

**T.C.**  
**KONYA NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**BİLİNÇLİ ÖZ-ANLAYIŞ PROGRAMININ ÜNİVERSİTE**  
**ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ANLAYIŞINA ETKİSİ**

**Halim SARICAOĞLU**

**DOKTORA TEZİ**

**Danışman**  
**Doç. Dr. Coşkun ARSLAN**

**KONYA-2015**



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin

Adı Soyadı

Halim SARICAĞÖZLÜ

Numarası

118301053006

Ana Bilim / Bilim Dalı

Eğitim Bilimleri / Beh. ve Psik. Dan.

Programı

Doktora

Tezin Adı

Bilimsel Öz-Anlayış Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışına Etkisi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası  
(İmza)

Halim SARICAĞÖZLÜ



## DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Halim SARICAĞLU
	Numarası	1183 01053 006
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Dan. ve Rehberlik
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Doç.Dr. Coşkun ARSLAN
Tezin Adı	Bilinçli Ö2-Anlayış Programının Üniversite Öğrencilerinin Ö2-Anlayışına Etkisi	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ..... başlıklı bu çalışma 02.12.2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Doç.Dr. Coşkun ARSLAN	Danışman	Coşkun Arslan
Prof.Dr. M.Engin DENİZ	Üye	Engin Deniz
Prof.Dr. Ramazan ARI	Üye	Ramazan Ari
Doç. Dr. Selahattin Aksoy		Selahattin Aksoy
Doç.Dr. Ferid Haner		Ferid Haner

## ÖNSÖZ/TEŞEKKÜR

Birçok insanın yaşam öyküsünde olduğu gibi benim öykümde de en büyük dönüm noktası üniversite hayatına başlamamdır. Geleceğe dair idealler ile çıktığım bu yolculukta; önce lisans, ardından yüksek lisans ve sonrasında doktora öğrenimim boyunca hem ikinci bir ailem gibi hissettiğim, hem de akademik duruşları ile örnek aldığım, mesleğimi bana öğreten, sevdiren ve bugünlere gelmemde emeği olan tüm hocalarıma müteşekkirim.

Yüksek lisans sürecinde öğrencisi olmaktan ve birlikte çalışmaktan gurur duyduğum değerli danışmanım Doç. Dr. Coşkun ARSLAN'a, doktora sürecinde de danışmanım olup desteğini esirgemediği ve zaman ayırdığı için minnettarım. Tez izleme komitesinde yer alarak, çalışmalarına yol gösteren kıymetli hocalarım Doç. Dr. Erdal HAMARTA'ya ve Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU'na teşekkürlerimi sunarım. Lisansüstü öğrenimime başlamak için beni her daim destekleyen ve yüreklendiren sevgili hocam Prof. Dr. M. Engin DENİZ'e, öğrencilik hayatım boyunca sık sık kapılarını çalıp yardımlarına başvurduğum Prof. Dr. Ramazan ARI, Prof. Dr. Ömer ÜRE ve Prof. Dr. Şahin KESİCİ hocalarıma teşekkür ederim.

Lisans yıllarımdan beri dostluklarını ve her anlamda desteklerini sunan, hayatımda var oldukları için kendimi şanslı saydığım kıymetli arkadaşlarım Arş. Gör. Önder BALTACI ve Yrd. Doç. Dr. Yeliz SAYGIN'a; tezimin istatistiklerinde bana destek olan Arş. Gör. Ahmet Salih ŞİMŞEK'e teşekkür ederim.

Tez aşamasındayken hayatlarımızı birleştirdiğimiz, tezime çalışmam için her zaman destek olan ve sıkıldığım bunaldığım zamanlarda beni motive eden kıymetli eşim Ayşe Özlem SARICAOĞLU'na, varlığı, desteği ve sabrı için minnetlerimi sunuyorum.

Son olarak, bugünleri görmek için çok çaba sarf eden ve yıllarca bekleyen, benim ben olmamda çok büyük paya sahip sevgili anne ve babam... Sizlere layık bir evlat olabildimse ne mutlu bana, yaptığınız her şey için sonsuz teşekkür...

**Halim SARICAOĞLU**

**Muğla - 2015**



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ



Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	Halim SARICAOĞLU
	Numarası	118301053006
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Coşkun ARSLAN
	Tezin Adı	Bilinçli Öz-Anlayış Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışına Etkisi

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı, bireylerin öz-anlayış düzeylerini yükseltmeye yönelik bir psiko-eğitim programı geliştirilmesi ve geliştirilen programın üniversite öğrencileri üzerinde etkililiğinin deneysel olarak sınanmasıdır. Araştırmanın temel denencesi “Bilinçli öz-anlayış programına katılan deneklerin öz-anlayış düzeylerinde, kontrol grubunda yer alan deneklere göre, anlamlı düzeyde bir artma olacak ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.” olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenini bilinçli öz-anlayış programı, bağımlı değişkenini ise deneklerin “Öz-Anlayış Ölçeği”ne verdikleri cevaplarından elde edilen öz-anlayış puanları oluşturmaktadır.

Araştırmada deney-kontrol gruplu, ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel desen kullanılmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde bulunan lisans öğrencileri arasından gönüllü olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında çalışmaya katılmak isteyen öğrencilere kişisel bilgi formu ve öz-anlayış ölçeğini içeren bir veri toplama seti uygulanmış, ardından bu veriler bilgisayar ortamında değerlendirilerek deney ve kontrol grupları belirlenmiştir. Araştırma sürecinde deney grubuna 8 oturumluk

“Bilinçli Öz-Anlayış Programı” uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir deneysel işlem uygulanmamıştır.

Veri toplama aracı olarak Neff tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer tarafından yapılan “Öz-Anlayış Ölçeği” kullanılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin Türkçe formu tek boyutlu ve 24 maddeli bir ölçek olarak ortaya çıkmıştır. Hipotezlerin test edilmesinde betimsel istatistikler yanında; grup içinde ve gruplar arasında ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Wilcoxon Sıralı İşaretler Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda ulaşılan sonuçlar şunlardır:

1. Deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
2. Deney grubunun öz-anlayış puanlarında deneysel işlem sonrasında anlamlı bir artış olmuştur.
3. Kontrol grubunun öz-anlayış puanlarında deneysel işlem sonrasında ve bir ay sonraki izleme ölçümünde anlamlı bir değişiklik olmamıştır.
4. Deneysel işlem sonrasında deney grubunun öz-anlayış puan ortalamaları, kontrol grubunun puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksektir.
5. Deney grubunun deneysel işlem sonrasında yükselen öz-anlayış düzeyi ile bir ay sonraki izleme ölçümündeki öz-anlayış düzeyi arasında anlamlı bir fark yoktur.



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ



Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	Halim SARICAOĞLU
	Numarası	118301053006
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Coşkun ARSLAN
	Tezin İngilizce Adı	Effects of the Mindful Self-Compassion Program on the University Student's Self-Compassion

### SUMMARY

The aim of this research is to develop a psychological education program with the intention of increasing the individuals' level of self-compassion and test the aforementioned program's efficiency on the university students. The main hypothesis of the research is determined as: "There will be a significant amount of increase in the level of participant subject's self-compassion comparing with the control group and this increase will also be seen in the follow-up tests which will be performed one month after completing the implementations." Independent variable of the research is mindful self-compassion program and dependent variable of the research is self-compassion points derived from the answers of the subjects' to the Self-Compassion Scale.

An experimental design with experimental-control groups, pre-test, post-test and follow-up tests is used in the research. Research group of the study consists of volunteers amongst the undergraduate students of Faculty of Education in the Muğla Sıtkı Koçman University. Students who want to participate in the research are given a data collection tool which includes a personal information form and a self-compassion scale, then experimental and control groups are formed by evaluating these data on computers. Through the research, an 8 session Mindful Self-

Compassion Program is implemented on the experimental group, as for the control group, no experimental procedure is implemented.

Self-Compassion Scale, which is developed by Neff and adapted to Turkish by Deniz, Kesici and Sümer, is used as data collection tool. After studies of validity and reliability, Turkish form of the scale is shaped as a one dimensional and 24 items scale. While testing the hypotheses, along with descriptive statistics, Wilcoxon Signed Rank Test and Mann Whitney U Test are used in order to examine the relevance of variation amongst pre-test, post-test and follow up tests both within and between the groups.

These are the results of the research:

1. Before experimental procedures there are no significant differences between the experimental and control groups' average self-compassion points.
2. There is a significant increase in the experimental group's self-compassion points after the experimental procedure.
3. There are no significant differences in the self-compassion points of control group after the experimental procedure and follow-up test performed one month later.
4. The average self-compassion points of the experimental group are significantly higher than the average self-compassion points of the control group after the experimental procedure.
5. There are no significant differences in the self-compassion levels of experimental group between the increased self-compassion level after the experimental procedure and self-compassion level obtained from the next month's follow-up tests.

## İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI .....	II
TEZ KABUL FORMU .....	III
ÖNSÖZ/TEŞEKKÜR .....	IV
ÖZET .....	V
SUMMARY .....	VII
İÇİNDEKİLER .....	IX
KISALTMALAR .....	XII
TABLolar LİSTESİ .....	XIII

## BÖLÜM I

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Konusu ve Problemi .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Alt Amaçları .....	3
1.4. Araştırmanın Denenceleri.....	3
1.5. Araştırmanın Önemi .....	4

## BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ALANYAZIN .....	6
2.1. Öz-Anlayış.....	6
2.2. Öz-Anlayış'ın Alt Boyutları .....	8
2.2.1. Öz-Şefkat .....	9

	X
2.2.2. Ortak Paydaşım (Paylaşımların Bilincinde Olma).....	9
2.2.3. Bilinçlilik (Bilinçli Farkındalık).....	10
2.3. Öz-Anlayışı Geliştirmek.....	11
2.3.1. Fiziksel Öz-Anlayış Geliştirme .....	11
2.3.2. Zihinsel Öz-Anlayış Geliştirme .....	12
2.3.3. Duygusal Öz-Anlayış Geliştirme.....	13
2.3.4. İlişkisel Öz-Anlayış Geliştirme .....	13
2.3.5. Manevi Öz-Anlayış Geliştirme.....	14
2.4. Öz-Anlayış İle İlgili Alanyazın .....	14

### **BÖLÜM III**

3. YÖNTEM.....	24
3.1. Araştırmanın Deseni.....	24
3.2. Araştırma Grubu.....	24
3.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması .....	25
3.3. Veri Toplama Araçları.....	26
3.4. Deneysel İşlem .....	27
3.4.1. Bilinçli Öz-Anlayış Programı .....	27
3.4.2. Bilinçli Öz-Anlayış Programı Oturum Amaçları.....	28
3.5. Verilerin Analizi.....	32

**BÖLÜM IV**

4. SONUÇLAR.....	33
4.1. Öz-Anlayış'a İlişkin Sonuçlar .....	33
4.2. Denencelere İlişkin Bulgular .....	34

**BÖLÜM V**

5. TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	41
5.1. Öz-Anlayışa İlişkin Sonuçların Tartışılması .....	41
5.2. Öneriler .....	43

**BÖLÜM VI**

6. KAYNAKÇA .....	45
7. EKLER .....	51
7.1. Ek-1: Ön – Test Formu .....	51
7.2. Ek-2: Öz-Anlayış Ölçeği (Örnek Maddeler) .....	58
7.3. Ek-3: Bilinçli Öz-Anlayış Programı .....	60
7.4. Ek-4: Oturum Özetleri .....	70
7.5. Ek-5: Son – Test ve İzleme Formları.....	88
8. ÖZGEÇMİŞ.....	90

**KISALTMALAR**

**SCS:** Self Compassion Scale (Öz-Anlayış Ölçeği)

**ADDT:** Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

**RSES:** Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği)

**SWLS:** The Satisfaction With Life Scale (Yaşam Doyumu Ölçeği)

**TABLolar LİSTESİ**

Tablo 1. Deney Desen.....	23
Tablo 2. Deney ve Kontrol Grupları.....	24
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Öz-Anlayış Ön-Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....	25
Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubu, Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Öz-Anlayış Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	32
Tablo 5. Deney Grubunun Öz-Anlayış Ön-test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	33
Tablo 6. Deney Grubunun Öz-Anlayış Ön-test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması.....	34
Tablo 7. Deney Grubunun Öz-Anlayış Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması.....	35
Tablo 8. Kontrol Grubunun Öz-Anlayış Ön-test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	36
Tablo 9. Kontrol Grubunun Öz-Anlayış Ön-test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması.....	36
Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubunun Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	37
Tablo 11. Deney ve Kontrol Grubunun Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	38
Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubunun İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması ..	39

## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

Giriş bölümünde, araştırmanın problemine, araştırmanın amacına, araştırmanın alt amaçlarına, araştırmanın denencelerine ve araştırmanın önemine ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

#### 1.1. Araştırmanın Konusu ve Problemi

Bireyler yaşamın bazı zamanlarında yaşadıkları olaylar karşısında acı, keder, tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz duyguları yaşarlar. Bu negatif duyguları, kendine zarar vermeden aşabilmeleri ve rahatlamaları olumsuz duygularla başa çıkabilmek için gereklidir. Öz-anlayış geliştirilerek yaşamdaki olumsuz duygulardan kurtulmak mümkün olabilir ve böylelikle yaşam daha sürdürülebilir hale gelebilir. Anlayış, öz-anlayış kavramının temelindedir. Çünkü anlayış, başka insanların üzüntülerine duyarlı olmayı, diğer bireylerin acılarına ortak olmayı ve bunları acı ve üzüntüden izole olmadan yapmayı; diğerlerine şefkat göstermeyi, karşımızdaki insanları yargılamadan anlamayı içerir (Deniz, Kesici & Sümer, 2008).

Öz-anlayış, insanların üzücü veya başarısızlıkla sonuçlanan bir durum içinde olduklarında kendilerini yargılamak veya eleştirmek yerine kendilerine karşı duyarlı ve anlayışlı olmayı, yaşadıkları olayın tüm insanların yaşayabileceği bir yaşam deneyimi olarak görmelerini ve olumsuz duygu veya düşünceler üzerinde durmak yerine çözüm yolları aramak olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a).

