

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK BELİRTİ VE ÖZ-ANLAYIŞ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEDA KARAHANCI

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ BETÜL DÜŞÜNCELİ

TEMMUZ 2020

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK BELİRTİ VE ÖZ-ANLAYIŞ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEDA KARAHANCI

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ BETÜL DÜŞÜNCELİ

TEMMUZ 2020

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu,
- Başkalarının eserlerinden yararlandığında bilimsel kurallara uygun olarak atıfta bulunulduğunu,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunulmadığını,
- Bu tezin herhangi bir bölümünün başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını

beyan ederim.

Seda KARAHANCI

ÖN SÖZ

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz-anlayış düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

İlk olarak, yüksek lisans tezi hazırlama süresince yanımda olan, gösterdiği büyük destek ve katkılarının yanında sıcaklığını da her zaman hissettiğim hocam, sayın Dr. Öğr. Üyesi Betül DÜŞÜNCELİ' ye çok teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince bilgilerinden yararlandığım hocalarım Doç. Dr. Eyüp ÇELİK, Doç. Dr. Mehmet KAYA, Prof. Dr. Mustafa KOÇ, Prof. Dr. Murat İSKENDER, Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR ve Prof. Dr. Tuncay AYAS' a desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Son olarak, bu sürecin her basamağında bana yardımcı olan ve destek veren eşim Oğuzalp KARAHANCI' ya ve yüksek lisans eğitimim boyunca maddi ve manevi fedakârlıkta bulunan ve her zaman desteğini hissettiğim anneme ve babama teşekkür ederim.

Seda KARAHANCI

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK BELİRTİ VE ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Seda KARAHANCI, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya Üniversitesi, 2020.

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtileri ve öz-anlayış düzeylerinin bazı değişkenler (fakülte, cinsiyet, beslenme, uyku, sosyal medyada kalma süresi, algılanan akademik başarı düzeyi) açısından incelenmesi ve psikolojik belirti ve öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, oranlı küme örnekleme yöntemi ile Sakarya Üniversitesinin farklı fakültelerinde (Eğitim, Fen Edebiyat, İlahiyat, Siyasal Bilgiler, İletişim, İşletme, Sanat, Tasarım ve Mimarlık, Bilgisayar ve Bilişim, Hukuk ve Sağlık Bilimleri) 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan 550'si kadın ve 410'u erkek olmak üzere toplam 960 öğrenciden oluşmaktadır. Sakarya Üniversitesindeki bazı fakültelerin (Diş Hekimliği Fakültesi, Devlet Konservatuarı, Spor Bilimleri Fakültesi, Tıp Fakültesi, Teknoloji Fakültesi) öğrenci sayısının çok az olması nedeniyle oranlama işlemine dahil edilememiştir.

Bu araştırma genel tarama modelinin bir alt türü olan "ilişkisel tarama" türünde bir araştırmadır. Araştırmada öğrencilerin öz-anlayış puanlarını belirlemek için Öz-anlayış Ölçeği ve psikolojik belirti puanlarını belirlemek için Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Öğrencilerin bazı nitelikleriyle (fakülte, cinsiyet, beslenme, uyku, sosyal medyada kalma süresi, algılanan akademik başarı düzeyi) ilgili bilgiler ise araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik belirtilerin tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Öz-anlayış düzeyinin cinsiyet ve öğrenim görülen fakülte açısından anlamlı farklılık gösterirken, beslenme alışkanlığı, algılanan akademik başarı düzeyi, sosyal medyada kalma süresi ve uyku düzenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Psikolojik belirtilerin ise tüm alt boyutlarının beslenme alışkanlığı ve uyku düzeni değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin depresyon puanları cinsiyet, beslenme alışkanlığı, uyku düzeni, algılanan akademik başarı düzeyi açısından anlamlı farklılık gösterirken, depresyon puanlarının öğrenim görülen fakülte ve sosyal medyada kalma süresi göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Öğrencilerin anksiyete puanları beslenme alışkanlığı ve uyku düzeni açısından anlamlı farklılık gösterirken, anksiyete puanlarının cinsiyet, barınma şekli, öğrenim görülen fakülte ve sosyal medyada kalma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Öğrencilerin somatizasyon puanları cinsiyet, uyku düzeni, beslenme alışkanlığı ve algılanan akademik başarı düzeyi açısından anlamlı farklılık gösterirken, somatizasyon puanlarının öğrenim görülen fakülte ve sosyal medyada kalma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Öğrencilerin olumsuz benlik puanları uyku düzeni, beslenme alışkanlığı, algılanan akademik başarı düzeyi açısından anlamlı farklılık gösterirken, olumsuz benlik puanlarının cinsiyet, öğrenim görülen fakülte ve sosyal medyada kalma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Öğrencilerin hostilete puanları cinsiyet, uyku düzeni, beslenme alışkanlığı, sosyal medyada kalma süresi ve algılanan akademik başarı düzeyi açısından anlamlı farklılık gösterirken, hostilete puanlarının öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik belirtiler, Öz-anlayış, Anksiyete, Depresyon, Olumsuz benlik, Hostilite, Somatizasyon

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS AND SELF-COMPASSION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Seda KARAHANCI, Master Thesis

Supervisor: Asst. Prof. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya University, 2020.

The purpose of the study was to examine the psychological symptoms and self-compassion levels of university students in terms of some variables (faculty, gender, nutrition, sleep, social media stay duration, and perceived academic achievement level) and to examine the relationship between psychological symptom and self-compassion.

The study population was the students studying in different faculties of Sakarya University in 2019-2020 academic year. The sampling method used was proportional cluster sampling method using which 960 students - studying in 2019-2020 academic year - of whom 550 were females and 410 males were selected from various faculties (Education, Science, Literature, Theology, Political Science, Communication, Business, Art, Design and Architecture, Computer and Informatics, Law and Health Sciences) of Sakarya University. Some faculties (Faculty of Dentistry, State Conservatory, Faculty of Sport Sciences, Medical School, and Faculty of Technology) of Sakarya University were not included in the proportioning process because of the low number of students.

The study was a “relational screening” study as a sub-type of general screening model. Self-compassion scale was used to determine the students' self-compassion scores, and Brief Symptom Inventory (BSI) was used to determine the psychological symptom scores. Some information about the students' characteristics (faculty, gender, nutrition, sleep, social media stay duration, and perceived academic achievement level) was obtained using a researcher-developed personal information form.

The study found a significant relationship between self-compassion scores of university students and all sub-dimensions of psychological symptoms.

While the level of self-compassion differed significantly according to gender and education faculty, it showed no significant differences according to nutritional habits, perceived academic achievement level, social media stay duration and sleep patterns. All sub-dimensions of psychological symptoms showed significant differences with nutritional habits and sleep patterns.

While the depression scores of the students differed significantly according to gender, nutritional habits, sleep patterns, and perceived academic achievement levels, there were no significant differences between depression scores according to the faculty and social media stay duration.

While students' anxiety scores differed significantly according to nutritional habits and sleep patterns, these scores did not differ significantly in terms of gender, type of accommodation, faculty of education, and social media stay duration.

While the somatization scores of the students differed significantly in terms of gender, sleep patterns, nutritional habits and perceived academic achievement levels, these scores did not differ significantly according to the faculty and social media stay duration.

While students' negative self-scores differ significantly in terms of sleep patterns, eating habits, and perceived academic achievement levels, these scores did not differ significantly according to gender, faculty of education, and social media stay duration.

While students' hostility scores differed significantly in terms of gender, sleep patterns, nutritional habits, social media stay duration and perceived academic achievement level, these scores did not differ significantly according to the faculty of education.

Keywords: Psychological symptoms, Self-compassion, Anxiety, Depression, Negative self, Hostility, Somatization

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	x
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem durumu	1
1.2.Araştırmanın amacı ve önemi.....	4
1.3.Problem cümlesi	5
1.4.Alt problemler	5
1.5.Varsayımlar	5
1.6.Sınırlılıklar.....	5
1.7.Tanımlar	6
BÖLÜM II.....	7
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1.Öz-anlayış.....	7
2.1.1.Öz-anlayışın psikolojik kuramlarla ilişkisi.....	10
2.1.1.1.Psikanalitik yaklaşım.....	10
2.1.1.2.Bilişsel davranışçı kuram.....	10
2.1.1.3.İlişkisel kuram	11
2.1.1.4.İnsancıl (hümanistik) kuram.....	11
2.1.1.5.Duygu düzenleme kuramı (emotional regulation).....	11

2.2.Öz-anlayış ile ilgili yapılan araştırmalar	12
2.2.1.Türkiye’de yapılan araştırmalar	12
2.2.2.Yurt dışında yapılan araştırmalar	16
2.3.Psikolojik belirtiler	18
2.3.1.Depresyon.....	19
2.3.2.Anksiyete (Kaygı)	20
2.3.3.Olumsuz benlik.....	22
2.3.4.Hostilite(Düşmanlık)	23
2.3.5.Somatizasyon.....	24
2.4.Psikolojik belirtiler ile ilgili yapılan araştırmalar.....	26
2.4.1.Türkiye’de yapılan araştırmalar	26
2.4.2.Yurt dışında yapılan araştırmalar	28
BÖLÜM III.....	31
YÖNTEM	31
3.1.Araştırmanın yöntemi	31
3.2.Araştırmanın evreni ve örneklemi	31
3.3.Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri.....	33
3.3.1.Kişisel bilgi formu	33
3.3.2.Öz-anlayış ölçęęi	33
3.3.3.Kısa semptom envanteri	34
BÖLÜM IV	37
BULGULAR	37
4.1.Problem cümlesine ilişkin bulgular	38
4.2.Alt problemlere ilişkin bulgular	39
BÖLÜM V.....	81
SONUÇ, TARTIşMA VE ÖNERİLER	81
5.1. Sonuç ve tartişma	81

5.2. Öneriler.....	92
5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler.....	92
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler.....	93
KAYNAKLAR.....	95
EKLER	118
ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ.....	123



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1 Öğrenim Görülen Fakülteye Göre Oranlama İşlemine Yönelik Sonuçlar	32
Tablo 2 Öz-anlayış ile Psikolojik Belirtiler Alt Boyutlarına İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Sonuçları.....	37
Tablo 3 Öz-Anlayış ve Psikolojik Belirti Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları	38
Tablo 4 Psikolojik Belirtiler ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Levene ve İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları	39
Tablo 5 Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Psikolojik Belirti Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	40
Tablo 6 Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Öz Anlayış Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları.....	44
Tablo 7 Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon, Olumsuz benlik ve Hostilite Alt Boyutları ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Levene ve ANOVA Testi Sonuçları.....	46
Tablo 8 Fakülteye Göre Öz-anlayış Düzeyine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	47
Tablo 9 Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete ve Somatizasyon Alt Boyutları Puanlarının Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Levene ve Welch Testi Sonuçları	52
Tablo 10 Öğrencilerin Uyku Düzenine Göre Psikolojik Belirti Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları.....	53
Tablo 11 Öğrencilerin Uyku Düzenine Göre Öz Anlayış Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	55
Tablo 12 Psikolojik Belirtiler ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin Uyku Düzenine Göre Levene ve ANOVA Testi Sonuçları.....	56
Tablo 13 Uyku Düzenine Göre Psikolojik Belirti Düzeyine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları	58
Tablo 14 Öğrencilerin Beslenme Alışkanlığına Göre Psikolojik Belirti Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları.....	60

Tablo 15 Öğrencilerin Beslenme Alışkanlığına Göre Öz Anlayış Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları.....	59
Tablo 16 Psikolojik Belirtiler ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin Beslenme Alışkanlığına Göre Levene ve ANOVA Testi Sonuçları	62
Tablo 17 Beslenme Alışkanlığına Göre Psikolojik Belirti Düzeyine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	64
Tablo 18 Öğrencilerin Sosyal Medyada Kalma Süresine Göre Psikolojik Belirti Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	66
Tablo 19 Öğrencilerin Sosyal Medyada Kalma Süresine Göre Öz Anlayış Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	68
Tablo 20 Psikolojik Belirtiler ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin Sosyal Medyada Kalma Süresine Göre Levene ve ANOVA Testi Sonuçları.....	69
Tablo 21 Sosyal Medyada Kalma Süresine Göre Hostilite Düzeyine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	71
Tablo 22 Sosyal Medyada Kalma Süresine Göre Hostilite Düzeyine İlişkin LSD Testi Sonuçları.....	69
Tablo 23 Öğrencilerin Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Göre Psikolojik Belirti Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları.....	73
Tablo 24 Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeyine Göre Öz Anlayış Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları.....	74
Tablo 25 Psikolojik Belirtiler ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Göre Levene ve ANOVA Testi Sonuçları	75
Tablo 26 Akademik Başarı Düzeyine Göre Psikolojik Belirti Düzeyine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	77
Tablo 27 Akademik Başarı Düzeyine Göre Somatizasyon Düzeyine İlişkin LSD Testi Sonuçları.....	79

SİMGELER VE KISALTMALAR

ÖAÖ: Öz-Anlayış Ölçeği

KSE: Kısa Semptom Envanteri

TDK: Türk Dil Kurumu

DSM V: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu

Üniversite dönemi yaşam döngüsünde önemli dönemlerden biri olabilir. Ülkemizde her yıl on binlerce öğrencinin orta öğrenim sonrası yeterli bir ön eğitim olmaksızın üniversiteye başladığı ve pek çok değişiklikle karşılaştığı belirtilmektedir (Özenli, Yoldaşcan, Topal ve Özçürümez, 2009). Bu dönemin bireylerde yeni arkadaşlıklar edinmek, aileden ayrılmak, farklı kültürlerden bireylere uyum sağlamak, yeni bir yere taşınmak ve meslek edinmeye yönelik eğitim sürecine girmek gibi pek çok değişikliği de beraberinde getirdiği belirtilebilir. Bireyler bu değişimlerle birlikte sosyal çevresi olan ailesi ve arkadaşları ile ilişkilerinde acı, üzüntü ve hayal kırıklığı yaşayabilirler. Bireylerin bu olumsuz duygularla başa çıkabilme becerisinin gelişmiş olmasının kendine ve hayata karşı olumlu bir bakış açısı geliştirmesinde büyük bir önem taşıdığı düşünülebilir.

Yaşanan olaylar karşısında bireylerin kendine karşı anlayışlı, sabırlı ve kendini suçlamayan bir tutum sergilemesi ise ruh sağlığının olumlu yönde gelişmesi için önemli bir etken olabilir. Ruh sağlığı olumlu yönde gelişen bireyler kendine güvenen, hatalarından ders çıkaran, kendine ve diğer bireylere karşı anlayış gösterebilen yetişkinler olarak sağlıklı bir toplumun oluşması için etkin rol oynayabilirler. Bu etkin rolü oynayabilmek için yaşam olayları karşısında kendine karşı anlayışlı bir birey olabilmenin problemlerin çözümünde önemli bir yeri olduğu öngörülebilir.

Kristin Neff' in, öz-anlayış konusunda en üretken yazarlardan biri olduğu belirtilmektedir (Womack, 2016). Neff (2003a)'e göre öz-anlayış araştırmalara konu olan yeni bir kavram olmakla birlikte öz süreçler ve ruh sağlığına olan potansiyel katkısı nedeniyle araştırılmaya değer bir kavramdır. Alan yazında öz-şefkat olarak da geçen öz-anlayış, sert bir şekilde kendi kendini eleştirmek yerine, acı ya da başarısızlık durumlarında kendine karşı nazik ve anlayışlı olmak olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003b). Bir başka deyişle, bireyin hatalarından dolayı kendini suçlamaması ve yargılayıcı olmaması, bu hataların farkında olması ve her insanın hata yapabileceğini kabul etmesi, kendine de diğer insanlara karşı gösterdiği anlayışı gösterebilmesi öz-anlayışın özellikleri arasında sayılabilir. Aynı

zamanda öz-anlayışın, bireylerde düşük benlik saygısının olumlu yönde gelişmesine de yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Neff, 2003a).

Öz-anlayışlı bireylerin, performanslarına bakmaksızın, kendilerine karşı kibar oldukları ve kendilerini yargılamadıkları belirtilmektedir ve kendilik hisleri performans değerlendirmelerine bağlı olmadığından öz-anlayışlı bireylerin, olumsuz geribildirim durumlarında bile kendilerine karşı olumlu bir duruş sürdürdükleri ve düzensiz geri bildirimler aldıklarında kendilerini korumaya veya değiştirmeye ihtiyaç duymadıkları düşünülmektedir (Gottheim, 2009). Bu nedenle öz-anlayış, bireyin başarısızlıklarını anlayışla karşılaşmasını ve kendisini hem iyi hem de kötü yetenekleriyle, kusurlu bir kişi olarak da görebilmesini teşvik eder (Womack, 2016). Sonuç olarak öz-anlayışın ruh sağlığının olumlu anlamda gelişmesinde önemli bir ölçüt olduğu düşünülebilir.

Bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında yeterli öz-anlayışa sahip olma durumlarının problemler ortaya çıktığı anda kendi kendine olumlu bildirimlerle ruhsal sorunların etkisini azaltması ve uzun vadede ortaya çıkarak ruh sağlığını olumsuz olarak etkileyebilecek olumsuz benlik, kaygı, depresyon gibi psikolojik belirtileri göstermesinde koruyucu görev üstleneceği düşünülebilir. Psikolojik belirtiler; depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, fobiler, obsesif kompulsif bozukluk ve öfke gibi sorunlar olarak belirtilen stresin neden olduğu olumsuz tepkiler ve zorlanma düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Dağ, 1991).

Kılıç (1987)'in psikolojik belirtilerin; normal işleyişe uygun olmayan, psikolojik bir bozukluğu tanımlayan ve ruhsal sağlığı olumsuz olarak etkileyen durumlar olduğunu ifade etmektedir (Akt: Özdolap, 2015). DSM V (2013)' e göre, bireye sıkıntı veren durumlar bireyin kişisel, toplumsal ya da mesleki yaşamındaki işlevselliği bozduğu takdirde söz konusu durumlar psikolojik belirti olarak ele alınmaktadır. Koruyucu yaklaşımlar ve müdahaleler dikkate alındığında bireylerin çeşitli psikolojik sorun ve rahatsızlıklara yönelik belirtiler açısından değerlendirilmesinin ve bu nedenle de psikolojik belirtilerin tanımlanması ve sınıflandırılmasının da önemli bir gereklilik olduğu belirtilmektedir (Şahin ve Durak,1994).

Psikolojik rahatsızlığın tespit edilmesinde bazı özelliklerin dikkate alındığı söylenilebilir. Bireyin yaşadığı problemin içinde olduğu toplum göz önüne alındığında aykırı olması, bireyin işlevselliğini bozması ve birey için yüksek düzeyde rahatsızlık verici olması özellikleri yaşanan sorunun psikolojik rahatsızlık/belirti olarak değerlendirilmesinde esas

unsurlar olarak belirtilmektedir (Comer, 2010). Bu bağlamda, bireyin işlevselliğini çok az etkileyen durumların psikolojik belirti olarak görülmediği söylenilebilir. Bu yüzden kişilerin işlevselliğini bozan ve hayatını zorlaştıran psikolojik belirtilerin, bireylerin olumsuz olayların etkisini azaltmalarına yardımcı olan öz-anlayış kavramı ile ilişkili olabileceği düşünülebilir.

Yapılan araştırmalarda öz-anlayışın farklı değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Öz-anlayış ile depresyon (Pauley, 2008), anksiyete (Comeau ve Nicolas, 2016; Foye, 2017) ve saldırganlık (Adıgüzel, 2012) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda ise öğrencilerin öz-anlayış düzeyi ile beden algısı (Aktaran, 2018); öz saygı, erteleme ve sınav kaygısı (Yıldırım, 2015); psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu (Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök, 2011; Bolat, 2013); anne baba tutumu (Çırpan, 2017; Taki, 2009); kendini affetme (Oral, 2016; Sayın, 2017); depresyon, anksiyete ve stres (Sümer, 2008) değişkenleri arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Görüldüğü üzere; alan yazında yapılan çalışmalarda bireylerin öz-anlayış düzeylerinin, psikolojik belirtilerin alt boyutu olan depresyon, anksiyete ve birçok farklı değişkenle ilişkilendirildiği çalışmalara rastlamak mümkündür. Sümer (2008) tarafından yapılan araştırma sonucunda düşük ve orta düzeyde öz-anlayış düzeyine sahip olan öğrencilerin öz-anlayışı yüksek olanlara göre daha fazla depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine sahip olduğu saptanmıştır. Bayramoğlu (2011) ve Neff (2003a) tarafından yapılan araştırmada öz-şefkat, depresyon ve kaygı ile anlamlı düzeyde olumsuz ilişkili bulunmuş ve öz-şefkatin daha fazla yaşam doyumu gibi pozitif zihinsel sağlık sonuçları ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu ve psikolojik sorunlar karşısında güçlendirici etkisi ortaya koyulmuştur.

Yapılan incelemede öz-anlayış ile psikolojik belirtilerin tüm alt boyutları (depresyon, anksiyete, hostilite, olumsuz benlik, somatizasyon) arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanamamıştır. Ancak öz-anlayış düzeyi bireylerin olumlu ruh sağlığının gelişmesinin önünde engel olan psikolojik belirtilerin önüne geçmede önemli koruyucu bir görev üstlenebilir. Öz-anlayışın psikolojik belirtilerin tüm alt boyutları ile ilişkisinin incelenmesinin, ruh sağlığının olumlu olarak gelişmesi için çözüm önerilerinin ortaya konulmasında kaynak görevini üstleneceği öngörülebilir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, bu araştırmanın psikolojik belirtiler ile öz-anlayış düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemesi açısından da oldukça önemli olduğu savunulabilir.

Özetle, insanın hayatı boyunca sayısız problemle karşılaştığı ve bu problemler sonucunda psikolojik belirtiler göstermesinin kaçınması gereken ve istenmeyen bir durum olduğu ifade edilebilir. Öz-anlayışın ise bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında kendini suçlamaması ve kendine karşı anlayışlı olmasını içerdiği belirtilmektedir (Neff, 2003a). Bu bilgiler ışığında, bireylerin öz-anlayışa sahip olmalarının psikolojik belirtilerin önüne geçmede koruyucu bir görev üstleneceği varsayılarak bu konuda yapılacak çalışmaların bireylerin ruh sağlığını olumlu anlamda etkileyeceği söylenebilir.

1.2.Araştırmanın amacı ve önemi

Yaşamın içinde çeşitli problem ve olaylarla karşılaştığında insanın dışsal kaynakların yanında kendi kendine de duygusal destek vermeye ihtiyaç duyabilmektedir. Bireylerin travma, yakın birinin kaybı, meslek seçimi, ilişki problemleri ve daha sayısız birçok konuda psikolojik sorunlar göstermesinin üniversite döneminde yaşadığı olumsuz olaylardan etkilenip etkilenmediğinin araştırılmasının önemli olduğu söylenebilir. Çalışmanın üniversite dönemindeki öğrencilerle yapılmış olmasının da psikolojik belirtiler kavramı ile dönemsel problemlerden ileri geldiği belirtilebilir.

Üniversite öğrencilerinin üniversite mezuniyetinden sonra sorumlulukların da artmasıyla aile ya da meslek hayatının içerisinde pekçok görevi yerine getirirken karşılaştığı problemlerle başa çıkabilmesinin önemli olduğu düşünülebilir. Bireyin problemlerle başa çıkabilmesinin yaptığı işte başarılı olabilmesi, yaşanan olumsuzluklara karşı dayanıklı olabilmesi, iş yerindeki diğer çalışanlara anlayışla yaklaşarak uyum sağlayabilmesi ve kendine diğer bireylere anlayış konusunda daha sağlıklı nesiller yetiştirebilmesi için önemli olduğu belirtilebilir. Bu bağlamda, karşılaşılan sorunlarda öz-anlayışın özelliklerinden sayılabilecek kendine olumlu bildirimler vermenin önem kazandığı söylenebilir. Bu araştırma; araştırmacıların üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları problemlerde kendilerine öz-anlayışla yaklaşmadıklarında uzun vadede psikolojik sorunlar yaşayabilecekleri için psikolojik belirtilere sebep olan olumsuz yaşantıların öz-anlayış ile çözümüne dair yardım çalışmalarını içeren programların geliştirilmesine ve araştırmacılar için kaynak teşkil etmesi açısından önemlidir.

Ülkemizde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda öz-anlayış ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmaması ve konunun öneminin araştırmayı gerekli kıldığı düşünülebilir. Bu araştırmanın değişkeni olan öz-anlayışın psikolojik belirtiler ile ilişkisi irdelendiğinde çıkacak sonuçların üniversite öğrencilerinin psikolojik

belirtileri ve bu süreçte dikkat edilmesi gerekenler konusunda alanyazına ışık tutacağı öngörülmektedir. Öz-anlayış ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin araştırılmasının, bu alanda ve farklı popülasyonlarda yapılacak çalışmalar için yol gösterici nitelikte olduğu belirtilebilir. Ayrıca bulgular sonucunda yapılacak müdahale çalışmaları bireylerin farkındalık düzeylerini artırarak sağlıklı bireyler olma yolunda adım atmalarına sebep olabilir. Ek olarak, bu araştırmadan elde edilecek bulguların, üniversitelerin psikolojik danışmalık merkezlerinde etkili öz-anlayış programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacağı öngörülebilmektedir. Bu sebeple öz-anlayış ve psikolojik belirtiler arasında ilişki olup olmadığı, eğer varsa hangi değişkenlerden etkilendiği ve bu durumun sayısız problemle yönelik çözüm bulması gereken durum ile karşı karşıya olan üniversite öğrencileri üzerinden tespit edilmesinin önemli olduğu söylenebilir.

1.3.Problem cümlesi

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtileri ve öz-anlayış düzeyleri bazı değişkenlere (fakülte, cinsiyet, beslenme, uyku, sosyal medyada kalma süresi, , algılanan akademik başarı düzeyi) göre farklılık göstermekte midir ve üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" sorularına cevap aranmıştır.

1.4.Alt problemler

- 1.Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2.Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz-anlayış düzeyleri bazı niteliklerine göre (fakülte, cinsiyet, beslenme, uyku, sosyal medyada kalma süresi, algılanan akademik başarı düzeyi) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.5.Varsayımlar

- 1.Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarını gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevapladıkları varsayılmıştır.

1.6.Sınırlılıklar

- 1.Araştırmanın verileri araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- 2.Araştırmanın örneklemini 2019-2020 Eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi'ne bağlı Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Siyasal Bilgiler Fakültesi,

İletişim Fakültesi, İşletme Fakültesi, Sanat, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, Bilgisayar ve Bilişim Fakültesi, Hukuk Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencisi olan toplam 960 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

1.Öz-anlayış (self-compassion): Öz-anlayış, kişinin acılarına, yetersizliklerine, başarısızlıklarına yönelik yargılayıcı olmamasını, kişinin kendi acılarına, başarısızlıklarına ve hatalarına karşı anlayışlı ve açık olmasını, acısını hafifletme ve kendini şefkat ile iyileştirme isteği duymasını içerir. Bu nedenle kişi kendine karşı nazik ve anlayışlı olurken sıkıntı veren davranış ve eylemler her insanın hata yapabileceği bakış açısıyla, normal bir durum olarak görülür (Neff,2003a).

2.Psikolojik belirtiler (psychological signs): Psikolojik belirtiler somatizasyon, depresyon, olumsuz benlik, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk ve öfke gibi problemler olarak belirtilen stresin neden olduğu zorlanma düzeyi ve olumsuz tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Dağ, 1991).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Öz-anlayış

Öz-anlayışın kavramı yüzyıllardır Doğu felsefi düşüncesinde var olmasına rağmen, bilimsel araştırmalara konu olan yeni bir kavram olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003b). Şefkat genellikle diğerleri için şefkat açısından kavramsallaştırılır, ancak Budist psikolojide, kendisi için anlayış duymanın başkaları için olduğu kadar önemli olduğuna inanılmaktadır (Neff, 2003a). Anlayış; başkalarının acılarına karşı duyarlı olmayı, acılarının farkında olmayı, acı çekmelerini kolaylaştırma arzusuna sahip olmayı ve hata yapan insanlara karşı yargılayıcı olmayan bir anlayışa sahip olmayı gerektirir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Bununla birlikte Neff tarafından geliştirilen ve Budist felsefesine dayanan öz-anlayış terimi kendi acılarına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı açık olmayı, kendine karşı şefkat duygularını deneyimlemeyi, başarısızlıklarına ve yetersizliklerine karşı yargılayıcı olmayan bir tutumda olmayı ve sıkıntı veren eylemleri her insanın hata yapabileceği bakış açısıyla, normal bir durum olarak görmeyi içermektedir (Neff, 2003a). Öz-anlayış, sert eleştirel veya yargılayıcı olmak yerine kendisiyle ilgilenme, etrafındaki bireylere gösterdiği anlayışı kendine de gösterebilmesi olarak tanımlanmaktadır ve bireyin; acı çektiği zamanlarda soğuk, sert bir yaklaşımı kullanmak yerine, kendine karşı anlayış, huzuru ve rahatlamayı sunduğu belirtilmektedir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2009; Neff, 2013).

