# GENÇ YETİŞKİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYİNİN MUTLULUK İLE İLİŞKİSİ

Hüseyin BATTAL

201149102

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Dr. Öğr. Üyesi Betül Tanacıoğlu Aydın

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Haziran,2022

# GENÇ YETİŞKİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYİNİN MUTLULUK İLE İLİŞKİSİ

Hüseyin BATTAL

201149102

Orcid:0000-0003-4052-8013

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı
Dr. Öğr. Üyesi Betül Tanacıoğlu Aydın

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü



# JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

# ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

# TEŞEKKÜR

Tez çalışmam süresince desteğini esirgemeyen, deneyimlerini benimle paylaşan, sorduğum sorulara sabırla ve anlayışlı tutumuyla dönüt veren, önerileriyle çalışmama katkıda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Betül Tanacıoğlu Aydın'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Meslek hayatım ve yüksek lisans sürecimde beni sürekli çalışmaya teşvik eden, cesaretlendiren, her türlü destek ve yardımını esirgemeyen sevgili dostum Uzm. Psk. Dan. Musa YILDIRIM'a teşekkür ederim.

Yaşamımda beni hiç yalnız bırakmayan ve kararlarımda her zaman bana destek olan eşim Serap KAYA BATTAL'a teşekkür ederim.

Hüseyin BATTAL

21/06/2022

# ÖZ

## GENÇ YETİŞKİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN, MUTLULUK İLE İLİŞKİSİ

Hüseyin BATTAL
Yüksek Lisans Tezi
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Betül TANACIOĞLU AYDIN
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlik döneminde bulunan 18-25 yaş aralığındaki üniversitede okuyan lisansöğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ve öz şefkat düzeylerinin mutluluk seviyeleri ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde eğitim gören 215 erkek ve 227 kız öğrenci olmak üzere toplam 442 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler Google Forms aracılığı ile dijital ortamda gönüllü öğrenciler tarafından doldurularak toplanmıştır. Araştırmada "Bilgilendirmiş Onam Formu", "Demografik Bilgi Formu", "Öz Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği", "Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği" ve "Oxford Mutluluk Kısa Formu" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veriler IBM SPSS Statistics 22 paket uygulaması ile analiz edilmiştir. Analiz sürecinde Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre mutluluk cinsiyet ve gelir durumuna göre anlamlı bir biçimde farklılık gösterirken; sınıf, ilişki durumu, kardeş sayısı, aile yapısına göre anlamlı biçimde farklılık göstermemektedir. Elde edilen bulgulara göre erkek öğrenciler kız öğrencilerden daha mutlu, yüksek gelir düzeyinde olan öğrencilerin orta gelir düzeyi ve düşük gelir düzeyi olan öğrencilere göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Değişkenler arası ilişkiler incelediğinde ise genç yetişkin üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri ile mutluluk seviyeleri arasında orta düzey pozitif ilişki, duygu düzenleme becerileri ile mutluluk seviyeleri arasında orta düzey pozitif bir ilişki ve öz şefkat düzeyleri ile mutluluk seviyeleri arasında orta

düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bir diğer bulguya göre öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri mutluluğu anlamlı ve pozitif şekilde yordamaktadır. Buna göre öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri puanları, mutluluk puanlarının %43'lük bir kısmını pozitif olarak açıklamaktadır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin kendine öz şefkat göstermeleri ve duygu düzenleme becerileni kullanmaları mutluluk seviyelerini arttırmaktadır. Araştırma sonuçları ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve ileride yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Öz şefkat, duygu düzenleme becerileri, mutluluk

# ABSTRACT

## RELATIONSHIP OF EMOTION REGULATION SKILLS AND SELF-COMPASSION LEVELS WITH HAPPINESS IN YOUNG ADULT UNIVERSITY STUDENTS

Hüseyin BATTAL
Master Thesis
DepartmanT of Educational Sciences
Guidance and Counseling Psychology Programme
Advisor: Assist. Prof. Betül Tanacıoğlu Aydın
Maltepe University Graduate School, 2022

The aim of this study is to examine the relationship between the emotion regulation skills and self-compassion levels of university undergraduate students between the ages of 18-25 in young adulthood and their happiness levels. The study group of the research consists of 442 university students, 215 male and 227 female, studying at various universities in Turkey. The data were collected by volunteer students in the digital environment via Google Forms. In the study, "Informed Consent Form", "Demographic Information Form", "Self Compassion Scale", "Emotion Regulation Skills Scale" and "Oxford Happiness Short Form" were used as data collection tools. The data were analyzed with the IBM SPSS Statistics 22 package application. In the analysis process Independent Sample T-Test, One Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Correlation Analysis and Multiple Regression Analysis methods were used. According to the research findings, while happiness differs significantly according to gender and income; class, relationship status, number of siblings and family structure do not differ significantly. According to the findings, it was concluded that male students are happier than female students, and students with high income levels are happier than students with middle income and low income levels. Self-compassion and emotion regulation skills do not differ significantly according to demographic variables. When the relationships between the variables were examined, a moderate positive relationship was found between the self-compassion levels and happiness levels of young adult university students, a moderate positive relationship between emotion regulation skills and happiness levels, and a moderate positive relationship between self-compassion levels and happiness levels. According to another finding, self-compassion and emotion regulation skills predict happiness in a meaningful and positive way. Accordingly,

self-compassion and emotion regulation skills scores positively explain 43% of happiness scores. In this context, university students' self-compassion and using their emotion regulation skills increase their happiness levels. The results of the research were discussed in the light of the relevant literature and suggestions were made for future research and applications.

**Keywords:** Self-compassion, emotion regulation skills, happiness

# İÇİNDEKİLER

**JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI** ..... **i**
**ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI** ..... **ii**
**TEŞEKKÜR** ..... **iii**
**ÖZ** ..... **iv**
**ABSTRACT** ..... **vi**
**İÇİNDEKİLER** ..... **viii**
**KISALTMALAR** ..... **xii**
**ÖZGEÇMİŞ** ..... **xiii**
**BÖLÜM 1. GİRİŞ** ..... **1**
1.1. Problem ..... 1
1.2. Amaç ..... 6
1.2.1. Araştırma Soruları ..... 6
1.3. Önem ..... 7
1.4. Varsayımlar ..... 8
1.5. Sınırlıklar ..... 8
1.6. Tanımlar ..... 9
**BÖLÜM 2. İLGİLİ LİTERATÜR** ..... **10**
2.1. Pozitif Psikoloji ..... 10
2.1.1. Pozitif Psikolojide Mutluluk ..... 10
2.2. Mutluluk ..... 12
2.2.1. Mutluluğun Tanımı ..... 12
2.2.2. Mutluluk Kuramları ..... 13
2.2.3. Mutluluğu Etkileyen Faktörler ..... 16
2.3. Öz Şefkat ..... 20
2.3.1. Öz Şefkatin Tanımı ..... 20
2.3.2. Öz Şefkatin Bileşenleri ..... 22
2.3.3. Öz Şefkati Etkileyen Faktörler ..... 24
2.3.4. Öz Şefkat İle İlgili Kuramlar ..... 26
2.4. Duygu Düzenleme Becerileri ..... 27
2.4.1. Duygunun Tanımı ..... 27
2.4.2. Duygu Düzenlemenin Ortaya Çıkısı ..... 28
2.4.3. Duygu Düzenlemenin Tanımı ..... 28
2.4.4. Duygu Düzenleme Süreciyle İlgili Modeller ..... 30

2.5. İlgili Araştırmalar ..... 34
2.5.1. Mutluluk İle İlgili Yapılan Araştırmalar ..... 34
2.5.2. Öz Şefkat İle İlgili Araştırmalar ..... 36
2.5.3. Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar ..... 38
2.5.4. Mutluluk, Öz Şefkat Ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar ..... 41
**BÖLÜM 3. YÖNTEM ..... 43**
3.1. Araştırmanın Modeli ..... 43
3.2. Çalışma Grubu ..... 43
3.3. Verilerin Toplanması ..... 45
3.4. Veri Toplama Araçları ..... 46
3.4.1. Bilgilendirmiş Onam Formu ..... 46
3.4.2. Demografik Bilgi Formu ..... 47
3.4.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ..... 47
3.4.4. Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği ..... 47
3.4.5. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) ..... 48
3.5. Verilerin Çözümlenmesi ..... 48
**BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR ..... 50**
4.1. Bulgular ..... 50
4.1.1. Betimsel Analizler ..... 50
4.1.2. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular ..... 52
4.1.3. Değişkenler Arası İlişki İlişkin Bulgular ..... 58
4.1.4. Değişkenlerin Yordayıcı İlişkisine ait Bulgular ..... 58
4.2. Yorumlar ..... 59
4.2.1. Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Yorumlanması ..... 60
4.2.2. Değişkenler Arası İlişkilerin Yorumlanması ..... 71
4.2.3. Duygu Düzenleme Becerileri ile Öz Şefkatin Mutluluğu Yordamasının Yorumlanması ..... 74
**BÖLÜM 5. SONUÇLAR ..... 76**
5.1. Özet ..... 76
5.2. Yargı ..... 76
5.3. Öneriler ..... 80
5.3.1. Araştırmacılar İçin Öneriler ..... 80
5.3.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler ..... 81
**EKLER ..... 82**
EK-1 Etik Kurul Onayı ..... 82
EK-2. Bilgilendirmiş Onam Formu ..... 83

EK-3. Demografik Bilgi Formu .....84
EK-4. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu .....85
Ek-5. Öz-Duyarlık Ölçeği: .....86
EK-6 Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği.....87
EK-7. Ölçek Kullanım İzinleri .....88
**KAYNAKÇA .....89**

# TABLOLAR LİSTESİ

**Tablo 1:** Değişkenlere Ait Frekans ve Yüzdeler.....44
**Tablo 2:** Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....50
T**ablo 3**: Kolmogorov Simirnov veShappiro Wilks Testlerine Ait Normallik Analizleri 51
**Tablo 4:** Çarpıklık ve Basıklık Katsayılarına Ait Normallik Testlerine İlişkin Analizler.....51
**Tablo 5:** Değişkenkerin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....52
**Tablo 6:** Değişkenlerin Sınıf Kademesi Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi) Sonuçları.....53
**Tablo 7:** Değişkenlerin Gelir Durumu Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi) Sonuçları.....53
**Tablo 8:** Mutluluk Puanlarının Gelir Durumu Kademe Açısından Farklılık Göstermesine İlişkin Yapılan LSD Testi Sonuçları.....54
**Tablo 9:** Değişkenlerin Kardeş Sayısı Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi) Sonuçları.....55
**Tablo 10:** Değişkenlerin Aile Yapısı Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları.....56
**Tablo 11:** Mutluluk Puanlarının Aile Yapısı Açısından Farklılık Göstermesine İlişkin Yapılan Tukey Testi Sonuçları.....56
**Tablo 12:** Değişkenlerin İlişki Durumuna Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları .....57
**Tablo 13:** Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları.....58
**Tablo 14:** Öz Şefkat Ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının Mutluluk Üzerindeki Yordayıcı Rolün İncelemesine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....59

# KISALTMALAR

**DİBM** **:**Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli

**DDBÖ** **:**Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

**SPSS** **:** Statistical Package for Social Sciences

**TÜİK** **:** Türkiye İstatistik Kurumu

**VIF** **:**Variance Inflation Factor- Varyans Artış Faktörü

# ÖZGEÇMİŞ

**Hüseyin BATTAL**

**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

**Eğitim**

*Derece Yıl Üniversitesi, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*

| | | |
|---|---|---|
| Yüksek Lisans | 2022 | Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık |
| Lisans | 2014 | Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık |
| Lise | 2010 | Nevşehir İkibin Evler Anadolu Lisesi |

**Kişisel Bilgiler**

Doğum Yeri ve Yılı : Nevşehir/ 1992

# BÖLÜM 1. GİRİŞ

Genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri, öz şefkat düzeyleri ve mutluluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesiamacı ile gerçekleştirilmiş olan araştırmanın bu bölümünde araştırmanın problemi, amacı, önemi gibi neden gerçekleştirildiği ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

## 1.1.Problem

İnsan hayatının en önemli gelişim dönemlerinden birisi olan genç yetişkinlik dönemi üniversite eğitimi yıllarına denk gelmektedir. Genç yetişkinlik dönemi için birçok kuram geliştirilmiş ve farklı tanımlamalar yapılmıştır. Arnett (2007) 18-25 yaş aralığını beliren yetişkinlik veya bir diğer ifadeyle genç yetişkinlik dönemi olarak adlandırmıştır. Arnett (1997)'e göre genç yetişkinlik:"Ergenlik ve yetişkinlik süreci arasında köprü olarak görev yapan bir hazırlık dönemidir." Bu gelişim döneminin belirgin özelliklerinin kendini keşif, merak, kendini ispatlama, istikrarsızlık, arada kalma hissi ve duygusal karmaşa olduğu söylenebilir (Arnett, 2007). Erikson (1968) ise psikososyal gelişim kuramında yaşam sürecini sekiz dönemden oluştuğunu ifade eder. Bu dönemlerden bir tanesi de kriz dönemi olarak adlandırılan, 17-30 yaş aralıklarını kapsayan yakınlığa karşı yalıtılmışlık yani genç yetişkinliktir. Bu kurama göre, kişi gelişim döneminin gerektirmiş olduğu görevleri ve ödevleri yerine getirdiği takdirde bir sonraki gelişim dönemine daha başarılı geçirecektir (Erikson, 1968). Levinson (1986) ise 20-40 yaş aralığındaki süreci ilk yetişkinlik olarak adlandırmıştır. Bu dönem; mesleki hedeflerin gerçekleştirildiği, aşk, cinsel yaşam, eğlence gibi konularda yaşam doyumunun yüksek olduğu bir dönemdir (Levinson, 1986). Yerli alanyazında beliren veya genç yetişkinlik dönemine yönelik yapılan çalışmalar mevcuttur. Yapılan bir araştırmada; Atak ve arkadaşları (2007), Türkiye'de 19-26 yaş aralıklarının genç yetişkinlik dönemine denk geldiğini hesaplamışlardır. Genç yetişkinlik dönemi içerisinde birey; evlilik, sorumluluk alma, saygınlık, gibi içsel motivasyonu yükseltici etmenleri kazanmak için sosyal gereklilikleri ve görevleri gerçekleştirmelidir. Bu becerileri ve gereksinimleri sağlayamayan bireyler, hedeflerinin uzağına düştüğünde yoğun kaygı yaşarlar.

Yaşanan bu kaygı yaşam standartlarını engelleyerek uyum sağlamalarını zorlaştırmaktadır (Atak vd., 2007).

Üniversite eğitimi gören genç yetişkin bireyler çevre koşullarına ve adaptasyon sürecine göre farklı deneyimler yaşarlar (Özbay vd., 2012).Bu deneyimlere; kimlik kazanma çabaları, bağımsız olma isteği, aileden uzaklaşma, arkadaşlık kurma, akademik hayat boyunca başarı elde etme, parasal sıkıntılar, mesleki hedefler, sorumluluk alma gibi yaşantı süreçleri örnek gösterilebilir. Hayatın bu dönemi içerisindeki meydana gelen değişiklikler psikolojik olarak yıpranmaya ve yaşamlarında aksamalara neden olabilir. Adaptasyon süreci sonucu, uyum sorunu yaşayan ve mücadele etmekte zorluk yaşayan bireyler kendilerini yetersiz hissetmekte ve sonraki gelişim süreçlerinde sorun yaşamaktadırlar (Tel ve Sarı, 2016). Bu nedenle genç yetişkinlik döneminde yaşanan karmaşa, hissedilen sorunlar ve uyumsuzluklar nedeniyle bireylerin gelişim sürecinde aksaklıklar yaşayacakları bunun yanında psikolojik olarak yıpranacakları düşünülmektedir. Yapılan bu araştırmada genç yetişkinlik süreci için Arnett (1997) tarafından belirlenen sınırlar olan 18-25 yaş aralığı temel alınmıştır.

İlgili alan yazın incelendiğinde çalışmalar çoğunlukla anksiyete, depresyon gibi negatif içeriklere sahip olan duygu durumlarına odaklanmıştır (Bushi, 2018; Dilmaç ve Özkan, 2019; Pishva vd., 2011; Siewert vd., 2011). Günümüzdeki araştırmacılar ise, olumsuz ve negatif deneyimler yerine olumlu ve pozitif süreçlere odaklanmanın gerekliliğinin altını çizmişlerdir (Diener, 1984; Doğan ve Eryılmaz, 2013; Neff, 2003a; Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Birey sadece olumsuz durumlara odaklanarak veya yetersizliklerini telafi ederek yaşamındaki sorunlarla başa çıkamaz. Her durumda kriz çözücü veya yaşanılan probleme odaklanıcı yaklaşımlar sağlıklı olmayabilir (Seligman, 2000). Bu yüzden bireyin kendini iyi hissetmesini sağlayacak, sorun ve problemlerle başa çıkabilecek kaynaklarını kendi içinde bulması önemlidir. Bu kapsamda karşımıza bu temaların önemini vurgulayan pozitif psikoloji çıkmaktadır. İkinci dünya savaşı sonrasında popülerleşmeye başlayan pozitif psikoloji, genç yetişkinlik dönemindeki üniversite sürecinde sorun yaşayan bireylerin sorunlarla başa çıkmak için kullandıkları yöntemleri de içeren kavramları kapsamaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Pozitif psikoloji ekolünün temel amacı, olumlu deneyimler ve düşünceler doğrultusunda bireylerin güçlü yanlarına odaklanmak, bireyin mutlu olmasını

sağlamak ve hayatını bu yönde devam ettirmesine olanak sağlamaktır. Özellikle insanın kendini iyi hissetmesi üzerine kurulu olan ekol; mutluluk, öz şefkat, iyimserlik, minnettarlık, umut, olumlu duygu gibi kavramları içerisinde barındırmaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Sonuç olarak yıllardır psikolojide patolojiye yapılan vurgu yerine pozitif süreç ve kavramlara yer veren çalışmaların artırılması yönünde bir ihtiyaç ortaya çıkmıştır (Seligman, 2002).

Yetersizlik, kaygı, endişe gibi birçok zorlukla karşılaşan üniversite öğrencilerinin hayata uyumu için pozitif psikoloji kavramlarından biri olan mutluluk önemli bir yer tutmaktadır. Genç yetişkinlik döneminde olan birey, gelişim dönemi özelliklerinin getirmiş olduğu aşamaları ve ödevleri tamamlayıp gelişim dönemi ihtiyaçlarını karşıladığında kendisini mutlu hisseder (Seligman, 2002). Mutlu olan birey yaşama daha rahat uyum sağlayabilir ve yaşamdan daha fazla keyif alabilir. Genç yetişkin bireylerin toplumun bir parçası olup bu duyguları toplumla birlikte yaşaması sonucu paylaşımları artar (Arnett, 2007). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin yüksek olmasınıngelecekte sağlıklı toplumların ortaya çıkmasında önemli rol alacağı düşünülmektedir.

Tarihin eski zamanlarından beri hayatımızda olan mutluluk bireyin fıtratının gerekliliği olarak hala varlığını sürdürmektedir (Diener, 1984). Yaşamda önemli yer kaplamasının sebebi insanın hayatındaki en önemli hedefinin mutlu olmak olmasıdır (Lama ve Cutler, 2001). Mutluluk birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde açıklanmıştır. Aristoteles mutluluğu kişinin hedeflerine vardığında veya ihtiyacı olan etmenleri bir şekilde karşılandığında anladığı his olarak açıklarken Sokrates ise mutluluğu erdemli olmak olarak tanımlamaktadır(akt. Omay, 2004). Diener (1984) ise mutluluğu; hayatta hissedilen pozitif duyguların yoğun, negatif duyguların nispeten daha az hissedilmesi ve hayattan yüksek haz alma durumu olarak adlandırmaktadır. Doğan (2013) ise mutluluğu, yaşam içerisinde var olan olumlu duyguları, kişinin hayatı anlaması ve değerlendirmesi sonucu değerli olarak görmesi şeklinde tanımlamıştır. Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) mutluluğu, hayattan alınan keyfin, hazzın ve neşenin karışımından meydana geldiğini söylemiştir.

Mutluğu etkileyen pozitif psikoloji kavramlarından biride öz şefkattir.“Self compassion” terimi Türkçede öz şefkat, öz anlayış, öz duyarlık gibi farklı şekillerde karşımıza çıkmaktadır. Örneğin; Akın ve arkadaşları (2007) “self compassion” kavramını öz duyarlık olarak ele almışlardır. Deniz ve arkadaşları (2008) öz anlayış

şeklinde kavramsallaştırmışlardır. Yıldırım ve Sarı (2018) geliştirdikleri ölçek uyarlamasında öz şefkat olarak çeviri yapmışlardır. Bu çalışmada "Self compassion" kavramı öz şefkat olarak ele alınmıştır. Neff (2003a), öz-şefkatin pozitif ruh hali ve iyi oluşla yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Neff (2003b), sağlıklı yaşam için bireyin hayatındaki sorunlarla nasıl baş edebildiğini açıklanmak, hayatındaki problemleri çözme yöntemlerini öğrenmek amacıyla yaptığı araştırmalarda öz şefkat kavramını üzerine yoğunlaşmıştır. Neff (2003b)öz şefkatin yaşamda karşılaşılan güçlük ve zorluklarla mücadele etmek için hayatımızda önemli bir yere sahip olduğundan bahsetmiştir. Neff (2003a) öz şefkat terimini:"Kişinin yaşamış olduğu güçlüklere rağmen yaşadığı acıları ve sıkıntıları kabullenmesinin yanında, yaşadığı acıdan uzak durmaması, acısını kabullenmesi, dindirme isteğinin oluşması ve bireyin kendisini şefkatle iyileştirmesi" olarak açıklamıştır. İnsanların yaşam süreci içerisinde hata yapabileceğini ve bu hataları kabul etmelerinin önemine vurgu yapmıştır. Kişi öz şefkat yardımıyla kusurlarını ve eksiklerini fark eder, olumsuzlukları olduğu gibi görür ve kabul eder. Sergilediği şefkat duygusuyla pozitif yapıya bürünür (Neff, 2003b). Deniz ve arkadaşları (2008) öz-şefkati; insanların yaşadıkları başarısızlıklar ve yetersizlikler sonucunda hissedilen acıları kabul ederek kendisine anlayışlı davranabilme, olumsuzlukları hayatın bir parçası olduğunu farkına varabilme ve mantıklı çözüm yolları arama olarak tanımlanmaktadır. Akın ve arkadaşları (2007) ise öz-şefkati, insanların sorunlar karşısında hissettiği acı ve sıkıntılı olmasına sebep olan duyguları kabul ederek kendisine sevecen ve anlayışlı bir biçimde yaklaşması ve olumsuzlukların herkesin başına gelebileceğini farkına varması şeklinde tanımlamaktadırlar. Yıldırım ve Sarı (2018) öz şefkati, insanın zorlu durumlar karşısında kendi acısını kabul etmesi ve şefkatle yaklaşması olarak açıklar.

Alan yazın incelendiğinde öz şefkatin; iyimserlik, iyi oluş, mutluluk gibi pozitif psikoloji kavramlar ile aralarında pozitif ve olumlu açıdan bir ilişkisi olduğu anlaşılmaktadır (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; Neff, 2005; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Tel ve Sarı, 2016). Öz şefkatin mutluluğun bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003b). Bu sebeple öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, olumsuz ve negatif durumların fazla önemsenmesi gibi duygu durumlara ait özellikler taşımadıkları için, öz şefkat düzeyi düşük kişilere kıyasla yaşamdan daha fazla haz aldıkları düşünülmektedir. Öz şefkat düzeyi yüksek kişiler, iyi bir

yaşam geçirmek maksadıyla olumsuz durumlarla mücadele etmek için önleyici davranışlar geliştirirler. Bu sebeple bireyler kaygı verici ve olumsuz durumlardan uzaklaşarak mutluluk düzeylerini artırabilirler (Neff, 2005). Sonuç olarak genç yetişkin üniversite öğrencileri kaygı, korku, üzüntü gibi zorlayıcı duygularla mücadele edebilmek için kendilerine öz şefkatli davrandıklarında duygularını ve acılarını kabul ederek mutluluk için adım atabilecekleri düşünülmektedir.

Bireylerin, mutluluk seviyelerini etkileyen etmenlerden bir diğeriolan duygu düzenleme becerileri, insanların yaşamlarını düzenleyerek mutlu olmalarını sağlamada önemli bir yer kaplamaktadır (Sünbül, 2016). Kişinin zorlayıcı durumlar karşısındaki duygu durumları ve bu duyguları yönetme süreçleri, duygu düzenlemenin önemli bir kavram olduğunu göstermiştir(Lazarus, 1991). Thompson (1994) duygu düzenlemeyi, bireylerin duygusal tepkilerini doğru zamanda doğru yerde değerlendirme ve kontrol etme becerisi şeklinde açıklamaktadır. Gross (1998) duygu düzenlemeyi, insanların duygularını ifade etme ve tecrübe etme neticesinde kontrollü veya kontrolsüz biçimde oluşan otomatik süreçlerbütünü olarak adlandırır. Gratz ve Roemer (2004) ise duygu düzenleme becerilerini; bireyin duyguları tanıma, kabul etme, davranışlarını kontrol etme, negatif duygular karşısında istendik davranışlar ve hedefler oluşturulabilme yeteneği olarak tanımlamışlardır. Duygu kontrol sürecini oluşturan duygu düzenleme becerilerinin amacı, bireyin yaşamında düzen sağlamak ve kendini gerçekleştirmesini sağlayarak mutlu olmasını sağlamaktır (Aktaş ve Şahin, 2018). Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde duygu düzenleme becerilerinin mutluluk ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Aktaş ve Şahin, 2018; Ercengiz, 2019; Gross, 1998; Panahi vd., 2016).Duygu düzenleme becerilerini düzenleyen bireylerin olumlu duygularını fark edebildiği, yaşam doyumunun yüksek olduğu, yaşamdan aldıkları hazzın yüksek olduğu bilinmektedir (Berking ve Whitley, 2014). Duygu düzenleme becerileri daha düşük seviyede olan bireylerin ise negatif duygu durumlarında artış olurken ve pozitif duygu durumlarında ise azalma meydana gelmektedir (Yetim, 2001). Sonuç olarak genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerini sağlıklı biçimde kullanarak gelişim dönemi ödevlerini ve görevlerini tamamlamaları sonucu mutluluk seviyelerinin artacağı düşünülmektedir.

Duygu düzenleme becerileri insanların olaylar ve durumlar karşısında duygusal tepkilerini düzenleme, yönetme ve olumsuz durumlarla baş etme

becerilerini içerir (Aktaş ve Şahin, 2018). Neff (2003a) öz şefkatin; duyguların farkındalığını ve duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğunu, bunun yanında üzüntü ve acı gibi hislerden uzaklaşmak yerine olumsuz duygulara anlayışlı ve şefkatli olunabileceğini belirtmektedir. Öz şefkat kavramı insanların değiştirmesi ve geliştirmesi gereken yönleri keşfetmelerini sağlayarak duygusal güvenliğine katkı sağlamaktadır (Neff, 2005). Öz şefkat düzeyi yüksek insanlar, olumsuz duygularını daha iyi tanıyarak kabul ederler (Leary, vd., 2007). Bu şekilde birey mutlu bir hayat için kendini motive eder (Neff, 2011).

Berking ve Whitley (2014)'e göre duygu düzenleme becerileri çeşitli bileşenlerden meydana gelmektedir. Bu bileşenler: "Duyguları tanıma, anlama, isimlendirme, fark etme, yüzleşme ve öz destek sağlama"şeklindedir. Bu bileşenlerden en önemli olanı öz destektir. İnsanlar; duygu düzenlemenin dengesini kendisine öz destek vererek yani öz şefkat göstermesiyle sağlar (Vatan, 2019). Duygulanım dengesini öz şefkatle sağlayan birey ihtiyaçları karşılandığında dolayı mutlu olur (Jeon vd., 2016)

Alan yazın incelendiğinde mutluluğun, öz şefkat ve olumlu duygu durumları pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Bluth vd., 2017; Deniz vd., 2012; Neff, 2005; Neff ve Knox, 2017; Zessin vd., 2015). Mutluluğu yordadığı düşünülen duygu düzenleme ve öz şefkat yaşanan güçlükler ile baş etmede etkin rol alabilmektedir (Vatan, 2019).

## 1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ve öz şefkat düzeyleri ile mutluluk seviyeleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

### 1.2.1. Araştırma Soruları

1. Genç yetişkin üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere göre (cinsiyet, sınıf, gelir durumu, kardeş sayısı, aile yapısı, ilişki durumu) farklılık göstermekte midir?

2. Genç yetişkin üniversite öğrencilerinin öz şefkatleri çeşitli demografik değişkenlere göre (cinsiyet, sınıf, gelir durumu, kardeş sayısı, aile yapısı, ilişki durumu) farklılık göstermekte midir?

3. Genç yetişkin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri çeşitli demografik değişkenlere göre (cinsiyet, sınıf, gelir durumu, kardeş sayısı, aile yapısı, ilişki durumu) farklılık göstermekte midir?