Neff (2003a; 2003b) tarafından kavramsallaştırılan ve Budizm felsefesine ait kavramlar üzerine temellendirilen öz-anlayış; birisinin kendi acılarına karşı kabullenici olmayı, ondan kaçınmaması, acısını dindirmeyi istemesini ve şefkatle onu iyileştirmesi ve en önemlisi de yeni ve önemli bir yaşam deneyimi kazanma olarak kendi acı, yetersizlik ve başarısızlığını yargılamadan anlamayı içerir.

Pozitif psikoloji akımının ortaya çıkmasıyla birlikte (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), insanların psikolojik sağlıklarına bakış açısında büyük

değişimler yaşanmıştır. Yeni bakış açısında, eskisinde olduğu gibi insanların sağlıklı olmalarının sorunsuz olmak ile eş değer tutulamayacağı; sağlıklı sayılabilmek için hayat içinde pozitif öğelerin de barındırılması gerektiği ön plana çıkmıştır. Bu kavramsal yaklaşım içerisinde öz-anlayış da yer bulmuş, bireylerin sorun yaşadıklarında kendilerine karşı anlayışlı ve şefkatli olmasının gerektiğini yani üzücü olayların negatif yönlerine değil de pozitif yönlerine odaklanılması gerektiğini öne sürmüştür (Neff, 2003a).

Nihai amacı insanların ruhsal yönden iyi olmalarını sağlamak olan psikolojik danışma alanında da pozitif psikoloji yaklaşımı kabul görmüştür. Kavramları yurtiçindeki birçok çalışmaya konu edilmiş, çeşitli şekillerde üzerine çalışmalar yürütülmüştür. Bu çalışmanın konusu olan öz-anlayış kavramı hakkında, genel tarama modeli kullanılarak birçok kavramlar ile ilişkisine bakılmış, sınırlı sayıdaki deneysel çalışmayla ise farklı kuramsal temelde geliştirilmiş programların öz-anlayış üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Yapılan çalışmalar sonucunda bireylerde öz-anlayış gelişiminin; insan ruh sağlığını olumsuz olarak etkileyen kaygı, stres, depresyon vb. kavramları azaltmada, pozitif psikoloji yaklaşımının vurgu yaptığı olumlu faktörler olarak kabul edilen psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş, yılmazlık gibi kavramları arttırmada etkili olduğu görülmüştür. Bireyler için böylesine faydalı olan bir yeterliliği geliştirmenin, bireyi geliştirmek için hizmet eden profesyonel yardım meslek elemanları tarafından kullanmaları gerekli ve önemlidir (Deniz, Kesici & Sümer 2008).

Bu bağlamda, bu araştırmanın temel problemini, üniversite öğrencilerine yönelik olarak doğrudan öz-anlayışı geliştirmeye yönelik bir programın oluşturulması ve geliştirilen programın üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerine etkisinin sınanması oluşturmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen Bilinçli Öz-Anlayış Programı'nın üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri üzerindeki etkisinin deneysel olarak sınanmasıdır.

## 1.3. Araştırmanın Alt Amaçları

1. Bilinçli Öz-Anlayış programı uygulanan deney grubu ve uygulanmayan kontrol gruplarının öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

## 1.4. Araştırmanın Denenceleri

Araştırmanın problemine bağlı olarak incelenecek denenceler şunlardır:

*Öz-Anlayış:*

H<sub>1a</sub>: Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonundaki öz-anlayış düzeyleri program öncesine göre anlamlı şekilde yüksektir.

H<sub>1b</sub>: Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonundaki öz-anlayış kalıcılık düzeyleri program öncesine göre anlamlı şekilde yüksektir.

H<sub>0c</sub>: Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonundaki öz-anlayış düzeyleri ile öz-anlayış kalıcılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>0d</sub>: Kontrol grubundaki öğrencilerin program sonundaki öz-anlayış düzeyleri ile program öncesindeki öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>0e</sub>: Kontrol grubundaki öğrencilerin program sonrasındaki öz-anlayış kalıcılık düzeyleri ile program öncesindeki öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>0f</sub>: Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı öncesindeki öz-anlayış düzeyleri ile kontrol grubundaki öğrencilerin program öncesindeki öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1g</sub>: Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonundaki öz-anlayış düzeyleri, kontrol grubundaki öğrencilerin program sonundaki öz-anlayış düzeylerinden anlamlı şekilde yüksektir.

H<sub>1h</sub>: Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonrasındaki öz-anlayış kalıcılık düzeyleri, kontrol grubundaki öğrencilerin program sonrasındaki öz-anlayış kalıcılık düzeylerinden anlamlı şekilde yüksektir.

### 1.5. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın temel kavramı olan öz-anlayış, uzak doğu felsefesinden yola çıkılarak 2000'li yılların başında batı kültürü içinde ilgi görmüş bir araştırma konusudur. Merhamet veya öz-merhamet isimleriyle din psikolojisi alanında da sıkça araştırılan kavram, son yıllarda psikoloji alanının da ilgisini çekerek öz-anlayış veya öz-duyarlılık olarak adlandırılmış, insanoğlunun doğasını anlama çalışmaları içinde araştırılan bir konu olmuştur. Türkiye'de yapılan çalışmalarda, psikolojik iyi oluş (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013), yaşam doyumu (Deniz, Arslan, Özyeşil & İzmirli, 2012), stres, depresyon, anksiyete (Sümer, 2008; Öveç, 2007), yalnızlık (Akın, 2010), sosyal destek (Akkaya, 2011), anne-baba tutumları (Eker, 2011) ve psikolojik sağlamlık (Bolat, 2013) gibi birçok farklı psikoloji kavramı öz-anlayış ile birlikte araştırılmıştır. Fakat yapılan çalışmaların çoğu ilişkisel tarama metoduyla yapılmıştır ve öz-anlayış bağımsız değişken olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Deneysel olarak öz-anlayış'ın çalışıldığı tek çalışma Akın (2009)'ın doktora tezi çalışmasıdır. Bu çalışmada akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışma programı uygulanarak, programın öz-anlayış üzerindeki etkililiği araştırılmıştır.

Pozitif psikoloji akımının ortaya çıkmasıyla, ülkemiz alan yazınında bireylerin iyi oluşları üzerinde birçok araştırma (Sarıcaoğlu, 2011; Akın, 2009; Tanhan, 2007) yapılmıştır. Bu araştırmaların sonucunda öz-anlayış'ın bireyin iyi oluşuna pozitif yönde etkisinin ve yordayıcılığının yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bu bağlamda, bu çalışmanın öz-anlayış geliştirmeye yönelik olması, araştırma konusunun önemli olduğu kanısını kazandırmaktadır. Zira psikolojik

danışmanlık alanının nihai amaçlarından biri de bireylerin psikolojik olarak sağlıklı olması ve dolayısıyla toplumsal açıdan faydalı birer birey olmasını sağlamaktır.

Bu çalışmayı diğer çalışmalardan ayıran en önemli unsur ise, öz-anlayış kavramının bağımlı değişken olarak ele alınmış olması ve doğrudan öz-anlayışı geliştirmeye yönelik bir programın geliştirilmiş olmasıdır. Alan yazında bu amaca yönelik bir programın geliştirilmemiş olması da çalışmanın özgünlüğünü ortaya koymaktadır.

Üniversitede okuyan yetişkin bireyler için geliştirilen ve deneysel olarak etkililiği sınanacak olan programın; sonraki çalışmalarda ergenler, boşanmış aile çocukları, suça yönelmiş vb. risk grubundaki çocuklar için de geliştirilebilir olması araştırmanın yenilik getirecek bir çalışma olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte program kapsamında geliştirilen etkinliklerin, ayrı ayrı da kullanılabilir olması nedeniyle okul psikolojik danışmanları tarafından okullarda uygulanan önleyici rehberlik programlarına dahil edilerek yaygın bir etki yaratacağı düşünülmektedir.

Aynı zamanda psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, benlik saygısı, başarı yönelimi, depresyon, anksiyete, yalnızlık gibi birçok konuyla çalışılan ve olumlu yordayıcılığı ortaya konan bir kavram olan öz-anlayışı geliştirmeye yönelik bir programın, çok çeşitli kullanım ve fayda alanına sahip olacağı düşünülmektedir.

## BÖLÜM II

### 2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ALANYAZIN

#### 2.1. Öz-Anlayış

Bireyler yaşamın bazı zamanlarında yaşadıkları olaylar karşısında acı, keder, tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz duyguları yaşarlar. Bu negatif duyguları, kendine zarar vermeden aşabilmeleri ve rahatlamları olumsuz duygularla başa çıkabilmek için gereklidir. Öz-anlayış geliştirilerek yaşamdaki olumsuz duygulardan kurtulmak mümkün olabilir ve böylelikle yaşam daha sürdürülebilir hale gelebilir. Anlayış, öz-anlayış kavramının temelindedir. Çünkü anlayış, başka insanların üzüntülerine duyarlı olmayı, diğer bireylerin acılarına ortak olmayı ve bunları acı ve üzüntüden izole olmadan yapmayı; diğerlerine şefkat göstermeyi, karşımızdaki insanları yargılamadan anlamayı içerir (Deniz, Kesici & Sümer, 2008).

Öz-anlayışın tanımı, anlayışın tanımıyla oldukça yakındır. Anlayış ve duyarlılık; başka insanların üzüntülerinden etkilenmeyi, kaçınmadan veya uzaklaşmadan onların acılarının farkında olmayı kapsar. Ayrıca hata yapan veya başarısız olan birini, bu davranış veya hareketlerin tüm insanların yapabileceği yanlışlardan olabileceğini görerek yargılamadan anlamayı da içerir. Bu doğrultuda öz-anlayış başka insanların ve kendi üzüntülerinden etkilenmeyi ve onlara açık olmayı, aynı zamanda bundan kaçınmadan şefkatle bu üzüntüyü azaltmayı arzulamayı kapsamaktadır. Bunların yanında öz-anlayış kavramı bir insanın ıstıraplarını, yetersizliklerini veya başarısızlıklarını yargılamadan anlamayı da önerir ki bu kişiler deneyimlerini bütün insanlığın yaşantısının bir parçası olarak görebilsinler (Neff, 2003b).

Birçok psikoloji kuramı bu bireysel kavramların öncelikle bireylerin kendisiyle ilgili olmalarını ve diğerlerinden çok kendilerini düşündüklerini varsaymaktadır. Öz-anlayış ise tam aksine bireylerin sadece kendilerine değil, başkalarının da acılarına ve yaşantılarına uygun anlayış geliştirmelerini desteklemektedir.

Fazla öz-anlayışlı olmanın pasifliğe neden olabileceği düşünülebilir, ancak eğer öz-anlayış içten ve özümsemişse böyle bir şey söz konusu değildir. Öz-anlayış sahibi olmak, kendini aşırı bir şekilde de eleştirmemeyi gerektirse de, bu durum kişinin hatalı olmasını veya başarısızlığa uğramasını göz ardı edeceği anlamına gelmez. Bunun yerine yapılması gerekenleri şefkatli ve sabırlı bir biçimde teşvik eder; çünkü kişinin öz-anlayışlı olması kendi iyiliğini istemesi içermektedir. Bundan dolayı öz-anlayış sahibi bir kişi kendinde gördüğü olumsuz durumlara karşı pasif veya eylemsiz kalmaz. Tam aksine, öz-anlayış sahibi değilse pasif kalması daha beklenesi bir sonuçtur. Kişinin kendine yönelik farkındalığı olmaması halinde eksiklikler veya zayıf yönler olduğu gibi kalacaktır. Eğer öz-anlayış sahibi ise, kendini yargılama korkusu olmadan net bir şekilde değerlendirebilecektir (Neff, 2003b).

Öz-anlayış bencillik, benmerkezcilik veya kendi ihtiyaçlarını başka insanların ihtiyaçlarından daha önemli algılaması ile de ilgili değildir, çünkü başkalarına karşı ilgi ve duyarlı olmakla doğrudan ilişkilidir. Tam tersine, öz-anlayış, yanlış yapmanın ve eksikliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu ve kendisi dahil tüm insanlığın anlayış göstermeye değer olduğunu anlamayı gerektirir. Öz-anlayışlı birey, kusursuz bir varlık olmadığının farkında olarak, hataları ve zayıf yönleri olabilen tam bir insan olduğunu görebilen bireydir (Neff, 2003b).