Öz-anlayış kavramının farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımlamalarına rastlamak mümkündür. Lathren, Bluth ve Park (2019) öz-anlayışı, birinin kendi sıkıntılarına özen ve ilgi ile cevap vermeyi içeren bir özellik olarak tanımlamıştır. Neff (2003b) tarafından öz-şefkat olarak da tanımlanan öz-anlayış, kendini eleştirmek yerine, acı ya da başarısızlık durumlarında kendine karşı nazik ve anlayışlı olmaktır. Kalnins (2015)' e göre kendinden şefkat, bir kişinin kendisine yönelmesidir; başka bir deyişle, kendi sıkıntısını hafifletme isteği ile birlikte, sıkıntısına karşı sempatik bir bilinç geliştirmesidir. Bu tanımda, şefkat ve özyönetimin (a) deneysel ve bilinçli bir stres farkındalığı ve (b) bu sıkıntıyı hafifletme veya azaltma isteği olmak üzere iki özelliğini olduğunu belirtmektedir. Zessin, Dickhauser ve Garbade (2015) tarafından yapılan başka bir tanımda ise öz-anlayış, başarısızlıklar ve

bireysel eksiklikler karşısında bir insanın kendisine karşı olumlu ve özenli bir tutumu olarak belirtilmektedir.

Türk Dil Kurumu (TDK)'nda ise öz-anlayış; bir toplumdaki bireylerde fikir ve inanış etmenlerinin etkisiyle ortaya çıkan düşünme biçimi, zihniyet, anlama yeteneği ve hoşgörülü olma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (www.tdk.gov.tr). Buna göre bireylerin öz-anlayış düzeylerinin yaşadıkları toplum yapısı ile de bağlantılı olduğu ve diğer bireylere karşı gelişen değer yargılarını kendine karşı da geliştirebildiği düşünülebilir. Bireyin kendisine karşı anlayışlı olup olmamasını stresli yaşam olaylarıyla mücadele ederken kullandığı başa çıkma stratejileri üzerinde yardımcı olabilecek içsel faktörlerden birisi olarak ele almak mümkündür (Sayın, 2017).

Neff (2003) öz-anlayış terimini daha sistematik ve işlevsel hale getirmek için a) öz-şefkat, b) bilinçli farkındalık, c) ortak paydaşım olmak üzere üç bileşen üzerinde çalışmıştır. Dolayısıyla Neff'e (2003a) göre öz-anlayış üç temel bileşeni içerir:

1) Öz-şefkat: Öz-anlayışın ilk öncülü olan öz-şefkat, bir bireyin kendine karşı sert yargılama ve öz eleştiri yerine, nezaket ve anlayışlı olmasıdır (Neff, 2003b). Bu öncül temel olarak kişinin eksikliğini kabul etme yeteneği ile ilgilidir ve kişinin kendi realitesini görmesini, yeteneklerini ve kusurlarını anlayış ve empati ile algılamasını sağlamasıdır (Kramer, 2014). Öz-şefkat, bir insanın olumsuz ya da hatalı deneyimlerini, ortak insan deneyimi ışığında çerçevelemeyi, tüm insanların benzer ya da farklı bir şekilde mücadele ettiğini ve birinin hatalı ya da olumsuz deneyiminin tüm insanlığın paylaştığı hatalı deneyime bağlı olduğunu kabul etmeyi içerir (Neff ve Knox, 2017).

Öz-şefkat, yetkinlik duygularının yüksek derecede özeleştiri tarafından zayıflatılmayacağı ve başarısızlık potansiyelinin yaşamı tehdit edici bir etken olarak görünmeyeceği anlamına gelmektedir (Long ve Neff, 2018). Yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olan insanlar olumsuz yaşam deneyimleri yaşadıklarında kendilerini anlayış ve ilgi ile iyileştirirler. Kendine karşı şefkatli olan insanlar, olumlu bilişsel yapılanmaya inanma ve daha az kaçınma eğilimindedirler (Allen ve Leary, 2010).

2) Bilinçli farkındalık: Bilinçli farkındalık, bireylerin düşünce ve duygularını, ortaya çıktıktan sonra, değiştirmeye veya onları uzaklaştırmaya çalışmadan ya da bu düşünce ve duygulardan kaçmadan; düşüncelerini ve duygularını gözlemledikleri, yargılayıcı olmayan, alıcı bir zihinsel durumdur (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Neff ve Knox (2017) bilinçli farkındalık ve öz-anlayış kavramının yakından ilişkili olduğunu ve öz-anlayışın, kendisiyle ilgili negatif duyguları dikkatli farkındalık içinde tutmayı gerektirdiğini, aynı zamanda kendine karşı anlayış duyguları yaratmayı ve insan deneyiminin iç içe geçmiş doğasına dair içgörüler üretmeyi de içerdiğini ifade etmektedir.

Bilinçli farkındalığa sahip olan bireylerin zamanını sürekli sıkıntı ve sorunlarını düşünerek geçirmektense, içinde bulunduğu ana odaklandığı ancak birey sorunlarını görmezden gelmeyerek bu sorunlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkmaya çalıştığı belirtilmektedir. Aynı zamanda bireyin bu şekilde acı veren bir olaya bilinçli farkındalıkla yaklaşmasının, yaşam olaylarıyla daha başarılı bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

3) Ortak paydaşım: Ortak paydaşım, bireyin belirli problemleri veya duyguları yaşayan tek birey olarak kendini görmesi yerine, deneyimlerinin evrensel olduğunu ve başkalarının da bu deneyimleri edinebileceğinin farkına varması durumudur. Örneğin, bir öğrencinin sınavda başarısız olduğunda; diğer öğrencilerin de başarısız olabileceğini kabul etme yeteneği ortak paydaşıma yöneliktir (Kramer, 2014).

Ayrıca, Neff (2003a, 2003b) ortak paydaşımın olumsuz duygulardan kaçınmak yerine olumluya dönüştürmek anlamına geldiğini ve bu dönüşüm sürecinin, paylaşılan insanlığın nezaket, anlayış ve değerleri ile ortaya çıktığını belirtmektedir. Aynı zamanda ortak insanlık fikrine sahip olan bireylerin kendi kültürel değerlerini koruduğu, farklı kültürel değerlere saygı gösterdiği, özgürlük, eşitlik ve adalet gibi temel demokratik değerlere inandığı ve ilişkilerini bu değerler doğrultusunda uyarlamaya çalıştığı ifade edilmektedir. İfade edilen ortak insanlık fikri, kültürel ve evrensel değerlerin özü olduğu için bu anlayışa sahip bireylerin hem kendilerine hem de başkalarına karşı toleranslı olduğu da belirtilmektedir (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

Bu süreç aynı zamanda kusurlu olmanın, hata yapmanın ve yaşamla ilgili zorluklarla karşılaşmanın paylaşılan insan deneyiminin bir parçası olduğunu, yani yalnızca “başıma gelen” bir şey olmaktansa hepimizin yaşadığı bir şeyin olduğunu kabul etmeyi içerir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007a). öz-anlayış özelliği daha yüksek olan bireyler, olumsuz deneyimlerinin paylaşılan doğasını vurgulayan bir durumda yaşanan başarısızlıklara özellikle esnek bir şekilde yanıt verebilir (Waring ve Kelly, 2019). Kişinin deneyimini başkalarıyla paylaştığının farkına varması, olumlu dikkat çekme veya iyi bir performans sergilemek için bir gruptan ayrılma endişelerini azaltabilir (Long ve Neff, 2018).

2.1.1. Öz-anlayışın psikolojik kuramlarla ilişkisi

2.1.1.1. Psikanalitik yaklaşım

Winnicott'ın (1953, 1971) psikanalitik geleneğindeki nesne ilişkileri teorisinden doğan potansiyel alan kavramının; özellikle bilinçli farkındalık bileşeni olmakla birlikte, öz-anlayışın yapısıyla da alakalı olduğu görülür. Potansiyel alan, Winnicott'un çalışmasında, öznenin anne ve bebek arasındaki (potansiyel) alanda ortaya çıktığı görülmektedir (aktaran Ogden, 1994).

Bu kavram, bebeğin nesne gelişimindeki ilk ilerlemesinin çocuk-anne sembiyosundan başlayarak çocuk ve annenin ayrı bireyler olduğu zamana kadar devam ettiği fikrinden ortaya çıkmaktadır (Ogden, 1992). Farkındalık ile birlikte bebekte “ben” in bittiği ve “ben değil” in başladığı duygu oluşur. Öz-anlayışın, çocuğun “ben” ve “ben değil” i tasarlayabildiği noktadan sonra başlaması da muhtemeldir çünkü öz-anlayışın bileşenleri olan öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve ortak insanlık paydaşımı, kendini objektif bir bakış açısıyla görme yeteneğini gerektirir. Çocuk kendini ve diğer bireyleri birbirine bağlayan bu alanda, hem kendine yönelik bilinçli farkındalığı hem de ortak bir insanlığa dair yeni oluşmaya başlayan bir farkındalığı öğrenir (Kirkpatrick, 2005).

2.1.1.2. Bilişsel davranışçı kuram

Bilişsel kuramdaki açıklamaların öz-anlayışa karşı teşvik eder nitelikte olduğu söylenebilir. Beck, olumsuz düşünceleri ve uyumsuz inançları tanımayı, kabul etmeyi ve değiştirmeyi vurgulayan içgörü odaklı bir anlayış geliştirmiştir. Bilişsel Kuram; insanların yanılabilceğini göz önünde bulundurarak hata yapmaya devam eden varlıklar olarak kendilerini kabul etmelerine yardımcı olmaya çalışır. Ellis' in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinde çoğu duygusal rahatsızlığın merkezinde kendini suçlamanın olduğu kabul edilmektedir. Dolayısıyla, bir psikolojik rahatsızlıktan kurtulmak için bireyin kendini ve başkalarını suçlamaktan vazgeçmesi gerektiği bunun yerine kusurlarına rağmen kendisini kabul etmeyi öğrenmesi gerektiği vurgulanır (Corey, 2015, 347-360). Aynı zamanda Farkındalık Tabanlı Bilişsel Terapi (MBCT), bilişsel terapinin unsurlarını farkındalığın geliştirilmesiyle birleştirilerek depresyon riskini azaltmaya yardımcı olur. Uygulanan farkındalık, hastaların olumsuz düşünceler, duygular ve duyumlara odaklanmış bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olabilir ve depresyon döngüsünü teşvik eden alışılmış reaktif düşünme kalıplarına karşı koyabilir (Dinh ve Williams, 2016).

2.1.1.3. İlişkisel kuram

İlişkisel gelişimin önemini vurgulayan anlayışlar, özellikle insanlığın birbirine bağlılığına ve bilinçli farkındalığa odaklanan, öz-anlayışın temel doğasını da içerir (Kirkpatrick, 2005). Jordan (2017)'ın bireyin diğer bireylere ve kendine karşı duyması gereken empati kavramı üzerinde durduğu ve empatinin anlayışın yeniden inşası için esas olduğu ve öz-empati sürecinde, bireyin kendisi için de bir empati geliştirdiği belirtilmektedir. Aynı zamanda öz-empatiyi bireyin yargılanan ve reddedilmiş yönlerinin 'önemseyici, etkili bir şekilde mevcut ve yeniden bağlanmış bir şekilde' kabul edilip yanıtlandığı bir tür "düzeltici ilişkisel deneyim" olarak tanımladığı ve öz-anlayışın üç unsuruna (öz-şefkat, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık) dolaylı olarak değinerek psikolojik refahı büyük ölçüde artıracak şekilde kalıcı yapısal değişime yol açabileceği de ifade edilmektedir (aktaran Neff, 2003a).

2.1.1.4. İnsancıl (hümanistik) kuram

Rogers (1980) empatiyi, danışanın özel algısal dünyasına girme ve değişen hissi deneyiminin inceliklerine duyarlı hale gelme süreci olarak tanımlamaktadır ve yargılama ya da önyargı olmaksızın başkalarının hayatında geçici olarak yaşama süreci olduğunu belirtmektedir. Terapist tarafından değer verilen ve bakım gören bir duygu ile danışanın kendine değer vermeye başladığı ve bu sürecin nihayetinde danışanın benlik kavramı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ifade edilmektedir (Rountree, 2009).

Rogers (1961) bir kişinin tam olarak kabul edilmesi ve bu kabulde yargılama olmadığında, yalnızca şefkat ve empati olduğunda, bireyin gerçek benliği ile yüzleşebileceğine inanmaktadır. İnsancıl kuramda; kabul, anlayış içermediği sürece pek bir anlam ifade etmez. Bireyin kendine çok korkunç, çok zayıf ya da çok duygusal ya da çok tuhaf görünen duyguları ve düşünceleri kabul ettiği gibi anlayış da göstermesi gerekmektedir. Kendine bu şekilde anlayış göstermeyen bireylerin anı yaşaması, kendi ile yüzleşmesi ve özgürlüğünü kazanması beklenemez (Kirkpatrick, 2005).

2.1.1.5. Duygu düzenleme kuramı (emotional regulation)

Pek çok yönden, öz-anlayış, acı veren veya üzücü duygulardan kaçınılmayan, bunun yerine şefkatli, anlayışlı ve paylaşılan bir insanlık duygusuyla farkındalık içinde tutulan faydalı bir duygusal düzenleme yöntemi olarak görülebilir. Öz-anlayış yapısı duygusal gelişim alanındaki çalışmalardan özellikle başa çıkma ve duygusal düzenleme ile ilgilidir. Olumsuz duygular, kişinin acil durumunun daha net anlaşılmasını ve kendini ve / veya

çevreyi uygun ve etkili şekillerde değiştiren eylemlerin benimsenmesini sağlayarak daha olumlu bir duygu durumuna dönüştürülür (Neff, 2003).

İnsanların duygu düzenleme kapasiteleri arasında hem kendi kaygılarını hem de duygusal acılarını yatıştırmanın yanı sıra, genel duygusal uyarılma seviyesini arttırması da bulunmaktadır. Eğer bu uyarılma fazla ya da az olursa duygu düzenleme zorlukları ortaya çıkar. Gerçekleştirmeye çalıştırılan görev için fazladan uyarılma olduğunda, dağınık olunduğu ve yapmaya karar verilen şeyin başarısız olduğu belirtilmektedir. Alternatif olarak, yeterince uyarılma olmadığında ise, en iyi performansın gösterilemediği ifade edilmektedir.

Duygu düzenleme kuramı açısından, insanlar yeterince teşvik edilmediğinde, eylemlerini yönlendirmeleri için ihtiyaç duydukları duygu şemalarına erişememektedirler ve davranışları yön ve odaktan yoksundur. Dahası, insanlar genellikle travmatik ya da acı verici deneyimlerle uğraşırken, duyguları yetersiz ve aşırı uyarılma arasında değişmektedir (Greenberg, 2016). Bireylerin acı veren bu yaşam olayları karşısında uyarılma seviyelerini düzenli bir şekilde devam ettirmelerinin bir yolunun da öz-anlayış olduğu söylenilebilir. Acı veren durumlar karşısında bireyler kendilerine şefkat göstererek kendilerini yatıştırabilir ya da elde ettikleri bir başarıdan sonra kendilerinden memnun olarak olumlu duygularının düzeyini arttırabilirler.

2.2. Öz-anlayış ile ilgili yapılan araştırmalar

2.2.1. Türkiye’de yapılan araştırmalar

Öz-anlayış ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde öz-anlayış ile mizah tarzları (Baş, 2019; Çetin, 2017), psikolojik sağlamlık (Kaygısız, 2019; Alibekiroğlu, 2017; Bolat, 2013), psikolojik iyi olma (Sarıcaoğlu, 2011) arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Bu araştırmaların yanında öz-anlayış ile yakın bir kavram olarak öz-duyarlılık (Bolat, 2019; Dönmez, 2019; Sübeten, 2018; Türkmenel, 2018; Ektaş, 2017; Erkoç, 2017; İnan, 2016; Aydın, 2016; Kısa, 2015; Cuğ, 2015; Başak, 2012) kavramının da incelendiği araştırmalar bulunmaktadır.

Baş (2019) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin mizah tarzları ile öz-anlayışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda Çetin (2017) tarafından ergenler üzerinde yapılan çalışmada öz-anlayış ile kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah tarzları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki saptanırken, öz-anlayış ile kendini yıkıcı mizah tarzı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Kaygısız (2019) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde öz-anlayışın psikolojik sağlamlık puanlarını yordadığı bulunmuştur. Alibekiroğlu (2017) tarafından yapılan araştırmada öz-anlayış ile psikolojik sağlamlık arasında; yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bolat (2013) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından amaca ulaşma, araştırıcı olma, öngörü, lider olma, girişimci olma, güçlü olma, iletişim ve iyimser olma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sarıcaoğlu (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada öz-anlayış ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ve öz-anlayışın, psikolojik iyi olmanın bütün alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalar sonuçlarına bakılarak öz-anlayış ile psikolojik sağlamlık, yaşam doyumunu, psikolojik iyi olma ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Öz-anlayışa yakın bir kavram olan öz-duyarlılık ile ilgili yapılan araştırmalarda da iyimserlik ve öznel iyi oluşun öz-duyarlılık ile ilişkilerinin incelendiği görölmektedir. Başak (2012) üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerini incelediği çalışmasında öz duyarlılık değişkeninin, iyimserlik değişkeni üzerinde doğrudan etkiye ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılık değişkeni üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erkoç (2017) öz-duyarlılık ve farkındalığın öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasında aracı değişkenler olup olmadığı incelemek amacıyla yaptığı araştırmasında, öz-duyarlılık ve farkındalığın öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasında kısmi aracı değişkenler olduğu ve öz-duyarlılığın alt boyutu olan öz Şefkatin öznel iyi oluşu yordadığı görölmüştür. Bu araştırma sonuçlarına bakılarak öz-duyarlılık ile öznel iyi oluş ve iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca Cuğ (2015)'un yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel yaşam enerjisi ve mutluluğa yönelimlerinin öznel iyi oluşu yordamadaki rolü incelenmiş ve öznel iyi oluşu kendini affetme, öz-duyarlılık ve öznel yaşam enerjisinin yordadığı tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucuna bakılarak öznel iyi oluş ile öz-duyarlılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir. Öz-duyarlılık ve öznel iyi oluş ile ilgili tüm araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda ise öznel iyi oluş ve öz-duyarlılık arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu bilgisine ulaşılmaktadır.

Alanyazında öz-anlayış ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulunduğu görölmektedir. Bayramoğlu (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada öz-şefkat, depresyon ve kaygı ile anlamlı düzeyde olumsuz ilişkili bulunmuş ve öz-şefkatin psikolojik sorunlar karşısında güçlendirici etkisi ortaya koyulmuştur. Sümer (2008) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırma sonucunda düşük ve orta düzeyde öz-anlayış düzeyine sahip olan öğrencilerin öz-anlayışı yüksek olanlara göre daha fazla depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine sahip olduğu saptanmıştır. Bu araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda öz-anlayış ile depresyon ve kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılabilir.

Kılavuzoğlu (2018) tarafından yapılan araştırmada kadınların öz-anlayış düzeylerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sayın (2017) ve Tatlıoğlu (2010)' nun yaptığı çalışmada ise üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanlarının cinsiyet değişkenine göre bir farklılık göstermediği görölmüştür. Lise öğrencileri üzerinde İme (2018) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre, erkek ergenlerin kız ergenlere göre anlamlı biçimde daha yüksek öz-anlayış düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Yılmaz (2009) tarafından yapılan araştırma sonucunda üniversite üçüncü sınıf öğrencilerinin öz-anlayış puanları, birinci sınıf öğrencilerinin öz-anlayış puanlarından; sonuncu kardeşin öz-anlayış puanının ise ilk ve ortanca kardeşe göre yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada sınıf düzeyine ve kardeş sırasına göre öz-anlayış puanlarının farklılaştığı tespit edilmiştir. Genel olarak cinsiyet ve öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonuçlarına bakıldığında ise sonuçların farklılaştığı görölmektedir.

Alanyazında Türkiye ve bazı ölkelerdeki üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan araştırmalar olduğu görölmektedir. Yazıcıoğlu (2018) tarafından yapılan araştırma sonucunda Türk üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin, Kanadalı öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Deniz ve arkadaşları (2012) tarafından Türkiye ve bazı ölkeler (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan araştırma sonucunda, Türk öğrencilerin öz anlayış ve yaşam doyumu düzeyleri diğer ölkelerdeki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda Türkiye'deki öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarının, diğer ölkelerdeki öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarından daha yüksek ilişki gösterdiği sonucuna da ulaşılmıştır.

Çırpan (2017) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerin öz-anlayış düzeyi ve duygusal zeka düzeyi puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Sayın (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada öz-anlayışın planlama, sosyal destek arama, duyguları dışı vurma, davranışsal uzaklaşma, olumlu yeniden yorumlama ve dine yönelmeyi anlamlı bir şekilde açıkladığı tespit edilmiştir. Adıgüzel (2012) tarafından yapılan araştırmada saldırganlık ile empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayış arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizde; empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayış saldırganlığın önemli birer yordayıcısı olarak bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına bakılarak öz-anlayış ile duygusal zeka, duyguları dışı vurma ve olumlu yeniden yorumlama arasında pozitif yönde; saldırganlık ve davranışsal uzaklaşma arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu söylenilebilir.

Alanyazında ergenlerde öz-anlayış ile farklı değişkenlerinin ilişkisinin incelendiği de görülmektedir. Şahin (2018) tarafından yapılan araştırmada ergen bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz-anlayış arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yiğit (2015) tarafından ergenler üzerinde yapılan araştırmada öz-anlayış ile normal bilgisayar kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunurken, problemlili bilgisayar kullanımı arasında ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ergenler üzerinde İme (2008) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise ergenlerin çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile öz-anlayış düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin var olduğu bulunmuştur. Ergenler üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına bakılarak öz-anlayış ile sosyal görünüş kaygısı, problemlili bilgisayar kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu söylenilebilir.

Bazı araştırmalarda öz-anlayışın alt boyutlarından olan bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Özyeşil (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, öğrencilerin bilinçli-farkındalık ile öz-anlayış puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur ve öğrencilerin kişilik özelliklerinin öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır. Tatlıoğlu (2010) tarafından da üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerine göre kişilik özellikleri alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Araştırmalar sonucunda öz-anlayış ile kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olduğu bilgisine ulaşılabılır.

Sarıcaoğlu (2015) tarafından bireylerin öz-anlayış düzeylerini yükseltmeye yönelik bir psiko-eğitim programı geliştirilmesi ve geliştirilen programın üniversite öğrencileri üzerinde etkililiğinin deneysel olarak sınanması amacıyla araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda deney grubunun öz-anlayış puanlarında deneysel işlem sonrasında anlamlı olarak arttığı ve deney grubunun öz-anlayış puan ortalamalarının, kontrol grubunun puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırma sonucuna göre öz-anlayış programının bireylerin öz-anlayışlarının yükseltilmesinde işlevsel olduğu söylenilebilir.

2.2.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar

Öz-anlayışa ilişkin yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde pozitif bilişsel reaksiyonlar (Muris ve arkadaşları, 2019), bilinçli farkındalık (Neff ve Germer, 2013), motivasyon (Breines ve Chen, 2012), ilişki davranışları (Neff ve Beretvas, 2012), refah düzeyleri (Neff ve McGehee, 2010), kültürel değerler (Neff Hsieh ve Pisitsungkagarn, 2008), psikolojik iyi hal (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007a), psikolojik sağlık (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007b), başa çıkma stratejileri (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005), anksiyete, depresyon ve yaşam doyumu (Neff, 2003b) değişkenleri ile ilgili çalışmalar yapıldığı görülmektedir.

Muris, Otgaar, Meesters ve arkadaşları (2019) tarafından ergenler üzerinde yapılan araştırmada öz-şefkatin, daha yüksek seviyedeki pozitif bilişsel reaksiyonlar ve düşük seviyedeki olumsuz bilişsel reaksiyonlar ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Neff ve Germer (2013) tarafından yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada öz-anlayış, bilinçli farkındalık ve çeşitli iyi oluş sonuçlarında öncesi ve sonrası anlamlı düzeyde ilerlemeler olduğu ortaya koyulmuştur. Aynı zamanda kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, deney grubundaki katılımcıların öz-anlayış, bilinçli farkındalık ve iyilik hallerinde önemli ölçüde ilerleme olduğu da ortaya koyulmuştur. Breines ve Chen (2012) tarafından yapılan araştırma başarısızlığa karşı kabul edici bir yaklaşımı benimsemenin ve kendine karşı anlayış göstermenin insanları kendilerini geliştirmek için daha motive hale getirebileceği sonucuna varılmıştır.

Neff ve Beretvas (2012) 'ın 104 çift üzerinde yaptığı çalışma öz-anlayışlı bireylerin olmayanlara göre daha olumlu ilişki davranışları gösterdiğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda öz-anlayışın öz saygı veya bağlanma stilinden daha güçlü bir pozitif ilişki davranış belirleyicisi olduğu bulunmuştur. Neff ve McGehee (2010) tarafından 235 ergen

ve 287 genç yetişkin üzerinde yapılan araştırma sonucu, öz-anlayışın, ergenlerin yanı sıra yetişkinlerin de refahı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, kendi kendine şefkatin kısmen aile / bilişsel faktörler ve iyilik hali arasındaki bağlantıya aracılık ettiğini ve öz-anlayışın, benliğe dair olumsuz görüşlerinden dolayı rahatsızlık duyan gençler için etkili bir müdahale hedefi olabileceğini göstermektedir.

Neff, Hsieh ve Pisitsungkagarn (2008) tarafından yapılan çalışmada öz-anlayış düzeyinin, Tayland'ın en yüksek, Tayvan'ın en düşük, Amerika Birleşik Devletleri ise orta seviyede olduğu ve her üç kültürde de öz-anlayışın, refah ile önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür. Sonuçlar, araştırma yapılan toplumlardaki öz-anlayışın genel Doğu-Batı farklılıklarından ziyade belirli kültürel değerlerle bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007a) tarafından sunulan iki çalışmada öz-anlayış ile psikolojik iyi hal arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ve öz-anlayış düzeyinde bir artış yaşayanların sosyal bağlılıklarının arttığı ve öz eleştiri, depresyon, ruminasyon, düşünce baskısı ve kaygı düzeylerinin de azaldığı ortaya koyulmuştur. Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007b) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise öz-anlayış, bireyin dile getirdiği mutluluk, iyimserlik, olumlu etki, bilgelik, kişisel inisiyatif, merak ve keşif, anlaşılabilirlik, dışa dönüklük ve vicdanlılık ölçütleriyle pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak öz-anlayışın, pozitif psikolojik sağlıkta ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005) tarafından yapılan araştırma sonucunda, öz-şefkatin ustalık hedefleriyle pozitif ilişkili olduğu aynı zamanda öz-şefkatli bireylerin daha az başarısızlık korkusu olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları öz-anlayışın duygu odaklı başa çıkma stratejileriyle pozitif olarak ilişkili olduğunu ve kaçınma odaklı stratejilerle de olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kirkpatrick (2005), üniversite öğrencileri üzerinde kontrol ve deney grubu oluşturularak ve Gestalt tipi iki sandalyeli müdahale kullanarak yapılan çalışma sonucunda deney grubunda, kendine karşı diğer olumlu tutumlarda ve öz-anlayış düzeylerinde büyük bir artış ve kendine yönelik olumsuz tutumlarda büyük bir düşüş olduğu ve takip eden süreçlerde, deney grubundaki öz-anlayışa yönelik tutum ve davranışların artmış olduğu görülmüştür.

Neff (2003b) 'in yürütmüş olduğu çalışmada kendi kendine şefkatin, daha az anksiyete ve depresyon ile daha fazla yaşam doyumu gibi pozitif zihinsel sağlık sonuçları ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Alanyazın taraması sonucunda öz-anlayış düzeyinin yüksek olmasının depresyon ve anksiyete düzeyini olumlu etkilediği görülmüştür. Diğer taraftan öz-anlayışın psikolojik iyi hal, psikolojik sağlık, psikolojik sağlamlık, iyimserlik, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu ile de ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bu araştırmalar dışında öz-anlayışa yakın bir kavram olarak öz-duyarlılık kavramının da öznel iyi oluş, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Öz-duyarlılığın öz-anlayış gibi öznel iyi oluş, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca affedicilik düzeyinin öz-duyarlılığı yordadığı bulgusuna erişilmiştir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre farklı öz-anlayış düzeylerine sahip bireylerin yaşam doyumu düzeyinde de farklılıklar olduğu ifade edilmektedir. Benzer şekilde öz-anlayış düzeyleri farklılaştıkça mutluluk ve motivasyon düzeylerinin ve bağlanma stillerinin de farklılaştığı görülmektedir. Bu kavramlar dışında empatik eğilim, vicdanlılık, dışa dönüklük, saldırganlık ve başa çıkma stratejileri kavramları ile ilgili de araştırmalar bulunmaktadır. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırma bulguları incelendiğinde öz-anlayış ile ilişkili kavramların sonuçlarının benzer olduğu görülmektedir. Bu çalışmada öz-anlayışın birçok değişken ile ilişkisi görülmüş fakat öz-anlayış ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerinde öz-anlayış ile psikolojik belirtilerin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmasının literatüre yeni bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir.