4. Genç yetişkin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri, öz şefkat düzeyleri ve mutluluk seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Genç yetişkin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ve öz şefkat düzeyleri mutluluk seviyelerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

## 1.3. Önem

Pozitif psikolojinin önde gelen kavramlarından mutluluk, kişinin hayatında ulaşmaya çalıştığı bir duygudur (Doğan, 2013). Lama ve Cutler (2001)'e göre insan yaşamının asıl amacı mutluluğu aramaktır. Genç yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencileri gelişim dönemi ihtiyaçlarını karşılanmasıyla ve gelişim dönemi ödevlerini yapmalarıyla hayata uyum sağlayarak yaşamlarını sürdürmektedirler (Arnett, 2007; Erikson, 1968). Bu nedenle genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin yaşamlarında meydana gelen değişimler ile birlikte karşıladıkları güçlüklerle baş edebilmeleri için mutluluk kavramının önemli olduğu düşünülmektedir. TÜİK (2021)'in yapmış olduğu bir araştırmaya göre Türkiye'de yaşayan 18-24 yaş aralığındaki bireyler, diğer yaş gruplarında bulunan bireylere göre daha mutsuzdurlar. Hayatlarına üniversitede yeni bir başlangıç yapan genç yetişkin üniversite öğrencilerinin bu dönem içerisinde karmaşık duygular yaşamaktadırlar (akt. Arslan, 2016). Bireylerin bu dönemde kendilerine öz şefkat göstermekte zorlandıkları ve acımasızca kendilerine davrandıkları bir dönem olduğu bilinmektedir (Deniz ve Sümer, 2010). Yaşamda zorluklarla karşılaşan ve uyum sorunları yaşayan genç yetişkin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin ve öz şefkat düzeylerinin mutluluğu nasıl etkilediği ile ilgili bulguların genç yetişkinlik döneminin özelliklerini ve ihtiyaçlarını anlama noktasında önemli veriler sunacağı düşünülmektedir.

Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde mutluluk kavramının farklı değişkenler ile ilişkisini inceleyen çok sayıda araştırma olduğu görülmüştür (Balcı-Arvas, 2011;Bektaş ve Arslan, 2020; Dilmaç ve Özkan, 2019; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Lyubomirsky, 2001; Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000; Siewert vd., 2011). Farklı örneklem grupları içerisinde duygu düzenleme becerileri ile mutluluk

arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar mevcuttur (Aktaş ve Şahin, 2018; Arslan, 2016; Ercengiz, 2019;Gross, 2001; Özbay vd., 2012; Panahi vd., 2016).Buna ek olarak farklı örneklem grupları içerisinde öz şefkat ile mutluluk arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar da vardır (Diedrich vd., 2016; Gün vd., 2020; Neff, 2005; Yıldırım ve Sarı, 2018).Ancak duygu düzenleme becerileri ve öz şefkat düzeyinin mutluluk ile ilişkisini; mutluluğun bileşenlerini oluşturan olumsuz duygular, olumlu duygular ve yaşam doyumu ile ele alan çalışmalar (Bluth vd., 2017; Deniz vd., 2008; Neff, 2005; Neff veKnox 2017; Zessin vd., 2015) olmasına rağmen duygu düzenleme becerileri, öz şefkat ve mutluluk arasındaki ilişkileri birlikte inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla, duygu düzenleme becerileri, öz-şefkat ve mutluluk arasındaki ilişkilerin incelendiği bu araştırmadan edilen bulguların literatüre katkı sağlayacağıdüşünülmektedir.

## 1.4. Varsayımlar

1. Katılımcıların veri toplama araçlarını içten cevap vererek doldurdukları varsayılmıştır.

2. Araştırmanın çalışma grubunun evreni uygun şekilde temsil ettiği varsayılmıştır.

3. İlgili ölçeklere ait özelliklerin ölçebilir biçimde olacağı varsayılmıştır.

## 1.5. Sınırlıklar

1.Araştırmada incelenecek olan duygu düzenleme becerileri, öz şefkat düzeyi ve mutluluk seviyeleri ilgili ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Bu araştırmanın çalışma grubunu 18-25 yaş genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Dolayısıyla verilerin yorumlanması bu yaş grubu ile sınırlıdır.

3. Covid-19 pandemi dönemi nedeniyle verilerin toplanmasında bazı zorluklar yaşanmıştır. Bu nedenle de veriler Google Forms vasıtası ile online olarak toplanmıştır.

4. Araştırma sonuçları örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

**Genç Yetişkinlik:** Ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında köprü görevi gören ve 18-25 yaş aralığındaki bireylerin oluşturduğu gelişim sürecidir (Arnett, 1997).

**Mutluluk:** İnsanların hayatlarında olumlu duygularadaha fazla sahip olmaları, olumsuz duyguları dahaaz hissetmeleri ve bunun yanında yaşam doyumlarının yüksek olması halidir (Hills ve Argyle, 2002).

**Öz şefkat:** Kişinin yaşamış olduğu güçlüklere rağmen yaşadığı acıları ve sıkıntıları kabullenmesinin yanındaduygusal açıdan kişiyi etkilemesi, yaşadığı acıdan uzak durmaması ve acısını kabullenmesi,acısını dindirme isteğinin oluşması ve bireyin kendisini şefkatle iyileştirmesidir (Neff, 2003a).

**Duygu Düzenleme Becerileri**: Bireylerin var olan duygularını anlamaları, kabul etmeleri, fark etmeleri, kontrol becerisi geliştirmeleri, negatif duygular algılandığında istendik davranışlar oluşturarak duruma uygun beceri oluşturmalarıdır (Berking ve Whitley, 2014).

# BÖLÜM 2. İLGİLİ LİTERATÜR

Genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri, öz şefkat düzeyleri ve mutluluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın bu bölümünde, çalışmanın araştırma sorularını oluşturan değişkenler hakkında ilgili alan yazın bilgisi verilecektir.

## 2.1. Pozitif Psikoloji

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra zorlanan ve yorulmuş olan insanlar, kayıplar ve zorluklar karşısında psikolojik olarak yıpranmışlardır (Gable ve Haidt, 2005; Seligman vd., 2005). Bu bağlamada İkinci Dünya Savaşı sonrasında oluşan sorunların düzeltilmesi, iyileştirilmesi ve normale dönmesi için uzun süreli araştırmalar yapılmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu süreçte hastalık ve rahatsızlıkların üzerine odaklanılıp mutluluk, iyi oluş, güçlü yön gibi olumlu kavramlar ihmal edilmiştir (Seligman vd., 2005).Bu süreç ve ihtiyaçlar sonucunda karşımıza bireyin olumlu yanlarına odaklanan pozitif psikoloji çıkmıştır (Eryılmaz, 2014).

Pozitif psikolojinin modern anlamda kurucusu Martin E.P. Seligman olduğu varsayılmaktadır. Pozitif psikolojinin dayanak noktasını bireyin güçlü yanlarına vurgu, olumlu yönlerinin geliştirilmesi ve iyi oluş halinin arttırılması oluşturur (Seligman, 2000).Pozitif yönlere vurgu yapmak olumsuz duygu ve yönleri ihmal edileceği anlamını taşımaz. Bu alandaki çalışmacılar genellikle umut, minnettarlık, memnuniyet, iyimserlik ve iyi oluş gibi öznel konular üzerine odaklanmaktadırlar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2002). Gable ve Haidt (2005)'e göre pozitif psikolojinin temel amacı psikolojik rahatsızlıklar ve bozukluklara odaklanmak yerine insanların olumlu yönlerinin yapılandırılıp, güçlü taraflarını fark etmelerini sağlayarak gerçek potansiyellerini kullanmalarını sağlamaktır. Başka bir ifadeyle insanların negatif taraflarının önemli olduğu kadar güçlü ve olumlu yönlerinin göz ardı edilmeyerek yaşamın bir parçası olduğunun gösterilmesidir (Gable ve Haidt, 2005).

### 2.1.1. Pozitif Psikolojide Mutluluk

Pozitif psikolojinin son yıllarda popüler hale gelmesiyle birlikte iyimserlik, umut, öz şefkat, pozitif duygu ve mutluluk gibi konulara literatürde daha fazla yer

verilmektedir. Pozitif psikoloji kavramlarının temel yapı taşını mutluluk ile ilişkili olan terimler oluşturmaktadır (Seligman, 2002). Bireyin yaşamında mutluluğa ulaşması ve anlamlandırabilmesi için pozitif ve güçlü yönlerine vurgu yapılarak potansiyelinin farkına varması gerekir.Bireyler yaşamlarında zorlu süreçlerle karşılaştıklarında, zorluklarla mücadele edebilmeleri için kendilerini olumlu algılamaları ve iyi hissetleri gerekmektedir (Seligman vd., 2005).Pozitif psikoloji ekolü mutluluğu tanımlamak için iyi oluş kavramı üzerine yoğunlaşmaktadır. İyi oluş insanların iyi, huzurlu ve sağlıklı hissetmeleri şeklinde ifade edilebilir (Diener, 2001). Pozitif psikolojide iyi oluşu açıklamada kullanılan iki farklı kavram vardır, bunlar öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluştur (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Psikolojik iyi oluş, insanların zorlayıcı durumlar karşısında kendini tanıyarak potansiyelini, güçlü yanlarını ve sınırlarını bilerek olumlu ve negatif duyguları arasında bir denge kurduktan sonra kendini pozitif olarak algılamasıdır. Başka bir ifadeyle olumlu duyguların olumsuz duygulardan fazla olma halidir (Ryff, 1989). Gerçek potansiyelini ortaya koyup mutlu olabilen insanlar iyi oluş düzeyleri yüksek olanlardır. Maneviyat, umut, sevgi, minnettarlık gibi kavramlar bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine katkıda bulunur (Eryılmaz, 2014). Psikolojik iyi oluşta olumlu yönler vurgulanırken olumsuz duygular da kabul edilir. Psikolojik iyi oluş her zaman mutlu ve pozitif olmak anlamına gelmemektedir. İnsanların hayatlarına anlamlı ve verimli biçimde devam etmeleri buna ek olarak üretken olmalarıdır (Kermen ve Sarı, 2014; Ryff, 1989).

Öznel iyi oluş kavramı 19. yüzyıldan itibaren bazı kaynaklarda mutluluk yerine kullanılmaya başlanmıştır (Blanchflower ve Oswald, 2004; Diener, 1984; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Lyubomirsky, 2001). Kabul edilen ilk genel geçer tanımlamayı Diener (1984) yapmıştır. Ona göre öznel iyi oluş; olumlu duyguları, olumsuz duygulardan daha yoğun yaşayarak yaşam doyumu elde etme halidir (Diener, 2001). Öznel iyi oluş bireylerin kendi hayatlarına ilişkin olumlu değerlendirmelerin yanında bağlılık, saygı, sevgi, umut gibi kavramları içerisinde bulundurur (Seligman, 2002).

Pozitif psikolojinin alanyazında çalışılmayabaşlamasıyla birlikte insanın güçlü yanlarına vurgu yapan kavramlar önem kazanmıştır. Bu kavramlar incelendiğinde olumlu duygular, olumsuz duygulara göre birbirinden daha zor ayırt edilebilmektedir. Fredrickson (2003)'a göre özellikle mutluluk, iyi oluş, neşe, sevinç

ve kıvanç gibi olumlu duyguları birbirinden ayırt etmek zordur. Son zamanlarda mutluluk kavramıyla aynı anlamda kullanılan öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş gibi kavramlar her ne kadar benzese de özele indirgendiğinde aralarında farklılık olduğu görülmektedir. Özellikle mutluluk ve öznel iyi oluş kavramları birbirine çok yakın olmasına rağmen mutluluk iyi oluş kavramlarını kapsayan bir çatı görevi görmektedir. Mutluluk alan yazında insanların olumlu işlevselliklerini ifade eden genel bir yargı olmasına karşı öznel iyi oluş bireyin yaşamlarına ilişkin bireysel ve öznel süreçleri kapsamaktadır (Diener, 2001). Bu kapsamda; mutluluk genel bir yargı hali olması, tarihte ilk filozoflar ile birlikte çalışılmaya başlaması ve diğer kavramlara çatı görevi görmesi nedeniyle bu araştırmada tercih edilmiştir.

## 2.2. Mutluluk

### 2.2.1. Mutluluğun Tanımı

TDK (2021)'nin yapmış olduğu tanımlamaya göre mutluluk:"Ulaşılmak istenen özlemlere, hasretlere varılma süreci sonucunda hissedilen sevinç ve kıvanç halidir."Eski Türkçede ise mut kökünden türemiştir, mut ise tüm arzuların gerçekleşmesi olarak açıklanabilir (Yetim, 2001). Mutluluk çeşitli dillerde karşımıza farklı tanımlamalarla çıkmaktadır. Örneğin; Yunancada "büyük zenginlik", Fransızcada "bolluk", Arapçada "saadet" anlamına gelmektedir (akt. Akarsu, 1997).

Mutluluk son zamanlarda kaşımıza pozitif psikoloji ile çıksa da, tarihçesi incelendiğinde filozoflar tarafından ilk çağdan itibaren araştırma konusu olduğu bilinmektedir (Omay, 2004). Tarihsel süreçte mutluluğu ilk inceleyen filozoflar Platon ve Sokrates olsa da, sistematik hale getirilmesi Aristo tarafından olmuştur (Tuncer, 2006).Sokrates mutluluğu faziletli olmak şeklinde ifade ederken Platon mutluluğu bireyin ulaşacağı en yüksek iyilik hali olarak görmektedir (akt. Akarsu, 1982). Aristo mutluluğu insanın kendi kendine yetmesi ve iyilik halinde bulunması olarak tanımlamıştır. (akt. Omay, 2004).İslam düşünürlerinde mutluluğu ilk defa ele alan Farabi'dir (Gökberk, 2008)**.**Farabi insanların amacının mutluluğa ulaşmak olduğunu ve bu amacın kaynağını bilgi sahibi olmanın oluşturduğunu ifade ederken Gazali mutluluğun dayanak noktasının güzel ahlak olduğunu ifade etmiştir(akt. Tuncer, 2006).Modern anlamda mutlu birey kavramını araştırmaların da ilk kullanan kişi Wilson (1967)'dur.Ona göre mutlu insan profili; eğitimli, dışadönük, özsaygılı, entelektüel, iyimser olması şeklindedir. Diener (1984)'e göre mutluluk insanların

hayatına dâhil olan olumlu duygular ve düşüncelerin toplamıdır. Ona göre mutluluk üç ana bileşenden meydana gelmektedir. Bu bileşenlerin duygusal boyutunu olumsuz duygular ve olumlu duygular oluştururken bilişsel boyutunu yaşam doyumu oluşturur (Diener, 1984). Mutluluğun duygusal boyutu parçalarından olan olumlu duygulara neşe, huzur, iyimserlik ve umut örnek olarak verilirken olumsuz duygular için; nefret, keder, suçluluk ve utanç örnek gösterilebilir (Diener, 1984). Mutluluğun bilişsel boyutunu ifade eden yaşam boyutu ise şimdi ve burada olma temelli geçirilen zamandan alınan hazzı ifade etmektedir. Yaşam doyumu için arkadaşlık, iş ve aile ile geçirilen, hissedilen zaman dilimleri örnek verilebilir (Lucas vd., 1996). Mutluluğun bileşenleri bir bütündür ve kendi aralarında ilişki içerisindedirler (Diener, 1984). Lyubomirsky (2001) mutluluğu, bireylerin sosyal ve kişisel çevresiyle arasındaki ilişki sonucu ortaya çıkan memnuniyet olarak tanımlamıştır. Seligman ve arkadaşları (2005)'na göre mutlu insanlar, hümanistik bakış açısıyla potansiyelini tam anlamıyla kullanabilen bireylerdir. Mutlu insanlar; öz güvenli, duygusal ve açık fikirlidirler (Seligman vd., 2005). Csikzentmihalyi (2005) ise insanların hayatta tecrübe kazanıp, hayata anlam yükleyip sorumluluklarını yerine getirdikçe mutlu olacaklarını söyler. Yerli literatürde ise farklı tanımlamalar mevcuttur. Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) mutluluğu insanların sahip oldukları değerleri özümseyip değerlendirmeleri sonucu oluşan yaşam doyumu olarak açıklamaktadırlar. Akarsu (1997) ise mutluluğun ulaşmak için belirlemiş olduğu değerler bütünü olarak tanımlamaktadır. Doğan (2013)'a göre mutluluk bireylere yaşam doyumu veren olumlu duyguların çok, bireye rahatsızlık veren olumsuz duyguların nadir yaşanmasıdır.

Yapılan tanımlamalar incelendiğinde mutluluk iki ana başlık altında ele alındığı söylenebilir. Birincisi Aristo ve diğer filozofların erdem, ahlak gibi dış faktörlerle açıklamaya çalıştıkları, ikincisi ise sosyal bilimcilerin, iyi oluş, pozitif duygu gibi içsel etmenlerle açıklamaya çalıştıkları biçimdir (Eryılmaz, 2014).

### 2.2.2. Mutluluk Kuramları

Mutluluğu açıklamada çeşitli kuramlar oluşturulmuştur. Bu kuramlar mutluluğun nedenleri, etkileri ve oluşma koşulları gibi faktörleri ele almıştır (akt. Eke, 2018). Mutluluğu ele alan kuramlar genel kapsamda 1970'li yıllara gelene kadar sistemli bir yapıyla ilerlememiştir. Bu kuramları sosyal alanda çalışmalar yapan araştırmacılar demografik değişkenleri (yaş, cinsiyet, meslek vb.) temel alırken

psikoloji alanında çalışma yapan araştırmacılar tutum, algılama biçimi, mizaç ve kişilik özelliklerini temel almışlardır (Diener, 2001). Bu araştırmada mutluluk kuramları aşağıdaki başlıklar altında incelenmiştir.

#### 2.2.2.1. Uyum Kuramı (Adaptasyon Kuramı)

Evrim teorisini temel alan uyum kuramına göre insanlar çevrelerinde ilk karşılaştıkları olay ve durumlara karşı güçlü tepkiler gösterirken zamanla uyum sağlayabilmektedirler. Böylece verdikleri tepkinin gücü zamanla azalmaktadır (Lucas vd., 1996). Kişi yeni bir durum ve olayla karşılaştığında olayı algılama biçimine göre mutlu veya mutsuz olacaktır (Ryan ve Deci, 2001). Zamanla uyum gösterme durumuna göre yaşadığı duyguların yoğunluğu azalacaktır. Bunun temel sebebi bireyin başa çıkmayı öğrenmesidir (Ryan ve Deci, 2001).

Uyum kuramına göre bireyler yeni karşılaştıkları durum ve olaylar karşısında zamanla uyum sağlamalarından dolayı deneyimledikleri olumsuz veya olumlu duygular zamanla azalarak başlangıçtaki halini almaktadır. Bu duygular arasındaki farklılıklar mutluluk seviyesini belirlemektedir (Diener ve Oishi, 2000). Birey dengesini bulduktan sonra mutluluk seviyesi de aynı şekilde başlangıçtaki halini alacaktır. Bu uyum süreci ve mutluluğu belirleme şekli bireyin ruh sağlığını korumaya yardımcı olacaktır (akt.Tuzgöl-Dost, 2004).

#### 2.2.2.2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Bu kuram içerisindeki zıtlıklar mutluluk kavramı için tamamlayıcı olarak karşımıza çıkmaktadır (akt.Tuzgöl-Dost, 2004). Aşağıdan yukarı kuramı, bireylerin anılarından yola çıkarak mutluluğu anlamayı ve oluşma şeklini temel almaktadır. Kişinin geçmiş yaşamındaki olumlu deneyim ve anılar mutluluğu arttırmaktadır (Lucas vd., 1996). Yukarıdan aşağı kuramı ise insanların kişilik özellikleri ile çevre ile iletişimi sonucu ortaya çıkarak mutluluğu belirlediğini ifade etmektedir (Lucas vd., 1996). Bireylerin hayatlarına yönelik değerlendirmeleri mutluluk sürecini etkilemektedir. Mutluluk için yukarıdan aşağı kuramı neden, aşıdan yukarı kuramı ise sonuç olarak açıklanabilir (akt. Saygın, 2008).

### 2.2.2.3. Erek (Amaç) Kuramı

Mutlulukla ilgili birçok çalışmada amaç ve ihtiyaçlarla ilgili olan bölümlerde erek kuramından yararlanılmaktadır (akt. Eke, 2018). Erek kuramı, hazcılık ilkesi ve ihtiyaçlar hiyerarşisindeki kavramları yansıtır niteliktedir (Diener ve Oishi, 2000). Erek kuramına göre insanların mutlu olabilmesi ihtiyaçlarının karşılanmasına veya karşılanamadığı durumlarda amaçlarına ulaşma durumuna bağlıdır. İhtiyaçlar ve amaçlar karşılandığında gerilim azalarak mutluluk gerçekleşecektir (Ryan ve Deci, 2001).

### 2.2.2.4. Akış Kuramı

Akış kurama göre bireyler, olumlu veya olumsuz çevresel faktörlerden etkilenmeden bilişsel süreçleri düzenleyerek ya da değiştirerek mutlu olabilirler (Csikszentmihalyi, 2005). Birey sahip olduğu bilinci kontrol ettiğinde mutlu olabilir. Kişi iç dünyasını ve benliğini düzenlemelidir. Akış, insanların hoşuna giden etkinliklerle veya hobilerle bütünleşerek hayattan haz alması sürecidir (Csikszentmihalyi,2005). Bu süreçte birey etkinliklerin içerisindedir ve zaman kavramı önemini yitirir, önemli olan bireyin yaratıcılığını ve potansiyelinin ortaya çıkmasıdır (akt. Tuzgöl-Dost, 2004). Bireyler uğraştıkları etkinlik ve aktivitelere yoğunlaştıklarında zihinlerini düzenlerler ve belirli bir deneyim oluştururlar, bu süreç memnuniyetin oluşmasını sağlar. Bu sayede akış gerçekleşir (Csikszentmihalyi,2005).

### 2.2.2.5. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı, insanların hayatındaki aktiviteler ve etkinliklerin mutluluğa etkisi olduğunu ancak asıl mutluluk kaynağının insanların etkinlikleri gerçekleştirirken veya gerçekleştirince duydukları hazdan meydan geldiğini ifade eder (Ryan ve Deci, 2001).Kuramın odak noktası sürecin amaçtan daha önemli olduğudur. Burada ifade edilen amaçların göz ardı edileceği değil, aksine amaca ulaşmak için yapılan aktivitelerin önemidir. İnsanların beceri ve ilgileri kapsamında gerçekleştirdiği etkinlikler mutluluğa katkıda bulunur (akt. Tuzgöl-Dost, 2004).

### 2.2.2.6. Haz ve Acı Kuramı

Bireylerin yaşamlarında bazı eksiklikleri ve ihtiyaçları bulunmaktadır. Bireyler isteklerini gerçekleştiremediğinde ya da ihtiyaçlarını karşılayamadığında acı duyarken, gereksinimlerini karşıladıklarında ve isteklerini gerçekleştirdiklerinde haz duyarlar. Bu kapsamda gerçekleşen haz ve acı dengesi mutluluğa katkıda bulunur (Diener, 2001). Eğer denge kurulamazsa bu ortaya bir karmaşa çıkarır. Bu yüzden gereksinimlerin ve ihtiyaçların fazlaca karşılanması iyi değildir (akt. Tuzgöl-Dost, 2004).

### 2.2.2.7. Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre insanların deneyimlemiş olduğu olumlu ve olumsuz durumlar sonuca yönelik bir çıkarım yapmaya neden olacaktır. Bu çıkarımlar sonucunda yapılan genellemeler nedeniyle ortaya bazı sorunlar çıkabilir. Bireyler deneyimledikleri problemleri çeşitli yollarla aşmaya çalışırlar (Doğan vd., 2013). Özellikle toplumsal kurallar içerisinde bir karşılaştırma yaparak bu problemleri aşmaya çalışırlar. Bu etkinlikler hazza ulaşmaya ve mutluluğa katkıda bulunur. İnsanların hisleri önemlidir. Bunun için olaylar ve olgular neticesindeki deneyimleri karşısında duygularına vurgu yapılır (akt. Eke, 2018).

## 2.2.3. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Diener ve Seligman (2002) mutlu bireylerin kendilerini olduğu gibi kabul ettiklerini, dışadönük bir karakter yapıları olduğunu, üretken bir yapıda olduklarını ve sorunlarla baş etme becerilerine sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Wilson (1967) ise mutlu insanların özelliklerini, eğitimli, dışadönük özsaygılı, entelektüel, iyimser olarak sıralamıştır. Lyubomirsky (2001) oluşturduğu kuramda mutluluktan hedonik adaptasyon olarak bahseder. Hedonik adaptasyona göre çevre, genetik özellikler ve bilinçli davranışlar insanı oluşturan bir bütündür. Lyubomirsky ve arkadaşları (2005)'nın yaptıkları bir araştırma neticesinde mutluluğu etkileyen faktörlerin üç başlıkta ele alınabileceği sonucunu bulmuşlarıdır. Lyubomirsky ve arkadaşları (2005)'na göre mutluluğu %10 çevresel faktöreler ve demografik değişkenler (kültür, cinsiyet, yaş, ilişki durumu, sağlık vb), %50 sini kişilik özellikleri ve genetik özellikler, %40'nı ise amaçlı etkinlikler (yaşam amacı, sosyal ilişkiler, başarı, aktivite) etkilemektedir. Araştırmanın devam eden kısmında, Lyubomirsky ve

arkadaşları (2005)'nın yaptığı araştırma temel alınarak mutluluğu etkileyen faktörler ele alınmıştır.

### 2.2.3.1. Demografik Etmenler ve Çevresel Faktörler

Alanyazın incelendiğinde mutluluğu etkilediği varsayılan faktörlerden olan eğitim durumu ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda araştırma vardır fakat araştırma sonuçları farklılıklar göstermektedir. Bir bakış açısında göre, eğitim düzeyi yüksek bireyler kendini geliştirmeye ve bilgiye ulaşmaya açıktırlar. Bu bireyler bazen toplum normlarıyla uyuşmadığı zaman toplumdan dışlama gibi sonuçları olduğu gibi mutsuzluğa neden olabilir (Yetim, 2001). Teneglia (2007) yaptığı bir araştırmada eğitim seviyesinin arttıkça mutsuzluğun arttığını belirtmiştir. Eğitim düzeyi yüksek insanların diğerlerine göre beklentilerinin çok yüksek olduğunu ve gerçekleşmediğinde hayal kırıklığına uğradıklarını ifade etmiştir (Teneglia, 2007). TÜİK (2021)'in yürüttüğü araştırmaya göre ise hiç eğitim almamış ve sadece ilkokul seviyesinde eğitim almış bireylerin, eğitim seviyesi yüksek bireylerden daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bazı araştırmacılar eğitim ile mutluluk arasında düşük düzeyde bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin ise dolaylı yoldan gerçekleştiğini ifade etmişlerdir. Örneğin; Diener ve arkadaşları (1997) eğitim ile birlikte başka değişkenlerinde (gelir durumu, iş vb.) etkileşim içinde olduğunu ifade etmektedirler. Castriota (2006) ise kesin bir sonuç olmasa da diğer demografik değişkenler sabit tutulduğunda eğitim düzeyinin mutluluğu az derece de etkileyeceğini ifade etmiştir. Chow (2005) ise eğitim hayatı ile gelecekte beklentiler arasındaki uyum arttıkça mutluluğun arttığını ifade etmiştir.

Mutluluğu etkileyen faktörlerden olan cinsiyet değişkeni ile mutluluk arasında yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar bulunmuştur. Erkeklerin kadınlardan daha mutlu olduğunu elen alan çalışmalar vardır (Reisoğlu, 2017; Yurcu ve Atay, 2015). Bunun yanında kadınların erkeklerden mutlu olduğu sonucunu bulan araştırmalar da mevcuttur (Lucas vd., 1996; Tekin, 2019). Örneğin; Lucas ve arkadaşları (1996)'nın yapmış olduğu araştırmada kadınların duygu durumları erkeklere nazaran daha fazla hissetmesi nedeniyle, mutluluk seviyelerinde değişimler daha sık gözlenmiştir. Wood ve arkadaşları (1989) yaptıkları bir araştırmada ise kadınların erkeklere nispeten daha mutlu olduklarını bulmuştur, ayrıca gene aynı çalışmada kadınlar sosyal rollerden kaynaklı olarak erkeklerden daha mutlu olduğu

ifade edilmiştir. Cameron (1975) ise kadınların erkelere göre daha fazla duygusal davrandıklarından dolayı mutsuz olduklarını ifade etmiştir.Blancflower ve Oswald (2004) cinsiyet değişkeninin mutluluğu etkilemediğini ifade etmişlerdir. TÜİK (2021)'in yürüttüğü araştırmada kadınların erkeklerden daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bireylerin yaşamlarında ilişki durumları da mutluluk sevisini etkilemektedir (Diener vd., 1997). Mutluluğun ilişki durumuyla ilgisine yönelik unsurlar arasında cinsel haz, duygusal paylaşım, medeni durum gibi örnekler gösterilebilir (Greef, 2000). Seligman (2002) evliliğin mutluluğa katkısı olduğunu ifade etmektedir. Yetim (2001) evliliğin ya da bir ilişkide olmanın duygusal destek, çekici, geniş bir arkadaş, ilginç, çevresine sahip olma gibi konulardan dolayı mutluluğa katkısı olduğunu söylemektedir. Diener ve Oishi (2000) yaptıkları bir araştırmada evli olan bireylerin evli olmayan bireylere nazaran daha mutlu oldukları sonucu bulunmuştur. TÜİK (2021)'in yürüttüğü çalışmada evli bireylerin evli olmayan bireylere göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişki durumu ile ilgili farklı bir bakış açısı sunan araştırmalardan birisi Teneglia (2007) tarafından yapılan çalışmadır. Teneglia (2007) araştırmasında yalnız bireylerin sorumluluk almadıklarından dolayı daha mutlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Lucas ve arkadaşları (1996) ise ilişki durumunun mutluluk ile bir ilişkisi olmadığını ifade etmişlerdir.

