01$). Söz konusu farklılık kadınların lehinedir. Öğrencilerin duygusal sosyal destek arama puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir

fark bulunmuştur ($t=3,01$; $p<.01$). Söz konusu farklılık kadınların lehinedir. Öğrencilerin duyguları dışa vurma puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=7,02$; $p<.01$). Söz konusu farklılık kadınların lehinedir. Öğrencilerin davranışsal uzaklaşma puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=.66$; $p>.05$). Öğrencilerin dikkatini başka yöne yöneltme puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=2,81$; $p<.01$). Söz konusu farklılık kadınların lehinedir. Öğrencilerin olumlu yeniden yorumlama puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-.31$; $p>.05$). Öğrencilerin reddetme puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-.81$; $p>.05$). Öğrencilerin kabullenme puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=1,71$; $p>.05$). Öğrencilerin dine yönelme puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=3,28$; $p<.01$). Söz konusu farklılık kadınların lehinedir. Öğrencilerin madde kullanma puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=-4,80$; $p<.01$). Söz konusu farklılık erkeklerin lehinedir. Öğrencilerin mizah puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-.64$; $p>.05$). Öğrencilerin kendini sınırlandırma puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=.66$; $p>.05$). Öğrencilerin pozitif dini başa çıkma puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=3,58$; $p<.01$). Söz konusu farklılık kadınların lehinedir. Öğrencilerin negatif dini başa çıkma puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=-2,59$; $p<.05$). Söz konusu farklılık erkeklerin lehinedir.

4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>				ANOVA Sonuçları				
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
1. Eğitim	261	77,00	14,66	G. Arası	2296,94	5	459,39	2,363*
2. Fen-Edebiyat	124	77,28	14,07	G. İçi	131226,71	675	194,41	
3. İlahiyat	95	81,97	12,86	Toplam	133523,65	680		
4. Teknoloji	69	78,62	14,36					
5. Güzel Sanatlar	77	79,00	12,92					
6. Sağlık	55	75,40	12,76					
Toplam	681	78,01	14,01					

* $p < .05$ (post-hoc LSD sonuçları: $3 > 1, 2, 6$)

Tablo 4.5.te görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının fakülte değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, farklı fakültelerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=2,363$; $p < .05$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc LSD analizi sonucunda; İlahiyat fakültesinde okumakta olan öğrencilerin öz-anlayış puanları ile Eğitim, Fen-Edebiyat ve Sağlık Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin öz-anlayış puanları arasında İlahiyat Fakültesinde okumakta olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$).

Tablo 4.6. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>				ANOVA Sonuçları				
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
1. Eğitim	261	27,92	5,77	G. Arası	144,87	5	28,97	,973
2. Fen-Edebiyat	124	28,65	5,33	G. İçi	20100,02	675	29,78	
3. İlahiyat	95	28,87	5,68	Toplam	20244,89	680		
4. Teknoloji	69	28,15	5,47					
5. Güzel Sanatlar	77	28,12	4,59					
6. Sağlık	55	27,18	4,90					
Toplam	681	28,17	5,46					

Tablo 4.6.da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarının fakülte değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, farklı fakültelerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,973$; $p>.05$).

Tablo 4.7a. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Diğer Etkinlikleri Bırakma, Planlama) Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>			ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Diğer Etkinlikleri Bırakma	1. Eğitim	261	5,41	1,38	G.Arası	18,36	5	3,67	1,88
	2. Fen-Edebiyat	124	5,46	1,38	G.İçi	1318,78	675	1,95	
	3. İlahiyat	95	5,54	1,33	Toplam	1337,14	680		
	4. Teknoloji	69	5,19	1,70					
	5. Güzel Sanatlar	77	5,30	1,47					
	6. Sağlık	55	4,91	1,11					
	Toplam	681	5,36	1,40					
Planlama	1. Eğitim	261	6,31	1,35	G.Arası	16,59	5	3,32	1,90
	2. Fen-Edebiyat	124	6,61	1,35	G.İçi	1177,30	675	1,74	
	3. İlahiyat	95	6,58	1,13	Toplam	1193,88	680		
	4. Teknoloji	69	6,39	1,33					
	5. Güzel Sanatlar	77	6,25	1,49					
	6. Sağlık	55	6,13	1,16					
	Toplam	681	6,39	1,33					

Tablo 4.7a.'da görüldüğü üzere, Başa Çıkma Stratejilerinin Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Planlama boyutlarının fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenci gruplarının diğer etkinlikleri bırakma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,88$; $p>.05$). Fakülte değişkenine göre, grupların planlama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,90$; $p>.05$).

Tablo 4.7b. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma) Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>			ANOVA Sonuçları				
		<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Araçsal Sosyal Destek Arama	1. Eğitim	261	5,97	1,60	G.Arası	3,50	5	,70	,29
	2. Fen-Edebiyat	124	6,00	1,55	G.İçi	1635,49	675	2,42	
	3. İlahiyat	95	5,97	1,49	Toplam	1638,99	680		
	4. Teknoloji	69	5,94	1,59					
	5. Güzel Sanatlar	77	6,19	1,59					
	6. Sağlık	55	6,04	1,36					
	Toplam	681	6,00	1,55					
Duygusal Sosyal Destek Arama	1. Eğitim	261	5,36	1,53	G.Arası	7,88	5	1,58	,71
	2. Fen-Edebiyat	124	5,48	1,54	G.İçi	1509,06	675	2,24	
	3. İlahiyat	95	5,52	1,51	Toplam	1516,94	680		
	4. Teknoloji	69	5,28	1,60					
	5. Güzel Sanatlar	77	5,44	1,51					
	6. Sağlık	55	5,69	,98					
	Toplam	681	5,43	1,49					
Duyguları Dışa Vurma	1. Eğitim	261	5,81	1,52	G.Arası	24,26	5	4,85	1,99
	2. Fen-Edebiyat	124	5,67	1,57	G. İçi	1649,17	675	2,44	
	3. İlahiyat	95	5,57	1,59	Toplam	1673,43	680		
	4. Teknoloji	69	5,28	1,85					
	5. Güzel Sanatlar	77	5,96	1,46					
	6. Sağlık	55	5,89	1,44					
	Toplam	681	5,72	1,57					

Tablo 4.7b.'de görüldüğü üzere, Başa Çıkma Stratejilerinin Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma boyutlarının fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenci gruplarının araçsal sosyal destek arama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,29$; $p>.05$). Fakülte

değişkenine göre, grupların duygusal sosyal destek arama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,71$; $p>.05$). Fakülte değişkenine göre, grupların duyguları dışı vurma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,99$; $p>.05$).

Tablo 4.7c. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Davranışsal Uzaklaşma ve Dikkati Başka Yöne Yönelme) Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>			ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Davranışsal Uzaklaşma	1. Eğitim	261	3,76	1,58	G.Arası	11,12	5	2,22	,89
	2. Fen-Edebiyat	124	3,79	1,59	G. İçi	1682,42	675	2,49	
	3. İlahiyat	95	3,63	1,49	Toplam	1693,54	680		
	4. Teknoloji	69	3,54	1,62					
	5. Güzel Sanatlar	77	4,04	1,67					
	6. Sağlık	55	3,76	1,50					
	Toplam	681	3,76	1,58					
Dikkati Başka Yöne Yönelme	1. Eğitim	261	5,54	1,43	G.Arası	20,40	5	4,08	1,77
	2. Fen-Edebiyat	124	5,69	1,68	G. İçi	1559,63	675	2,31	
	3. İlahiyat	95	5,26	1,65	Toplam	1580,02	680		
	4. Teknoloji	69	5,13	1,52					
	5. Güzel Sanatlar	77	5,58	1,48					
	6. Sağlık	55	5,40	1,38					
	Toplam	681	5,48	1,52					

Tablo 4.7c.'de görüldüğü üzere, Başa Çıkma Stratejilerinin Davranışsal Uzaklaşma ve Dikkati Başka Yöne Yönelme boyutlarının fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenci gruplarının davranışsal uzaklaşma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,89$; $p>.05$). Fakülte değişkenine göre, grupların dikkati başka yöne yönelme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,77$; $p>.05$).

Tablo 4.7d. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Olumlu Yorumlama, Reddetme ve Kabullenme) Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	$f, \bar{x}, ss$, Değerleri			ANOVA Sonuçları				
		N	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	KT	Sd	KO	F
Olumlu Yorumlama	1. Eğitim	261	6,05	1,35	G.Arası	9,72	5	1,95	1,06
	2. Fen-Edebiyat	124	6,05	1,37	G. İçi	1238,69	675	1,84	
	3. İlahiyat	95	6,37	1,35	Toplam	1248,41	680		
	4. Teknoloji	69	5,99	1,50					
	5. Güzel Sanatlar	77	6,18	1,34					
	6. Sağlık	55	6,02	1,15					
	Toplam	681	6,10	1,35					
Reddetme	1. Eğitim	261	3,57	1,50	G.Arası	10,87	5	2,17	,98
	2. Fen-Edebiyat	124	3,46	1,36	G. İçi	1502,56	675	2,23	
	3. İlahiyat	95	3,81	1,54	Toplam	1513,43	680		
	4. Teknoloji	69	3,58	1,54					
	5. Güzel Sanatlar	77	3,61	1,46					
	6. Sağlık	55	3,87	1,63					
	Toplam	681	3,61	1,49					
Kabullenme	1. Eğitim	261	6,41	1,28	G.Arası	11,22	5	2,24	1,28
	2. Fen-Edebiyat	124	6,17	1,46	G. İçi	1184,99	675	1,76	
	3. İlahiyat	95	6,45	1,17	Toplam	1196,21	680		
	4. Teknoloji	69	6,39	1,29					
	5. Güzel Sanatlar	77	6,23	1,49					
	6. Sağlık	55	6,05	1,25					
	Toplam	681	6,32	1,33					

Tablo 4.7d.'de görüldüğü üzere, Başa Çıkma Stratejilerinin Olumlu Yorumlama, Reddetme ve Kabullenme boyutlarının fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenci gruplarının olumlu yorumlama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,06$; $p>.05$). Fakülte değişkenine göre, grupların reddetme

puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,98$; $p>.05$). Grupların kabullenme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,28$; $p>.05$).

Tablo 4.7e. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Dine Yönelme ve Madde Kullanma) Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>			ANOVA Sonuçları					FARK
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	
Dine Yönelme	1. Eğitim	261	6,47	1,74	G.Arası	117,38	5	23,48	8,33*	1>5
	2. Fen-Edebiyat	124	6,81	1,74	G. İçi	1901,68	675	2,82		2>4,5
	3. İlahiyat	95	7,28	1,22	Toplam	2019,06	680			3>1,2,4,5,6
	4. Teknoloji	69	6,16	1,91						6>5
	5. Güzel Sanatlar	77	5,78	1,73						
	6. Sağlık	55	6,56	1,61						
	Toplam	681	6,54	1,72						
Madde Kullanma	1. Eğitim	261	2,81	1,62	G.Arası	60,40	5	12,08	4,84*	3<1,4,5,6
	2. Fen-Edebiyat	124	2,67	1,34	G. İçi	1686,42	675	2,50		
	3. İlahiyat	95	2,41	1,22	Toplam	1746,81	680			5>1,2,3,6
	4. Teknoloji	69	3,09	1,72						
	5. Güzel Sanatlar	77	3,51	1,95						
	6. Sağlık	55	2,95	1,67						
	Toplam	681	2,85	1,60						

* $p<.001$

Tablo 4.7e.'de görüldüğü üzere, Başa Çıkma Stratejilerinin Dine Yönelme ve Madde Kullanma boyutlarının fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenci gruplarının dine yönelme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=8,33$; $p<.001$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc LSD analizi sonucunda, İlahiyat Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin dine yönelme puanları ile diğer fakültelerde (Eğitim, Fen-Edebiyat, Teknoloji, Güzel Sanatlar ve Sağlık) okumakta olan öğrencilerin dine yönelme

puanları arasında İlahiyat Fakültesinde okumakta olan öğrenciler lehine; Eğitim Fakültesinde okuyan öğrencilerin dine yönelme puanları ile Güzel Sanatlar Fakültesinde okuyan öğrencilerin dine yönelme puanları arasında Eğitim Fakültesinde okuyan öğrencilerin lehine; Fen-Edebiyat Fakültesinde okuyan öğrencilerin dine yönelme puanları ile Teknoloji Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesinde okuyan öğrencilerin dine yönelme puanları arasında Fen-Edebiyat Fakültesinde okuyan öğrencilerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$). Bu durum, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dine yönelme puanlarının araştırmaya dahil edilen diğer tüm fakültelerdeki öğrencilerin puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Fakülte değişkenine göre, grupların madde kullanma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=4,84$; $p<.001$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc LSD analizi sonucunda, İlahiyat Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin madde kullanma puanları ile Eğitim, Teknoloji, Güzel Sanatlar ve Sağlık Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin madde kullanma puanları arasında Eğitim, Teknoloji, Güzel Sanatlar ve Sağlık Fakültesinde okumakta olan öğrenciler lehine; Güzel Sanatlar Fakültesinde okuyan öğrencilerin madde kullanma puanları ile Eğitim, Fen-Edebiyat, İlahiyat ve Sağlık Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin madde kullanma puanları arasında Güzel Sanatlar Fakültesinde okumakta olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 4.7f. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Mizah ve Kendini Sınırlandırma) Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>			ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Mizah	1. Eğitim	261	4,89	1,94	G.Arası	12,60	5	2,52	,69
	2. Fen-Edebiyat	124	4,55	1,86	G. İçi	2466,24	675	3,65	
	3. İlahiyat	95	4,71	1,74	Toplam	2478,84	680		
	4. Teknoloji	69	4,90	2,10					
	5. Güzel Sanatlar	77	4,92	1,93					
	6. Sağlık	55	4,82	1,89					
	Toplam	681	4,80	1,91					
Kendini Sınırlandırma	1. Eğitim	261	5,19	1,28	G.Arası	16,02	5	3,20	1,79
	2. Fen-Edebiyat	124	5,40	1,34	G. İçi	1211,80	675	1,80	
	3. İlahiyat	95	5,48	1,42	Toplam	1227,82	680		
	4. Teknoloji	69	4,97	1,40					
	5. Güzel Sanatlar	77	5,39	1,41					
	6. Sağlık	55	5,18	1,32					
	Toplam	681	5,27	1,34					

Tablo 4.7f.'de görüldüğü üzere, Başa Çıkma Stratejilerinin Mizah ve Kendini Sınırlandırma boyutlarının fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenci gruplarının mizah puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,69$; $p>.05$). Fakülte değişkenine göre, grupların kendini sınırlandırma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,79$; $p>.05$).

Tablo 4.7g. Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>			ANOVA Sonuçları					FARK
		<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	
Pozitif Dini Başa Çıkma	1. Eğitim	261	21,92	5,36	G.Arası	1979,84	5	395,97	14,12**	1>5
	2. Fen-Edebiyat	124	22,73	5,61	G. İçi	18930,93	675	28,05		2>5
	3. İlahiyat	95	25,29	3,29	Toplam	20910,77	680			3>1,2,4, 5,6
	4. Teknoloji	69	20,54	6,05						
	5. Güzel Sanatlar	77	18,91	5,86						
	6. Sağlık	55	21,95	5,24						
	Toplam	681	22,06	5,55						
Negatif Dini Başa Çıkma	1. Eğitim	261	6,79	2,86	G.Arası	139,41	5	27,89	3,41*	3>5
	2. Fen-Edebiyat	124	7,42	2,91	G. İçi	5522,23	675	8,18		
	3. İlahiyat	95	7,84	2,83	Toplam	5661,64	680			
	4. Teknoloji	69	7,45	2,89						
	5. Güzel Sanatlar	77	6,40	2,77						
	6. Sağlık	55	7,38	2,88						
	Toplam	681	7,12	2,89						

* $p < .01$ ** $p < .001$

Tablo 4.7g.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Pozitif Dini Başa Çıkma ve negatif dini başa çıkma puanlarının fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grupların pozitif dini başa çıkma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=14,12$; $p<.001$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda, Eğitim Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin pozitif dini başa çıkma puanları ile Güzel Sanatlar Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin pozitif dini başa çıkma puanları arasında Eğitim Fakültesinde okumakta olan öğrenciler lehine; Fen-Edebiyat Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin pozitif dini başa çıkma puanları ile Güzel Sanatlar Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin pozitif dini başa çıkma puanları arasında Fen-Edebiyat Fakültesinde okumakta olan öğrenciler lehine; İlahiyat Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin pozitif dini başa çıkma puanları ile

diğer fakültelerde (Eğitim, Fen-Edebiyat, Teknoloji, Güzel Sanatlar ve Sağlık) okumakta olan öğrencilerin pozitif dini başa çıkma puanları arasında İlahiyat Fakültesinde okumakta olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$). Diğer yandan, fakülte değişkenine göre, grupların negatif dini başa çıkma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=3,41$; $p<.01$). Anlamlılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda, İlahiyat Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin negatif dini başa çıkma puanları ile Güzel Sanatlar Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin negatif dini başa çıkma puanları arasında İlahiyat Fakültesinde okumakta olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$).