2.3. Psikolojik belirtiler

Yamamoto (1966) 'ya göre sağlıklı insan tanımı, birey hakkındaki bilgilere dayanırken iyi işleyen bir insan fikri, normal bir işleyişe sahip olmayan insana dair anlayışımızdan kaynaklanmaktadır. Sağlık; kusurların, ağrıların veya hastalıkların yokluğu veya bunlardan özgür olmak şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Ruh sağlığı ise; genellikle bireyde nevroz veya psikozun olmaması veya bireyin bunlardan bağımsız olması şeklinde tanımlanmaktadır (Yamamoto, 1966).

Yüksek düzeyde pozitif ruh sağlığı düzeyinin bireyleri ruh hastalığından koruduğu ve düşük düzeyde ruh sağlığı düzeyinin ruh hastalıkları için bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Bail, Traeger, Pirl ve Bakitaş, 2018). Pozitif ruh sağlığı düzeyi yüksek olan insanlar, belirledikleri görevlerde daha iyi bir ustalıkla sahiptir ve bunun sonucunda daha yüksek düzeyde psikolojik iyi olma hali yaşar. Bu insanların aynı zamanda daha az olumsuz ve daha olumlu duygular yaşadığı, duygularını tanımlarken ve anlatırken daha az

güçlük çekmekte olduğu, somatik belirtiler gösterme olasılığının daha düşük olduğu ve stresi tolere etmede daha iyi oldukları görülmektedir (Wells, 2010, s.94). Ayrıca bazı araştırmacılar (Eaton, 1978; Myers, Lindenthal ve Pepper, 1975) tarafından bireyin daha önce benzer stresler yaşamamışsa, yaşam olaylarının ruh hastalığına neden olma ihtimalinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda, ruh sağlığında bozulmalar başlayan bireylerin bazı belirtilerinin ortaya çıktığı söylenebilir. Psikolojik belirtiler depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, fobiler, obsesif kompulsif bozukluk ve öfke gibi sorunlar olarak belirtilen stresin neden olduğu olumsuz tepkiler ve zorlanma düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Dağ, 1991). Bu belirtilerin (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, öfke) her birinin diğerinden ayrılan belirgin özellikleri ve tanı kriterleri bulunduğu söylenilebilir.

2.3.1. Depresyon

Psikiyatrik bozukluklar içinde en sık görülen bozukluğun depresyon olduğu belirtilmektedir ve sözlükte çökkünlük olarak tanımlanan depresyonla, ruh halinde anlık değişim veya bir hastalık olarak da karşılaşılabilmektedir (Savrun, 1999). Bazen tespit etmeyi ve teşhis etmeyi zorlaştıran zihinsel bir hastalık olarak tanımlanan depresyon; kişide sürekli düşük ruh hali ve üzüntü, umutsuz ve çaresiz hissetme, fazla uyuma veya uykusuzluk, başkalarına karşı sinirli ve hoşgörüsüz olma, karar vermede zorluk yaşama, artan kaygı durumu, hayattan zevk alamama, kendine güvensizlik ve suçluluk duyguları belirtilerinden çoğunu iki haftadan fazla süre yaşama ile kendini göstermektedir (Spilsbury, 2018; Moragne, 2011).

Beck' in (1991) Bilişsel yaklaşım kullanarak depresyon ve kaygı üzerinde araştırmalar yaptığı belirtilmektedir (Corey, 2015). Beck (1972, s.299), depresyonun Freud' un kuramında belirtildiği gibi öfkenin içe yönelmesiyle ortaya çıktığı düşüncesine katılmamakta ve buna odaklanmak yerine, depresyondaki bireyin olumsuz düşüncelerine ve olaylara getirdiği taraflı yorumlamaların içeriğine odaklanmaktadır. Beck; depresyonu, karamsar duygudurum, hayata karşı değişen, olumsuz bir tutum, kendine yönelik negatif düşünceler, mutluluk kaybı, ilgide azalma, ağlama nöbetleri, neşe tepkisinde kayıp, spesifik olarak depresif bir yapıya sahip somatik semptomlar gibi belirtiler ile kendini gösteren ruhsal bir rahatsızlık olarak tanımlamaktadır.

Depresyon daha önce bireye keyif ve haz veren yaşam olaylarından eskisi kadar keyif alamama, ilgilerde azalma, çökkünlük, karamsarlık ve keder duygularının ağırlık

kazandığı, hem fiziksel hem de psikolojik olarak enerjinin azaldığı bir duygu durum bozukluğudur (Mutallimova, 2014). Depresyonda günlük yaşam içerisinde duygu durumunda değişiklikler, sabahları erken uyanma, hareketlerde yavaşlama mevcuttur. Depresyonda belirgin olan belirtiler olumsuz duygu durum, hayattan zevk alamama, değersizlik ve reddedilmişlik hissi ile uyku ve iştaktaki bozulmalardır. Depresyonda olan bireylerde bulunan kişilik özellikleri öz güven problemleri, içedönük olma, girişken olamama, sosyal becerilerde eksiklik, bağımlılık, takıntılılık-obsesyonellik, kötümserlik olarak belirtilebilir (Doksat, Doğangün ve Kocabaşoğlu, 2004). Aşırı derecede depresyonda olan kişilerde ise genellikle iştah ve kilo kaybetme, uyku düzeninde bozulma, bir şeyler yapmak için çok az ilgi duyma ve suçluluk duyguları görülmektedir (Berger, Hamburg ve Hamburg, 1977).

Depresyonda iştah, uyku ve aktivite seviyelerindeki değişiklikler farklılık gösterebilir. Depresyondaki bazı bireyler iştahlarını yitirirken ve uyumakta zorlanırken bazıları normalden daha fazla yemek yiyebilir ya da tüm gün uyumak isteyebilir. Bazı bireylerde, hafif veya orta derecede depresyon olabilir ve günlük işlevleri olumsuz etkileyebilir. Olumsuz olaylardan sonra ortaya çıkan depresyon belirtileri uzun sürebilirken, bazen bir neden olmaksızın da depresyon belirtileri ortaya çıkabilir. Depresyon tanısı ise hem şiddetin hem de belirtilerin süresine bağlıdır (Nolen-Hoeksema, 1991).

Depresyon deyince ilk akla gelen majör depresyondur (Savrun, 1999). DSM V'de (2013) major depresyon tanı kriterleri: Genellikle her gün ortaya çıkan depresif duygu durum, gün içinde devam eden bütün etkinliklere yönelik ilgide düşüş ya da eskisi kadar etkinliklerden haz alamama, anormal derecede zayıflama veya kilo alma, uykusuzluk çekme veya fazla uyuma, fiziksel hareketlerde yavaşlık, yorgunluk, halsizlik veya enerji kaybı, artan ya da nedensiz suçluluk duyguları hissetmek, düşünme sorunları, odaklanmada zorluk çekme, ölüm ve intihar düşünceleri olarak belirlenmiştir.

2.3.2. Anksiyete (Kaygı)

Günlük yaşamda, "anksiyete" terimi genellikle kişinin rahatsızlık hissettiğini ifade etmek için kullanılmaktadır. Anksiyetenin, açık bir tehdit olmaksızın duyulan korku olduğu; korkunun ise, fiziksel refah için bariz, gerçek anlamda bir tehdide karşı doğal bir tepki olsa da, anksiyetenin genellikle anormal olduğu ve kişinin kendini işlevsiz hissettiği ifade edilmektedir (Helgoe, Wilhelm ve Kommor, 2005). Organizma, işleyişini değişen taleplere uyarlayarak tepki vermektedir (örneğin, kalbin biraz daha hızlı atması). Bu adaptasyon "anksiyete tepkisini" temsil eder. Vücut, işlevlerini kalıcı olarak mevcut taleplere göre

uyarlamazsa, olumsuz bir durum ortaya çıkacaktır (Wells, 2010, s.13-14). Aynı şekilde vücuda gelen taleplerin yüksek olması da uygun düzeyde tepki vermesini zorlaştırabilir. Anksiyete duygusunun yoğunluğunun yüksek olması da işleyişi olumsuz etkileyen durumlardan biri haline gelebilir. Normal anksiyete yararlıdır çünkü bir uyarı sinyali sağlar ve fiziksel ve zihinsel performansı geliştirir. Aşırı anksiyete, performansta, duygusal ve fiziksel rahatsızlıkta bozulmaya neden olur (Hartmann, 2019).

Derogatis (1994) anksiyeteyi; gerginlik, terör, endişe, korku ve somatizasyon duygusuyla karakterize olan bir durum olarak ifade etmektedir (aktaran Van Tassel, 2018). Sebebi bilinmeyen, belirsiz, içten gelen duygusal, bedensel, davranışsal ve bilişsel olarak ortaya çıkan tepkilerdir. Duygusal olarak, huzursuzluk, kaygı, korku, kötü bir şeyin olacağını düşünme; bedensel olarak artan kalp atışı, hızlanan solunum, irileşmiş gözbebekleri, artan terleme; davranışsal olarak kaçınma, donukluk; bilişsel olarak ise zarar beklentisi, endişeli düşünme, ölüm ve kontrolünü kaybetme korkusu, konsantrasyon bozukluğu anksiyete bozukluğun belirtileri olarak görülmektedir. Bu belirtiler anlık veya kısa olmaktan ziyade, dıştan veya içten gelen tehlike ya da tehlike beklentisi durumunda oluşan ve devam eden bir tepkidir ve genellikle bireyin işlevselliğinin bozulmasına neden olur (Nolen-Hoeksema ve Hilt, 2009). Anksiyete gerekenden daha yoğun olduğunda, kendisini gerçekten tehlikeli olmayan veya sürekli mevcut olan nesnelere veya durumlara bağlar, sorunlu hale gelir. Kontrolsüz anksiyete, yaşamı ve işleyişi engeller ve onu yaşayan kişiyi sefil hale getirir. Anksiyete düşünme, uyku, yeme ve işleyiş ile ilgili sorunlara neden olabilir. Bu güçten düşürücü olabilir, insanların ailesini, sosyal, eğitimsel ve mesleki koşulları engelleyebilir (Ghinassi, 2010).

Psikanalitik yaklaşımda önemli konulardan biri olan anksiyete, bireyi harekete geçiren, bir iş yapma ve etkinlikte bulunma konusunda motive eden bir gerilim durumu olarak tanımlanmaktadır. İşlevinin ise bir tehlike karşısında organizmayı korumak olduğu ve kontrol altına alınmadığında bireyin, ego-savunma mekanizmaları olarak adlandırılan dolaylı korunma yöntemlerine yönlendiği belirtilmektedir (Corey, 2015).

Anksiyetenin kontrol edildiğinde olumlu bir durum olduğu; anksiyete bozukluğunda ise sürekli kalıcı olan bir korkunun hakim olduğu ifade edilmektedir. Örnek olarak bir birey iyi hazırlanmadığı bir sınavdan önce kendinin huzursuz hisseder ve anksiyete içindedir. Genel anksiyete bozukluğunda ise birey sebebini bilmeden aylar boyunca sürekli bu durumda kalır ve birey sürekli olarak bir anksiyete içindedir. Genel anksiyete bozukluğu

olan bireyler genellikle olayların tehdit edici yönlerini hatırlarlar (Benk, 2006). Bu durumun depresyon belirtileriyle benzerlik gösterdiği söylenilebilir.

Anksiyete ve depresyon bozukluklarında önemli benzerlikler vardır ve bu benzerlikler tanıyı birbirinden ayırmayı güçleştirebilir. Bu konuda yapılan araştırmalar, negatif duygudurumun bu iki bozukluğun ortak noktası olduğunu göstermektedir. Kişinin çevreden memnuniyet düzeyini ile çevre ile uyumunu gösteren pozitif duygudurumun eksikliği ise, depresyonun ayırt edici özelliği olarak belirtilmektedir (Özen ve Temizsu, 2010). Depresyon ve anksiyete çeşitli belirtilerle birbirinden ayrılır. Depresyonda gün içinde duygudurumda değişiklikler, erken saatlerde uyanma, psikomotor yavaşlama belirtileri belirginken, anksiyetede bilinçdışı olma, agorafobinin eşik etmesi ve idrak çarpıtmaları gibi belirtiler bulunmaktadır. Depresyonla ilişkili olan anksiyete belirtileri yoğun olarak hissedilen kaygı, korkunun dışı vurumunda artmalar, çarpıntı, ağız kuruluğu ve terleme semptomlarıdır. Depresyon için belirgin olan semptomlar olumsuz duygudurum, hayattan keyif alamama iken anksiyete için belirgin olan semptomlar fizyolojik uyarılmışlık ve gerilim hissidir (Kocabaşoğlu, Doksat ve Doğanün, 2004). Cassidy ve arkadaşları (1957) tarafından yapılan araştırmalarda gerilim hissini, depresyonda, depresyonda olmayan hastalardan daha sık görülmediği tespit edilmiştir. Ancak gerilim hissini anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerde, depresif bozukluk yaşayan bireylere göre daha sık olduğunu bulmuşlardır (Beck, 1972).

2.3.3. Olumsuz benlik

Rogers (1951) benliği, bireyin kendisiyle ilgili farkında olduğu algılamalarının örgütlenmiş bir biçimi olarak tanımlamaktadır. Kendisi ile ilgili örgütlenmiş inançları doğrultusunda, kendileri ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip insanlarda olumsuz benlik gelişmektedir ve bu insanlar kendilerine güvensiz olurken çeşitli ruhsal sorunlar da yaşayabilmektedir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). James (1957), bir insanın dünyada sahip olduğu, başarısına veya başarısızlığına bağlı olarak, özgüvenini belirleyen konum olduğunu ve her ne kadar bireyin çeşitli benliklerini en üst düzeye çıkarmak istese de, yeteneklerin ve zamanın kısıtlamaları nedeniyle her bireyin belirli benlikleri seçmek zorunda olduğunu belirtmektedir (Akt: Pişkin, 1996).

Raven (1972) bir insanın kendini algılaması olarak tanımlanan benliğin, bir bireyi tanımlayan, onu diğerlerinden farklı kılan duygu, tutum ve davranışların bütünü ve bireyin öznel tarafı olduğunu belirtmektedir (Sungur, 2015). Pişkin (2000) benlik kavramını

gerçek benlik ve ideal benlik olmak üzere iki bölümde incelemiştir. Gerçek benlik bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri ve kendinde bulunan zihinsel ve fiziksel özelliklerin farkındalığıdır; ideal benlik ise, bireyin ulaşmak istediği yani hedef olan benliği temsil eder.

Olumsuz benlik ise, bireyin kendini başkalarıyla kıyaslayıp yetersiz hissetmesi, kendini beğenmemesi, diğer bireylerle ilişkisinde kendisini rahatsız hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Yıldız, 2018). Olumsuz benliğe sahip bireyler kendilerini beğenmedikleri gibi başka bireylerin de kendisini beğenmediğini düşünür (Gündüz, 2018).

Birey merkezli terapide, danışanların gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki farkın yarattığı psikolojik uyumsuzluk nedeniyle sorun yaşadığı belirtilmektedir. Danışanlar terapi ilerledikçe suçluluk duygularını, korkularını, kaygılarını, öfkelerini ve olumsuz olarak kabul ettikleri kendi benliklerine yönelik duyguları ifade edebilirler ve bu duygularla yüzleşerek benliklerinin olumsuz gördükleri yönlerine daha objektif yaklaşabilir, bu yönleri kabul edebilirler (Corey, 2015).

2.3.4. Hostilite(Düşmanlık)

Derogatis (1994)' e göre düşmanlık öfke, saldırganlık, huzursuzluk ve küstahlık özelliği olan düşünceleri, duyguları veya eylemleri ifade eder (aktaran Van Tassel, 2018). “Öfke”, “düşmanlık” ve “saldırganlık” gibi terimler genellikle aynı fenomeni tanımlamak için birbirlerinin yerine kullanılır (Vranceanu, Gallo ve Bogart, 2006). Düşmanlık, Williams ve Williams (1993) tarafından sinirlilik ve başkalarına karşı düşmanca davranışların bir bileşimi olarak tanımlanmaktadır. Smith ve Allred (1989) ise düşmanlığı "kötü irade ve diğerlerine karşı olumsuz bir tutum" şeklinde ifade etmektedir (Herridge, 1996).

Saldırganlık; bireyin kendi davranışlarını veya düşüncelerini, direnmelere karşın zorla karşısındakilere benimsetme hali; öfke ise incinme, engelleme veya göz korkutulması karşısında ortaya çıkan saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hiddet, gazap olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Saldırganlık olarak nitelendirilebilecek şiddet durumları öfkenin davranışsal ve kontrolsüz olarak ortaya çıkması için kullanılırken, düşmanlık ise öfkenin sürekli ve kronik durumunu belirtmektedir. Öfke ve kızgınlık genel olarak bireyin içsel olarak yaşadığı bir duyguyken, ani davranışlar sonucunda saldırganlık gibi tahrip edici davranışlar haline dönüşebildiği belirtilmektedir (Soykan, 2003). Saldırganlık öfke duygusunun ardından, bu duyguya neden olan şeye karşı ortaya çıkan davranışlar olarak da tanımlanabilmektedir (Özdolap, 2015). Aynı zamanda öfke duygusunun şiddeti yüksek

olduğunda ve kontrol altına alınamadığında saldırgan davranışların ortaya çıktığı belirtilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003). Bu nedenle düşmanlık duyguları her zaman saldırganlık olarak ortaya çıkmayabilir.

Freud ayrıca, kişiyi saldırganlığa iten şeyin ölüm içgüdüleri ve kendine yönelik öfke olduğunu kabul etmektedir. Bilinçaltındaki ölüm isteğinin, zaman zaman davranışlar yoluyla, bireyin kendini ve başkalarını incitme arzusuyla ortaya çıktığını, insanın başlıca uğraşının ise bu saldırgan dürtülerle başa çıkmak olduğunu belirtmektedir (Corey, 2015).

Öz-anlayış ve saldırganlığın ise henüz birbirleriyle ilişki içinde doğrudan incelenmediği belirtilmektedir. Ancak kendi kendine şefkatin daha düşük agresif davranış örnekleri ile ilişkili olabileceği de ifade edilmektedir. Bu durum, kendi kendine şefkat göstermenin duygusal bir düzenleyici olarak görev yapan kendine karşı olumlu bir etki yapısı olduğu gerekçesine dayandırılmaktadır. Kendinden şefkatli olmanın, kişinin ego tehdidi yaşama ihtimalini önlediği ve bu nedenle saldırganlığa karşı koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir (Gottheim, 2009).

2.3.5. Somatizasyon

Genel olarak, psikosomatik alan, psikolojik süreç ve özelliklerin vücut organlarının işlevlerini nasıl etkileyebileceği ile ilgili olduğu belirtilmektedir. Psikosomatik süreçler günlük yaşamımızda sürekli gerçekleşmektedir ve tamamen normal, zararsız ve hatta çok önemlidir, çünkü bu süreçler sayesinde, beden mevcut taleplere adapte olmaktadır. Örnek olarak kalp sadece merdiven çıkarken değil, aynı zamanda gergin ve endişeli olduğunda da hızlı atmaktadır (Wells, 2010, s.24). Zihin ve beden arasındaki bu ilişkide dengesizlikler ortaya çıktığında ise somatizasyon bozuklukları ortaya çıkmaktadır.

Somatizasyon bozuklukları, yeterli tıbbi izahı olmayan, kişinin duygusal, mesleki, bireysel ve sosyal işlevselliğine tesir eden ve bunlara bağlı olarak ortaya çıkan fiziksel belirtileri içeren bir grup hastalığı kapsamaktadır (Öncüoğlu ve Yüksel, 1998). Psikolojik sıkıntıyı fiziksel şikayetler olarak ifade etme süreci somatizasyon olarak tanımlanmaktadır (Earnest, 1999).

Somatizasyon bozukluklarında çok sayıda, tekrar eden, uzun süre kalıcı olan şikayetler ve fiziksel semptomların bulunduğu ve bu şikayetlerin belli bir fiziksel sebebi olmadığı, somatizasyon problemleri olan bireylerin ise genel olarak hastalıklarının psikolojik sebeplerden ötürü ortaya çıktığını reddettiği ve tıbbi bir çözüm aramaya devam ettiği ifade edilmektedir (Benk, 2006). Nolen-Hoeksema (2011) ise somatoform bozukluğu olan

insanların bilinçli olarak semptomlarını üretmediğini veya kontrol etmediğini; bunun yerine, semptomları gerçekten yaşadıklarını ve semptomların ancak bunlara yol açan psikolojik faktörler çözüldüğünde geçtiğini belirtmektedir.

Somatizasyon bozukluğu tanısının konulabilmesi için rahatsızlık veren ya da gündelik yaşamı aksatan en az bir somatik semptom yanı sıra bu belirtilerle ya da sağlıkla ilgili aşırı düşünceler, duygular, davranış örneklerinden en az ikisi ve bu durumun en az altı ay olmak üzere kronik olması gerekmektedir (Şar, 2010). Sık sık şikayet edilen semptomlar; baş ağrısı, sırt ağrısı, baş dönmesi ve halsizlik olarak belirtilmektedir (Loewenthal, 2007).

Somatizasyon (bedenselleştirme) bozukluğu çeşitli psikiyatrik problemlerle ilişkilendirilmenin yanında, somatizasyonun en yoğun olarak depresyon ve anksiyete bozukluklarına eşlik ettiği ifade edilmektedir. Anksiyete bozuklukları ve majör depresyon vakalarında, somatik belirtilerin olduğu, hastaların yaşadıkları sıkıntı ve huzursuzluğu arttırdığı, hastalıkların gidişatını kötüleştirmekle birlikte somatizasyonun, depresyon ve anksiyete belirtilerini gizleyerek doğru tanı koymayı zorlaştırabildiği ve tedavinin gecikmesine de neden olabileceği belirtilmektedir (Özen, Serhadlı, Türkcan ve Ülker, 2010). Aynı zamanda depresyon, bireyin hastalıklarını önemli ölçüde etkileyen somatik ve bilişsel değişikliklerin eşlik ettiği üzücü, boş veya sinirli bir ruh hali ve anksiyete, “endişe, sıkıntı ve / veya somatik gerginlik hissi eşliğinde gelecekteki tehlike veya talihsizliğin endişeli beklentisi olarak tanımlanmaktadır (Malhotra, 2017). Bu bağlamda, depresyon ve anksiyete bozukluklarında somatizasyonun önemli bir etkisinin olduğu söylenilebilir.

Somatizasyon bozukluğuna sahip bireylerin genel sağlık hizmetlerindeki "gizli psikiyatrik hastalıkların" %50'sini oluşturduğu ve somatizasyon bozukluğunun en önemli etkilerinin ise tekrarlayan cerrahi girişimler, ilaç bağımlılığı, boşanmalar ve intihar girişimleri olduğu ifade edilmektedir. Somatizasyon bozukluğunun ayırıcı tanısında incelenmesi gereken bozukluklar ise şizofreni, anksiyete bozuklukları ve duygudurum bozuklukları (özellikle depresyon) olarak belirtilmiştir (Sevinçok, 1999). Somatizasyon tedavisinde önerilen genel hususlar şu şekildedir: (1) tanısız terapötik işlemler, objektif kanıtlara dayandıklarında kullanılmalıdır; (2) tedavi stratejileri, danışanın sosyal ihtiyaçlarını dikkate alınmalıdır; (3) danışanın tüm sosyoekonomik ortamının dikkate alınması gerekir (Ford, 1986).

2.4. Psikolojik belirtiler ile ilgili yapılan araştırmalar

2.4.1. Türkiye’de yapılan araştırmalar

Psikolojik belirtiler ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar genel olarak incelendiğinde psikolojik belirtiler ile internet kullanımı (Yerlikaya, 2020; Kılıç, 2018; Taş, 2018; Kılıç ve Durat, 2017; Batığn ve Kılıç, 2011; Kelleci ve arkadaşları, 2009), mizah tarzları (z dolap, 2015; Akdur ve Batığn, 2017), sosyal destek (Yerlikaya, 2020; Doğan, 2016; zdemir, 2013) ve psikolojik dayanıklılık (Cevizci ve Müezzin, 2019; Kaba ve Keklik, 2016) arasındaki ilişkilerin araştırıldığı grlmektedir.

Yerlikaya (2020) tarafından ergenler üzerinde yapılan araştırmada depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostilit ve somatizasyon boyutlarının, internet kullanım süresi değişkeni tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Kılıç (2018) tarafından niversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucunda problemlili internet kullanımı arttıka davranış bozukluklarının ve genel psikolojik belirtilerin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Batığn ve Kılıç (2011) tarafından yapılan araştırma sonucunda nörotizm, anksiyete ve somatizasyonun yüksek olmasının internet bağımlılığını yordayan değişkenler olduğu grlmştr. Taş (2018) tarafından yapılan araştırmada internet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca internet bağımlılığının anne baba tutumları ve internete girme amacına göre anlamlı Şekilde farklılaştığı ve internette kalma süresi ile ilişkili olduğu ve psikolojik belirtilerin cinsiyet, anne baba tutumları ve sınıf değişkenine göre anlamlı Şekilde farklılaştığı yaş ve internette kalma süresi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kılıç ve Durat (2017) tarafından yapılan araştırmada problemlili internet kullanımı ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki saptanmıştır. zelik (2019) tarafından yürütülen araştırmadan elde edilen sonuçlara göre katılımcıların; anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilit ile oyun bağımlılığı değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin söz konusu olduğu ortaya koyulmuştur. Kelleci ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan araştırmada internet kullanım süresi ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu grlmştr. Yapılan araştırma sonuçlarına bakılarak psikolojik belirtiler ile problemlili internet kullanımı, internet kullanım süresi, internet ve oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Alanyazında psikolojik belirtiler ile mizah tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulunduğu grlmektedir. z dolap (2015) tarafından yetişkinler üzerinde

yapılan araştırma sonuçlarına göre; kendini yıkıcı mizah ve kısa semptom envanterinin bütün alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Olumsuz benlik ve depresyon ile kendini geliştirici mizah arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmış ve hostilitenin ise saldırgan mizahı yordadığı belirlenmiştir. Akdur ve Batıgün (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçları, kişilik özellikleri alt boyutlarından nevrozizm ve özdenetim, mizah tarzları alt boyutlarından kendini yıkıcı ve katılımcı mizahın, kişilerarası ilişki tarzlarının ketleyici tarz alt boyutunun ve yaşam doyumu değişkenlerinin psikolojik belirtileri yordayan değişkenler olduğunu göstermiştir. Bu araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda psikolojik belirtiler ile kendini geliştirici mizah arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılabilir.

Psikolojik belirtiler ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarına bakıldığında Doğan (2016) yaptığı çalışmada hostilité ve somatizasyon belirtilerini en iyi yordayan ve depresyon ile anksiyete belirtilerini ikinci olarak yordayan değişkenin aile desteği olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özdemir (2013) tarafından yapılan çalışmada ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin hem sürekli kaygı hem de psikolojik belirti düzeyleri aile yanında yaşayan üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Yerlikaya (2020) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin psikolojik belirtilerinden depresyon, olumsuz benlik, anksiyete, somatizasyon ve düşmanlık boyutları ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sosyal destek ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonuçlarına bakarak psikolojik belirtiler ile sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu söylenilebilir.

Cevizci ve Müezzín (2019) tarafından yapılan çalışmada; sağlık çalışanlarının psikolojik belirtileri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sağlık çalışanlarının psikolojik belirtilerden depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik, öfke ve genel psikolojik belirti düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaba ve Keklik (2016) tarafından yürütülen çalışmanın sonucunda, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin düşük düzeyde psikolojik semptomlara sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Alanyazında psikolojik belirtiler ile farklı değişkenlerinin ilişkisinin incelendiği de görülmektedir. Yumuşak (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, duygu düzenleme gücü ile psikolojik belirtiler arasında ve duygusal tepkisellik ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişki elde edilmiştir ve bu araştırma sonuçları duyguların psikolojik belirtiler üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Yıldız (2018) tarafından ergen öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada; bilişsel esneklik ve psikolojik belirtilerin tüm alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu, bilişsel esneklik ile hostilite arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Gümüşçağlayan (2018) tarafından yapılan araştırmada psikolojik belirtilerden anksiyete, depresyon, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite ile affetme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bülbüloğlu (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, algılanan stres düzeyinin azalması ile psikolojik iyilik halinin artmasının ilişkili olduğu ve düşük umut düzeyinin negatif duyguyu, depresyon ve kaygı belirtilerini yordadığı gözlenmiştir. Karaman (2018) tarafından ergenler üzerinde araştırmada akılcı olmayan inançlar ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı ve somatizasyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırma sonuçlarına bakılarak psikolojik belirtiler ile duygu düzenleme gücü ve akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu; psikolojik belirtiler ile bilişsel esneklik ve affetme arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu söylenilebilir.

Başa (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre; problem çözme beceri düzeyi ile psikolojik belirti alt boyutundan paranoid düşünce arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve problem çözme yeteneğine güven ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin depresyon, öfke (düşmanlık), fobik anksiyete, kişilerarası duyarlılık, psikotizm, obsesif-komplüsif, kişisel kontrol ve yaklaşma kaçınma belirtilerine kız öğrencilerden daha fazla sahip oldukları bulunmuştur.