Bireylerin gelir durumları, mutluluk ile ilgili düşüncelerini ve duygularını şekillendirmektedir (Diener, 2001). Lyubomirsky (2001)'e göre gelir durumu mutluluk üzerinde göreceli bir etkiye sahiptir. Gelir durumu mutluluğu tek başına etkilemez. Birden fazla değişkenle birlikte mutluluk seviyesini şekillendirmekledir (Lyubomirsky, 2001). Diener ve arkadaşları (1997) gelir durumunun mutluluğu kısmen etkilediğini ifade etmişlerdir. Teneglia (2007) yüksek gelir durumunun mutluluk ile pozitif bir ilişkisi olduğu sonucunu bulmuştur. Argyle ve Lu (1990) bir işte çalışan bireylerin, işsizlere göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Yaş ile yapılan ilk araştırmalarda gençlerin enerjik yapılarından kaynaklı olarak daha mutlu olduğu ifade edilirken, son zamanlarda yaş ilerledikçe tecrübe, yaşam doyumu gibi unsurların artmasından dolayı mutluluğun arttığı ifade edilmektedir (Eryılmaz ve Ercan 2011). TUİK (2021) 'in yürüttüğü araştırmada 65 yaş üstü bireylerin diğer bireylere göre daha yüksek mutluluk puanları alırken, 18-24 yaş aralığındaki bireyler en düşük mutluluk puanına sahip olduğu görülmüştür.

Blancflower ve Oswald (2004)'a göre orta yaş grubunda bulunanlar daha mutludurlar. Diener (1984) ise yaş ile mutluluk arasında bir ilişki olmadığını söylemektedir.

### 2.2.3.2. Kişilik

Diener (2001) mutluluğu en çok etkileyen faktörün kişilik olduğunu belirtmiştir. Lyubomirsky ve arkadaşları (2005)'na göre kişilik mutluluğu %50 oranında etkilemektedir. Mutluluk ile kişilik arasındaki birçok araştırma yapılırken bu araştırmaların çoğunda beş faktör kişilik kuramının temel alındığı görülmektedir (Doğan, 2013; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Bu bağlamda mutluluk; dışadönüklük, öz saygı, iyimserlik, nevrotizm ve iç kontrol odağı alt boyutları temel alınarak araştırmalarda incelenmektedir (akt. Akkaya, 2011). Beş faktör kişilik kuramının kullanılarak kişilik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi ele alan bu araştırmalarda mutluluğun nevrotiklik ile negatif; dışadönüklük, öz saygı, iyimserlik ve iç kontrol odağı ile pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu sonucu bulunmuştur (Doğan, 2013; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Lyubomirsky vd., 2005).İnsanların kişiliklerine göre olaylar karşısında farklı tepkiler verdiği bilinmektedir. Bu tepkiler olumlu veya olumsuz biçimde olabilmektedir (Diener vd., 1997). Dışadönük, iyimser ve özsaygılı kişilik özellikleri sergileyen bireylerin yaşam doyumu, olumlu duygu geliştirme gibi unsurlar sayesinde mutlu olabildikleri yapılan araştırmalarda bulunmuştur (Akkaya, 2011; Doğan, 2013; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Lyubomirsky vd., 2005). Nevrotik ve içe dönük yapıda kişilik özelliği sergileyen bireylerin ise öfke, kaygı, stres gibi unsurlar nedeniyle mutsuz oldukları sonucuna varılmıştır (Lyubomirsky vd., 2005; Seligman vd., 2005).

### 2.2.3.3.Amaçlı Etkinlikler

İnsanlar yaşamlarını sürdürdükçe çeşitli faaliyetler, aktiviteler ve etkinlikler gerçekleştirmektelerdir. Hayat boyunca belirli dönemlerde kendileri için zaman ayırırlar ve bu zamanları kendi tercihleri ile değerlendirirler. Bu zaman dilimlerini insanlar planlarken çeşitli amaçlar etrafında şekillendirirler. Bu süreci sosyal çalışmacılar amaçlı etkinlikler olarak ifade etmektedirler (Argyle ve Lu, 1990). Amaçlı etkinlikler mutlu olmanın %40'nı etkilemektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Lyubomirsky vd., 2005). Amaçlı etkinliklere dini inanç için ritüel

gerçekleştirme, spor ve egzersiz yapma, partiye gitme, insanlarla iletişim kurma gibi aktiviteler örnek verilebilir. Yaşamında amaçlı etkinliklere yer veren bireylerle yapılan araştırmalarda mutluluk ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur (Diener, 1984; Lyubomirsky vd., 2005). Amaçlı etkinlikler bireylerin ruh sağlığını korumasında ve iyi oluşuna destek sağlamaktadır. Kaygı, öfke, stres gibi olumsuz duygu durumlarla baş edebilme becerisine katkıda bulunmaktadır (Doğan, 2013).

## 2.3.Öz Şefkat

### 2.3.1. Öz Şefkatin Tanımı

Son yıllarda insanların kendini anlama ve keşif çabalarının bir sonucu olarak karşımıza öz şefkat (self-compassion) kavramı çıkmaktadır. İnsanların kendini merkeze alma, öz destek verme, acılarıyla barışık olma gibi sebeplerden dolayı öz şefkat kavramı merak edilmeye ve popüler olmaya başlamıştır (Deniz vd., 2008). Bu ilgi ve merak sonucunda alan yazında bu konuyla ilgili araştırmalarda artış meydana gelmektedir. Özellikle Batı kültürlerinde araştırmalara konu olarak çalışılmaya başlanan "öz şefkat"in Doğu kültürlerinde 2500 yıldan uzun bir geçmişe sahip olduğu bilinmektedir (Neff, 2011). Temelini Budist felsefeden alan ve insanın kendi içsel dünyasıyla ilgili olan öz şefkat son yıllarda sadece araştırmalarda değil, terapi ekollerinde de sıklıkla kullanılmaya başlamıştır (Neff, 2011).

Öz şefkatin temelini oluşturan şefkat (compassion) kelimesinin kökeni Latince "compati" kelimesinden türemiştir ve acı çekmek anlamına gelmektedir (Akın, 2008). Şefkat kelimesi Türkçede acı çeken birisini sevme duygusu olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Neff (2003b) ise şefkati başka birinin acı çekmesine şahit olarak yardım etme dürtüsü ve isteği olarak tanımlamışlardır. Psikolojide şefkat, bireyin kendisi dışında birinin iyiliğini ve yardımını düşünerek özverili bir tavırla yaklaşması olarak tanımlanmaktadır **(**Kirkpatrick, 2005**)**.

Öz şefkat ilk defa alan yazında Neff (2003a) tarafından ortaya atılarak geliştirilmiştir. Neff (2003a) öz şefkati, şefkatin içe dönük halde olması olarak tanımlamıştır. Neff ve Tirch (2013) yapmış oldukları tanımlamada öz şefkati, bireyin var olan acılarını kabul ederek acılarına dokunabilmesi ve bu acılara açık olarak yaklaşarak acısını azaltıp nezaketle kendisini iyileştirme arzusu olarak ifade

etmişlerdir. Öz şefkat, bireyin hatalarını, yanlışlarını ve başarısızlıklarını yargısızca bir tutum sergileyerek kendine anlayışla yaklaşmasını kapsar (Deniz vd., 2008). Öz şefkat kavramı acının hafifletilmesi üzerine kurulu olsa da insanların yaşamlarını anlamlandırması, kendini kabul etmesi ve potansiyellerini gerçekleştirmesi için bir araçtır (Neff ve Knox, 2017). Öz şefkat bireyin başarısızlık ve yetersizlik duygusu ile başa çıkabilmesinde rol oynar. Kendi acısını ve ızdırabını kabullenen bireyin, kendini şefkatle iyileştirmesi sonucu bu duyguları kabul ederek barışık hale gelmesini sağlar (Deniz vd., 2008).

İnsanlar başkalarına karşı davranışlarından daha çok kendilerine sert davranmaktadırlar. Kendini suçlayan birey affedici davranmamaktadır. Oysa öz şefkat sayesinde hem kendine hem de diğerlerine karşı anlayışlı ve sevecen davranabilir (Neff, 2011). Öz şefkat kendine acımak ile karıştırılmamalıdır. Kendine acıyan birey kendini suçlar ve sadece sorunlara odaklanır. Diğer insanların problemleri onun için bir şey ifade etmez. Kendi acısının etkisinde kalarak diğer insanların bu acıları çekemeyeceğini düşünür. Kendine acıyan birey benmerkezci hislerle hareket eder. Diğer insanlardan kendilerini soyutlayarak kendi içlerinde yaşamlarına devam edebilir ya da öfkeyle hareket ederek diğer insanlara yargılayıcı davranabilir (Neff, 2011). Oysa öz şefkat içerisinde anlayış, merhamet ve açık kalplilik vardır. Öz şefkatli bireyler, diğer insanları anlayabildiği gibi kendi acılarını diğerlerinin de yaşayabileceğinin farkındadır (Akın vd., 2007). Öz şefkatli birey diğer insanların çekmiş olduğu acıyı anlayarak empati kurabilir ve acıyı paylaşır. Diğerlerini suçlamak ve kınamak yerine anlamayı ve paylaşmayı tercih eder (Neff, 2005). Öz şefkatli insan vurdumduymaz ve kendini beğenmiş değildir (Yağbasanlar, 2017). Aksine öz şefkatli birey anlayışlı olur, duyarlı davranır. Önyargılı ve pesin hükümlü değildirler. Öz şefkatin temelini oluşturan Budist felsefesine göre zor deneyimler ve acı yaşantılar her insanın hayatının bir parçasıdır. İnsanlar hayatlarının belirli periyotlarında bu negatif durumlarla karşılaşırlar. Bireylerin zor süreçlerde baş edebilmesi için kendini kabul etmesi, sakinleşmesi ve anlayışlı olması gerekir (akt. Öveç, 2007).

Bireyin zarar görmeden mücadele edebilmesi için olumsuz duyguları bir kenara bırakması gerekir. Baş etme becerilerini etkin biçimde ortaya koyabilmesi için özşefkat geliştirmiş olması gerekir (Deniz vd., 2008). Öz şefkatli bireyler problemler karşısında dayanıklılığı ve sağlamlığı güçlü olmasından kaynaklı olumsuz

duygu ve düşüncelerden en az seviyede etkilenerek yaşam kalitesini artırırlar (Neff, 2011). Öz şefkat düzeyi iyi oluş düzeyine katkıda bulunarak bireyin gerçekçi düşünmesine, sakinleşmesine ve rahatlayabilmesine olanak sağlayarak mutlu olmasına yardımcı olur (Wei vd., 2011). Öz şefkat geliştiren bireyler olumsuz yaşam koşulları karşısında sorunlarla mücadele edecek gücü içinde bularak duygularını kabul ederek üstesinden gelebilir. Yaşamış olduğu deneyimler öz şefkat sayesinde bir tecrübe olur. Öz şefkat düzeyi düşük bireyler ise kendilerini olumsuz olarak değerlendirdikleri gibi kendilerini kabul etmede güçlük çekerler. Olayları gözlerinde büyüterek felaketleştirirler (Leary vd., 2007).Neff (2003b) öz şefkatin olumsuz duygu ve düşüncelerin öz-kabule dönüşmesine yardımcı olacağını ifade etmektedir. Öz kabul yardımıyla bireyde depresyon, anksiyete gibi olumsuz duygu durumları azalırken iyi oluş, yaşam doyumu gibi duyguları artar (Tel ve Sarı, 2016). Öz şefkat kavramı iyi oluş, iyimserlik, mutluluk, kendini kabul gibi değişkenlerle pozitif ilişkilidir. Fakat kaygı, gerginlik, korku nefret gibi olumsuz değişkinlerle ise negatif ilişkilidir (Neff vd., 2005). Bu nedenle öz şefkat bireyin hayatında olumlu duygular yardımıyla baş edebilme becerilerini güçlendirerek mutlu olmasına yardımcı olur (Neff, 2003a).

### 2.3.2. Öz Şefkatin Bileşenleri

Neff (2003a)'e göre öz şefkat kavramı üç temel bileşenden meydana gelmektedir. Öz şefkatin ilk bileşeni öz-sevecenliğe (self-kidness) karşı öz-yargılama(self-judgment) olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlar yaşamış oldukları acılar karşısında kendine dönük sevecenlik ve yargılama eylemlerinde bulunurlar. Bireylerin kendilerine yönelik göstermiş olduğu tavırlardan sevecenlik ve yargılama arasında ilişki, tutum ve bakış açısı vardır (Neff, 2003b). Öz sevecenlik, insanlar yaşamış olduğu olumsuz durumlar, yaptıkları hatalar ve başarısızlıklardan dolayı kendilerine dönük suçlayıcı, eleştirel ve yargılayıcı bir yaklaşım yerine kendine daha sevecen, şefkatli ve empatik yaklaşımla değerlendirmesidir (Neff, 2003a). Buna göre, bireylerin olumsuz ve zorlayıcı durumlar karşısında kendilerine anlayışlı, yapıcı ve affedici yaklaşımla kendilerini kabul sürecidir (Neff, 2005). Öz yargılama ise bireylerin sorunlar ve zor durumlar karşısında kendisini suçlaması ve acımasızca eleştirmesi durumudur (Neff, 2003b). Öz sevecenlik bireye sorunlarla baş etme becerilerini geliştirmesine, psikolojik sağlamlık kazanmasına, kendini güvende hissetmesine ve mutlu olmasına olanak sağlamaktadır (Neff ve Tirch, 2013). Özetle,

öz yargılamada birey kendini acımasızca eleştirip suçlarken öz sevecenlikte kendini kabul eder, hoş görür ve sever. (Deniz ve Sümer, 2010).

Neff (2003a) öz şefkatin ikinci bileşenini insanlık ile ortak paylaşımların bilincinde olmaya (common humanity) karşı izolasyon (isolation) olarak ifade etmektedir. Bireyler hayat süresince keder, acı, başarısızlık gibi çeşitli zorlayıcı süreçler ile karşılaşırlar. Zorlayıcı durumlar karşısında bu durumun sadece kedine yönelik olduğunu ve kendi başına gelebileceğini düşünmesi yerine, problemlerin hayatın genel bir parçası olarak herkesin başına gelebileceğini algılayabilmesi "insanlık ile ortak paylaşımların bilincinde olma" olarak tanımlanır (Neff, 2003a). Ortak paylaşım, acı verici zorlayıcı durumların birçok insanın başına gelebileceğini, yalnız kendisinin bu problemleri yaşamadığını bilişsel olarak anlaması olarak ifade edilir. Bir başka ifadeyle "Bu durumu sadece ben yaşamıyorum tüm insanlar aynı sorunu herkes yaşayabilir ve bende mücadele edebilirim." şeklinde söylemi ile eşdeğer tutulabilir (Neff, 2005). İzolasyon ise ortak paylaşımın tersidir. Bireyin yaşamış olduğu zorlukları, hataları veya yetersizlikleri sadece kendi başına gelecekmiş gibi sınırlandırması durumudur (Neff, 2003b). Öz şefkat düzeyi yüksek birey bir başarısızlık veya yetersizlik yaşadığında diğer insanların kendi gibi hissedeceğinin farkındadır, oysa öz şefkat düzeyi düşük birey ise kendini yalnız hisseder ve durumunu felaketleştirir. Öyle ki ona göre diğer insanlar kendinden daha mutludur (Neff, 2005). İnsanlığın ortak deneyimleri; insanların yaşamış olduğu sorunları, olumsuz durumları yok saymak anlamına gelmez. Aksine kendini kabul ederek, diğer insanlardan ders alarak bir avantaj haline getirmesi olarak ifade edilir (Yağbasanlar, 2017).

Öz şefkatin üçüncü bileşeni ise farkındalığa (mindfulness) karşı aşırı özdeşleşme (identification) şeklindedir (Neff, 2003a). Farkındalık, insanların deneyimlemiş olduğu sorunları kişiselleştirmek yerine, yaşadığı anda duyguları kabul etmesi ve hislerinin geçici olduğunu anlayarak farkında olması sürecidir (Neff ve Tirch, 2013). Neff (2003a) farkındalığı insanların hayatlarında deneyimlemiş olduğu negatif duyguları ve düşünceleri kabul ederek bilinçli şekilde ele alıp bastırmadan değiştirmeden dengede tutması olarak açıklamaktadır. Aşırı özdeşleşme ise insanların başarısızlıklarının, yetersizliklerinin ve acılarının yaşanan anda kendini aşırı eleştirmesi ile ilgilidir (Neff,2003b). Bireyler zorlayıcı durumlar karşısında veya olumsuz duygu durumundayken hızlı biçimde bu halden uzaklaşmayı isterler. Bu

süreç içerisinde kendisine yargılayıcı ve eleştirel davrandıklarını fark etmeyebilirler. Oysa öz şefkatin bir özelliği de kendilerini kabul ve anlayışlı biçimde yaklaşmalarıdır. Öz şefkatli bireyler kendi duygu durumlarını ve hislerinin farkında olarak bu süreci daha kolay atlatıp mutlu olabilirler (Akın, 2008).

Bu üçboyut farklı özellikleri ifade etse de birbirini tamamlayıcı bir yapıdadır. Birbirini sırayla tamamlar ve birbirlerinin gelişmelerine katkıda bulunur (Kirkpatrick, 2005). Olumsuz ve zorlayıcı hayat koşulları karşısında bireyin yaşamış olduğu duygusal, fiziksel ve bilişsel durumlarda birbirini etkileyerek öz şefkatli olmaya yardımcı olurlar (Neff, 2005). Zorlayıcı sorunlarla karşılaşan bireyler öz şefkat sayesinde içinde bulunduğu koşulları anlamlandırmaya çalışır, daha sonra duygu durumunu ve hislerinin farkına varır. Bu durumun sadece kendi başlarına gelmeyeceğinin ve herkesin yaşayabileceğini düşünerek duygu, düşünce ve davranış süreçleri arasında bir denge kurarlar(Neff, 2011).

### 2.3.3. Öz Şefkati Etkileyen Faktörler

Öz şefkati etkileyen faktörlerden olan aile, içerisinde çocukları yaşam için hazırlayan bir yapıdadır. Toplumun temelini oluşturan aile kişiliğin gelişimi açısından önemlidir. Aile yapısı, kişinin yetiştirilmiş olduğu çevre, aile ortamı, çocuğa yaklaşım biçimleri bireylerin öz şefkat düzeylerine etki etmektedir (Kirkpatrick, 2005). Bireylerin ebeveynleri ile ilişki biçimi ve yetiştirilme tarzı; bireyin anlayışlı yaklaşmasına, kibar olmasına ve nazik davranmasına etki etmektedir (Neff ve Knox, 2017). Kişinin ebeveynlerinin yaklaşımı öz güven gelişimi ve benlik saygısının oluşumuna etkide bulunduğundan kaynaklı olarak öz şefkat düzeyini olumlu veya olumsuz biçimde etkide bulunabilmektedir. Yapılan bir araştırmada anne baba tutumu ve öz şefkat düzeyi arasında demokratik yaklaşımlı ebeveyn tutumu ile pozitif yönlü bir ilişki, otoriter yaklaşımlı ebeveyn tutumu ile negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Temel, 2015). Çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinden şefkat gören bireyler yetişkinlik yıllarında hem kendilerine yönelik olarak hem de çevrelerine yönelik şefkatli davranmaktadırlar. Çocukluk yıllarında ilgi görmeyen, şefkat gösterilmeyen çocuklar ise ilerleyen yıllarda ise öz şefkat düzeyin düşük saldırgan, yalnız ve içe dönük bir yapıda olduğu görülmektedir (Neff, 2003b).

Öz şefkati etkileyen faktörlerden biri de bireyin yaşıdır. Bireylerin yaşamlarının belirli periyotlarına göre mutluluk seviyelerinde değişimler

gözlenmektedir (Neff, 2011). Yaşamın ilk yıllarında henüz kişilik gelişimi tamamlanmamış çocuklara yönelik, gösterilen şefkat düzeyi, ilerleyen yıllarda bireylerin kendilerine yönelik gösterdikleri öz şefkat düzeylerini etkilemektedir. Ergenlik döneminde kimlik geliştirme sürecinde öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin gelişim sürecini daha sağlıklı gerçekleştiği belirtilmektedir (Kirkpatrick, 2005). Yaşamın ileri dönemlerinde öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin sorunlarla başa çıkma becerilerine daha fazla sahip olarak hayata uyum sağlamaları daha kolaydır. Öz şefkat düzeyi düşük olan bireyler ise yaşadıkları zorluklar karşısında daha fazla zorlanan, çevrelerine uyum sağlamakta güçlük çeken bireyler olarak karşımıza çıkmaktadır. Neff (2003a) yaşın ilerlemesiylediğer değişkenler sabit tutulduğunda öz şefkat düzeyinin arttığını belirtmiştir. Ergenlik döneminde ise öz şefkat düzeyinin düştüğü ifade edilmektedir (Neff ve Tirch, 2013).

Öz şefkat düzeyini etkileyen faktörlerden cinsiyet yaşam içerisindeki rollere şekil vererek, insanların hayat içerisinde konumlanmasına etkide bulunmaktadır (Neff, 2005). Toplum yaşantısı içerisinde cinsiyetin yüklediği bir takım sosyal özellikler vardır. Bu sosyal özellikler erkeklerde ve kadınlarda öz şefkat düzeylerine etkide bulunmaktadır. Örneğin bazı kültürlerde erkekler güçlü, sağlam ve iradeli görülürken kadınlar hassas ve duygusal olarak nitelendirilmektedir. Bu sebeple öz şefkatin gelişimi kadın ve erkeklerde sınırlandırılabilmektedır (Sun vd., 2016). Öte yandan genetik ve biyolojik özellikler bireyleri duygusal olarak etkileyebilmektedir (Neff, 2011). Yapılan bir araştırmada acı veren zorlayıcı yaşam olayları karşısında kadınların daha duygusal bir yapıda olmalarından ve kendilerini daha çok eleştirdiklerinden dolayı öz şefkat düzeyi daha düşük olarak bulunmuştur (akt. Sümer, 2008). Kirkpatrick (2005)' in yapmış olduğu bir araştırmada ise erkeklerin kendilerini kadınlara nazaran daha fazla yargıladıkları, eleştirdikleri ve kendilerini kabul etmede güçlük çektiklerinde dolayı, kadınlara nazaran öz şefkat düzeyinin daha düşük olduğu sonucu bulunmuştur. Bluth ve arkadaşları (2017) ise cinsiyet faktörünün öz şefkati etkilemediği sonucunu bulmuşlarıdır.

Öz şefkat düzeyini etkileyen faktörlerden birisi de kültürdür. Öz şefkat kavramı her ne kadar Doğu kültüründe Budizm de yer alsa da Batı ve bütün dünya da dâhil olmak üzere farklılık göstermemektedir ve evrensel bir kavramdır (Akın vd., 2007). Modern dünyada özellikle Batı kültüründe insanlar bireyselleşmeye başlarken, bazı toplumlarda ise gruplara ait olmaya çalışma hedefleri mevcuttur. Bu tür farklı

yaklaşımlar bireylerin öz şefkat düzeyini etkilemektedir (Neff, 2011). Bir gruba ait olan birey yaşamış olduğu zorlu durumlar karşısındaki acıları diğerleri ile paylaşırken, yalnızlaşan bireyler acılarını kendi içlerinde yaşamaya devam etmektedirler. Kendilerine anlayışlı ve duyarlı davranmayan bireyler anksiyete, depresyon, öfke, gerginlik gibi duygu durumları yaşayarak toplumdan kendini soyutlayabilmektedir. Kendini bir gruba ait hisseden birey diğerlerinin acılarını ve duygu durumlarını anlayarak herkesin yaşayabileceğini kavrarken, izole olan birey ise yalnız kendi acılarına odaklanarak diğerlerini anlamakta güçlük çeker (Öveç, 2007). Neff (2003a)'in yapmış olduğu bir araştırma sonuçlarına göre Doğu toplumlarından Budizm kültürüne ait olan bireylerin diğer kültürlerden bireylerekıyasla öz şefkat düzeyinin yüksek olduğu sonucunu bulmuştur.

### 2.3.4. Öz Şefkat İle İlgili Kuramlar

Öz şefkat yeni bir kavram olsa da eski ekoller içerisinde de varlığını hissettirmektedir. Psikanalatik kuramına göre öz şefkat ilk çocukluk yıllarında gelişmeye başlar ve kaygıyla mücadele etmede aktif rol oynar (akt. Kirkpatrick, 2005). İnsanlar doğdukları andan itibaren anne ile bebek arasında özdeş bir ilişki vardır. Yani, anne ile bebek egosu bir benlik içerisinde kabul edilir. Bu sebeple bebek ile anne arasında yazılı ve sözlü olmayan bir iletişim vardır (Corey, 2005). Kişiliğin geliştiği ilk çocukluk çağlarında bebeklerin ihtiyaçları anne tarafından yeterince giderilmesi kimlik gelişimi için önem arz etmektedir (akt. Deniz ve Sümer, 2010). Bu gelişim süreci içerisinde bulunulan gelişimsel görevler tamamlanmalıdır, aksi takdirde kişilikte gerileme ve saplantı görülebilmektedir. Çocuk ile anne arasındaki ilişkinin etkisi ve çocuğun gelişim dönemi özelliklerini sırasıyla tamamlaması ile birlikte öz şefkat gelişmeye başlar. İd ile süperego arasındaki dengeyi ego ne kadar iyi kurarsa öz şefkat ona bağlı olarak gelişir. Öz şefkat geliştiren bireylerde kaygı azalır ve bireyin uyum sağlaması ile birliktesağlıklı gelişim süreci tamamlanır (akt. Kirkpatrick, 2005)

Bilişsel davranışcı terapi yaklaşımına göre öz şefkat kavramı bireyin yaşamlarında duygularını, düşüncelerini ve davranış örüntülerini düzenlenmesi için yardımcı olmaktadır. Duygu ve düşüncelerini temel inançlar kapsamında oluşturan bireyler kendilerine yargısızca ve acımasızca davranabilir (akt. Kurtoğlu, 2019). Bu bağlamda kendini kabul etmek, sorunlarla yüzleşmek ve acılarına yaklaşarak, şimdi

ve burada ilkesinde kendi sorunlarına anlayışlı ve duyarlı olmak önem arz etmektedir (Aktaş ve Şahin, 2018). Yaşanılan sorunlar ve karşılaşılan problemlerde bireyler kendilerine öz şefkatli davranarak bilişsel ve davranışçı metotlarla kendilerine yardımcı olabilirler (akt. Kurtoğlu, 2019). Sonuç olarak şimdi ve burada ilkesi bağlamında bulunan bireylerin kendilerine dönük olarak anlayışlı, duyarlı ve nazikçe yaklaşması uyum sağlamasını kolaylaştıracaktır (Vatan, 2019).

Hümanistik kurama göre insan potansiyelini kullanmaya ve kendi hayatını yönlendirebilecek bir güce sahiptir. İnsan hayatında gelişim için önemli olanın yetersizlikler, başarısızlıklar ve problemler karşısında kendini kabul etmektir (Corey, 2015). Öz şefkatte de aynı hümanistik kuramda olduğu gibi bireylerin kendi sorun, problem ve acılarını kabul etmesi hali mevcuttur. İnsanlar kendilerini ancak duygu ve düşüncelerini yargılamadan, eleştirmeden ve özgürce keşfederek gerçekleştirebilirler. Bu bağlamda öz şefkat kavramı ile hümanistik kuram arasında benzer yönler olduğu söylenebilir (akt. Neff, 2003a).

## 2.4. Duygu Düzenleme Becerileri

### 2.4.1. Duygunun Tanımı

Birçok dilde farklı sözcüklerle tanımlanan duygu kelimesi Latince kökenli "movere" kelimesinden türemiştir. "Movere" dışarıya dönük hareket, uzaklaşma anlamına gelmektedir. Antik Yunancada "pathema", Fransızcada "passion" ve İngilizcede "emotion" kelime olarak karşılığıdır (akt. Aka, 2011).Türkçe de ise duygu:"Herhangi bir olay, olgu, nesne veya insanların manevi olarak bıraktığı izlenim" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021).

Gross (2001) duyguyu uyarılma hali ve dışa yansıma şekliyle oluşan deneyim bütünü olarak tanımlamaktadır. Lazarus (1991)'a göre duygu uyarıcıları dikkate alarak duruma göre uyum sağlamada kişiye ait bir yaşantı sürecidir ve önemli olan bu noktada birey çevre ilişkisidir. Thompson (1991) duyguyu bilinç düzeyine çıkan kuvvetli olarak hissedilen deneyimler olarak açıklamaktadır. Duygular sözel veya beden dili ile ifade edilirken bireyin yer aldığı toplumdaki konumuna göre tepkisini şekillendirir (Savaş, 2021).Aynı zamanda birey iletişim kurarak karşısındakinin durumunu anlayabilir ve empati kurabilir. Duygusal biçimde kendini ifade etme imkânı bulan bireyler ruhsal ve biyolojik olarak daha iyi hissetmektedirler

(Thompson, 1994). Aynı zamanda duygusal olarak bireyin kendini ifade etmesi, düşüncelerinin ve davranışlarının daha rahat bütünleşmesine vekendini anlamasına, düzenlemesine katkıda bulunur. Bu sayede yaşamdan alınan zevk artacağı gibi yaşam doyumunun etkisiyle mutluluk seviyesi de olumlu yönde pekişecektir (Gross, 1998).