Öz-anlayış, öz-acıma ile tamamen ayrı bir kavramdır. Başkalarına acıyan bireyler, kendilerini genellikle onlardan (Tanrı'ya şükür ki bu onun sorunu, benim değil) bağlantısız ve uzak hisseder. Anlayışlı biri ise başkalarının acısıyla ilgilidir ve yaşanan acının tüm insanların ortak bir yaşantısı olabileceğinin (onun başına gelen, benim başıma da gelebilir) farkındadır. Benzer bir şekilde kişi kendine acıdığı anda, sadece kendi sorununa odaklanır ve başkalarının da bu gibi sorunlar yaşayabileceğini gerçeğini unuttur. Dünyada bu sıkıntıyı yaşayan bir tek kendisiymiş gibi hisseder ve başkalarıyla olan bağlantılarını görmezden gelir. Öz-acıma, diğerlerinden ayrılmanın benmerkezci duygularını vurgulama ve bireysel acının boyutlarını abartma eğilimindedir. Diğer yandan, öz-anlayış, böylesi kopmalar veya çarpıtmalar olmadan kendisinin ve diğerlerinin yaşantıları arasındaki ilişkiyi görmelerini sağlar (Neff, 2003b). Öz-acıma her ne kadar bizi etrafımızdaki dış dünya ile ilişki kuruyormuş gibi

gösterse de aslında bizi diğer insanlardan uzaklaştırırken; öz-anlayış bizi acı çekmenin tüm yaşayanlar için olduğu gerçeğine açık olmamızı sağlar. Aynı zamanda öz-anlayış, yaşanan durumlara karşı karamsar veya iyimser olarak değil de olduğu gibi algılamamızı sağlayan dengeli ve bilinçli tepkiler vermemizi sağlar (Germer, 2009)

Öz-anlayış ile öz-acımanın farklılaştığı bir diğer durum ise, bireylerin acı ve sıkıntılarını tanımlama dereceleriyle ilgilidir. Bireyler öz-acımayı yaşarken, genellikle duygularının içine gömülür, etrafı onlarla çevrilir ve hislerine kapılıp giderler. Bu süreç, bireyler kendi duygularına öylesine kapıldıkları ve farklı duygusal tepkiler verebilecek olan kişiliğinin diğer yönlerine ulaşamaz hale gelmesinden dolayı “aşırı özdeşleşme” olarak tanımlanabilir (Bennet-Goleman, 2001; Aktaran Neff, 2003b). Bir bireyin farkındalığı, öznel tepkileri tarafından tamamen tüketildiği için kişi duruma bir adım geriden bakamayarak daha nesnel bir bakış açısı geliştiremez. Tam tersine, öz-anlayış kişinin duygularıyla aşırı özdeşim kurmamasını ve böylelikle yaşadıklarını daha geniş bir insaniyet kapsamında tanımlayabilmesini ve kendisine karşı şefkatli olmasını sağlayabilecek bir “zihinsel boşluk” oluşturmasını gerektirir. Aynı zamanda, öz-anlayış en başta kişinin kendi yaşantılarına karşı anlayış gösterebilmeleri ve kabullenebilmeleri için sıkıntı veren duygularını bastırmamasını veya onlardan kaçınmamasını bekler. Bu sebeple, kendine karşı anlayışlı bir tutum için bilinçlilik olarak bilinen dengelenmiş bir zihinsel bakış açısının olması gereklidir (Bennett-Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994). Bilinçlilik; kişinin aşırı özdeşleşmenin fazlasından ve zihinsel ve duygusal olayların olduğu gibi net görülmesine ve kabul edilmesine neden olan yaşantılardan kopmalarından kaçınan, dengeli bir farkındalık durumudur (Neff, 2003b).

## **2.2. Öz-Anlayış'ın Alt Boyutları**

Neff (2003b) bireysel hatalarla veya acıyla yüzleştığımızde; öz-anlayışın 3 temel yapıyı ortaya çıkardığını belirtmiştir. Bunlar: (a) öz-şefkat, kişilerin kendilerini sert bir yargılamalarına ve özeleştirme yapmaları yerine şefkat ve anlayışla yaklaşmaları; (b) ortak paydaşım (paylaşımların bilincinde olma), yaşadıklarını diğer insanların yaşantılarından ayıran veya yalıtıcı bir şekilde algılaması yerine tüm

insanlığın ortak yaşantılarının bir parçası olarak görmek; (c) bilinçlilik, sıkıntılı düşüncelerini ve duygularını aşırı özdeşleştirmek yerine dengeli bir farkındalık içinde tutmasıdır.

### **2.2.1. Öz-Şefkat**

Öz-şefkat, öz-yargılamanın tam tersidir. Kendilerine Şefkat gösteren bireyler, kendisine yönelik sert bir yargılama ve öz-eleştiri yapmazlar (Neff, 2003a). Öz-şefkat bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışması, benliğini sert biçimde yargılamak veya eleştirmek yerine kendine karşı kibar ve şefkatli davranması olarak tanımlanabilir (Akın, Akın & Abacı, 2007). Kişinin yaptığı hataya veya nasıl yaptığına odaklanmak yerine, kendinin mutlu ve iyi olmasını arzulamasını sağlamayı önerir (Kirkpatrick, 2005). İşler yolunda gitmediğinde, bireyler kendilerini suçlamaya meyilli olurlar. Öz-anlayışa sahip olan bir birey ise, karşısına çıkan zorlukları ağır bir şekilde eleştirmekten çok, anlayışlı bir şekilde karşılar (Germer, 2009). Öz-şefkat sahibi bireyler, kendisine yönelik sert bir yargılama ve öz-eleştiri yapmazlar (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005). Öz-anlayış bireyin standart ve beklentilerini elde edemediği durumlarda benliğini sert biçimde eleştirmemesini, kınamamasını ve değişim ve gelişim sağlaması adına benliğine zarar vermemesini gerektirir. Bunun yerine davranışlarının değişimi için, gayet kibar ve sabırlı biçimde benliğini cesaretlendirmesini önerir (Neff, 2003b).

### **2.2.2. Ortak Paydaşım (Paylaşımların Bilincinde Olma)**

Öz-anlayışın ikinci alt boyutu ortak paydaşım; bireylerin yaşadıkları acı verici veya sıkıntılı bir durumun, sadece kendisine özgü değil de diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarını fark etmesini içerir. Bu algı, tüm insanların kusurlu olabileceğini, her insanın başarısızlık veya acı yaşayabileceğini bilmeyi ve kendisi başarısız olduğu veya acı verici bir durum yaşadığında kendini aşırı şekilde eleştirmek yerine tüm insanlıkla ortak bir paydaşım içinde olduğunu fark etmesini kapsar (Neff, 2003b). Olumsuz bir şey yaşadığımızda, dünyada bu acıyı yaşayan tek kişinin kendimiz olduğunu düşünebiliriz. Hatta bu durumun sorumlusu biz isek bundan dolayı utanç duyma eğiliminde olabilir. Hissettiğimiz utanç duygusu, bizi

diğer insanlardan uzaklaştırmaya ve yalıtıma neden olabilir; ama eğer bu duygularımızdan arınıp olaya daha geniş bir açıdan bakabilir ve yaşanan durumun bizim hatamızdan çok evrensel olayların bir sonucu olduğu sonucuna ulaşabiliriz (Germer, 2009).

Tüm insanlığın ortak yaşantılarına dair bu farkındalık, bireyin benliğinin tüm insanlarla iletişimini ve insanlığın kendi içindeki bağlarını ortaya çıkarır (Kirkpatrick, 2005). Ortak paydaşım, kişinin yaşadığı olumsuz duygulardan uzak durması yerine, duyguları olumlu ve kendisi yönünde düzenlemesidir. İnsanlar duygularını bu şekilde düzenlerken, öz-şefkat ve anlayıştan faydalanırlar. Aynı zamanda tüm insanlığın ortak yaşantılarının bilincinde olan bireyler, kültürel değerlere, eşitlik ve özgürlük gibi ilkelere sahip olurlar; bundan dolayı hem kendilerine hem de diğer insanlara karşı hoşgörülü ve anlayışlı davranırlar (Neff ve Harter, 2002).

Germer (2009) yaşanan olayların birbirleriyle ilişki içinde ve kalıcı olmayan olaylar olduğunu, yaşadığımız olayların başkaları tarafından da yaşanmış olabileceğini söylemiştir. Bu durumun anlaşılması, insanlıktan yalıtılmışlık ve yalnızlık duygularını azaltacaktır. Böylelikle kişiler acı çektikleri veya başarısız oldukları bir durumda, kendilerini insanlıktan ayrı hissetmek yerine, bunu birçok insanın da yaşadığını ve bunun bir insan olmanın parçası olduğunu göreceklerdir (Neff, 2003a).

### **2.2.3. Bilinçlilik (Bilinçli Farkındalık)**

Bilinçlilik veya bilinçli farkındalık olarak Türkçeleştirilen kavram, kişinin olumsuz duygular hissettiğinde, onları olduğu gibi yani değiştirmeden veya bastırmadan, aynı zamanda onlardan kaçınmadan ve öz-yargılama yapmadan farkına varmak şeklinde tanımlanabilir (Neff, 2003b). Bu bilinçlilik durumu, kişi yaşamında sıkıntılı veya acı verici bir durumda hissettiği duyguya kapılıp sürüklenmesini engelleyen ve olduğu gibi kabul etmesini sağlayan bir farkındalık durumudur (Neff, 2003a). Çünkü bilinçli olmak, aşırı özdeşleşme veya izole olma şeklinde ortaya çıkan

abartılı tutumları engellemeyi ve böylelikle duygusal veya düşünsel olguları olduğu gibi görüp kabullenmeyi gerektirir (Neff, 2003b).

Bilinçlilik, bireylere Őekfat, sevgi ve baĐıŐlayıcı olmayı aŐılayarak öz-anlayışlı olmalarını sağlar (Germer, 2009). Her ne kadar öz-anlayış kavramsal ve yaşantısal olarak farklılık gösteren üç alt boyuta sahip olsa da; bu boyutlar birbirleriyle etkileŐim içindedir. Bu etkileŐim içinde, bilinçlilik diğer boyutlara daha doğrudan bir katkı sağlamaktadır.  z-anlayışlı bireyler acı ve sıkıntı veren bir sorun yaşadıklarında; bilinçlilik sayesinde sorun üzerine odaklanmak yerine farkındalık geliŐtirirler ve bu farkındalık olumsuz yargılamayı azalttığı gibi öz-eleŐtiriye de hafifletir ve  z-Őekfati artırır (Neff, 2003a). Bu da doğrudan öz-anlayışı artıran bir süreçtir.

### **2.3.  z-Anlayışı Geliştirmek**

Germer (2009)  z-anlayışı geliştirmenin en iyi yolunun, bireylerin acılarını yatıŐtırmaya gönüllü olması olarak açıklamıştır. Bu basit arzu sayesinde kendimizi iyileŐtirmek için sayısız yöntem ve imkan ortaya çıkmaktadır.  z-anlayış tam manasıyla uygulanmaya baŐlandıĐında, bireylerin daha çok yapası gelecektir. Bu Şekilde pozitif bir döngü sağlanacak ve zaman geçtikçe öz-anlayışı geliştirmek için gerekli içsel güdülenme ortaya çıkacaktır.

 z-anlayışı geliştirmek için beş temel boyut vardır (Germer, 2009):

1. Fiziksel
2. Zihinsel
3. Duygusal
4. İlişkisel
5. Manevi

#### **2.3.1. Fiziksel  z-Anlayış Geliştirme**

Stres yaratan durumlarda vücudumuz fiziksel olarak da gerilme tepkisini verir. Anlayışlı bir tepki ise vücuttaki rahatsızlığı azaltmalıdır, daha çok gerilmeye

neden olmamalıdır. Kaslar potansiyel tehlikelere karşı kasılarak kendini korumaya alır. Fakat beyin tehlikenin içerden mi dışardan mı geldiğini kolaylıkla ayırt edemez ve her duruma aynı tepkiyi verebilir. Belli bir zaman sonra kasılmış olan kaslar tüm vücudu etkileyerek gereksiz bir strese neden olur. İşte bu nedenle fiziksel gerginliği azaltmak, stresimizi azaltmada ve öz-anlayışlı olmada önemlidir (Germer, 2009).

Fiziksel gerginliğin olduğu bölgeleri gevşetmek en önemli etkinliktir. Aynı şekilde nefes alışverişini de sakinleştirmek, öz-anlayışı geliştirmede önemlidir. Gergin olduğunda nefes alışverişi sıklaşır ve derin olmayan nefes alıp verilir. Bu durumlarda nefes alışverişi yavaşlatılmalı, alınan nefes, alış süresinin iki katı sürede dışarı verilmelidir. Vücuttaki gerginliği azaltmak için yapılan her şey fiziksel öz-anlayışa uygundur. Bireylerin ihtiyacına göre; bir şekerleme yapmak, sağlıklı gıdalar tüketmek, spor yapmak, cinsel ilişki, duş almak veya masaj yaptırmak gibi tüm etkinlikler fiziksel öz-anlayış kapsamında kabul edilebilir (Germer, 2009).

### **2.3.2. Zihinsel Öz-Anlayış Geliştirme**

Zihin düşüncelerle boğuşurken veya meşgulken, onun ne derece korunduğu öz-anlayış açısından önemlidir. Bu durumlarda öz-anlayışlı olmanın gereği, düşüncelere karşı direnmekten vazgeçip geri adım atmak ve düşüncelerin gelip geçmesine izin vermektir. Can sıkıcı düşüncelerin kolaylıkla ve doğal bir şekilde akıp gitmesini sağlayacak bir zihinsel boşluk oluşturmak zihinsel öz-anlayışın uygulananıdır (Germer, 2009).

Zihinsel açıdan öz-anlayışı geliştirmek için kullanabilecek bir diğer yöntem sloganlar bulmaktır. Bu sloganlar bireylerin durumlarına ve ihtiyaçlarına göre belirlenmiş birkaç kelimelik öbekler olabileceği gibi cümle şeklinde de olabilir. Örneğin bir durumda “sen de insansın, hata yapabilirsin” işe yarayabilirken, bir başka durumda “sakin ol!” veya “kendini sev!” şeklinde de ifade edilebilir. Bu sloganlar gerekli durumlarda tekrarlandıkça etkisini artıracak ve zihinde gerekli olan sakinleşmeye neden olacak ve öz-anlayışlı olunmasını sağlayacaktır (Germer, 2009).

Hayal etme ve imgesel görselleştirme de zihinde var olan olumsuz düşünceleri dağıtmada işe yaramaktadır. Sıkıntılı düşünceleri bir nehirde akıp giden

yaprak gibi düşünmek veya bireyin kendini gökyüzü olarak, düşüncelerini ise gökyüzünde geçip giden bir bulut olarak tasvir ederek hayal kurmak zihinsel olarak rahatlama sağlayabilir.

Bir diğer yöntem ise kişinin kendi ölümünü düşünmesidir. Yaşamının kısa bir süre sonra sona ereceğini düşünmek, bireylerin yaşamlarını, değerlerini veya amaçlarını sorgulatmayı ve böylelikle ufak tefek şeyleri önemsememeyi sağlayabilir (Germer, 2009).

### **2.3.3. Duygusal Öz-Anlayış Geliştirme**

Olumsuz yaşantılar yaşandığı zaman duygusal durumu kontrol altında tutmak için yapılması gereken öz-anlayış davranışı; acı veren duygularla barışık olmaktır, onlarla savaşmak değil. Bu davranışı ifade eden birçok kelime bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şöyle sıralanabilir: empati, şefkat, tolerans, affedicilik, merhamet, düşüncelilik vb.