4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 4.8. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{x}, ss, \text{Değerleri}$				ANOVA Sonuçları				
Grup	N	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	KT	Sd	KO	F
1.Başarısız	42	68,29	13,85	G.Arası	6252,54	2	3126,27	16,654*
2.Orta	323	76,89	14,18	G. İçi	127271,11	678	187,72	
3.Başarılı	316	80,45	13,18	Toplam	133523,65	680		
Toplam	681	78,01	14,01					

* $p<.001$ (post-hoc Scheffe sonuçları: $2>1$; $3>1,2$)

Tablo 4.8.de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının akademik başarılarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin öz-anlayış puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=16,65$; $p<.001$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; başarısız olduğunu belirten öğrenciler ile orta düzeyde olduğunu belirten öğrenciler arasında orta düzeydeki öğrenciler lehine; başarısız olduğunu belirten öğrenciler ile başarılı olduğunu belirten öğrenciler arasında başarılı öğrenciler lehine; orta

düzeyde olduğunu belirten öğrenciler ile başarılı olduğunu belirten öğrenciler arasında başarılı öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.9. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Düzeylerinin Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>				ANOVA Sonuçları				
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$x_{std sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
1.Başarısız	42	24,98	6,49	G.Arası	695,97	2	347,98	12,07*
2.Orta	323	27,78	5,23	G. İçi	19548,93	678	28,83	
3.Başarılı	316	29,00	5,34	Toplam	20244,89	680		
Toplam	681	28,17	5,46					

* $p<.001$ (post-hoc Scheffe sonuçları: $2>1$; $3>1,2$)

Tablo 4.9.'da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarının akademik başarılarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin kendini affetme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=12,07$; $p<.001$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; başarısız öğrencilerle orta düzeydeki öğrenciler arasında orta düzeydeki öğrenciler lehine ($p<.01$); başarısız öğrencilerle başarılı öğrenciler arasında başarılı öğrenciler lehine ($p<.01$); orta düzeydeki öğrencilerle başarılı öğrenciler arasında başarılı öğrenciler lehine ($p<.05$) anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 4.10a. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Planlama) Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Diğer Etkinlikleri Bırakma	1.Başarısız	42	5,12	1,47	G.Arası	7,83	2	3,91	1,996
	2.Orta	323	5,29	1,40	G. İçi	1329,31	678	1,96	
	3.Başarılı	316	5,47	1,39	Toplam	1337,14	680		
	Toplam	681	5,36	1,40					
Planlama	1.Başarısız	42	5,57	1,61	G.Arası	39,97	2	19,99	11,743*
	2.Orta	323	6,32	1,29	G. İçi	1153,91	678	1,70	
	3.Başarılı	316	6,57	1,28	Toplam	1193,88	680		
	Toplam	681	6,39	1,33					

* $p < .001$ (post-hoc Scheffe sonuçları: 2>1; 3>1)

Tablo 4.10a.'da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Planlama puanlarının akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların diğer etkinlikleri bırakma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,996$; $p>.05$). Akademik başarı değişkenine göre, grupların planlama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=11,743$; $p<.001$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; başarısız olduğunu belirten öğrenciler ile orta düzeyde olduğunu belirten öğrenciler arasında orta düzeydeki öğrenciler lehine; başarısız olduğunu belirten öğrenciler ile başarılı olduğunu belirten öğrenciler arasında başarılı öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.10b. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma) Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Araçsal Sosyal Destek Arama	1.Başarısız	42	5,86	1,79	G.Arası	2,69	2	1,34	,556
	2.Orta	323	5,96	1,57	G. İçi	1636,30	678	2,41	
	3.Başarılı	316	6,07	1,50	Toplam	1638,99	680		
	Toplam	681	6,00	1,55					
Duygusal Sosyal Destek Arama	1.Başarısız	42	5,14	1,69	G.Arası	4,77	2	2,38	1,069
	2.Orta	323	5,41	1,52	G. İçi	1512,17	678	2,23	
	3.Başarılı	316	5,49	1,43	Toplam	1516,94	680		
	Toplam	681	5,43	1,49					
Duyguları Dışa Vurma	1.Başarısız	42	5,48	1,92	G.Arası	5,84	2	2,92	1,187
	2.Orta	323	5,67	1,58	G. İçi	1667,59	678	2,46	
	3.Başarılı	316	5,81	1,50	Toplam	1673,43	680		
	Toplam	681	5,72	1,57					

Tablo 4.10b.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma puanlarının akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların araçsal sosyal destek arama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,556$; $p>.05$). Akademik başarı değişkenine göre, grupların duygusal sosyal destek arama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,069$; $p>.05$). Akademik başarı değişkenine göre, grupların duyguları dışa vurma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,187$; $p>.05$).

Tablo 4.10c. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Davranışsal Uzaklaşma, Dikkati Başka Yöne Yöneltilme ve Olumlu Yorumlama) Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları					FARK
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	
Davranışsal Uzaklaşma	1.Başarısız	42	4,10	1,69	G.Arası	22,68	2	11,34	4,60*	1>3
	2.Orta	323	3,90	1,64	G. İçi	1670,85	678	2,46		2>3
	3.Başarılı	316	3,57	1,48	Toplam	1693,54	680			
	Toplam	681	3,76	1,58						
Dikkati Başka Yöne Yöneltilme	1.Başarısız	42	5,07	1,60	G.Arası	7,55	2	3,78	1,63	
	2.Orta	323	5,51	1,52	G. İçi	1572,47	678	2,32		
	3.Başarılı	316	5,50	1,51	Toplam	1580,02	680			
	Toplam	681	5,48	1,52						
Olumlu Yorumlama	1.Başarısız	42	5,52	1,69	G.Arası	24,78	2	12,39	6,87**	3>1
	2.Orta	323	6,01	1,37	G. İçi	1223,63	678	1,81		
	3.Başarılı	316	6,26	1,26	Toplam	1248,41	680			
	Toplam	681	6,10	1,35						

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 4.10c.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Davranışsal Uzaklaşma, Dikkati Başka Yöne Yöneltilme ve Olumlu Yorumlama puanlarının akademik başarılarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların davranışsal uzaklaşma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=4,60$; $p<.05$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc LSD analizi sonucunda; orta düzeyde olduğunu belirten öğrenciler ile başarılı olduğunu belirten öğrenciler arasında orta düzeydeki öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$). Akademik başarı değişkenine göre, grupların dikkati başka yöne yöneltilme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,63$; $p>.05$). Akademik başarı değişkenine göre, grupların olumlu yorumlama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=6,87$; $p<.01$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar

arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; başarısız olduğunu belirten öğrenciler ile başarılı olduğunu belirten öğrenciler arasında başarılı öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.10d. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Reddetme, Kabullenme ve Dine Yönelme) Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Reddetme	1.Başarısız	42	3,71	1,40	G.Arası	,48	2	,24	,11
	2.Orta	323	3,60	1,51	G. İçi	1512,95	678	2,23	
	3.Başarılı	316	3,61	1,49	Toplam	1513,43	680		
	Toplam	681	3,61	1,49					
Kabullenme	1.Başarısız	42	6,14	1,62	G.Arası	6,03	2	3,01	1,72
	2.Orta	323	6,25	1,35	G. İçi	1190,19	678	1,76	
	3.Başarılı	316	6,42	1,25	Toplam	1196,21	680		
	Toplam	681	6,32	1,33					
Dine Yönelme	1.Başarısız	42	6,36	1,90	G.Arası	1,68	2	,84	,28
	2.Orta	323	6,54	1,72	G. İçi	2017,38	678	2,98	
	3.Başarılı	316	6,57	1,71	Toplam	2019,06	680		
	Toplam	681	6,54	1,72					

Tablo 4.10d.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Reddetme, Kabullenme ve Dine Yönelme puanlarının akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların reddetme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,11$; $p>.05$). Akademik başarı değişkenine göre, grupların kabullenme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,72$; $p>.05$). Akademik başarı değişkenine göre, grupların dine yönelme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,28$; $p>.05$).

Tablo 4.10e. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Madde Kullanma, Mizah ve Kendini Sınırlandırma) Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{x}, ss$, Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	KT	Sd	KO	F
Madde Kullanma	1.Başarısız	42	2,90	1,64	G.Arası	1,57	2	,79	,31
	2.Orta	323	2,89	1,66	G. İçi	1745,24	678	2,57	
	3.Başarılı	316	2,79	1,55	Toplam	1746,81	680		
	Toplam	681	2,85	1,60					
Mizah	1.Başarısız	42	4,79	2,09	G.Arası	4,31	2	2,15	,59
	2.Orta	323	4,88	1,92	G. İçi	2474,53	678	3,65	
	3.Başarılı	316	4,72	1,88	Toplam	2478,84	680		
	Toplam	681	4,80	1,91					
Kendini Sınırlandırma	1.Başarısız	42	4,79	1,26	G.Arası	10,50	2	5,25	2,92
	2.Orta	323	5,31	1,35	G. İçi	1217,33	678	1,80	
	3.Başarılı	316	5,29	1,34	Toplam	1227,82	680		
	Toplam	681	5,27	1,34					

Tablo 4.10e’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Madde Kullanma, Mizah ve Kendini Sınırlandırma puanlarının akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların madde kullanma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,31$; $p>.05$). Akademik başarı değişkenine göre, grupların mizah puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,59$; $p>.05$). Akademik başarı değişkenine göre, grupların kendini sınırlandırma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=2,92$; $p>.05$).

Tablo 4.10f. Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$x_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Pozitif Dini Başa Çıkma	1.Başarısız	42	21,57	5,46	G.Arası	18,15	2	9,08	,30
	2.Orta	323	21,98	5,54	G. İçi	20892,61	678	30,82	
	3.Başarılı	316	22,20	5,58	Toplam	20910,77	680		
	Toplam	681	22,06	5,55					
Negatif Dini Başa Çıkma	1.Başarısız	42	8,29	2,92	G.Arası	61,08	2	30,54	3,70*
	2.Orta	323	7,08	2,91	G. İçi	5600,56	678	8,26	
	3.Başarılı	316	7,02	2,83	Toplam	5661,64	680		
	Toplam	681	7,12	2,89					

* $p < .05$ (post-hoc Scheffe sonuçları: 1>2,3)

Tablo 4.10f’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma puanlarının akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların pozitif dini başa çıkma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,30$; $p > .05$). Akademik başarı değişkenine göre, grupların negatif dini başa çıkma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=3,70$; $p < .05$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; başarısız olduğunu belirten öğrenciler ile orta düzeyde olduğunu belirten öğrenciler arasında başarısız öğrenciler lehine; başarısız olduğunu belirten öğrenciler ile başarılı olduğunu belirten öğrenciler arasında yine başarısız öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$).

4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 4.11. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{x}, ss$, Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Grup	N	$\bar{x}$	$x_{std\ sap}$	Var. K.	KT	Sd	KO	F
1.Düşük	54	74,16	13,11	G.Arası	878,02	2	439,01	2,24
2.Orta	597	78,32	14,09	G. İçi	132645,63	678	195,64	
3.Yüksek	30	78,83	13,31	Toplam	133523,65	680		
Toplam	681	78,01	14,01					

Tablo 4.11.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin öz-anlayış puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=2,24; p>.05$).

Tablo 4.12. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{x}, ss$, Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Grup	N	$\bar{x}$	$x_{std\ sap}$	Var. K.	KT	Sd	KO	F
1.Düşük	54	26,70	5,16	G.Arası	157,82	2	78,91	2,66
2.Orta	597	28,35	5,46	G. İçi	20087,08	678	29,63	
3.Yüksek	30	27,30	5,68	Toplam	20244,89	680		
Toplam	681	28,17	5,46					

Tablo 4.12.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin kendini affetme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=2,66; p>.05$).

Tablo 4.13a. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Planlama) Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{x}, ss$, Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	KT	Sd	KO	F
Diğer Etkinlikleri Bırakma	1.Düşük	54	5,59	1,34	G.Arası	6,13	2	3,06	1,56
	2.Orta	597	5,36	1,41	G. İçi	1331,01	678	1,96	
	3.Yüksek	30	5,03	1,33	Toplam	1337,14	680		
	Toplam	681	5,36	1,40					
Planlama	1.Düşük	54	6,22	1,61	G.Arası	1,76	2	,88	,50
	2.Orta	597	6,40	1,29	G. İçi	1192,12	678	1,76	
	3.Yüksek	30	6,47	1,43	Toplam	1193,88	680		
	Toplam	681	6,39	1,33					

Tablo 4.13a.'da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Planlama puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların diğer etkinlikleri bırakma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,56$; $p>.05$). Gelir düzeyi değişkenine göre, grupların planlama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,50$; $p>.05$).

Tablo 4.13b. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma) Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Araçsal Sosyal Destek Arama	1.Düşük	54	5,72	1,78	G.Arası	5,60	2	2,80	1,161
	2.Orta	597	6,02	1,53	G. İçi	1633,39	678	2,41	
	3.Yüksek	30	6,20	1,54	Toplam	1638,99	680		
	Toplam	681	6,00	1,55					
Duygusal Sosyal Destek Arama	1.Düşük	54	5,37	1,46	G.Arası	,75	2	,38	,168
	2.Orta	597	5,43	1,49	G. İçi	1516,18	678	2,24	
	3.Yüksek	30	5,57	1,61	Toplam	1516,94	680		
	Toplam	681	5,43	1,49					
Duyguları Dışa Vurma	1.Düşük	54	5,63	1,70	G.Arası	,52	2	,26	,106
	2.Orta	597	5,73	1,56	G. İçi	1672,91	678	2,47	
	3.Yüksek	30	5,77	1,48	Toplam	1673,43	680		
	Toplam	681	5,72	1,57					

Tablo 4.13b.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların araçsal sosyal destek arama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,161; p>.05$). Gelir düzeyi değişkenine göre, grupların duygusal sosyal destek arama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,168; p>.05$). Gelir düzeyi değişkenine göre, grupların duyguları dışa vurma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,106; p>.05$).

Tablo 4.13c. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Davranışsal Uzaklaşma, Dikkati Başka Yöne Yöneltilme ve Olumlu Yorumlama) Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Davranışsal Uzaklaşma	1.Düşük	54	3,48	1,44	G.Arası	6,45	2	3,23	1,30
	2.Orta	597	3,77	1,59	G. İçi	1687,09	678	2,49	
	3.Yüksek	30	4,03	1,52	Toplam	1693,54	680		
	Toplam	681	3,76	1,58					
Dikkati Başka Yöne Yöneltilme	1.Düşük	54	4,91	1,32	G.Arası	21,09	2	10,54	4,59*
	2.Orta	597	5,52	1,53	G. İçi	1558,93	678	2,30	
	3.Yüksek	30	5,77	1,55	Toplam	1580,02	680		
	Toplam	681	5,48	1,52					
Olumlu Yorumlama	1.Düşük	54	5,91	1,50	G.Arası	4,70	2	2,35	1,28
	2.Orta	597	6,10	1,35	G. İçi	1243,71	678	1,83	
	3.Yüksek	30	6,40	1,22	Toplam	1248,41	680		
	Toplam	681	6,10	1,35					

* $p < .05$ (post-hoc Scheffe sonuçları: 2>1; 3>1)

Tablo 4.13c.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Davranışsal Uzaklaşma, Dikkati Başka Yöne Yöneltilme ve Olumlu Yorumlama puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların davranışsal uzaklaşma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,30$; $p > .05$). Gelir düzeyi değişkenine göre, grupların dikkati başka yöne yöneltilme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=4,59$; $p < .05$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; gelir düzeyinin düşük olduğunu belirten öğrenciler ile yüksek olduğunu belirten öğrenciler arasında yüksek olan öğrenciler lehine; gelir düzeyinin düşük olduğunu belirten öğrenciler ile orta olarak belirten öğrenciler arasında orta olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$).