### 2.4.2. Duygu Düzenlemenin Ortaya Çıkısı

İlgili alan yazın incelendiğinde duygu kavramının tarihçesi eski olmasına rağmen duygu düzenleme ilgili çalışmalar son zamanlarda öne çıkmıştır (Gross, 1998). Duygu düzenleme kavramı ile alakalı ilk çalışmalar çocuklarla yapılırken zamanla ergen ve yetişkin bireylerle birlikte yapılmaya başlanmıştır (Thompson, 1991). İlk başlarda yapılan çalışmalarda genel kanı duygunun davranışı büyük ölçüde etkilemiş olduğu yönündedir. Daha sonra yapılan araştırmalar neticesinde duygunun, çeşitli değişkenlerin(çeşitlilik, süreklilik, yoğunluk gibi) etkisiyle duygu düzenleme sürecinde farklılık oluştuğu sonucuna varılmıştır (Thompson, 1994). Bu yüzden bireysel farklılıkların duygu düzenleme için önemli olduğu anlaşılmaktadır. Duygulara ait çalışmalar yapan kuramcılar bireylerin kullandığı farklı stratejiler sayesinde duyguların yönlendirilip kontrol edileceği ve duygusal süreçlerin düzenlenebileceğini ifade etmişlerdir (Berking ve Whitley, 2014; Gratz ve Reomer, 2004; Gross, 2001; Koole, 2009). Bu bağlamda ortaya duygu düzenleme kavramı ortaya çıkmıştır. Duygu düzenleme kavramı belirli periyotlarla ortaya çıkan duyguların yoğunluğu, süresi, başlangıcı, bitişi, kime yönelik olduğu gibi değişkenler sayesinde duygusal tepkilerin yönlendirilerek durum karşısında kontrollü bir şekilde davranılabileceğini ifade edilmektedir (Thompson, 1991).

### 2.4.3. Duygu Düzenlemenin Tanımı

Thompson (1994)'a göre duygu düzenleme; geliştirilen amaç için bireyin hisseetiği duygunun yorumlanması, gerektiğinde değiştirilmesi ve kontrol edilmesi hususunda destek olan içsel ve dışsal süreçler bütünüdür. Gross (1998) duygu düzenlemeyi, insanların olay ve durumlar karşısında şartlara göre uygun şekilde ifade etmenin yanı sıra deneyimlenen hislerin bilinçli ve istikrarlı şekilde yönlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Gratz ve Roemer (2004) ise insanların kendi duygularını fark ederek anlayıp kabul etmesini, yoğunlaşma konusunda karşısına çıkan sıkıntı ve stres süreçlerinde kontrol becerisi geliştirmesini duygu düzenleme olarak tanımlamıştır. Berking ve Whitley (2014)'e göre duygu düzenleme:"Olay, durum ve

kişiler karşısında oluşan duyguların, bilişsel süreçler yardımıyla düşünce, davranış ve tutum kontrolü yoluyla şekillendirme sürecidir.”Özyurt ve arkadaşları (2017) duygu düzenlemeyi, uyarıcı ile karşı karşıya kalındığında adaptasyon gösterme ve sorun çözme becerisi olarak açıklar.Duygu düzenlemeyi sadece çevresel uyaranlar karşısında oluşturulan duygusal kontrol olarak ele alamayız. Bunun yanında duygu düzenlemenin farkındalık, davranış düzenleme, anlamlandırma ve kabul etme gibi etkileri de mevcuttur (Gratz ve Roimer, 2004). Duygu düzenleme sadece bireyin kendisini değil, diğer insanlarla da olan iletişimini kapsayan bir etkileşim sürecidir (akt. Aka, 2011).

Duygu düzenlemenin birtakım çeşitleri olduğundan bahsetmektedir. Bunlara; bireyin kendi duygusunu düzenlemesi, diğer insanların duygu düzenlemesine etkide bulunması, duygunun kendini düzenleme bunlara örnek olarak verilebilir(Kuzucu, 2006).Aynı zamanda duygu düzenleme içerisinde bilişsel süreçleri, biyolojik ve davranışsal faktörleri, sosyal ve psikolojik süreçleri bünyesinde barındırmaktadır. Duygular beklenmeyen durumlardaveya uyum sağlanamayan anlarda bireyin karşısına çıktığında olumsuz olarak hissedilebilmektedir(Gross, 2002). Birey olumsuz duyguları hissettiğinde iyi olma hali hedeflenerek duygu düzenleme sağlanabilmektedir. Duygu yoğunluğunun artması veya azalması sonucunda birey kendini kötü hissedebilir. Bu noktada duyguların insanları etkileme seviyesinde farklılıklar olabilir. Bu nedenle baş etmeye veya yeniden düzenlemeye ihtiyaç duyulur (Gratz ve Reomer, 2004).

Duygu düzenlemenin kendine ait özellikleri vardır. Duygu düzenleme insanların olumlu veya olumsuz duygularını artırıp azaltma sürecine imkân verir. Duygu düzenleme becerileri doğuştan gelmez, gelişimsel bir yapıdadır ve hayata gelinen ilk andan itibaren bu beceriler ilerleyerek devam eder (Thompson, 1991). Gross (1998)’a göre duygular çeşitli stratejiler aracılığı ile sürekli bir oluşum halindedir. Değişim gösterdikleri gibi bazen de geçici olabilirler. Gross (1998) duygu düzenlemenin aşamalı bir yapıda oluğunu ifade eder. Duygu düzenleme ilk olarak bilinçli gerçekleştirilmeye başlarken zaman geçtikçe otomatik bir yapı haline dönüşür. Duygu düzenleme süreci verilen tepkilerin fark edilmesini, anlanmasını, değerlendirilmesini ve ulaşılmak istenen hedefe yönelik değiştirilmesini kapsamaktadır. Duygu düzenleme insanların kendisi tarafından ya da diğerleri tarafından gerçekleştirilebilir (Thompson, 1994). Duygu düzenleme esnek bir

yapıdadır. Bazen duygu birey tarafından düzenlenebildiği gibi bazende başka bireylerin yaşantılarını düzenlemek için kullanılabilir (Gross, 2002).

Duygu düzenlemenin yaşam içerisinde bir takım işlevleri vardır. Çevremizde bulunan uyaranlara karşı güçlü ve yerinde tepki vermemizi sağlarken aynı zamanda iletişim konusunda başarılı olmaya katkı sağlar. İletişim toplumsal bir gereklilik olarak karşımıza çıkar. İletişim kurarken kendimizi kontrol etmeli ve uyumlu davranmamızı duygu düzenleme süreci belirler (Aktaş ve Şahin, 2018). Ayrıca toplumla birlikte yaşarken içerisinde yapılması gereken bazı görevler ve üstlenilmesi gereken roller vardır. Arkadaşlık ilişkileri, etkinliklere katılmak, ahlaki ve toplumsal normlara uyma gibi gerekliliklerle birlikte süreç ilerilerken duygu düzenleme bu süreçte uyum için katkıda bulunur (Gross, 2002). İnsanlar duygu yoğunluğu yaşandığı durumlarda duygu düzenleme yardımıyla süreci yönetebilir ve zorlayıcı durumlarla baş etme becerileri geliştirirler (Gratz ve Reomer, 2004).Zorlayıcı ve olumlu duygularla süreç yönetimine katkısı bulunan duygu düzenleme karar verme sürecinde destek olur. Bireyin yaşamını kolaylaştırarak kendisini kabul etmesini, aynı zamanda hedeflerini gerçekleştirmesi konusunda yönlendirici olmaktadır (Thompson, 1994).

### 2.4.4. Duygu Düzenleme Süreciyle İlgili Modeller

#### 2.4.4.1. Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli

Duygu düzenleme olay, durum ve kişiler karşısında oluşan duygularındüşünce, davranış ve tutum kontrolü yoluyla şekillendirme sürecidir (Berking ve Whitley, 2014). Duygu düzenleme süreci bireyin yaşamını daha kolay ve işlevsel hale getirdiği gibi bireyin duygusal yönüne destekte bulunur. Berking ve Whitley (2018)'e göre duygu düzenleme sürecini bir bütün olarakele almak gerekir. Duygu düzenlemenin derecesi, bu kavramı oluşturan bileşenler arasındaki ilişkinin başarılı olmasına ve tamamlanmasına bağlıdır. Her bileşenin kendine özgü özellikleri mevcuttur. Duygu düzenleme, her ne kadar ilişkisel bir süreç olsa da bağımsız yönleri de vardır. Berking ve Whitley (2014)'in duygularla işlevsel baş etme modeline göre yedi temel duygu düzenleme bileşeni vardır:

*Farkındalık:* Bireyin yaşamış olduğu durumlar karşısındaki duygusunun ne anlama geldiğini bilmesi, fark etmesi ve bu süreç içerisindeki karmaşayı çözümlemeye, analiz etmeye çabalamasıdır (Berking ve Whitley, 2014).

*Tanımlama ve Adlandırma Becerisi:* Bireyin duygusal tepkilerini ve deneyimlerini belirli bir sistematik içerisinde şematize ederek kotegorilendirmesini ifade etmektedir. Duyguların amaçlarını, risklerini ve yararlarını önceden kestirerek bilgi sahibi olmasına yardımcı olunmasıdır (Berking ve Whitley, 2014).

*Anlama Becerisi:* Duygusal süreçlerin oluşma nedenini, duygu sürüyorsa sebeplerini ve duyguyu etkileyen faktörleri belirleyebilme becerisini ifade etmektedir. Duyguların işlevselliğini, özelliklerini ve içsel-dışsal etmenlerini anlamayı kolaylaştırır (Berking ve Whitley, 2014).

*Değişimleme Becerisi:* Duygusal süreçlerde duygunun özelliklerini, niteliklerini, yoğunluğunu amaçlanan sürede belirli yöntemlerle değiştirmeyi ifade etmektedir. Bu metot öz yeterliğe katkıda bulunurken, kaygıdan kaçınmaya yardımcı olur (Berking ve Whitley, 2014).

*Kabul ve Tolerans Becerisi:* İstenmeyen duyguların değiştirmenin veya etkisinin azaltılmasının mümkün olmadığı durumlarda, duygu sürecini yönlendirip kontrol ederek işlevsel olmayan yönlerinden etkilenmemeyi ifade etmektedir (Berking ve Whitley, 2014).

*Yüzleşme Becerisi:* Zorlayıcı durumlar karşısında duygulara yakınlaşarak yüzleşmeyi ifade etmektedir. Duyguların işlevsel yönüne katkı yapacağı gibi işlevsel olmayan yönlerini geliştirir (Berking ve Whitley, 2014).

*Öz Destek Sağlama Becerisi:* Duygu düzenleme sürecinde işlevsel olarak nitelendirilen becerileri kullanıldığında kısa zamanda stres, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygu süreçleri yaşanabilmektedir. Lakin uzun süre sonunda bireyde dengeleyici davranışlar sergilendiğinde öz şefkat, kendini kabul, güçlenme gibi olumlu duygu durumlara ulaşılır (Berking ve Whitley, 2014).

#### 2.4.4.2. Gross'unSüreç Modeli

Duygu düzenleme süreci ile çalışmaları olan Gross (1998) çeşitli stratejiler ve yöntemlerin bulunduğu süreç modelini geliştirmiştir. Bu modele göre duyguların oluşmasında ya da oluşan duyguların çevresel faktörler ve uyaranlar ile

değerlendirmesi sonucunda çeşitli stratejiler yardımıyla bir takım psikolojik ve davranışlar yanıtlar ortaya koyulur (Gross, 2001). Duyguların ve düzenleme süreci; girdi ve çıktı kapsamında iki düzey ve beş aşamadan oluşmaktadır. Gross'un süreç modeline göre duygular ve düzenleme sürecini oluşturan süreçler şu şekildedir:

*1.Öncül Odaklı Stratejiler:* Duygular oluşmadan önce bireyin kendisini kontrol etmesi maksadıyla oluşturulan beceriler bütünüdür. Buna göre duygular oluşmadan ya da başka bir anlatımla ortaya çıkmadan önce değişmektedir. Öncül odaklı stratejiler; seçim, değiştirme, dikkat dağıtılması gibi süreçlerden meydana gelmektedir (Gross ve Thompson, 2006). Aynı zamanda bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi öncül odaklı stratejilere dâhil edilirken, kullanım amacı duygular oluşmadan uyarıcıyla alakalı düşüncelerin değiştirilmesi ile bağdaştırılır. Ebeveynlerinin kendisine öfkelenmesi sonucunda üzülecek bireyin, ebeveynlerinin kendisi hakkında endişe duyacağı düşüncesiyle hareket ederek kendini sakinleştirmesi örnek verilebilir. Öncül odaklı stratejiler duygular ortaya çıkmadan önce şekillendirildiğinden dolayı duygusal olarak esnek bir yapıya sahiptir (Gross, 1998).

*2.Tepki-Odaklı Stratejiler:* Bu stratejiye göre duygular oluştuktan sonra düzenlenip şekillenebilmektedir. Bu bağlamda duygu sonrası sürece odaklanılmaktadır. Tepki odaklı stratejilerin amacı fizyolojik ve davranışsal tepkilerin uyumlu hale getirilmesidir. Duygusal bastırma en önemli metotlardan biridir. Amacı duygusal olarak acı veren hatıraları silerek engellemektir. Bu yöntemin kullanılması kısa zamanda yardımcı olsa da uzun vadede duygu düzenlemeyi sekteye uğratmaktadır (Gross ve Thompson, 2006).

Gross'un süreç modeline göre duygu düzenleme süreci aşamaları şu şekildedir:

*1. Durumun seçimi (Situation Selection):* Bireyler duygu düzenlemek için zorlayıcı durumlar karşısında kaçınmacı bir yaklaşım sergileyebilmektedirler. Durumu iyi analiz ederek özelliklerini ve verecekleri tepkileri planlamaktadırlar. Bu bağlamda bireyin karar süreci içerisinde kendisini kabul ederek tanıması gerekir (Gross, 1998; Gross, 2001).

2. *Durumun değiştirilmesi (Situation Modification):* Bireyin karşısına çıkan durumları ve etkilerini değiştirmek için aktif bir eğilim içerisindedir. Birey karşısına

çeken durumu değiştirdiğinde yeni bir sonuç çıkmasından kaynaklı olarak sınırlar kestirilememektedir. (Gross, 1998; Gross, 2001).

*3. Dikkatin dağıtılması (Attentional Deployment):* Bireyin dikkat belirli bir duyguya odaklanmasından sonra, başka bir yöne veya olaya yönlendirme, yoğunlaşma veya tamamen dikkati uzaklaştırma durumudur. Başka bir ifadeyle dikkati duygusal olarak yönlendirmektir (Gross, 1998; Gross, 2001).

*4. Bilişsel değişim (Cognitive Change):* Bir olayın, nesnenin veya durumun neden olduğu duygusal tepkiyi yeniden şekillendirilip anlamlandırılmasıdır. Savunma mekanizmalarından olan, entelektüeleştirme, bastırma, inkâr, yeniden değerlendirme, sosyal karşılaştırma yöntemleri bu stratejilere örnek verilir (Gross, 1998; Gross, 2001).

*5. Cevapların modülasyonu (Response Modulation):* Bu becerinin kullanılmasının amacı davranışsal ve fizyolojik tepkileri şekillendirerek duygu düzenlemeyi direkt olarak sağlamaktır. Yani cevapların değiştirilmesi duygusal tepkilerin düzenlenmesi sonucu oluşur. (Gross, 1998; Gross, 2001).

#### 2.4.4.3 Gratz ve Roemer'in Duygu Düzenleme Becerileri Süreci

Gratz ve Roemer (2004)'e göre duygu düzenleme duyguyu yok saymak veya değiştirmekten ibaret değildir. Duygu düzenlemenin amacı; hissedilen ve var olan duygunun, bireye hissettirdiği yoğunluğu, yaşanılan süreyi veya duygusal etkiyi azaltmak veya değiştirmek şeklindedir. Gratz ve Roemer (2004)'e duygu düzenleme süreci çeşitli aşamalardan oluşmaktadır. Bu sürecin ilk basamağı duygunun fark edilerek anlaşılmasıdır. İkinci aşaması ise hissedilen duyguların kabulüdür. Sürecin üçüncü aşamasında zorlayıcı ve olumsuz duyguların dürtüsel yapının kontrol edilerek amacına uygun biçimde davranılmasıdır. Birey dördüncü aşamada hedeflerine ulaşmak için farklı metotlar geliştirerek duygusal tepkilerini düzenler. Bu evrelerde yaşanan problem veya aksaklıklar duygu düzenleme sürecinde sıkıntılar yaşandığının göstergesidir (Gratz ve Roemer, 2004).

#### 2.4.4.4. Koole ve Duygu Düzenleme Süreci

Koole (2009)'ye göre duygu düzenlemenin amacı olumlu veya zorlayıcı duygular karşısında dayanıklılık sağlayarak baş etme stratejileri geliştirmek, bireyin

kendini kabul ederek potansiyelini gerçekleştirmesine yardımcı olmak ve bunun yanında karar verme hususunda katkıda bulunarak yaşamı işlevsel hale getirmektir. Duygu düzenleme aynı zamanda duygusal süreçleri yeniden değerlendirerek yapılandırma süreci olarak da açıklanabilir. Duygu düzenlemenin; duygu, düşünce, davranış gibi duygusal tepki içerikli bileşenlerden meydana gelmektedir. Duygusal tepki; bireylerin iyi hissetme, uyaranlar karşısında kaçınma veya refleks göstermesi olarak ifade edilir. Koole (2009)'in duygu düzenleme modeline göre duygu düzenleme sürecinde üzüntü, korku, neşe gibi hislerin ön planda olmasından ziyade, insanların tepkilerini, tutumlarını ve davranışlarını temel alarak şekillendirmeyi hedeflemektedir. Bu bağlamda önemli olan bireyin; düşünce, davranış ve tutum gibi psikolojik süreçleridir.

## 2.5. İlgili Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde mutluluk, öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri arasında yapılmış birçok araştırma olduğu görülmektedir. Araştırmanın devam eden bölümünde mutluluk, öz şefkat ve duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalar bağımsız olarak ve birbirleriyle olan ilişkileri ele alınarak yurtiçinde gerçekleştirilen araştırmalar ve yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalar bazında ayrı başlıklar olarak sunulmuştur.

### 2.5.1. Mutluluk İle İlgili Yapılan Araştırmalar

#### 2.5.1.1. Yurtdışında Gerçekleştirilen Araştırmalar

Argyle ve Lu (1990) katılımcılarını çeşitli yaş gruplarından olan 251 bireyin oluşturduğu araştırmasında mutluluk ve olumlu ruh hallerinin sağlık üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan bu araştırma sonucu kişilik özelliklerinin ve sosyal faktörleri sağlığı doğrudan etkilediği sonucuna ulaşılırken kişilik özelliklerinin ve sosyal faktörlerin olumlu ruh halini ve mutluluğu dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Argyle ve Lu, 1990).

Diener ve Oishi (2000) ise 41 farklı ülkede 7000 kişinin katılmış olduğu mutluluk, maddi değer ve amaç arasındaki ilişki biçimini araştırdığı bir çalışması mevcuttur. Elde edilen bulgulara göre yaşam doyumu ile insan hayatında paranın önemi arasında negatif bir ilişki bulunurken yaşam doyumu ile insan hayatında aşkın önemi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Diener ve Oishi, 2000).

Diener ve Seligman (2002)'ın çalışmalarında katılımcılarının 222 üniversite öğrencilerinin oluşturduğu grupta mutluluk ile sosyal ilişkiler arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Diener ve Seligman, 2002).

Siewert ve arkadaşlar (2011)'nın üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapmış oldukları araştırmalarında sosyal destek düzeyi ve uyumsuzluğun mutluluk ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre beklenen sosyal destek düzeyi yüksek olan katılımcıların mutluluk ile pozitif yönlü; beklenen sosyal destek düzeyi düşük katılıcıların ise mutluluk ile negatif yönlü olarak bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Siewert vd., 2011).

Pishva ve arkadaşları (2011) yapmış oldukları bir çalışmalarında kişilik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma sonucuna göre nevrotiklik ve psikotikliğin mutluluk ile negatif yönlü bir ilişki varken mutluluk ile dışadönüklük arasında pozitif yönde manidar bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pishva vd., 2011).

### 2.5.1.2. Yurtiçinde Gerçekleştirilen Araştırmalar

Eryılmaz ve Ercan (2011)katılımcılılarını farklı yaş gruplarında bulunan 699 bireyin oluşturduğu çalışmasında mutluluk, demografik değişkenler vekişilik özelliklerinin ilişkisini araştırmışlardır. Çalışma sonucunda, yetişkinlerin, genç yetişkinler ile ergenlerin yetişkinlere göre daha mutlu olduklarını, erkeklerin kadınlara göre daha mutlu olduklarını bulmuşlardır. Yine aynı çalışmada ergenlerde; dışadönüklük, sorumluluk gibi kişilik özellikleri ile mutluluk arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki ve duygusal dengesizlik ile mutluluk arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır. Genç yetişkinlerde yumuşak başlılık, sorumluluk gibi kişilik özellikleri ile mutluluk arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Dışadönüklük yetişkinlerde ise sorumluluk kişilik özelliği ile mutluluk arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki olduğunu bulmuşlardır (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Doğan ve Eryılmaz (2013) evrenini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmalarının örneklemini 191 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.Doğan ve Eryılmaz (2013) çalışmalarında mutluluk ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ele almışlarıdır. Benlik saygısını iki boyutta ele aldıkları çalışmada öz yeterliğin ve kendini sevmenin mutluluğu yordadığı sonucunu bulmuşlardır (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Doğan ve arkadaşları (2013) katılımcılarını 19-28 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmalarında özeleştiri ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkiyi ele almışlarıdır. Araştırma bulgularına göreöz eleştiri ve mutluluk arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır (Doğan vd., 2013).

Bushi (2018) örneklemini 150 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmasında anksiyete, yeme tutumu ve öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda yeme tutumları ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca bekârların evlilere göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bushi, 2018).

Eke (2018) beliren yetişkinlerde aile ortamı algısı ve affedicilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelediği çalışmasının örneklemini 414 beliren yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre affedicilik özellikleri puan ortalaması ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü ilişki vardır. Ayrıca araştırmanın diğer bir bulgusu ise aile ortamı ile affediciliğin öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordadığıdır (Eke, 2018).

Dilmaç ve Özkan (2019) örneklemini 620 lise öğrencisinin oluşturduğu çalışmasında siber zorbalık, mutluluk, utanç ve suçluluk arasında ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre suçluğun ve utancın mutluluk ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna varmışlarıdır (Dilmaç ve Özkan, 2019).

Bektaş ve Arslan (2020) ise örneklemini 350 üniversite öğrencinin oluşturduğu araştırmalarında mutluluk ile bilinçli farkındalığın benlik saygısına etkisini ele almaşlardır. Araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalık ve benlik saygısının ile mutluluk ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (Bektaş ve Arslan, 2020).

### 2.5.2. Öz Şefkat İle İlgili Araştırmalar

#### 2.5.2.1. Yurtdışında Gerçekleştirilen Araştırmalar

Öz şefkatle ilgili ilk çalışmalar Neff (2003a) tarafından yapılmıştır. Neff (2003a) uyum geçerliği için yaptığı araştırmasında öz şefkatin; anksiyete, öz eleştiri ve depresyon ile negatif yönlü bir ilişki varken öz şefkatin; iyi oluş ve yaşam doyumu ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucunu bulmuştur. Yine Neff (2003b) yaptığı başka bir araştırma için geliştirdiği "Öz Şefkat Ölçeği" aracılığı ile üniversite

öğrencilerine yönelik bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucuna göre öz şefkatin depresyon, mükemmeliyetçilik ve anksiyete ile negatif yönlü benlik saygısı, yaşam doyumu ve kendini kabul ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır (Neff, 2003b).

Jeon ve arkadaşları (2016) 333 lise ve üniversite öğrencisinin katılmış olduğu bir araştırmalarında sosyal destek, mutluluk ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına sosyal desteğe sahip öz şefkatli bireylerin daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Jeon vd., 2016).

Yang ve arkadaşları (2016) 335 yetişkinin katılımcı olduğu çalışmalarında umut, yaşam doyumu ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma neticesinde umut, yaşam doyumu ve öz şefkatin aralarında pozitif yönlü ilişkilerinin olduğu görülmüştür (Yang vd., 2016).

Sun ve arkadaşları (2016) 277ergenle gerçekleştirdiği araştırmalarında öz şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında cinsiyet açısından izolasyon boyutunda erkek öğrencilerde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken diğer alt boyutlarında manidar bir farklılık tespit edilememiştir (Sun vd, 2016).

Bluth ve arkadaşları (2017)katılımcılarını15.000 ortaokul ve lise öğrencisinin oluşturduğu araştırmalarında öz şefkatin kaygı, stres, yaşam doyumu vedepresyonarasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma neticesinde öz şefkatin yaşam doyumu ile pozitif ilişkili, anksiyete, depresyon, kaygı, stres ile negatif ilişkisi sonucunu bulmuşlarıdır(Bluth vd., 2017).

### 2.5.2.2. Yurtiçinde Gerçekleştirilen Araştırmalar

Öveç (2007) örneklemini 667 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmasında katılımcıların öz şefkat düzeyleri ile stres, anksiyete ve depresyon puanları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma sonucuna göre öz şefkat, stres, anksiyete ve depresyon arasında anlamlı ilişkiolduğu görülmüştür (Öveç, 2007).

Sümer (2008) ise katılımcılarını 523 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmasında öz şefkat stres, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda öz şefkat düzeyi düşük bireylerin öz şefkat düzeyi yüksek bireylere nazaran daha yüksek düzeydeanksiyete ve depresyona sahip olduklarıifade edilmiştir (Sümer, 2008).

Akın (2008)'ın başarı eğilimleri ve öz şefkat düzeylerini incelediği araştırmasının katılımcılarını 646 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda öz şefkat alt boyutları ile öğrenme yaklaşımı pozitif ilişkiliyken, performans hedefleri negatif ilişkilidir (Akın, 2008).

Akkaya (2011) ise öz şefkat düzeyi ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi katılımcılarını 400 lise öğrencisinin oluşturduğu çalışmasında ele almıştır. Araştırma bulgularına göre sosyal destek alt boyutları ile öz şefkat düzeyi arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır (Akkaya, 2011).

Kıcalı(2015) katılımcılarını 250 üniversite öğrencisinin oluşturduğuçalışmasında tekrarlayıcı düşünme, olumsuz duygulanım, depresyon ile öz şefkat ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda öz şefkatin, depresyon ve duygulanım ile negatif yönlü bir ilişkisi bulunmuştur (Kırcalı, 2015).

Temel (2015) katılımcılarını 525 lise öğrencisinin oluşturduğuaraştırmasında öz şefkat ile ebeveyn tutumları, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre öz şefkat ile ebeveyn tutumlarının alt boyutları arasında yordayıcı bir ilişki varken, depresyon ve anksiyetenin öz şefkatin bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Temel, 2015).

### 2.5.3. Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

#### 2.5.3.1. Yurtdışında Gerçekleştirilen Araştırmalar

Zimmermann ve arkadaşları (2001)katılımcılarını 41ergenin oluşturduğu bir çalışmada, ergenlerin arkadaşlarıyla yaşadıkları problemler ve bağlanma stillerinin ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma bulguları sonucunda ebeveynlerine yönelik güvenli bağlanma gerçekleştiremeyen ergenlerin duygu düzenleme sürecinde sorun yaşadıkları sonucu bulunmuştur. Buna ek olarakduygu düzenleme ile arkadaşlık ilişkileri arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Zimmermann.vd., 2001)

Garnesfski ve arkadaşları (2002) katılıcılarını 611 bireyin oluşturduğu araştırmalarında ergenlerin ve yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri puanları karşılaştırmışlarıdır.Araştırmaı neticesinde, ergen bireylerin yetişkinlere nazaran duygu düzenleme becerilerini daha çok kullandıklarını ifade etmişlerdir (Garnesfski vd., 2002).

Mauss ve arkadaşları (2004)'nın yapmış oldukları bir araştırmanınkatılımcılarını 552 genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre kaygı, korku ve endişe gibi olumsuz duygu durumlarının ifade edilememesinin ve abartılmasının neticesinde duygu düzenleme sürecinin sekteye uğradığı bulunmuştur. Kaygı düzeyi yüksek bireylerin duygu düzenleme becerilerini daha fazla kullandıkları sonucuna varılmıştır (Mauss vd., 2004).

McEwen ve Flouri (2009) örneklem grubunu 11-18 yaş arasındaki 203 ergenin oluşturduğu araştırmasında algılanan ebeveyn tutumu, olumsuz yaşam olayları, duygu durumu ve yeme bozukluklarında duygu düzenlemenin rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularına göre algılanan ebeveyn tutumu ve duygu durumu arasında duygu düzenlemenin aracı rolü bulunmuştur. Buna ek olarak diğer değişkenkler arasında aracı rol bulunamamıştır (McEwen ve Flouri, 2009).

Manning (2010) örneklem grubunu 184 ergenin oluşturduğu çalışmasında ebeveyne bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre anne ve babaya bağlanma ile duygu düzenleme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucunu bulmuştur. Buna ek olarak ebeveyne bağlılık ile duygusal zekâ arasında da ilişki olduğu sonucu bulunmuştur (Manning, 2010).