Birçok insan hata yaptığı zaman kendini affetmekte zorlanır ve kendine karşı merhametli olamaz. Affedicilik duygusal korunmanın önemli bir parçasıdır. Affetmenin bir yolu kişinin kendisine “en iyi arkadaşım böyle bir durumda bana ne söylerdi?” şeklinde soru sorması olabilir. Böylelikle başkalarının bakış açısıyla olaya bakılabilir ve kişi kendini ruminasyondan yani tekrarlayıcı düşüncelerden uzaklaştırabilir (Germer, 2009).

Bireyler kendileriyle ve rahatsız edici duygularıyla barışık olmak için; müzik dinlemek, bahçe işleriyle uğraşmak, kitap okumak, ibadet etmek, sinemaya gitmek veya deniz kabuğu koleksiyonu yapmak gibi kişisel hobilerine vakit ayrılabilir (Germer, 2009).

### **2.3.4. İlişkisel Öz-Anlayış Geliştirme**

İnsanlarla iletişim halinde olarak yalıtılmışlıktan kurtulmak, öz-anlayışın bir parçasıdır. Neff'in yaptığı öz-anlayış kavramsallaştırmasında, diğer insanlarla bağlantılı olmak ve izole olmamak önemli bir unsurdur. İnsanlar gerçekten yalnız olsunlar ya da olmasınlar, yine de kendilerini yalıtılmış olarak hissedebilirler.

Yalıtılmışlık duygusu, bireylerde umutsuzluğa neden olabilecek sıradan bir mutsuzluğa bile dönebilir. Bireyler, sosyal destek ağlarının zayıfladığını fark edemeyebilirler, çünkü izolasyon bir ihmal sorunudur ve bunun bir problem olduğunu göremezler. Bunun için sosyal ilişki dünyasına özel bir ilgi gösterilmesi gereklidir.

Diğer insanlarla kurulan iletişim, duygusal dünyada büyük etkiye sahiptir. İnsanlara karşı şefkatli olmak, onlara karşı iyilik yapmak ve zarar görmelerinden endişe duymaya neden olur. Başkalarına iyilik yapmak, insanların iyi hissetmesine ve böylelikle ilişkisel olarak öz-anlayışlarının gelişmesine neden olur (Germer, 2009).

### **2.3.5. Manevi Öz-Anlayış Geliştirme**

Manevi öz-anlayış geliştirme ile anlatılmak istenen, tanrı, ruh, sevgi ve barış gibi değerler veya kutsal bağlantılar gibi hayatın soyut kavramlarıdır. Bireylerin dini inançları ve değerleri, kendine değer vermenin önemli olduğunu söylediği kadar başkalarına da kendisine verdiği gibi değer vermesinin önemli olduğu ifade eder.

Maneviyat olarak bir şeylere bağlı olan bireyler değerleri doğrultusunda yaşamaya eğilimli olurlar. Eğer manevi olarak bağlı oldukları değerler yoksa tüketime yönelik materyalist veya hazcı değerlere yönelim ortaya çıkar. Bu durumda bireyler korumaya çalıştıkları değerler olmadığı için kendilerine karşı da anlayışlı olamayacaklardır (Germer, 2009).

### **2.4. Öz-Anlayış İle İlgili Alanyazın**

Öz-anlayış ilk olarak 2003 yılında Neff (2003b) tarafından kavramsallaştırılmıştır. Bu makalede, kavramın kuramsal yaklaşımı ve diğer kavramlar ilişkisi üzerinde derinlemesine bir araştırma sonucu sunulmuştur. Öz-anlayış kavramının ortaya konduğu 2003 yılından bu yana geçen on iki yıllık süre zarfında sadece Neff ve çalışma arkadaşları tarafından toplam 32 çalışma yapılmış ve yayınlanmıştır.

Neff (2003a), daha sonra bir ölçme aracı geliştirme çalışması yapmış ve yayınlamıştır. Bu çalışmada araştırmacı geliştirdiği “Öz-Anlayış Ölçeği”nin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu; aynı zamanda daha düşük depresyon ve anksiyete, yüksek yaşam doyumu ile öz-anlayış arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur.

Neff, Hsieh & Dejithirat (2005) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, akademik başarı yönelimi ve akademik başarısızlıkla başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırma sonucunda öz-anlayış ile akademik yönelimlerden hedeflere ulaşma ve başarısızlıkla başa çıkma stratejilerinden duygusal odaklı başa çıkma arasında olumlu yönde, performans hedefleri ve kaçından başa çıkma stratejileri ile ise olumsuz yönde anlamlı ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kirkpatrick (2005), Neff danışmanlığında yürüttüğü doktora çalışması kapsamında Gestalt Terapi'nin iki sandalye tekniğini kullanarak bireylerin öz-anlayış düzeylerini geliştirilip geliştirilemeyeceğini araştırmıştır. Deney ve kontrol grubu oluşturarak 80 kişi üzerinde yapılan çalışma sonucunda; öz-anlayış ve psikolojik sağlık arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmacı kullandığı müdahale yöntemi ile öz-anlayışın geliştirilebildiğini; bu sayede bireylerin sosyal ilişkiler, yaşam doyumu, kişisel gelişim, benlik saygısı, mutluluk ve iyimserliklerinin arttığını, öz-eleştiri, depresyon, anksiyete, nevrozizm ve mükemmeliyetçilik gibi olumsuzlukları azaldığını ortaya koymuştur.

Gilbert ve Procter (2006) ruh sağlığı merkezinde aşırı utangaçlık ve öz-eleştiri nedeniyle tedavi gören hastalar üzerinde öz-anlayış eğitimi uygulaması yapmışlar ve eğitim sonucunda hastaların depresyon, anksiyete, öz-eleştiri, aşağılık duygu, utanç ve itaat davranışlarında azalma olduğunu, aynı zamanda kendini sakinleştirebilme ve ılımlı olabilme becerilerinde artış olduğunu bulmuşlardır.

Neff, Kirkpatrick & Rude (2007b) yaptıkları çalışmada, psikolojik işlevsellik ile öz-anlayış arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Çalışma sonuçlarında, öz-anlayış ile mutluluk, iyimserlik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, dışadönüklük ile arasında

pozitif; nevrozizm ve negatif tutum arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuşlardır. Aynı araştırmacılar yaptıkları bir diğer çalışmanın (2007a) birinci kısmında, deney ortamında birey ego tehdidi altında kalınca öz-anlayışın anksiyeteye karşı tampon görevi gördüğünü; ikinci kısmında ise öz-anlayış artışının psikolojik iyi oluşu da artırdığını ortaya koymuşlardır.

Leary ve arkadaşlarının 2007 yılında yayımladığı çalışmada, 5 araştırma birleştirilerek sunulmuştur. İlk çalışmada, öz-anlayışın günlük yaşamdaki olumsuz olaylara karşı verilen bilişsel ve duygusal tepkileri yordadığı; ikinci çalışmada, öz-anlayışın bireyler kendilerini stres verici sosyal olayları hayal ettiklerinde ortaya çıkan negatif duyguları bastırdığı; üçüncü çalışmada, özellikle düşük benlik saygısına sahip bireylerin olumsuz geri bildirim aldıkları zamanda ortaya çıkan olumsuz duyguları kontrol altına alabildiğini; dördüncü çalışmada, kayda alınmış görüntülerini izlediğinde düşük öz-anlayışa sahip bireylerin kendilerine verdikleri puanların, gözlemcilerin verdiği puanlardan düşük olduğu ve beşinci çalışmada ise günlük yaşamda karşılaşılan olumsuz yaşantılarda öz-anlayışın nasıl bir etkiye sahip olduğu yaşantısal olarak katılımcılara öğretilmiştir.

Öveç (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü tez çalışmasında, öz-anlayış ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda öz-anlayışın olumsuz alt boyutları ile diğer değişkenler arasında pozitif, olumlu alt boyutları ile arasında ise negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Aynı zamanda çalışma sonuçlarında, öz-anlayışın cinsiyete göre de farklılık gösterdiği ortaya konmuştur.

Neff, Pisitsungkarn & Hsieh (2008) kültürler arası bir çalışma yürüterek Amerikalı, Taylandlı ve Tayvanlı üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerini karşılaştırmışlardır. Çalışma sonucunda en yüksek öz-anlayış düzeyine sahip çıkan öğrenciler Taylandlılar olmuştur. Tayvanlı öğrencilerin en düşük öz-anlayışa, Amerikalı öğrencilerin ise orta düzeyde öz-anlayışa sahip olduğu çalışmanın bulgularındandır. Aynı zamanda tüm örneklemedeki öğrencilerin öz-anlayış ile depresyon puanları arasında düşük, yaşam doyumu ile ise yüksek düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Dilmaç, Deniz & Deniz (2009) üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında 398 kadın, 145 erkek olmak üzere 543 öğrenciye ulaşımlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre başarı, hazcılık, öz-denetim, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik değerleri ile öz-anlayış arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Erözkan, Hamarta, Deniz, Özyeşil & Ata (2009) tarafından yapılmış çalışmada ebeveyn tutumlarının, reddedilme duyarlılığı ve öz-anlayış üzerindeki etkisi incelenmiş ve araştırma kapsamında 290 kadın 277 erkek toplam 567 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarında demokratik, otoriter ve koruyucu anne-baba tutumlarının öz-anlayış üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda reddedilme duyarlılığı ile öz-anlayış arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Akın (2009) akılcı duygusal davranışçı terapi temelli bir grup danışmasının öz-anlayış üzerindeki etkisini incelemiştir. Yapılan deneysel çalışma sonucunda, deney grubundaki katılımcıların öz-anlayış puanlarının yükseldiği ve bu yükselişin kalıcı olduğu ortaya konmuştur.

Heffernan, Griffin, McNulty & Fitzpatrick (2010) duygusal zeka ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi araştırmış ve çalışma kapsamında 135 hemşireye ulaşımlardır. Hemşirelerden elde edilen veriler üzerinde yapılan analizler sonucunda öz-anlayış ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşımlardır.

Pauley ve McPherson (2010) öz-anlayışın anlamını ve deneyimlenmesini keşfetmek amacıyla depresyon ve anksiyete tanısı almış on kişi üzerinde çalışmışlardır. Yarı yapılandırılmış görüşme ve bilgilendirme tekniği ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda, katılımcılar öz-anlayışın anlamlı ve hastalıklarının tedavisinde etkili olabilecek bir kavram olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda hastalıklarından dolayı öz-anlayışlı olmalarının da zor olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir.

Neff ve McGehee (2010) ergen ve genç yetişkin üzerinde öz-anlayış ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma kapsamında 235 ergen ve 287 genç yetişkine ulaşımlardır. Sonuçlar hem ergenler için hem de genç yetişkinler için öz-anlayış ile iyi oluş arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Deniz ve Sümer (2010) 523 üniversite öğrencisi üzerinde öz-anlayış düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stresin düzeylerini araştırmışlardır. Öz-anlayış düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eraydın (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada hemşirelik öğrencilerinden 523 kişiye ulaşımlardır. Yaş ortalaması 21.06 olan çalışma grubundan elde edilen verilerin analizi sonucunda; öz-anlayış ile öz-güven arasında pozitif yönde anlamlı, öz-anlayış ile boyun eğici davranış arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Akkaya (2011) ortaöğretim öğrencileri üzerinde bir çalışma yürütmüş ve çalışma kapsamında 400 lise son sınıf öğrencisine ulaşımlardır. Orta öğretim öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda; öz-anlayışın cinsiyete veya anne-babanın beraberlik durumuna göre anlamlı farklılık göstermezken, sosyal destek ve akademik başarı ile öz-anlayış arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Akyol 2011 yılında Muğla'da yürüttüğü tez çalışmasında 342 erkek, 420 kadın toplam 762 ergene ulaşmış ve öz-anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi ve öz-anlayışın iletişim becerilerini yordama gücünü araştırmıştır. Çalışma sonucunda sunulan bulgular, öz-anlayışın iletişim becerileri ile arasında anlamlı ilişki olduğunu ve öz-anlayışın iletişim becerilerine ait toplam varyansın %13'ünü açıklayacak yordama gücüne sahip olduğunu göstermektedir.

Öz-anlayış ile ilgili bir diğer çalışma da Tel (2011) tarafından 1082 üniversite öğrencisinden oluşan bir çalışma grubunda gerçekleştirilmiştir. Yaşam doyumu ile öz-anlayış arasındaki ilişkinin ve öz-anlayışın çeşitli demografik değişkenler

açısından anlamlı farklılık olup olmadığının araştırmanın sonuçları şöyle; yaşam doyumu ile öz-anlayışın öz-şefkat, bilinçlilik ve ortak paydaşım boyutları arasında pozitif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında negatif bir ilişki vardır. Öz-anlayışın bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarında erkekler kızlara göre yüksek puan almışlardır.

Eker (2011) 230'u kadın, 96'sı erkek toplam 326 üniversite öğrencisinin öz-anlayış düzeylerini anne-baba tutumlarına göre incelemiştir. Yapılan çalışma sonucunda, anne-baba tutumları ile öz-anlayış arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur. Anne-baba tutumlarını demokratik algılayan öğrencilerin öz-anlayış düzeyleri yüksek, anne-baba tutumlarını otoriter ve koruyucu olarak algıların öz-anlayış puanları ise düşük çıkmıştır.