2.4.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar

Psikolojik belirtilere ilişkin yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde cep telefonu kullanımı (Mei, Hu, Zhou ve arkadaşları, 2019), fiziksel aktivite (Vandendriessche, Ghekiere, Van Cauwenberg ve arkadaşları, 2019), öz-şefkat (Baker, Caswell ve Eccles, 2018), ilişki davranışları (Neff ve Beretvas, 2012), cinsel istismar (Wagner, 2016), ailedeki kurallar (Feinauer, 2006), benlik saygısı (Willis Kayser, 2005), düşmanlık / sabırsızlık, duyarsızlık, girişim, alay ve yalnızlık (Richter, 1998), travma (Vrana ve

Lauterbach, 1994), yaşam olayları (Gilchrist, 1988) değişkenleri ile ilgili çalışmalar yapıldığı görülmektedir.

Mei, Hu, Zhou ve arkadaşları (2019) tarafından ergen öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada uykudan önce sık cep telefonu kullanımının psikolojik semptomlar üzerinde önemli olumsuz etkileri olduğu sonucuna varılmıştır. Li (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kemoterapi sonrası psikolojik belirtilerden depresyon ve anksiyete arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Vandendriessche, Ghekiere, Van Cauwenberg ve arkadaşları (2019) tarafından ergenler üzerinde yapılan araştırma sonucunda; okul baskısı ve tarama süresi, psikolojik belirtilerle pozitif olarak ilişkilirken, fiziksel aktivite negatif olarak ilişkilendirilmiştir. Fiziksel aktivite ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiye hafta içi ve hafta sonu günleri uyku süresi ve uykuya başlama zorluklarının aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Baker, Caswell ve Eccles (2018) tarafından yetişkinler üzerinde yapılan araştırmada kendine şefkat, daha düşük depresyon ve anksiyeteyi ve daha yüksek esnekliği önemli ölçüde yordamıştır. Wagner (2016) tarafından seks suçluları üzerinde yapılan araştırmada çocuk cinsel istismarı mağduru olduğunu bildiren katılımcılarda psikolojik belirtilerin alt boyutlarından anksiyete ve depresyon düzeylerinin, çocuk cinsel istismarı kurbanı olmayanlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Feinauer (2006) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada aile sürecini kolaylaştırıcı (sağlıklı) kuralların, ergenlikteki psikolojik belirtilerin azalması ile anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucuna varıldı.

Willis Kayser (2005) tarafından kadınlarda benlik saygısının incelendiği araştırmada, psikolojik belirtilerin depresyon alt boyutu ile benlik saygısı arasında orta düzeyde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sieger (2004) tarafından yapılan araştırmada sonuçlar, gebe ve ebeveyn ergen kadınların, klinik olmayan duygusal ve davranışsal işlevsellik düzeyleri bildirdiklerini ve derecelendirmelerinde farklılık göstermediğini, ancak ebeveynlik ergenlerinin, hamile ergenlere göre daha fazla endişe bildirdiğini göstermiştir. Richter (1998) tarafından tedavi arayan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçları psikolojik semptomların duygusal ve rehberlik desteği ile negatif korelasyon gösterdiğini ve düşmanlık / sabırsızlık, duyarsızlık, girişim, alay ve yalnızlık ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir.

Vrana ve Lauterbach (1994) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada travma geçiren deneklerin, travma geçirmeyenlere göre daha yüksek düzeyde depresyon,

anksiyete ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) semptomatolojisi bildirdiği ve bu belirtilerin çoklu travma geçiren bireylerde daha yoğun olduğu sonucuna varılmıştır. Gilchrist (1988) tarafından yapılan araştırmada sonuçlar, büyük yaşam olayları ile psikolojik sıkıntı arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Küçük yaşam olayları ve psikolojik sıkıntı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna da varılmıştır.

Alanyazın taraması sonucunda psikolojik belirti düzeyinin yüksek olmasının depresyon ve anksiyete düzeyini etkilediğine ilişkin çalışmaya rastlanmıştır. Diğer taraftan psikolojik belirtilerin benlik saygısı, psikolojik sağlık, cep telefonu kullanımı, travma ve ailedeki kurallar ile de ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bu araştırmalar dışında psikolojik belirtilerin alt boyutlarından depresyon ve anksiyetenin de travma ve psikolojik dayanıklılık ile arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Depresyon ve anksiyetenin psikolojik belirtiler gibi travma ve psikolojik dayanıklılık ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca büyük yaşam olaylarının düzeyinin depresyon ve anksiyeteyi yordadığı bulgusuna erişilmiştir.

Yapılan araştırmaların sonuçları incelendiğinde psikolojik belirtilere sahip bireylerin yaşam doyumu düzeyinde de farklılıklar olduğu ifade edilmektedir. Benzer şekilde psikolojik belirti düzeyleri farklılaştıkça mizah tarzları ve psikolojik dayanıklılıklarının da farklılaştığı görülmektedir. Aynı zamanda sosyal desteğin psikolojik belirtileri azalttığı yönünde araştırma sonuçlarına da rastlanmıştır. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırma bulguları incelendiğinde psikolojik belirtiler ile ilişkili kavramların sonuçlarının benzer olduğu görülmektedir. Bu çalışmada psikolojik belirtilerin birçok değişken ile ilişkisi görülmüş fakat öz-anlayış ve psikolojik belirtilerin tüm alt boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada bireyin öz-anlayış düzeyi ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinde öz-anlayış ile psikolojik belirtilerin incelenmesi amacıyla yapılan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz-anlayış düzeylerinin incelenmesi” çalışmasının literatüre yeni bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın yöntemi

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, verilerin elde edilmesinde kullanılan ölçme araçları, veri toplama süreçleri ve verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler bulunmaktadır. Bu araştırma genel tarama modelinin bir alt türü olan “ilişkisel tarama” türünde bir araştırmadır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde olup, buna göre farklı öz-anlayış düzeyleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki belirlenecektir. Ayrıca araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz-anlayış düzeylerinin bazı değişkenlere (fakülte, cinsiyet, beslenme, uyku, sosyal medyada kalma süresi, algılanan akademik başarı düzeyi) göre farklılaşım farklılaşmadığının belirlenmesi de amaçlanmaktadır.

3.2 Araştırmanın evreni ve örnekleme

Bu araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, oranlı küme örnekleme yöntemi seçilmiştir. Oranlı küme örnekleme yönteminin evrende bulunan tüm kümelerin, elemanlarının hepsiyle birlikte eşit seçilme şansına sahip oldukları durumda uygulanan örnekleme olduğu belirtilmektedir (Özen ve Gül, 2007).

Araştırmaya Sakarya Üniversitesinin farklı fakültelerinde (Eğitim, Fen Edebiyat, İlahiyat, Siyasal Bilgiler, İletişim, İşletme, Sanat, Tasarım ve Mimarlık, Bilgisayar ve Bilişim, Hukuk ve Sağlık Bilimleri) 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan 583'ü kadın ve 438'i erkek olmak üzere toplam 1021 öğrenci katılmış ancak (boş madde bırakılması, arka arkaya aynı cevapların işaretlenmesi gibi nedenlerden dolayı) analize uygun olmayan 61 veri silinerek analizlere 960 kişilik veri seti üzerinden devam edilmiştir. Sakarya Üniversitesi 2019-2020 eğitim-öğretim yılında derse yazılan öğrenci sayısı dikkate alınarak, öğrencilerin %4'üne envanter uygulanmıştır. Yapılan oranlama işlemine ait bilgiler tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1

Öğrenim Görülen Fakülteye Göre Oranlama İşlemine Yönelik Sonuçlar

Fakülte	Derse Yazılan Öğrenci Sayısı	Oran (%)	Envanter Uygulanan Öğrenci Sayısı
Eğitim	3000	%4	110
Fen edebiyat	6000	%4	231
İlahiyat	3000	%4	111
Siyasal bilgiler	5000	%4	191
Bilgisayar ve bilişim	1950	%4	80
Sağlık bilimleri	1100	%4	50
Hukuk	1250	%4	50
İletişim	1000	%4	40
İşletme	3000	%4	111
Sanat, tasarım ve mimarlık	850	%4	47
Toplam	26150		1021

Araştırmaya Sakarya Üniversitesindeki bazı fakültelerin (Diş Hekimliği Fakültesi, Devlet Konservatuarı, Spor Bilimleri Fakültesi, Tıp Fakültesi, Teknoloji Fakültesi) öğrenci sayısının çok az olması nedeniyle oranlama işlemine dahil edilememiştir. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin %57.3'ü kadın ve %42.7'si erkektir. Öğrencilerin %10.8' i Eğitim, %23.5' i Fen Edebiyat, %11' i İlahiyat, %19.1' i Siyasal Bilgiler, %7.9' u Bilgisayar ve Bilişim, %4.9' u Sağlık Bilimleri, %4.5' i Hukuk, %3.6' sı İletişim, %10.7' si İşletme ve %3.9' u Sanat, Tasarım ve Mimarlık Fakültesinde eğitim görmektedir.

Öğrencilerin %52.1' i beslenme alışkanlığını düzenli, %47.6' sı düzensiz ve kalan %0.3' ü diğer (bazen düzenli bazen düzensiz, çoğunlukla düzenli ancak bazen düzensiz gibi)

seçeneği olarak belirtmişlerdir. Ayrıca uyku düzenini %43' ü düzenli, %55.8' i düzensiz ve %1.1' i diğer (bazen düzenli bazen düzensiz, çoğunlukla düzenli ancak bazen düzensiz gibi) seçeneği olarak belirtmiştir.

Öğrencilerin %23.2' si sıfır ile bir saat arasında, %47.1'i bir ile üç saat arasında, %19.5'i üç ile beş saat arasında ve %10.2' si beş saatten fazla sosyal medyada kaldıklarını belirtmişlerdir. Akademik başarı düzeyini %10.4' ü yüksek, %74' ü orta ve %15.6' sı düşük olarak algılamaktadır.

3.3 Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanlarını belirlemek amacıyla Öz-anlayış Ölçeği (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) ve psikolojik belirti puanlarını belirlemek amacıyla ise Kısa Semptom Envanteri (Şahin ve Durak, 1994) kullanılmıştır. Öğrencilerin bazı değişkenlere (fakülte, cinsiyet, beslenme, uyku, sosyal medyada kalma süresi, algılanan akademik başarı düzeyi) yönelik bilgiler ise kişisel bilgi formu ile belirlenmiştir. Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarına yönelik bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Üniversite öğrencilerinin bazı nitelikleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla çalışmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formunda öğrencinin fakülte, cinsiyet, beslenme, uyku, sosyal medyada kalma süresi ve algılanan akademik başarı düzeyine ilişkin sorulara yer verilmiştir. Etik kurallara uymak ve öğrencilerden doğru cevaplar alabilmek için kişisel bilgi formunda öğrencilere kimlik bilgilerini içermeye yönelik sorular sorulmamıştır.

3.3.2. Öz-anlayış ölçeği

Neff (2003a) tarafından geliştirilen öz-anlayış ölçeği (SCS; Self-Compassion Scale), öz-anlayışı meydana getiren temel unsurlardan hazırlanmıştır: öz-şefkat, ortak paylaşım ve bilinçli farkındalık. Karşılıklı ilişkisi olan bu üç temel unsurun amacı öz-anlayışı ölçmek olarak oluşturulmuştur (Neff, 2003a). Self Compassion Scale (SCS)'in orijinali 26 maddeden oluşan 6 alt ölçeği içermektedir. Cevaplayan kişilerden ifade edilen maddelerle ilişkili olarak ne kadar sıklıkla bu davranış gösterdiklerini "Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5" arasında olan 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri beklenmektedir.

1. Öz-anlayış ölçeği' nin geçerliği ve güvenilirliği

SCS'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)'nin özgün halinden farklı olarak Türkçe uyarlamasında ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğu ve ek olarak madde toplam korelasyonunda .30'un altında bulunan 2 adet madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddesi olan bir ölçek oluşturulmuştur. Bunun yanında iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Araştırmalarda kullanılacak ölçme araçları için güvenilirlik düzeyinin .70 olduğu dikkate alınır, ölçeğin güvenilirlik düzeyinin yeterli olduğu söylenebilir.

Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği ise, SCS ile RSES arasında $r=.62$; SWLS arasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r=-.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır. Neff (2003b) SCS ile RSES arasında $r=.59$ ve SWLS arasında $r=.45$ ilişki bulmuştur. Bu sonuçlar araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Araştırma sonuçları SCS' nin yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Deniz, Şahin ve Sümer, 2008).

3.3.3. Kısa semptom envanteri

Kısa Semptom Envanteri (KSE) 'nin orjinal formunu Derogatis (1992) hazırlamıştır. SCL-90-R Semptom Belirleme Listesi'nin 9 alt boyutunda toplam 90 madde arasından, belirlenen maddeler seçilerek 53 maddeden meydana gelen Kısa Semptom Envanteri hazırlanmıştır. Maddeler 0-4 değerleri arasında (0=hiç ve 4=çok fazla) derecelendirilmiş ve 5'li likert tipi ölçek ile puanlandırılmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan ise 0 ile 212 aralığındadır. SCL-90; 9 alt ölçek, 3 global indeks ve alt maddelerden oluşmaktadır ve alt ölçekler, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Paranoid Düşünceler, Somatizasyon, Psikotizm, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Hostilite, Anksiyete Bozukluğu ve Fobik Anksiyete olarak adlandırılmıştır (Şahin ve Durak, 1994).

Ölçeğin Türkiye'ye uyarlaması ve geçerlik güvenilirlik çalışması Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlamasında, ölçeğin beş alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Bu alt boyutlar; "Anksiyete", "Depresyon", "Olumsuz Benlik", "Somatizasyon" ve "Hostilite"dir. Kısa Semptom Envanteri'nde maddeler 0-4 değerleri arasında (Hiç-0 ve İleri Derecede-4) derecelendirilmiştir. Çalışmalar sonucunda analizler, ölçeğin Anksiyeteyi (12, 13, 28, 31, 32, 36, 38, 42, 43, 45, 46, 47 ve 49. maddelerin), Depresyonu (9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37 ve 39. maddelerin), Olumsuz Benliği

(15, 21, 22, 24, 26, 34, 44, 48, 50, 51, 52 ve 53. maddelerin), Somatizasyonu (2, 5, 7, 8, 11, 23, 29, 30 ve 33. maddelerin) ve Hostiliteyi (1, 3, 4, 6, 10, 40 ve 41. Maddelerin) oluşturan beş faktörlü bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur.

1. Kısa semptom envanteri' nin geçerliği ve güvenirligi

Yapılan dört farklı analizde Kısa Semptom Envanteri'nin toplam puanından elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları .93 ile .96 arasında; alt ölçekler için elde edilen katsayıların ise .63 ile .86 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında, üç ayrı çalışma sonucunda envanterlerin alt ölçeklerinin ve üç global indeks puanlarının Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile -0.14 ve 0.34 arasında, Boyun eğicilik Ölçeği ile 0.16 ve 0.42 arasında, Strese Yatkinlik Ölçeği ile 0.24 ve 0.36 arasında, UCLA-Yalnızlık Ölçeği ile 0.13 ve 0.36 arasında, Offer Yalnızlık Ölçeği ile -0.34 ve -0.57 arasında, Beck Depresyon Envanteri ile ise 0.34 ve 0.70 arasında değişen korelasyonlar gösterdiği belirlenmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Yapı geçerliği kapsamında ise KSE' nin madde geçerliğini belirleyebilmek amacıyla örneklem, Strese Yatkinlik Ölçeği' nden alınan puanlara göre "Strese yatkin" ve "Strese yatkin olmayan" şeklinde uç gruplara ayrılmış ve 53 maddenin yalnızca üç maddesinin (4, 8, 26) ayırıcılığının istatistik anlamlılık düzeyine ulaşamadığı görülmüş ve ölçeğin toplam puanı üzerinden yapılan analiz sonucunda KSE' nin bu iki uç grubu anlamlı düzeyde ayırt edebildiği bulunmuştur. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin ruhsal belirtilerinin arttığını gösterir (Savaşır ve Şahin, 1997).

3.4 Verilerin toplanması ve analizi

Araştırmanın verileri 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesinde eğitimini sürdürmekte olan öğrencilere uygulanarak toplanmıştır. Araştırmacı tarafından gereken izinler alındıktan sonra, uygulama yapılacak olan sınıflarda açıklamalar yapılarak öğrencilere veri toplama araçları dağıtılmış, anlamadıkları noktalara dair sorunları yanıtlanmış ve öğrencilerden ölçekleri samimi bir şekilde cevaplamaları istenmiştir. Veriler yaklaşık bir ay süre içerisinde toplanmıştır. Öğrencilerin ölçme araçlarını yaklaşık 35-50 dakika arasında değişen sürelerde cevapladıkları gözlemlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin Öz-anlayış ve Psikolojik belirti puanları arasındaki anlamlı ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla ilk olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Basıklık ve Çarpıklık değerleri incelenmiştir. Basıklık ve Çarpıklık değerleri sonucunda verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle Pearson

Momentler arpımı Korelasyon Katsayısı Analizi uygulanmıştır. Üniversite ğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri ve Psikolojik belirtilerinin fakülte, cinsiyet, beslenme, uyku, sosyal medyada kalma süresi ve algılanan akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova), Welch Testi ve Bağımsız Gruplar T-testi uygulanmıştır.

Verilerin analizindeki iki düzeyli bağımsız değişkenler için anlamlılık sınaması İlişkisiz rneklem t testi ile yapılmıştır. Düzeyi ikiden fazla olan bağımsız değişkenlere ilişkin farkların anlamlılık sınaması ise varyansların homojenliği Levene testi ile değerlendirilerek tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe ve LSD testinin sonucu dikkate alınmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın problemleri doğrultusunda yapılan analizlere ilişkin bulguları içermektedir. Korelasyon analizi öncesinde verilerin basıklık, çarpıklık değerleri incelenerek veri setinin normal dağılıma sahip olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Basıklık, çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçlar tablo 2' de sunulmuştur. Araştırma problemlerinin her birine ilişkin bulgular sırasıyla ele alınacaktır.

Tablo 2

Öz-anlayış ile Psikolojik Belirtiler Alt Boyutlarına İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Sonuçları

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Öz-anlayış	-.306	.067
Depresyon	.418	-.349
Anksiyete	.633	-.161
Olumsuz Benlik	.642	-.225
Hostilite	.521	-.219
Somatizasyon	.721	-.014

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya ilişkin verilerin çarpıklık değerlerinin $-.306 / .721$ arasında, basıklık değerlerinin $-.349 / .067$ arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında yer almasının normallikten aşırı sapmaların olmaması anlamına geldiği ifade edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu bilgiler doğrultusunda araştırma verilerinin normal dağılım sağladığı söylenebilir.

4.1. Problem cümlesine ilişkin bulgular

Öğrencilerin psikolojik belirti puanları ile öz-anlayış puanları arasında ilişki var mıdır?" probleminin çözümünde kullanılacak analize karar verebilmek için *Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi* yapılmıştır. Öğrencilerin psikolojik belirti puanları ile öz-anlayış puanlarının korelasyon analizi sonuçları tablo 3' te verilmiştir.

Tablo 3

Öz-Anlayış ve Psikolojik Belirti Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
Öz-anlayış	1					
Anksiyete	-.287*	1				
Depresyon	-.236*	.731*	1			
Olumsuz benlik	-.327*	.788*	.749*	1		
Hostilite	-.219*	.606*	.580*	.571*	1	
Somatizasyon	-.178*	.607*	.587*	.545*	.424*	1
\bar{x}	67.61	28.43	28.43	24.40	16.08	15.94
SS	9.74	7.43	9.07	7.99	5.19	4.89

* $p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin öz-anlayış düzeyi ile psikolojik belirtilerin alt boyutları (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite, somatizasyon) puanları ile öz-anlayış puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, öz-anlayış düzeyi ile anksiyete ($r = -.29$), depresyon ($r = -.24$), hostilite ($r = -.22$) ve somatizasyon ($r = -.18$) arasında negatif düşük düzeyde, olumsuz benlik ($r = -.38$) arasında negatif orta düzeyde ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmüştür.

4.2. Alt problemlere ilişkin bulgular

“Öğrencilerin psikolojik belirti alt boyutları (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) ve öz-anlayış puanları öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?” alt probleminin çözümü bağımsız örneklem t testi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4

Psikolojik Belirtiler ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Levene ve İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

	Levene Testi			Bağımsız Örneklem T Testi					
	F	p	t	Sd	p	Ort. Fark	SH	%95 Güven Aralığı	
								Düşük	Yüksek
Anksiyete	10.32	.001	-.335	823.84	.738	-.165	.49	-1.13	.803
Depresyon	4.93	.027	3.01	825.43	.003	1.80	.59	.631	2.98
Olumsuz benlik	8.07	.005	-1.95	825.17	.051	-1.03	.52	-2.07	.006
Hostilite	19.28	.000	-3.14	795.35	.002	-1.08	.34	-1.76	-.406
Somatizasyon	.19	.666	3.56	958	.000	1.13	.31	.509	1.75
Öz-Anlayış	.55	.457	2.95	958	.003	1.86	.63	.626	3.11

Tablo 4 incelendiğinde Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete alt boyutu puanları öğrencilerin cinsiyetleri açısından varyansların homojenliği varsayımını sağlamamaktadır (F=10.32; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanları öğrencilerin cinsiyetleri açısından varyansların homojenliği varsayımını sağlamamaktadır (F=4.93; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Olumsuz Benlik alt boyutu puanları öğrencilerin cinsiyetleri açısından varyansların homojenliği varsayımını sağlamamaktadır (F=8.07; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanları öğrencilerin cinsiyetleri açısından varyansların homojenliği varsayımını sağlamamaktadır (F=19.28; $p<0.05$).

Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanları öğrencilerin cinsiyetleri açısından varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.19; p>0.05$).

Öğrencilerin Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete alt boyutu puanları öğrencilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=-.335; p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanları öğrencilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=3.016; p<0.05$). Kız öğrencilerin Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanları erkek öğrencilerin Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Psikolojik Belirtiler Ölçeği Olumsuz Benlik alt boyutu puanları öğrencilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=-1.951; p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanları öğrencilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-3.141; p<0.05$). Erkek öğrencilerin Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanları kız öğrencilerin Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanları öğrencilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=3.567; p<0.05$). Kız öğrencilerin Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanları erkek öğrencilerin Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanlarından daha yüksektir.

Öz-anlayış Ölçeği puanları öğrencilerin cinsiyetleri açısından varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.55; p>0.05$). Öz-anlayış Ölçeği puanları öğrencilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t=2.952; p<0.05$). Kız öğrencilerin Öz-anlayış Ölçeği puanları erkek öğrencilerin Öz-anlayış Ölçeği puanlarından daha yüksektir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve psikolojik belirti düzeyine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 5 ve tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 5

Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Psikolojik Belirti Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

N	\bar{x}	SS	95% Güven Aralığı	En düşük	En yüksek
---	-----------	----	-------------------	----------	-----------

					Alt	Üst	puan	puan
					Sınır	Sınır		
Anksiyete	Eğitim	104	25.79	8.18	24.20	27.38	13.00	46.00
	Fen edebiyat	226	24.91	7.61	23.91	25.91	13.00	43.00
	İlahiyat	106	25.00	7.38	23.58	26.43	13.00	47.00
	Siyasal bilgiler	183	24.75	6.94	23.74	25.77	13.00	48.00
	Bilgisayar ve bilişim	76	24.81	6.26	23.38	26.24	13.00	42.00
	Sağlık bilimleri	47	24.19	7.86	21.88	26.50	13.00	42.00
	Hukuk	43	26.00	8.61	23.34	28.65	14.00	43.00
	İletişim	35	26.25	8.70	23.26	29.24	13.00	48.00
	İşletme	103	24.00	6.53	22.73	25.28	14.00	47.00
	Sanat, tasarım ve mimarlık	37	27.45	7.79	24.86	30.05	16.00	44.00
Toplam	960	25.04	7.43	24.57	25.51	13.00	48.00	
Depresyon	Eğitim	104	29.17	9.38	27.34	30.99	12.00	49.00
	Fen edebiyat	226	28.80	9.41	27.57	30.03	12.00	57.00
	İlahiyat	106	28.64	8.37	27.02	30.25	12.00	49.00
	Siyasal bilgiler	183	27.66	8.43	26.43	28.89	12.00	52.00
	Bilgisayar ve bilişim	76	28.31	8.99	26.26	30.37	12.00	52.00

	Sağlık bilimleri	47	28.72	11.12	25.45	31.98	12.00	57.00
	Hukuk	43	28.93	9.81	25.90	31.95	14.00	52.00
	İletişim	35	30.20	9.39	26.97	33.42	16.00	49.00
	İşletme	103	26.56	8.41	24.91	28.20	13.00	56.00
	Sanat, tasarım ve mimarlık	37	30.16	8.93	27.18	33.14	15.00	50.00
	Toplam	960	28.43	9.07	27.86	29.01	12.00	57.00
Olumsuz benlik	Eğitim	104	24.99	8.36	23.36	26.61	12.00	46.00
	Fen edebiyat	226	24.75	8.18	23.68	25.82	12.00	49.00
	İlahiyat	106	24.08	8.16	22.51	25.65	12.00	44.00
	Siyasal bilgiler	183	24.13	7.25	23.07	25.19	12.00	44.00
	Bilgisayar ve bilişim	76	24.34	6.89	22.76	25.91	12.00	40.00
	Sağlık bilimleri	47	23.57	9.30	20.84	26.30	12.00	46.00
	Hukuk	43	25.27	9.43	22.37	28.18	12.00	45.00
	İletişim	35	25.54	7.91	22.82	28.26	15.00	46.00
	İşletme	103	22.85	7.24	21.43	24.26	12.00	45.00
	Sanat, tasarım ve mimarlık	37	26.29	9.20	23.22	29.36	14.00	49.00

	Toplam	960	24.40	7.99	23.90	24.91	12.00	49.00
Hostilite	Eğitim	104	15.56	5.04	14.58	16.54	7.00	31.00
	Fen edebiyat	226	16.03	5.24	15.34	16.71	7.00	31.00
	İlahiyat	106	15.22	5.16	14.23	16.22	7.00	31.00
	Siyasal bilgiler	183	15.97	5.10	15.23	16.72	7.00	31.00
	Bilgisayar ve bilişim	76	16.28	5.03	15.13	17.44	8.00	30.00
	Sağlık bilimleri	47	16.29	5.80	14.59	18.00	7.00	30.00
	Hukuk	43	16.69	5.57	14.98	18.41	7.00	29.00
	İletişim	35	16.54	5.11	14.78	18.29	8.00	29.00
	İşletme	103	16.39	5.25	15.37	17.42	7.00	31.00
	Sanat, tasarım ve mimarlık	37	18.10	4.57	16.58	19.63	10.00	30.00
	Toplam	960	16.08	5.19	15.75	16.41	7.00	31.00
Somatizas -yon	Eğitim	104	16.66	4.88	15.71	17.61	9.00	29.00
	Fen edebiyat	226	15.69	4.43	15.11	16.28	9.00	30.00
	İlahiyat	106	16.25	5.27	15.23	17.27	9.00	31.00
	Siyasal bilgiler	183	15.56	4.42	14.91	16.20	9.00	30.00
	Bilgisayar ve bilişim	76	16.06	5.13	14.89	17.23	9.00	31.00
	Sağlık	47	15.53	6.01	13.76	17.29	9.00	31.00

bilimleri							
Hukuk	43	16.69	5.44	15.02	18.37	9.00	31.00
İletişim	35	17.80	5.99	15.73	19.86	9.00	30.00
İşletme	103	15.07	4.51	14.19	15.95	9.00	29.00
Sanat, tasarım ve mimarlık	37	16.45	5.42	14.65	18.26	9.00	28.00
Toplam	960	15.94	4.89	15.63	16.25	9.00	31.00

Tablo 5’te yer alan aritmetik ortalamalar incelendiğinde anksiyete ($\bar{x} = 25.04$), depresyon ($\bar{x} = 28.43$), olumsuz benlik ($\bar{x} = 24.40$), hostilite ($\bar{x} = 16.08$), somatizasyon ($\bar{x} = 15.94$) olduğu görülmektedir. Fakülte açısından karşılaştırıldığında sanat, tasarım ve mimarlık fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite düzeylerinin en yüksek olduğu, iletişim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin somatizasyon düzeylerinin en yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlahiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin anksiyete ve hostilite düzeylerinin en düşük olduğu, işletme fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyon düzeylerinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6

Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Öz Anlayış Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	\bar{x}	SS	95% Güven Aralığı		En düşük puan	En yüksek puan
				Alt Sınır	Üst Sınır		
Eğitim	104	68.82	9.80	66.92	70.73	41.00	94.00
Fen edebiyat	226	66.16	9.82	64.87	67.45	40.00	95.00

İlahiyat	106	70.71	9.67	68.85	72.58	42.00	95.00
Siyasal bilgiler	183	67.66	8.77	66.38	68.94	39.00	93.00
Bilgisayar ve bilişim	76	69.56	8.42	67.64	71.49	50.00	91.00
Sağlık bilimleri	47	64.85	11.32	61.52	68.17	40.00	87.00
Hukuk	43	68.46	10.26	65.30	71.62	45.00	91.00
İletişim	35	69.65	10.01	66.21	73.09	43.00	89.00
İşletme	103	65.16	9.65	63.27	67.05	40.00	88.00
Sanat, tasarım ve mimarlık	37	67.29	10.35	63.84	70.74	44.00	85.00
Toplam	960	67.61	9.74	66.99	68.23	39.00	95.00

Tablo 6’da yer alan aritmetik ortalamalar incelendiğinde eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{x} = 68.82$), fen edebiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{x} = 66.16$), ilahiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{x} = 70.71$), siyasal bilgiler fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{x} = 67.66$), bilgisayar ve bilişim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{x} = 69.56$), sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{x} = 64.85$), hukuk fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{x} = 68.46$), iletişim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{x} = 69.65$), işletme fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{x} = 65.16$) ve sanat, tasarım ve mimarlık fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{x} = 67.29$) olduğu görülmektedir. Fakülte açısından karşılaştırıldığında ilahiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin en yüksek olduğu, sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

“Öğrencilerin psikolojik belirti alt boyutlarından depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve öz-anlayış puanları öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılık göstermekte

midir?" alt probleminin çözümü ANOVA testi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon, Olumsuz benlik ve Hostilite Alt Boyutları ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Levene ve ANOVA Testi Sonuçları

		Levene Testi		ANOVA Testi					
		F	p		Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	p
Psikolojik Belirtiler	Depresyon	1.117	.347	Gruplar arası	796.05	9	88.45	1.074	.379
				Gruplar içi	78237.94	950	82.35		
				Toplam	79033.99	959			
Olumsuz benlik		1.849	.056	Gruplar arası	578.66	9	64.29	1.007	.433
				Gruplar içi	60672.90	950	63.86		
				Toplam	61251.56	959			
Hostilite		.670	.737	Gruplar arası	299.07	9	33.23	1.234	.270
				Gruplar içi	25582.25	950	26.92		
				Toplam	25881.33	959			
Öz Anlayış		1.170	.311	Gruplar arası	3093.58	9	343.73	3.715	.000
				Gruplar içi	87905.80	950	92.53		
				Toplam	90999.39	959			

Tablo 7 incelendiğinde Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır (F=1.117; $p>0.05$). Psikolojik

Belirtiler Ölçeği Olumsuz Benlik alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=1.849$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.670$; $p>0.05$).

Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanları öğrencilerin eğitim gördükleri fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.074$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Olumsuz Benlik alt boyutu puanları öğrencilerin eğitim gördükleri fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.849$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanları öğrencilerin eğitim gördükleri fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=.670$; $p>0.05$).

Öz Anlayış Ölçeği puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=1.170$; $p>0.05$). Öz Anlayış Ölçeği puanları öğrencilerin eğitim gördükleri fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=1.170$; $p<0.05$).

Anova testi sonucu bulunan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu Scheffe testi ile incelenmiş ve ulaşılan sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Fakülteye Göre Öz-anlayış Düzeyine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Fakülte (I)	Fakülte (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Eğitim	Fen edebiyat	2.65	1.13	.794	-2.04	7.35
	İlahiyat	-1.89	1.32	.991	-7.36	3.58
	Siyasal bilgiler	1.16	1.18	1.000	-3.71	6.03
	Bilgisayar ve bilişim	-0.73	1.45	1.000	-6.72	5.24
	Sağlık bilimleri	3.97	1.69	.785	-2.99	10.94
	Hukuk	0.36	1.74	1.000	-6.83	7.55

	İletişim	-0.83	1.87	1.000	-8.58	6.92
	İşletme	3.66	1.33	.585	-1.85	9.17
	Sanat, tasarım ve mimarlık	1.52	1.84	1.000	-6.06	9.12
Fen edebiyat	Eğitim	-2.65	1.13	.794	-7.35	2.04
	İlahiyat	-4.54	1.13	.066	-9.21	.12
	Siyasal bilgiler	-1.49	.95	.982	-5.44	2.44
	Bilgisayar ve bilişim	-3.39	1.27	.627	-8.65	1.86
	Sağlık bilimleri	1.31	1.54	1.000	-5.04	7.67
	Hukuk	-2.29	1.60	.990	-8.89	4.30
	İletişim	-3.48	1.74	.912	-10.69	3.71
	İşletme	1.00	1.14	1.000	-3.71	5.71
	Sanat, tasarım ve mimarlık	-1.12	1.70	1.000	-8.16	5.90
İlahiyat	Eğitim	1.89	1.32	.991	-3.58	7.36
	Fen edebiyat	4.54	1.13	.066	-.12	9.21
	Siyasal bilgiler	3.05	1.17	.663	-1.79	7.89
	Bilgisayar ve bilişim	1.15	1.44	1.000	-4.81	7.11
	Sağlık bilimleri	5.86	1.68	.209	-1.08	12.81
	Hukuk	2.25	1.73	.996	-4.92	9.42
	İletişim	1.05	1.87	1.000	-6.67	8.79

	İşletme	5.55*	1.33	.044	.06	11.04
	Sanat, tasarım ve mimarlık	3.41	1.83	.943	-4.15	10.99
Siyasal bilgiler	Eğitim	-1.16	1.18	1.000	-6.03	3.71
	Fen edebiyat	1.49	.95	.982	-2.44	5.44
	İlahiyat	-3.05	1.17	.663	-7.89	1.79
	Bilgisayar ve bilişim	-1.89	1.31	.990	-7.31	3.51
	Sağlık bilimleri	2.81	1.57	.955	-3.67	9.30
	Hukuk	-.79	1.63	1.000	-7.52	5.92
	İletişim	-1.99	1.77	.999	-9.30	5.32
	İşletme	2.50	1.18	.878	-2.38	7.38
	Sanat, tasarım ve mimarlık	.36	1.73	1.000	-6.78	7.52
Bilgisayar ve bilişim	Eğitim	.73	1.45	1.000	-5.24	6.72
	Fen edebiyat	3.39	1.27	.627	-1.86	8.65
	İlahiyat	-1.15	1.44	1.000	-7.11	4.81
	Siyasal bilgiler	1.89	1.31	.990	-3.51	7.31
	Sağlık bilimleri	4.71	1.78	.640	-2.64	12.07
	Hukuk	1.10	1.83	1.000	-6.46	8.67
	İletişim	-.09	1.96	1.000	-8.19	8.01
	İşletme	4.40	1.45	.424	-1.59	10.39

	Sanat, tasarım ve mimarlık	2.26	1.92	.998	-5.68	10.22
Sağlık bilimleri	Eğitim	-3.97	1.69	.785	-10.94	2.99
	Fen edebiyat	-1.31	1.54	1.000	-7.67	5.04
	İlahiyat	-5.86	1.68	.209	-12.81	1.08
	Siyasal bilgiler	-2.81	1.57	.955	-9.30	3.67
	Bilgisayar ve bilişim	-4.71	1.78	.640	-12.07	2.64
	Hukuk	-3.61	2.02	.957	-11.98	4.75
	İletişim	-4.80	2.14	.833	-13.66	4.05
	İşletme	-.31	1.69	1.000	-7.29	6.66
	Sanat, tasarım ve mimarlık	-2.44	2.11	.998	-11.16	6.27
Hukuk	Eğitim	-.36	1.74	1.000	-7.55	6.83
	Fen edebiyat	2.29	1.60	.990	-4.30	8.89
	İlahiyat	-2.25	1.73	.996	-9.42	4.92
	Siyasal bilgiler	.79	1.63	1.000	-5.92	7.52
	Bilgisayar ve bilişim	-1.10	1.83	1.000	-8.67	6.46
	Sağlık bilimleri	3.61	2.02	.957	-4.75	11.98
	İletişim	-1.19	2.18	1.000	-10.22	7.83
	İşletme	3.30	1.74	.937	-3.90	10.50
	Sanat, tasarım ve mimarlık	1.16	2.15	1.000	-7.72	10.06

İletişim	Eğitim	.83	1.87	1.000	-6.92	8.58
	Fen edebiyat	3.48	1.74	.912	-3.71	10.69
	İlahiyat	-1.05	1.87	1.000	-8.79	6.67
	Siyasal bilgiler	1.99	1.77	.999	-5.32	9.30
	Bilgisayar ve bilişim	.09	1.96	1.000	-8.01	8.19
	Sağlık bilimleri	4.80	2.14	.833	-4.05	13.66
	Hukuk	1.19	2.18	1.000	-7.83	10.22
	İşletme	4.49	1.88	.769	-3.26	12.25
	Sanat, tasarım ve mimarlık	2.35	2.26	.999	-6.99	11.71
	İşletme	Eğitim	-3.66	1.33	.585	-9.17
Fen edebiyat		-1.00	1.14	1,000	-5.71	3.71
İlahiyat		-5.55*	1.33	.044	-11.04	-.06
Siyasal bilgiler		-2.50	1.18	.878	-7.38	2.38
Bilgisayar ve bilişim		-4.40	1.45	.424	-10.39	1.59
Sağlık bilimleri		.31	1.69	1.000	-6.66	7.29
Hukuk		-3.30	1.74	.937	-10.50	3.90
İletişim		-4.49	1.88	.769	-12.25	3.26
Sanat, tasarım ve mimarlık		-2.13	1.84	.998	-9.73	5.47
Sanat,		Eğitim	-1.52	1.84	1.000	-9.12

tasarım ve mimarlık	Fen edebiyat	1.12	1.70	1.000	-5.90	8.16
	İlahiyat	-3.41	1.83	.943	-10.99	4.15
	Siyasal bilgiler	-.36	1.73	1.000	-7.52	6.78
	Bilgisayar ve bilişim	-2.26	1.92	.998	-10.22	5.68
	Sağlık bilimleri	2.44	2.11	.998	-6.27	11.16
	Hukuk	-1.16	2.15	1.000	-10.06	7.72
	İletişim	-2.35	2.26	.999	-11.71	6.99
	İşletme	2.13	1.84	.998	-5.47	9.73

*= $p < 0.05$

Tablo 8 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde öz-anlayış düzeyinin öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmaktadır. Tablo 8' e göre, işletme ve ilahiyat fakülteleri ($p < .05$) arasında farklılaşma olduğu, diğer gruplar arasındaki olası karşılaştırmalarda istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu farklılıkta ilahiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin öz-anlayış puanlarının işletme fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin öz-anlayış puanlarından yüksek olduğu görülmektedir.

“Öğrencilerin psikolojik belirti alt boyutlarından anksiyete, somatizasyon ve öz-anlayış puanları öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılık göstermekte midir?” alt probleminin çözümü levne sonucu homojen dağılım göstermediği için ANOVA yerine Welch testi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete ve Somatizasyon Alt Boyutları Puanlarının Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Levene ve Welch Testi Sonuçları

Levene Testi

Welch Testi

		F	p	F	Sd1	Sd2	p
Psikolojik Belirtiler	Anksiyete	2.604	.006	.993	9	242.92	.446
	Somatizasyon	2.994	.002	1.414	9	240.41	.182

Tablo 9 incelendiğinde Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamamaktadır ($F=2.604$; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamamaktadır ($F=2.994$; $p<0.05$). Bu nedenle levne sonucu homojen dağılım göstermediği için ANOVA yerine Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete ve Somatizasyon alt boyutu için Welch testi uygulanmıştır. Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete alt boyutu puanları öğrencilerin eğitim gördükleri fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=.993$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanları öğrencilerin eğitim gördükleri fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.414$; $p>0.05$).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve psikolojik belirti düzeyine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 10 ve tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 10

Öğrencilerin Uyku Düzenine Göre Psikolojik Belirti Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

		N	\bar{x}	SS	95% Güven Aralığı		En düşük puan	En yüksek puan
					Alt Sınır	Üst Sınır		
Anksiyete	Düzenli	413	23.67	7.36	22.95	24.38	13.00	48.00
	Düzensiz	536	26.04	7.28	25.42	26.66	13.00	47.00
	Diğer	11	28.18	9.22	21.98	34.38	14.00	39.00
Toplam		960	25.04	7.43	24.57	25.51	13.00	48.00

Depresyon	Düzenli	413	26.43	9.14	25.55	27.32	12.00	56.00
	Düzensiz	536	29.89	8.72	29.15	30.63	12.00	57.00
	Diğer	11	32.18	9.62	25.71	38.64	16.00	48.00
	Toplam	960	28.43	9.07	27.86	29.01	12.00	57.00
Olumsuz benlik	Düzenli	413	23.20	8.03	22.42	23.98	12.00	49.00
	Düzensiz	536	25.21	7.80	24.55	25.87	12.00	49.00
	Diğer	11	30.00	8.69	24.15	35.84	14.00	44.00
	Toplam	960	24.40	7.99	23.90	24.91	12.00	49.00
Hostilite	Düzenli	413	15.13	5.18	14.63	15.63	7.00	31.00
	Düzensiz	536	16.82	5.07	16.39	17.25	7.00	31.00
	Diğer	11	15.63	6.08	11.54	19.72	10.00	31.00
	Toplam	960	16.08	5.19	15.75	16.41	7.00	31.00
Somatizasyon	Düzenli	413	14.83	4.51	14.40	15.27	9.00	29.00
	Düzensiz	536	16.75	4.97	16.32	17.17	9.00	31.00
	Diğer	11	18.09	6.37	13.80	22.37	10.00	29.00
	Toplam	960	15.94	4.89	15.63	16.25	9.00	31.00

Tablo 10’da yer alan aritmetik ortalamalar incelendiğinde anksiyete ($\bar{x} = 25.04$), depresyon ($\bar{x} = 28.43$), olumsuz benlik ($\bar{x} = 24.40$), hostilite ($\bar{x} = 16.08$), somatizasyon ($\bar{x} = 15.94$) olduğu görülmektedir. Uyku düzeni açısından karşılaştırıldığında diğer uyku olan öğrencileri düzenli olan öğrencilerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyon düzeylerinin en yüksek olduğu, düzensiz uykusu olan öğrencilerin hostilite

düzeylerinin en yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. En düşük depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon düzeyi ise düzenli uykusu olan öğrencilere aittir.

Tablo 11

Öğrencilerin Uyku Düzenine Göre Öz Anlayış Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	\bar{x}	SS	95% Güven Aralığı		En düşük puan	En yüksek puan
				Alt Sınır	Üst Sınır		
Düzenli	413	67.72	10.02	66.75	68.69	39.00	95.00
Düzensiz	536	67.43	9.53	66.62	68.23	42.00	95.00
Diğer	11	72.27	8.46	66.58	77.95	48.00	80.00
Toplam	960	67.61	9.74	66.99	68.23	39.00	95.00

Tablo 11’de yer alan aritmetik ortalamalar incelendiğinde düzenli uykusu olan öğrencilerin ($\bar{x} = 67.73$), düzensiz uykusu olan öğrencilerin ($\bar{x} = 67.43$), diğer uyku alışkanlığı olan öğrencilerin ($\bar{x} = 72.27$) olduğu görülmektedir. Uyku düzeni açısından karşılaştırıldığında diğer uyku alışkanlığı olan öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin en yüksek olduğu, düzensiz uyku alışkanlığı olan öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

“Öğrencilerin psikolojik belirti alt boyutları (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite, somatizasyon) ve öz-anlayış puanları öğrencilerin uyku düzenine göre farklılık göstermekte midir?” alt probleminin çözümü ANOVA testi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Psikolojik Belirtiler ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin Uyku Düzenine Göre Levene ve ANOVA Testi Sonuçları

	Levene Testi		ANOVA Testi					
	F	p	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	p
Depresyon	.929	.395	Gruplar arası	2947.32	2	1473.66	18.535	.000
			Gruplar içi	76086.66	95	79.50		
			Toplam	79033.99	95			
Anksiyete	.962	.383	Gruplar arası	1422.02	2	711.01	13.188	.000
			Gruplar içi	51594.86	95	53.91		
			Toplam	53016.89	95			
Olumsuz benlik	.152	.859	Gruplar arası	1291.16	2	645.58	10.304	.000
			Gruplar içi	59960.40	95	62.65		
			Toplam	61251.56	95			
Hostilite	.302	.739	Gruplar arası	662.849	2	331.42	12.577	.000
			Gruplar içi	25218.48	95	26.35		
			Toplam	25881.33	95			
Somatizasyon	2.913	.055	Gruplar arası	905.925	2	452.96	19.646	.000
			Gruplar içi	22065.03	95	23.05		
			Toplam	22970.96	95			
Öz Anlayış	2.011	.134	Gruplar arası	262.141	2	131.07	1.382	.251
			Gruplar içi	90737.25	95	94.81		
			Toplam	90999.39	95			

Tablo 12 incelendiğinde Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.929$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.962$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Olumsuz Benlik alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.152$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.302$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=2.193$; $p>0.05$).

Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanları öğrencilerin uyku düzenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=18.585$; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete alt boyutu puanları öğrencilerin uyku düzenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=13.188$; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Olumsuz Benlik alt boyutu puanları öğrencilerin uyku düzenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=10.304$; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanları öğrencilerin uyku düzenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=12.577$; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanları öğrencilerin uyku düzenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=19.646$; $p<0.05$).

Öz Anlayış Ölçeği puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=2.011$; $p>0.05$). Öz Anlayış Ölçeği puanları öğrencilerin uyku düzenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.382$; $p>0.05$).

Tablo 12 incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik belirti düzeyinin uyku düzenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. ANOVA testi sonucu psikolojik belirtilerin alt boyutlarından depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon için bulunan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu Scheffe testi ile incelenmiş ve ulaşılan sonuçlar tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13

Uyku Düzenine Göre Psikolojik Belirti Düzeyine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

	Uyku düzeni (I)	Uyku düzeni(J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Anksiyete	Düzenli	Düzensiz	-2.37*	.48	.000	-3.55	-1.19
		Diğer	-4.51	2.24	.133	-10.01	.98
	Düzensiz	Düzenli	2.37*	.48	.000	1.19	3.55
		Diğer	-2.13	2.23	.633	-7.62	3.34
	Diğer	Düzenli	4.51	2.24	.133	-.98	10.01
		Düzensiz	2.13	2.23	.633	-3.34	7.62
Depresyon	Düzenli	Düzensiz	-3.45*	.58	.000	-4.89	-2.02
		Diğer	-5.74	2.72	.109	-12.42	.93
	Düzensiz	Düzenli	3.45*	.58	.000	2.02	4.89
		Diğer	-2.28	2.71	.702	-8.94	4.37
	Diğer	Düzenli	5.74	2.72	.109	-.93	12.42
		Düzensiz	2.28	2.71	.702	-4.37	8.94
Olumsuz benlik	Düzenli	Düzensiz	-2.01*	.51	.001	-3.28	-.74
		Diğer	-6.79*	2.41	.020	-12.72	-.86
	Düzensiz	Düzenli	2.01*	.51	.001	.74	3.28
		Diğer	-4.78	2.41	.140	-10.69	1.12

	Diğer	Düzenli	6.79*	2.41	.020	.86	12.72
		Düzensiz	4.78	2.41	.140	-1.12	10.69
Hostilite	Düzenli	Düzensiz	-1.68*	.33	.000	-2.50	-.85
		Diğer	-.49	1.56	.951	-4.34	3.34
	Düzensiz	Düzenli	1.68*	.33	.000	.85	2.50
		Diğer	1.18	1.56	.751	-2.64	5.01
	Diğer	Düzenli	.49	1.56	.951	-3.34	4.34
		Düzensiz	-1.18	1.56	.751	-5.01	2.64
Somatizasyon	Düzenli	Düzensiz	-1.91*	.31	.000	-2.68	-1.14
		Diğer	-3.25	1.46	.086	-6.84	.34
	Düzensiz	Düzenli	1.91*	.31	.000	1.14	2.68
		Diğer	-1.33	1.46	.658	-4.92	2.24
	Diğer	Düzenli	3.25	1.46	.086	-.34	6.84
		Düzensiz	1.33	1.46	.658	-2.24	4.92

*= $p < 0.05$

Tablo 13 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde psikolojik belirti düzeylerinin uyku düzenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmaktadır. Tablo 13'e göre, düzenli, düzensiz ve diğer uyku düzenine sahip olanlar arasında farklılaşma olduğu görülmektedir ($p < .05$). Bu farklılıkta düzensiz uykusu olan öğrencilerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon puanları düzenli uykusu olan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Aynı zamanda diğer seçeneğini işaretleyen öğrencilerin olumsuz benlik puanları uykusu düzenli olan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve psikolojik belirti düzeyine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 14 ve tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 14

Öğrencilerin Beslenme Alışkanlığına Göre Psikolojik Belirti Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

		N	\bar{x}	SS	95% Güven Aralığı		En düşük puan	En yüksek puan
					Alt Sınır	Üst Sınır		
Anksiyete	Düzenli	500	23.71	7.14	23.08	24.34	13.00	48.00
	Düzensiz	457	26.49	7.46	25.81	27.18	13.00	48.00
	Diğer	3	26.00	12.52	-5.12	57.12	14.00	39.00
	Toplam	960	25.04	7.43	24.57	25.51	13.00	48.00
Depresyon	Düzenli	500	26.51	8.54	25.76	27.26	12.00	56.00
	Düzensiz	457	30.53	9.19	29.69	31.38	12.00	57.00
	Diğer	3	28.33	9.29	5.25	51.41	18.00	36.00
	Toplam	960	28.43	9.07	27.86	29.01	12.00	57.00
Olumsuz benlik	Düzenli	500	23.05	7.61	22.38	23.71	12.00	46.00
	Düzensiz	457	25.87	8.13	25.12	26.61	12.00	49.00
	Diğer	3	27.33	9.01	4.93	49.73	18.00	36.00
	Toplam	960	24.40	7.99	23.90	24.91	12.00	49.00
Hostilite	Düzenli	500	15.34	5.09	14.89	15.79	7.00	31.00
	Düzensiz	457	16.89	5.19	16.41	17.37	7.00	31.00

	Diğer	3	15.33	6.02	.35	30.30	9.00	21.00
	Toplam	960	16.08	5.19	15.75	16.41	7.00	31.00
Somatizasyon	Düzenli	500	14.87	4.53	14.47	15.27	9.00	30.00
	Düzensiz	457	17.10	5.01	16.63	17.56	9.00	31.00
	Diğer	3	18.00	5.56	4.16	31.83	12.00	23.00
	Toplam	960	15.94	4.89	15.63	16.25	9.00	31.00

Tablo 14’te yer alan aritmetik ortalamalar incelendiğinde anksiyete ($\bar{x} = 25.04$), depresyon ($\bar{x} = 28.43$), olumsuz benlik ($\bar{x} = 24.40$), hostilete ($\bar{x} = 16.08$), somatizasyon ($\bar{x} = 15.94$) olduğu görülmektedir. Beslenme alışkanlığı açısından karşılaştırıldığında düzensiz beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin anksiyete, depresyon ve hostilete düzeylerinin en yüksek olduğu, düzenli beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyon düzeylerinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca diğer beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin olumsuz benlik ve somatizasyon düzeylerinin en düşük olduğu, diğer beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin hostilete düzeylerinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 15

Öğrencilerin Beslenme Alışkanlığına Göre Öz Anlayış Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	\bar{x}	SS	95% Güven Aralığı		En düşük puan	En yüksek puan
				Alt Sınır	Üst Sınır		
Düzenli	500	67.83	9.85	66.96	68.70	39.00	95.00
Düzensiz	457	67.37	9.64	66.48	68.26	40.00	95.00
Diğer	3	67.33	5.03	54.83	79.83	62.00	72.00

Toplam	960	67.61	9.74	66.99	68.23	39.00	95.00
--------	-----	-------	------	-------	-------	-------	-------

Tablo 15’te yer alan aritmetik ortalamalar incelendiğinde düzenli beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin ($\bar{x} = 67.83$), düzensiz beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin ($\bar{x} = 67.37$), diğer beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin ($\bar{x} = 67.33$) olduğu görülmektedir. Beslenme alışkanlığı açısından karşılaştırıldığında düzenli beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin en yüksek olduğu, düzensiz beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

“Öğrencilerin psikolojik belirti alt boyutları (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite, somatizasyon) ve öz-anlayış puanları öğrencilerin beslenme alışkanlığına göre farklılık göstermekte midir?” alt probleminin çözümü ANOVA testi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16

Psikolojik Belirtiler ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin Beslenme Alışkanlığına Göre Levene ve ANOVA Testi Sonuçları

	Levene Testi		ANOVA Testi					
	F	p	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	p
Depresyon	1.715	.180	Gruplar arası	3866.84	2	1933.4	24.616	.000
			Gruplar içi	75167.149	957	78.54		
			Toplam	79033.996	959			
Anksiyete	2.750	.064	Gruplar arası	1854.53	2	927.27	17.345	.000
			Gruplar içi	51162.351	957	53.46		
			Toplam	53016.891	959			
Olumsuz	1.723	.179	Gruplar arası	1925.76	2	962.88	15.532	.000
			Gruplar içi					
			Toplam					

benlik			Gruplar içi	59325.800	957	61.99		
			Toplam	61251.563	959			
	<hr/>							
Hostilite	.214	.807	Gruplar arası	577.66	2	288.83	10.924	.000
			Gruplar içi	25303.665	957	26.44		
			Toplam	25881.333	959			
<hr/>								
Somatizasyon	2.635	.072	Gruplar arası	1196.531	2	598.26	26.294	.000
			Gruplar içi	21774.432	957	22.75		
			Toplam	22970,963	959			
<hr/>								
Öz Anlayış			Gruplar arası	51.162	2	25.58	.269	.764
			Gruplar içi	90948.234	957	95.03		
			Toplam	90999.396	959			

Tablo 16 incelendiğinde Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=1.715$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=2.750$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Olumsuz Benlik alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=1.723$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.214$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=2.635$; $p>0.05$).

Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanları öğrencilerin beslenme alışkanlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=24.616$; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete alt boyutu puanları öğrencilerin beslenme alışkanlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=17.345$; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Olumsuz Benlik alt boyutu puanları öğrencilerin beslenme alışkanlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=15.562$; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanları öğrencilerin beslenme alışkanlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=10.924$; $p<0.05$).

Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanları öğrencilerin beslenme alışkanlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=26.294$; $p<0.05$).

Öz Anlayış Ölçeği puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=1.091$; $p>0.05$). Öz Anlayış Ölçeği puanları öğrencilerin beslenme alışkanlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=.269$; $p>0.05$).