Rood ve arkadaşları (2011) örneklem grubunu 13-18 yaş aralığında bulunan 160 ergenin oluşturduğu deneysel çalışmasından stres, ruminasyon ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri ele almıştır. Deneysel araştırma bulgularına göre stresli bir olay sırasında özel talimatlar verilerek uygulanan duygu düzenleme becerilerinin olumlu yeniden değerlendirme boyutu üzerinde pozitif yönde etkili olduğu ve etkilerinin kısa vadeli olduğu sonucu bulunmuştur (Rood vd., 2011).

Roberton ve arkadaşları (2012) örneklem grubunu çalışmalarında duygu düzenleme becerileri ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma bulgularına göre duygusal kabul, duygu farkındalığı ve duygu düzenleme becerilerinin saldırganlık üzerinde etkili olduğu ve duygu düzenleme becerilerinin saldırganlığı azaltmada etkili olduğu sonucu bulunmuştur (Roberton vd., 2012).

Holley ve arkadaşları (2017) örneklem grubunu 168 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmasında duygu düzenleme, duygusal işlev yetersizlikleri ve saldırganlık arasındaki ilişkileri ele almıştır. Araştırma bulgularına göre duygu

düzenleme ve duygusal işlev yetersizliği ile saldırganlık arasında anlamlı ilişki olduğu soncunu bulmuşlardır. Buna ek olarak duygu düzenlemenin ve duygusal işlev yetersizliğinin saldırganlığı yordadığı sonucunu bulmuşlardır(Holley vd., 2017).

### 2.5.3.2. Yurtiçinde Gerçekleştirilen Araştırmalar

Aka (2011)'nın yaptığı bir araştırmanın katılımcılarını 18–36 yaş aralığındaki 530 yetişkin birey oluşturmaktadır. Çalışmasında duygu düzenleme ve algılanan ebeveyn tutumları ile depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre duygu düzenleme ile algılanan ebeveyn tutumu arasında pozitif yönlü birilişki vardır. Ebeveynleri ile sıcak ilişkiler kuran bireylerde depresyon, sosyal kaygı ve obsesif kompulsif bozukluk belirtileri daha az gözlenirken ebeveynleri ile soğuk ilişkiler kuran bireylerde depresyon, sosyal kaygı ve obsesif kompulsif bozukluk belirtileri daha fazla görülmektedir (Aka, 2011).

Özbay ve arkadaşları (2012) katılımcılarını 419 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmalarında mutluluğun; mizah, öz yeterlik, duygu düzenleme, stresle başa çıkma arasındaki ilişkisini ele almışlardır. Araştırma neticesinde mizah, öz yeterlik, stres ile başa çıkma ve duygu düzenlemenin mutluluğu açıkladığı sonucuna varmışlardır (Özbay vd., 2012).

Ercengiz ve Şar(2017) örneklem grubunu 426 lise öğrencisinin oluşturduğu araştırmalarında duygu düzenleme ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenlemenin internet bağımlılığı ile negatif yönlü ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Ercengiz ve Şar, 2017).

Özyurt ve arkadaşları (2017) örneklem grubunu 87 anne ve 87 çocuğun oluşturduğuaraştırmada anksiyete bozukluğu olan anneler ve çocukların duygu düzenleme becerileri ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme ile anksiyete arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Çocuklarında anksiyete bozukluğu mevcut olan annelerin kaygılı bağlanma sergilediği sonucuna varılmıştır. Anksiyete seviyesi yükseldikçe duygu düzenlemenin zayıfladığı ifade edilmiştir (Özyurt vd., 2017).

### 2.5.4. Mutluluk, Öz Şefkat Ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar

Burada duygu düzenleme becerileri, öz şefkat ve mutluluk değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmalara yer verilmiştir.

Diener ve arkadaşları (1995) katılımcılarını222 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir grupla yaptığı çalışmada mutluluğun bileşenlerinden olan duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasında ilişkiyi ele almıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenlemenin mutluluğu yordadığı sonucuna ulaşmıştır (Diener vd., 1995).

Neff (2003b) yaptığı araştırmasında mutluluğun bileşenlerinden olan yaşam doyumu ile öz şefkat arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Neff ve arkadaşları (2007) ise mutluluğun bileşenlerinden olumsuz duygulanım ile öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Deniz arkadaşları (2012) katılımcılarını 127 Türkiyede okuyan üniversite öğrencileri ve 122 Türkiye dışında okuyan üniversite öğrencilerinin oluşturduğu araştırmalarında öz şefkat ile mutluluğun bileşenlerinden olan olumlu duygular ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlarıdır. Araştırma bulgularına göre öz şefkat ile olumlu duygular ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu sonucunu bulmuşlardır (Deniz vd., 2012).

Kirkpatrick (2005) Gestalt temelli öz şefkat programının 80 üniversite öğrencisine uygulanarak gerçekleştirdiği deneysel çalışma sonucunda öz şefkatin mutluluğu, iyimserliği ve kendini kabulü arttığını ifade etmiştir (Kirkpatrick, 2005).

Wei ve arkadaşları (2011) katılımcılarını 195 lise öğrencisinin oluşturduğu deneysel bir araştırmalarında öz şefkat temelli bağlanma programının mutluluğu arttırdığını bulmuşlardır.

Zessin ve arkadaşları (2015) katılımcılarını 16.419 lise öğrencisinin oluşturduğuçalışmalarında öz şefkat ile mutluluğun alt boyutları olan olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışma neticesinde öz şefkatin yaşam doyumu ve olumlu duygularla pozitif, olumsuz duygularla negatif bir ilişkisi olduğu ortaya koyulmuştur (Zessin vd., 2015).

Sünbül(2016) örneklem grubunu 12-19 yaş aralığındaki 722 bireyin oluşturduğuçalışmasında öz şefkat, farkındalık, kendini toparlama gücü ve duygu

düzenleme ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma neticesinde öz şefkatin duygu düzenlemeyi yordadığı sonucu bulunmuştur (Sünbül, 2016).

Ercengiz (2019) örneklem grubunu 450 ergenin oluşturduğu çalışmasında duygu düzenleme becerilerinin alt boyutlarından olan dış işlevsel duygu düzenleme ile mutluluğun pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu bulunurken diğer alt boyutu olan dış işlevsel olmayan duygu düzenleme ile zayıf bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine aynı çalışmada duygu düzenlemenin mutluluğu %8 oranında açıkladığı bulunmuştur (Ercengiz, 2019) .

Alanyazın tarandığında duygu düzenleme becerileri, öz şefkat ve mutluluk ile ilgili farklı değişkenlerle yapılan birçok araştırma olduğu görülmektedir. Araştırmanın değişkenlerinden olan duygu düzenleme becerileri, öz şefkat ve mutluluk arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır. Bunun yanında alanyazındayapılan çalışmalar sonucunda duygu düzenleme becerilerinin ve öz şefkatin mutluluğun bileşenlerini yordadığı sonucuna ulaşılabilir. Buna ek olarak yapılan araştırmalarda duygu düzenleme becerileri, öz şefkat düzeyleri ve mutluluk seviyeleri demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği hususunda çeşitli sonuçlar karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle araştırma değişkenlerinin birbiri ile ilişkisi, yordama biçimleri ve demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermemesi bu araştırmanın konusu olmuştur. Elde edilecek bulgularla litaratüre katkı sağlandığı düşünülmektedir.

# BÖLÜM 3. YÖNTEM

Genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerileri, öz şefkat ve mutluluk arasındaki ilişkinin araştırma konusu olduğu çalışmanın bu bölümünde, araştırmaya ait model, katılımcı bilgileri, veri toplama süreci, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında birtakım bilgiler verilmiştir.

## 3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu araştırmanın amacı genç yetişkin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ve öz şefkat düzeylerinin mutluluk seviyeleri ile arasındaki ilişkinin ele alınmasıdır. Araştırma içerisinde araştırmanın bağımlı değişkeni olan mutluluğun demografik değişkenlere göre (cinsiyet, sınıf kademesi, gelir durumu, kardeş sayısı, aile yapısı ve ilişki durumu)anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermemesi, değişkenler arasındaki ilişki ve ilişkinin yönü, öz şefkatin ve duygu düzenleme becerilerinin mutluluğu yordama biçimi ele alınmıştır. Bu kapsamda araştırma için ilişkisel model temel alınarak çalışma gerçekleştirilmiştir. Karasar (2013)'a göre ilişkisel model,iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki ilişkiyi veya derecelerini ele alarak incelemektedir. Bu açındanaraştırmada değişkenler arası ilişki ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama düzeyi hususunda koraleyonel tekniklerden yararlanılmıştır. Koralesyonel tekniklerde iki ya da daha fazla değişken bir müdahale olmadan ele alındığı gibi, koralesyon araştırmalardan olan yordayıcı teknikte değişkenlerin birinin aldığı değerlerden yola çıkılarak diğer değişkeni tahmini olarak yordaması hedeflenmektedir (Büyüköztürk vd., 2017).

## 3.2. Çalışma Grubu

Sosyal bilimler kapsamında araştırma yapacak çalışmacılar için örneklemin sağlıklı veriler elde edebilmek için 300-400 katılımcıdan fazla olması önerilmektedir (Karasar, 2013). Bu kapsamda Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (Belge No: 2021/30-13) (Bknz. Ek-1)alınan izinle elektronik veri toplamayoluyla Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde eğitim gören 442 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde öğrenim gören gönüllü 18-25 yaş aralığındaki 442 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin verilerin frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmış olup bu hesaplamalar Tablo 1'de raporlaştırılmıştır.

**Tablo 1:** Değişkenlere Ait Frekans ve Yüzdeler

| Değişken | *Grup* | *F* | *%* |
|---|---|---|---|
| Cinsiyet | Kadın | 227 | 51,4 |
| | Erkek | 215 | 48,6 |
| | Total | 442 | 100,0 |
| Yaş | 18 | 52 | 11,8 |
| | 19 | 83 | 18,8 |
| | 20 | 109 | 24,7 |
| | 21 | 79 | 17,9 |
| | 22+ | 119 | 26,9 |
| | Total | 442 | 100,0 |
| Sınıf Düzeyi | 1.Sınıf | 93 | 21,0 |
| | 2. Sınıf | 120 | 27,1 |
| | 3. Sınıf | 107 | 24,2 |
| | 4+ Sınıf | 122 | 27,6 |
| | Total | 442 | 100,0 |
| Kardeş Sayısı | Tek Çocuk | 55 | 12,4 |
| | 2-3 Kardeş | 293 | 66,3 |
| | 4+ Kardeş | 94 | 21,3 |
| | Total | 442 | 100,0 |
| Aile Yapısı | Çekirdek Aile | 315 | 71,3 |
| | Geniş Aile | 81 | 18,3 |
| | Parçalanmış | 46 | 10,4 |
| Aile | | 442 | 100,0 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Total | | |
| Gelir Durumu | Dar | 97 | 21,9 |
| | Orta | 285 | 64,5 |
| | Yüksek | 60 | 13,6 |
| | Total | 442 | 100,0 |
| İlişki Durumu | İlişkim Yok | 167 | 37,8 |
| | İlişkisi Var | 240 | 54,3 |
| | Nişanlı- Sözlü | 18 | 4,1 |
| | Evli | 17 | 3,8 |
| | Total | 442 | 100,0 |

Tablo 1'e göre, araştırmaya katılım gösteren genç yetişkin üniversite öğrencilerinin %51,4'ünü kadınlar ve %49,6'ını erkekler tarafından oluşmaktadır. Buna ek olarak katılımcıların ilişki durumuna bakıldığında %37,8 ilişkisi yok kategorisinde, %54,3 romantik ilişkisi var kategorisinde, %4,1 nişanlı-sözlü kategorisinde ve %3,8 evli kategorisindedir. Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkin üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi incelendiğinde; %21'i 1. sınıf öğrencisi, %27,1'i 2. sınıf öğrencisi, %24,2'si 3. sınıf öğrencisi ve %27,6'sı 4+ sınıf öğrencisidir. Katılımcıların kardeş sayısına göre yüzdelik dağılımları ise %12,4'ü tek çocuk kategorisinde, %66,3'ü 2-3 kardeş kategorisinde ve %27,6'sı 4+ kardeş kategorisinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların gelir düzeylerine bakıldığında; %21,9'u düşük gelir düzeyine, %64,5'i orta gelir düzeyine ve %13,6'sı yüksek gelir düzeyine sahiptir. Son olarak katılımcıların aile yapıları ele alındığında; %71,3'ü çekirdek aile yapısına, %18,3'ü geniş aile yapısına ve %10,4'ü parçalanmış aile yapısına sahiptir.

## 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında veriler toplanılmaya başlamadan önce Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılarak onay alınmıştır. Verilerin toplanmasınından önce "Öz Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği", "Duygu Düzenleme

Becerileri Ölçeği" ve "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" için ölçek sahiplerinden gerekli izinler alınmıştır (Bknz Ek 7). ve buna ek olarak araştırmacı tarafından demografik bilgi formu (Bknz Ek 3) ve bilgilendirmiş onam formu(Bknz: Ek 2)oluşturulmuştur. Ölçeklere ve bilgi formuna ait sorularelektronik ortama aktarılarak Google Forms aracılığı ile katılımcılara uygulanmıştır. Verilerin toplanması sürecinde katılımcılara yüz yüze ulaşmak planlansa da COVID-19 Pandemisi nedeniyle oluşturulan form, çevirim içi platformlar aracılığı ile ulaşılarak veriler toplanmıştır. Araştırma kapsamında gizlilik ilkesine riayet edilerek katılımcıların şahsi bilgileri istenmemiştir. Araştırmatamamen gönüllülük esasına bağlı olarak gerçekleştirilmiştir. Avcıoğlu (2014)'na göre sosyal bilimler kapsamında yapılan çalışmalarda elektronik ortamda veri toplama yöntemi, geleneksel yöntemlere göre daha işlevsel ve daha hızlı uygulanabildiği gibi zamandan tasarrufa da olanak sağlamaktadır. Bu bağlamda araştırma verileri 05/11/2021-05/01/2022 tarihleri arasında toplanmıştır.

## 3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında genç yetişkin üniversite öğrencilerinin mutluluk puanlarını belirleyebilmek amacıyla "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" (Doğan ve Akıncı-Çötok, 2011)(Bknz: Ek 4), öz şefkat puanlarını belirleyebilmek amacıyla "Öz Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği" (Akın vd., 2007)(Bknz: Ek 5) ve duygu düzenleme becerileri puanlarını belirleyebilmek için "Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği" (Vatan ve Kahya, 2018)(Bknz: Ek 6)ve katılımcıların demografik bilgilerini toplayabilmek adına araştırmacı tarafından hazırlanan "Demografik Bilgi Formu"nun (Bknz: Ek 3)yanında, yine araştırmacı tarafından hazırlanmış bilgilendirmiş onam formu kullanılmıştır.

### 3.4.1. Bilgilendirmiş Onam Formu

Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün resmi sitesindeki form esas alınarak araştırmacı tarafından uyarlanarak hazırlanmıştır. Katılımcının araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmesi gerektiğinden dolayı araştırma hakkında bilgilendirme yapmak amacıyla hazırlanmıştır(Bknz: Ek2).Tüm katılımcılar araştırmanın içeriği, yöntemi hakkında bilgilendirilmiş ve gönüllü katılımları sağlanmıştır.

### 3.4.2. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda katılımcılara ait özel bilgiler istenmemiştir. Araştırma için gerekli olan cinsiyeti, sınıf kademesi, gelir durumu, kardeş sayısı, aile yapısı ve ilişki durumu gibi değişkenlere bağlı soruları içermektedir(Bknz: Ek 3).

### 3.4.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

"Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" Hills ve Argyle (2002) tarafından 6'lı Likert tipi ve yedi madde olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Doğan ve Akıncı-Çötok (2011) tarafından anlam ve anlaşılırlık bakımından beşli Likert tipinde (1=Hiç Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Biraz Katılıyorum, 4=Katılıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum) yapılmıştır. Ölçek puanlaması yapılırken 1. ve 7. maddeler tersten kodlanırken, ölçekten alınan puanlar yükseldikçe mutluluk seviyesi artmaktadır. Ölçeğin özgün formunun cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısını .91 olarak hesaplanmıştır (Hills ve Argyle, 2002). Türkçe uyarlama çalışmasında ise cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını .74 şeklinde hesaplanmıştır (Doğan ve Akıncı-Çötok, 2011). Ölçek geçerliği hesaplamak için;"Yaşam Yönelimi Testi", "Zung Depresyon Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" ile ilişkisi incelenerek psikometrik özellikleri madde analizi, benzer ölçek geçerliği, doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizi, test tekrar test yöntemleri ile ele alınmıştır. Yapılan faktör analizi değerlendirmeleri neticesinde ölçeğin tek boyutlu bir yapısı olduğu görülmüştür. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Genç yetişkin üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve duygu düzenlemelerinin mutluluk ile ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada ise cronbach alfa güvenilirlik değeri .77 şeklinde bulunmuştur.

### 3.4.4. Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği

Neff (2003a) tarafından beşli Likert tipi (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Sık sık, 4=Genellikle ve 5=Her zaman), 26 maddesi ve 6 alt boyutu olmak üzere geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Akın ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarını öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme oluşturmaktadır. Ölçeğin puanlanması alt boyutlar için ayrı ayrı değerlendirileceği gibi aynı zamanda toplam

puan şeklinde hesaplanabilmektedir. Ölçeğin özgün formunda toplam puan için cronbach alfa değeri .92 olarak hesaplanırken alt boyutları için cronbach alfa değerleri ise; öz sevecenlik .78, öz yargılama .77, paylaşımların bilincinde olma .80, izolasyon .79, bilinçlilik .75 ve aşırı özdeşleşme .81 şeklinde hesaplanmıştır (Neff, 2003a). Türkçeye uyarlama çalışmasında ise ölçeğin toplam puanı için cronbach alfa değeri .91 olarak hesaplanırken alt boyutları için cronbach alfa değerleri öz-sevecenlik .77, öz-yargılama .72, paylaşımların bilincinde olma .72, izolasyon .80, bilinçlilik .74 ve aşırı özdeşleşme .74 şeklinde bulunmuştur (Akın vd., 2007). Genç yetişkin üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve duygu düzenlemelerinin mutluluk ile ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada ise cronbach alfa güvenilirlik değeri .91 şeklinde bulunmuştur.

### 3.4.5. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)

Berking ve Znoj (2018) tarafından beşli Likert tipinde (0=Hiç, 1=Nadiren, 2=Bazen 3=Sık sık 4=Neredeyse her zaman), 27 maddesi ve 9 alt boyutu olmak üzere geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasıVatan ve Kahya (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarını farkındalık, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek, değişimleme oluşturmaktadır. Ölçeğin değerlendirme sürecinde toplam puan üzerinden gerçekleştirilirken, en yüksek alınan puanlar duygu düzenleme berilerinin daha yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin özgün formu için 4 farklı zamanda yapılan ölçümlerde cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı sırasıyla .95, .96; .96 ve .96 olarak hesaplanmıştır (Berking ve Znoj, 2018). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ise cronbach alfa güvenilirlik değeri .89 şeklinde hesaplanmıştır (Vatan ve Kahya, 2018). Genç yetişkin üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve duygu düzenlemelerinin mutluluk ile ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada ise Cronbach alfa güvenilirlik değeri .93 şeklinde bulunmuştur.

## 3.5. Verilerin Çözümlenmesi

Bu araştırma kapsamında yapılan analizler, IBM SPSS Statistics 22.0 (Statistical Package for Social Sciences) programı aracılığı ile değerlendirilmiştir. Google forms aracılığı ile toplanan veriler IBM SPSS Statistics programına aktarılarak gerekli kodlamalar ve analizler yapılmıştır. Kodlamalar yapılırken ilişki durumu değişkenine ait kategorilerden "nişanlı-sözlü" ve "evli" kategorileri "ilişki

durumu var" kategorisine dâhil edilmiştir. Yapılan her analiz tablolaştırılıp araştırma sorularına yanıt aranarak betimsel analizler ve hipotez analizleri değerlendirilerek raporlaştırılmıştır. Verilerin analizi sonucunda elde edilen betimsel analizlere ait frekans ve yüzdeler hesaplanmıştır. Bunun yanında katılımcıların mutluluk, öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri puanlarına aritmetik ortalama, standart sapma, maksimum değer ve minimum değer gibi tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmıştır. Ek olara, mutluluk, öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerine verilerine ilişkin normallik kontrolü "Kolmogorov Simirnov" ve "Shapiro Wilks" testlerinin yanında basıklık ve çarpıklık katsayısı ile yapılmıştır. "Kolmogorov Simirnov" ve "Shapiro Wilks" testleri normallik varsayımını karşılamasa da, bir başka yöntem olan basıklık ve çarpıklık katsayıların -1 ile +1 değeri arasında dağılım gösterdiğinden veriler normal dağılım özelliği gösterdiği görülmüştür (Büyüköztürk, 2018).

Varyans homojenliği Levene testi ile sınanmıştır. Analiz sonucunda varyansların homojen olarak dağıldığı görülmüştür ($p$>0,05).Sonuç olarak, analizlerin yapılabilmesi için gerekli normallik ve doğrusallık varsayımları sağlanmıştır. Katılımcıların mutluluk, öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri verileri normal dağılım gösterdiği için parametrik analiz yöntemleri ile incelenmiştir. Genç yetişkin bireylerin mutluluk puanları iki gruplu değişkenlere göre incelenirken "Bağımsız Örneklem T testi"; ikiden fazla gruplu değişkenlere göre incelenirken ise "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" kullanılmıştır. Ayrıca, genç yetişkin bireylerin mutluluk, öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri düzeyleri arasındaki ilişki "Pearson Korelasyon Analizi"; öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin mutluluk üzerindeki yordayıcı etkisi ise "Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi" ile incelenmiştir.

# BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu araştırmanın amacı genç yetişkin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ve öz şefkat düzeylerinin mutluluk seviyesi ile ilişkisini ele almaktır. Bu amaç kapsamında ilk olarak değişkenlere ait betimsel istatistiklere ve verilere ait normallik analizlerine ait tablolara yer verilmiştir. Daha sonra katılımcıların mutluluk, öz şefkat ve duygu düzenleme puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf kademesi, gelir durumu, kardeş sayısı, aile yapısı, ilişki durumu) göre farklılık gösterip göstermediği değerlendirilerek ilgili değişkenlere ait analizler ve bulgular tablolaştırılarak sunulmuştur. Üçüncü olarakmutluluk, öz şefkat puanları ve duygu düzenleme puanları puanları arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için korelasyonel analizler yapılarak tablolaştırılıp sunulmuştur. Son olarak ise öz şefkat ve duygu düzenleme puanlarının mutluluk puanlarını yordama düzeyine dair çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılarak tablolaştırılıp sunulmuştur.

## 4.1. Bulgular

### 4.1.1. Betimsel Analizler

#### 4.1.1.1. Betimsel İstatistikler

Bu bölümde araştırmaya katılan genç yetişkin üniversite öğrencilerinin mutluluk puanları, öz şefkat puanları ve duygu düzenleme becerileri puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler ve normallik testlerine yer verilmiştir.

Tablo 2'de katılımcıların öz şefkat puanlarına, duygu düzenleme becerileri puanlarına ve mutluluk puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır.

**Tablo 2:** Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

| Değişkenler | *N* | *Max* | *Min* | $\bar{X}$ | *Ss* |
|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | 442 | 7,00 | 35,00 | 22,24 | 5,10 |
| Öz Şefkat | 442 | 1,17 | 4,86 | 3,08 | ,69 |
| Duygu Düzenleme Becerileri | 442 | ,00 | 112,00 | 66,93 | 18,14 |

Tablo 2 incelendiğinde genç yetişkin üniversite öğrencilerinin mutluluk puanlarının aritmetik ortalamasının 22,24 ve standart sapmasının 5,10; öz şefkat puanlarının aritmetik ortalamasının 3,07 ve standart sapmasının .69; duygu düzenleme becerileri puanlarının aritmetik ortalamasının 66,93ve standart sapmasının 18,14 olduğu görülmektedir.

### 4.1.1.2. Normallik Analizleri

Tablo 3'de katılımcıların mutluluk öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri değişkenlerine ait normallik analizlerine yer verilmiştir.

**Tablo 3:** Kolmogorov Simirnov ve Shappiro Wilks Testlerine Ait Normallik Analizleri

| Değişken | Kolmogorov Simirnov | | | Shappiro Wilks | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *İstatistk* | *Sd* | *p* | *İstatistk* | *Sd* | *p* |
| Mutluluk | ,06 | 442 | ,000 | ,99 | 442 | ,015 |
| Öz Şefkat | ,05 | 442 | ,008 | ,99 | 442 | ,009 |
| Duygu Düzenleme | ,05 | 442 | ,003 | ,99 | 442 | ,008 |

Veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği "Kolmogorov Simirnov" ve"Shappiro Wilks" testleri ile analiz edilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde veri setinin normal dağılım özelliği göstermediği görülmektedir($p$>0,05).Bu nedenle başka bir değerlendirme biçimi olan çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık ve Basıklık katsayılarına ilişkin değerler Tablo 3'de sunulmuştur.

**Tablo 4:** Çarpıklık ve Basıklık Katsayılarına Ait Normallik Testlerine İlişkinAnalizler

| Değişken | *N* | *Çarpıklık Katsayısı* | *Basıklık Katsayısı* |
|---|---|---|---|
| Mutluluk | 442 | -,12 | -,29 |
| Öz Şefkat | 442 | -,10 | ,16 |
| Duygu Düzenleme Becerileri | 442 | -,26 | ,52 |

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin mutluluk puanlarına ait çarpıklık katsayısının -.12 ve basıklık katsayısının -.29 olduğu görülmektedir. Öz şefkat puanlarına ilişkin çarpıklık katsayısının -.10 ve basıklık katsayısının .16 olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde; duygu düzenleme becerilerine ait çarpıklık katsayının -.26 ve basıklık katsayıları .52 olduğu saptanmıştır. Bu değerler tüm değişkenlerin normal dağılım sergilediklerini göstermektedir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olması normal dağılım olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2018).

### 4.1.2. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular

#### 4.1.2.1. Cinsiyet Değişkenine Ait Bulgular

Tablo 5'te katılımcıların ölçeklere ait puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip gösteripgöstermediğine ilişkin Bağımsız ÖrneklemT-Testi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 5:** Değişkenkerin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

| Değişkenler | *Grup* | *N* | $\bar{X}$ | *Ss* | *t* | *Sd* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | Kadın | 227 | 21,64 | 4,98 | -2,53 | 440 | 0,012 |
| | Erkek | 215 | 22,86 | 5,16 | | | |
| Öz Şefkat | Kadın | 227 | 3,02 | ,71 | -1,74 | 440 | 0,08 |
| | Erkek | 215 | 3,13 | ,68 | | | |
| Duygu Düzenleme Becerileri | Kadın | 227 | 64,22 | 18,03 | -3,25 | 440 | 0,59 |
| | Erkek | 215 | 69,78 | 17,85 | | | |

**$p$<0,05

Tablo 5'e ait veriler Levene testi ile homojenlik durumu sınanmış ve verilerin homojen olarak dağıldığı görülmüştür ($F$=,336; $p$>0,05). Tablo 5 incelendiğinde genç yetişkin üniversite öğrencilerinin mutluluk puanlarının cinsiyet açısından erkekler lehine anlamlı biçimde farklılık göstermektedir ($t$=-,253; $p$<0,05). Aynı zamanda öz şefkat puanlarının ve duygu düzenleme becerileri puanlarının cinsiyete göre anlamlı

biçimde farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur (Öz Şefkat: *t*=-,1,74; *p*>0,05; Duygu Düzenleme Becerileri: *t*=-,3,25; *p*>0,05).

### 4.1.2.2. Sınıf Kademesi Değişkenine Ait Bulgular

Tablo 6'da katılımcıların ölçeklere ait puanlarının sınıf kademesine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi) sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 6:** Değişkenlerin Sınıf Kademesi Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi) Sonuçları

| Değişkenler | *Var. K.* | *KT* | *Sd* | *KO* | *F* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | G. Arası | 37,32 | 3 | 438 | ,47 | ,70 |
| | G. İçi | 11469,77 | 438 | 441 | | |
| | Toplam | 11507,09 | 441 | | | |
| Öz Şefkat | G. Arası | 2,84 | 3 | ,94 | 1,96 | ,11 |
| | G. İçi | 211,81 | 438 | ,48 | | |
| | Toplam | 214,65 | 441 | | | |
| Duygu Düzenleme Becerileri | G. Arası | 372,37 | 3 | 124,12 | ,37 | ,77 |
| | G. İçi | 144768,45 | 438 | 330,52 | | |
| | Toplam | 145140,82 | 441 | | | |

**$p$<0,05

Tablo 6'ya ait veriler Levene testi ile homojenlik durumu sınanmış ve verilerin homojen olarak dağıldığı görülmüştür. Tablo 6 incelendiğinde genç yetişkin üniversite öğrencilerinin mutluluk puanları, öz şefkat puanları ve duygu düzenleme becerileri puanları sınıf kademesine göre istatiksel açıdan farklılık göstermemektedir (Mutluluk: *F*=,47, *p*>0,05; Öz Şefkat: *F*=1,967, *p*>0,05; Duygu Düzenleme Becerileri: *F*=,37, *p*>0,05).