Ergün Başak'ın (2012) yürüttüğü doktora tezinde düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinden bir model kurup sınamıştır. Çalışma kapsamında aile geliri 1260 TL'yi geçmeyen, ebeveynleri en fazla lise mezunu olan ve en az dört kişilik ailelerden gelen 495 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda, öz-anlayış ve sosyal bağlılığın iyimserlik üzerinde doğrudan etkiye, iyimserlik üzerinde de psikolojik dayanıklılık üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

İkiz ve Totan (2012) üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin duygusal zekayı açıklayıcı etkisini araştırmışlardır. Eğitim fakültesinde öğrenim gören 347 üniversite öğrencisine ulaşılan çalışmada; öz-anlayış üzerinde cinsiyetin herhangi bir etkisi olmadığını, ayrıca öz-anlayışın duygusal zeka üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Newsome, Waldo & Gruszka (2012), psikoloji, danışmanlık, sosyal hizmetler ve hemşirelik gibi yardım meslekleri öğrenimi gören 31 üniversite öğrenci üzerinde yürüttükleri çalışmada, 6 haftalık bir bilinçli farkındalık eğitimi vermişler. Çalışma sonucunda algılanan stres düzeyinde azalma gözlemlenirken, bilinçli farkındalık ve öz-anlayış düzeylerinde de anlamlı bir artış olduğu ortaya konmuştur.

Yiğit (2012) yaptığı çalışmada polis adaylarının kişilerarası ilişkilerde farkındalık düzeyleri ile öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırma kapsamında 249 polis meslek yüksekokulu öğrencisinden veri toplamıştır. Elde edilen verilerden ulaşılan sonuçlar, polis adaylarının öz-anlayış düzeyleri ile kişilerarası ilişkilerde farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ve öz-anlayışın kişilerarası ilişkilerde farkındalığa ait varyansın %17'lik kısmını açıklama gücüne sahip olduğunu göstermektedir.

Kantaş (2013) 152'si kadın, 95'i erkek ve cinsiyetini belirtmemiş 4 kişi olmak üzere toplam 250 akademisyen üzerinde yürüttüğü tez çalışmasında öz-anlayışın, tükenmişliğin olumsuz, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşun olumlu yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Çolakoğlu (2013) kalp krizi geçirmiş bireylerde travma sonrası gelişim ile öz-anlayış arasındaki ilişkiyi incelediği tez çalışmasında, yaşları 35 ile 85 arasında 18'i kadın, 42'si erkek toplam 60 yetişkin ile araştırmasını yapmıştır. Araştırma sonucunda, öz-anlayışın tüm alt boyutları ile kişinin kendisinde yaşanan değişimler, diğer kişilerle ilişkilerde yaşanan değişimler ve yaşam felsefesinde yaşanan değişimler arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bolat'ın 2013 yılında gerçekleştirdiği tez çalışmasında 479 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Öz-anlayış ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlamlığın toplam puanı ve güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma, iletişim, öngörü, amacına ulaşma, lider olma ve araştırmacı olma alt boyutları arasında .01 düzeyinde anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Yarnell ve Neff (2013) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencisi 506 kişiye anne, baba, en yakın arkadaş ve romantik partnerleri ile aralarında ihtiyaçlarının çatıştığı bir örnek durum oluşturmaları ve bu çatışma durumunu nasıl çözdükleri sorulmuştur. Yüksek ön-anlayışa sahip bireylerin çatışmaları çözmede daha çok uzlaşmacılığı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Welp ve Brown (2013) yaptıkları araştırmanın amacını öz-anlayışın ve empatinin diğer insanlara yardımcı olmada gönüllülük üzerindeki yordama gücünü incelemek olarak belirlemişlerdir. 124 yetişkinin katıldığı araştırma sonucunda öz-anlayışın diğer insanlara yardımcı olmada gönüllülüğü empatiden daha iyi yordadığına ulaşılmıştır.

Terry, Leary & Mehta (2013) üniversiteye geçişte yaşanan sosyal ve akademik zorluklara karşı verilen tepkilerde öz-anlayışın rolünü belirlemek üzere bir araştırma yapmışlardır. Üniversiteye başlamadan önce 119 öğrencinin öz-anlayış düzeyini belirlemişler ve ilk dönemin bitişinde evi özleme, depresyon ve memnuniyet gibi birtakım sosyal ve akademik zorluklarla ilgili ölçekleri cevaplandırmışlardır. Araştırma sonucunda yüksek öz-anlayışa sahip öğrencilerin zorlukların üstesinden daha başarılı bir şekilde geldikleri ve daha düşük ev özlemi ve depresyon belirtileri göstermişlerdir. Aynı zamanda üniversiteye gelme kararı almalarından dolayı daha mutlu olduklarını da belirtmişlerdir.

Zhou vd. (2013) yaptıkları çalışmada öz-anlayış ve umutsuzluk depresyonu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma kapsamında 418 üniversite öğrencisine ulaşılmış ve öz-anlayış, umutsuzluk depresyonu ve olumsuz biliş stili ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlar öz-anlayışın hem umutsuzluk depresyonu hem de olumsuz biliş stili ile negatif ilişki gösterdiğini, olumsuz biliş stiline öz-anlayış ile umutsuzluk depresyonu arasında anlamlı bir aracı olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar çalışma sonucunda öz-anlayışın, umutsuzluk depresyonun üzerinde, olumsuz biliş stili üzerinden pozitif tampon etkisine sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Özyeşil ve Akbağ (2013) 522 üniversite öğrencisine ulaştıkları çalışmalarında, öz-anlayış ile depresyon, stres ve anksiyete arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon bulmuşlardır. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise öz-anlayışın depresyona ait toplam varyansın %18'ini, anksiyeteye ait toplam varyansın %14'ünü ve strese ait toplam varyansın %21'ini açıkladığını görmüşlerdir.

Neff ve Beretvas (2013) 104 çift üzerinden yürüttükleri çalışmada, öz-anlayışın romantik ilişkiler üzerindeki rolünü araştırmışlardır. Çalışma sonucunda

öz-anlayışlı bireylerin daha çok olumlu ilişki davranışları sergilediklerini bulmuşlardır.

Yamaguchi, Kim & Akutsu (2014) 1200 Japon ve 420 Amerikan üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada benlik kurgusu, öz-eleştiri ve öz-anlayışın birbirleri ile ilişkisini ve depresif semptomlar üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışma sonucunda öz-eleştirenin, öz-anlayışı olumsuz olarak etkilediğini ve öz-anlayışın depresif semptomları düşürdüğünü bulmuşlardır. Her iki kültürde de içsel öz-eleştirenin öz-anlayış üzerinde az da olsa negatif etkisi olduğu ortaya konmuştur.

Smeets, Neff, Alberts & Peters (2014) tarafından yürütülen deneysel çalışmada, yeni geliştirilen 3 haftalık bir öz-anlayış grup müdahale programının kadın üniversite öğrencilerinin sağlık ve iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Deney grubunda 27 kişinin bulunduğu çalışma sonucunda, programın öz-anlayış, bilinçlilik, iyimserlik ve öz-yeterlilik üzerinde ciddi bir artış sağladığı; aynı zamanda tekrarlayıcı düşünce (ruminasyon) üzerinde de azaltıcı etki sağladığı bulgularına ulaşılmıştır.

Sirois (2014) öz-anlayışın erteleme ve stres arasındaki aracı rolünü araştırdığı çalışmada, dört farklı örneklem üzerinden elde ettiği bulguları analiz etmiş ve sonucunda öz-anlayışın erteleme ve stres arasında aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Düşük öz-anlayışın erteleme yaşayan kişilerdeki strese sebep olacağını ileri süren araştırmacı, öz-anlayışı geliştirecek çalışmaların faydalı olabileceğini söylemiştir.

Akın yaptığı çalışmalarda öz-anlayışın; öz-şüphe (2014a), öznel zindelik (2014b), psikolojik kırılganlık (2014c) ve proaktif kişilik özelliği (2014d) üzerindeki yordayıcı rolünü araştırmıştır. Bu çalışmaların sonucunda, öz-anlayış; öz-şüpheye ait toplam varyansın %41'ini, öznel zindeliğe ait toplam varyansın %32'sini, psikolojik kırılganlığa ait toplam varyansın %56'sını ve proaktif kişilik özelliğine ait toplam varyansın %30'unu açıklamıştır.

Duran (2014) zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerine yönelik olarak geliştirilen psiko-eğitim programının öznel iyi oluş ve öz-anlayış üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, 33 kişi kontrol ve 33 kişi deney grubu olmak üzere 66 kişi

üzerinde çalışmıştır. Sekiz oturum olarak geliştirilen psiko-eğitim programı sonucunda ebeveynlerin öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür.

## BÖLÜM III

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, araştırma grubu ve grupların oluşturulması, veri toplama araçları, uygulanan deneysel işlem ve elde edilen veriler ile ilgili analiz teknikleri yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, “Bilinçli Öz-Anlayış Programı”nın, öz-anlayış üzerindeki etkisinin incelendiği deneysel bir çalışma niteliğindedir. Araştırmanın bağımsız değişkenini bilinçli öz-anlayış programı, bağımlı değişkenini ise deneklerin “Öz-Anlayış Ölçeği”ne verdikleri cevaplarından elde edilen öz-anlayış puanları oluşturmaktadır.

Araştırmada deney-kontrol grubu, ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan deneysel desen aşağıdaki tablo ile gösterilmiştir.

*Tablo 1. Deney Deseni*

	Ön-Test	Deneysel İşlem	Son-Test	İzleme Ölçümü
<b>Deney</b>	X	Bilinçli Öz-Anlayış Programı	X	X
<b>Kontrol</b>	X	-	X	X

#### 3.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde bulunan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında çalışmaya katılmak isteyen öğrencilere kişisel bilgi formu, öz-anlayış ölçeği ve depresyon ölçeğinden oluşan bir form (EK-1) uygulanmış, ardından bu veriler bilgisayar ortamına aktarılarak değerlendirme yapılmıştır.

### 3.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması için fakültenin muhtelif yerlerinde duyurular yapılmış ve gönüllü katılımcılar aranmıştır. Gönüllü olarak katılım beyan eden öğrencilere, demografik bilgilerini öğrenme amaçlı bir bilgi formu, çalışmaya uygun olup olmadıklarını belirlemek amacıyla Beck Depresyon Envanteri ve Öz-Anlayış Ölçeği uygulanmıştır. Başvuranlar arasından depresyon düzeyleri düşük ve devam eden herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Gruplara ve denekler ile ilgili bilgiler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 2. Deney ve Kontrol Grupları**

Grup – No	Cinsiyet	Yaş	Aile Gelir Düzeyi
Deney-1	Kadın	21	Yüksek
Deney-2	Erkek	21	Orta
Deney-3	Kadın	20	Orta
Deney-4	Kadın	20	Düşük
Deney-5	Kadın	19	Orta
Deney-6	Kadın	19	Yüksek
Deney-7	Kadın	21	Yüksek
Deney-8	Kadın	20	Orta
Deney-9	Erkek	21	Düşük
Deney-10	Kadın	20	Yüksek
Deney-11	Kadın	20	Orta
Deney-12	Kadın	20	Yüksek
Deney-13	Kadın	20	Yüksek
Deney-14	Erkek	20	Orta
Kontrol-1	Erkek	21	Düşük
Kontrol-2	Kadın	19	Yüksek
Kontrol-3	Kadın	20	Yüksek
Kontrol-4	Kadın	20	Orta
Kontrol-5	Erkek	19	Düşük
Kontrol-6	Erkek	21	Yüksek
Kontrol-7	Erkek	20	Yüksek
Kontrol-8	Erkek	21	Yüksek
Kontrol-9	Kadın	21	Yüksek
Kontrol-10	Kadın	19	Yüksek
Kontrol-11	Erkek	21	Yüksek
Kontrol-12	Kadın	21	Düşük
Kontrol-13	Kadın	20	Yüksek
Kontrol-14	Erkek	21	Orta
Kontrol-15	Erkek	20	Düşük

Deney grubunda yer alan 14 numaralı katılımcı, 2. Oturumdan itibaren gruptan ayrılmıştır. Bu nedenle deney grubu 13, kontrol grubu ise 15 kişi olacak şekilde analizler yapılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının öz-anlayış ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. İlgili testin sonuçları tabloda verilmiştir.

**Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Öz-Anlayış Ön-Test Sonuçlarının Karşılaştırılması**

<i>Ön-Test</i>	<i>N</i>	<i>S.T.</i>	<i>S.O.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
<b>Deney</b>	13	16.38	213.00			
<b>Kontrol</b>	15	12.87	193.00	73.000	-1.131	.258
<b>Toplam</b>	28					

Tabloda da görüldüğü üzere, öğrencilerin öz-anlayış ölçeğinden almış oldukları puanların, buldukları gruplara göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Bu sonuç, deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının eşit olduğunu göstermektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında araştırma grubunda yer alan öğrenciler hakkında demografik bilgileri edinmek üzere araştırmacı tarafından hazırlanan “Bilgi Formu” ve öz-anlayış düzeylerini belirlemek için “Öz-Anlayış Ölçeği” (Ek-2) (Deniz, Kesici & Sümer, 2008) kullanılmıştır. Ölçeğe ilişkin bilgi aşağıda verilmiştir.

#### 2.3.1. Öz-Anlayış Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen öz-anlayış ölçeği (SCS; Self-Compassion Scale), katılımcıların alt ölçeklerdeki değerlere ve oradan da genel değerlere ulaşmayı amaçlamıştır. Ölçek, Öz-anlayışı oluşturan üç ana bileşenden oluşturulmuştur: öz-şefkat, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık. Birbiriyle ilişkili bu üç ana bileşenin asıl hedefi öz-anlayışı ölçmek olarak belirlenmiştir (Neff, 2003b).

Neff (2003b) tarafından geliştirilen SCS'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır.

Öz-anlayış yapısının özelliklerini ölçmek amacıyla hazırlanan orijinal ölçekte, cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. 26 maddelik öz-anlayış ölçeği 6 alt ölçekten oluşur: öz-şefkat, öz-yargılama, ortak paydaşım, izolasyon, bilinçlilik, aşırı-özdeşleşme. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) bütünü için .92, alt ölçekler için de sırayla .78, .77, .80, .79, .75, .81 ve test-tekrar test güvenirliği ölçeğin bütünü için .93, alt ölçekler için de sırayla .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b).