Tablo 4.13d. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Reddetme, Kabullenme ve Dine Yönelme) Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Reddetme	1.Düşük	54	3,33	1,33	G.Arası	9,54	2	4,77	2,15
	2.Orta	597	3,62	1,50	G. İçi	1503,89	678	2,22	
	3.Yüksek	30	4,03	1,63	Toplam	1513,43	680		
	Toplam	681	3,61	1,49					
Kabullenme	1.Düşük	54	6,13	1,23	G.Arası	5,02	2	2,51	1,43
	2.Orta	597	6,35	1,33	G. İçi	1191,19	678	1,76	
	3.Yüksek	30	6,03	1,35	Toplam	1196,21	680		
	Toplam	681	6,32	1,33					
Dine Yönelme	1.Düşük	54	6,67	1,67	G.Arası	3,12	2	1,56	,52
	2.Orta	597	6,54	1,73	G. İçi	2015,94	678	2,97	
	3.Yüksek	30	6,27	1,76	Toplam	2019,06	680		
	Toplam	681	6,54	1,72					

Tablo 4.13d.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Reddetme, Kabullenme ve Dine Yönelme puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların reddetme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=2,15$; $p>.05$). Akademik başarı değişkenine göre, grupların kabullenme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,43$; $p>.05$). Akademik başarı değişkenine göre, grupların dine yönelme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,52$; $p>.05$).

Tablo 4.13e. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Madde Kullanma, Mizah ve Kendini Sınırlandırma) Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

f, $\bar{x}$, ss, Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	KT	Sd	KO	F
Madde Kullanma	1.Düşük	54	2,65	1,39	G.Arası	28,03	2	14,02	5,53*
	2.Orta	597	2,82	1,59	G. İçi	1718,78	678	2,54	
	3.Yüksek	30	3,77	1,91	Toplam	1746,81	680		
	Toplam	681	2,85	1,60					
Mizah	1.Düşük	54	4,74	1,96	G.Arası	2,94	2	1,47	,40
	2.Orta	597	4,79	1,90	G. İçi	2475,90	678	3,65	
	3.Yüksek	30	5,10	2,06	Toplam	2478,84	680		
	Toplam	681	4,80	1,91					
Kendini Sınırlandırma	1.Düşük	54	5,00	1,12	G.Arası	6,62	2	3,31	1,84
	2.Orta	597	5,28	1,36	G. İçi	1221,21	678	1,80	
	3.Yüksek	30	5,57	1,41	Toplam	1227,82	680		
	Toplam	681	2,65	1,39					

*p<.01 (post-hoc Scheffe sonuçları: 3>1,2)

Tablo 4.13e.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Madde Kullanma, Mizah ve Kendini Sınırlandırma puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların madde kullanma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=5,53$; $p<.01$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; gelir düzeyinin düşük olduğunu belirten öğrenciler ile yüksek olduğunu belirten öğrenciler arasında yüksek olan öğrenciler lehine; gelir düzeyini orta olarak belirten öğrenciler ile yüksek olarak belirten öğrenciler arasında yüksek olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.01$). Gelir düzeyi değişkenine göre, grupların mizah puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,40$; $p>.05$). Gelir düzeyi değişkenine göre, grupların kendini sınırlandırma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,84$; $p>.05$).

Tablo 4.13f. Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$x_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Pozitif Dini Başa Çıkma	1.Düşük	54	22,31	5,46	G.Arası	81,40	2	40,70	1,33
	2.Orta	597	22,11	5,54	G. İçi	20829,37	678	30,72	
	3.Yüksek	30	20,47	5,74	Toplam	20910,77	680		
	Toplam	681	22,06	5,55					
Negatif Dini Başa Çıkma	1.Düşük	54	7,56	3,08	G.Arası	19,28	2	9,64	1,16
	2.Orta	597	7,06	2,87	G. İçi	5642,36	678	8,32	
	3.Yüksek	30	7,60	2,72	Toplam	5661,64	680		
	Toplam	681	7,12	2,89					

Tablo 4.13f.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların pozitif dini başa çıkma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,33$; $p>.05$). Akademik başarı değişkenine göre, grupların negatif dini başa çıkma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,16$; $p>.05$).

4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 4.14. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>				ANOVA Sonuçları				
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$x_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
1.Aşırı koruyucu	147	75,52	13,20	G.Arası	3447,64	3	1149,21	5,98*
2.Baskıcı/Otoriter	53	74,29	13,86	G. İçi	130076,01	677	192,14	
3.İlgisiz	27	72,86	11,42	Toplam	133523,65	680		
4.Demokratik	454	79,56	14,19					
Toplam	681	78,01	14,01					

* $p < .01$ (post-hoc LSD sonuçları: 4>1,2,3)

Tablo 4.14.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının anne-baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin öz-anlayış puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=5,98$; $p < .01$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc LSD analizi sonucunda; anne-babası demokratik olan öğrencilerin öz-anlayış puanları ile anne-babası aşırı koruyucu, baskıcı/otoriter ve ilgisiz olan öğrencilerin öz-anlayış puanları arasında anne-babası demokratik olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .01$).

Tablo 4.15. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>				ANOVA Sonuçları				
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$x_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
1.Aşırı koruyucu	147	27,33	5,16	G.Arası	409,22	3	136,41	4,66*
2.Baskıcı/Otoriter	53	26,53	5,29	G. İçi	19835,68	677	29,30	
3.İlgisiz	27	27,04	5,26	Toplam	20244,89	680		
4.Demokratik	454	28,70	5,51					
Toplam	681	28,17	5,46					

* $p < .01$ (post-hoc LSD sonuçları: 4>1,2)

Tablo 4.15.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarının anne-baba tutumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin kendini affetme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=4,66$; $p<.01$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc LSD analizi sonucunda; anne-babası aşırı koruyucu olan öğrenciler ile anne-babası demokratik olan öğrenciler arasında anne-babası demokratik olan öğrenciler lehine; anne-babası baskıcı/otoriter olan öğrenciler ile anne-babası demokratik olan öğrenciler arasında anne-babası demokratik olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.16a. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Planlama) Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Diğer Etkinlikleri Bırakma	1.Aşırı koruyucu	147	5,52	1,37	G.Arası	11,69	3	3,90	1,99
	2.Baskıcı/Otoriter	53	5,25	1,53	G. İçi	1325,45	677	1,96	
	3.İlgisiz	27	5,81	1,49	Toplam	1337,14	680		
	4.Demokratik	454	5,30	1,39					
	Toplam	681	5,36	1,40					
Planlama	1.Aşırı koruyucu	147	6,20	1,31	G.Arası	8,63	3	2,88	1,64
	2.Baskıcı/Otoriter	53	6,32	1,41	G. İçi	1185,25	677	1,75	
	3.İlgisiz	27	6,63	1,45	Toplam	1193,88	680		
	4.Demokratik	454	6,44	1,31					
	Toplam	681	6,39	1,33					

Tablo 4.16a.'da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Planlama puanlarının anne-baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların diğer etkinlikleri bırakma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,99$; $p>.05$). Anne-baba tutumu değişkenine göre, grupların planlama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,64$; $p>.05$).

Tablo 4.16b. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma) Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{x}, ss$, Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	KT	Sd	KO	F
Araçsal Sosyal Destek Arama	1.Aşırı koruyucu	147	5,74	1,63	G.Arası	14,49	3	4,83	2,01
	2.Baskıcı/Otoriter	53	5,96	1,75	G. İçi	1624,49	677	2,40	
	3.İlgisiz	27	5,93	1,84	Toplam	1638,99	680		
	4.Demokratik	454	6,10	1,48					
	Toplam	681	6,00	1,55					
Duygusal Sosyal Destek Arama	1.Aşırı koruyucu	147	5,42	1,48	G.Arası	,40	3	,13	,06
	2.Baskıcı/Otoriter	53	5,40	1,42	G. İçi	1516,54	677	2,24	
	3.İlgisiz	27	5,33	1,66	Toplam	1516,94	680		
	4.Demokratik	454	5,44	1,50					
	Toplam	681	5,43	1,49					
Duyguları Dışa Vurma	1.Aşırı koruyucu	147	5,80	1,59	G.Arası	10,47	3	3,49	1,42
	2.Baskıcı/Otoriter	53	5,30	1,78	G. İçi	1662,96	677	2,46	
	3.İlgisiz	27	5,74	1,81	Toplam	1673,43	680		
	4.Demokratik	454	5,74	1,52					
	Toplam	681	5,72	1,57					

Tablo 4.16b.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma puanlarının anne-baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların araçsal sosyal destek arama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=2,01$; $p>.05$). Anne-baba tutumu değişkenine göre, grupların duygusal sosyal destek arama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,06$; $p>.05$). Anne-baba tutumu değişkenine göre, grupların duyguları dışa vurma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,42$; $p>.05$).

Tablo 4.16c. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Davranışsal Uzaklaşma, Dikkati Başka Yöne Yöneltilme ve Olumlu Yorumlama) Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				FARK	
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	
Davranışsal Uzaklaşma	1.Aşırı koruyucu	147	3,88	1,61	G.Arası	14,65	3	4,88	1,97	
	2.Baskıcı/Otoriter	53	4,04	1,54	G. İçi	1678,89	677	2,48		
	3.İlgisiz	27	4,15	1,75	Toplam	1693,54	680			
	4.Demokratik	454	3,66	1,56						
	Toplam	681	3,76	1,58						
Dikkati Başka Yöne Yöneltilme	1.Aşırı koruyucu	147	5,24	1,51	G.Arası	22,64	3	7,55	3,28*	3>1,4
	2.Baskıcı/Otoriter	53	5,51	1,44	G. İçi	1557,38	677	2,30		
	3.İlgisiz	27	6,19	1,80	Toplam	1580,02	680			
	4.Demokratik	454	5,52	1,51						
	Toplam	681	5,48	1,52						
Olumlu Yorumlama	1.Aşırı koruyucu	147	5,83	1,33	G.Arası	18,16	3	6,05	3,33*	4>1
	2.Baskıcı/Otoriter	53	5,91	1,38	G. İçi	1230,25	677	1,82		
	3.İlgisiz	27	6,07	1,71	Toplam	1673,43	680			
	4.Demokratik	454	6,21	1,33						
	Toplam	681	6,10	1,35						

* $p<.05$

Tablo 4.16c.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Davranışsal Uzaklaşma, Dikkati Başka Yöne Yöneltilme ve Olumlu Yorumlama puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların davranışsal uzaklaşma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,97$; $p>.05$). Anne-baba tutumu değişkenine göre, grupların dikkati başka yöne yöneltilme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=3,28$; $p<.05$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc LSD analizi sonucunda; anne-babası ilgisiz olan öğrenciler ile anne-babası aşırı koruyucu olan öğrenciler arasında anne-babası ilgisiz olan öğrenciler lehine ($p<.01$); anne-babası

ilgisiz olan öğrenciler ile anne-babası demokratik olan öğrenciler arasında anne-babası ilgisiz olan öğrenciler lehine ($p<.05$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Anne-baba tutumu değişkenine göre, grupların olumlu yorumlama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=3,33$; $p<.05$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc LSD analizi sonucunda; anne-babası anne-babası aşırı koruyucu olan öğrenciler ile anne-babası demokratik olan öğrenciler arasında anne-babası demokratik olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.16d. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Reddetme, Kabullenme ve Dine Yönelme) Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Reddetme	1.Aşırı koruyucu	147	3,64	1,42	G.Arası	1,01	3	,34	,15
	2.Baskıcı/Otoriter	53	3,57	1,28	G. İçi	1512,42	677	2,23	
	3.İlgisiz	27	3,78	1,78	Toplam	1513,43	680		
	4.Demokratik	454	3,60	1,52					
	Toplam	681	3,61	1,49					
Kabullenme	1.Aşırı koruyucu	147	6,21	1,37	G.Arası	4,68	3	1,56	,89
	2.Baskıcı/Otoriter	53	6,25	1,21	G. İçi	1191,53	677	1,76	
	3.İlgisiz	27	6,11	1,50	Toplam	1196,21	680		
	4.Demokratik	454	6,38	1,32					
	Toplam	681	6,32	1,33					
Dine Yönelme	1.Aşırı koruyucu	147	6,67	1,58	G.Arası	6,75	3	2,25	,76
	2.Baskıcı/Otoriter	53	6,26	1,95	G. İçi	2012,31	677	2,97	
	3.İlgisiz	27	6,48	1,89	Toplam	2019,06	680		
	4.Demokratik	454	6,54	1,73					
	Toplam	681	6,54	1,72					

Tablo 4.16d.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Reddetme, Kabullenme ve Dine Yönelme puanlarının anne-baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların

reddetme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,15$; $p>.05$). Anne-baba tutumuna göre, grupların kabullenme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,89$; $p>.05$). Anne-baba tutumuna göre, grupların dine yönelme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,76$; $p>.05$).

Tablo 4.16e. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Madde Kullanma, Mizah ve Kendini Sınırlandırma) Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Madde Kullanma	1.Aşırı koruyucu	147	2,71	1,39	G.Arası	4,76	3	1,59	,62
	2.Baskıcı/Otoriter	53	2,85	1,45	G. İçi	1742,05	677	2,57	
	3.İlgisiz	27	3,11	1,95	Toplam	1746,81	680		
	4.Demokratik	454	2,87	1,66					
	Toplam	681	2,85	1,60					
Mizah	1.Aşırı koruyucu	147	4,60	1,93	G.Arası	11,80	3	3,93	1,08
	2.Baskıcı/Otoriter	53	5,09	1,92	G. İçi	2467,04	677	3,64	
	3.İlgisiz	27	5,00	1,92	Toplam	2478,84	680		
	4.Demokratik	454	4,82	1,90					
	Toplam	681	4,80	1,91					
Kendini Sınırlandırma	1.Aşırı koruyucu	147	5,36	1,44	G.Arası	3,19	3	1,06	,59
	2.Baskıcı/Otoriter	53	5,23	1,30	G. İçi	1224,63	677	1,81	
	3.İlgisiz	27	5,48	1,09	Toplam	1227,82	680		
	4.Demokratik	454	5,23	1,33					
	Toplam	681	5,27	1,34					

Tablo 4.16e.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Madde Kullanma, Mizah ve Kendini Sınırlandırma puanlarının anne-baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların madde kullanma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,62$; $p>.05$). Anne-baba tutumuna göre, grupların mizah puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı

bulunmamıştır ($F=1,08$; $p>.05$). Anne-baba tutumuna göre, grupların kendini sınırlandırma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,59$; $p>.05$).

Tablo 4.16f. Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma Puanlarının Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$\chi_{std\ sa\ t}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Pozitif Dini Başa Çıkma	1.Aşırı koruyucu	147	22,38	5,21	G.Arası	137,20	3	45,73	1,49
	2.Baskııcı/Otoriter	53	20,58	6,18	G. İçi	20773,57	677	30,69	
	3.İlgisiz	27	21,70	6,11	Toplam	20910,77	680		
	4.Demokratik	454	22,15	5,53					
	Toplam	681	22,06	5,55					
Negatif Dini Başa Çıkma	1.Aşırı koruyucu	147	7,48	2,89	G.Arası	54,62	3	18,21	2,20
	2.Baskııcı/Otoriter	53	7,11	3,09	G. İçi	5607,02	677	8,28	
	3.İlgisiz	27	8,04	3,04	Toplam	5661,64	680		
	4.Demokratik	454	6,95	2,84					
	Toplam	681	7,12	2,89					

Tablo 4.16f.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma puanlarının anne-baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların pozitif dini başa çıkma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,49$; $p>.05$). Anne-baba tutumu değişkenine göre, grupların negatif dini başa çıkma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=2,20$; $p>.05$).

4.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Puanlarının Umut Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 4.17. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Puanlarının Umut Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>				ANOVA Sonuçları				
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$x_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
1.Evet	471	80,93	12,86	G.Arası	13615,11	2	6807,56	38,49*
2.Kararsızım	179	72,17	13,98	G. İçi	119908,54	678	176,86	
3.Hayır	31	67,39	15,76	Toplam	133523,65	680		
Toplam	681	78,01	14,01					

* $p < .001$ (post-hoc Scheffe sonuçları: 1>2, 3)

Tablo 4.17.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının umut değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin öz-anlayış puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=38,49$; $p<.001$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile kararsız olduğunu belirten öğrenciler arasında umutlu olduğunu belirten öğrenciler lehine; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile umutsuz olduğunu belirten öğrenciler arasında yine umutlu olduğunu belirten öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.001$).

Tablo 4.18. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarının Umut Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>				ANOVA Sonuçları				
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$x_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
1.Evet	471	29,04	5,33	G.Arası	1247,95	2	623,98	22,27*
2.Kararsızım	179	26,49	5,06	G. İçi	18996,94	678	28,02	
3.Hayır	31	24,65	6,02	Toplam	20244,89	680		
Toplam	681	28,17	5,46					

* $p < .001$ (post-hoc Scheffe sonuçları: 1>2, 3)

Tablo 4.18.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarının umut değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin kendini affetme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=22,27$; $p<.001$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile kararsız olduğunu belirten öğrenciler arasında umutlu olduğunu belirten öğrenciler lehine; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile umutsuz olduğunu belirten öğrenciler arasında yine umutlu olduğunu belirten öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.001$).