### 4.1.2.3. Gelir Durumu Değişkenine Ait Bulgular

Tablo 7'de katılımcıların ölçeklere ait puanlarının gelir durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi) sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 7:** Değişkenlerin Gelir Durumu Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi)Sonuçları

| Değişkenler | *Var. K.* | *KT* | *Sd* | *KO* | *F* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | G.Arası | 288,23 | 2 | 144,1 | 5,63 | ,004 |
| | G.İçi | 11218,86 | 439 | 25,55 | | |
| | Toplam | 11507,09 | 441 | | | |
| Öz Şefkat | G. Arası | 1,48 | 2 | ,74 | 1,52 | ,21 |
| | G. İçi | 213,17 | 439 | ,48 | | |
| | Toplam | 214,65 | 441 | | | |
| Duygu Düzenleme Becerileri | G. Arası | 1320,12 | 2 | 660,7 | 2,01 | ,13 |
| | G. İçi | 143820,69 | 439 | 327,6 | | |
| | Toplam | 145140,82 | 441 | | | |

**$p$<0,05

Tablo 7 incelendiğinde genç yetişkin üniversite öğrencilerinin özşefkat puanları ve duygu düzenleme becerileripuanları gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir (Öz Şefkat: $F$=1,52, $p$>0,05; Duygu Düzenleme Becerileri: $F$=2,01, $p$>0,05). Mutluluk puanları ise gelir durumuna göre istatiksel açıdan farklılık göstermektedir ($F$=5,639, $p$<0,05). Mutluluk puanlarının hangi gruplar arasında farklılık olduğunu ortaya koymak adına çoklu karşılaştırma testinin yapılamasına ihtiyaç duyulmuştur. Hangi testin yapılacağını tespit etme adına Levene Testi uygulanmış ve varyansların homojenliği sınanmıştır. Üniversite öğrencilerinin mutluluk puanları için Levene Testi'nden elde sonuçlara göre varyansların homojen olduğu görülmüş ve LSD Testi uygulanmasına karar verilmiştir (Kayri, 2009). LSD Testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 8'de sunulmuştur.

**Tablo 8:** Mutluluk Puanlarının Gelir Durumu Kademe Açısından Farklılık Göstermesine İlişkin Yapılan LSD TestiSonuçları

| Değişken | *Grup* | *N* | $\bar{X}$ | *Ss* | *Fark* |
|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | Düşük | 97 | 20,83 | 5,15 | Orta >Düşük ($p$<0,05) Yüksek> Düşük ($p$<0,05) |
| | Orta | 285 | 22,47 | 5,04 | |
| | Yüksek | 60 | 23,40 | 4,96 | |

**$p$<0,05

Tablo 8 incelendiğinde orta gelir düzeyi olan kişilerin mutluluk puanları puanlarının ($\bar{X}$=22,47) düşük gelir düzeyi olan kişilere ($\bar{X}$=20,83) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p$<0,05) . Tablo 7'ye göre yüksek gelir düzeyi olan kişilerin mutluluk puanlarının ($\bar{X}$=22,47) orta gelir düzeyi olan kişilere ($\bar{X}$=20,83) göre yüksek olduğu bulunmuştur.

### 4.1.2.4. Kardeş Sayısı Değişkenine Ait Bulgular

Tablo 9'da katılımcıların ölçeklere ait puanlarının kardeş Sayısına göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi) sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 9:** Değişkenlerin Kardeş Sayısı Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi)Sonuçları

| Değişkenler | *Var. K.* | *KT* | *Sd* | *KO* | *F* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | G. Arası | 39,731 | 2 | 19,87 | ,76 | ,46 |
| | G. İçi | 11467,36 | 439 | 26,12 | | |
| | Toplam | 11507,10 | 441 | | | |
| Öz Şefkat | G. Arası | 2,75 | 2 | 1,37 | 2,85 | ,58 |
| | G. İçi | 211,90 | 439 | ,48 | | |
| | Toplam | 214,65 | 441 | | | |
| Duygu Düzenleme Becerileri | G. Arası | 911,82 | 2 | 455,91 | 1,38 | ,25 |
| | G. İçi | 144228,9 | 439 | 328,54 | | |
| | Toplam | 145140,8 | 441 | | | |

**$p$<0,05

Tablo 9'e ait veriler Levene testi ile homojenlik durumu sınanmış ve verilerin homojen olarak dağıldığı görülmüştür. Tablo 9 incelendiğinde genç yetişkin üniversite öğrencilerinin mutluluk puanları, öz şefkat puanları ve duygu düzenleme becerileri puanları kardeş sayısına göre istatiksel açıdan farklılık göstermemektedir (Mutluluk: $F$=,76, $p$>0,05; Öz Şefkat: $F$=2,85, $p$>0,05; Duygu Düzenleme Becerileri: $F$=1,38, $p$>0,05).

### 4.1.2.5. Aile Yapısı Değişkenine Ait Bulgular

Tablo 10'da katılımcıların ölçeklere ait puanlarının aile yapısına göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testi) sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 10:** Değişkenlerin Aile Yapısı Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

| Değişkenler | *Var. K.* | *KT* | *SD* | *KO* | *F* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | G. Arası | 239,14 | 2 | 119,57 | 4,65 | ,01 |
| | G. İçi | 11267,96 | 439 | 25,67 | | |
| | Toplam | 11507,097 | 441 | | | |
| Öz Şefkat | G. Arası | 1,56 | 2 | ,78 | 1,61 | ,20 |
| | G. İçi | 213,09 | 439 | ,48 | | |
| | Toplam | 214,65 | 441 | | | |
| Duygu Düzenleme Becerileri | G. Arası | 911,82 | 2 | 455,91 | 1,38 | ,25 |
| | G. İçi | 144228,99 | 439 | 328,54 | | |
| | Toplam | 145140,82 | 441 | | | |

***p*<0,05

Tablo 10 incelendiğinde genç yetişkin üniversite öğrencilerininözşefkat puanları ve duygu düzenleme becerileri puanları aile yapısına göre anlamlı farklılık göstermemektedir (Öz Şefkat: *F*=1,61, *p*>0,05; Duygu Düzenleme Becerileri: *F*=1,38, *p*>0,05). Mutluluk puanları ise (*F*=4,65, p<0,05)aile yapısına göre istatiksel açıdan farklılık göstermektedir. Mutluluk puanlarının hangi gruplar arasında farklılık olduğunu ortaya koymak adına çoklu karşılaştırma testinin yapılamasına ihtiyaç duyulmuştur. Hangi testin yapılacağını tespit etme adına Levene Testi uygulanmış ve varyansların homojenliği sınanmıştır. Üniversite öğrencilerinin mutluluk puanları için Levene Testi'nden elde sonuçlara göre varyansların homojen olduğu görülmüş ve LSD Testi uygulanmasına karar verilmiştir (Kayri, 2009). LSD Testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

**Tablo 11:** Mutluluk PuanlarınınAile Yapısı Açısından Farklılık Göstermesine İlişkin Yapılan Tukey Testi Sonuçları

| Değişken | *Grup* | *N* | $\bar{X}$ | *Ss* | *Fark* |
|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | Çekirdek Aile | 315 | 22,7079 | 4,99717 | Çekirdek Aile> Geniş Aile (p<0,05) |
| | Geniş Aile | 81 | 21,1605 | 5,14407 | Geniş Aile > Parçalanmış Aile (p<0,05) |
| | Parçalanmış | 46 | 20,9565 | 5,39529 | |

| | |
|---|---|
| | Aile |

**$p$<0.05

Tablo 11 incelendiğinde çekirdek aile yapısı olan kişilerin mutluluk puanları puanlarının ($\overline{X}$=22,7079) geniş aile yapısı olan kişilere ($\overline{X}$=21,1605) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p$<0,05). Yine Tablo 11'e göre geniş aile yapısı olan kişilerin mutluluk puanları puanlarının ($\overline{X}$=21,1605) parçalanmış aile yapısı olan kişilere ($\overline{X}$=20,9565) göre yüksek olduğu bulunmuştur.

### 4.1.2.6. İlişki Durumu Değişkenine Ait Bulgular

Tablo 12'de katılımcıların ölçeklere ait puanlarının ilişki durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 12:** Değişkenlerin İlişki Durumuna Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bağımsız Örneklem T TestiSonuçları

| Değişkenler | *Grup* | *N* | $\overline{X}$ | *Ss* | *t* | *Sd* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mutluluk | İlişkisi Yok | 167 | 22,16 | 5,07 | -,20 | 439 | 0,84 |
| | İlişkisi Var | 274 | 22,26 | 5,12 | | | |
| Öz Şefkat | İlişkisi Yok | 167 | 3,06 | ,71 | ,23 | 405 | 0,81 |
| | İlişkisi Var | 240 | 3,04 | ,68 | | | |
| Duygu Düzenleme Becerileri | İlişkisi Yok | 167 | 67,3 | 18,9 | ,45 | 405 | 0,47 |
| | İlişkisi Var | 240 | 66,51 | 18,0 | | | |

**$p$<0,05

Tablo 12'e ait veriler Levene testi ile homojenlik durumu sınanmış ve verilerin homojen olarak dağıldığı görülmüştür ($F$=,22; $p$>0,05). Tablo 12 incelendiğinde genç yetişkin üniversite öğrencilerinin mutluluk puanlarının, öz şefkat puanlarının ve duygu düzenleme becerileri puanlarının ilişki durumu açısından anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur (Mutluluk: $t$=-,20; $p$>0,05; Öz Şefkat: $t$=-,23; $p$>0,05; Duygu Düzenleme Becerileri:$t$=-,45; $p$>0,05).

### 4.1.3. Değişkenler Arası İlişki İlişkin Bulgular

Tablo 13'de katılımcıların öz şefkat puanları, duygu düzenleme becerileri puanları ve mutluluk puanlarının arasındaki ilişki ve yönüne ilişkin "Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi" sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 13:** Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon AnaliziSonuçları

| Değişkenler | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| 1.Mutluluk | 1 | ,64** | ,48** |
| 2.Öz Şefkat | | 1 | ,55** |
| 3.Duygu Düzenleme Becerileri | | | 1 |

**$p$<0.05

Tablo 13incelendiğinde mutluluk ile öz şefkat arasında orta düzeyde ve pozitif bir ilişki ($r$=,640), mutluluk ile duygu düzenleme becerileri arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki ($r$=,485) ve öz şefkat ile duygu düzenleme becerileri arasında orta ve pozitif ($r$=,551) bir ilişki olduğu görülmektedir.

### 4.1.4. Değişkenlerin Yordayıcı İlişkisine ait Bulgular

Çoklu doğrusal regresyon için gerekli varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Regresyon analizi yapılmadan önce bağımsız değişkenler arasındaki çoklu bağıntı problemini incelemek amacıyla VIF (Variance Inflation Factor-Varyans Artış Faktörü) ve tolerance değerleri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucu VIF değeri 1,43 tolarance değeri .69 olarak bulunmuştur.(Bknz; Tablo:14) Tolerans değerlerinin .10'dan büyük olması ve VIF değerlerinin de 10'dan küçük olması çoklu bağıntı probleminin olmadığını göstermektedir (Pallant, 2011). Yapılan analiz sonucunda VIF ve tolerans değerlerinin istenen koşulları sağladığı görülmüştür. Otokorelasyon incelemesinde ise Durbin Watson test değeri 2,116 bulunmuştur. Durbin Watson referans aralığı 1 ile 3 arası olduğu kabul edilmekte olup otokorelasyon olmadığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2001). Korelasyon

katsayıları Tablo 11'de incelenmiş ve .90'dan küçük olduğu görülmüştür. Pallant (2011) korelasyon kat sayılarının .90'dan küçük olmasının değişkenlerin birbirlerinden ilişkisiz olduğunun ve çoklu bağlantı problemi olmadığının bir göstergesidir.

Tablo 14'de katılımcıların öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin mutluluk puanlarını yordamasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 14**: Öz Şefkat Ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının Mutluluk Üzerindeki Yordayıcı Rolün İncelemesine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişken | *B* | *S.H.* | *ß* | *T* | *p* | *İkili r* | *Kısmi r* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sabit | 6,59 | ,87 | - | 7,55 | ,00 | - | - |
| Öz Şefkat | 3,91 | ,31 | ,53 | 12,44 | ,00 | ,64 | ,511 |
| Duygu Düzenleme Becerileri | ,05 | ,01 | ,19 | 4,42 | ,00 | ,48 | ,20 |
| R= 0,66 $R^2$= 0,43 p<0,05 | | | | | | | |

Tablo 14 incelendiğinde öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri puanlarının mutluluk üzerindeki yordayıcı rolün incelenmesine ilişkin çoklu regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($R$=0,66, $p$<0,05). Buna göre öz şefkat ($t$=7,55, $p$<0,05) ve duygu düzenleme becerileri ($t$=4,424, $p$<0,05) puanları, öğretmenlerin mutluluk puanlarının %43'lük bir kısmını pozitif olarak açıklamaktadır.

## 4.2. Yorumlar

Bu araştırmanın amacını genç yetişkin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile öz şefkat düzeylerinin mutluluk seviyeleri ile ilişki durumunun incelenmesi oluşturmaktadır. Aynı zamanda duygu düzenleme becerilerinin ve öz şefkat düzeylerinin mutluluk seviyesini anlamlı biçimde yordama düzeyini tespit etmek üzerinedir. Bunlara ek olarak mutluluğun, öz şefkatin ve duygu düzenleme becerilerinin farklı demografik değişkenlere göre (cinsiyet, sınıf kademesi, gelir durumu, kardeş sayısı, aile yapısı ve ilişki durumu) farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu kapsamda, araştırmanın bu bölümünde araştırma

amacına uygun olarak araştırma problemlerinden elde edilen bulgular ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılıp yorumlanmıştır.

### 4.2.1. Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Yorumlanması

#### 4.2.1.1. Mutluluk Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Yorumlanması

Mutluğun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Bağımsız ÖrneklemT Testi" analizi yöntemi tercih edilmiştir. Mutluluğun cinsiyete göre T-testi analizine göre katılımcıların mutluluk puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekildefarklılaştığı görülmüştür. Buna göre mutluluğun cinsiyete göre erkekler lehine pozitif yönlü yüksek puan aldıkları görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde birçok çalışma erkelerin kadınlara göre daha mutlu olduğu sonucunu destekler niteliktedir (Reisoğlu, 2017; Topuz, 2013; Tümkaya, 2011; Yurcu ve Atay, 2015). Cameron (1975) kadınların erkelere göre daha fazla duygusal davrandıklarından dolayı daha mutsuz olduklarını ifade etmiştir. Yine alan yazında kadınların mutluluk puanlarının erkeklerden yüksek olduğu sonucunu bulan araştırmalarda mevcuttur (Lucas vd., 1996; Tekin, 2019; Wood vd., 1989). TUİK (2021)'in çalışmasında kadınların mutluluk puanları erkeklerden yüksektir. Literatür incelendiğinde mutluluğun cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı sonucunu bulan araştırmalar da vardır (Blancflower ve Oswald, 2004; Eke, 2018; Kermen vd., 2016).Cinsiyetin mutluluğa göre farklılık göstermesinin nedenlerinden birisinin bireylerin toplum içerisindeki rolleri ve ayrıca biyolojik farklılıklar olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan bir yoruma göre, kadınlar erkeklere nazaran daha fazla duygu değişimleri yaşamaktadır ve bu duygu değişimleri mutluluğun sabitleşmesini engelleyerek inişli ve çıkışlı bir grafik çizmesini sağlamaktadır (Cameron, 1975; Wood vd., 1989). Benzer şekilde erkekler için yapılan bir yorumda ise, erkeklerin zorlayıcı süreçler ve sorunlar karşısında kadınlara göre daha güçlü ve kararlı bir yapıda olduğu belirtilmiştir (Ekşi vd., 2018). Erkeklerin toplum içerisindeki rolleri ve erkeklerden beklentilerin erkeklerin iş bitiren, etkilenmeyen ve güçlü olması gereken şeklinde yorumlanmasındandolayı, olumsuz duygular karşısında daha az etkilendiği düşünülmektedir (Ayçiçek, 2021; Wood vd., 1989). Mutluluğun bileşenlerinden olumlu duyguları ve olumsuz duyguları insanların yaşamlarında hissetmelerine bağlı

olarak bu duyguları hissetmeleri diğer bir bileşen olan yaşam doyumunu etkileyerek mutluluk seviyesini etkilemektedir(Diener, 1984). Buradan hareketle zorlayıcı yaşam olayları karşısında olumsuz duygularını kontrol eden ve olumlu duyguları kararlılıkla yaşayan erkeklerin yaşam doyumu daha fazla olduğundan dolayı mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Mutluğun, sınıf kademesine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" yöntemi tercih edilmiştir. Mutluluğun sınıf kademesine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazın tarandığında mutluluğun sınıf kademesinin mutluluğa göre farklılaşıp farklılaşma konusunu elen alan birçok araştırma olduğu görülmektedir. Bu kapsamda mutluluğun sınıf kademesine göre farklılaşmadığını alanyazın bulguları araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Bushi, 2018; Çakır, 2015; Tekin, 2019). Literatürde mutluluğun sınıf kademesi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucunu bulan araştırmalar da vardır (Arslan, 2016; Aydın vd., 2012; Saygın,2008). Üniversite hayatına başlayan genç yetişkin üniversite öğrencileri yaşamlarında yeni bir sürece girmektedirler. Ortaöğretim sürecinden sonra aileden uzak oldukları, kendi ayakları üzerinde durdukları, zorlayıcı yaşam olayları karşısında yalnız mücadele ettikleri bir gelişim dönemine gelmişlerdir (Özbay vd., 2012).Üniversite birinci sınıfa başlayan öğrenciler, aile ortamından uzaklaştıkları, yeni arkadaşlıklar edindikleri, ekonomik koşullarını kendilerinin dengeledikleri bir uyum sürecine başlayarak yaşamlarına devam etmektedirler. Üniversite son sınıf öğrencileri ise zamanla sorumluluk aldığı zorlayıcı yaşam olaylarına karşı mücadele edip güçlenerek yaşamlarına devam ederler ve aynı zamanda üniversite yıllarının bitmesinden kaynaklı meslek edinme sürecinde çeşitli zorluklar yaşama ihtimallerine karşı gelecek kaygısı yaşamaktadırlar (Arslan, 2016). Üniversitede ara sınıflarda eğitim gören öğrencilerin ise üniversiteye uyum sağlayarak oryantasyon sürecini tamamlamaktadırlar. Aynı zamanda iş ve meslek gibi gelecek kaygısı oluşturacak aşamaya henüz gelmemişlerdir (akt. Saygın, 2008). Dolayısıyla birinci sınıf öğrencilerinin yaşadığı uyum sorunları ve son sınıf öğrencilerinin yaşayacağı gelecek kaygısı gibi durumlar görülmeyeceği sebebiyle ara sınıf öğrencilerinin, mutluluk seviyesinin birinci sınıf öğrencilerine ve son sınıf öğrencilerine nazaran daha yüksek olduğu düşünülmüştür. Ancak bu araştırmada mutluluğun sınıf kademsine göre anlamlı biçimde farklılaşmamasına katılımcıların yaşlarının birbirine yakın olmasının

neden olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak bireylerin kişisel özellikleri, becerileri ve yetenekleri gibi etmenler de mutluluğu etkileyebileceğinden dolayı sınıf kademesi mutluluğu tek başına açıklamakta yetersiz kalmış olabilir.

Mutluğun, gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" yöntemi tercih edilmiştir. Mutluluğun gelir durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Orta gelir düzeyine sahip olan kişilerin mutluluk puanlarının gelir düzeyi düşük olan kişilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve yüksek gelir düzeyi olan kişilerin mutluluk puanlarının düşük gelir düzeyi olan kişilere göre yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Alan yazın tarandığında mutluluğun gelir durumuna mutluluğa göre farklılaşıp farklılaşma konusunu elen alan birçok araştırma mevcuttur. Bu kapsamda mutluluğun gelir durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığını belirten alanyazın bulguları araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Argyle ve Lu, 1990; Blanchflower ve Oswald, 2004;Teneglia, 2007). Literatürde mutluluğun gelir durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı sonucunu bulan araştırmalarda vardır (Balcı-Arvas, 2011; Çakır, 2015; Tekin, 2019; Topuz, 2013). Bunlara ek olarak yüksek gelir düzeyi olan bireylerin düşük gelir grubunda olanlara göre öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu bulan araştırmalar ile araştırma bulgularımız paralellik göstermektedir (Kermen vd., 2016; Tuzgöl-Dost, 2010). Diener ve arkadaşları (1997) ise yapmış oldukları bir araştırmada ise gelir durumu ile öznel iyi oluş arasında düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. İnsanların temel hedeflerinden olan mutluluğa erişebilmek için bireylerin ihtiyaçlarını karşılaması ve mutluluğun bileşenlerinden olan yaşam doyumuna kavuşabilmek için isteklerinin, aruzlarının gerçekleşmesi gerekir (Ryan ve Deci, 2001). Bu kapsamda insanların ihtiyaçlarını giderebilmesi, istek ve arzularını yerine getirebilmesi için ekonomik desteğe ihtiyaçları vardır (Teneglia, 2007). Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin kişisel ihtiyaçlarının dışında bulundukları yaşam dönemi özelliklerinde toplumda kendine yer bulma, arkadaşlık ilişkileri kurma, karşı cinsle iletişim kurma gibi ihtiyaçların karşılanması için sosyal etkinliklere ve aktivitelere katılım göstermesi gerekmektedir (Blanchflower ve Oswald, 2004; akt. Tuzgöl-Dost, 2010). Gelişim dönemi ve kişisel ihtiyaçların karşılanması kapsamında ekonomik gücü olan bireylerin bu hususlarda kaygı ve endişe duymadıkları aksine kendine güvenli, neşeli, pozitif duygulara yaşamda yer veren bir yapıda oldukları düşünülmektedir. Gelir

düzeyi düşük olan bireylerin ise ihtiyaçların karşılanamaması gibi durumlardan korku, endişe kaygı gibi negatif duygulara kapıldıkları düşünülmektedir.

Mutluğun, kardeş sayısıgöre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" yöntemi tercih edilmiştir. Mutluluğun kardeş sayısına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazın tarandığında mutluluğun kardeş sayısınagöre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunu ele alan birçok araştırma mevcuttur. Bu kapsamda mutluluğun kardeş sayısına göre farklılaşmadığını belirten alanyazın bulguları araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Çakır, 2015; Eke, 2018). Literatürde mutluluğun kardeş sayısınagöre anlamlı biçimde farklılaştığısonucunu bulan araştırmalarda vardır (Çivitçi, 2009; Kartal, 2013). İnsanlar yaşamlarında paylaşım yapabilmek ve ihtiyaç halinde kendilerine destek olabilecek bireylere gereksinimduymaktadırlar (akt. Kartal, 2013). Kardeşlik ilişkilerinde kan bağından kaynaklı koşulsuz güven ve sevgi vardır. Gelişim süresi içerisinde paylaşım yapma, arkadaşlık kurma ve destek olma gibi konularda ihtiyaç duyarlar (Çakır, 2015). Bu ihtiyaçlar en yakındaki aile fertleri olan kardeşler ile gerçekleştirilir. İhtiyaçların giderilmesiyle pozitif duyguların artmasıyla ve yaşam doyumunun yükselmesiyle mutluluk seviyesi yükseltmektedir (Çivitci, 2009). Bunun yanında anne babanın sevgisi ve ilgisinin bölünmesi, diğer kardeşlerin dikkati çekmesi, ortam paylaşımın yapılmaması gibi hususlardan ortaya çıkabilecek olan sorunlar negatif duygulanıma yol açacağı gibi yaşam doyumunu engelleyeceğinden dolayı mutluluk seviyesini etkileyeceği düşünülmektedir. Ancak bu araştırmada mutluluğun kardeş sayısına göre anlamlı biçimde farklılaşmamasın nedeni olarak, bireylerin yetişmiş olduğu ortam, arkadaşlık ilişkileri gibi sosyal etmenlerin de bireyin mutluluğunu etkileyebileceğinden dolayı kardeş sayısının tek başına mutluluğu açıklamakta yetersiz kalmış olabileceği düşünülmektedir.

Mutluğun, aile yapısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" yöntemi tercih edilmiştir. Mutluluğun aile yapısına göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Çekirdek aile yapısı olan kişilerin geniş aile yapısı olan kişilere göre daha mutlu olduğu; geniş aile yapısı olan kişilerin ise parçalanmış aile yapısı olan kişilere göre daha mutlu olduğu bulunmuştur.Alan yazın tarandığında mutluluğun aile yapısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunu elen alan birçok araştırma mevcuttur. Bu

kapsamda mutluluğun aile yapısına göre farklılaştığını belirten alanyazın bulguları araştırma sonucunu destekler niteliktedir (ATHGM, 2018; Dingiltepe, 2009;Ezer, 2017). Literatürde mutluluğun aile yapısına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığısonucunu bulan araştırmalarda vardır(Diener ve diğerleri, 1997; Kartal, 2013; Yeter, 2019). Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü [ATHGM] (2018) raporuna göre çekirdek aile yapısına sahip olan bireylerin mutluluk düzeyleri, geniş aile yapısına sahip olan bireylere göre yüksek bulunurken geniş aile yapısına sahip olan bireylerin, mutluluk düzeyleri parçalanmış aile yapısı olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Ezer (2017) bir araştırmasın iki ebeveyne sahip olan katılımcıların tek ebeveyne sahip katılımcılara göre daha mutlu olduğu sonucunu bulmuştur. Buradan hareketle parçalanmamış olan geniş aile ve çekirdek aile yapılarının parçalanmış aile yapısına göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Dingiltepe (2009) ise tam aile yapısına yani parçalanmamış aile yapısına sahip lise öğrencileri ve parçalanmış aile yapısına sahip lise öğrencilerinin mutluluğun bileşenlerinden olan yaşam doyumu puanlarını karşılaştırmıştır. Araştırma bulgularına göre parçalanmamış aile yapısına sahip olan bireylerin parçalanmış aile yapısına sahip olan bireylerden daha mutlu oldukları sonucu bulunmuştur. Toplumun temel yapı taşını aile kurumu oluşturmaktadır. Bireyin sağlıklı bir aile ortamında yetişmesi, sevgi görmesi zorlayıcı yaşam olayları karşısında mücadele becerisine katkıda bulunmaktadır(Seligman ve Csikszentmihalyi,2000). Bireyin aile yapısı ise bireye yönelik ilgi görülmesi, sevgi verilmesi gibi faktörleri etkileyeceğinden dolayı önem arz etmektedir (Eryılmaz, 2010). Çekirdek aile yapısına sahip bireyler ebeveynlerinin yeteri kadar zaman ayırabilmesi; ebeveynlerin çocuklarına yönelik ilgi göstermelerine ve sevgilerini ifade edebileceklerine olanak sağlayacaktır. (akt. Ezer, 2017). Geniş aile yapısına sahip bireyler ise ortamın kalabalık olmasından kaynaklı olarak, kendisine yeteri kadar zaman ayrılmaması, ilgi göstermemesi, rol model olan bireylerin arasındaki çatışmalardan kaynaklı olarak mutluluk seviyelerini etkilenmektedir (akt. Ezer, 2017). Parçalanmış aile yapısına sahip olan bireyler ise rol model eksikliği, ebeveynlerinden yeteri kadar ilgi ve sevgi görememesi gibi nedenlerden dolayı diğer gruplara göre daha mutsuz olabilmektedir(akt. Dingiltepe, 2009). Bu bağlamda aile yapısının mutluluğu etkilediği düşünülmektedir.

Mutluğun, ilişki durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla "Bağımsız Örneklem TTesti" analiz yöntemi tercih edilmiştir. Mutluluğun ilişki durumu göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazın tarandığında mutluluğun ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşma konusunu elen alan birçok araştırma mevcuttur. Literatürde mutluluğun ilişki durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı sonucunu bulan çalışmalar araştırma bulgularını destekler niteliktedir (Balcı-Arvas, 2011;Diener ve Seligman; 2002; Lucas vd., 1996; Yurcu ve Atay; 2015). Bunun yanında ilişkisi olan bireylerin ilişkisi olmayan bireylere göre daha mutlu olduğunu ele alan çalışmalar mevcuttur (Bushi, 2018; Greef, 2000; Tümkaya, 2011). Teneglia (2007), yapmış olduğu bir araştırmada yalnız bireylerin sorumluluk almadıklarından dolayı daha mutlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. TUİK (2021)'in araştırmasına göre evli bireyler, evli olmayan bireylere göre daha mutludurlar. Genç yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin gelişim dönemi ihtiyaçlarından biride karşı cinsle romantik ilişki kurmaktır (Arnett, 2007). Gelişimsel dönemin ödevlerini ve ihtiyaçlarını yerine getiren bireyler yaşama daha fazla uyum sağlarlar.Genç yetişkinlik döneminde bulunan bireyler karşı cinsle diyalog kurmak, tanımak, bir şeyler paylaşmak gibi hedeflerin yanında güven, anlayış, cinsel haz gibi arzularda bulunurlar. **(**Arnett, 2007; Tümkaya, 2011). Bu nedenle istek ve arzularını gerçekleştiren bireylerin olumlu duygulara sahip olarak yaşam doyumu artmaktadır. Bunun yanından gelişim dönemi ödevlerini ve görevlerini gerçekleştiremeyen bireylerde kaygı ve endişe gibi negatif duygular yaşam doyumunun yükselmesini engellemektedir (Diener ve Seligman 2002). Bu sebeple romantik ilişki durumunun mutluluk seviyesini etkilediği düşünülmüştür. Bu araştırmada mutluluğun ilişki durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmamasın nedeni olarak genç yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin ciddi ilişki yaşayabilme ve devam ettirebilme konusundaki sıkıntıları nedeniyle olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında üniversite sürecinde ilişkiye yüklenen anlamın katılımcıların yaşamlarını ne denli etkilediğini bilinmediğinden dolayı bu araştırma da mutluluğun ilişki durumuna göre farklılaşmamış olabileceği düşünülmektedir.