Araştırmacılar, Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği'nin orijinalinden farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiğini ortaya koymuş; aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30' altında olan 2 tane maddeyi (1. ve 22. maddeler), ölçekten çıkartarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde etmişlerdir. 26 madde için madde toplam korelasyonu, .029 ile .646 arasında değişmektedir. Dolayısıyla madde toplam korelasyonu .30'un altında olan ölçekten çıkartılmıştır. Ölçeğin güvenirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .89'dur. Test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplamışlardır. 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 saptamışlardır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

### **3.4. Deneysel İşlem**

#### **3.4.1. Bilinçli Öz-Anlayış Programı**

Deney grubuna uygulanmak üzere araştırmacı tarafından program uyarlama ve geliştirme çalışması yapılmıştır. Program (Ek-3), Germer ve Neff (2013) tarafından geliştirilmiş 8 haftalık programın Türk kültürüne uyarlaması ve bazı aşamalarının yeniden hazırlanması şeklinde geliştirilmiştir. Programı oluşturan sekiz oturumun başlıkları şöyledir:

- Oturum 1
  - Bilinçli Öz-Anlayışı Keşfetmek
- Oturum 2
  - Bilinçli Farkındalığı Uygulamak
- Oturum 3
  - Şefkatliliği Uygulamak ve Anlayışlı Sesinizi Bulmak
- Oturum 4
  - Yazarak ve Gözlemleyerek Öz-Anlayışı Yaşamak
- Oturum 5
  - Derinlere İnme
- Oturum 6
  - İlişkileri Değiştirmek
- Oturum 7
  - Yaşamla Kucaklaşma
- Oturum 8
  - Değerlendirme ve Sonlandırma

Deney grubuna uygulanan programın oturum özetleri (Ek-4), son-test ve izleme formları (Ek-5) ekler bölümünde yer almaktadır.

### **3.4.2. Bilinçli Öz-Anlayış Programı Oturum Amaçları**

#### ***1. Oturum: Bilinçli Öz-Anlayışı Keşfetmek***

Birinci oturum, programın yapısının anlatıldığı ve katılımcıların birbirini tanıması için bir fırsat sağlandığı ve öz-anlayış konusuna girişin yapıldığı bir oturumdur.

#### *Temel Amaçlar:*

1. Grup üyelerinin tanışması ve kaynaşması
2. Grup sürecinin kavranması ve kuralların belirlenmesi
3. Psiko-eğitim programı hakkında bilgi edinilmesi
4. Bilinçli Öz-anlayış kavramının tanıtılması

#### *Alt Amaçlar:*

1. Grup lideri ve üyelerin birbiriyle tanışması

2. Üyelerin birbiriyle kaynaşmasını sağlamak amacıyla bir “ısınma oyunu” ve “ısınma oyunu” oynanması
3. Grup lideri tarafından kural listesinden seçerek ve/veya üyelerin istekleri doğrultusunda grup kurallarının belirlenmesi
4. Üyelere grup sözleşmesinin imzalatılması
5. Grup sürecinde yapılacaklar hakkında bilgi verilmesi
6. Üyelerin grup içinde olmaları hakkında ve süreçten beklentileri hakkında sohbet edilerek grubun birbirine ısınması
7. Bilinçli öz-anlayış kavramının ne olduğunun anlatılması ve bir etkinlik ile kavramın özümsemesi

## ***II. Oturum: Bilinçli Farkındalığı Uygulamak***

İkinci oturum, katılımcıların bilinçli farkındalık çalışmalarını ve özellikle de nefes almanın önemini öğrendiği oturumdur. Bilinçli farkındalık bize öz-anlayış için gerekli bir önkoşul olan duygusal acı veya stres yaşandığı zamanı anlamada bize yardımcı olur.

### *Temel Amaçlar:*

1. Bilinçliliğin (bilinçli farkındalığın) teorik ve uygulamalı yapısını öğretmek
2. Bilinçliliğin üç temel becerisini öğretmek
3. Huzurlu nefes almayı öğrenmek

### *Alt Amaçlar:*

1. Bilinçli farkındalık kavramının ne anlama geldiğini öğrenmek
2. Bilinçli farkındalığın yaşamdaki yansımalarının farkına varmak
3. Bilinçliliğin temel becerileri öğrenmek ve uygulayabilmek
4. Nefes egzersizleri ile farkındalığa odaklanmak

## ***III. Oturum: Şefkatliliği Uygulamak ve Anlayışlı Sesinizi Bulmak***

Üçüncü oturumda, programın temel egzersizi olan şefkatlilik/merhamet meditasyonu öğretilir.

### *Temel Amaçlar:*

1. Şefkatlilik meditasyonunu öğrenmek
2. Öz-anlayış cümlesini ve sesini bulmak

*Alt Amaçlar:*

1. Şefkatlilik meditasyonunun nasıl yapılacağını öğrenir
2. Huzurlu nefes alma egzersizi ile meditasyonu birleştirir
3. Sıkıntılı olduğu zamanlarda öz-anlayışını çağrıştıracak bir slogan cümle bulur

***IV. Oturum: Yazarak ve Gözlemleyerek Öz-Anlayışı Yaşamak***

Dördüncü oturum, şefkatliliği günlük yaşama yaymayı ve zihnimizdeki günlük konuşmalarımızı buna nasıl uygulayacağımıza alıştıırır.

*Temel Amaçlar:*

1. Gözlem yoluyla, kendine içindeki öz-anlayışı ortaya çıkartır
2. Yazarak öz-anlayışlı olmayı keşfeder
3. Başkalarına ve kendisine karşı gösterdiği öz-anlayış farklılığını anlar

*Alt Amaçlar:*

1. Nasıl öz-eleştiri yaptığını görmesini sağlamak
2. Kendini eleştirdiği zaman nasıl hissettiğini anlamasını sağlamak
3. Tarafsız bir gözlemci olarak kendini değerlendirmesini sağlamak
4. Başka insanlara karşı nasıl anlayışlı olduğunu anlar
5. Kendisine gösterdiği eksik anlayışı fark eder

***V. Oturum: Derinlere İnmek***

Beşinci oturum temel değerler ve bağlılıklarımız üzerine odaklanır. Tam bir şekilde öz-anlayışlı olmak için, hayatımızdaki neyin önemli olduğunu ve bu daha içsel ihtiyaçların karşılıklarını bilmemiz gerekir.

*Temel Amaçlar:*

1. Temel değerleri keşfetmek
2. Nasıl bir yaşam sürdürmek istediğini fark ettirmek

*Alt Amaçlar:*

1. Kişi için yaşamında neyin çok değerli ve önemli olduğunu keşfetmesi
2. Mevcut yaşamı ve gerçekte istediği yaşam arasında fark olup olmadığını fark etmesi

### ***VI. Oturum: İlişkileri Değiştirmek***

Altıncı oturumda günlük yaşamdaki kişilerarası ilişkiler ve bu ilişkilerde yaşanan zorluklar üzerinde durulur. İlişkileri zora sokan duygusal anlaşmazlıklar ve hatalar keşfedilir.

#### *Temel Amaçlar:*

1. Kişilerin yaşamlarını zorlayan ilişkilerini değiştirebilmesi
2. Karşısındaki kişilerin duygularını okuyabilmesi
3. Yaptığı hatalar için kendini affetmeyi öğrenebilmesi

#### *Alt Amaçlar:*

1. Yaşam içinde kaçınılmaz olan ilişki problemlerini ilişkilerini değiştirerek çözmeyi öğrenmek
2. Kişilerarası ilişkilerde farkında olmadığı ihtiyaçlarını fark etmek

### ***VII. Oturum: Yaşamla Kucaklaşmak***

Yedinci oturum, katılımcıların kişisel özellikleri hakkında düşünmeye sevk eden ve bu özellikler arasından kendisinde ön plana çıktığını düşündüğü özellikleri hakkında konuşulur. Yaşam içinde karşılaşılan durumların zıtlıkları ve bu karşıtlıkları olduğu gibi kabul etmek adına farkındalık kazandırılır.

#### *Temel Amaçlar:*

1. Kişisel özellikleri hakkında düşündürmek
2. Hayatı olduğu gibi kabul etmeyi benimsemek

#### *Alt Amaçlar:*

1. Her bir katılımcının kendinde takdir ettiği 3 kişisel özelliğini keşfettirmek
2. Hayatı iyisi ve kötüsüyle bir bütün olan kabul ettirmek

### ***VIII. Oturum: Değerlendirme ve Sonlandırma***

#### *Temel Amaçlar:*

1. Tüm programın değerlendirmesini yapmak
2. Sonlandırma ile vedalaşmak

#### *Alt Amaçlar:*

1. Katılımcıların oturumları ve bu süreçte neler öğrendiklerini konuşmak
2. Program hakkında fikirlerini almak

Sekizinci oturumda, dikkatimizi hayatımızın olumlu yönlerine yönlendirilir ve program bittikten sonra öz-anlayış konusunda katılımcıların neler edindiği tartışılarak sonlandırılır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Verilerin analiz edilmesi sürecinde, hangi testlerin kullanılacağına karar verebilmek amacıyla öncelikle deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde öz-anlayış ölçeğinden elde edecekleri değerlerin; parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılayamadıkları incelenmiştir.

Hipotezlerin test edilmesinde betimsel istatistikler yanında; grup içinde ve gruplar arasında ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Wilcoxon Sıralı İşaretler Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### 4. SONUÇLAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerine uygun olarak yapılan analizlerin detaylı sonuçları verilmiştir. Araştırmanın temel amacı, Bilinçli Öz-Anlayış Programı'nın öz-anlayış üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın denenceleri doğrultusunda elde edilen bulgular aşağıda sırayla verilmiştir.

#### 4.1. Öz-Anlayış'a İlişkin Sonuçlar

Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme testi uygulamasında öz-anlayış ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları ve standart sapmaları tabloda gösterilmiştir.

*Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubu, Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Öz-Anlayış Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları*

Öz-Anlayış	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	N	$\bar{X}$	Ss.	N	$\bar{X}$	Ss.
Ön-Test	13	80.62	13.33	15	77.20	13.34
Son-Test	13	93.77	10.38	15	77.60	6.52
İzleme	13	90.46	11.40	15	62.93	6.53

Deney grubunda yer alan öğrencilerin Öz-Anlayış Ölçeği'ne verdiği cevaplar sonucunda; ön-test uygulaması puan ortalaması  $\bar{X}=80.62$  (Ss.=13.33), son-test puan ortalaması  $\bar{X}=93.77$  (Ss.=10.38) ve izleme testi puan ortalaması  $\bar{X}=90.46$  (Ss.=11.40) olarak bulunmuştur. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin puan ortalamaları ise, ön-test uygulaması için  $\bar{X}=77.20$  (Ss.=13.34), son-test uygulaması için  $\bar{X}=77.60$  (Ss.=6.52) ve izleme testi için  $\bar{X}=62.93$  (Ss.=6.53) olarak hesaplanmıştır.

## 4.2. Denencelere İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında oluşturulan denencelerin doğrulanması amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ait sonuçlar sırayla verilmiştir.

**Denence 1:  $H_{1a}$ : Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonundaki öz-anlayış düzeyleri program öncesine göre anlamlı şekilde yüksektir.**

Araştırmanın ilk denencesinin sınanması için deney grubundaki bireylerin öz-anlayış ölçeğinden ön-test ve son-test uygulamalarında aldıkları puanlara ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları tabloda verilmiştir.

**Tablo 5. Deney Grubunun Öz-Anlayış Ön-test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması**

Puan	Sıralar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Deney Grubu Ön-Test Son-Test	Negatif Sıralar	1	1.00	1.00	-3.11	.00
	Pozitif Sıralar	12	7.50	90.00		
	Eşit	0				
	Toplam	13				

Tabloda görüldüğü gibi, Bilinçli Öz-Anlayış eğitimine katılan deney grubunun öz-anlayış düzeyi ön-test ( $\bar{X}=80.62$ ), son-test ( $\bar{X}=93.77$ ) toplam puanları arasında son-test puanları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark ( $z=-3.11$ ,  $p<.05$ ) bulunmuştur. Bu bulgu Bilinçli Öz-Anlayış Programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyini arttırdığını göstermektedir. Böylelikle araştırmanın ilk denencesi olan  $H_{1a}$  hipotezi kabul edilmiştir.

**Denence 2:  $H_{1b}$ . Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonundaki öz-anlayış kalıcılık düzeyleri program öncesine göre anlamlı şekilde yüksektir.**

Araştırmanın ikinci denencesini sınamak amacıyla deney grubundaki bireylerin öz-anlayış ön-test puan ortalamalarıyla, izleme testi puan ortalamalarını karşılaştırılmasına ait analiz sonucu tabloda görülmektedir.

**Tablo 6. Deney Grubunun Öz-Anlayış Ön-test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması**

Puan	Sıralar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Deney Grubu Ön-Test İzleme Testi	Negatif Sıralar	1	1.50	1.50	-3.08	.00
	Pozitif Sıralar	12	7.46	89.50		
	Eşit	0				
	Toplam	13				

Tablodan ulaşılan sonuçlara göre, Öz-Anlayış eğitimine katılan deney grubunun öz-anlayış düzeyi ön-test puan ortalaması ( $\bar{X} = 80.62$ ) ile izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X} = 90.46$ ) arasında izleme testi puanları yönünde anlamlı bir fark ( $z = -3.08$ ,  $p < .05$ ) bulunmuştur. Bu sonuç araştırmanın ikinci denencesini doğrulamaktadır.

**Denence 3:  $H_{0c}$ . Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonundaki öz-anlayış düzeyleri ile öz-anlayış kalıcılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.**

Üçüncü denence, deney grubu son-test puanları ile izleme testi puanlarının arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamsız olacağı olarak belirlenmiştir. Bu denenceyi sınamak için yapılan analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7. Deney Grubunun Öz-Anlayış Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması**

Puan	Sıralar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Deney Grubu Son-Test İzleme Testi	Negatif Sıralar	8	7.63	61.00	-1.73	.08
	Pozitif Sıralar	4	4.25	17.11		
	Eşit	1				
	Toplam	13				

Araştırmanın üçüncü denencesi, deney grubu katılımcılarının son-test uygulamasından aldıkları puan ortalamaları ( $\bar{X} = 93.77$ ) ile izleme testi uygulamasından aldıkları puan ortalamaları ( $\bar{X} = 90.46$ ) arasında anlamsız bir fark olacağını öne sürmüştür. Yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucunda elde edilen bulgular ( $z = -1.73$ ,  $p > .05$ ), bu denenceyi destekler niteliktedir. Bu sonuç deney grubundaki bireylerin program ile yükseldiği tespit edilen öz-anlayış düzeylerinin kalıcılığının olduğunu göstermektedir.