Tablo 4.19a. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Planlama) Puanlarının Umud Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Diğer Etkinlikleri Bırakma	1.Evet	471	5,38	1,43	G.Arası	1,72	2	,86	,44
	2.Kararsızım	179	5,28	1,32	G. İçi	1335,42	678	1,97	
	3.Hayır	31	5,48	1,39	Toplam	1337,14	680		
	Toplam	681	5,36	1,40					
Planlama	1.Evet	471	6,47	1,31	G.Arası	26,30	2	13,15	7,64*
	2.Kararsızım	179	6,31	1,26	G. İçi	1167,58	678	1,72	
	3.Hayır	31	5,55	1,63	Toplam	1193,88	680		
	Toplam	681	6,39	1,33					

* $p<.01$ (post-hoc Scheffe sonuçları: $1>3$; $2>3$)

Tablo 4.19a.'da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Planlama puanlarının umut değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin diğer etkinlikleri bırakma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,44$; $p>.05$). Umud değişkenine göre, grupların planlama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=7,64$; $p<.01$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc

Scheffe analizi sonucunda; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile umutsuz olduğunu belirten öğrenciler arasında umutlu olduğunu belirten öğrenciler lehine ($p<.01$); geleceğe yönelik umut hakkında kararsız olduğunu belirten öğrenciler ile umutsuz olduğunu belirten öğrenciler arasında kararsız olduğunu belirten öğrenciler lehine ($p<.05$) anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 4.19b. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma) Puanlarının Umut Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$x_{std sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Araçsal Sosyal Destek Arama	1.Evet	471	6,08	1,54	G.Arası	9,39	2	4,70	1,95
	2.Kararsızım	179	5,83	1,59	G. İçi	1629,60	678	2,40	
	3.Hayır	31	5,84	1,55	Toplam	1638,99	680		
	Toplam	681	6,00	1,55					
Duygusal Sosyal Destek Arama	1.Evet	471	5,48	1,46	G.Arası	3,80	2	1,90	,85
	2.Kararsızım	179	5,35	1,58	G. İçi	1513,14	678	2,23	
	3.Hayır	31	5,19	1,54	Toplam	1516,94	680		
	Toplam	681	5,43	1,49					
Duyguları Dışa Vurma	1.Evet	471	5,71	1,56	G.Arası	4,72	2	2,36	,96
	2.Kararsızım	179	5,68	1,57	G. İçi	1668,71	678	2,46	
	3.Hayır	31	6,10	1,76	Toplam	1673,43	680		
	Toplam	681	5,72	1,57					

Tablo 4.19b.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Araçsal Sosyal Destek Arama, Duygusal Sosyal Destek Arama ve Duyguları Dışa Vurma puanlarının umut değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların araçsal sosyal destek arama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,95$; $p>.05$). Umut değişkenine göre, grupların duygusal sosyal destek arama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,85$; $p>.05$). Umut değişkenine göre, grupların duyguları dışa vurma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,96$; $p>.05$).

Tablo 4.19c. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Davranışsal Uzaklaşma, Dikkati Başka Yöne Yöneltilme ve Olumlu Yorumlama) Puanlarının Umut Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları					FARK
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std\ sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	
Davranışsal Uzaklaşma	1.Evet	471	3,53	1,50	G.Arası	80,79	2	40,39	16,98**	2>1
	2.Kararsızım	179	4,20	1,61	G. İçi	1612,75	678	2,38		3>1
	3.Hayır	31	4,61	1,80	Toplam	1693,54	680			
	Toplam	681	3,76	1,58						
Dikkati Başka Yöne Yöneltilme	1.Evet	471	5,40	1,53	G.Arası	16,22	2	8,11	3,52*	2>1
	2.Kararsızım	179	5,74	1,44	G. İçi	1563,80	678	2,31		
	3.Hayır	31	5,29	1,72	Toplam	1580,02	680			
	Toplam	681	5,48	1,52						
Olumlu Yorumlama	1.Evet	471	6,25	1,26	G.Arası	56,94	2	28,47	16,20**	1>2,3
	2.Kararsızım	179	5,88	1,45	G. İçi	1191,47	678	1,76		2>3
	3.Hayır	31	5,00	1,53	Toplam	1248,41	680			
	Toplam	681	6,10	1,35						

* $p < .05$ ** $p < .001$

Tablo 4.19c.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Davranışsal Uzaklaşma, Dikkati Başka Yöne Yöneltilme ve Olumlu Yorumlama puanlarının umut değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların davranışsal uzaklaşma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=16,98$; $p < .001$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile geleceğe yönelik umut hakkında kararsız olduğunu belirten öğrenciler arasında kararsız olduğunu belirten öğrenciler lehine; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile umutsuz olduğunu belirten öğrenciler arasında umutsuz olduğunu belirten öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .001$). Umut değişkenine göre, grupların dikkati başka yöne yöneltilme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=3,52$; $p < .05$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı

farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile geleceğe yönelik umut hakkında kararsız olduğunu belirten öğrenciler arasında kararsız olduğunu belirten öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$). Umut değişkenine göre, grupların olumlu yorumlama puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=16,20$; $p<.001$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile kararsız olduğunu belirten öğrenciler arasında umutlu olduğunu belirten öğrenciler lehine; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile umutsuz olduğunu belirten öğrenciler arasında umutlu olduğunu belirten öğrenciler lehine; geleceğe yönelik umut hakkında kararsız olduğunu belirten öğrenciler ile geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler arasında umutlu olduğunu belirten öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.19d. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Reddetme, Kabullenme ve Dine Yönelme) Puanlarının Umut Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Reddetme	1.Evet	471	3,57	1,44	G.Arası	6,63	2	3,32	1,49
	2.Kararsızım	179	3,77	1,58	G. İçi	1506,80	678	2,22	
	3.Hayır	31	3,42	1,67	Toplam	1513,43	680		
	Toplam	681	3,61	1,49					
Kabullenme	1.Evet	471	6,33	1,31	G.Arası	,13	2	,06	,04
	2.Kararsızım	179	6,30	1,37	G. İçi	1196,09	678	1,76	
	3.Hayır	31	6,29	1,42	Toplam	1196,21	680		
	Toplam	681	6,32	1,33					
Dine Yönelme	1.Evet	471	6,76	1,55	G.Arası	83,29	2	41,64	14,59*
	2.Kararsızım	179	6,16	1,87	G. İçi	1935,77	678	2,86	
	3.Hayır	31	5,48	2,50	Toplam	2019,06	680		
	Toplam	681	6,54	1,72					

* $p < .001$ (post-hoc Scheffe sonuçları: 1>2,3)

Tablo 4.19d.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Reddetme, Kabullenme ve Dine Yönelme puanlarının umut değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların reddetme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,49$; $p > .05$). Umut değişkenine göre, grupların kabullenme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,04$; $p > .05$). Umut değişkenine göre, grupların dine yönelme puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=14,59$; $p < .001$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile kararsız olduğunu belirten öğrenciler arasında umutlu olduğunu belirten öğrenciler lehine; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile umutsuz olduğunu belirten öğrenciler arasında yine umutlu olduğunu belirten öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .01$).

Tablo 4.19e. Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri (Madde Kullanma, Mizah ve Kendini Sınırlandırma) Puanlarının Umut Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Madde Kullanma	1.Evet	471	2,77	1,58	G.Arası	9,79	2	4,89	1,91
	2.Kararsızım	179	2,98	1,61	G. İçi	1737,02	678	2,56	
	3.Hayır	31	3,19	1,83	Toplam	1746,81	680		
	Toplam	681	2,85	1,60					
Mizah	1.Evet	471	4,80	1,89	G.Arası	,43	2	,22	,06
	2.Kararsızım	179	4,78	1,93	G. İçi	2478,41	678	3,66	
	3.Hayır	31	4,90	2,12	Toplam	2478,84	680		
	Toplam	681	4,80	1,91					
Kendini Sınırlandırma	1.Evet	471	5,24	1,35	G.Arası	5,74	2	2,87	1,59
	2.Kararsızım	179	5,28	1,36	G. İçi	1222,08	678	1,80	
	3.Hayır	31	5,68	1,14	Toplam	1227,82	680		
	Toplam	681	5,27	1,34					

Tablo 4.19e.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Madde Kullanma, Mizah ve Kendini Sınırlandırma puanlarının umut değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların madde kullanma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,91$; $p>.05$). Umut değişkenine göre, grupların mizah puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=.06$; $p>.05$). Umut değişkenine göre, grupların kendini sınırlandırma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,59$; $p>.05$).

Tablo 4.19f. Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma Puanlarının Umut Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{x}$, ss, Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	$s_{std sap}$	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>
Pozitif Dini Başa Çıkma	1.Evet	471	22,84	5,06	G.Arası	1002,16	2	501,08	17,07*
	2.Kararsızım	179	20,53	5,90	G. İçi	19908,61	678	29,36	
	3.Hayır	31	18,97	7,54	Toplam	20910,77	680		
	Toplam	681	22,06	5,55					
Negatif Dini Başa Çıkma	1.Evet	471	7,18	2,83	G.Arası	30,20	2	15,10	1,82
	2.Kararsızım	179	7,15	2,99	G. İçi	5631,44	678	8,31	
	3.Hayır	31	6,16	3,05	Toplam	5661,64	680		
	Toplam	681	7,12	2,89					

* $p < .001$ (post-hoc Scheffe sonuçları: 1>2,3)

Tablo 4.19f.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma puanlarının umut değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, grupların pozitif dini başa çıkma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=17,07$; $p < .001$). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonrası post-hoc Scheffe analizi sonucunda; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile kararsız olduğunu belirten öğrenciler arasında umutlu olduğunu belirten öğrenciler lehine; geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrenciler ile umutsuz olduğunu belirten öğrenciler arasında yine umutlu olduğunu belirten öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .01$). Umut değişkenine göre, grupların negatif dini başa çıkma puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,82$; $p > .05$).

4.3. Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 4.20. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri, Öz Anlayış ve Kendini Affetme Düzeylerinin Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

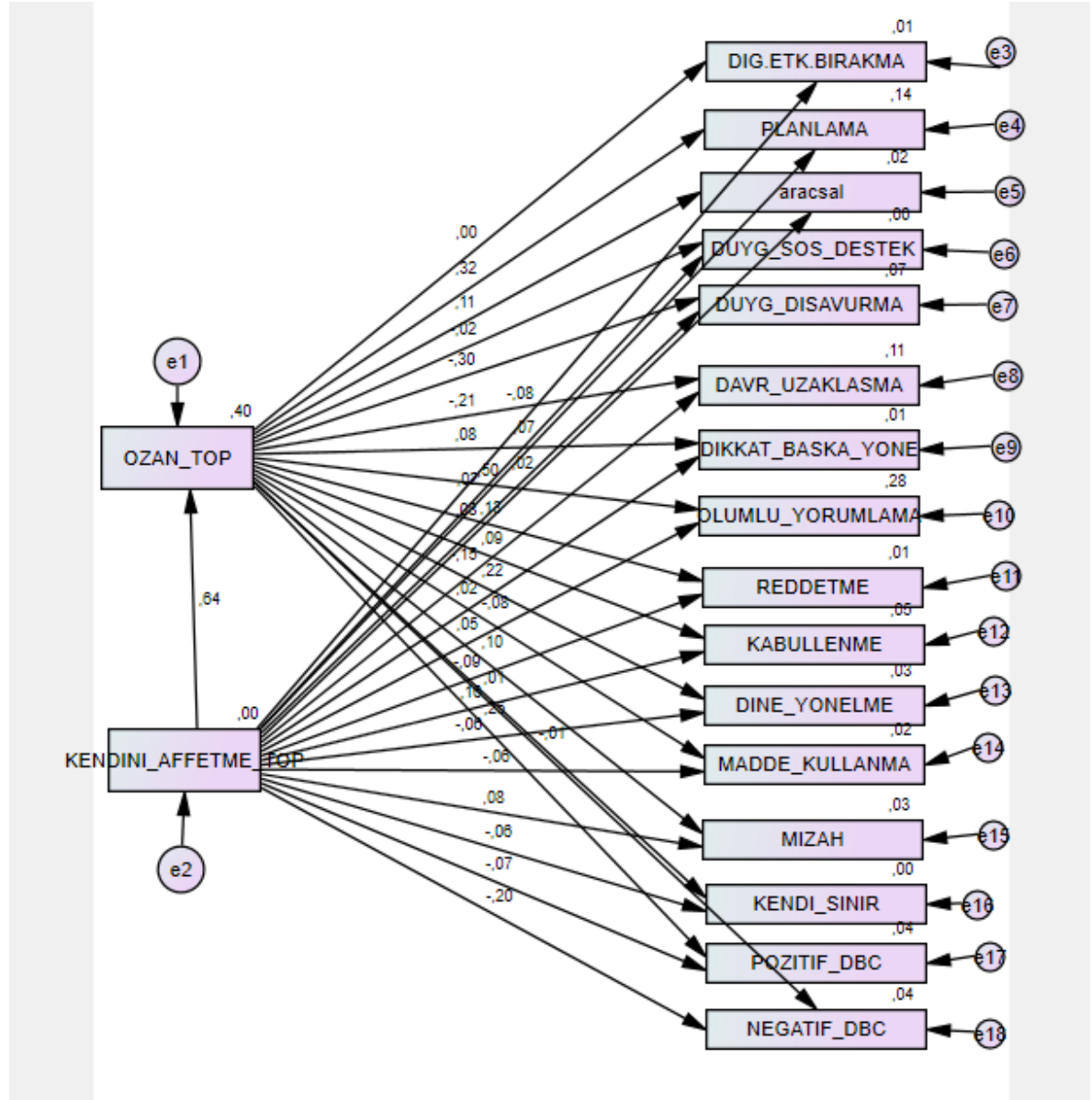
	Öz Anlayış	Kendini Affetme	Diğer Etk. Bırakma	Planlama	Araçsal Sos. Destek Arama	Duygusal Sos. Destek Arama	Duygusal Dışavurma	Davr. Uzaklaşma	Dikk. Başka Yöne Yönelme	Olumlu Yorumlama	Reddetme	Kabullenme	Dine Yönelme	Madde Kullanma Mizah	Kendini Sınırlama	Pozitif Dini Başa Çıkma	Negatif Dini Başa Çıkma
Öz Anlayış	r 1																
Kendini Affetme	r ,64*	1															
Diğer Etk. Bırakma	r -,05	-,07	1														
Planlama	r ,37**	,27**	,26**	1													
Araçsal Sos. Destek Arama	r ,12**	,09*	,13**	,32**	1												
Duygusal Sos. Destek Arama	r -,01	,01	,20**	,17**	,44**	1											
Duygusal Dışavurma	r -,25**	-,11**	,13**	,04	,28**	,39**	1										
Davr. Uzaklaşma	r -,31**	-,29**	,09**	-,30**	-,06	,06**	,11**	1									
Dikk. Başka Yöne Yönelme	r ,10**	,08	,13**	,17**	,21**	,18**	,11**	,15**	1								
Olumlu Yorumlama	r ,53**	,37**	,15**	,55**	,33**	,22**	-,04	-,15**	,23**	1							
Reddetme	r ,07	-,01	,09**	-,06	-,06	,040	-,09**	,34**	,22**	,19**	1						
Kabullenme	r ,19**	,22**	,12**	,26**	,24**	,11**	,17**	,00	,12**	,21**	-,02	1					
Dine Yönelme	r ,18**	,08**	,17**	,18**	,14**	,15**	,08**	-,03	,07	,25**	,01	,13**	1				
Madde Kullanma Mizah	r -,12**	-,12**	-,02	-,15**	-,02	,05	,08**	,23**	,12**	-,02	,28**	-,09**	-,33**	1			
Kendini Sınırlama	r ,15**	,15**	,07	,17**	,17**	,14**	,01	,05	,28**	,29**	,31**	,11**	-,04	,21**	1		
Pozitif Dini Başa Çıkma	r -,03	-,06	,24**	,10**	,14**	,12**	,04	,27	,19	,15	,21	,11	,10	,08	,14	1	
Negatif Dini Başa Çıkma	r ,20**	,09**	,17**	,20**	,14**	,15**	,06	-,02	,06	,27**	,03	,13**	,89**	-,34**	-,05	,10**	1
	r -,14**	-,21**	,14**	-,05	,08*	,20**	,09**	,18**	,10**	,08**	,19**	-,02	,40**	,03	,04	,16**	,45** 1

*p<.05 **p<.01

Tablo 4.20.'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri, Öz-Anlayış ve Kendini Affetme düzeyleri arasında anlamlı bir

ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi sonucunda; öz-anlayış ile kendini affetme arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,64$; $p<.05$). Diğer yandan, öğrencilerin öz-anlayış puanlarının, başa çıkma stratejilerinin planlama boyutu ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,37$; $p<.01$), araçsal sosyal destek arama boyutu ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,12$; $p<.01$), duygusal dışavurma boyutu ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,25$; $p<.01$), davranışsal uzaklaşma boyutu ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,31$; $p<.01$), dikkati başa yöne yöneltme boyutu ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,10$; $p<.01$), olumlu yorumlama boyutu ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,53$; $p<.01$), kabullenme boyutu ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,19$; $p<.01$), dine yönelme boyutu ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,18$; $p<.01$), madde kullanma boyutu ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,12$; $p<.01$), mizah boyutu ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,15$; $p<.01$), pozitif dini başa çıkma ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,20$; $p<.01$), negatif dini başa çıkma ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,14$; $p<.01$) sahip olduğu; diğer etkinlikleri bırakma, duygusal sosyal destek arama, reddetme ve kendini sınırlama boyutlarıyla ise anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı ($p>.05$) saptanmıştır. Öğrencilerin kendini affetme puanları ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelendiğinde, kendini affetmenin planlama ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,27$; $p<.01$), araçsal sosyal destek arama ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,09$; $p<.05$), duygusal dışavurma ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,11$; $p<.01$), davranışsal uzaklaşma ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,31$; $p<.01$), olumlu yorumlama ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,37$; $p<.01$), kabullenme boyutu ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,22$; $p<.01$), dine yönelme boyutu ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,08$; $p<.01$), madde kullanma boyutu ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,12$; $p<.01$), mizah boyutu ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,15$; $p<.01$), pozitif dini başa çıkma ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,09$; $p<.01$), negatif dini başa çıkma ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ($r=,21$; $p<.01$) sahip olduğu; diğer etkinlikleri bırakma, duygusal sosyal destek arama, dikkati başka yöne yöneltme, reddetme ve kendini sınırlama boyutlarıyla ise anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı ($p>.05$) tespit edilmiştir.