Demografik değişkenlerin mutluluk üzerindeki etkisinin düşük olması (Eryılmaz, 2010; Kermen ve Sarı, 2014; Lyubomirsky, 2001), bu genç yetişkin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ve öz şefkat düzeylerinin

mutluluk ile ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada mutluluğun demografik değişkenlere göre farklılaşmamasının temelini oluşturabilir.

#### 4.2.1.2. Öz Şefkat Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Yorumlanması

Öz Şefkatin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Bağımsız Örneklem T Testi" analizi yöntemi tercih edilmiştir. Öz şefkatin cinsiyete göre T-testi analizine göre katılımcıların öz şefkat puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.Alan yazın incelendiğinde birçok çalışma araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Asıcı ve Karaca, 2014; Bibi vd., 2017; Dilmaç vd., 2009; İskender, 2009; Neff ve McGehee 2010).Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılmış olan katılımcılarını ergenlerin oluşturduğu bir araştırmanın sonucuna göre öz şefkat puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Asıcı ve Karaca (2014) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre katılımcıların öz şefkat puanları arasında bir farklılık yoktur. Alan yazın incelendiğinde öz şefkat puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucunu bulan araştırmalar da mevcuttur (Bacanlı ve Çarkıt, 2020; Tel ve Sarı, 2016). Neff ve Vonk (2009)'un yapmış oldukları bir araştırma bulgusuna göre kadınlar erkeklerden daha düşük öz şefkat düzeyine sahiptirler. Sonuç olarak kadınların ve erkeklerin öz şefkat düzeyleyleri benzerlik gösterse de farklı değişkenlerle birlikte ele alındığında farklılıklar gösterebilmektedir.

Öz Şefkatin sınıf kademesine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" yöntemi tercih edilmiştir. Öz şefkatin sınıf kademesine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.Alan yazın incelendiğinde bazı çalışmalar araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Bibi vd., 2017; Sümer, 2008).Yine alan yazın bulgularına göre öz şefkat puanlarının sınıf kademesine göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucunu bulan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Genç yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin sınıf kademesine göre hayata bakışları ve beklentileri farklılık göstermektedir. Üniversiteye yeni başlayan bireylerle mezun olacak olan son sınıf öğrencilerinin bakış açılarında farklılıklar vardır. Öz şefkat bir parçada bireyin dışsal faktörleri değerlendirme biçimiyle ilgilidir (Neff, 2003b).

Öz Şefkatin gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" yöntemi tercih edilmiştir. Öz Şefkatin gelir durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.Alan yazın incelendiğinde birçok çalışma araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Açıkgöz, 2019;Neff ve Vonk, 2009).Yine alan yazın bulgularına göre öz şefkat puanlarının gelir durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucunu bulan araştırmalar da mevcuttur (Lien vd.,, 2001; Ulu, 2022). Öz şefkat bireyin kendi acısını kabul ederek şefkatle iyileştirmesi ile ilgilidir (Deniz ve Sümer, 2010).Bireyin yaşama uyum sağlayarak acılarını kabullenmesi ve iyileştirmesi için sosyalleşmeye ve iletişim kurmaya ihtiyacı vardırve bu nedenle bu etkinlikleri gerçekleştirmek için ekonomik güce ihtiyaç duyar (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011). Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin ihtiyaçlarını ailelerden destek alarak, üniversite sürecinde sosyal yardım ve destek alarak, part-time işlerde çalışarak sağlayabilirler. Geçimlerini bir şekilde sağlayan bireylerde öz şefkat geliştime süreci benzerlik gösterebilir. Buna ek olarak öz şefkat kavramı bireyin içsel süreçlerle ilgili olmasının yanında öz şefkati etkileyen başka faktörler olduğundan kaynaklı tek başına açıklamada yetersiz olduğu ile açıklanabilir.

Öz Şefkatin kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" yöntemi tercih edilmiştir. Öz Şefkatin kardeş sayısına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.Alan yazın incelendiğinde bazı çalışmalar araştırma sonucunu destekler niteliktedir (İme,2018;Özyeşil, 2011). Yine alan yazın bulgularına göre öz şefkat puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucunu bulan araştırmalar da mevcuttur (Yılmaz ve Kesici, 2014; Ulu, 2022). Öz şefkatin gelişiminde aile faktörü önemli bir yer kaplamaktadır. Aile içerisinde birbirine destek olabilecek bireyler kardeşler olabildiği gibi ebeveynlerin ilgi ve sevgilerinin paylaşılması gibi nedenlerle kardeşler arasındaki iletişimden kaynaklı olarak öz şefkat düzeyi etkilenmektedir (Kirlpatrick, 2005). Genç yetişkinlik dönemi özellikleri göz önüne alındığında aileden uzaklaşma, birey olma, kendi ayakları üzerinde olma, akran grupları ile paylaşımda bulunma gibi ihtiyaçlar bireyin yaşamını etkilediği sonucuna ulaşılabilir.

Öz Şefkatin aile yapısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" yöntemi tercih

edilmiştir. Öz Şefkatin aile yapısına göre göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.Alan yazın incelendiğinde bazı çalışmalar araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Bibi vd., 2017; Tekindal, 2016). Alan yazın incelendiğinde öz şefkat puanlarının aile yapısına göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucunu bulan çok fazla araştırmaya ulaşılamamıştır. Tatlıoğlu (2010)'nun yapmış olduğu bir araştırma sonucunda ebeveyni birlikte yaşayan ve hayatta olan bireylerin öz şefkat düzeyleri diğer bireylere göre daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Öz şefkatin bileşenleri incelendiğinden öz sevecenlik ve öz yargılama kavramı karşımıza çıkmaktadır. Öz sevecenlik bireyin kendisini sevmesiyle öz yargılama ise kendisini eleştirmesi ile alakalıdır. Genç yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin aileden bağımsız, kendi ayakları üzerinde duran ve yaşamında farklı etmenlere yer veren bir yapıdadırlar. Bu nedenle kendilerine eleştirel ve sevecen yaklaşma şekillerini öz şefkat düzeylerini etkilediği söylenebilir.

Öz Şefkatin ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Bağımsız ÖrneklemT Testi" analizi yöntemi tercih edilmiştir. Öz şefkatin ilişki durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.Alan yazın incelendiğinde bazı çalışmalar araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Öztürk, 2017; Ulu, 2022). Yine alan yazın bulgularına göre öz şefkat puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucunu bulan araştırmalar da mevcuttur (Atlı, 2019; Bibi vd., 2017). Atlı (2019) çalışmasında evli bireylerin öz şefkat düzeyinin evli olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur. Bibi ve arkadaşları (2017) ise çalışmalarında aşk hayatı yaşayan bireylerin diğer bireylere nazanan öz şefkat düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu bulmuşlardır. Bireyin paylaşımda bulunması ve yaşamında kendisine destek olabilecek bireylerin varlığı öz şefkat düzeyine katkı sağlar (Wei vd., 2011). Genç yetişkin bireylerin ciddi ilişkisi olmaması ve kısa süreli ilişkiler yaşaması öz şefkat düzeyinine katkı sağlamada yetersiz kaldığı söylebilir.

#### 4.2.1.3. Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Yorumlanması

Duygu düzenleme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Bağımsız Örneklem T Testi" analizi yöntemi tercih edilmiştir. Duygu düzenleme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde

farklılaşmadığı görülmüştür.Alan yazın incelendiğinde bazı çalışmalar araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Erdem, 2019; Garnefski vd., 2004). Yine alan yazın bulgularına göre duygu düzenleme becerilerinin puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucunu bulan araştırmalar da mevcuttur (Carlson vd., 2007; Kayhan, 2017). Genç yetişkin bireylerin öz şefkat düzeylerini farklı kültür ve coğrafyalardan olmasının yanında bireysel farklılıkları da etkilediği söylenebilir.

Duygu düzenleme becerilerinin sınıf kademesine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" yöntemi tercih edilmiştir. Duygu düzenleme becerilerinin sınıf kademesine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde bazı çalışmalar araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Akkaya, 2011; Atalay ve Özyürek, 2021). Yine alan yazın bulgularına göre duygu düzenleme becerileripuanlarının sınıf kademesine göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucunu bulan çalışmaya rastlanmamıştır. Duygu düzenleme süreci bir bütün olarak ele alınması gerekmektedir. Ayrıca genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sınıf kademelerinde farklı yaş grubunda bulunabileceği, farklı sınıf kademesinde bulunan bireylerin yaşam hedeflerinin ayrışabildiği ifade edilebilir.

Duygu düzenleme becerilerinin gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" yöntemi tercih edilmiştir. Duygu düzenleme becerilerinin gelir durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.Alan yazın incelendiğinde birçok çalışma araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Yolcubal-Bayrak, 2019; Çöllü, 2018, Bozgeyikli, 2018). Yine alan yazın bulgularına göreduygu düzenleme becerilerinin puanlarının gelir durumuna göre anlamlı olduğu sonucunu bulan araştırmalarda mevcuttur (Altan, 2006; Usta, 2021). Bu araştırma da bireylerin duygu düzenleme becerileri puanlarının farklılaşmamasının nedeni olarak katılımcıların sayısının yetersiz olması ve gelir durumunun duygu düzenleme sürecini açıklamada yetersiz kaldığı kabul edilebilir.

Duygu düzenleme becerilerinin kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" yöntemi tercih edilmiştir. Duygu düzenleme becerilerinin kardeş sayısına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.Alan yazın incelendiğinde bazı

çalışmalae araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Aksoy vd., 2017; Yolcubal-Bayrak, 2019). Yine alan yazın bulgularına göre duygu düzenleme becerilerinin puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucunu bulan araştırmalar da mevcuttur (Arpınar, 2021; Çakır, 2015; Gülcan ve Bal, 2014). Bireyin kendisine destek olabilecek veya paylaşımda bulunabileceği bireylerin varlığı duygu düzenleme sürecine katkıda bulunabilir. Birey bu konuda en yakın desteği aile fertlerinden olan kardeşlerinden alabilir (Koole, 2009). Fakat genç yetişkinlik dönemindeki bireyler bulunulan dönemyaş grubu nedeniyle aileden uzak durarak akran ve arkadaş grubuyla daha fazla paylaşımda bulunur. Bunun yanında duygu düzenleme sürecinin bireyin duygularını anlaması, fark etmesi, kabul etmesi gibi içsel süreçlerle ilgili olmasından kaynaklanabilir.

Duygu düzenleme becerilerinin aile yapısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" yöntemi tercih edilmiştir. Duygu düzenleme becerilerinin aile yapısına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.Alan yazın incelendiğinde birçok çalışma araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Akkaya, 2011; Yolcubal-Bayrak, 2019).Yine alan yazın bulgularına göre duygu düzenleme becerilerinin aile yapısına göre farklılaştığı sonucunu bulan az sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Örneğin, Arpınar (2021) tam aile yapışana sahip bireylerin duygu düzenleme sürecinde diğer gruptaki bireylere nazaran daha başarılı oldukları sonucunu bulmuştur. Aile içerisinde yetişen bireyin ilgi verilmesi ve sevgi görmesi duygu düzenleme sürecine katkıda bulunur (Thompson, 1994). Fakat genç yetişkin bireyler aileden uzak arkadaş ilişkilerinde paylaşımların daha fazla yapıldığı bir dönem olması nedeniyle sevgi ve ilgi farklı alanlara kayabildiği söylenebilmektedir.

Duygu düzenleme becerilerinin ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla "Bağımsız Örneklem T Testi" analizi yöntemi tercih edilmiştir. Duygu düzenleme becerilerinin ilişki durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.Alan yazın incelendiğinde bazı çalışmalae araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Bozkurt-Yükçü ve Demircioğlu, 2017; Gülcan ve Bal, 2014). Yine alan yazın bulgularına göre duygu düzenleme becerilerinin puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucunu bulan araştırmalar da mevcuttur(Arpınar, 2021; Rıza, 2016).Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşanan duygusal birlikteliklere

yükledikleri anlamlar, beklentiler uzun süreli ve gerçekci olmayabilir. Buna ek olarak duygu düzenlemenin bütüncül bir yapıya sahip olmasından kaynaklı olarak diğer kavramlarla birlikte daha sağlıklı açıklanabilir.

### 4.2.2. Değişkenler Arası İlişkilerin Yorumlanması

Bu bölümde öz şefkat, duygu düzenleme becerileri ve mutluluk puanları arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın bağımlı değişkeni olan mutluluk ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Araştırmanın bulguları tartışılırken mutluluk yerine kullanılan terimlerden olan öznel iyi oluş (Diener, 2001) ve psikolojik iyi oluş (Eryılmaz, 2011) ile ilgili çalışmalarda yer verilmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde mutluluk ile öz şefkat arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bir başka ifadeyle genç yetişkin üniversite öğrencilerinin öz şefkat puanları arttıkça mutluluk puanları da artmaktadır. Alanyazın incelendiğinde birçok araştırma da benzer bulgular elde edilmiştir (Asıcı, 2013; Kirkpatrick, 2005 ;Neff, 2003b; Neff vd., 2007; Solak-Şimşek, 2019; Wei vd., 2011; Yıldırım, 2018; Zessin vd., 2015). Bu doğrultuda literatür çalışmaları araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Yıldırım (2018)'ın yapmış olduğu deneysel bir araştırmada öz şefkat geliştirme programının öznel iyi oluşu artırdığı sonucu bulunmuştur. Tel ve Sarı (2016) ise mutluluğun bileşenlerinden yaşam doyumunun öz şefkatin olumlu duygulanım alt boyutları ile pozitif, olumsuz alt boyutları ile negatif bir ilişki olduğu sonucunu bulmuştur. Alanyazın incelendiğinde öz şefkatin mutluluk ile negatif ilişkili olduğu veya ilişkisiz olduğu bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Öz şefkat kavramı bireyin mutluluğunu doğrudan etkilemektedir (Neff, 2003a). Yaşamda bireyin mutluluğunu etkileyecek olan zorlayıcı durumlar ve olumsuz koşullarla karşılaşıldığında durumu dengelemek ve sarsılmamak için bir dengeleyiciye ihtiyaç duymaktadır (Akın, 2008). Yaşamda acı veren ve huzursuz hissettiren durumlarda birey öz şefkat yardımıyla acısını anlar ve kendisini dinlemeye başlar (Neff, 2003a). Bu zor durumlarının geçici olacağını, yaşadığı acının herkesin başına gelebileceğini acıyı reddetmenin, isyan etmenin veya felaketleştirmenin sorunları çözmeyeceğini kavrar (akt. Deniz ve Sümer, 2010). Acısını kavrayan ve şefkatle iyileştiren birey kendini zamanla mutlu hissetmeye ve bir denge yakalamaya başlar. Öz şefkat düzeyi yüksek insanlar zorlayıcı yaşam

olaylarının karşısında yalnız olmadıklarını, benzer duyguları başkalarının da yaşayabildiğini kavrayarak mutluluk seviyelerine katkıda bulunurlar (Neff; 2005; Wei vd., 2011). Bu kapsamda zorlayıcı yaşam koşulları karşısında genç yetişkin üniversite öğrencileri yaşam dönemleri boyunca kendi acılarına öz şefkatle yaklaştıklarında negatif durumlar karşısında daha güçlü olurlar. Zorlayıcı yaşam koşulları karşısında acısını yaşayıp dindiren birey yaşam doyumu artarak mutluluğa yaklaşır. Genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri yaşamlarında öz şefkat yardımıyla mutlu olduklarından dolayı daha verimli bir yaşam sürecekleri düşünülmektedir. Toplum için daha faydalı çevresi ile daha dengeli ilişkiler kuran bireyler yaşam kalitesine katkıda bulunacaktır.

Araştırma bulguları incelendiğinde mutluluk ile duygu düzenleme arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bir başka ifadeyle genç yetişkin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri puanları arttıkça mutluluk puanları da artmaktadır. Alanyazın incelendiğinde birçok araştırmada benzer bulgular elde edilmiştir (Başören, 2016; Cabello vd., 2015; Gross, 1999; Panahi vd., 2016; Wang vd., 2017). Yerli alan yazın incelendiğinde mutluluk ile duygu düzenleme becerileri arasında yapılan çalışmanın az sayıda olduğu görülmüştür. Rıza (2016) duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucunu bulmuştur. Kuzucu (2006)'nun yapmış olduğu deneysel bir araştırma da duyguları fark etme ve ifade etmenin öznel iyi oluş ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karataş ve Güler (2020)'in yapmış oldukları deneysel bir araştırmada duyguları ifade etme ve mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuşlardır.

Duygu düzenleme becerileri mutluluğu doğrudan etkilemektedir. Bunun nedenleri incelendiğinde mutluluğun bileşenlerinden olan olumsuz duygular ve olumlu duygular arasındaki dengedir (Wang vd., 2017). Zorlayıcı yaşam olayları karşısında olumsuz duygular geliştiren birey hissettiği olumlu duygulardan uzaklaşır. Bu noktada bireyin olumsuz duyguları fark edip anlaması, kabul etmesi ve duygu düzenleme becerileri yardımıyla yeniden şekillendirip mücadele etmesi gerekir (Ercengiz, 2019). Olumsuz duyguları yeniden şekillendiren birey olumlu duyguları algılayarak yaşamda denge sağlayıp mutlu olma fırsatını yakalayacaktır (Gross, 2001; Özbay vd., 2012). Yaşamda kimlik geliştirme, meslek edinme, romantik ilişki yaşamak gibi gelişimsel dönem ödevleri olan genç yetişkin bireyler üniversite

sürecinde zorlayıcı yaşam olayları karşısında duygu düzenleme sürecinde aksaklık yaşayarak uyum sorunları yaşayabilmektedir (Arslan, 2016). Bu bağlamda duygu düzenleme süreci sonrasında mutlu olan birey yaşamda daha verimli olarak gelecek nesiller için faydalı olacaktır.

Araştırma bulguları incelendiğinde öz şefkat ve duygu düzenleme arasında orta düzeyde ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bir başka ifadeyle genç yetişkin üniversite öğrencilerinin öz şefkat puanları arttıkça duygu düzenleme becerileri puanları da artmaktadır. Alanyazın incelendiğinde birçok araştırma da benzer bulgular elde edilmiştir (Braun vd., 2016; Diedrich vd., 2016; Gün vd., 2020). Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde ise duygu düzenleme güçlüğü ile öz şefkat arasında negatif yönlübir ilişkisi olduğu sonucu bulunmuştur (Aktaş ve Şahin, 2018; Vettese vd., 2011). Yine alan yazın incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme becerilerinin olumlu alt boyutları ile öz şefkat düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucu bulunmuştur (Savaş, 2019; Lapinski, 2019).

Vatan (2019) duygu düzenlemenin en önemli etmeninin öz şefkat olduğunu ve duygu düzenleme ile ilgili en derin etkinin öz şefkat sayesinde yaşanacağını ifade eder. Olumsuz duygu durumları karşısında anlama, kabul etme, farkındalık gibi duygu düzenleme becerilerinin yetersiz kaldığı durumlarda birey kendi acısını şefkatle kucaklar ve acısını dindirmeye çalışır. Yaşadığı zorlukların herkesin başına gelebileceği geçici olduğu ve deneyimlerden sonra güçleneceğini bilir. Bu yolla olumsuz duygularını öz şefkatle dengeleyen birey, olumlu duyguları daha iyi deneyimleyebilir (Aktaş ve Şahin, 2018). Genç yetişkinlik döneminde olan birey ise üniversite sürecinde yaşamın diğer dönemlerinden farklı olarak kendi ayakları üzerinde durmaya başlamıştır (Arnett, 1997). Bağımsız bir biçimde sorunlarla mücadele etmek için duygu düzenleme yaparak dengeli davranması son derece önemlidir. Lakin zorlayıcı olaylar karşısında duygu düzenleme becerisi geliştirmesine öz şefkat rehberlik ederek yardımcı olur. Kendine şefkat gösteren ve acılarını kabullenen birey olumsuz duyguları düzenleyebilerek olumlu duygulara yer açacaktır (Aktaş ve Şahin, 2018). Bu bağlamda kendi ayakları üzerinde duran bireyin toplum yararına olabilmesi ve sağlıklı bir kimlik geliştirebilmesi için öz şefkatle duygu düzenleme becerilerinin ilişkisinin önemli olduğu düşünülmektedir.

### 4.2.3. Duygu Düzenleme Becerileri ile Öz Şefkatin Mutluluğu Yordamasının Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri puanları mutluluk puanlarını anlamlı biçimde yordamaktadır. Bir başka ifadeyle genç yetişkin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri puanları ve öz şefkat puanları arttıkça mutluluk puanları da artmaktadır. Araştırma bulgularına göre öz şefkat puanları ve duygu düzenleme becerileri puanları, mutluluk puanlarının %43'lük bir kısmını pozitif olarak açıklamaktadır. Alan yazın incelendiğinde bu bulguları destekler örnek çalışmalar olduğu görülmektedir.

Zessin ve arkadaşları (2015)'nın yaptıkları araştırma bulgularına göre öz şefkat düzeyi arttıkça öznel iyi oluş puanlarının arttığı görülmüştür. Erkoç (2017) tarafından yapılan bir araştırmada öz şefkatin öznel iyi oluşu pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Özbay ve arkadaşları (2012)'nın yapmış oldukları bir çalışmada ise duygu düzenleme becerilerinin öznel iyi oluşu yordadığı sonucu bulunmuştur. Neff (2003b) ise öz şefkatin duygu düzenlemeye yardımcı olduğunu belirtir. Bu bağlamda mutluluğun bileşenlerinden olumlu ve olumsuz duyguların duygu düzenleme becerileri ile pozitif ilişkisi düşünüldüğünde duygu düzenleme becerileri ve öz şefkatin birlikte mutluluğu artırdığı söylenebilir. Kendi acılarına öz şefkatle yaklaşan bireye duygu düzenleme becerinin katkılarıyla kendini iyileştirdiği ve olumsuz hissettiği duygulardan uzaklaşarak olumlu hislerine yoğunlaşarak mutluluğa ulaştığı söylenebilir. Neff ve arkadaşları (2007) öz şefkat ile mutluluğun olumlu duygular boyutu arasında pozitif ilişki ve öz şefkat ile olumsuz duygular boyutu arasında negatif ilişki olduğu sonucunu bulmuşlardır.

Duygu düzenleme becerileri yardımıyla olumsuz duygular ve olumlu duygular arasındaki denge sağlanarak yaşam doyumu elde edilerek birey mutluluğa ulaşabilir (Gross, 1998). Bu dengenin sağlanmasında bireyin duygularını kabul etmesi, anlaması ve düzenleme süreci önemli yer tutmaktadır. Bireyin olumsuz duyguları öz şefkat sayesinde kendine şefkatle yaklaşmasını ve yüzleşmesine olanak sağlamaktadır. Öz şefkatle birlikte olumsuz duyguları yok saymak yerine acılarını ve canlarını yakan durumları şefkatle kucaklayarak kabul etmesine olanak sağlar (Neff, 2003a). Olumsuz duyguları anlayan ve kabul eden birey öz şefkat yardımıyla bu durumun sadece kendisinin yaşamadığını herkesin başına gelebileceğini bu yüzden

olumsuz duyguları yaşayarak yaşamına devam etmesi gerektiğini anlar (Deniz ve Sümer, 2010). Duygularıyla yüzleşen birey yaşamında var olan olumlu duyguları ise yerinde ve zamanda yaşayarak yaşamında bir denge oluşturur. Duygu dengesi ve düzenlemesi sağlanan birey hayatında doyum yaşayarak mutlu olur (Ercengiz, 2019; Panahi vd., 2016).

Sonuç olarak genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri zorlayıcı yaşam olayları karşısında kimlik geliştirme, meslek edinme, ilişki kurma gibi gelişim dönemi ödevlerini eksiksiz biçimde tamamlamaya çalışırlar. Oluşan aksaklıklar karşısında meydana gelen endişe, keder, üzüntü, kaygı, stres gibi negatif durumlarla mücadele etmede öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri aktif rol alarak mutluluk seviyelerini doğrudan etkiler. Öz şefkat yardımıyla duygu düzenleyen birey yaşam doyumu artarak hayatına devam ederek verimli biçimde yaşar ve toplum için faydalı olur.

# BÖLÜM 5. SONUÇLAR

Bu bölümde genç yetişkin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ve öz şefkat düzeyinin mutluluk ile ilişkisini araştıran bu çalışmaya ait özet, yargı ve önerilere yer verilmiştir.

## 5.1. Özet

Bu araştırma genç yetişkin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ve öz şefkat düzeyinin mutluluk ile ilişkisini tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 215 erkek ve 227 kadın toplam 442 lisans üniversiteöğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak "Demografik Bilgi Formu", "Bilgilendirmiş Onam Formu", "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu", "Öz Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği" ve "Duygu Düzenleme Becerileri" Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 22.00 paket programı ile analiz edilmiştir. Katılımcılara ait bilgiler ve veri toplama araçlarına ait sonuçlar tablolaştırılarak sunulmuştur. Mutluluğun, öz şefkatin ve duygu düzenleme becerilerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için "Bağımsız ÖrneklemT Testi"ve "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA Testİ)"yöntemleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin yönünün ve düzeyinin hesaplanması için "Pearson Korelasyon Analizi" yapılmıştır. Duygu düzenleme becerileri ve öz şefkatin mutluluğu yordama düzeyini hesaplamak için "Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi" yapılmıştır. Sonuçları değerlendirmek için$p<0,05$ anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kabul edilmiştir.

## 5.2. Yargı

Katılımcıların mutluluk düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Araştırma bulgularına göre erkekler kadınlara göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin kadınlardan daha mutlu olması kadınların duygu durumlarının daha hızlı değişmesi ve erkeklerin duyguları daha uzun süre yaşamalarından olduğu düşünülebilir. Buna ek olarak toplum içerisinde rol ve statülere göre kadınlardan beklentiler kadınların duygu durumunu negatif yönde etkilediğinden dolayı mutsuz olma ihtimalleri öngörülmüştür.

Katılımcıların mutluluk düzeyi sınıf kademesi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Sınıf kademesine göre mutluluk puanlarının farklılaşmamasının nedeni olarak örneklemin evreni tam olarak yansıtmadığı varsayılabilir. Buna ek olarak katılımcıların yaşlarının çok yakın olması, geleceğe dönük beklentilerinin benzer olması ve kimlik geliştirme süreçlerinin paralellik göstermesi mutluluğun sınıf kademesine göre farklılık göstermemesinin nedenlerinden olarak kabul edilebilir.

Katılımcıların mutluluk düzeyi gelir düzeyine değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Araştırma bulgularına göre yüksek gelir düzeyi olanlar, orta gelir düzeyi olanlara göre daha mutluyken; orta gelir düzeyi olanlar ise düşük gelir düzeyi olanlara göre daha mutludurlar. Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler yaşamlarında aktif ve hareketlidirler. Bunun neticesinde etkinliklere, aktivitelere ve faaliyetlere katılmaktadırlar. Sosyal ilişki, özel ilişki ve arkadaşlık ilişkileri kurarlar. Tüm bu süreç içerisinde bunları gerçekleştirebilmek için ekonomik güce ihtiyaç duyarlar. Buradan hareketle ihtiyaçlarını karşılayabilen, isteklerini yapabilen ve yaşa içerisindeki ilişkilerini gerçekleştirebilen bireyler diğerlerine göre daha mutlu olduğu söylenebilir.

Katılımcıların mutluluk düzeyi kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bireylerin mutlu olmak için aile ve kardeş desteğine ihtiyacı olmadan yaşamlarına devam edebilmektedirler. Kardeş ilişkilerinin yerini bazı zamanlarda arkadaşlık ve sosyal ilişkileri alabilmektedir. Buradan hareketle kendisinde destek bulan bireyler de mutlu olabilmektedirler.

Katılımcıların mutluluk düzeyi aile yapısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Çekirdek aile yapısı olan kişilerin geniş aile yapısı olan kişilere göre daha mutlu olduğu; geniş aile yapısı olan kişilerin ise parçalanmış aile yapısı olan kişilere göre daha mutlu olduğu bulunmuştur. Gelişim süreci içerisinde farklı aile yapısına sahip olan bireylerin genç yetişkinlik döneminde bağımsız olma istekleri, özgür olmaya çalışmaları ve kendi ayakları üzerinde durma çabaları gibi nedenlerle ailelerinden uzaklaşabilmektedirler.

Katılımcıların mutluluk düzeyi ilişki durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Genç yetişkinlik döneminde olan bireyler ciddi ilişki yaşama veya ilişkiye anlam yükleme noktasında mutluluk seviyelerini etkilemeyecek şekilde hayatlarına devam edebilmektedirler.