**Denence 4:  $H_{0d}$ : Kontrol grubundaki öğrencilerin program sonundaki öz-anlayış düzeyleri ile program öncesindeki öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.**

Kontrol grubuna yönelik olan bu denence, kontrol grubundaki bireylerin ön-test ölçümü ile son-test ölçümünden elde edilen puan ortalamalarının farklılaşmadığını öne sürmektedir. Araştırmanın dördüncü denencesini sınamak için yapılan analiz sonuçları aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

**Tablo 8. Kontrol Grubunun Öz-Anlayış Ön-test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması**

Puan	Sıralar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Kontrol Grubu Ön-Test Son-Test	Negatif Sıralar	9	9.67	87.00	-1.53	.13
	Pozitif Sıralar	6	5.50	33.00		
	Eşit	0				
	Toplam	15				

Bilinçli Öz-Anlayış Programının kontrol grubundaki bireylerden elde edilen öz-anlayış ön-test ( $\bar{X} = 77.20$ ) ve son-test ( $\bar{X} = 77.60$ ) puan ortalamaları üzerinde yapılan analiz sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olmadığı ( $Z = -1.53$ ,  $p > .05$ ) görülmüştür. Bu bulgu araştırmanın dördüncü denencesini doğrulamaktadır.

**Denence 5:  $H_{0e}$ : Kontrol grubundaki öğrencilerin program sonrasındaki öz-anlayış kalıcılık düzeyleri ile program öncesindeki öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.**

Araştırmanın beşinci denencesi kontrol grubunun ön-test ve izleme testi sonuçlarını karşılaştırmaya yönelik olarak belirlenmiştir. Bu denencenin sınanmasına ilişkin analiz sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

**Tablo 9. Kontrol Grubunun Öz-Anlayış Ön-test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması**

Puan	Sıralar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Kontrol Grubu Ön-Test İzleme Testi	Negatif Sıralar	13	7.85	102.00	-3.11	.00
	Pozitif Sıralar	1	3.00	3.00		
	Eşit	1				
	Toplam	15				

Tabloda görüldüğü üzere, kontrol grubunun ön-test puan ortalaması ( $\bar{X} = 77.20$ ) ile izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X} = 62.93$ ) arasında anlamlı ( $z = -3.11$ ,  $p < .05$ ) bir farklılık vardır. Bu farklılık çalışmanın beşinci denencesinde de belirtildiği gibi, izleme testi puan ortalamasının, ön-test puan ortalamasından düşük olması yönündedir. Bu bulgu da göstermektedir ki kontrol grubunda yer alan ve herhangi bir eğitime tabi tutulmayan bireylerin öz-anlayış düzeyleri zaman içinde düşmüştür. Elde edilen istatistiksel sonuç araştırmacının denencesini doğrular niteliktedir.

**Denence 6:  $H_0$ : Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı öncesindeki öz-anlayış düzeyleri ile kontrol grubundaki öğrencilerin program öncesindeki öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.**

Araştırmanın altıncı denencesi Bilinçli Öz-Anlayış Programı öncesinde yapılan ön-test ölçümlerinin deney ve kontrol grupları açısından karşılaştırılmasıyla ilgilidir. Bu denenceyi test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubunun Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması**

<b>Ön-Test</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	<b>Sıra Toplamı</b>	<b>U</b>	<b>z</b>	<b>p</b>
<b>Deney</b>	13	16.38	213.00			
<b>Kontrol</b>	15	12.87	193.00	73.00	-1.13	.26
<b>Toplam</b>	28					

Tablo 10 incelendiğinde yapılan analiz sonucunda Bilinçli Öz-Anlayış programı öncesinde deney grubundaki bireylerin öz-anlayış toplam puanları ( $\bar{X} = 80.62$ ) ile eğitim verilmeyen kontrol grubundaki bireylerin öz-anlayış toplam puanları ( $\bar{X} = 77.20$ ) arasındaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı görülmektedir ( $U = 73.00$ ,  $Z = -1.13$ ,  $p > .05$ ). Bu sonuç araştırmanın altıncı denencesinde de beklendiği gibi deneysel işlem öncesi öz-anlayış puanlarının gruplar arasında anlamlı bir farka sahip olmadığını göstermiştir.

**Denence 7:  $H_{1g}$ : Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonundaki öz-anlayış düzeyleri, kontrol grubundaki öğrencilerin program sonundaki öz-anlayış düzeylerinden anlamlı şekilde yüksektir.**

Yedinci denence, son-test ölçümünden elde edilen öz-anlayış puan ortalamalarının deney ve kontrol grupları açısından karşılaştırılmasına ilişkindir. Denencenin sınanması için yapılan analiz sonucu tabloda yer almaktadır.

**Tablo 11. Deney ve Kontrol Grubunun Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması**

<i>Son-Test</i>	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>Sıra Toplamı</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
<b>Deney</b>	13	21.15	275.00			
<b>Kontrol</b>	15	8.73	131.00	11.00	-3.99	.00
<b>Toplam</b>	28					

Tabloya bakıldığında yapılan Mann-Whitney U analizi sonucunda Bilinçli Öz-Anlayış programına katılan deney grubundaki bireylerin öz-anlayış son-test toplam puanları ( $\bar{X} = 93.77$ ) ile eğitim verilmeyen kontrol grubundaki bireylerin öz-anlayış son-test toplam puanları ( $\bar{X} = 77.60$ ) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $U=11.00$ ,  $Z=-3.99$ ,  $p<.05$ ). Bu sonuçtan deneysel işlem uygulanan deney grubundaki öz-anlayış düzeyinin yükselişinin program kaynaklı olduğunu göstermektedir. Ulaşılan bulgu araştırmanın yedinci denencesini de doğrulamıştır.

**Denence 8:  $H_{1h}$ : Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonrasındaki öz-anlayış kalıcılık düzeyleri, kontrol grubundaki öğrencilerin program sonrasındaki öz-anlayış kalıcılık düzeylerinden anlamlı şekilde yüksektir.**

Araştırma kapsamında oluşturulan sekizinci denence, deney ve kontrol gruplarının izleme testi ölçümünden aldıkları öz-anlayış puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olacağını beklemektedir. Bu denencenin sınanması için yapılan Mann-Whitney U analizi sonuçları tabloda verilmiştir.

**Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubunun İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması**

<i>İzleme Testi</i>	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>Sıra Toplamı</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
<b>Deney</b>	13	21.08	274.00			
<b>Kontrol</b>	15	8.80	132.00	12.00	-3.95	.00
<b>Toplam</b>	28					

Tablo 12 incelendiğinde, Bilinçli Öz-Anlayış programının deney grubu izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=90.46$ ) ile kontrol grubu izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=62.93$ ) arasındaki fark .05 düzeyinde anlamlı ( $U=12.00$ ,  $Z=-3.95$ ,  $p<.05$ ) bir farktır. Bu bulgu araştırmanın sekizinci denencesini de doğrulamakta ve programa katılan deney grubundaki bireylerin öz-anlayış düzeylerinde yükselişin kalıcı olduğunu göstermektedir.

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, Bilinçli Öz-Anlayış Programı'nın, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin; öz-anlayış ön-test, son-test ve izleme testi puanları üzerinde uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırmanın temel ve alt denenceleri doğrultusunda tartışılmış ve bu bulgulara ilişkin yorumlar sunulmuştur.

#### 5.1. Öz-Anlayışa İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırmanın temel denencesi “Bilinçli öz-anlayış programına katılan deneklerin öz-anlayış düzeylerinde, kontrol grubunda yer alan deneklere göre, anlamlı düzeyde bir artma olacak ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir” olarak ifade edilmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan sonuçlar, geliştirilen programın deney grubunda yer alan deneklerin öz-anlayış düzeylerindeki artışın kaynağı olduğunu ve bu artışın izleme ölçümünde de devam ettiğini göstermiştir. Aynı zamanda deney ve kontrol gruplarına ait denenceler de istatistiksel analizler sonucunda doğrulanmıştır.

Öz-anlayış ile ilgili deneysel çalışmalar alanyazında oldukça az sayıda bulunmaktadır. Yapılan ilk deneysel çalışma Neff danışmanlığında Kirkpatrick (2005) tarafından yürütülmüş ve gestalt terapi tekniklerinden iki sandalye tekniği ile öz-anlayış geliştirilmeye çalışılmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların öz-anlayış düzeylerinde artış görülmüştür. Bir diğer deneysel çalışma Gilbert ve Procter (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Fakat bu çalışma doğrudan öz-anlayışı geliştirmeye yönelik değil, öz-anlayış eğitimi vererek utangaçlık hastası olan bireylerin depresyon, anksiyete ve öz-eleştiri düzeylerini azaltmaya yönelik bir çalışmadır. Germer ve Neff (2013) tarafından yapılan araştırma geliştirilen programın katılımcıların öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir artış olduğunu ortaya koymuş ve geçerli bir program geliştirildiğini göstermiştir.

Yurtiçinde yapılan çalışmalarda ise öz-anlayış ile ilgili deneysel olarak gerçekleştirilen iki çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalardan ilki Akın (2009) tarafından yürütülen çalışmadır, ikincisi ise Eker (2014) tarafından yapılan çalışmadır. Akın (2009) tezinde akılcı duygusal davranışsal terapiye dayalı grup danışması yaparak, yapılan danışmanın katılımcıların psikolojik iyi olma ve öz-anlayış düzeylerindeki artışı araştırmış; çalışma sonucunda da katılımcıların grup danışması sayesinde öz-anlayış düzeylerinde artış olduğu ortaya konmuştur. Eker (2014) ise zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerine yönelik bir program geliştirmiş ve uygulanan program sonucunda ebeveynlerin öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir yükseliş olduğunu göstermiştir.

Bu çalışma doğrudan öz-anlayış geliştirmeye yönelik bir program hazırlanması açısından Kirkpatrick (2005) ve Germer ve Neff (2013) tarafından yürütülen çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Geliştirilen programların veya müdahale yöntemlerinin doğrudan; diğer kuramsal temelde veya özel amaçlı gruplara yönelik hazırlanan programların ise dolaylı olarak öz-anlayış düzeyinde yükselişe neden olduğu bilimsel olarak ispat edilmiştir. Araştırmacı tarafından yürütülen bu çalışma da geliştirilen program sayesinde katılımcıların öz-anlayış düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı ve kalıcı bir artış sağlaması ile alanyazındaki çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir.

İlgili literatürde öz-anlayışın depresyon, anksiyete ve stres (Neff, 2003a; Kirkpatrick, 2005; Gilbert ve Procter, 2006; Öveç, 2007; Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008; Deniz ve Sümer, 2010; Terry, Leary & Mehta, 2013; Zhou vd., 2013; Özyeşil ve Akbağ, 2013; Yamaguchi, Kim & Akutsu, 2014), yaşam doyumu (Neff, 2003a; Tel, 2011), psikolojik iyi oluş (Akın, 2009; Neff ve Mcgehee, 2010, Sarıcaoğlu ve Arslan 2013; Kantaş, 2013), duygusal zeka (Heffernan, Griffin, McNulty & Fitzpatrick, 2010; İkiz ve Totan, 2012), değerler (Dilmaç, Deniz & Deniz, 2009), özgüven ve boyun eğici davranış (Eraydın, 2010), sosyal destek ve akademik başarı (Akkaya, 2011), psikolojik sağlamlık (Bolat, 2013) ve ruminasyon (Smeets, Neff, Alberts & Peters, 2014) gibi birçok danışma ve eğitim psikolojisi kavramı ile çalışıldığı görülmüştür.

Araştırmaların sonuçlarında bu kavramların öz-anlayış ile pozitif veya negatif yönde ilişkili olduğu veya öz-anlayışın bu kavramlar üzerinde yordayıcı etkisi olduğu ortaya konmuştur. Dolayısıyla bu bağlamda araştırmaya kapsamında geliştirilen program kullanılarak öz-anlayışın geliştirilmesiyle birlikte bu kavramlarda da istendik yönde değişimler sağlanabileceğini söylemek mümkündür. Çalışma alanının bu kadar geniş olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konan öz-anlayış kavramını geliştirmeye yönelik böyle bir programın hazırlanmış olması yerli literatür için bir kazanım olarak görülmektedir.

## 5.2. neriler

Çalışma sırasında ve sonrasında araştırmacı tarafından faydalı olabileceğini dşnlmş öneriler bu başlık altında sıralanmıştır.

- Geliştirilen program, hem akademisyenlerin hem de alanda uygulayıcı olarak çalışan psikolojik danışmanların kolaylıkla kullanabileceği şekilde yazılmıştır. Dolayısıyla okullarda alan uygulayıcıları tarafından gerekli görülen durumlarda, akademisyenler tarafından ise çeşitli çalışmalarda kullanılacak bir program olduğu düşünülmektedir.
- Çalışma z-anlayış düzeyi düşük olan ve başka herhangi bir özel durumu olmayan niversite öğrencileri genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Programın zel gruplar veya ergen grupları gibi farklı özellikteki gruplarda yer alan bireyler üzerinde de etkisinin bilimsel olarak sınıandıktan sonra kullanılması etik açıdan daha uygun olacaktır.
- Çalışma kapsamında geliştirilen program etkinliklerinin, okullarda uygulanan rehberlik programlarına dahil edilerek önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında sunulması, eğitim politikaları açısından önemli görülen bir öneridir.
- z-anlayış ile uyarması yapılmış farklı ölçekler alanyazında mevcuttur. Bu programın benzer gruplara uygulanarak farklı lme

araçları ile etkisinin test edilmesi ve çalışma sonuçları ile karşılaştırılması önerilebilir.