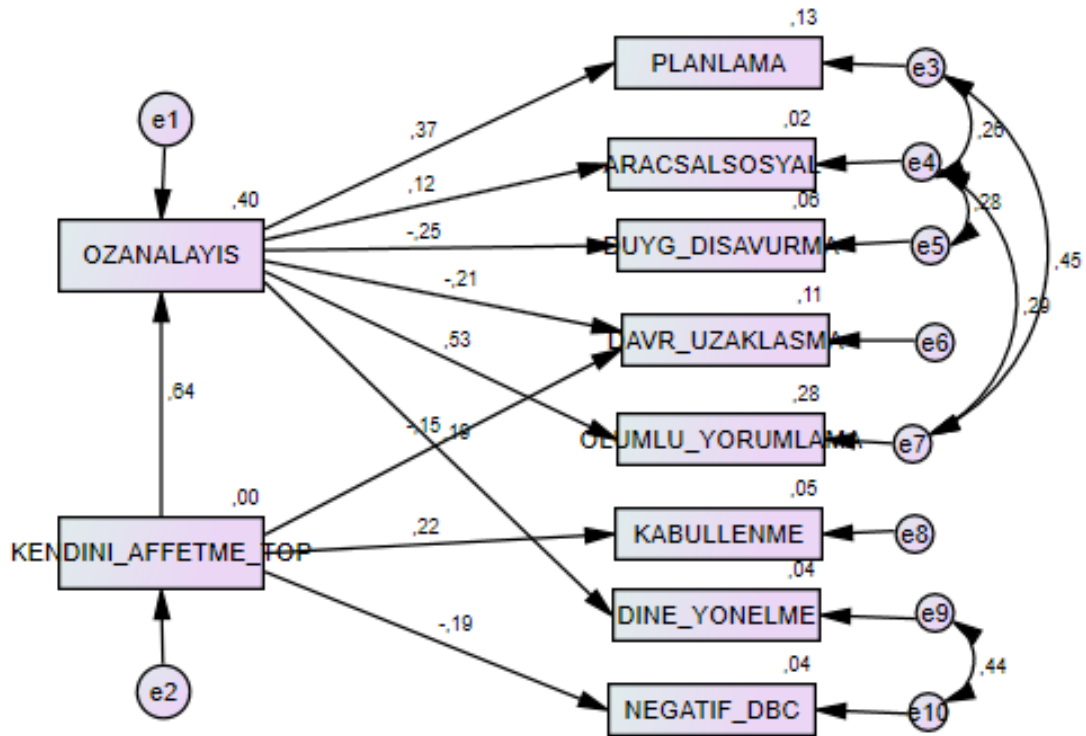
4.4. Başa Çıkma Stratejilerinin, Öz-Anlayış ve Kendini Affetme Tarafından Açıklanmasına Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli



Şekil 5. Öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye yönelik path diyagramı-1

Baş çıkma stratejilerinin, öz-anlayış ve kendini affetme tarafından açıklanmasını incelemek amacıyla gerçekleştirilen Yapısal Eşitlik Modeline göre, Şekil 5. teki gibi bir sonuç ortaya çıkmıştır. Path analizi sonucunda, test edilen modelin uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir aralıklarda olmadığı tespit edilmiştir. En uygun modelin elde edilmesi için modelde bazı değişiklikler yapılarak analizlere devam edilmiş; ve analiz

sonucuna göre, birbiriyle anlamlı ilişki gösteren değişkenler arasında bir model oluşturulmaya çalışılmıştır (Şekil-6).



Şekil 6. Öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye yönelik path diyagramı-2

Şekil 6.da görüldüğü üzere, en uygun modeli elde edebilmek için, öz-anlayış ve kendini affetme ile aralarında anlamlı ilişki olmayan başa çıkma stratejileri modelden çıkartılmıştır. Daha sonra, her biri birer başa çıkma stratejisini ifade eden yordanan değişkenler arasındaki ilişkilere dikkat edilerek, planlama ile araçsal sosyal destek arama ve olumlu yorumlama başa çıkma stratejileri arasında ve dine yönelme ile negatif dini başa çıkma arasında kovaryanslar eklenmiştir. Oluşturulan yeni modeli sınamak için tekrarlanan analizler neticesinde, fit bir model elde edilmiştir (şekil-6). Bu modele göre; öz-anlayışın, planlama, araçsal sosyal destek arama, duygusal dışa vurma, davranışsal uzaklaşma, olumlu yorumlama ve dine yönelme ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Buna göre, öz-anlayış, olumlu yorumlamanın %53'ünü, planlamanın ise %37'sini açıklamaktadır. Kendini affetmenin ise, kabullenme ile pozitif yönde, davranışsal uzaklaşma ve negatif dini başa çıkma ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde

olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, kendini affetme, planlamanın %20'sini açıklamaktadır. Modele göre, öz-anlayış ve kendini affetme her ikisi de başa çıkma stratejileri arasından davranışsal uzaklaşmayı negatif yönde anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. Ayrıca, kendini affetme ve öz-anlayış arasında güçlü bir bağlantı olduğu yine bu analizler neticesinde göze çarpmaktadır. Elde edilen modelin uyumluluk değerleri aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Tablo 4.21).

Tablo 4.21. Yapısal Eşitlik Modeli Uyum Ölçüleri ve Araştırmada Elde Edilen Uyum Değerleri

Uyum Ölçüleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Araştırmada Elde Edilen Uyum Değerleri
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	2.92
χ^2 “p” değeri	$0.05 < p \leq 1.00$	$0.01 \leq p \leq 0.05$	0.02
RMSEA	$0.00 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	0.053
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$	0.981
SRMR	$0.00 \leq SRMR \leq 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$	0.00
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$	0.959
NNFI	$0.95 \leq NNFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NNFI \leq 0.95$	0.943
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	$0.90 \leq CFI \leq 0.95$	0.972
RFI	$0.95 \leq RFI \leq 1.00$	$0.90 \leq RFI \leq 0.95$	0.915

Tablo 4.21.de görüldüğü üzere, yapılan yapısal eşitlik modellemesine (YEM) göre model fit değerleri uyumlu ve anlamlı bulunmuştur ($\chi^2/df=2.92$; $p=.02$; $RMSEA=.053$; $GFI=.981$; $SRMR=.00$; $NFI=.959$; $NNFI=.943$; $CFI=.972$; $RFI=.915$). Path analizinde sınanan modelin uyum indekslerinin yeterliliği incelenirken, tabloda verilen kabul edilebilir ve iyi uyum değerleri dikkate alınmıştır (Hu ve Bentler, 1999; Marsh vd., 2006; Schermelleh-Engel vd., 2003; Tabachnick ve Fidell, 2001). Buna göre, path analizi sonucunda, test edilen model için uyum indeksi değerlerinin tamamının kabul edilebilir veya iyi uyum aralıklarında olduğu görülmektedir. Bu bulgu, oluşturulan kuramsal modelin veriye uyum sağladığı şeklinde yorumlanabilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

5.1. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejilerine ait sonuçlar ve bu sonuçlara ilişkin tartışmalar ele alınmıştır.

5.1.1. Öz Anlayış Değişkenine İlişkin Tartışma

Öz-anlayışa ilişkin araştırma sonuçları incelendiğinde, ilk olarak üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanlarının cinsiyet değişkenine göre bir farklılık göstermediği göze çarpmaktadır. Bu sonuca göre, kız ve erkek öğrencilerin öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Elde edilen bu bulgunun literatürde yer alan ilgili çalışmalar ile tutarlı sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir (Alp, 2012; Akyol, 2011; Asıcı, 2013; Bolat, 2013; İskender, 2009; İkiz ve Totan, 2011; Özyeşil, 2011; Yılmaz, 2009). Ayrıca yurt dışında yapılmış çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlanmıştır (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Neff ve Prommier, 2013). Araştırmadan elde edilen bu bulgu neticesinde, cinsiyetin öz-anlayış üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını ve öz-anlayışın daha ziyade kişinin kişilik yapısıyla ilgili olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanlarının fakülte değişkenine göre farklılaştığını göstermektedir. Bu sonuca göre, İlahiyat Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin öz-anlayış düzeyleri Eğitim, Fen-Edebiyat ve Sağlık Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinden anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Literatürde, öğrenim görülen fakültenin üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri üzerine etkisini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin Allah'ın sonsuz merhameti, anlayışı ve affediciliğinin farkında olmaları ve herkesin hata yapabileceğinin, önemli olanın bunu düzeltmeye çabalamak olduğunun bilincinde olmaları, öz-anlayışlarının daha yüksek olmasının nedeni olarak düşünülebilir. Benzer şekilde, Brodar, Crosskey ve Thompson, Jr. (2015) araştırmasında, Hristiyan üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile Allah'ın bağışlayıcılığını algılamaları arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Brodar vd., (2015)'e göre, öz-anlayışı yüksek olan dindar bir kişi, yaptığı hatalardan dolayı Allah'ın kendisini sert bir şekilde yargılamayacağını bilir; Allah'ın hatasını affettiğini hisseder; ve böylelikle kendi hatalarına Allah'ın merhameti nazarıyla bakarak kendisine anlayışla yaklaşabilir. Ayrıca Akın ve Akın (2015)'in Türk üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirdiği çalışma da bu bulguyu destekler niteliktedir. Bu çalışmaya göre, üniversite öğrencilerinin manevi deneyimleri üzerinde öz-anlayışın ortak insanlık boyutu pozitif yönde, kendini yargılama ve aşırı özdeşleştirme boyutu ise negatif yönde bir etkiye sahiptir (Akın ve Akın, 2015).

Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının akademik başarılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre, kendisini başarılı olarak değerlendiren üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri, kendilerini başarısız ve orta olarak değerlendiren öğrencilere göre daha yüksektir. Bu sonuç, Conway (2007)'in öz-anlayış ile akademik başarı arasında pozitif ilişki tespit ettiği çalışmasıyla tutarlılık göstermektedir. Ayrıca, elde edilen bu sonucun, yüksek öz-anlayışa sahip olan öğrencilerin kendilerini akademik olarak daha başarılı değerlendirmiş olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, literatürde yer alan çalışmaların bulgularıyla büyük ölçüde örtüşmektedir (Akyol, 2011; Asıcı, 2013; Eker, 2011; Soyer, 2010). Akyol (2011) ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada, ergenlerin öz-duyarlık puanlarının algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre herhangi bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Asıcı (2013)'nın çalışmasına göre, algıladıkları ekonomik duruma göre öğretmen adaylarının öz-duyarlık puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde, Eker (2011)'in araştırma sonucu da, üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeylerinin algılanan gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığını göstermektedir. Tüm bu sonuçlardan hareketle, algılanan gelir düzeyinin öğrencilerin öz-anlayışları üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

Bu araştırmanın bir diğer sonucu, üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının anne-baba tutumuna göre anlamlı farklılık gösteriyor olmasıdır. Bu sonuca göre, anne-babasını demokratik olarak değerlendiren üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları, anne-babasını aşırı koruyucu, baskıcı/otoriter ve ilgisiz olarak değerlendiren öğrencilerin öz

anlayış puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu bulgunun ilgili literatürle tutarlı bir sonuç ortaya koyduğu görülmektedir (Eker, 2011; Özyeşil, 2011; Yılmaz, 2009). Eker (2011), üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeylerini anne-baba tutumları açısından incelediği çalışmasında, öz-duyarlığın demokratik anne-baba tutumu ile pozitif, otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuyla ise negatif ilişki gösterdiğini tespit etmiştir. Benzer şekilde, Yılmaz (2009) da, üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, öz-anlayış ile demokratik anne-baba tutumu arasında pozitif yönde, öz-anlayış ile koruyucu ve otoriter anne-baba tutumları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Özyeşil (2011)'in araştırma sonuçlarına göre ise, anne-babasının demokratik bir tutum sergilediğini belirten üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanlarının, anne-babasının tutarsız, koruyucu, ve otoriter bir tutum sergilediğini belirtenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer yandan, Akyol (2011) çalışmasında, ergenlerin öz-duyarlık toplam puanlarının algılanan anne-baba tutumuna göre farklılaşmadığını ancak öz-duyarlığın öz-sevecenlik, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ve bilinçlilik boyutlarının ise anne-baba tutumuna göre farklılaştığını tespit etmiştir. Bu sonuca göre, anne-babası ilgisiz olan ergenlerin izolasyon puanlarının, demokratik olan ergenlerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Tüm bu araştırmalar, çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu sonuçlardan hareketle, demokratik anne-baba tutumuyla yetişen üniversite öğrencilerinin daha yüksek düzeyde öz-anlayışa sahip olduğu söylenebilir. Demokratik anne-baba tutumunun öz-anlayışı olumlu yönde etkilemesinin nedeni olarak, demokratik tutumun uyumlu aile fonksiyonlarını geliştirmesi, kişiye anne baba desteğini hissettirmesi ve birbirine karşı hoşgörölü ve anlayışlı bir aile ortamı sunması gösterilebilir.

Bu araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanlarının umut değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerine yöneltilen “geleceğe dair umutlu musunuz?” sorusuna evet yanıtını veren öğrencilerin öz-anlayış puanlarının kararsızım ve hayır yanıtını veren öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten üniversite öğrencilerinin, kararsız ve umutsuz olduğunu belirten öğrencilere göre kendilerine karşı daha anlayışlı olduğu söylenebilir. Literatüre bakıldığında, öz-anlayışın yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, hayatın anlamı, mutluluk ve

iyimserlik gibi olumlu psikolojik faktörlerle pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu (Neff, 2003a; Neff, 2004; Neff, Kirkpatrick vd., 2007; Neff, Rude vd., 2007; Neff ve McGehee, 2010) görülmektedir. Umudun öz-anlayış ile ilişkisini araştıran çok fazla çalışma olmamakla birlikte, umut açık bir şekilde psikolojik ve öznel iyi oluşla bağlantılıdır (Snyder, 2000, 2002). Umphrey ve Sherblom (2014)'ın araştırmasına göre, umut öz-anlayış (psikolojik iyi oluş) ve yaşam doyumu (öznel iyi oluş) ile ilişkiye sahiptir. Umphrey ve Sherblom (2014)'a göre, umutlu bir bireyin kişisel yetersizliklerini kabul etme ve hayata karşı bilinçli bir bakış açısına sahip olma olasılığı daha yüksektir. Bir kişi umutlu olmaya ne kadar motive olursa o kadar öz-anlayışlı olmaktadır. Ayrıca Umphrey ve Sherblom (2014)'ın araştırma sonuçları, hem umudun hem de öz-anlayışın yaşam doyumunu etkilediğini göstermektedir. Tüm bu sonuçlardan hareketle, araştırmamızdan elde edilen, umutlu olduğunu belirten öğrencilerin daha yüksek öz-anlayışa sahip olduğu sonucunun literatürle tutarlılık gösterdiği düşünülmektedir.