ANOVA testi sonucu psikolojik belirtilerin alt boyutlarından depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon için bulunan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu Scheffe testi ile incelenmiş ve ulaşılan sonuçlar tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17

Beslenme Alışkanlığına Göre Psikolojik Belirti Düzeyine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

	Beslenme alışkanlığı (I)	Beslenme alışkanlığı (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Anksiyete	Düzenli	Düzensiz	-2.78*	.47	.000	-3.94	-1.62
		Diğer	-2.28	4.23	.864	-12.66	8.09
	Düzensiz	Düzenli	2.78*	.47	.000	1.62	3.94
		Diğer	.49	4.23	.993	-9.88	10.88
	Diğer	Düzenli	2.28	4.23	.864	-8.09	12.66
		Düzensiz	-.49	4.23	.993	-10.88	9.88
Depresyon	Düzenli	Düzensiz	-4.02*	.57	.000	-5.43	-2.61
		Diğer	-1.81	5.13	.939	-14.40	10.76
	Düzensiz	Düzenli	4.02*	.57	.000	2.61	5.43

		Diğer	2.20	5.13	.912	-10.38	14.79
	Diğer	Düzenli	1.81	5.13	.939	-10.76	14.40
		Düzensiz	-2.20	5.13	.912	-14.79	10.38
Olumsuz	Düzenli	Düzensiz	-2.82*	.50	.000	-4.07	-1.57
benlik		Diğer	-4.28	4.55	.643	-15.46	6.89
	Düzensiz	Düzenli	2.82*	.50	.000	1.57	4.07
		Diğer	-1.46	4.56	.950	-12.64	9.71
	Diğer	Düzenli	4.28	4.55	.643	-6.89	15.46
		Düzensiz	1.46	4.56	.950	-9.71	12.64
Hostilite	Düzenli	Düzensiz	-1.55*	.33	.000	-2.36	-.73
		Diğer	.01	2.97	1.000	-7.28	7.31
	Düzensiz	Düzenli	1.55*	.33	.000	.73	2.36
		Diğer	1.56	2.97	.871	-5.73	8.86
	Diğer	Düzenli	-.01	2.97	1.000	-7.31	7.28
		Düzensiz	-1.56	2.97	.871	-8.86	5.73
Somatizas- yon	Düzenli	Düzensiz	-2.22*	.30	.000	-2.98	-1.46
		Diğer	-3.12	2.76	.527	-9.89	3.64
	Düzensiz	Düzenli	2.22*	.30	.000	1.46	2.98
		Diğer	-.89	2.762	.948	-7.67	5.87
	Diğer	Düzenli	3.12	2.762	.527	-3.64	9.89

Düzensiz .89 2.762 .948 -5.87 7.67

*= $p < 0.05$

Tablo 17 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde psikolojik belirti düzeylerinin beslenme alışkanlığına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmaktadır. Tablo 17' ye göre, düzenli ve düzensiz beslenme alışkanlığına sahip olanlar arasında farklılaşma olduğu görülmektedir ($p < .05$). Bu farklılıkta düzensiz beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon puanları düzenli beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve psikolojik belirti düzeyine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 18 ve tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 18

Öğrencilerin Sosyal Medyada Kalma Süresine Göre Psikolojik Belirti Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

		N	\bar{x}	SS	95% Güven Aralığı		En düşük puan	En yüksek puan
					Alt Sınır	Üst Sınır		
Anksiyete	0-1 saat	223	24.88	7.37	23.9	25.86	13.00	47.00
	1-3 saat	452	24.72	7.36	24.04	25.40	13.00	48.00
	3-5 saat	187	25.62	7.55	24.53	26.70	13.00	45.00
	5 ten fazla	98	25.81	7.67	24.27	27.35	13.00	46.00
	Toplam	960	25.04	7.43	24.57	25.51	13.00	48.00
Depresyon	0-1 saat	223	28.64	9.64	27.37	29.91	12.00	57.00
	1-3 saat	452	27.88	8.66	27.08	28.69	12.00	53.00

	3-5 saat	187	28.46	8.83	27.19	29.73	12.00	50.00
	5 ten fazla	98	30.41	9.89	28.43	32.40	12.00	52.00
	Toplam	960	28.43	9.07	27.86	29.01	12.00	57.00
Olumsuz benlik	0-1 saat	223	24.18	8.24	23.09	25.27	12.00	49.00
	1-3 saat	452	24.08	7.75	23.36	24.80	12.00	46.00
	3-5 saat	187	25.33	8.29	24.14	26.53	12.00	49.00
	5 ten fazla	98	24.62	7.87	23.04	26.20	12.00	45.00
	Toplam	960	24.40	7.99	23.90	24.91	12.00	49.00
Hostilite	0-1 saat	223	16.04	5.24	15.35	16.74	7.00	31.00
	1-3 saat	452	15.63	5.15	15.15	16.10	7.00	31.00
	3-5 saat	187	16.71	5.03	15.98	17.43	8.00	29.00
	5 ten fazla	98	17.05	5.37	15.97	18.12	7.00	30.00
	Toplam	960	16.08	5.19	15.75	16.41	7.00	31.00
Somatizasyon	0-1 saat	223	16.06	5.05	15.39	16.72	9.00	31.00
	1-3 saat	452	15.85	4.83	15.40	16.30	9.00	31.00
	3-5 saat	187	15.64	4.65	14.96	16.31	9.00	30.00
	5 ten fazla	98	16.66	5.21	15.61	17.70	9.00	31.00
	Toplam	960	15.94	4.89	15.63	16.25	9.00	31.00

Tablo 18’de yer alan aritmetik ortalamalar incelendiğinde anksiyete ($\bar{x} = 25.04$), depresyon ($\bar{x} = 28.43$), olumsuz benlik ($\bar{x} = 24.40$), hostilite ($\bar{x} = 16.08$), somatizasyon ($\bar{x} = 15.94$) olduğu görülmektedir. Sosyal medyada kalma süresi açısından karşılaştırıldığında 5 saatten

fazla sosyal medyada kalan öğrencilerin anksiyete, depresyon, hostilite ve somatizasyon düzeylerinin en yüksek olduğu, 3-5 saat sosyal medyada kalan öğrencilerin olumsuz benlik düzeylerinin en yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca 1-3 saat sosyal medyada kalan öğrencilerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite düzeylerinin en düşük olduğu, 3-5 saat sosyal medyada kalan öğrencilerin somatizasyon düzeylerinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 19

Öğrencilerin Sosyal Medyada Kalma Süresine Göre Öz Anlayış Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	\bar{x}	SS	95% Güven Aralığı		En düşük puan	En yüksek puan
				Alt Sınır	Üst Sınır		
0-1 saat	223	66.30	9.36	65.06	67.53	39.00	87.00
1-3 saat	452	67.84	9.88	66.93	68.75	40.00	95.00
3-5 saat	187	68.56	9.94	67.13	70.00	40.00	86.00
5 ten fazla	98	67.72	9.35	65.84	69.59	49.00	93.00
Toplam	960	67.61	9.74	66.99	68.23	39.00	95.00

Tablo 19’da yer alan aritmetik ortalamalar incelendiğinde 0-1 saat sosyal medyada kalan öğrencilerin ($\bar{x} = 66.30$), 1-3 saat sosyal medyada kalan öğrencilerin ($\bar{x} = 67.84$), 3-5 saat sosyal medyada kalan öğrencilerin ($\bar{x} = 68.56$), 5 saatten fazla sosyal medyada kalan öğrencilerin ($\bar{x} = 67.72$) olduğu görülmektedir. Sosyal medyada kalma süresi açısından karşılaştırıldığında 3-5 saat sosyal medyada kalan öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin en yüksek olduğu, 0-1 saat sosyal medyada kalan öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

“Öğrencilerin psikolojik belirti alt boyutları (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite, somatizasyon) ve öz-anlayış puanları öğrencilerin sosyal medyada kalma süresine

göre farklılık göstermekte midir?" alt probleminin çözümü ANOVA testi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20

Psikolojik Belirtiler ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin Sosyal Medyada Kalma Süresine Göre Levene ve ANOVA Testi Sonuçları

	Levene Testi		ANOVA Testi					
	F	p	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	p
Depresyon	1.617	.184	Gruplar arası	530.14	3	176.71	2.152	.092
			Gruplar içi	78503.85	956	82.11		
			Toplam	79033.99	959			
Anksiyete	.190	.903	Gruplar arası	173.081	3	57.69	1.044	.372
			Gruplar içi	52843.81	956	55.27		
			Toplam	53016.89	959			
Olumsuz benlik	.790	.500	Gruplar arası	224.489	3	74.83	1.172	.319
			Gruplar içi	61027.07	956	63.83		
			Toplam	61251.56	959			
Hostilite	.106	.956	Gruplar arası	258.426	3	86.14	3.214	.022
			Gruplar içi	25622.90	956	26.80		
			Toplam	25881,33	959			
Somatizasyon	.393	.758	Gruplar arası	74.596	3	24.865	1.038	.375
			Gruplar içi	22896.36	956	23.950		
			Toplam	22970,96	959			

Öz Anlayış	.434	.728	Gruplar arası	579.891	3	193.297	2.044	.106
			Gruplar içi	90419.50	956	94.581		
			Toplam	90999.39	959			

Tablo 20 incelendiğinde Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=1.617$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.190$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Olumsuz Benlik alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.790$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.106$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.393$; $p>0.05$).

Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanları öğrencilerin sosyal medyada kalma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=2.152$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete alt boyutu puanları öğrencilerin sosyal medyada kalma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.044$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Olumsuz Benlik alt boyutu puanları öğrencilerin sosyal medyada kalma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.172$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanları öğrencilerin sosyal medyada kalma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=3.214$; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanları öğrencilerin sosyal medyada kalma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.038$; $p>0.05$).

Öz Anlayış Ölçeği puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.434$; $p>0.05$). Öz Anlayış Ölçeği puanları öğrencilerin sosyal medyada kalma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=2.044$; $p>0.05$).

ANOVA testi sonucu psikolojik belirtilerin alt boyutlarından hostilite için bulunan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu Scheffe testi ile incelenmiş ve ulaşılan sonuçlar tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21

Sosyal Medyada Kalma Süresine Göre Hostilite Düzeyine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

	Sosyal medyada kalma süresi (I)	Sosyal medyada kalma süresi(J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Hostilite	0-1 saat	1-3 saat	.41	.42	.807	-0.76	1.60
		3-5 saat	-.66	.51	.645	-2.09	.77
		5 ten fazla	-1.00	.62	.467	-2.75	.75
	1-3 saat	0-1 saat	-.41	.42	.807	-1.60	.76
		3-5 saat	-1.08	.45	.124	-2.34	.17
		5 ten fazla	-1.42	.57	.109	-3.03	.19
	3-5 saat	0-1 saat	.66	.51	.645	-.77	2.09
		1-3 saat	1.08	.45	.124	-.17	2.34
		5 ten fazla	-.33	.64	.964	-2.14	1.46
5 ten fazla	0-1 saat	1.00	.62	.467	-.75	2.75	

Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyi sosyal medyada kalma süresine göre ANOVA testinde anlamlı farklılık gösterirken, Scheffe testi incelendiğinde sosyal medyada kalma süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmaktadır ($p>0.05$). Araştırmacılar en küçük ortalama farkların önemli bulunması ihtimalinin LSD testinde yüksek olduğunu belirtmektedir (Bek, Efe ve Şahin, 2000). Bu bağlamda, öğrencilerin hostilite puanlarının sosyal medyada kalma süresine göre farklılık gösterip göstermediği LSD testi ile incelenmiş ve sonuçlar tablo 22' de verilmiştir.

Tablo 22

Sosyal Medyada Kalma Süresine Göre Hostilite Düzeyine İlişkin LSD Testi Sonuçları

Sosyal medyada kalma süresi (I)	Sosyal medyada kalma süresi (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	<i>p</i>	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
0-1 saat	1-3 saat	.41	.42	.323	-.41	1.25
	3-5 saat	-.66	.51	.198	-1.66	.34
	5 ten fazla	-1.00	.62	.111	-2.23	.22
1-3 saat	0-1 saat	-.41	.42	.323	-1.25	.41
	3-5 saat	-1.08*	.45	.017	-1.96	-.19
	5 ten fazla	-1.42*	.57	.014	-2.55	-.28
3-5 saat	0-1 saat	.66	.51	.198	-.34	1.66
	1-3 saat	1.08*	.45	.017	.19	1.96
	5 ten fazla	-.33	.64	.599	-1.60	.92
5 ten fazla	0-1 saat	1.00	.62	.111	-.22	2.23
	1-3 saat	1.42*	.57	.014	.28	2.55
	3-5 saat	.33979	.64562	.599	-.9272	1.60

Tablo 22 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin hostilite düzeylerinin sosyal medyada kalma süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmaktadır. Tablo 22’de göre, 1-3 saat, 3-5 saat ve 5 saatten fazla sosyal medyada kalanlar arasında farklılaşma olduğu görülmektedir ($p < .05$). Bu farklılıkta 3-5 saat sosyal medyada kalan öğrencilerin hostilite puanları 1-3 saat kalan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Ayrıca 5 saatten

fazla sosyal medyada kalan öğrencilerin hostilite puanları 1-3 saat ve 3-5 saat kalan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve psikolojik belirti düzeyine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 23 ve tablo 24’te sunulmuştur.

Tablo 23

Öğrencilerin Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Göre Psikolojik Belirti Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

		N	\bar{x}	SS	95% Güven Aralığı		En düşük puan	En yüksek puan
					Alt Sınır	Üst Sınır		
Anksiyete	Düşük	100	26.42	7.99	24.83	28.00	13.00	47.00
	Orta	710	25.01	7.36	24.47	25.55	13.00	48.00
	Yüksek	150	24.27	7.29	23.09	25.45	13.00	48.00
	Toplam	960	25.04	7.43	24.57	25.51	13.00	48.00
Depresyon	Düşük	100	30.67	9.54	28.77	32.56	14.00	56.00
	Orta	710	28.33	9.04	27.67	29.00	12.00	57.00
	Yüksek	150	27.40	8.72	25.99	28.81	12.00	48.00
	Toplam	960	28.43	9.07	27.86	29.01	12.00	57.00
Olumsuz benlik	Düşük	100	26.41	8.51	24.72	28.09	12.00	46.00
	Orta	710	24.20	7.94	23.62	24.79	12.00	49.00
	Yüksek	150	24.00	7.70	22.75	25.24	12.00	46.00
	Toplam	960	24.40	7.99	23.90	24.91	12.00	49.00

Hostilite	Düşük	100	17.58	5.72	16.44	18.71	7.00	30.00
	Orta	710	15.95	5.05	15.58	16.32	7.00	31.00
	Yüksek	150	15.70	5.35	14.83	16.56	7.00	31.00
	Toplam	960	16.08	5.19	15.75	16.41	7.00	31.00
Somatizasyon	Düşük	100	16.36	4.88	15.39	17.32	9.00	30.00
	Orta	710	16.07	4.91	15.71	16.44	9.00	31.00
	Yüksek	150	15.02	4.72	14.26	15.78	9.00	30.00
	Toplam	960	15.94	4.89	15.63	16.25	9.00	31.00

Tablo 23'te yer alan aritmetik ortalamalar incelendiğinde anksiyete ($\bar{x} = 25.04$), depresyon ($\bar{x} = 28.43$), olumsuz benlik ($\bar{x} = 24.40$), hostilite ($\bar{x} = 16.08$), somatizasyon ($\bar{x} = 15.94$) olduğu görülmektedir. Algılanan akademik başarı düzeyi açısından karşılaştırıldığında algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon düzeylerinin en yüksek olduğu, algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon düzeylerinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 24

Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeyine Göre Öz Anlayış Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	\bar{x}	SS	95% Güven Aralığı		En düşük puan	En yüksek puan
				Alt Sınır	Üst Sınır		
Düşük	100	66.43	8.85	64.67	68.18	40.00	83.00
Orta	710	67.52	9.85	66.79	68.24	39.00	95.00

Yüksek	150	68.84	9.71	67.27	70.41	41.00	95.00
Toplam	960	67.61	9.74	66.99	68.23	39.00	95.00

Tablo 24’te yer alan aritmetik ortalamalar incelendiğinde algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin ($\bar{x} = 66.43$), algılanan akademik başarı düzeyi orta olan öğrencilerin ($\bar{x} = 67.52$), algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin ($\bar{x} = 68.84$) olduğu görülmektedir. Algılanan akademik başarı düzeyi açısından karşılaştırıldığında algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin en yüksek olduğu, algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

“Öğrencilerin psikolojik belirti alt boyutları (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite, somatizasyon) ve öz-anlayış puanları öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyine göre farklılık göstermekte midir?” alt probleminin çözümü ANOVA testi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar tablo 25’te verilmiştir.

Tablo 25

Psikolojik Belirtiler ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Göre Levene ve ANOVA Testi Sonuçları

		Levene Testi		ANOVA Testi					
		F	p	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	p
Psikolojik Belirtiler	Depresyon	.764	.466	Gruplar arası	664.81	9	332.41	4.059	.018
				Grup içi	78369.17	950	81.89		
				Toplam	79033.99	959			
	Anksiyete	1.002	.367	Gruplar arası	278.94	2	139.47	2.531	.080
				Grup içi	52737.95	957	55.10		
				Toplam	278.940	959			

Olumsuz benlik	1.183	.307	Gruplar arası	453.64	2	226.82	3.570	.029
			Grup içi	60797.92	957	63.53		
			Toplam	61251.56	959			
Hostilite	2.746	.065	Gruplar arası	258.00	2	129.00	4.818	.008
			Grup içi	25623.32	957	26.77		
			Toplam	25881.33	959			
Somatizasyon	.452	.637	Gruplar arası	156.44	2	78.22	3.281	.038
			Grup içi	22814.51	957	23.84		
			Toplam	22970.96	959			
Öz-Anlayış		.391	Gruplar arası	374.22	2	187.11	1.976	.139
			Gruplar içi	90625.16	957	94.69		
			Toplam	90999.39	959			

Tablo 25 incelendiğinde Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.764$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=1.002$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Olumsuz Benlik alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=1.183$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=2.746$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.452$; $p>0.05$).

Psikolojik Belirtiler Ölçeği Depresyon alt boyutu puanları öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=4.059$; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Anksiyete alt boyutu puanları öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=2.531$; $p>0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Olumsuz Benlik alt boyutu puanları öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=3.570$; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Hostilite alt boyutu puanları

öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=4.818$; $p<0.05$). Psikolojik Belirtiler Ölçeği Somatizasyon alt boyutu puanları öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=3.281$; $p<0.05$).

Öz Anlayış Ölçeği puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamaktadır ($F=.941$; $p>0.05$). Öz Anlayış Ölçeği puanları öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.976$; $p>0.05$).

Tablo 25 incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik belirti düzeyinin algılanan akademik başarı düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi sonucunda bulunan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu Scheffe testi ile incelenmiş ve ulaşılan sonuçlar tablo 26'da sunulmuştur.

Tablo 26

Akademik Başarı Düzeyine Göre Psikolojik Belirti Düzeyine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

	Akademik Başarı Düzeyi (I)	Akademik Başarı Düzeyi (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Anksiyete	Düşük	Orta	1.40	.79	.209	-.54	3.34
		Yüksek	2.14	.95	.082	-.20	4.49
	Orta	Düşük	-1.40	.79	.209	-3.34	.54
		Yüksek	.74	.66	.538	-.89	2.37
	Yüksek	Düşük	-2.14	.95	.082	-4.49	.20
		orta	-.74	.66	.538	-2.37	.89
Depresyon	Düşük	Orta	2.33	.96	.055	-.03	4.70
		Yüksek	3.26*	1.16	.021	.39	6.12

	Orta	Düşük	-2.33	.96	.055	-4.70	.03
		Yüksek	.93	.81	.519	-1.06	2.92
	Yüksek	Düşük	-3.26*	1.16	.021	-6.12	-.39
		Orta	-.93	.81	.519	-2.92	1.06
Olumsuz benlik	Düşük	Orta	2.20*	.85	.036	.11	4.28
		Yüksek	2.41	1.02	.065	-.11	4.93
	Orta	Düşük	-2.20*	.85	.036	-4.28	-.11
		Yüksek	.20	.71	.958	-1.54	1.96
Yüksek	Düşük	-2.41	1.02	.065	-4.93	.11	
	Orta	-.20	.71	.958	-1.96	1.54	
Hostilite	Düşük	Orta	1.62*	.55	.013	.27	2.98
		Yüksek	1.88*	.66	.019	.24	3.51
	Orta	Düşük	-1.62*	.55	.013	-2.98	-.27
		Yüksek	.25	.46	.862	-.88	1.39
Yüksek	Düşük	-1.88*	.66	.019	-3.51	-.24	
	Orta	-.25	.46	.862	-1.39	.88	
Somatizas- yon	Düşük	Orta	.28	.52	.865	-.99	1.55
		Yüksek	1.33	.63	.107	-.21	2.87
	Orta	Düşük	-.28	.52	.865	-1.55	.99
		Yüksek	1.05	.43	.057	-.02	2.12

Yüksek	Düşük	-1.33	.63	.107	-2.87	.21
	Orta	-1.05	.43	.057	-2.12	.02

*= $p < 0.05$

Tablo 26 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde psikolojik belirti düzeylerinin akademik başarı düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmaktadır. Tablo 26'ya göre, düşük, orta ve yüksek akademik başarı düzeyine sahip olanlar arasında farklılaşma olduğu görülmektedir ($p < .05$). Bu farklılıkta algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin depresyon ve hostilite puanları algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Aynı zamanda algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin olumsuz benlik ve hostilite puanları algılanan akademik başarı düzeyi orta olan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin somatizasyon düzeyi algılanan akademik başarı düzeyine göre ANOVA testinde anlamlı farklılık gösterirken, Scheffe testi incelendiğinde algılanan akademik başarı düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmaktadır ($p > 0.05$). Araştırmacılar en küçük ortalama farkların önemli bulunması ihtimalinin LSD testinde yüksek olduğunu belirtmektedir (Bek, Efe ve Şahin, 2000). Bu bağlamda, öğrencilerin somatizasyon puanlarının algılanan akademik başarı düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği LSD testi ile incelenmiş ve sonuçlar tablo 27' de verilmiştir.

Tablo 27

Akademik Başarı Düzeyine Göre Somatizasyon Düzeyine İlişkin LSD Testi Sonuçları

Akademik Başarı Düzeyi (I)	Akademik Başarı Düzeyi (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Düşük	Orta	.28	.52	.590	-.74	1.30
	Yüksek	1.33*	.63	.035	.09	2.57
Orta	Düşük	-.28	.52	.590	-1.30	.74

	Yüksek	1.05*	.43	.017	.19	1.91
Yüksek	Düşük	-1.33*	.63	.035	-2.57	-.09
	Orta	-1.05*	.43	.017	-1.91	-.19

Tablo 27 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin somatizasyon düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmaktadır. Tablo 27'ye göre akademik başarı düzeyi düşük, orta ve yüksek olan öğrenciler arasında farklılaşma olduğu görülmektedir ($p < .05$). Algılanan akademik başarı düzeyi düşük ve orta olan öğrencilerin somatizasyon puanları algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve tartışma

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtileri ve öz-anlayışları

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik belirtilerin alt boyutlarından depresyon, anksiyete, hostilite ve somatizasyon puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde; olumsuz benlik puanları arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Alan yazında öz-anlayış kavramı öz-şefkat olarak da ifade edildiği için (Neff, 2003b) bu bölümde yer verilen araştırma bulgularında, öz-anlayış ve öz-şefkat ile ilgili yapılan araştırmalar bir arada değerlendirilmiştir. Andiç (2013) tarafından yapılan araştırmada öz-şefkat toplam puanları ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Yapılan araştırma öz-anlayış ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunması yönüyle Andiç' in araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bu çerçevede öz-anlayışın psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında koruyucu görev üstlendiği savunulabilir.

Bu araştırma bulgularını destekleyici nitelikte bir diğer araştırmanın da Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007a) tarafından yapılan çalışma olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmada bir aylık aralıkta meydana gelen öz-şefkattaki artışların, psikolojik iyilik halinin artmasıyla ilişkili olduğu bulunurken; Neff (2003a) tarafından yapılan bir başka araştırmada, yüksek öz-anlayış puanlarının öz eleştiri, depresyon, kaygı, düşünce baskılanması ve nevrotik mükemmeliyetçilik ile negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bazı araştırmalarda öz-şefkat, depresyon ve kaygı ile anlamlı ve olumsuz ilişkili bulunurken (Bayramoğlu, 2011; Deniz ve Sümer, 2010; Sümer, 2008); bir başka araştırmada ise öz-şefkatin, olumsuz duygulanım ve depresyon ile anlamlı ve negatif bir ilişki gösterdiği ortaya koyulmuştur (Kıcalı, 2015). Bu araştırma öz-anlayış ile depresyon ve anksiyete arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki göstermesi yönüyle Neff (2003a), Bayramoğlu (2011), Deniz ve Sümer (2010), Sümer (2008) ve Kıcalı (2015) tarafından yapılan araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları olumsuz olay ve durumlar karşısında öz-anlayışlı olarak

başarısızlıklardan dolayı kendilerini suçlamayan bir tutum geliştirmesinin ileride ortaya çıkabilecek psikolojik belirtilerden korunmasında önemli bir etkisinin olacağı savunulabilir. Aynı zamanda bireyler yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında kendilerini suçlamadıklarında ve problemlere herkesin başına gelebilecek bir durum olabileceği bakış açısıyla yaklaştıklarında uzun vadede ortaya çıkabilecek anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon sorunlarını yaşamayarak ruh sağlığını koruyabilirler.

2.Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile psikolojik belirtileri ve öz-anlayışları

Araştırma sonucunda kız öğrencilerin öz-anlayış düzeyinden elde ettikleri puanların erkek öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazında cinsiyet ile öz-anlayış/şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda (Andiç, 2013; Neff, 2003a; Neff, 2003b; Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002; İme, 2018; Barlas, Karaca, Onan ve Işıl, 2010; Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009; Özyeşil, 2011; Yılmaz, 2009) farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Neff (2003a) kadınların erkeklerden daha empatik olduğunu, aynı zamanda daha fazla öz eleştirci olma eğiliminde olduklarını ve erkeklerin daha az şefkat düzeyine sahip olabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca Tamres, Janicki ve Helgeson (2002) tarafından yapılan araştırmada, kadınların başkalarına veya kendilerine sözlü ifadeler içeren stratejileri (duygusal destek arama, problemleri açıklığa kavuşturma ve olumlu kendi kendine konuşma) kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Böylece öz-anlayış ile cinsiyet arasında bu araştırmayı destekler nitelikte pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna erişilebilir.

Kadınların yaşadıkları acı ve başarısızlık durumlarında duygusal olarak daha fazla destek aramaları ve olumlu olarak kendi kendilerine geri bildirim vermeleri Neff (2003b) tarafından belirtilen öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin özellikler arasında sayılabilir. Literatürde öz anlayış ve cinsiyet ilişkisinin incelendiği yukarıdaki araştırma sonuçları, bu araştırma sonucunda ulaşılan kadınların öz-anlayış düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucunu destekler niteliktedir. Ayrıca kadınların geleneksel yapıdan da kaynaklı olarak yaşadıkları olumsuz olaylar karşısında daha fazla arabuluculuk rolü üstlenmeleri, problemlere daha sakin bir şekilde yaklaşmaları ve etkili problem çözme yoluna daha fazla başvurmaları gibi nedenlerin öz-anlayışlarına olumlu etki eden bir durum olduğu savunulabilir.

Diğer yandan Neff (2003b) tarafından yapılan bir başka araştırmada erkeklerin öz-anlayış düzeylerinin kadınlara oranla yüksek olduğu görülmüştür. Neff (2003b)'in çalışması ve bu

araştırmanın benzerlik göstermeme sebebinin her iki araştırmanın yapıldığı kültürlerin farklı kültürler olması olarak değerlendirilebilir. Türk kültüründe geleneksel yapıdan kaynaklı olarak erkeklerin sorumluluklarının fazla olması, güçlü durmaları gerektiği düşüncesinin çocukluktan itibaren verilmesi ve erkeklerin problemlerini yardım almak yerine kendi içlerinde çözmeye çalışmaları gibi etkenlerin öz-anlayış düzeyini olumsuz etkilediği düşünülebilir.

Lise öğrencileri üzerinde İme (2018) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre, erkek ergenlerin kız ergenlere göre anlamlı biçimde daha yüksek öz-anlayış düzeyine sahip oldukları ve Barlas, Karaca, Onan ve Işıl (2010) tarafından üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada kızların erkeklere göre kendileri daha olumsuz algıladıkları saptanmıştır. Bu bağlamda, ergenlik döneminde kızlarda öz-anlayışın azalması ile birlikte psikolojik belirtilerin de arttığı belirtilmektedir (Andiç, 2013). İme (2018), Barlas, Karaca, Onan ve Işıl (2010) ve Andiç (2013) yapılan araştırmaların bu araştırma bulguları ile farklılık göstermesinin nedeni olarak 14-18 yaşları arasındaki ergen öğrenciler üzerinde yapılmış olması ve bu araştırmanın ise üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olması gösterilebilir. Ergenlik döneminde kadınların çevreden gelen olumsuz yorumlara karşı daha hassas olması ve kendini yargılayıcı bir tutum göstermesi öz-anlayışlarını olumsuz etkileyen nedenlerden sayılabilir. Yapılan bazı araştırmalarda (Dağ, 2019; Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009; Özyeşil, 2011; Yılmaz, 2009) ise cinsiyet ile öz-anlayış arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulguda kız öğrencilerin depresyon ve somatizasyondan elde ettikleri puanların erkek öğrencilerin puanlarından; erkek öğrencilerin hostiliteden elde ettikleri puanların kız öğrencilerin puanlarından manidar olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin anksiyete ve olumsuz benlik puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Birel (2012) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla psikolojik semptom gösterdikleri bulunmuştur. Lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda kız öğrencilerin depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (Kaya, 2016; Birel, 2012; Satılmış, 2012). Ayrıca lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda (Arıç, 2019; Arkoç, 2019; Çelik, 2019; Tayfur, 2018; Cığerci, 2006; Nolen-Hoeksema ve Girgus, 1994) kadınlardaki depresyon puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Nolen-

Hoeksema (2001), kadınların biyolojik olarak daha duygusal olmalarının, olaylardan daha olumsuz etkilenmelerine yol açtığını ve kadınlardaki stres oranının fazla olmasının da depresyonu tetiklediğini belirtmektedir. Aynı zamanda bazı araştırmacılar tarafından (Şahin, Özer, Dağdeviren, Şahin ve Aktürk, 2001) genel olarak kadın hastalarda somatizasyonun daha sık görüldüğü düşünülmektedir. Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde alanyazındaki bulgularla araştırmadan elde edilen bulguların tutarlılık gösterdiğini savunmak mümkündür.

Kadınların daha duygusal olmaları, yaşam olayları karşısında daha karmaşık ve detaylı düşünceleri olumsuz olaylar karşısında daha fazla etkilenmelerine ve bu durumun uzun vadede depresyon ve somatizasyon gibi psikolojik belirtileri göstermelerine neden olduğu söylenilebilir. Bu araştırma bulguları depresyon ve somatizasyonun kadınlarda erkeklerden daha fazla görülmesi yönüyle yukarıda belirtilen araştırma ve açıklamalar ile benzerlik göstermektedir. Diğer yandan lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı araştırmalarda (Abbasoğlu, 2018; Angı, 2018; Doğramacıoğlu, 2018; İldeniz, 2019; Karaçor, 2018; Tecer, 2019; Tekdağ, 2019; Sancakoğlu, 2011; Şahin, 2018; Ören ve Gençdoğan, 2007; Or, 2003) kız ve erkek öğrenciler arasında depresyon düzeyi açısından fark bulunamamıştır.