Katılımcıların öz şefkat puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Sonuç olarak kadınların ve erkeklerin öz şefkat düzeyleyleri benzerlik gösterse de farklı değişkenlerle birlikte ele alındığında farklılıklar gösterebilmektedir. Katılımcıların öz şefkat puanları sınıf kademesi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Genç yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin sınıf kademesine göre hayata bakışları ve beklentileri farklılık göstermektedir. Üniversiteye yeni başlayan bireylerle mezun olacak olan son sınıf öğrencilerinin bakış açılarında farklılıklar vardır.

Katılımcıların öz şefkat puanları gelir düzeyine değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin ihtiyaçları genelde aileler tarafından karşılandığı gibi, üniversite sürecinde sosyal yardım ve destek alabilmektedirler.

Katılımcıların öz şefkatpuanları kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bireyler üniversite sürecinde aileden uzak bir yaşam sürdürebildiği gibi ergenlik sonrasında paylaşımların yakın akran ve arkadaş grupları ile yapılmaktadır.

Katılımcıların öz şefkat puanları aile yapısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler kendi ayakları üzerinde aileden bağımsız olarak yaşadığı bir yaşam dönemi içerisinde olması ve bunun yanında hayatında farklı etmenlere yer verebilmektedir.

Katılımcıların öz şefkat puanları ilişki durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler genelde ciddi ilişkisi yaşayamamakta ve kısa süreli ilişkiler yaşamaktadırlar.

Katılımcıların duygu düzenleme becerileri puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Genç yetişkin bireylerin öz şefkat düzeylerini farklı kültür ve coğrafyalardan olmasının yanında bireysel farklılıkları da etkilediği söylenebilir.

Katılımcıların duygu düzenleme becerileri puanları sınıf kademesi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sınıf kademelerinde farklı yaş grubunda bulunabileceği, farklı sınıf kademesinde bulunan bireylerin yaşam hedeflerinin ayrışabildiği ifade edilebilir.

Katılımcıların duygu düzenleme becerileri puanları gelir düzeyine değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu araştırma da bireylerin duygu düzenleme becerileri puanlarının farklılaşmamasının nedeni olarak katılımcıların sayısının yetersiz olması ve gelir durumunun duygu düzenleme sürecini açıklamada yetersiz kaldığı kabul edilebilir.

Katılımcıların duygu düzenleme becerileri puanları kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Genç yetişkinlik döneminde buluanan bireyler üniversite sürecinde aileden uzakta ve akran grubuyla daha fazla zaman geçirmektedirler.

Katılımcıların duygu düzenleme becerileri puanları aile yapısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Genç yetişkin bireyler aileden uzak, arkadaş ilişkilerinde paylaşımların daha fazla yapıldığı bir dönem olması nedeniyle sevgi ve ilgi farklı alanlara kayabildiği söylenebilmektedir.

Katılımcıların duygu düzenleme becerileri puanları ilişki durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşanan duygusal birlikteliklere yükledikleri anlamlar, beklentiler uzun süreli ve gerçekci olmayabilir. Buna ek olarak duygu düzenlemenin bütüncül bir yapıya sahip olmasından kaynaklı olarak diğer kavramlarla birlikte daha sağlıklı açıklanabilir.

Katılımcıların öz şefkat puanları ile mutluluk puanları arasında pozitif yönlü ve orta şiddette bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendi acılarının farkında olan ve kabul eden birey zorluklar karşısında kendisini şefkatle iyileştirerek mutlu olabilmek için adım atar. Yaşadığı zorlukları bildiğinden yaşamındaki olumlu ve güzel olayların kıymetini bilerek mutlu olmaya çalıştığı söylenebilir.

Katılımcıların duygu düzenleme becerileri puanları ile mutluluk puanları arasında pozitif yönlü ve orta şiddette bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mutluluğun duygulanım boyutunu oluşturan olumsuz ve olumsuz duyguları dengede tutarak yaşama devam etmek önemlidir. Yaşanılan olumsuz durumlar karşısında negatif duyguları veya hissettiği olumlu duyguları yaşamında dengede tutacak şekilde düzenleyen bireyler yaşam doyumu yaşayarak mutlu olabildikleri şeklinde açıklanabilir.

Katılımcıların öz şefkat puanları ile duygu düzenleme becerileri puanları arasında pozitif yönlü ve orta şiddette bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Negatif duygularını kabul edip şefkatle iyileştirebilen bireyler duygu düzenleme becerilerini daha aktif kullanabilirler. Öz şefkatin önemli bir duygu düzenleme becerisi olduğu ön görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların duygu düzenleme becerileri ve öz şefkat düzeylerinin mutluluk seviyeleri üzerinde anlamlı yordayıcı olup olmadıkları incelenmiştir. Elde edilen bulgulardan göre duygu düzenleme becerileri ve öz şefkatin, mutluluk üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu bulunmuştur. Araştırmada öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri puanları, mutluluk puanlarının % 43'lük bir kısmını pozitif olarak açıkladığı görülmüştür.

## 5.3. Öneriler

### 5.3.1. Araştırmacılar İçin Öneriler

1. Bu araştırma sadece genç yetişkin üniversite öğrencilerine yönelik yapıldığından dolayı gelişim dönemi sınırlandırmıştır. Örneklem yaş grubunun genişletilmesi mutluğun demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ve değişkenler arasında ilişki veya yordayıcı ilişkilerin açıklanmasında faydalı olacaktır.
2. Veri toplama araçları ile veriler sadece Google Forms yoluyla elektronik ortamda toplanmıştır. Verilerin yüz yüze olarak toplanması katılımcıların daha fazla olmasına ve samimi cevap vermeleri için imkân sağlayabilir.
3. Duygu düzenleme ve mutluluk, öz şefkat ve mutluluk arasındaki çalışmaların kısıtlı olması nedeniyle farklı örneklem gruplarında çalışmaların artırılması önerilmektedir.
4. Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre öz-şefkat ve duygu düzenleme becerileri, mutluluğun %43'lük bir kısmını açıklamaktadır. Bu sebeple mutluluğu açıklayabilecek farklı değişkenlerle çalışmaların yapılması önerilmektedir.
5. Yapılan bu çalışmada nicel yöntem tercih edildiğinden dolayı gelecek çalışmalarda nitel yöntemler kullanılarak daha derinlemesine veriler elde edilebilir.

### 5.3.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler

1. Ruh sağlığı çalışanlarının pozitif psikoloji kavramlarına ağırlık vererek bireylerin güçlü yanlarına vurgu yaparak öz şefkat, mutluluk ve duygu düzenleme becerileri gibi kavramları geliştirici çalışmalar yapmaları önerilmektedir.
2. Duygu düzenleme becerileri programları uygulanarak bireylerin duygularını dengeleyecek biçimde düzenlemesi ve mutlu olabilmesi için çalışmalar yapmaları önerilmektedir.
3. Mutsuzluk yaşayan genç yetişkin üniversite öğrencilerinin yaşadıkları olumsuz durumlarda duygu düzenlemeyi sağlamaları ve kendilerine öz şefkat gösterebilmelerini sağlamak için üniversiteleri rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimlerinin destek sağlamaları önerilmektedir.
4. Ruh sağlığı çalışanları tarafından öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri temelli mutluluğu artırmaya yönelik psikoeğitim programları hazırlamaları önerilmektedir.

# EKLER

## EK-1 Etik Kurul Onayı

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

## EK-2. Bilgilendirmiş Onam Formu

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

## EK-3. Demografik Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz : a)Kadın b) Erkek c) Diğer ……..
2- Yaşınız .....
3- Sınıf : a) 1. Sınıf b) 2. Sınıf c) 3. Sınıf d) 4+ Sınıf
4- Gelir Durumunuzu Belirtiniz : a) Dar b) Orta c) Yüksek
5- Kaç kardeşsiniz? : a) Tek Çocuk b) 2-3 Kardeş c) 4+ Kardeş
6- Aile Yapınızı Belirtiniz : a) Çekirdek Aile b) Geniş Aile c) Parçalanmış Aile
7- İlişki Durumunuzu Belirtiniz : a) İlişkim yok b) Romantik ilişkim var c) Nişanlı- Sözlü d) Evli

# EK-4. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

| | **Hiç Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Biraz Katılıyorum** | **Katılıyorum** | **Tamamen Katılıyorum** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.Kendimden hoşnut değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Çevremdeki güzellikleri n farkına varırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## EK-5. Öz-Duyarlık Ölçeği:

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## EK-6 Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Aşağıda sonbirhaftaiçerisindeyaşamışolabileceğinizduygularlailgilibazıifadelerbulacaksınız.Lütfen,herbirifadeninyanınasizeenuygungelencevabıişaretleyiniz.Lütfenifadelerdeçokzamanharcamayınız,aklınızailkgelencevabıişaretleyiniz,aklınızailkgelenyanıtbüyükolasılıklaeniyisidir.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.)…Hissettiklerimebilinçliolarakdikkatedebildim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.)...Hislerimiadlandırabildim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11.)...Hissettikleriminneanlamageldiklerinibiliyordum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16.)...Olumsuzhislerimerağmenyapmakistediklerimiyaptım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21.)...Hissettiklerimietkileyebileceğiminfarkındaydım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24.)...Fizikselduyumsamalarımnasılhissettiğiminiyiaçıklar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25.)...Hangiduygularıyaşadığımkonusundanettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## EK-7. Ölçek Kullanım İzinleri

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

# KAYNAKÇA


Aka, B. T. (2011). *Algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki*[Yayınlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Akarsu, B. (1997). *Mutluluk Ahlak*. İnkılap Yayınevi.

Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz duyarlık düzeyleri*[Yayınlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi

Akin, Ü., Akin, A., ve Abaci, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*, 1–10. https://dergipark.org.tr/pub/-

hunefd/issue/7805/102335

Akın, A. (2008). Self compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, *31*, 1-15. https://www.researchgate.net/publication/264543149_selfcompassion_and_achievement_goals_a_structural_equation_modeling_approach

Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD),5*(6), 362-374.https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/41000/495350

Altan, Ö. (2006). *The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi].Koç Üniversitesi.

Argyle, M. ve Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences,11*(10), 1011-1017. https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90128-E

Arnett, J.J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth and Society*, *29*, 1-23. https://doi.org/10.1177/0044118X997029001001

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What ıs it, and what is it good for*?*. *Child Development Perspectives*, *1*(2), 68-73. https://doi.org/10.1111/j.17508606.2007.00016.

Arpınar, A. (2020). Sosyo Demografik Özelliklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine

Etkisine Yönelik Bir Çalışma. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, *6*(01), 118-143. https://www.ibaness.org/bnejss/2020_06_01/11_Arpinar.pdf

Arslan, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme, öznel iyi oluş ve anne babalarının tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*[Yayınlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Atak, H., Tatlı, C., Çokomay, G., Büyükpabuçcu, H. ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye'de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8*(3), 204-227. https://doi.orrg/10.18863/pgy.238184

Atalay, D., ve Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, *50*(230), 815-834. https://dergipark.org.tr/tr/pub/milliegitim/issue/62237/707741

Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Avcıoğlu, G. Ş. (2014). İnternet survey applications ın social sciences: Response rate, data quality, sample problems and solutions. *International Journal of Human Sciences, 11* (2), 89-113. https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/ijhs/article/view/2789

Aydın, B., Şahin, M., Sarı, V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *20*(3), 827–836. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/48698/619566

Ayçiçek, V. (2021). *Kadınlarda toplumsal cinsiyet algısı, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler* [Yayınlanmamış doktora tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

Bacanlı, F., ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. Ege Eğitim Dergisi, 21(2), 1-15. https://doi.org/10.12984/egeefd.648331

Balcı-Arvas, F. (2011). Öznel iyi olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 26(2), 165-201. https://dergipark.org.tr/en/pub/uluifd/issue(38156/446382

Başören, M. (2016). *Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir model önerisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Bektaş, H. ve Arslan, İ. 2020. Bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine etkisinde benlik saygısının aracı rolü: Üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Marmara University Atatürk Education Faculty Journal of Educational Sciences,51*(51), 95-115. https://doi.org/10. 15285/maruaebd.579985

Berking, M. ve Whitley, B. (2014). *Affection regulation training: A practitioner's manual*. Busines Media.

Berking, M. and Whitley, B. (2018). *Duygulanım düzenleme eğitimi.* (Çev. S. Vatan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Berking, M., & Znoj, H. (2008). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 56*(2), 141-153. https://doi.org/10.1024/16614747.56.2-.141

Bibi, S., Masood, S., Ahmad, M., & Bukhari, S. (2017). Effect of self-compassion on the marital adjustment of Pakistani adults. *Foundation University Journal of Psychology, 1*(2), 52-66. https://doi.org/10.33897/fujp.v1i2.52

Blanchflower, D. G. ve Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics, 88,* 1359-1386. https://doi.org/10.1016/S0047-2727(02)00168-8

Bluth, K., Campo, R.A., Futch, W.S. ve Gaylord, S.A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adoles cent sample. *J Youth Adolescence, 46,* 840-853. https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2

Bozkurt-Yükçü, Ş. ve Demircioğlu, H. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 0* ,(44), 442-466. https://doi.org/10.21764/maeuefd.336085

Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body image, 17,* 117-131. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003

Bushi, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, anksiyete ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayınları.

Büyüköztürk, Ş. (2020) *Veri Analizi El Kitabı.*Pegem Akademi

Cabello, R. Fernández-Berrocal P.(2015b). *Implicit theories and ability emotional intelligence. Front. Psychol, 6* (700), 10-3389. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00700

Cameron, P. (1975). Mood as an ındicant of happiness: Age, sex, social class, and situational differences. *Journals of Gerontology, 30*(2), 216-24. https://doi-org.eres.qnl.qa/10.1093/geronj/30.2.216

Carlson, S. M. & Wang, T. S. (2007). Inhibitory control and emotion regulation in preschool children. *Cognitive Development, 22*(4), 489-510. https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2007.08.002

Castriota, S. (2006). Education and happiness: A further explanation to the Easterlin Paradox. *Unpublished paper*.

Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social indicators research*, *70*(2), 139-150. http://dx.doi.org/10.1007/s11205-004-7526-0

Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları.* (Tuncay Ergene, Çev.). Mentis Yayınları.

Csikszentmihalyi, M. (2005*). Akış: Mutluluk Bilimi*. HYB Yayıncılık.

Çakır, G. (2015). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *22*(1), 29-52. https://dergipark.org.tr/tr/pub/uefad/issue/16689/173431

Çöllü, B. (2018), *Ergenlerde Duygu Durum Düzenleme Becerileri, Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi

Deniz, M. E., Kesici,Ş., Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self compassion scale. *Social Behavior and Personality,36* (9), 1151-1160. https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151

Deniz, M.E. ve Sümer, A.S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve BilimDergisi, 35,* 115-127. http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article /view/350

Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(23), 428-446.https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19396/206066

Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., ve Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour research and therapy*, *82*, 1-10. https://doi.org.10.1016/jbrat.2016.04.003

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin,95*(3), 542-575. . https://doi.org.10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Smith, H., ve Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(1), 130–141. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.130

Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, *24*, 25-41. https:/ doi.org./1997-43193-002

Diener, E. ve Oishi, S. (2000). Money and Happiness: Income and Subjective Well-Being Across Nations. Diener, E. ve Suh, E.M. (Ed), *Culture and Subjective Well-Being* içinde (s.185–218). The MIT Press

Diener, E. (2001). Subjective well-being: Thescience of happiness and a proposal for a national Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E. ve Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. https:// doi.org./10.1111/1467-9280.00415

Dilmaç, B. ve Özkan, C. (2019). Lise öğrencilerinde öznel mutluluk, suçluluk ve utancın yordayıcısı olarak siber zorbalık. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 17*(1), 195-212. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/46309/551274

Dingiltepe, T. (2009). *Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.

Doğan, T. ve Akıncı-Çötok, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(*36*), 165-172.* https://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/100/101

Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi,14*(1), 56-64. http://journal.dogus.edu.tr/index.php/duj/article/view/585

Doğan, T., Sapmaz, F. ve Akıncı Çötok, N. (2013). Öz eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400. https://www.academia.edu/5249104

Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*(33), 107-117. https://doi.org/10.9779/PUJE434

Eke, A. (2018). *Beliren yetişkinlerde aile ortamı algısı ve affedicilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi].

Ekşi, H., Güneş, F., & Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *8*(50), 203-233. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/40299/4813

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. WW Norton & Company.

Ercengiz, M., ve Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education, 7*(1), 183-194. https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TWpVME5UQTRPQT09

Ercengiz, M. (2019). Ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcı olarak mutluluk düzeyindeki rolü. *Ekev Akademi Dergisi, 23(77), 267 -278.* http://www.ekevakademi.org/Makaleler/1547094369

Erdem, G. (2019). *Lise düzeyindeki öğrencilerde, sosyal medya kullanımı, akran ilişkileri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.

Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi].Ege Üniversitesi.

Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, *11*(3), 189-203. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59502/855340

Eryılmaz, A. (2010). Aile yapısı ergeni mutlu eder mi?. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 22*(22), 21-30. https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/21095/227188

Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,4*(36), 139-149. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21456/229650

Eryılmaz, A. (2014). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji.* Pegem Yayınevi.

Ezer, H. İ. (2017). *Ergenlik döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Hatay il merkezi örneği* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi].Çağ Üniversitesi,

Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist, 91,* 330-335. https://www.jstor.org/stable/27858244

Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). "What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 23*(2), 103-110. https://www.academia.edu/3982345

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141–149. https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141

Görkberk, M. (2008*). Felsefe tarihi*. Remzi Kitapevi.

Gratz, K.L. ve Roemer, L. (2004). Multidimension alassessment of emotion regulation and dys regulation: Development, factor structure, and ınitial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and BehavioralAssessment, 26,* 41–54. https://doi.org/10.10-07/s10862-008-9102-4

Greef, A. P. (2000). Characteristic of families that function well.*Journal of Family İssues,21*, 948-962. https:// doi.org./10.1177/019251300021008001

Gross, J. J. (1998) Theemergingfield of emotion regulation: An integrativere view. *Review of general psychology, 2*(3), 271. https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science,10*(6), 214-219. https://doi.org./10.1111/1467-8721.00152.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation:Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281 –291. https://doi.org/10.1017/s0048577201393198

Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed*), Handbook Of Emotion Regulation* içinde. (s. 3-25). New York: The Guillford Press

Gün, S., Türkmen, O. O. ve Yalçın, B. S. (2020). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, *2*(2), 166-180. https://dergipark.org.tr/tr/pub/akef/issue/58853

/848914

Hills, P., ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, *33*(7), 1073-1082. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6

Holley, S. R., Ewing, S. T., Stiver, J. T., & Bloch, L. (2017). The relationship between emotion regulation, executive functioning, and aggressive behaviors. *Journal of interpersonal violence*, *32*(11), 1692-1707https://doi.org/10.1177/0886260515592619

Hollis-Walker, L. ve Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual differences*, *50*(2), 222-227. https://doi.org/10.1016/ j.paid.2010.09.033

İme, Y. (2018). *Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi,

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. https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711

Jeon, H., Lee K. ve Kwon S. (2016). Investigation of the sutructural relationships between social support, self-compassion and subjective well-being in korean elite student athletes. *Psychological Reports,119*(1), 39-54. https://doi.org/10.1177/0033294116658226

Karataş, E. ve Güler, Ç. Y. (2020). Grup sanat terapisi programının ergenlerin mutluluk düzeyleri, duyguları ifade etme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *15*(25), 3328-3359. https://doi.org/10.26466/opus.644988

Karasar, N. 2013. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Nobel Yayıncılık.

Kartal, M. A. (2013). Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuzmayıs Üniversitesi.

Kayhan, H. (2017). *Ergenlikte saldırganlık ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki* [Yanyınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi

Kayri, M. (2009). Araştirmalarda gruplar arasi farkin belirlenmesine yönelik çoklu karşilaştirma (post-hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 19(1), 51-56. https://www.researchgate.net/publication/286282915*

Kermen, U. ve Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *14*(2), 175-185. https://www.researchgate.net/publication/275886852

Kermen, U., İlçin Tosun N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, *2*(2), 20- 29. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ekuad/issue/25921/273151

Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Kirkpatrick, K.L. (2005).*Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two Chair İntervention*[Yüksek lisans tezi].University of Texas at Austin.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, *23*, 4–41. https://doi.org/10.1080/02699930802619031

Kurtoğlu, M. (2019). *Bilişsel davranışçı grup terapisinin sosyal anksiyete bozukluğu olan üniversite öğrencilerinde anksiyete, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*[Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

Lama D. ve Cutler C. H. (2001). *Mutluluk sanatı yaşam için bir el kitabı* (Tokcan G.,çev.). Dharma Yayınları.

Lapinski, L. (2019). *Self-Compassion as a Moderator Between Emotion Regulation and Interpersonal Functioning* [Yayınlanmamış doktora tezi]. University at Edwardsville.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation.* Oxford University Press.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implsications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92(*5), 887–904. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887

Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *Am Psychol*, *41* (1), 3-13. https://doi.org/10.1037/0003- 066X.41.1.3

Lien, N., Friestad, C., & Klepp, K. (2001). Adolescents' proxy reports of parents' socioeconomic status: How valid are they? *Journal of Epidemiology and Community Health, 55*(10), 731-737. https://doi.org/10.1136/jech.55.10.731

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, *56*(3), 239- 249. https:// doi.org./doi/10.1037/0003-066X.56.3.239

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131. https://doi.org./10.1037/1089-2680.9.2.111

Lucas, R. E., Diener, E., ve Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(3), 616-628. https:// doi.org./10.1037/0022-3514.71.3.616

Manning, N. N. (2010). *Convergence and divergence of attachment and emotion regulation during adolescence* [Yayınlanmamış doktora tezi]. University Of Virginia.

Mauss, I., Wilhelm, F. ve Gross, J. (2004). Is there less to social anxiety than meets the eye? *Cognition and Emotion*, *18*(5), 631-642. https://doi.org.10.1080/02699930341000112

Mcewen, C., Flouri, E. (2009). Fathers' parenting, adverse life events, and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: the role of emotion regulation. *European Child And Adolescence Psychiatry, 18*(4), 206-216. https://doi.org/10.1007/s00787-008-0719-3

Neff, K.D. (2003a). The Development and validation of a scaletomeasure self-compassion. *Self and Identity*. *2*(1), 223-250. https://doi.org/10.1080/00-223891.2020.1729774

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*, 85–101. https://doi.org/10.1080/ 15298860309032

Neff, K.D. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self Identity, 4*(3), 263-287. http://doi.org/10.1080/15298860390129863

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154. https:// doi.org./10.1016/j.jrp.2006.03.004

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self- compassion versus global self- esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass,5*(1), 1–12. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff, K.D. ve Tirch,D. (2013). *Mindfulness and Acceptance for positive psychology: The seven foundations of well-being.* Canada: Raincoats Books.

Neff, K. D., ve Knox, M. C. (2017). Self-Compassion. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences, 37*, 1-8. doi.org.10.1007/978-3-319-28099-8_1159-1

Omay, M. N. (2004*). Aristoteles ahlakında 'mutluluk' kavramı*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi], Sakarya Üniversitesi.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(2), 325-345. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26137/275282

Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz-anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi], Toros Üniversitesi.

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi], Selçuk Üniversitesi.

Özyurt, G., Öztürk, Y. ve Akay, A. (2017). Relation of emotion regulation and empathy skills with maternal emotion regulation and attachment in children diagnosed with ADHD. *Anatolian Journal of Psychiatry, 18*(6), 611-620. https://app.trdizin.gov.tr/makale/TWpjMk5UWXdNQT09

Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual. A step by step guide to data analysis using SPSS*. Crows Nest: Allen & Unwin

Panahi, S., Yunus, A. ve Panahi, M. (2016). *Influence of cognitive emotion regulation on psychological well-being of Malaysian graduates*. In Proceedings

of the 4th International Congress on Clinical and Counselling Psychology, Kyrenia, Cyprus, 10–12 May.

Philips W.J., Hine D.W. ve Marks A.D.G. (2018). Self compassion moderates the predictive effects of ımplicit cognitions on subjective well being. *Stress Health*, *34* (1) 143-151. https://doi.org/10.1002/smi.2773

Pishva, N., Ghalehban, M., Moradi, A. ve Hoseini, L. (2011). Personality and happiness. *Procedia Social and Behavioral Sciences,30*, 429-432. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.084

Reisoğlu, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör

Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü. *Journal of History*

*Culture and Art Research*, *6*(4), 888-912. https://doi.org/10.7596/taksad.v6i4.973

Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.

Roberton, T., Daffern, M., ve Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior, 17*(1), 72–82. https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006

Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S.M. ve Arntz, A. (2011). The effects of experimentally induced rumination, positive reappraisal, acceptance and distancing when thinking about a stressful event on affect states in adolescents. *Journal Of Abnormal Child Psychology, 40,* (1). 73-84.https://doi.org/10.1007/s10802-011-9544-0

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). To be happy or to be selffulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *57*(6), 1069. https://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001

Savaş, E. (2021). *Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik semptomları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kent Üniversitesi.

Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi

Solak-Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.

Seligman, M. E. P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positiveprevention, and positive therapy. C. R. Snyder& S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positivepsychology* içinde (ss. 3–9). Oxford UniversityPress.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist, *60*(5), 410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Siewert, K., Antoniw, K., Kubiak, T. ve Weber, H. (2011). The more the better? The relationship between mismatches in social support and subjective well-being in Daily Life. *Journal of Health Psychology*, *16*(4), 621-631. https://doi.org/10.1177/1359105310385366

Sun, X., Chan, D. W. ve Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological wellbeing among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, *101*, 288-292. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011

Sümer, A. S. (2008). *Farklı Öz-Anlayış (Self-compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.

Sünbül, Z.A. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adole scents: Mediating role of self compassion and difficulties in emotion regulation,* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Middle East Technical University.

T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (ASPB) Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü (ATHGM). (2014). *Türkiye Aile Yapısı Araştırması Tespitler ve Öneriler*. Araştırma ve Sosyal Politika Serisi 07, İstanbul: Çizge Yayıncılık.

Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2007). *Using Multivariate Statistics.* Boston: Pearson Education. Inc.

TDK (Türk Dil Kurumu), (2021). https://sozluk.gov.tr/

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review,3*(4), 269-307. https://doi.org/10.1007/BF01319934

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25–52, 250–283. https://doi.org/10.2307/1166137

Tekin, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları ve algılanan ebeveyn stilleri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

Tekindal, M. Ankara'da sosyal hizmet eğitimi alan dördüncü sınıf öğrencilerinin öz-duyarlıklarının sosyo-demografik durumlarına göre incelenmesi. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, *16*(1), 117-145. https://dergipark.org.tr/tr/pub/uobild/issue/42561/513080

Tel, F. D., ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *16*(1) ,292-304. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182922

Temel, M. (2015). *The relationship between perceived maternal parenting and psychological distress during adolescence: Moderetor effect of self compassion* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.

Tenaglia, S. (2007). Testing theories on happiness: a questionnaire. *University of Tor Vergata-Roma, WorkingPaper*, 1-44

Topuz, C. (2013). Ü*niversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Üniversitesi.

Tuncer, M. (2006). *Aristo ve farabide mutluluk düşüncesi*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.

Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*[Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, *35*(158). http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/306

TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu), (2021). Türkiye'de *Yaşam Menuniyeti Araştırması.* https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2021-45832

Tümkaya, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim,36*(160), 150-170. http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/463

Usta, Z. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri, duygu düzenleme güçlüğü, somatizasyon ve dissosiyasyon arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L. ve Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of*

*Mental Health and Addiction, 9*(5), 480-491. https://doi.org/10.1007/s11469-011-9340-7

Vatan, S., ve Kahya Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 19(*2), 192-201. https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/duygu-duzenlx-becerileri-olcegi-toad.pdf

Vatan, S. (2019). Duygu düzenlemenin şahdamarı: öz-şefkat. *Pivolka, 9*, 31.

Wang, D., Li, S., Hu, M., Dong, D. ve Tao, S. (2017). Negative academic emotion and psychological well-being in Chinese rural-to-urban migrant adolescents: Examining the moderating role of cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology,8*, 1312. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01312

Wei, M., Liao, K.Y., Ku, T.Y. ve Shaffer, P.A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality, 79*(1), 191-221. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happines. *Psychological Bulletion, 67*, 294-306. https://doi.org/10.1037/h0024431

Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological bulletin, 106*(2), 249. https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.249

Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal Bir Bakış: Öz Şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi,6*(2), 88-101. https://www.jret.org/FileUpload/ks281142

Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: the mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 98*, 91-95. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086

Yeter, S. İ. (2019). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin aile aidiyeti ve manevi yönelimlerine göre yordanması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam.

Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz şefkat ölçeği kısa formunun Türkçeye uyarlama çalışması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(4), 2502-2517. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171

Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Yılmaz, M. T., & Kesici, Ş. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının gelişimine etkisi. *Türkiye Sosyal*

*Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi, 4*(6), 133-157. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/210703

Yolcubal-Bayrak, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Toros Ünivesitesi.

Yurcu, G. ve Atay H. (2015). Çalışanların öznel iyi oluşunu etkileyen demografik faktörlerin incelenmesi: Antalya ili konaklama işletmeleri örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *4*(2), 17-34. https://dergipark.org.tr/tr/pub/mjss/issue/40495/485114

Zessin, U., Dickhauser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *7*(3), 340-364. https://doi.org/10.1111/aphw.12051

Zimmermann, P., Maier, M. A., Winter, M. ve Grossmann, K. E. (2001). Attachment and adolescents emotion regulation during a joint problem-solving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development, 25*(4), 331–343. https://doi.org. 10.1080/01650250143000157