5.1.2. Kendini Affetme Değişkenine İlişkin Tartışma

Araştırmanın kendini affetme değişkeni ele alındığında, ilk olarak üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı göze çarpmaktadır. Analizler sonucunda, kadın ve erkeklerin kendini affetme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu bulgudan elde edilen sonuçla paralel olarak Walker ve Gorsuch (2002), araştırmasında kadınlar ve erkekler arasında kendini affetme açısından anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır. Gündüz (2014) ve Asıcı (2013)'nın çalışmaları da bu bulguyu destekler niteliktedir. Asıcı (2013), öğretmen adayları ile gerçekleştirdiği çalışmasında, kendini affetme puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Bu sonuçlara dayanarak kendini affetmenin cinsiyete göre farklılık göstermeyen bir kişilik özelliği olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarının akademik başarılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu sonuç, kendisini başarılı olarak değerlendiren üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarının, kendilerini başarısız ve orta düzeyde olarak değerlendiren öğrencilerin puanlarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Halisdemir (2013) araştırmasında, algılanan akademik başarı düzeyine göre psikolojik iyi oluş düzeyini incelemiş ve psikolojik iyi oluşun kendini kabul alt boyutunun algılanan akademik başarı

düzeyine göre farklılaştığını bulmuştur. Bu sonuca göre, akademik başarısının yüksek olduğunu belirten öğrencilerin kendini kabul etme düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Strelan (2007) çalışmasında, kendini affetme ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki tespit etmiştir. Kendini başarılı olarak değerlendiren bir kişinin kendinden ve hayatından memnun olma, doyum sağlama ve yüksek özgüvene sahip olma olasılığının daha yüksek olduğu düşünüldüğünde, bu sonucun mantıklı ve tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer sonucu, üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarının algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Asıcı (2013) çalışmasında, algıladıkları ekonomik duruma göre öğretmen adaylarının kendini affetme puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı tespit etmiştir. Bu sonuçlara göre, algılanan gelir düzeyinin öğrencilerin kendini affetme üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinin anne-baba tutumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, anne-babasının demokratik olduğunu belirten üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarının, anne-babasının aşırı koruyucu ve baskıcı/otoriter olduğunu belirten öğrencilerin kendini affetme puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun ilgili literatürle tutarlı bir sonuç ortaya koyduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, aile üyeleri ile sağlıklı ilişkilerin ve aile desteğinin öznel iyi oluşun ve yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Chou, 1999; Gallagher ve Vella-Brodrick, 2008). Kişinin özellikle anne ve babası ile geliştirmiş ilişki, kişiliğine, hayata, diğer insanlara ve kendisine karşı geliştirdiği duygu ve düşüncelere etki etmektedir. Dolayısıyla, demokratik ve karşılıklı sevgi, saygı ve anlayışın olduğu bir aile ortamının kişinin kendisine yönelik affetme tutumunu etkilemesi beklenen bir durumdur.

Son olarak, araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinin umut değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Bu sonuçlara göre, geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinin, kararsız ve umutsuz olduğunu belirten öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu söylenebilir. Elde edilen bu sonucun literatürle uyum gösterdiği söylenebilir. Thompson ve diğerleri (2005) araştırma sonucu, kendini

affetmenin psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Halisdemir (2013) de çalışmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin ile kendini affetme düzeyleri ile pozitif ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Diğer yandan, Bugay ve Demir (2011)'in araştırma sonucu, kendini affetme ile yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten öğrencilerin daha yüksek kendini affetme düzeyine sahip olmasının şaşırtıcı olmadığı düşünülmektedir.

5.1.3. Başa Çıkma Stratejilerine İlişkin Tartışma

Üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri çeşitli değişkenler açısından incelendiğinde, ilk olarak cinsiyete göre bir kısım başa çıkma stratejisinde anlamlı farklılıklar görülürken, bir diğer kısmında ise herhangi bir anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, diğer etkinlikleri bırakma, planlama, davranışsal uzaklaşma, olumlu yeniden yorumlama, reddetme, kabullenme, mizah ve kendini sınırlandırma stratejileri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Diğer yandan, gözlemlenen farklılık incelendiğinde, araçsal sosyal destek arama, duygusal sosyal destek arama, duyguları dışa vurma, dikkatini başka yöne yöneltme, dine yönelme, pozitif dini başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve farklılığın kadınlar lehine olduğu bulunmuştur. Buna göre, madde kullanma ve negatif dini başa çıkma hariç cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilen diğer tüm değişkenlerde, kadınlar erkeklere oranla daha yüksek puan ortalamasına sahiptir. Madde kullanma ve negatif dini başa çıkma puanlarında ise farklılık erkekler lehine bulunmuştur.

Sonuçlara göre, kız öğrencilerin araçsal sosyal destek arama ve duygusal sosyal destek arama puanlarının erkeklerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ekşi (2001)'nin araştırma sonuçları bu bulguyu desteklemektedir. Buna göre, kız öğrencilerin araçsal ve duygusal sosyal destek arama stratejilerini erkek öğrencilere göre daha fazla kullandığı söylenebilir.

Araştırma sonuçları, kız öğrencilerin duyguları dışa vurma stratejisini erkeklere oranla daha fazla kullandığını göstermektedir. Bu sonuç, literatür ile tutarlılık göstermektedir. Ekşi (2001) de çalışmasında, kız öğrencilerin duyguları ortaya koyma puanlarının erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, erkeklerin madde kullanma puanlarının kadınlardan daha yüksek olması dikkat çekici bir durumdur. Ekşi (2001) çeşitli fakültelerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında, eğitim fakültesi öğrencilerinin madde kullanma puanlarının erkek öğrenciler lehine farklılaştığını bulmuştur. Demirci (2016) ve Ersoy (2015) da çalışmalarında, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla madde kullanma eğiliminde olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçlar, bizim çalışmamızda elde edilen bulgu ile paralellik göstermektedir. Bu durumun çeşitli nedenleri olabilir. Özellikle erkeklerin sosyal hayattaki konumları itibarıyla bağımlılık yapan maddelere daha kolay ulaşma olanakları olduğu bilinmektedir. Yine madde kullanımı noktasında kadınların daha az tercih etme nedeni olarak, ataerkil olan Türk toplumunda kadının dışarı hayatında daha az aktif olması düşünülebilmektedir.

Diğer dikkat çekici sonuç ise, erkeklerin negatif dini başa çıkma stratejisini kadınlara göre daha fazla kullanıyor olmasıdır. Bu bulgu, Ekşi (2001)'nin araştırma bulguları ile uyum göstermektedir. Diğer yandan, araştırmada hem dine yönelme ve hem de pozitif dini başa çıkma stratejisini kullanmada kadınlar lehine bir fark tespit edilmiştir. Şentepe (2015) yaptığı çalışmada kadınların dini başa çıkma stratejilerini kullanma oranlarının erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuştur. Zaten bizim çalışmamızda da kadınların pozitif dini başa çıkma stratejisini erkeklere göre daha fazla kullandığı görülmektedir. Elde ettiğimiz bulgudan farklı olarak, Ekşi (2001), pozitif dini başa çıkma puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Ayten, Göcen, Sevinç ve Öztürk (2012) ise, çalışmalarında erkeklerin sıkıntıları Allah'ın imtihanı olarak görme, bunların kendisini geliştireceğini düşünme, her şeyde bir hayır olduğunu kabul etme gibi olumlu dini başa çıkma stratejilerini kadınlara göre daha fazla kullandığını tespit etmiştir. Buna karşın, kadınların ise manevi/ dini hoşnutsuzluk ve şerre yorma gibi olumsuz dini başa çıkma stratejilerini daha sık kullandığı görülmüştür (Ayten vd., 2012). Bu sonuçlar, bizim bulgularımızla uyum göstermemektedir. Bunun nedeni olarak, araştırmalarda dini başa çıkmayı ölçerken farklı ölçme araçlarının kullanılmış olması gösterilebilir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültelere göre kullandıkları başa çıkma stratejilerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiş; ve yapılan analizler sonucunda, öğrenim görülen fakülteye göre, öğrencilerin dine yönelme ve madde kullanma stratejileri ile pozitif ve negatif dini başa çıkma

puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu bulguya göre, İlahiyat Fakültesinde okumakta olan öğrencilerin madde kullanma puanlarının Fen-Edebiyat Fakültesi hariç diğer fakültelerde (Eğitim, Teknoloji, Güzel Sanatlar ve Sağlık Fakültesi) okumakta olan öğrencilerin madde kullanma puanlarına göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu; Güzel Sanatlar Fakültesinde okuyan öğrencilerin madde kullanma puanlarının ise Teknoloji Fakültesi hariç diğer fakültelerde (Eğitim, Fen-Edebiyat, İlahiyat ve Sağlık Fakültesi) okumakta olan öğrencilerin madde kullanma puanlarına göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ekşi (2001)'nin araştırma sonuçları da, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin madde kullanma puanlarının Eğitim ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğunu göstermektedir.

Diğer yandan, araştırma bulguları İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dine yönelme ve pozitif dini başa çıkma puanlarının araştırmaya dahil edilen diğer tüm fakültelerdeki (Eğitim, Fen-Edebiyat, Teknoloji, Güzel Sanatlar ve Sağlık Fakültesi) öğrencilerin puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürle uyum göstermektedir. Ekşi (2001)'in araştırma sonuçlarına göre, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin olumlu dini başa çıkma puanlarının, diğer fakültelerdeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ayrıca bulgulara göre, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin negatif dini başa çıkma puanlarının Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin stresli yaşam olaylarıyla ve sıkıntılarla mücadele ederken genel olarak dine yönelme ve dini kaynaklarını kullanma eğiliminde olmaları gösterilebilir. Bu nedenle, genel olarak dine yönelme eğilimleri zaten düşük olan Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerine göre, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin negatif de olsa dini başa çıkma puanlarının daha yüksek olması şaşırtıcı değildir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu, üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri puanlarının akademik başarı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkindir. Analizler neticesinde elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin davranışsal uzaklaşma, olumlu yorumlama ve negatif dini başa çıkma puanlarının algılanan akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Sonuçlara göre, kendisini başarısız olarak değerlendiren üniversite öğrencilerinin davranışsal uzaklaşma

puanları, kendisini başarılı olarak değerlendirenlere göre daha yüksektir. Diğer yandan, kendisini başarılı olarak değerlendiren üniversite öğrencilerinin olumlu yorumlama puanları ise, kendisini başarısız olarak değerlendirenlere göre daha yüksektir. Son olarak, akademik başarı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin negatif dini başa çıkma puanları incelendiğinde, kendisini başarısız olarak değerlendiren öğrencilerin negatif dini başa çıkma puanlarının, hem kendisini başarılı olarak değerlendiren hem de akademik başarısının orta düzeyde olduğunu belirten öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri puanlarının algıladıkları gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiş; ve analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin dikkati başka yöne yöneltme ve madde kullanma puanlarının algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bulgular, gelir düzeyini yüksek olarak değerlendiren üniversite öğrencilerinin hem davranışsal uzaklaşma hem de madde kullanma puanlarının, gelir düzeyini düşük olarak değerlendiren öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçların birbiriyle tutarlı olduğu görülmektedir. Ekonomik açıdan daha iyi olan bireylerin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma sürecinde farklı aktivite, hobi veya alışkanlıklara yönelerek stresten uzaklaşması daha olasıdır; çünkü bu etkinlikleri finanse edecek güçleri vardır ve dolayısıyla farklı etkinliklerle yönelerek sıkıntılarından uzaklaşmayı tercih etme olasılıkları daha yüksektir. Ekonomik düzeyi yüksek bireylerin başa çıkma sürecinde yönelebileceği aktivite veya alışkanlıklardan birisi de madde kullanma olabilir. Ekonomik durumu iyi olan bireylerin, alkol, sigara veya uyuşturucu gibi maddeleri temin etmede ekonomik anlamda zorlanacak bireylere kıyasla, madde kullanma stratejisini daha fazla kullanıyor olması şaşırtıcı değildir.

Araştırmada, anne-baba tutumuna göre başa çıkma stratejileri incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin dikkati başka yöne yöneltme ve olumlu yorumlama stratejileri puanlarının anne-baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu bulgular, anne babasının tutumunu ilgisiz olarak değerlendiren üniversite öğrencilerinin dikkati başka yöne yöneltme puanlarının, anne babasının tutumunu aşırı koruyucu ve demokratik olarak değerlendiren öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer yandan, anne babasının tutumunu demokratik olarak değerlendiren üniversite

öğrencilerinin, anne babasının tutumunu aşırı koruyucu olarak değerlendiren öğrencilerden daha yüksek olumlu yorumlama puanına sahip olduğu görülmektedir.

Son olarak, üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri puanlarının umut değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin “geleceğe dair umutlu musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre, planlama, davranışsal uzaklaşma, dikkati başka yöne yöneltme, olumlu yorumlama, dine yönelme ve pozitif dini başa çıkma puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bulgulara göre, geleceğe yönelik umutlu olduğunu belirten üniversite öğrencilerinin umutsuz olduğunu belirten öğrencilere göre, planlama, olumlu yorumlama, dine yönelme ve pozitif dini başa çıkma puanlarının anlamlı bir şekilde daha yüksek, davranışsal uzaklaşma puanlarının ise daha düşük olduğu görülmektedir.

5.1.4. Başa Çıkma Stratejileri, Öz-Anlayış ve Kendini Affetme Arasındaki İlişkiye İlişkin Tartışma

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan öz-anlayış ve kendini affetme arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve kendini affetme puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuca paralel olarak, Asıcı (2013) çalışmasında, öz-anlayış ve kendini affetme arasında orta düzeyde anlamlı ilişki tespit etmiştir. Breen, Kashdana, Lenser ve Fincham'ın (2010) araştırma bulgularında da öz-anlayış ile kendini affetme arasında orta düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, öz-anlayış arttıkça, kişinin kendine karşı daha affedici olduğu söylenebilir.

Öz-anlayış ve kendini affetmenin içeriği incelendiğinde, aralarındaki ilişkiyi destekleyen bir literatürün varlığı dikkat çekmektedir. Kişinin kendisine karşı ilgili, özenli ve hoşgörülü olmasını ifade eden öz-anlayış yaklaşımı, kişinin kendi hata ve başarısızlıklarına karşı acımasız olmamasını, yaşadığı sıkıntı ve acıları azaltma ve kendisini iyileştirmeye yönelik çaba göstermesini içermektedir. Öz-anlayış, kişinin hataları sonrasında kendine karşı olumsuz düşünceler geliştirmesini önler; hata yapan tek kişinin kendisi olmadığının ve herkesin zaman zaman hata yapabileceğinin bilincinde olmasını sağlar. Diğer yandan, kendini affetme de, kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerden arınmasını ve kendini rahatlatmasını sağlamaktadır. Bu yönüyle, kişinin

acılarına ve hatalarına karşı hoşgörölü olmasını sağlayan öz-anlayışın kendini affetmeyi kolaylaştırması beklenebilir. Öz-anlayışları yüksek olan bireylerin, kendi acı ve sıkıntılarıyla baş edebilmek için kendini affetmeye yönelik girişimde bulunmaları kuvvetle muhtemeldir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, öz-anlayış ile planlama, araçsal sosyal destek kullanma, olumlu yorumlama ve dine yönelme başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde, öz-anlayış ile duyguları dışa vurma ve davranışsal uzaklaşma stratejileri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Buna göre, öğrencilerin öz-anlayış puanları arttıkça, bahsi geçen olumlu başa çıkma stratejilerini (planlama, araçsal sosyal destek kullanma, olumlu yorumlama ve dine yönelme) kullanma sıklığının arttığı, duyguları dışa vurma ve davranışsal uzaklaşma gibi olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanma sıklığının ise azalmakta olduğu görölmektedir. Olumlu başa çıkma stratejilerini kullanabilen bireylerin depresyon, kaygı ve stres ile baş etmede daha başarılı olduğu düşünöldüğünde, öz-anlayışın depresyon, kaygı ve stresin azalmasında etkisinin olması beklenmektedir. Literatüre bakıldığında, öz-anlayışın, depresyon, kaygı ve stres ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görölmektedir (Deniz ve Sümer, 2010; Neff, 2003a; Neff, Hsieh ve Dejjitterat, 2005; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Öveç, 2007; Sümer, 2008). Bu bulgular, araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Bu sonuçlardan hareketle, öz-anlayış yaklaşımına sahip bireylerin olumlu başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığı, olumsuz stratejileri ise daha az kullandığı ve dolayısıyla depresyon, stres ve kaygıyla daha etkili bir şekilde baş ettikleri söylenebilir. Brown ve Ryan (2003) da, kendine anlayışı düşük olan bireylerin, sıkıntı ve sorunlarla karşı karşıya kaldığında, durumun olumsuz yönlerine odaklanma ve kendini duygularına kaptırma eğiliminde olduğunu; stres karşısında bakış açısını koruyabilen ve duruma bilinçli farkındalıkla yaklaşabilen öz-anlayışlı bireylerin ise, başa çıkma sürecinde daha başarılı olduğunu belirtmektedir.