Hostilite açısından araştırma bulguları değerlendirildiğinde ise araştırmacılar (Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen, 2006) tarafından öfkeyle ilgili davranışlarda erkeklerin saldırgan davranış puanları yüksek bulunurken kızların kaygılı davranış, pasif agresif ve içe-dönük tepki puanlarının erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür. Türk toplum yapısından kaynaklı olarak kadınların daha naif ve kibar olmaları gerektiği algısının çocukluktan itibaren yerleştirilmesi öfke duygusunu saldırgan davranışlar ile dışa atmalarının önünde bir engel olarak görülebilir. Kadınlarda öfke duygusunun davranışsal olarak dışa vurulmadığı ve daha çok pasif agrasif (küsme, konuşmama ve tavır alma) tepkilerle karşı tarafa gösterildiği söylenilebilir. Genel olarak erkeklerin öfke duygusunu anlık saldırgan tepkiler ile yansıtmalarının ise bu araştırmada erkeklerdeki hostilitenin kadınlardan fazla olması yönüyle alanyazındaki bulgularla tutarlılık gösterdiğini savunmak mümkündür.

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç cinsiyete göre olumsuz benlik ve anksiyete puanlarının anlamlı farklılık göstermemesidir. Araştırmacılar (Sayiner, Savaşan, Sözen ve Köknel, 2007) benlik kavramının, kız ya da erkek olarak dünyaya gelmiş olmaktan öte, bireyin içinde yetiştiği aile, çevre ve toplumun cinsiyet rollerine attığı değerlerden etkilendiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, yapılan araştırmalarda olumsuz benlik

kavramına yönelik farklı sonuçların elde edilmesinin nedeni olarak benliğin çevre koşulları, aile ve toplum yapısı gibi pek çok durumdan etkilenecek olumlu ya da olumsuz olarak şekillenebildiği gösterilebilir.

Anksiyete ile cinsiyet arasındaki ilişki açısından araştırma bulguları değerlendirildiğinde ise bazı araştırmacılar (Bal, Çakmak ve Uğuz, 2013; Bal, 2010) tarafından anksiyete bozukluğunun kadınlarda erkeklere oranla daha fazla olduğunu ortaya koyulmuştur. Hartmann (2019) ise kadınların yaşamları boyunca anksiyete bozukluğu yaşamasının erkeklerden %60 daha fazla olduğunu belirtmektedir. Mülteci çocuklar üzerinde travma sonrası anksiyetenin belirlenmesi amacıyla Akyıldız (2018) tarafından yapılan bir başka araştırmada kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeyinin, erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma bulgularının yukarıda belirtilen araştırma sonuçlarından farklılık göstermesinin nedeni yaş grubu olarak farklı gruplar üzerinde uygulanmış olmasından kaynaklanıyor olabilir. Aynı zamanda işsizlik, sakatlık, hastalık, keder veya fiziksel veya duygusal travma gibi olumsuz yaşam olaylarının, genel anksiyete bozukluğu gelişimi için önemli risk faktörlerini temsil ettiği ve anksiyete bozukluğu olan bir bireyin, örneğin mali durumu, ilişkileri, işi, sağlığı veya gelecekteki beklentileri hakkında birçok acil endişeye sahip olduğu da belirtilmektedir (Hartmann, 2019). Bu bağlamda, araştırmaya katılan üniversite öğrencileri erkek ya da kadın olarak bir cinsiyet ayrımı olmaksızın yukarıda belirtilen risk faktörleri içerisinde bulunabilir. Bu durumun da anksiyetenin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmamasına zemin hazırladığı söylenebilir.

Sümer (2008)' in yaptığı araştırma sonucunda ise üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda Wenjuan, Siqing ve Xinqiao (2020) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin ortalama depresyon ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir cinsiyet farkı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma bulguları anksiyetenin cinsiyet açısından farklılık göstermemesi yönüyle Sümer (2008) ve Wenjuan, Siqing ve Xinqiao (2020) 'in araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Üniversite döneminde öğrencilerin yaşadıkları yeni bir şehire alışma, farklı kültürlerden insanlara uyum sağlama, iletişim becerilerini geliştirme ve gelecek kaygısı problemlerinin benzerlik göstermesi nedeniyle cinsiyet açısından anksiyeteye yönelik sonuçların farklılık göstermediği söylenilebilir.

3.Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülte ile psikolojik belirtileri ve öz-anlayışları

Araştırma sonucunda öğrencilerin psikolojik belirti puanları öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazında psikolojik belirtiler ile öğrenim görülen fakülte arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarına rastlanamamıştır. Ancak ülkemizde gençlerin üniversite hayatında pekçok problemle karşılaştığı, yeni bir yere adapte olma, zorluklarla baş etme, temel ihtiyaçlarını karşılama gibi durumlarla bir kısmının daha kolay bir şekilde baş çıkarken, bir kısmının bıkkınlık, endişe, davranış bozuklukları ve somatik semptomlar sergilediği belirtilmektedir (Özenli ve diğerleri, 2009). Üniversite döneminde bireylerin eğitim gördükleri fakülteye bağlı olmaksızın pek çok sorunla karşılaştıkları düşünülebilir. Bu bağlamda, karşılaşılan sorunlarla başa çıkma durumunun üniversite döneminde önem kazandığı düşünüldüğünde psikolojik belirti puanlarının öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılaşmadığı belirtilebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu da ilahiyat fakültesi öğrencilerinin öz-anlayış puanlarının işletme fakültesi öğrencilerinin öz-anlayış puanlarından daha yüksek olmasıdır. Omay (2019) tarafından yapılan çalışmada öz-anlayış ile dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Biçer ve Sarıçam (2015) tarafından yapılan çalışmada öz-anlayış ve affedicilik arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Affedici yaklaşımın ise öz-anlayışlı bireylerin özelliklerinden olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003b). İslam inancında da insanın yaratılışı itibarıyla hata yapmaya müsait olduğu belirtilmektedir (Biçer ve Sarıçam, 2015). Bu çerçevede, insana karşı affedici yaklaşımın ve insanın hata yapabilecek bir varlık olduğu inancının bireylerin öz-anlayışı için olumlu bir işlev gördüğü, dolayısıyla hata yapmanın normal olduğunun ders kapsamında da görülmesi nedeniyle bireylerin öz-anlayış düzeylerini olumlu etkilediği sonucu çıkarılabilir.

Seyrek (2010) tarafından İşletme Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışma sonucunda, öğrencilerin ders becerileri konusunda kendilerini yeterli görmedikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca bayan öğrencilerin erkeklere göre, bilgisayarı olmayan öğrencilerin bilgisayar sahibi olanlara göre, alt sınıfta okuyanların üst sınıfta okuyanlara göre, bilgi teknolojileri konusunda daha yüksek düzeyde kaygı taşıdıkları, sorunları çözmede kendilerini daha zayıf hissettikleri ve algılanan yeterlik düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, İşletme fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ders becerileri konusunda yetersizlik duygusu öz-anlayışlarına olumsuz olarak etki edebilir. Aynı zamanda Bilgili, Uçan ve Çetin (2003) tarafından İktisat ve İşletme Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise ODTÜ öğrencilerinin yaklaşık yarısı bölümde

aldıkları eğitimin kendilerini iş hayatına hazırlamadığı kanısında iken bu oran Niğde Üniversitesinde yüzde yüze yakındır. Bu çerçevede, İşletme fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin mezun olduktan sonra iş hayatında yetersiz kalacakları düşüncesinin ve geleceğe yönelik kaygılarının yüksek olduğu düşünüldüğünde bu durumun öz-anlayış düzeyini olumsuz etkilediği belirtilebilir.

4.Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile psikolojik belirtileri ve öz-anlayışları

Araştırma sonucunda düzensiz beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostile ve somatizasyon puanının düzenli beslenme alışkanlığına sahip olan öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Altun, Bektaş ve Yazıcı (2013) tarafından yapılan araştırmada sağlıklı beslenmeyen bireylerde depresif belirtilerin görülme riskinin daha fazla olduğu ortaya koyulmuştur. Oktay (2015) tarafından yapılan bir başka araştırmada yeme bağımlılığı olan obez bireylerde dürtüsellik ve depresyonun sık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Obezlerdeki anksiyete ve depresyonun obezitenin sonucu olduğu ve ayrımcılık ile karşılaşmaları onların özsaygılarının azalmasına, benlik saygısının azalmasının obez bireylerin depresif olmalarına sebep olduğu belirtilmektedir (Balcıoğlu ve Başer, 2008).

Açıklama ve araştırmalar değerlendirildiğinde depresyon ve anksiyete gibi psikolojik belirtilerin yeme problemlerine neden olduğu düşünülebilir. Özellikle depresyon belirtilerinde aşırı yeme ya da çok az yeme durumunun belirgin olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda bireylerde olumsuz benlik olmasına neden olan durum beden algısından kaynaklı ise bu durumun yeme problemlerine neden olacağı düşünülebilir. Kişi olumsuz benlik algısından kurtulabilmek için zayıflamak ya da kilo almak isteyebilir ve düzensiz beslenebilir. Aynı zamanda sürekli kilo konusunda edinilen başarısız deneyimler ve takıntılı davranışlar, bireyin bir türlü istediği beden ölçüsünde olduğuna inanmaması da öfke duygusunu açığa çıkarabilir ve somatik tepkileri de tetikleyebilir.

Bu araştırma bulgularını destekleyici nitelikte bir diğer araştırma da Uskun ve Şabaplı (2013) tarafından yapılmıştır. Araştırmada lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasında ilişki incelenmiş ve öğrencilerin düşük beden algısı nedeniyle zayıf olduklarını düşündükleri halde kilo kaybetmek için dengesiz beslenme tutumları gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Düzensiz beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin beden algıları hakkında olumsuz bir görüşe sahip olmaları ve bu nedenle beslenme davranışına yönelik takıntılı bir

tutum sergiledikleri düşünülebilir. Bu araştırma bulguları düzensiz beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon puanlarının daha yüksek çıkması yönüyle Altun, Bektaş ve Yazıcı (2013), Oktay (2015), Uskun ve Şabaplı (2013), Balcıoğlu ve Başer (2008)'in yaptığı araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. Bu çerçevede, psikolojik belirtilerin bireyin beslenme alışkanlığının düzeni için de önemli bir işlevinin olduğu, dolayısıyla psikolojik belirtiler nedeniyle beslenme düzeninin tehdi ugramasının, uzun vadede ruh sağlığını olumsuz etkilemesi anlamına geldiği sonucu çıkarılabilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu öz-anlayış puanlarının beslenme alışkanlığına göre farklılaşmamasıdır. Alan yazında öz-anlayış ile beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Özellikle üniversite döneminde ikinci öğretimde olmak, sınav zamanları geç saatlere kadar çalışmak, kalabalık arkadaşlık ilişkilerinde yeme düzeninde görülen çeşitlilikler ve bu çeşitliliklere uyum sağlama gibi nedenlerle beslenme alışkanlıkları bireyde sürekli olarak farklılığa gidebilir. Beslenme alışkanlığı üzerinde değişimlere neden olan bu durum üniversite yaşamının doğal bir getirisi olarak görülebilir. Bu çerçevede üniversite öğrencilerinin, beslenme alışkanlıklarına karşı düzenli ya da düzensiz olmasını gözetmeksizin sergilediği yeme tutumunun öz-anlayış açısından herhangi bir dezavantaj olmadığını böylece benzer öz-anlayış özellikleri gösterdikleri savunulabilir.

5.Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada kalma süresi ile psikolojik belirtileri ve öz-anlayışları

Araştırma sonucunda 5 saatten fazla sosyal medyada kalan öğrencilerin hostilite puanları 1-3 saat ve 3-5 saat kalan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Ayrıca 3-5 saat sosyal medyada kalan öğrencilerin hostilite puanları 1-3 saat kalan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir.

Kelleci, Güler, Sezer ve Gölbaşı (2009) tarafından lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisinin incelendiği araştırmada günde 3-4 saat ve daha fazla internet kullanan öğrencilerin psikolojik belirti puan ortalamalarının günde 1-2 saat internet kullanan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşları 15-23 arasındaki öğrenciler üzerinde yapılan bir diğer araştırma internet bağımlılığı olan bireylerin dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtileri, depresyon, sosyal fobi ve düşmanlık oranlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang,

2007). Üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalarda (İkiz, Savcı, Aşıcı ve Yörük, 2015; Batıgün ve Kılıç, 2011) üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı (internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanım) ve internet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Bu araştırmanın sonuçları internet kullanım süresi fazla olan bireylerin hostilite puanlarının daha yüksek olması yönüyle yukarıda belirtilen araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bu çerçevede, sosyal medyada kalma süresinin bireyin hostilite düzeyi için de önemli bir etkisi olduğu, dolayısıyla sosyal medyada kalma süresi nedeniyle hostilite düzeyinin artmasının, uzun vadede ruh sağlığını olumsuz etkilemesi anlamına geldiği sonucu çıkarılabilir.

Araştırmacılar tarafından internetin hızla yaygınlaşmasının aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık türü olarak nitelenebilecek internet bağımlılığına yol açmaya başladığı da belirtilmektedir (Arısoy, 2009). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırma sonucunda öğrencilerin uzun saatlerini internette geçirmelerinin problemlili internet kullanımı riskini arttırdığı ve problemlili internet kullanımı arttıkça öfkelerinin de arttığı ortaya koyulmuştur (Ata, Akpınar ve Kelleci, 2011). Araştırma ve açıklamalar değerlendirildiğinde bireylerin üniversite döneminde aşırı internet kullanımının yeni ilişkiler ve bağlar kurmadıkları için sosyal destek kaynaklarını azalttığı söylenebilir. Bireylerin duygu ve düşüncelerini paylaşacak bir arkadaş desteğinden yoksun olması ve problemlili kendi içinde çözmeye çalışması ise yalnızlaşmasına ve dışa vurulmayan öfke duygunun daha da artmasına neden olabilir. Bu araştırma internet kullanım süresi fazla olan bireylerin hostilite puanlarının daha yüksek olması yönüyle yukarıda belirtilen araştırma ve açıklamaları destekler niteliktedir. İnternet kullanımı açısından olumsuz benlik, anksiyete, depresyon ve somatizasyon düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmama nedeninin ise artık yaşamın bir parçası haline gelen internetin üniversite öğrencilerinde yeni tanışılan bir araç olmaması ve bilinçli kullanılmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Araştırma sonucunda öz-anlayış ile sosyal medyada kalma süresi arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Yiğit (2015) tarafından yapılan araştırmada öz-anlayış ile normal bilgisayar kullanımı pozitif ve problemlili bilgisayar kullanımı negatif ilişkili bulunmuştur. Hayatın bir parçası haline gelen sosyal medyanın artık bireyin sosyal çevresi ile iletişim kurduğu ve paylaşımlar yaptığı bir alan haline geldiği söylenilebilir. Sosyal medyanın kullanılmamasının çevre ile etkileşim kurmaya ve etkinliklere katılmaya engel olduğu için

çağın gerisinde kalma olarak değerlendirildiği ve bu araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal medyada kalma süresine göre öz-anlayış düzeyinden elde ettikleri puanların farklılık göstermediği söylenilebilir. Bu bağlamda üniversitede öğrencilerin sosyal medyayı sosyal destek kaynakları olan arkadaşları ve ailesi ile etkileşim amaçlı kullandıkları ve bilinçli sosyal medya kullanımının öz-anlayış düzeyinden elde ettikleri puanların farklılık göstermemesinde etkili olduğu söylenilebilir.

6.Üniversite öğrencilerinin algılanan akademik başarı düzeyi ile psikolojik belirtileri ve öz-anlayışları

Araştırma sonucunda algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin depresyon, somatizasyon ve hostilite puanları algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Aynı zamanda algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin olumsuz benlik ve hostilite puanları algılanan akademik başarı düzeyi orta olan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Algılanan akademik başarı orta olan öğrencilerin somatizasyon puanları algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir.

Üniversite ve lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda (Alver, Dilekmen ve Ada, 2013; Şimşek, 2010; Şengüder, 2006; Avşaroğlu, Koç ve Sezer, 2004) algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon puanlarının orta ve yüksek olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Bu araştırma sonuçlarının literatürde algılanan akademik başarı düzeyi ve psikolojik belirtiler ile ilgili yapılan çalışma bulguları ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Birçok öğrencinin üniversitede başarılı olmak için çalıştığı ve bu alanda elde ettikleri başarının onlara iyi bir gelecek hazırlayacağı düşüncesine sahip olduğu belirtilmektedir (Emeç ve Güler, 2006). Bu bağlamda öğrencilerin akademik anlamda başarısızlık göstermelerinin iyi bir gelecek elde edemeyecekleri düşüncesine sebep olabileceği ve bu düşüncenin sevmediği bir alanda okuduğu için depresyon ve başarısızlıktan dolayı kendine karşı olumsuz tutum geliştirmesinden kaynaklı olarak da olumsuz benlik gibi psikolojik belirtileri açığa çıkaracağı söylenilebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu algılanan akademik başarı düzeyi ile öz-anlayış arasında anlamlı bir farklılaşma olmamasıdır. Çapan (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada düşük başarı algısına sahip olan üniversite öğrencilerinin, orta ve yüksek başarı algısına sahip üniversite öğrencilerine göre çok daha

düşük öz-anlayışa sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Şimşek (2019) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada algılanan akademik başarıya göre, kendini başarılı ve orta düzeyde başarılı algılayan öğrencilerin öz-şefkat puanlarının, başarısız olarak algılayan öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yapılan araştırma sonuçları ile bu araştırma sonuçlarının farklılık göstermesinin nedeni akademik olarak başarısız olan öğrencilerin de kendilerine öz-anlayışlı yaklaşarak kendilerini yargılamamaları olduğu düşünülebilir. Üniversite yaşamında akademik başarının yanında sosyal başarı ve iletişim becerilerinin de önem kazandığı belirtilebilir. Bu bağlamda bireylerin sadece akademik başarının yaşam başarısı için yeterli olmadığı farkında olmalarından dolayı kendilerine iyimser bakış açısı ile yaklaşabildikleri düşünülebilir. Olumsuz olaylar karşısında iyimser bakış açısı ile yaklaşabilmek ise öz-anlayışlı bireylerin özellikleri arasında olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003b). Akademik başarıya yönelik olumsuz yaşantıların iyimserlik ve anlayış ile değerlendirilmesi bireylerin çalışma davranışlarını olumlu etkileyebilir ve akademik başarılarını da bu yolla arttırabilecekleri sonucuna varılabilir. Bu bağlamda bu araştırma sonucunda algılanan akademik başarı düzeyine göre öz-anlayış düzeyleri arasında farklılaşma görülmediği belirtilebilir.

7. Üniversite öğrencilerinin uyku düzeni ile psikolojik belirtileri ve öz-anlayışları

Araştırma sonucunda düzensiz uykusu olan öğrencilerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon puanları düzenli uykusu olan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Aynı zamanda diğer seçeneğini işaretleyen öğrencilerin olumsuz benlik puanları uykusu düzenli olan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Kutlu (2018) tarafından uyku kliniğine başvurarak uyku bozukluğu tanısı alan kişilerde uyku kalitesi, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin incelendiği araştırmada depresyon, anksiyete ve stres ile uyku bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca depresyon belirtileri arasında uyku problemleri, uykuya dalmada güçlük, geceleri uyanma, sabah erken kalkma, sabahları dinlenmiş uyanamama ya da aşırı uyumanın bulunduğu da belirtilmektedir (Mete, 2008).

Araştırmacılar (Karamustafaloğlu ve Yumrukçal, 2011; Türkçapar, 2004) depresyon ve anksiyete bozukluklarının her ikisinde de uyku bozukluğu ve sorunları olduğunu ifade etmektedir. Yapılan bir diğer araştırmada (Gümüş, Bayram ve Can, 2012) ise ağrı, uyku değişiklikleri, yorgunluk, depresif düşünceler, kaygı, depresif ruh hali, sinirlilik ve şişkinlik ve iştah değişikliği ile öğrencilerin somatizasyon puanları arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma düzensiz uykusu olan öğrencilerin depresyon,

anksiyete, olumsuz benlik ve hostilite puanlarının daha yüksek olması yönüyle Kutlu (2018), Türkçapar (2004), Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal (2011), Gümüş, Bayram ve Can (2012) tarafından yapılan araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu çerçevede, depresyon, anksiyete, hostilite ve somatizasyonun bireyin düzensiz uyku alışkanlığına neden olan bir etken olduğu, dolayısıyla psikolojik belirtiler nedeniyle uyku düzeninin bozulmasının, psikolojik sağlığın da tehdiide uğraması anlamına geldiği sonucu çıkarılabilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu uyku düzeni ile öz-anlayış arasında anlamlı bir farklılaşma olmamasıdır. Alan yazında öz-anlayışın uyku düzeni ile direkt olarak ilişkisini inceleyen araştırma bulgularına rastlanmamıştır. Üniversite yaşamında arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesiyle birlikte sosyal ortamların önem kazandığını ve bunun bir sonucu olarak geç saatlere kadar sohbet etme, oyunlar oynama ve sınavlardan önce geç vakitlere kadar çalışılan derslerden kaynaklı olarak uyku düzeninde dalgalanmalar olabildiği söylenilebilir. Bu çerçevede üniversite öğrencilerinin, uyku alışkanlıklarına karşı düzenli ya da düzensiz olmasını gözetmeksizin sergilediği uykuya yönelik tutumlarının öz-anlayış açısından herhangi bir dezavantaj olmadığını böylece benzer öz-anlayış özellikleri gösterdikleri savunulabilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

Araştırma sonuçları depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostiliteyi azaltmaya yönelik önlemlerin, öz-anlayışın artırılmasına da katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu anlamda okul PDR planlarında psikolojik belirtilerin sağaltımına yönelik çalışmalara, etkinlik ve eğitim programlarına yer verilebilir.

Araştırma sonucunda uyku düzeni ve beslenme alışkanlığının psikolojik belirtilerin tüm alt boyutları ile ilişkisi olduğu dikkate alındığında psikolojik belirtilere yönelik önleyici müdahale programlarının ortaya koyulması için üniversitelerin psikolojik danışma merkezleri tarafından belirli aralıklarla öğrencilerin uyku düzeni ve beslenme alışkanlığına dair bilgi alınabilir.

Araştırma sonucunda sosyal medyada kalma süresinin hostilite ile ilişkili olduğu dikkate alındığında üniversite öğrencilerinin üniversiteye uyumunu kolaylaştıracak ve arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesine katkı sağlayacak sosyal etkinliklerin artırılmasına ve becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar planlanabilir. Bu çalışmalar öğrencilerin

yalnızlaşmamasına aynı zamanda etkinlik ve kurslarla zamanını kaliteli bir şekilde geçirmesine destek olabilir.

Öz-anlayışın bireylerin psikolojik belirtileri üzerindeki etkisi dikkate alındığında öğretmenler ve ebeveynlere yönelik çocuklarda ve ergenlerde öz-anlayış sürecinin gelişimi ve kazanımı konusunda farkındalığı arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

Araştırmanın üniversite öğrencileri üzerinde uygulandığı dikkate alındığında özellikle üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde öz-anlayış kavramı, öz-anlayışın önemi ve öz-anlayış duygusunun kazandırılması ile ilgili grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılabilir.

Özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin psikolojik belirtiler gösterme açısından riskli bir dönemde oldukları dikkate alınarak adaptasyonlarına katkı sağlayacak uyum ve başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları hazırlanabilir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

Bu çalışma yürütülürken öz-anlayış ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki üniversite eğitimine devam eden 18-42 yaş aralığında örneklemden faydalanılmıştır. Aynı araştırma farklı yaş aralığı ve gelişim döneminde bir örneklem kullanılarak da yapılabilir.

Çalışma kapsamında elde edilen bulgulara göre üniversite örnekleminde psikolojik belirtilerin azaltılmasında öz-anlayış ve ilişkili değişkenlere de yer verilebilir.

Alanyazında öz-anlayış ile ilgili deneysel çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir. Bu kavramla ilgili çalışma yapacak araştırmacıların bu ihtiyacı dikkate almaları yararlı olabilir.

Araştırma bulgularından yararlanılarak öz-anlayışı artırma teknikleri kullanılarak üniversite öğrencilerinde psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasını önleme ile ilgili deneysel bir çalışma yürütülebilir.

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formunda yer alan demografik bilgilere bireylerin verdiği cevaplar kullanılarak incelenmiş ve bazı bulgulara ulaşılmıştır. İleride yapılacak olan araştırmalarda demografik bilgiler farklılaştırılıp artırılarak çalışmalar farklı açılardan da değerlendirilebilir.

Bu çalışmanın örnekleminin sadece Sakarya Üniversitesinde eğitim gören üniversite öğrencilerinden oluşması bulguların genellenebilirliği açısından sınırlama meydana getirmektedir. Bu nedenle veri toplanılan şehir ve üniversite çeşitliliğinin artırılması elde

edilen bulguların genellenebilirliğini artmasında etkili olacaktır. Ayrıca bölge çeşitliliği artırılarak araştırmadaki değişkenlerin sosyokültürel faktörler açısından karşılaştırılması sağlanacaktır.



KAYNAKLAR

- Abbasoğlu, E. (2018). *Lise öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 495723).
- Adıgüzel, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz - anlayış açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:414588).
- Akdur, S. ve Batıgün, A. D. (2017). Mizah tarzları ile kişilik özellikleri, kişilerarası ilişki tarzları ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(39), 1-10. Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120170000m00029.pdf>
- Acer, S., Akıncı, Ö., Gödek, G. ve Koç, M. (2018). *Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*. ERPA International Congresses on Education. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Sakarya.
- Aktaran, A. K. (2018). *The relationship between body image and self-compassion in university students: the mediation effect of attachment* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:512108).
- Akyıldız, M. B. (2018). *Mülteci çocuklarda travma sonrası stres, depresyon ve anksiyete düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 501204).
- Alibekiroğlu, P. B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 485672).
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/39773/471215>
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118. Doi: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x

- Alver, B., Dilekmen, M. ve Ada, Ş. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik değişkenlere göre psikolojik belirtileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (17). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sakaefd/issue/11213/133923>
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 339197).
- Angı, U. (2018). *Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyleriyle depresyon ve anksiyete belirtilerinin ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 526829).
- Arıç, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordayısı olarak duygusal zeka ve duyguları ifade etme* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 570868).
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1 (1), 55-67. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/11166/133473>
- Arkoç, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sporun depresyon, anksiyete ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 537158).
- Ata, E. E., Akpınar, Ş. ve Kelleci, M. (2011). The relationship between students problematic internet usage and their anger expression manner. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(4), 473-480. Doi: 10.5455/pmb.20110404060947
- Aydın, Y. (2016). *Üniversiteye uyumun, psikolojik katılık, ruminatif düşünme, endişe ve öz-duyarlılık ile ilişkisi üzerine bir model test etme çalışması* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 439209).
- Bail, J. R., Traeger, L., Pirl, W. F. ve Bakitas, M. A. (2018, August). Psychological symptoms in advanced cancer. *Seminars in Oncology Nursing*. Doi:10.1016/j.soncn
- Baker, D. A., Caswell, H. L. ve Eccles, F. J. (2019). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 90, 154-161. Doi: 10.1016/j.yebeh.2018.11.025.
- Bal, U. (2010). *Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 267962).

- Bal, U., Çakmak., S. ve Uğuz., Ş. (2013). Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22 (4), 441-459. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/aktd/issue/2206/29337>
- Balcıoğlu, İ. ve Başer, S. Z. (2008). Obezitenin psikiyatrik yönü. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 62(1), 341-348. Erişim adresi: <http://www.ctf.istanbul.edu.tr/stek/pdfs/62/6232.pdf>
- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/cok-boyutlu-ofke-olcegi>
- Barlas, G. Ü., Karaca, S., Onan, N. ve Işıl, Ö. (2010). Üniversite sınavına hazırlanan bir grup öğrencinin kendilik algıları ve ruhsal belirtileri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 18-24. Erişim adresi: http://www.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_1_1_18_24.pdf
- Baş, Z. (2019). *Ergenlerin sahip olduğu değerler, öz-anlayış ve mizah tarzları arasındaki yordayıcı ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 538374).
- Başa, E. (2011). *Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Başak, B. E. (2018). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 312585).
- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67). Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/233764653>
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 306404).
- Beck, A. T. (1972). Measuring depression: The depression inventory. In T. A. Williams, M. M. Katz, ve J. A. Shield (Eds.) *Recent advances in the psychobiology of the*

depressive illnesses, (pp. 299-302). Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.

Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American psychologist*, 46(4), 368-375. Doi: 10.1037//0003-066x.46.4.368

Bektaş, S. Ç., Yazıcı, H. ve Altun, F. (2013). Öğretmenlerin kişilik özellikleri ve kişisel sağlık davranışları ile depresif belirtileri arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 127-142. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunisobil/issue/2832/38487>

Benk, A. (2006). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 191731).