Öz-anlayışın, olumlu başa çıkma stratejileriyle pozitif, olumsuz başa çıkma stratejileriyle ise negatif yönde ilişkili olduğu sonucu, literatürle büyük ölçüde tutarlılık göstermektedir. Mevcut literatür, yüksek öz-anlayışa sahip bireylerin olumsuz olaylara daha ılımlı tepki verdiğini, olaylara daha olumlu yaklaştığını, zihinsel sağlığının daha iyi olduğunu ve öz-anlayışı düşük kişilere göre yaşam doyumlarının daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır (Neff, 2003; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Ayrıca literatüre göre, öz-anlayışın benlik

saygısı, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık, kendini kabul, kişisel gelişim, hayatın anlamı, mutluluk ve iyimserlik gibi olumlu psikolojik faktörlerle pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu (Adams ve Leary, 2007; Neff, 2003; Neff, 2004; Neff, Hsieh ve Dejithirat, 2005; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Neff ve Vonk, 2009); depresyon, kaygı, ruminasyon (Neff, 2003), otomatik düşünceler (Akın, 2012), nevrotiklik (Neff vd., 2007) ve internet bağımlılığı (İskender ve Akın, 2011) gibi olumsuz faktörlerle ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara dayanarak, öz-anlayışın genel olarak psikolojik sağlığı yordadığı (Gilbert ve Procter, 2006), hayat kötü gittiğinde olumlu bir yaklaşım sunduğu, ve üzücü olayların ve sıkıntıların neden olduğu olumsuz etki ve kaygıya karşı tampon görevi gördüğü söylenebilir (Leary, Tate, Adams, Allen, ve Hancock, 2007).

Leary vd. (2007) araştırmalarında, bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla baş ederken kullandıkları bilişsel ve duygusal süreçleri inlemiş, ve öz-anlayışın günlük hayatta karşılaşılan olumsuz olaylara verilen bilişsel ve duygusal tepkileri yordadığını tespit etmiştir. Bu çalışma, öz-anlayış düzeyleri yüksek olan kişilerin, günlük hayatta karşılaştıkları zorluklara karşı daha uyumlu tepkiler sergilediğini ve duygusal dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın bir diğer sonucuna göre, öz-anlayış yaklaşımının, kişiyi üzücü olaylar karşısında kendisine yönelik olumsuz eleştirilerde bulunmaktan koruduğu görülmektedir. Ayrıca, öz-anlayış, kişinin üzücü olayların olumsuz etkileri karşısında olumsuz bir ruh haline bürünmeden bu olaylarda kendisinin de rolü olduğunu kabul etmesi noktasında kişiye yol gösterir (Leary vd., 2007).

Literatürde, öz-anlayışın travmatik yaşantılarla baş etmeyi kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Jacobs, 2005; Thompson ve Waltz, 2008). Jacobs (2005), travmatik yaşantıların olumsuz etkilerinden kurtulmak için yardım almaya gelen yetişkinlere yönelik öz-anlayış temelli bir müdahale programı geliştirmiş ve programın sonunda öz-anlayışın katılımcıların travmatik deneyimlerle başa çıkmasını kolaylaştırıcı bir faktör olduğu görülmüştür. Diğer yandan, travmatik deneyimler yaşamış üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres bozukluğu tepkileri ile öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Thompson ve Waltz (2008), kaçınmacı başa çıkma stratejileri ile öz-anlayış arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, bizim araştırmamız da öz-anlayış ile kaçınmacı bir strateji olarak karşımıza çıkan davranışsal uzaklaşma arasında olumsuz bir

ilişki ortaya koymaktadır.

Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005), öz-anlayış ve akademik başarısızlık üzerine yaptığı çalışmada, öz-anlayışın kaçınmacı başa çıkma stratejileriyle negatif yönde; kabullenme ve olumlu şekilde yeniden yorumlama gibi sağlıklı duygu-odaklı başa çıkma stratejileriyle ise pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, öz-anlayış, akademik başarısızlık gibi özel bir durum söz konusu değilken genellikle problem odaklı başa çıkma stratejisiyle de pozitif yönde bir ilişki göstermektedir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Tüm bu sonuçlardan hareketle, öz-anlayışın sağlıklı kişilik gelişimini destekleyen olumlu bir yapı olduğu, stresli yaşam olayları, acı deneyimler, hatalar ve kayıplar karşısında uyumlu (adaptif) bir işleyiş sunduğu, bireylerin olumsuz yaşantılarla olumlu yollardan başa çıkmalarını desteklediği ve dolayısıyla başa çıkma sürecini kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda, öz-anlayışın sıkıntı ve zorluklarla başa çıkmada etkili ve olumlu bir kişilik özelliği olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada, başa çıkma stratejilerinin bir diğer belirleyicisi olan kendini affetmenin, kabullenme başa çıkma stratejisiyle pozitif yönde, davranışsal uzaklaşma ve negatif dini başa çıkma stratejileriyle ise negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Kendini affetmenin, uyumlu (adaptif) bir duygu odaklı başa çıkma stratejisi olduğunu dile getiren Worthington ve arkadaşlarına göre, kendini affetme yaklaşımı kişinin üzücü olaylarla ve acı duygularla daha uyumlu (adaptif) bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olmaktadır (Worthington, 2006; Worthington ve Scherer, 2004). Worthington ve arkadaşları, kendini affetmenin suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygularla baş etmede duygusal bir strateji sunduğundan bahsetmektedir. Kendini affetme sürecinde, kişi suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygularının varlığını kabul eder, bunlar üzerinde yeniden çalışır ve bu duygularla daha etkili bir şekilde baş etmeye çaba gösterir. Literatür doğrultusunda, kendini affetmenin kişiyi olumlu başa çıkma stratejilerine yönlendirdiği, olumsuz başa çıkma stratejilerinden ise uzaklaştırdığı söylenebilir. Bu noktada, bizim araştırmamızın da literatürle tutarlı sonuçlar sunduğu görülmektedir.

Ayrıca mevcut literatür incelendiğinde, kendini affetmenin öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti, mutluluk ve iyimserlikle pozitif yönde; stres ve depresyonla negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu göze çarpmaktadır (Datu, 2013; Maltby, Day ve Barber, 2005;

Maltby, Macaskill ve Day, 2001; McCullough, 2000; Toussaint ve Webb, 2005). Kendini affetme ile ilgili araştırmaların yetersiz olmasından dolayı, kendini affetme sürecini etkileyen faktörler hakkında çok az şey bilinmesine rağmen, literatürde kendini affetmenin pek çok olumlu psikolojik faktör üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu görölmektedir. Bu sonuçlardan hareketle, kendini affetme yaklaşımının, psikolojik sağlığa katkı sağladığı ve daha iyi bir yaşam kalitesine imkan tanıdığı söylenebilir. Kendini affetmenin yaşam kalitesi, öznel iyi oluş ve mutluluk gibi olumlu faktörleri artırmasının nedeni olarak, stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma sürecinde, kendini affetmenin kişiyi olumlu stratejilere yönlendirmesi ve kişinin yaşamla daha etkili bir şekilde mücadele etmesine yardımcı olması gösterilebilir.

Elde edilen sonuçlar ışığında, problem çözümü için gerekli öz-anlayış ve kendini affetmenin bireyin kişiliğinde bir bütün olarak yer alan ve birbirini etkileyen özellikler olduğu ve bu özelliklerin daha iyi bir uyumla bağlantılı olan baş etme stratejilerinin kullanılması ile ilişkili olduğu söylenebilir. Buna göre, öz-anlayış ve kendini affetme, üniversite öğrencilerinin stresli yaşam olaylarıyla mücadelesi sırasında davranışsal uzaklaşma, negatif dini başa çıkma gibi olumsuz stratejilere yönelmek yerine, planlama, araçsal sosyal destek arama, olumlu yorumlama, dine yönelme ve kabullenme gibi olumlu başa çıkma stratejilerine başvurmalarında etkiye sahiptir. Buna göre, öz-anlayış ve kendini affetme yaklaşımını benimsemiş bireylerin stresli durumdan kurtulmak veya durumu idare etmek için alternatif çözüm yolları bulma konusunda daha iyi olduğu ve dolayısıyla problemlerle daha kolay başa çıkabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve kendini affetme düzeylerinin başa çıkma stratejileri üzerinde etkisi olduğunu varsayan modeli desteklediği ve bu sonuca yönelik somut kanıtlar ve önemli katkılar sunduğu söylenebilir. Bu yönüyle, araştırmanın alanda önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonuçları ve yapılan tartışmalar ışığında uygulayıcılara (eğitimcilere) ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmeye çalışılmıştır.

5.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Öz-anlayış ve kendini affetmenin, bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu kabul edilmektedir. Üniversite öğrencilerinin bu özellikleri kazanması, kendi psikolojik sağlıkları açısından oldukça önem arz etmektedir. Bu nedenle, üniversitelerde öğrencilerinin kendilerine yönelik olumlu tutumlar geliştirmelerine yardımcı olacak eğitim-öğretim ortamı sunulabilir.
- Üniversitelerde, öz-anlayış ve kendini affetmenin psikolojik sağlık açısından önemini vurgulamak ve öğrencilerin bu konudaki farkındalıklarını artırmak amacıyla psikolojik danışma merkezleri tarafından grup rehberliği veya grupla psikolojik danışma gibi etkinlikler gerçekleştirilebilir.
- Seminer ve konferans gibi etkinliklerle, kişinin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkarken olumlu stratejiler geliştirmesinde sadece dışsal kaynakların değil, öz-anlayış ve kendini affetme gibi kişinin kendine yönelik tutumunu oluşturan içsel kaynakların da etkili olduğu bilinci öğrencilere kazandırılabilir.
- Öz-anlayış ve kendini affetme özelliklerinin, ve sağlıklı başa çıkma stratejilerinin küçük yaşlardan itibaren kazandırılmasına yönelik programlar hazırlanıp bunların etkililiği test edilebilir.

5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileriyle sınırlıdır ve elde edilen bulguları diğer bireyler için genellemek doğru olmayacaktır. Sonuçların genellenebilirliğini artırmak amacıyla, bu araştırma daha geniş bir örneklem grubuna ulaşılarak tekrarlanabilir.
- Araştırma konusu ile ilgili sorunların daha net bir şekilde belirlenmesi ve buna göre çözüm yollarının geliştirilmesi için üniversite öğrencileri dışındaki kişiler (örneğin; yaşlılar, ergenler) üzerinde buna benzer çalışmalar gerçekleştirilebilir.

- Travmatik yaşantılar gibi belli konularla başa çıkmada öz-anlayış ve kendini affetmenin rolü araştırılabilir.
- Öz-anlayış ve kendini affetmenin başa çıkma stratejileri üzerine etkisinde olumlu ve olumsuz dini başa çıkmanın aracı rolü incelenebilir.
- Öz-anlayış ve kendini affetmeyi geliştirmeye yönelik deneysel çalışmalar yapılabilir.
- Etkili başa çıkmayı geliştirmek amacıyla öz-anlayış ve kendini affetme temelli programlar hazırlanıp, etkililiği test edilebilir.



KAYNAKÇA

- Abu-Raiya, H. (2008). *A psychological measure of Islamic religiousness: Evidence for relevance, reliability and validity* (Doktora tezi). The Graduate College of Bowling Green State University.
- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24-33.
- Abu-Raiya, H., Pargament, K. I., Mahoney, A. & Stein, C. (2008). A Psychological Measure of Islamic Religiousness: Development and evidence for reliability and validity. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 18, 291-315.
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (10), 1120-1144. doi: 10.1521/jscp.2007.26.10.1120
- Admiraal, W. F., Korthagen, F. A. J., & Wubbels, T. (2000). Effects of student teachers' coping behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 70(1), 33-52.
- Agliata, A. K., & Renk, K. (2009). College students' affective distress: The role of expectation discrepancies and communication. *Journal of Child and Family Studies*, 18, 396-411. doi: 10.1007/s10826-008-9244-8
- Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
- Akın, A., & Akın, U. (2015). Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish university students? *Journal of Religion and Health*. Çevrimiçi ön yayın. doi: 10.1007/s10943-015-0138-y
- Akın, U., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Özduyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Allen A. B., & Leary M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4 (2), 107-118. doi: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz-duyarlık açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Atkinson, R. L, Atkinson R. C., Smith, E. E., Bem D. J. & Hilgard, E. R. (1990). *Introduction to Psychology* (10. bs.). San Diego: Harcourt Brave Jovanovich.

- Aydın, Ö. (2011). *Yaşamı sürdürmede dini inancın rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Ayten, A., Göcen G., Sevinç, K., ve Öztürk E. E. (2012). Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 331-341.
- Bacanlı, H., Sürücü, M. ve İlhan, T. (2013). Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ-KF) psikometrik özelliklerinin incelenmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 81-96.
- Baker, M. E. (2008). Self-forgiveness: An empowering and therapeutic tool for working with women in recovery. W. Malcolm, N. DeCourville, K. Belicki, W. Malcolm, N. DeCourville, K. Belicki (Eds.), *Women's reflections on the complexities of forgiveness* (s. 61-74) içinde. New York, NY US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları* (24. bs.). İstanbul: Remzi.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. doi:10.1037/a0025754
- Bassett, R. L., Bassett, K. L., Lloyd, M. W., & Johnson, J. L. (2006). Seeking forgiveness: Considering the role of moral emotions. *Journal of Psychology and Theology*, 34 (2), 111-124.
- Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., Leifer, M., & Rowe, J. (1992). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31(2), 149-160.
- Baumeister, R. F. (2002). Religion and psychology: Introduction to the special issue. *Psychological Inquiry*, 13(3), 165-167.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2005). Exploding the self-esteem myth. *Scientific American*, 292, 84-91.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-225. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x
- Bishop, D. (2006). *Adult religious education as transformative learning: The use of religious coping strategies as a response to stress* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 3268437)
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Bono, G. & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(2), 147- 158. doi: 10.1891/jcop.20.2.147
- Bono, G., McCullough, M. E. & Root, L. M. (2007). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 182-195.
- Breen, W. E., Kashdana, T. B., Lenser, M. L. & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49, 932-937.
- Brodar, K. E., Crosskey, L. B., & Thompson, R. J., Jr. (2015). The relationship of self-compassion with perfectionistic self-presentation, perceived forgiveness, and perceived social support in an undergraduate Christian community. *Journal of Psychology & Theology*, 43(4), 231-242.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Bugay, A. & Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A., Demir, A., & Delevi, R. (2012). Assessment of reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports: Measures & Statistics*, 111(2), 575-584.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (15. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, B. M., & Campbell, T. L. (1999). Cross-cultural comparisons and the presumption of equivalent measurement and theoretical structure: a look beneath the surface. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30, 555-574.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Vedag.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Carlucci, L., Marco, T. & Balsamo, M. (2015). Religious fundamentalism and psychological well-being: An Italian Study. *Journal of Psychology & Theology*, 43(1), 23-33.
- Charmaz, K. (1980). The social construction of self-pity in the chronically ill. *Studies in Symbolic Interaction*, 3, 123-145.

- Chou, K. L. (1999). Social support and subjective well-being among Hong Kong Chinese young adult. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(3), 319-331.
- Cohen, F., & Lazarus, R.S. (1973). Active coping processes, coping dispositions, and recovery from surgery. *Psychosomatic Medicine*, 35(5), 375-389.
- Conway, D. G. (2007). *The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of self-compassion in the adaptive functioning of low-income college students* (Doktora tezi). University of Pittsburgh, PA, USA.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Cornish, M. A., & Wade N. G. (2015). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 93, 96-104.
- Cullman, E. P. (2006). *Attachment to parent and peers as a moderator of the relation between parent/peer religious coping and adolescent religious coping* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No: 3233080)
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çifçi, A. (2007). *Hastalıklarla başa çıkmada dinin rolü: Kanser hastaları örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Datu, J. A. (2013). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 36, 262-273. doi: 10.1007/s10447-013-9205-9
- Demirci, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinde madde bağımlılığı ve intihar ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. E., Kesici, S., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 36, 1151-60.
- Deniz, M. E., ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112 (1), 53-83. doi:10.1086/339140
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1231-1244. doi: 10.1002/jclp.20295
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12, 33-54.

- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından tutumları açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ekşi, H. (2001). *Başa çıkma, dini başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Elson, M. (1997). Self-pity, dependence, manipulation, and exploitation: A view from self-psychology. *Annual of Psychoanalysis*, 25, 5-16.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. doi: 10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. (1992). Forgiveness: A Developmental View. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.
- Ersoy, Ö. (2015). *Kahramanmaraş il merkezindeki lise son sınıf öğrencilerinde madde bağımlılığı ve etkileyen faktörler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Adana.
- Eryılmaz, A. (2015). Investigation of the relations between religious activities and subjective well-being of high school students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(2), 433-444.
- Fischer, M. L., & Exline, J. J. (2006). Self-forgiveness versus excusing: The roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity*, 5(2), 127-146. doi:10.1080/15298860600586123
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: Theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 839-852.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress process and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*. 95(2), 107-113.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1991). Coping and emotion. A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (3. bs., s.207-227) içinde. New York, NY: Columbia University Press.

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Frankl, V. (1985). *The unconscious God: Psychotherapy and theology*. New York: Washington Square Press.
- Fromm, E. (1997). *To have or to be?* New York: Continuum.
- Gallagher, E. N. & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Difference*, 44(7), 1551-1561.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. doi:10.1002/jclp.22021
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353-379. doi: 10.1002/cpp.507
- Griffin, B. J. (2016). *Development of a two-factor self-forgiveness scale* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (ProQuest Number: 10252980)
- Gün, E. (2012). *Stresle başa çıkma bilişsel süreçler ve dindarlık üzerine bir inceleme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. doi: 10.1521/jscp.2005.24.5.621
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 174-202.
- Hanna, W. E. (2012). *Benefits of self-forgiveness on well-being and self-forgiveness facilitating factors* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. ???)
- Herron, L. (2015). *Can mindfulness counteract the effects of rumination on attention? A comparison between mindfulness, self-compassion and control* (Yüksek lisans tezi). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (ProQuest Number: 1604789)

- Holahan, C. J., Holahan, C. K., Moos, R. H., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658-666.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *Journal of Value Inquiry*, 32, 75-91. doi:10.1023/A:1004260824156
- Hood, R. W., Spilka, B., Hunsberger, B. & Gorsuch, R. (1996). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach* (2. bs.). New York: The Guilford Press.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structural analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Ianni, P. A., Hart, K. E., Hibbard, S., & Carroll, M. (2010). The association between self-forgiveness and alcohol misuse depends on the severity of drinker's shame: Toward a buffering model. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 9 (3), 106-111. doi:10.1097/ADT.0b013e3181f158cd
- İkiz, F. ve Totan, T. (2010). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekanın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1), 51-71.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37 (5), 711-720.
- İskender, M., & Akın, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 215-221. doi:10.1007/s10902-008-9123-4
- James, W. (1902). *The varieties of religious experiences*. New York: Longman.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt.
- Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Texas at Austin, TX, USA.
- Koenig, H., George, L., & Siegler, J. (1988). The use of religion and other emotion-regulating coping strategies among older adults. *Gerontologist*, 28, 303-310.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and The Coping Process*. New York, US: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1974). Psychological stress and coping in adaptation and illness. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5, 321-333.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. London: Springer Publishing Company, Inc.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. M. H. Appley and R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of Stress. Physiological, Psychological, and Social Perspectives* (s. 63-80) içinde. New York: Plenum.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Li Yeo, P. (2014). *Religiosity, personality, and subjective wellbeing among Muslim adults in Indonesia* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No: 3667902)
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. San Francisco, CA: Harper.
- Maltby, J., & Day, L. (2003). Religious orientation, religious coping and appraisals of stress: Assessing primary appraisal factors in the relationship between religiosity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(7), 1209-1224.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 1-13. doi: 10.1007/s10902-004-0924-9
- Maltby, J., Macaskill, A. & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885. doi:10.1016/S0191-8869(00)00080-5
- Marsh, H. W., Hau, K. T., Artelt, C., Baumert, J., & Peschar, J. L. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. *International Journal of Testing*, 6(4), 311-360.
- McConnell, J. M. (2015). A conceptual-theoretical-empirical framework for self-forgiveness: Implications for research and practice. *Basic and Applied Social Psychology*, 27, 143-164.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- Murphy, L. B. (1974). Coping, vulnerability, and resilience in childhood. G. V. Coelho, D. A. Hamburg, & J. E. Adams (Eds.), *Coping and adaptation* (s. 69-100) içinde. New York: Basic Books.
- Murray, N. S. (2009). *Dispositional coping styles and adult literacy: Exploring stress and coping in adult vocational training environments* (Doktora tezi). Massey University, New Zealand.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.), *Transcending self-interest: psychological explorations of the quiet ego* (s. 95-105) içinde. APA Books, Washington DC.
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (s. 561- 573) içinde. Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225- 240.
- Neff, K. D., & Prommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 1-17.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. doi: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self- compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- North, J. (1987). Wrongdoing and Forgiveness. *Philosophy*, 42, 499-508.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: The Guilford Press.

- Pargament, K. I. & Brant, C. R. (1998). Religion and coping. H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of religion and mental health* (s. 111-128) içinde. San Diego: Academic Press.
- Pargament, K. I., & Abu-Raiya, H. (2007). A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned. *Psyke and Logos*, 28, 742-766.
- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitsma, K., & Warren, R. (1990). God Help Me: (I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*, 18 (6), 793-824.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the Problem Solving Process: Three Styles of Coping, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27 (1), 90-104.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial and validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 519-543.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724.
- Piderman, K. M. (2010). Forgiveness: How to let go of grudges and bitterness. <https://sccn612final.wikispaces.com/file/view/Forgiveness+Article+from+May+o+Clinic.pdf> adresinden 19.03.2017 tarihinde erişilmiştir.
- Rawson, H. E., Bloomer, K., & Kendall, A. (1994). Stress, anxiety, depression, and physical illness in college students. *The Journal of Genetic Psychology*, 155, 321-330. doi: 10.1080/00221325.1994.9914782
- Rendon, K. P. (2007). *Understanding alcohol use in college students: A study of mindfulness, selfcompassion and psychological symptoms* (Unpublished doctoral dissertation) University of Texas, USA.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Seçer, İ. (2015). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Simpson, D. (2011). *Testing the role of coping strategies on the relationship between family risk and anxiety severity* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No: 3472412)

- Smith, T., & Renk, K. (2007). Predictors of academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *NASPA Journal*, 44, 405- 431. doi: 10.2202/1949-6605.1829
- Snow, N. E. (1993). Self-forgiveness. *Journal of Value Inquiry*, 27(1), 75-80.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures and applications*. Academic Press: NY.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., & Dinoff, B. (1999). Coping: Where have you been? C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (s. 3-19) içinde. New York: Oxford University Press.
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz-duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves and situations? The roles of narcissism, guilt, self esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şentepe, A. (2015). Yaşlılık döneminde dini başa çıkma. *İnsan ve toplum bilimleri araştırmaları dergisi*, 4 (1), 186-205.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. MA: Allyn & Bacon, Inc.
- Tarakeshwar, N., Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2003). Initial development of a measure of religious coping among Hindus. *Journal of Community Psychology*, 31(6), 607-628.
- Tart, C. T. (Ed.). (1977). *Transpersonal psychologies*. New York: Harper & Row.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thoits, P. A. (1983). Dimensions of life events that influence psychological distress: An evaluation and synthesis of the literature. H.B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress: Trends in theory and research* (s. 33-103) içinde. New York: Academic Press.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 416-423.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21 (6), 556-558.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. ve Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations.

Journal of Personality, 73, 313-359.

- Tix, A. P., & Frazier, P. A. (1998). The use of religious coping during stressful life events: Main effects, moderation, and mediation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 411-422.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (s. 349–362) içinde. New York, NY: Routledge.
- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C., (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2), 1-18. doi:10.5502/ijw.v4i2.1
- Van Berkel, H. (2009). *The relationship between personality, coping styles and stress, anxiety and depression* (Yüksek lisans tezi). University of Canterbury. ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. ????)
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within The Big Five Personality Model. *Personality and Individual Differences*, 32, 1127-1137.
- Wohl, M. J. A. & Thompson, A. (2011). A dark side to self-forgiveness: Forgiving the self and its association with chronic unhealthy behavior. *British Journal of Social Psychology*, 50, 354-364.
- Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40, 1-10.
- Woodyatt, L. & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 225-259.
- Worthington, E. L., Jr. (1998). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York, NY: Brunner/Routledge.
- Worthington, E. L., Jr. & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19, 3, 385-405. doi:10.1080/0887044042000196674
- Worthington, E. L., Jr., (Ed.) (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L., Jr., & Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385-418.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
-

EKLER

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Saygıdeğer Katılımcı,

Bu formdan elde edilecek veriler Marmara Üniversitesinde yürütülmekte olan bir yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacaktır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve ad-soyad bilgisi istenmeyecektir. Soruları **samimi ve objektif** bir şekilde cevaplandırmanız önem arz etmektedir. Lütfen hiçbir bölümü **boş bırakmayınız** ve bir soru için **birden fazla seçenek işaretlemeyiniz**.

Katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

Arş. Gör. Mine SAYIN

1. Cinsiyetiniz: K () E ()		2. Yaşınız (....)		3. Bölümünüz:		4. Sınıfınız: 1 () 2 () 3 () 4 ()	
5. Şu anki genel akademik not ortalamanız hangi aralıktadır?							
0.00-1.00 arası ()		1.00-2.00 arası ()		2.00-3.00 arası ()		3.00-4.00 arası ()	
6. Kendinizi akademik başarı anlamında hangi seviyede görüyorsunuz?							
Çok başarısız ()		Başarısız ()		Orta ()		Başarılı ()	
Çok başarılı ()							
7. Ailenizin gelir düzeyini aşağıdakilerden hangisi en iyi tanımlar?							
Alt gelir grubu ()		Orta gelir grubu ()		Üst gelir grubu ()			
8. Aile tipinizi nasıl tanımlarsınız?							
Çekirdek aile ()		Geniş aile ()					
Tek ebeveynli aile (Anne-çocuktan oluşan ya da baba-çocuktan oluşan) ()							
11. Annenizin eğitim düzeyi : Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()							
Babanızın eğitim düzeyi : Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()							
12. Anne-babanızın size karşı genel tutumunu hangisi en iyi tanımlar?							
Aşırı koruyucu ()		Baskıcı/Otoriter ()		İlgisiz ()		Demokratik ()	
13. Üniversite yıllarına kadar yaşamınızın büyük kısmını nerede geçirdiniz ?							
Köy/ Kasaba ()		İlçe ()		İl merkezi ()		Büyükşehir ()	
14. Geleceğiniz hakkında umutlu musunuz? Evet () Kararsızım () Hayır ()							

EK 2

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

Zorluklar karşısında kendime genel olarak nasıl davranıyorum?	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.	1	2	3	4	5
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.	1	2	3	4	5
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.	1	2	3	4	5
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.	1	2	3	4	5
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.	1	2	3	4	5
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.	1	2	3	4	5
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.	1	2	3	4	5
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.	1	2	3	4	5
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymümdür.	1	2	3	4	5
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.	1	2	3	4	5
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

EK 3

HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ’NİN

KENDİNİ AFFETME ALT ÖLÇEĞİ

Genel olarak olumsuz durumlara nasıl tepki verdiğinizi düşünerek sizin için en uygun seçeneği derecesine göre işaretleyiniz.										
	Beni hiç yansıtmıyor (1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7) Beni tamamen yansıtıyor			
1	İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.	1	2	3	4	5	6	7		
2	Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.	1	2	3	4	5	6	7		
3	Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7		
4	İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7		
5	Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5	6	7		
6	Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.	1	2	3	4	5	6	7		

EK 4

BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu ölçek yardımıyla insanların günlük yaşamlarında güç veya bunaltı verici olaylarla yada sorunlarla karşılaştıkları zaman nasıl tepki verdiklerini araştırmayı amaçlıyoruz. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir. ancak yine de siz seçenekleri bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaptığınızı yada nasıl davrandığınızı düşünerek işaretlemeye çalışın. Seçenekleri işaretlerken bir öncekinden bağımsız düşünmeye özen gösteriniz. Seçenekleri işaretlerken aşağıda belirtilen puanlamayı kullanınız.

- 1. Asla böyle birşey yapmam 2. Çok az böyle yaparım**
3. Orta derecede böyle yaparım 4. Çoğunlukla böyle yaparım

1. Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.	1 2 3 4
2. Bu olay hakkında daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da TV seyredirim.	1 2 3 4
3. Olay hiç olmamış gibi davranırım.	1 2 3 4
4. Bununla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemekten vaz geçerim.	1 2 3 4
5. Olayın gerçekten olduğu fikrine kendimi alıştırırım.	1 2 3 4
6. Allah'tan yardım isterim.	1 2 3 4
7. Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım.	1 2 3 4
8. Şartlar uygun olana kadar bu konuda hiç bir şey yapmam.	1 2 3 4
9. Ne hissettiğimi birilerine anlatırım.	1 2 3 4
10. Amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vaz geçerim.	1 2 3 4
11. Soruna odaklanabilmek için diğer etkinliklerimi bir tarafa bırakırım.	1 2 3 4
12. Alkol ya da sakinleştirici olarak bir süre kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım.	1 2 3 4
13. Duygularımı dışarı vururum.	1 2 3 4
14. Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım.	1 2 3 4
15. Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.	1 2 3 4
16. Ne yapmam gerektiği konusunda bir strateji geliştirmeye çalışırım.	1 2 3 4
17. Sorunu çözmeye odaklanır ve eğer gerekirse- yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım.	1 2 3 4
18. Başkasının sempatisini ve anlayışını kazanmaya çalışırım.	1 2 3 4
19. Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç almaya çalışırım.	1 2 3 4
20. Sorunla ilgili şaka yaparım.	1 2 3 4
21. Olayların iyi yanını görmeye çalışırım.	1 2 3 4
22. Sorunun en iyi nasıl ele alınabileceğini düşünürüm.	1 2 3 4
23. Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım.	1 2 3 4
24. Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü etkinliklere yönelirim.	1 2 3 4
25. Böyle bir şeyin olduğu gerçeğini kabul ederim.	1 2 3 4
26. Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım.	1 2 3 4
27. Dini inancımda huzur bulmaya çalışırım.	1 2 3 4
28. Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.	1 2 3 4

EK 5

DİNİ BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ MADDELERİ

1. Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'a daha yakın olmaya çalışırım.
2. Hayatta bir problemle karşılaştığımda, bunun imanımı derinleştirmek için Allah'tan gelen bir imtihan olduğunu düşünürüm.
3. Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sevgisini ve himayesini isterim.
4. Hayatta bir problemle karşılaştığımda, teselli bulmak için Kuran-ı Kerim okurum.
5. Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'tan bağışlanma dilerim.
6. Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sabırlı olmayı emrettiğini kendime hatırlatırım.
7. Hayatta bir problemle karşılaştığımda, elimden geleni yapar, gerisini Allah'ın takdirine bırakırım.
8. Hayatta bir problemle karşılaştığımda, işlediğim günahlardan dolayı Allah tarafından cezalandırıldığımı inanırım.
9. Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın beni cezalandırmasına neden olacak ne yaptığımı merak ederim.
10. Hayatta bir problemle karşılaştığımda, yeterince sadık bir kul olmadığım için Allah'ın beni cezalandırdığını düşünürüm.

EK 6**DİNİ BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ ORJİNAL MADDELERİ**

1. When I face a problem in life, I look for a stronger connection with Allah
2. When I face a problem in life, I consider that a test from Allah to deepen my belief
3. When I face a problem in life, I seek Allah's love and care
4. When I face a problem in life, I read the Holy Qura'n to find consolation
5. When I face a problem in life, I ask for Allah's forgiveness
6. When I face a problem in life, I remind myself that Allah commanded me to be patient
7. When I face a problem in life, I do what I can and put the rest in Allah's hands
8. When I face a problem in life, I believe that I am being punished by Allah for bad actions I did
9. When I face a problem in life, I wonder what I did for Allah to punish me
10. When I face a problem in life, I feel punished by Allah for my lack of devotion