Berger, P., Hamburg, B. ve Hamburg, D. (1977). Mental health: progress and problems. *Daedalus*, 106(1), 261-276. Erişim adresi: <http://www.jstor.org/stable/20024469>

Bıçer, B. ve Sarıçam, H. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122. Erişim adresi: <http://www.gefad.gazi.edu.tr/tr/issue/6771/91114>

Bilgili, E., Uçan, O. ve Çetin, F. (2003). ODTÜ İktisat, Erciyes Üniversitesi ve Niğde Üniversitesi İktisat ve İşletme Bölümü Öğrencilerinin Profillerinin Karşılaştırılması. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (21). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erciyesiibd/issue/5878/77790>

Birel, S. (2012). *Lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre rekabetçi tutum, psikolojik belirtiler ve problem çözme beceri düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 314748).

Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C. ve Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: psychological dimensions of depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 50(1), 113-124. Doi: 10.1037//0022-006x.50.1.113

Bolat, U. (2019). *Ergenlerin yaşadığı duygusal ilişkilerde öz duyarlılık, kişisel tepkisellik ve problem çözme becerilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 591655).

- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Erişim adresi: <https://acikerisim.erbakan.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12452/401/465995.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. ve Özen, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14 (3), 9-18. Doi: 10.1501/Kriz_0000000252
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. Doi: 10.1177/0146167212445599
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. Doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Bülbüloğlu, E. (2019). *Umut, algılanan stres ve baş etme tutumlarının psikolojik belirtilerdeki yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 544969).
- Cevizci, O. ve Müezzın, E. E. (2019). Sağlık çalışanlarında psikolojik belirtilerin ve psikolojik dayanıklılığın incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 166-172. Doi: 10.35365/ctjpp.19.1.21.
- Ciğerci, C. Z. (2006). *Üstün yetenekli olan ve olmayan ergenlerde benlik saygısı, başkalarının algılaması ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 186799).
- Comeau, N. J. (2016). *Self-compassion, stress and self-care in psychology graduate students* (Master's thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 10261914)
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (Eighth Edition). USA: Nelson Education.
- Cuğ, F. D. (2015). *Öz-anlayışın yordayıcıları olarak kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel yaşam enerjisi ve mutluluğa yönelim* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 399845).

- Çapan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 554662).
- Çelik, K. (2019). *Üniversite öğrencilerinin facebook kullanımının umutsuzluk ve depresyonla ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 554167).
- Çetin, S. (2017). *Ergenlerin mizah tarzları ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 459992).
- Çırpan, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 459996).
- Dağ, İ. (1991). Belirti tarama listesi (Scl-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5-12. Erişim adresi: http://www.ihsandag.gen.tr/index_dosyalar/Dag1991scl.pdf
- Dağ, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin anksiyete ve yaşam memnuniyeti düzeyleri ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Erişim adresi: <http://docs.neu.edu.tr/library/6813632214.pdf>
- 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*, 23, 428 – 446. Doi: 10.21764/efd.03749
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158). Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/download/350/225>
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/the-self-compassion-scale-toad.pdf>

- Derogatis, L. R. (1994). SCL-90-R: symptom checklist-90-R: administration, scoring and procedures Manual. National Computer Systems. Inc., Minneapolis.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29182/312485>
- Dinh-Williams, L. (2016). *Reward processing following mindfulness-based cognitive therapy and cognitive-behavioral therapy for wellbeing* (Master's thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 10193356)
- Doğan, T. (2016). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/200121>
- Doğramacioğlu, G. (2018). *Psikoloji ve mühendislik bölümlerinde okuyan 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin anksiyete, depresyon, öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 530272).
- Dönmez, K. (2019). *Okul psikolojik danışmanlarında öz duyarlılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 563594).
- DSM-5. (2013). Tanı ölçütleri başvuru el kitabı. (E. Köroğlu, Çev.) Beşinci baskı, Ankara: HYB.
- Earnest, L. M. (1999). *Somatization in sexually abused adolescent girls: relationships among locus of control, repression-sensitization, and somatization* (Doctoral thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 9929040)
- Eaton, W. W. (1978). Life events, social supports, and psychiatric symptoms: A re-analysis of the new haven data. *Journal of Health and Social Behavior*, 230-234. Doi: 10.2307/2136537
- Efe, E., Bek, Y. ve Şahin, M. (2000). SPSS'te çözümleri ile istatistik yöntemler II. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Rektörlüğü Yayın*, (10).
- Erkoç, R. (2017). *Öz eleştirinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:470487).

- Ektaş, E. E. (2017). *Otizm tanısı almış çocukların annelerinin psikolojik dayanıklılık, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 495598).
- Feinauer, I. D. (2006). *The relationship of implicit family process rules to adolescent psychological symptoms* (Doctoral thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 3214146)
- Ford, C. V. (1986). The somatizing disorders. *Psychosomatics*, 27(5), 327-337. Doi: 10.1016/S0033-3182(86)72684-4
- Foye, A. R. (2017). *The relationship between differentiation of self, self-compassion, moral injury and anxiety among military veterans* (Master's thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 10272313)
- Ghinassi, C. W. (2010). *Anxiety*, Santa Barbara: ABC-CLIO, LLC. ProQuest Ebook Central adresinden erişilmiştir. Erişim adresi: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/sakarya-ebooks/detail.action?docID=554269>
- Gilchrist, J. C. (1988). *The relation between major life events, minor events and psychological distress* (Master's thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 8819942)
- Gottheim, C. P. (2009). *Self-esteem, self-compassion, defensive self-esteem, and related features of narcissism as predictors of aggression* (Doctoral thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 3387118)
- Greenberg, L. S. (2016). *Emotion-Focused Therapy*, American Psychological Association. ProQuest Ebook Central adresinden erişilmiştir. Erişim adresi: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/sakarya-ebooks/detail.action?docID=4773093>.
- Güler, B. K. ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/deuiibfd/issue/22749/242848>
- Gümüş, A. B., Bayram, N., Can, N. ve Kader, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde premenstruel sendrom ve somatizasyon: ilişkisel bir inceleme. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 32-38. Erişim adresi:

<https://docplayer.biz.tr/19590166-Universite-ogrencilerinde-premenstruel-sendrom-ve-somatizasyon-iliskisel-bir-inceleme.html>

- Gümüşçağlayan, G. (2018). *psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide empatinin aracılık rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 527544).
- Gündüz, İ. E. (2018). *Öz-saygının, moral duygular ve depresyon ile ilişkisinde öz-şefkatin düzenleyici etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 502793).
- Hartmann, P. M., MD. (2019). *Anxiety*. Magill's Medical Guide (Online Edition). Erişim adresi: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ers&AN=89093346&lang=tr&site=eds-live&scope=site>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: understanding and treating human suffering*. New York, London: The Guilford Press.
- Helgoe, L. A., Wilhelm, L. R. ve Kommor, M. J. (2005). *Anxiety*. Naperville, Illinois, USA: Sourcebooks. ProQuest Ebook Central adresinden erişildi. Erişim adresi: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/sakarya-ebooks/detail.action?docID=370557>
- Herridge, M. L. (1996). *The effects of hostility and arousal on facial affect perception: a test of a neuropsychological model of hostility* (Master's thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 9624193)
- Hiçdurmaz, Ö. ve Öz, P. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 18(2), 68-78. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunhemsire/issue/7837/103242>
- İkiz, F. E., Savcı, M., Asıcı, E. ve Yörük, C. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 12(2), 688-702. Doi: 10.14687/ijhs.v12i2.3336
- İldeniz, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin çatışma stilleri, algıladıkları ebeveyn çatışması ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 559751).

- İme, Y. (2018). *Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 502567).
- İnan, E. (2016). *Ebeveyn tutumları, suçluluk, utanç ve öz-duyarlılık arasındaki ilişki ve suçluluğa ve utanca yatkın bireylerin tepkileri ve beklentileri açısından farklılaşması: Karma bir çalışma* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 439209).
- James, W. (1890). *Principal of Psychology*. New York: Holt.
- Jordan, J. V. (2017). Relational-cultural theory. *The power of connection to transform our lives. Journal of Humanistic Counseling*, 56(3), 228-243. Doi: 10.1002/johc.12055
- Kaba, İ. ve Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 98-113. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Ilker_Kaba/publication/330144329_Ogrencileri_n_Universite_Yasamina_Uyumlarında_Psikolojik_Dayanıklilik_ve_Psikolojik_Belirtiler/links/5c2f9cb292851c22a3597dd8/Ogrencilerin-Ueniversite-Yasamina-Uyumlarında-Psikolojik-Dayanıklilik-ve-Psikolojik-Belirtiler.pdf
- Kalnins, G. R. (2015). *A journey with self-compassion: exploring self-compassion within the context of the christian faith* (Doctoral thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 1604161)
- Karaçor, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 513233).
- Karaman, H. (2018). *15-18 yaş ergenlerde akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 490918).
- Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74. Erişim adresi: http://www.anadoluisagligi.com/img/file_1370.pdf
- Kaygısız, F. (2019). *Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 545749).

- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H. ve Gölbaşı, Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(3), 223-230. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Zehra_Golbasi/publication/41464305_Relations_hips_Gender_and_Psychiatric_Symptoms_with_Duration_of_Internet_Use_among_High_School_Students/links/5819a42508ae1f34d24ade94/Relationships-Gender-and-Psychiatric-Symptoms-with-Duration-of-Internet-Use-among-High-School-Students.pdf
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 399780).
- Kılavuzoğlu, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayış* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 544554).
- Kılıç, M. (1987). *Değişik psikolojik arazlara sahip olan ve olmayan öğrencilerin sorunları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıç, Z. ve Durat, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının genel psikolojik belirtileri ve sosyal fobi ile ilişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2), 97-104. Doi: <https://doi.org/10.31832/smj.332753>
- Kılıç, Z. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının genel psikolojik belirtiler ve sosyal fobi ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 516040).
- Kısa, G. (2015). *Öz-duyarlılık ve dehşet yönetimi: Öz-duyarlılığın ölümlülüğün hatırlatılmasına karşı tepkileri azaltmadaki rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 417919).
- Kirkpatrick, L. A. (2006). Precipitous Attachment, evolution, and the psychology of religion. *Archive for the Psychology of Religion*, 28(1), 3-47. Doi: 10.1163/008467206777832616

- Kocabaşoğlu, N., Doksat, M. K. ve Doğangün, B. (2004). Anksiyete ve depresyonun çok yönlü ilişkisi. *In Yeni Symposium*, 42 (4), 168-76. Erişim adresi: <http://yenisymposium.com/Pdf/TR-YeniSempozyum-f62da750.pdf>
- Koç, M., Avşaroğlu, S. ve Sezer, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile problem alanları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 483-498. Erişim adresi: <http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/744/696>
- Kramer, R. (2014). *How does self-compassion relate to body image after deconstructing self-compassion into its three factors and comparing self-compassion to self-esteem* (Master's thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 1564549)
- Kutlu, Y. M. (2018). *Uyku kliniğine başvurmuş ve uyku bozukluğu tanısı almış bireylerde uyku kalitesi, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 519878).
- Lathren, C., Bluth, K. ve Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. *Personality and Individual Differences*, 143, 36-41. Doi: 10.1016/j.paid.2019.02.008
- Li, H. (2019). *The psychological symptom cluster among women with breast cancer before and during adjuvant therapy* (Doctoral thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 22618927)
- Loewenthal, K. M. (2007). *Religion, culture and mental health*. Cambridge University Press). Ebscohost veri tabanından erişildi. Erişim adresi: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=179818&lang=tr&site=ehost-live>
- Long, P. ve Neff, K. D. (2018). Self-compassion is associated with reduced self-presentation concerns and increased student communication behavior. *Learning and Individual Differences*, 67, 223-231. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.09.003>
- Malhotra, R. (2017). *Anxiety, depression and somatization in patients with oral lichen planus* (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ddu&AN=1A724E8FA85BD2D8&lang=tr&site=ehost-live>

- Mei, X., Hu, Z., Zhou, D., Zhou, Q., Li, X., Wang, X., ve Jing, P. (2019). Sleep patterns, mobile phone use and psychological symptoms among adolescents in coastal developed city of China: an exploratory cross-sectional study. *Sleep and Biological Rhythms*, 17(2), 233-241. Doi: 10.1007/s41105-019-00208-1
- Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18. Erişim adresi: https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_11_70_3_18.pdf
- Moragne, W. (2011). *Depression*, Minneapolis, U.S.A: Lerner Publishing Group. ProQuest Ebook Central adresinden erişildi. Erişim adresi: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/sakarya-ebooks/detail.action?docID=5441477>
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A. ve Van Den Hombergh, M. (2019). Self-compassion and adolescents' positive and negative cognitive reactions to Daily life problems. *Journal of Child and Family Studies*, 28 (5), 1433-1444. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01353-4>
- Mutallimova, S. (2014). *Lise öğrencilerinde depresyon düzeyi ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 375360).
- Myers, J. K., Lindenthal, J. J. ve Pepper, M. P. (1975). Life events, social integration and psychiatric symptomatology. *Journal of Health and Social Behavior*, 16 (4), 421-427. Doi: 10.2307/2136613
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. Doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. Doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: a healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214. Doi: 10.1159/000215071
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 1-21. Doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. Doi: 10.1002/jclp.21923

- Neff, K. D. ve Knox, M. C. (2017). Self-Compassion. V. Zeigler-Hill, TK Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1–8. Doi: 10.1007/978-3-319-28099-8_1159-1
- Neff, K. D. ve Mcgehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. Doi: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. ve Dejjitrat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. Doi: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. Doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. Doi: 10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., ve Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in The United States, Thailand and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. Doi: <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. Doi: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 173-176. Doi: 10.1111/1467-8721.00142.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115(3), 424-443. Doi: 10.1037/0033-2909.115.3.424
- Nolen-Hoeksema, S. ve Hilt, L. M. (2009). Handbook of depression in adolescents. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(11), 1132-1133. Doi: <https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000359013.66084.16>
- Nolen-Hoeksema, S. ve Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: explaining multifinality and divergent

trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 589-609. Doi: 10.1177/1745691611419672

Nurgül Solak Şimşek (2019). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 564546).

Ogden, T. (1994). *Subjects of Analysis*. London: Routledge. ProQuest Ebook Central adresinden erişildi. Erişim adresi: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/sakarya-ebooks/detail.action?docID=990873>

Ogden, Thomas. *The Matrix of the Mind: Object Relations and the Psychoanalytic Dialogue*, Routledge (1992). ProQuest Ebook Central adresinden erişildi. Erişim adresi: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/sakarya-ebooks/detail.action?docID=709579>

Oktay, C. (2015). *Beden kitle indeksinin yeme bağımlılığı, dürtüsellik, depresyon ve anksiyete ile ilişkisi* (Uzmanlık Tezi, Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi). Erişim adresi: http://acikerisim.baskent.edu.tr/bitstream/handle/11727/2424/Dr.Ceyda%20OKTAY_Tez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Omay, Z. M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin hayat memnuniyeti ve dindarlık yönelimleri açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 603027).

Or, P. (2003). *İntihar için risk faktörleri: depresyon, kaygı, pozitif ve negatif duygu durum, akademik başarı, problem çözme becerileri ve aile ilişkileri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 140236).

Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 428811).

Öncüoğlu, H. E. ve Yüksel, N. (1998). Somatoform bozuklukların ilaçla tedavisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 109-114. Erişim adresi: https://www.journalagent.com/z4/download_fulltext.asp?pdid=kpd&plng=tur&un=KPD-40067

- Ören, N. ve Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (1), 85-92. Erişim adresi: http://www.kefdergi.com/pdf/15_1/85.pdf
- Özçelik, S. (2019). *Akdeniz ve Ege bölgesinde oyun bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 586990).
- Özdemir, İ. (2013). *Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 339113).
- Özdolap, M. (2015). *Mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 414640).
- Özen, D. Ş. ve Temizsu, E. (2010). Anksiyete ve depresif bozukluklarda örtüşen ve ayrışan belirtiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(1), 1-14. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/115153>
- Özen, E. M., Serhadlı, Z. N. A., Türkcan, A. S. ve Ülker, G. E. (2010). Depresyon ve anksiyete bozukluklarında somatizasyon. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(1), 60-65. Erişim adresi: <http://onlinemakale.dusunenadamdergisi.org/pdf/dusunenadam/303201014439.pdf>
- Özen, Y. ve Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394-422. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunikkefd/issue/2776/37227>
- Özenli, Y., Yoldaşcan, E., Topal, K. ve Özçürümez, G. (2009). Türkiye’de bir eğitim fakültesinde somatizasyon bozukluğu yaygınlığı ve ilişkili risk etkenlerinin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(2), 131-136. Erişim adresi: <https://studylibtr.com/doc/2925992/t%C3%BCrkiye-de-bir-e%C4%9Fitim-fak%C3%BCltesinde-somatizasyon-bozuklu%C4%9Fu...>
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 208656).

- Pauley, G. J. (2008). *The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety* (Master's thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No.10055204)
- Piskin, M. (1996). *Self-esteem and locus of control of secondary school children both in england and turkey* (Doktora Tezi). Erişim adresi: <http://acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/24717>
- Pişkin, M. (2000). *Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi*. Kuzgun Y. (ed.). İlköğretimde Rehberlik. 97-107. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Richter, S. S. (1998). *Social relationships and psychological symptoms in a treatment-seeking university student sample* (Doctoral thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 9915480)
- Rountree, J. A. (2010). *Applying humanistic theory to the practice of community development: exploring humanistic psychology's potential to address the human problems of today* (Doctoral thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 3398648)
- Sancakoğlu, S. (2011). *Erken ergenlik döneminde, sosyo-ekonomik statü ile depresyon, kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:287985).
- Sarıcaoğlu H. (2015). *Bilinçli öz-Anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi* (Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Erişim adresi: https://acikerisim.erbakan.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12452/539/1009488_8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sarıcaoğlu H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:280698).
- Satılmış, H. B. (2012). *Dokuzuncu sınıf öğrencilerinin bazı değişkenlere göre psikolojik belirtileri ve empatik eğilim düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:319366).
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Savrun, B. M. (1999). *Depresyonun tanımı ve epidemiyolojisi*. Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu. İ.Ü. Cerrahpafla Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, İstanbul.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: bir yol analizi çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:469657).
- Sayiner, B., Savaşan, E., Sözen, D. ve Köknel, Ö. (2007). Yükseköğretim gençliğinin benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: istanbul ticaret üniversitesi örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 253-265. Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/6420076-Yuksekogretim-gencliginin-benlik-algisinin-cesitli-degiskenlere-gore-incelenmesi-istanbul-ticaret-universitesi-ornegi.html>
- Sevinçok, L. (1999). Somatizasyon bozukluğu. *Psikiyatri Dünyası*, 3(1), 5-10. Erişim adresi: <http://psikiyatridizini.net/viewarticle.aspx?articleid=3345>
- Seyrek, İ. H. (2010). İşletme Bölümü Öğrencilerinin Bilgi Teknolojilerine Yönelik Tutumları ve Yeterlik Düzeyleri. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 9(2). Erişim adresi: https://atif.sobiad.com/index.jsp?modul=makale-goruntule&id=AWV_2DD1HDbCZb_mQp81
- Sieger, K. P. (2004). *Adolescent pregnancy and parenting: A study of psychological symptoms, child characteristics, and family support* (Doctoral thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 3144893)
- Smith, T. W. ve Allred, K. D. (1989). Blood-pressure during social interaction in high and low cynically hostile males. *Journal of Behavioral Medicine*, 12, 135-143. Doi: <https://doi.org/10.1007/BF00846547>
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2). Erişim adresi: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/21/114/800.pdf>
- Spilsbury, R. (2018). *Depression*. New York: Rosen Publishing Group. Proquest Ebook Central adresinden erişilmiştir. Erişim adresi: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/sakarya-ebooks/detail.action?docid=5540256>
- Sun, X., Chan, D. W. ve Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: exploring gender differences. *Personality*

and *Individual Differences*, 101, 288-292. Doi:
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>

Sungur, G. (2015). The effect of online self-esteem and awareness training program on university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 476-481. Doi:
[10.1016/j.sbspro.2015.07.171](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.171)

Sübeten, A. (2018). *Ölüm kaygısının benlik saygısı, öz-duyarlılık, yalnızlık ve hayatın anlamı ile terör yönetimi üzerinden ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 541470).

Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 218733).

Şahin, D. (2018). *Orta öğretim kurumlarına devam eden 14-18 yaş arası ergenlerin anne baba tutumları ve öz anlayışlarının sosyal görünüş kaygılarına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 524974).

Şahin, H. G. (2018). *Tıp fakültesi öğrencilerinde eleştirel düşünme eğilimi ile depresyon eğilimi arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler: Çukurova Üniversitesi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 530160).

Şahin, M., Özer, C., Dağdeviren, N., Şahin, O. ve Aktürk, Z. (2001). Birinci basamakta somatizasyon bozukluğuna yaklaşım. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 10(1), 12-14. Erişim adresi: <http://www.ttb.org.tr/STED/sted0101/3.html>

Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/kisa-semptom-envanteri-kse-toad.pdf>

Şar, V. (2010). DSM-5 taslak tanı ölçütlerine genel bir bakış: “Batı cephesinde yeni bir şey yok” mu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 196-208. Erişim adresi: https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_13_4_196_208.pdf

Şengüder, Ş. (2006). *Lise I-III sınıf öğrencilerinde denetim odağı ile ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve akademik başarı ile kıyaslanması* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 189818).

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev. M. Baloğlu). Ankara: Nobel.

- Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: a meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. Doi: 10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41. Doi: 10.18506/anemon.310973
- Tatlıhoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Fakültesi). Erişim adresi: <http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/handle/123456789/420>
- Tayfur, S. N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde beden algısı, yeme tutumu ve depresyon düzeyinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 508714).
- Tecer, H. (2019). *Üsküdar üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin depresyon-anksiyete-stres seviyeleri ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 547761).
- Tekdağ, A. N. (2019). *Üsküdar üniversitesi psikolojik danışmanlık birimine son 2 yılda başvuran öğrencilerin, depresyon, anksiyete ve psikolojik semptomlarının sosyo-demografik verilere göre değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 554635).
- Telef, B. & Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mkusbed/issue/19554/208361>
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, Ek, 4, 12-16. Erişim adresi: https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_7_80_12_16.pdf
- Türkmenel, A. C. (2018). *Sporcularda başarı motivasyonu ve öz duyarlılık tutumu ilişkisinde antrenörün sporculara yönelik vizyoner liderlik davranışlarının rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:525532).

- Uskun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5). Erişim adresi: <https://www.bibliomed.org/mnsfulltext/1/1-1343135122.pdf?1584022374>
- Van Tassel, M. (2018). *Impact de l'anxiété, de la dépression et de l'hostilité en tant que composants de la détresse psychologique sur la typologie de consommation d'alcool et de cannabis chez l'adolescent selon l'âge et le sexe* (Doctoral thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 10747000)
- Vandendriessche, A., Ghekiere, A., Van Cauwenberg, J., De Clercq, B., Dhondt, K., Desmet, A., ... Deforche, B. (2019). Does sleep mediate the association between school pressure, physical activity, screen time, and psychological symptoms in early adolescents? A 12-country study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(6), 1072. Doi: 10.3390/ijerph16061072
- Vrana, S. ve Lauterbach, D. (1994). Prevalence of traumatic events and post-traumatic psychological symptoms in a nonclinical sample of college students. *Journal Of Traumatic Stress*, 7(2), 289-302. Doi: 10.1007/bf02102949
- Vranceanu, A. M., Gallo, L. C. ve Bogart, L. M. (2006). Hostility and perceptions of support in ambiguous social interactions. *Journal Of Individual Differences*, 27(2), 108-115. Doi: 10.1027/1614-0001.27.2.108
- Wagner, A. (2016). *Psychological symptoms experienced by victims of child sexual abuse among adult sexual offenders* (Order No. 10241869). Erişim adresi: <https://search.proquest.com/docview/1841905730?accountid=13654>
- Waring, S. V. ve Kelly, A. C. (2019). Trait self-compassion predicts different responses to failure depending on the interpersonal context. *Personality And Individual Differences*, 143, 47-54. Doi: 10.1016/j.paid.2019.01.043
- Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-being*. New York, United States: Nova Science Publishers, Inc. Erişim adresi: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=346064&lang=tr&site=ehost-live>
- Wenjuan, G., Siqing, P. ve Xinqiao, L. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal Of Affective Disorders*, 263, 292–300. Doi: 10.1016/j.jad.2019.11.121

- Williams, R. B. ve Williams, V. W. (1993). *Anger Kills: Seventeen Strategies for Controlling the Hostility That Can Harm Your Health*, New York: Times Books.
- Willis Kayser, R. (2005). *Identity, psychological symptoms, and self-esteem in women* (Doctoral thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 3191725)
- Winnicott, D. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *The International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89-97. Erişim adresi: <https://icpla.edu/wp-content/uploads/2013/02/Winnicott-D.-Transitional-Objects-and-Transitional-Phenomena.pdf>
- Winnicott, D. (1971). *Chapter 7. The location of cultural experience. In playing and reality*. New York: Basic Books.
- Womack, S. D. (2016). *The effects of self-forgiveness, self-compassion, and self-acceptance on subclinical disordered eating: the roles of shame and guilt* (Doctoral thesis). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 10307630)
- Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., Stone, A. A. ve Rachmiel, T. B. (1990). Self-focused attention, coping responses and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1027-1036. Doi: 10.1037/0022-3514.58.6.1027
- Yamamoto, K. (1966). Mental health, creative thinking, and values. *The Elementary School Journal*, 66(7), 361-367. Doi: <https://doi.org/10.1086/460313>
- Yazıcıoğlu, S. (2018). *Kanadalı ve türk üniversite öğrencilerinin öz anlayış, merhamet ve duygusal zekalarının karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 531309).
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y. ve Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93-98. Doi: 10.1016/j.jadohealth.2007.02.002
- Yerlikaya, İ. (2020). Ergenlerde psikolojik belirtilerin incelenmesi: Adıyaman ili örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (53), 533-556. Doi: 10.21764/maeuefd.591324.

- Yıldırım, F. B. (2015). *Self-handicapping among university students: the role of gender, self-esteem, procrastination, test anxiety, and self-compassion* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 399814).
- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 525246).
- Yıldız, U. (2018). *Dokuzuncu sınıf öğrencilerinin desen uygulamaları ile benlik saygısı sanat benlik kavramı ve yaratıcılık değişkenleriyle ilişkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 527213).
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 249900).
- Yiğit, Z. (2015). *13 - 18 yaş aralığındaki ergenlerde, problemlerli internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 414502).
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğın psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 564893).
- Zessin, U., Dickhäuser, 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. Doi: 10.1111/aphw.12051

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 12/02/2020-E.1998



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı :61923333/050.99/
Konu :20/08 Seda ACER

Sayın Seda ACER

İlgi : Seda ACER 17/01/2020 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 05.02.2020 tarihli ve 20 sayılı toplantısında alınan "08" nolu karar örneği ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Arif BİLGİN
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Başkanı

8. Seda ACER'in " Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti ve Öz Anlayış Düzeylerinin İncelenmesi " başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Seda ACER'in " Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti ve Öz Anlayış Düzeylerinin İncelenmesi " başlıklı çalışmasının Etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Evrakı Doğrulamak İçin : <http://193.140.253.232/eurovision/Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V-BEBRBZC9U>

Etik Kurulu Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauniversitesi@ts01.kep.tr
Tel:0264 295 50 00 Faks:0264 295 50 31
E-Posta :ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağı :www.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet: K () E ()

Öğrenim Görülen Fakülte:.....

Algılanan Akademik Başarı Düzeyi: Düşük () Orta () Yüksek ()

Sosyal Medyada Kalma Süresi: 0-1 saat () 1-3 saat () 3-5 () 5' ten daha fazla ()

Beslenme: Düzenli () Düzensiz () Diğer(belirtiniz).....

Uyku: Düzenli () Düzensiz () Diğer(belirtiniz).....



Ek 3. Öz-Anlayış Ölçeği

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.	1	2	3	4	5
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm	1	2	3	4	5
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.	1	2	3	4	5
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.	1	2	3	4	5
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.	1	2	3	4	5
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.	1	2	3	4	5
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

Ek 4. Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmalarının bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra, o belirtinin SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAR OLDUĞUNU yandaki bölmede uygun olan yere işaretleyiniz.	Hiç	Biraz	Orta	Epey	Çok fazla
1.İçinizdeki sınırlılık ve titreme hali	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Olayları hatırlamada güçlük	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. İştahta bozukluklar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Hüzünlü, kederli hissetmek	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Ağlamaklı hissetmek	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21.İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23. Mide bozukluğu, bulantı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25. Uykuya dalmada güçlük	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27. Karar vermede güçlükler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30. Sıcak-soğuk basmaları	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
32. Kafanızın “bomboş” kalması	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
34.Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
46. Sık sık tartışmaya girmek	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
50. Kendini değersiz görmek	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
52. Suçluluk duyguları	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ

Adı ve Soyadı: Seda KARAHANCI

E-postası: sedaacer239@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU

Yüksek Lisans: Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Yüksek Lisans

Lisans: Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik

GÖREVLER:

Görev Unvanı	Görev Yeri	Yıl
Okul Psikolojik Danışmanı	Sakarya Özel Şahin Okulları	2018' den beri devam ediyor.

ESERLER:

Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler:

Acer, S., Akıncı, Ö., Gödek, G. ve Koç, M. (2018, Haziran). *Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*. ERPA International Congresses on Education. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Sakarya.