- Deneysel çalışma yürütmek amacıyla programı kullanmak isteyen araştırmacılara yönelik olarak, yapılacak deneysel çalışmaya ek olarak katılımcılarla yapılacak derinlemesine görüşmeler ile nitel bir boyut eklenmesi ve programın katılımcılar tarafından değerlendirilmesi önerilebilir.

## BÖLÜM VI

### 6. KAYNAKÇA

- Akın, A. (2009) *Akılci Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Akın, Ü. (2014a). Examining The Predictive Role Of Self-Compassion On Self-Doubt. *Education Sciences & Psychology*, 30(4).
- Akın, Ü. (2014b). The Predictive Role of Self-compassion on Subjective Vitality in Turkish University Students. *The Online Journal of Counseling and Education*, 3(3), 1-13.
- Akın, Ü. (2014c). The predictive role of the self-compassion on psychological vulnerability in Turkish University Students. *International Journal of Social Sciences & Education*, 4(3).
- Akın, Ü. (2014d). Self-Compassion as a Predictor of Proactivity. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(1).
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33).
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzları.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Bolat, Z. (2013) *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çolakoğlu, T. (2013). *Kalp Krizi Geçirmiş Bireylerde Travma Sonrası Gelişim İle Öz Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- 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), 155 – 127
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008) The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151 – 1160
- Dilmaç, B., Deniz, M., & Deniz, M. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Değer Tercihlerinin İncelenmesi. *Journal of Values Education*, 7(18), 9 – 24
- Duran, S. (2014). *Zihinsel Engelli Bireylerin Ebeveynlerine Verilen Psikoeğitimin Öznel İyi Oluş ve Öz Duyarlığa Etkisinin Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Eraydın, Ş. (2010). *Farklı müfredat programlarında öğrenim gören hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık, öz güven ve boyun eğici davranışlarının*

*incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Ergün Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Erözkan, A., Hamarta, E., Deniz, M. E., Özyeşil, Z., & Ata, S. (2009) Parenting Styles Bases of Rejection Sensitivity and Self-Compassion: An Investigation into Turkish University Students. *The First International Congress of Educational Research, 215-216, Çanakkale/Turkey.*

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions.* Guilford Press.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology, 69(8), 856-867.*

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13(6), 353.*

Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International journal of nursing practice, 16(4), 366-373.*

İkiz, E., & Totan, T. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık Ve Duygusal Zekânın İncelenmesi. *Dokuz Eylül University Journal of Graduate School of Social Sciences, 14(1).*

Kantaş, Ö. (2013). *Impact of Relational and Individuational Self-Orientations on the Well-Being of Academicians: The Roles of Ego-Or Eco-System Motivations, Self-Transcendence, Self-Compassion and Burnout.* (Doctoral dissertation). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

- Kirkpatrick, K. (2005) *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*. Dissertation, Doctor of Philosophy, The University of Texas at Austin
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, *92*(5), 887.
- Neff, K. D. & McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, *9*, 225-240.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself, *Self and Identity*, *2*, 81 – 101
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion. *Self and Identity*, *2*, 223 – 250
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, *12*(1), 78-98.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves?. *Sex Roles*, *47*(9-10), 403-417.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, *4*(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, *41*(1), 139-154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *39*(3), 267-285.

- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, *41*(4), 908-916.
- Newsome, S., Waldo, M., & Gruszka, C. (2012). Mindfulness group work: Preventing stress and increasing self-compassion among helping professionals in training. *The Journal for Specialists in Group Work*, *37*(4), 297-311.
- Öveç, Ü. (2007) *Öz-Duyarlık İle Öz-Bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özyeşil, Z., & Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: a research on Turkish university students. *The Online Journal of Counseling and Education*, *2013*, *2*(2), 36-43
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *83*(2), 129-143.
- Sarıcaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-Being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-Compassion. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *13*(4), 2097-2104.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, *13*(2), 128-145.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of clinical psychology*, *70*(9), 794-807.

- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Tanhan, F. (2007) *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tel, F. D., (2011) *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyi ve öz duyarlılık düzeyinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity, 12*(3), 278-290.
- Welp, L. R., & Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology, 9*(1), 54-65.
- Yamaguchi, A., Kim, M. S., & Akutsu, S. (2014). The effects of self-construals, self-criticism, and self-compassion on depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 68*, 65-70.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*(2), 146-159.
- Yiğit, R. (2012). Polis Adaylarının Öz Anlayış ve Kişilerarası İlişkilerde Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences, 11*(41).
- Zhou, L., Chen, J., Liu, X., Lu, D., & Su, L. (2013). Negative cognitive style as a mediator between self-compassion and hopelessness depression. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 41*(9), 1511-1518.

## 7. EKLER

### 7.1. Ek-1: Ön – Test Formu

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Merhaba arkadaşlar;

Aşağıda bir takım sorular yer almaktadır. Bu sorular bilimsel bir çalışmada kullanmak amacıyla toplanacaktır. Bu kapsamda bilgilerin gizliliğini de korumak amacıyla “*Rumuz*” kullanmanız istenmektedir. Aşağıda yer alan soruları dürüstlük ve içtenlikle cevaplamanız bilimsel çalışmanın sonuçlarını açısından çok önem taşımaktadır. Katkılarınız ve çalışmaya destek verdiğiniz için teşekkür ederim.

**Halim SARICAOĞLU**

1. **Rumuz:** \_\_\_\_\_
2. **Cinsiyet:** Kadın  Erkek
3. **Yaş:** \_\_\_\_\_
4. **Kardeş Sayısı (Kendiniz Dâhil):** 1  2  3  4  5+
5. **Aile Toplam Aylık Geliri:** 0 – 1200  1200 – 2400  2400 – 4800   
4800’den fazla
6. **Daha önce herhangi bir psikiyatrik rahatsızlık yaşadınız mı?**  
Evet  Hayır
7. **Daha önce herhangi bir psikiyatrik (antidepresan vb.) ilaç kullandınız mı?**  
Evet  Hayır
8. **Halen kullandığımız bir psikiyatrik ilaç var mı?**  
Evet  Hayır
9. **Daha önce hiç psikolojik danışma/psikoterapi yardımı aldınız mı?**

Evet  Hayır

**10. Son 1 yıl içinde başınızdan herhangi bir travmatik olay (doğal afet, ebeveyn boşanması vb.) veya yas/kayıp (aile veya arkadaş vefatı) geçti mi?**

Evet  Hayır

**11. Süreğen (kronik) bir rahatsızlığınız var mı?**

Evet  Hayır

Sayın katılımcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA** içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

- 1 (0) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.  
 (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.  
 (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.  
 (3) O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

- (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.  
 (1) Gelecek hakkında karamsarım.  
 2 (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
 (3) Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

- (0) Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.  
 3 (1) Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.  
 (2) Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.  
 (3) Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.

- (0) Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.  
 4 (1) Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.  
 (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.  
 (3) Her şeyden sıkılıyorum.

- (0) Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.  
 5 (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.  
 (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.  
 (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

- (0) Kendimden memnunum.  
 6 (1) Kendi kendimden pek memnun değilim.  
 (2) Kendime çok kızıyorum.  
 (3) Kendimden nefret ediyorum.

- (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.  
 7 (1) Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.  
 (2) Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.  
 (3) Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.

- (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.  
 8 (1) Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor, fakat yapmıyorum.  
 (2) Kendimi öldürmek isterdim.  
 (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

- (0) Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.  
 9 (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.  
 (2) Çoğu zaman ağlıyorum.  
 (3) Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

- (0) Şimdi her zaman olduğumdan sinirli değilim.  
 10 (1) Eskisine kıyasla daha kolay kızıyorum.  
 (2) Şimdi hep sinirliyim.  
 (3) Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

- (0) Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.  
 11 (1) Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.  
 (2) Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.  
 (3) Hiç kimseyle görüşüp, konuşmak istemiyorum.

- (0) Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.  
 12 (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.  
 (2) Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.  
 (3) Artık hiç karar veremiyorum.

- (0) Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.  
 13 (1) Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.  
 (2) Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.  
 (3) Kendimi çok çirkin buluyorum.

- (0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.  
 14 (1) Bir şeyler yapmak için gayret göstermek gerekiyor.  
 (2) Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamama gerekiyor.  
 (3) Hiçbir şey yapamıyorum.

- (0) Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.  
 15 (1) Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.  
 (2) Her zamankinden bir-iki saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.  
 (3) Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.

- (0) Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.  
 16 (1) Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.  
 (2) Yaptığım hemen her şey beni yoruyor.  
 (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

- (0) İştahım her zamanki gibi  
 17 (1) İştahım eskisi kadar iyi değil  
 (2) İştahım çok azaldı.  
 (3) Artık hiç iştahım yok.

- (0) Son zamanlarda kilo vermedim.  
 18 (1) İki kilodan fazla kilo verdim.  
 (2) Dört kilodan fazla kilo verdim.  
 (3) Altı kilodan fazla kilo verdim.

- (0) Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.  
 19 (1) Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.  
 (2) Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyler düşünmek zorlaşıyor.  
 (3) Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki, başka hiçbir şey düşünmüyorum.

- (0) Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.  
 20 (1) Cinsel konularda eskisinden daha az ilgiliyim.  
 (2) Cinsel konularda şimdi çok daha az ilgiliyim.  
 (3) Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.

- (0) Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.  
 21 (1) Cezalandırılabilceğimi seziyorum.  
 (2) Cezalandırılmayı bekliyorum.  
 (3) Cezalandırıldığımı hissediyorum.

**ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL  
OLARAK NASIL  
DAVRANIYORUM?**

Cevaplamadan 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. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.	①	②	③	④	⑤
2.	①	②	③	④	⑤
3.	①	②	③	④	⑤
4.	①	②	③	④	⑤
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.	①	②	③	④	⑤
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.	①	②	③	④	⑤
7.	①	②	③	④	⑤
8.	①	②	③	④	⑤
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
10.	①	②	③	④	⑤
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm	①	②	③	④	⑤
12.	①	②	③	④	⑤
13.	①	②	③	④	⑤

14.	①	②	③	④	⑤
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.	①	②	③	④	⑤
16.	①	②	③	④	⑤
17.	①	②	③	④	⑤
18.	①	②	③	④	⑤
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.	①	②	③	④	⑤
20.	①	②	③	④	⑤
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.	①	②	③	④	⑤
22.	①	②	③	④	⑤
23.	①	②	③	④	⑤
24.	①	②	③	④	⑤

## 7.2. Ek-2: Öz-Anlayış Ölçeği (Örnek Maddeler)

### ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Cevaplamadan 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.	①	②	③	④	⑤
2.	①	②	③	④	⑤
3.	①	②	③	④	⑤
4.	①	②	③	④	⑤
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.	①	②	③	④	⑤
6.	①	②	③	④	⑤
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.	①	②	③	④	⑤
8.	①	②	③	④	⑤
9.	①	②	③	④	⑤
10.	①	②	③	④	⑤
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm	①	②	③	④	⑤
12.	①	②	③	④	⑤
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	①	②	③	④	⑤
14.	①	②	③	④	⑤
15.	①	②	③	④	⑤
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
17.	①	②	③	④	⑤
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.	①	②	③	④	⑤

19.	①	②	③	④	⑤
20.	①	②	③	④	⑤
21.	①	②	③	④	⑤
22.	①	②	③	④	⑤
23.	①	②	③	④	⑤
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım	①	②	③	④	⑤

### 7.3. Ek-3: Bilinçli Öz-Anlayış Programı

#### Bilinçli Öz-Anlayış Programı

- Oturum 1
  - Bilinçli Öz-Anlayışı Keşfetmek
- Oturum 2
  - Bilinçli Farkındalığı Uygulamak
- Oturum 3
  - Şefkatliliği Uygulamak ve Anlayışlı Sesinizi Bulmak
- Oturuma 4
  - Yazarak ve Gözlemleyerek Öz-Anlayışı Yaşamak
- Oturum 5
  - Derinlere İnme
- Oturum 6
  - İlişkileri Değiştirmek
- Oturum 7
  - Yaşama Kucaklaşma
- Oturum 8
  - Değerlendirme ve sonlandırma

Birinci oturum, programın yapısının anlatıldığı ve katılımcıların birbirini tanıması için bir fırsat sağlandığı ve öz-anlayış konusuna girişin yapıldığı bir oturumdur.

İkinci oturum, katılımcıların bilinçli farkındalık çalışmalarını ve özellikle de nefes almanın önemini öğrendiği oturumdur. Bilinçli farkındalık bize öz-anlayış için gerekli bir önkoşul olan duygusal acı veya stres yaşandığı zamanı anlamada bize yardımcı olur.

Üçüncü oturumda, programın temel egzersizi olan şefkatlilik/merhamet meditasyonu öğretilir.

Dördüncü oturum, Şefkatliliği günlük yaşama yaymayı ve zihnimizdeki günlük konuşmalarımızı buna nasıl uygulayacağımıza alıştıırır.

Beşinci oturum temel değerler ve bağılıklarımız üzerine odaklanır. Tam bir şekilde öz-anlayışlı olmak için, hayatımızdaki neyin önemli olduğunu ve bu daha içsel ihtiyaçların karşılıklarını bilmemiz gerekir.

Altıncı oturumla birlikte programın temel uygulamaları öğrenilmiş olur ve zor duyguları yönetmede (oturum 6) ve zorlayıcı ilişkileri başkalaştırmada (oturum 7) uygulamaya dökülür.

Son olarak sekizinci oturumda, dikkatimizi hayatımızın olumlu yönlerine yönlendirilir ve program bittikten sonra öz-anlayış konusunda katılımcıların neler edindiği tartışılarak sonlandırılır.

## **1. OTURUM**

### **Temel Amaçlar:**

5. Grup üyelerinin tanışması ve kaynaşması
6. Grup sürecinin kavranması ve kuralların belirlenmesi
7. Psiko-eğitim programı hakkında bilgi edinilmesi
8. Bilinçli Öz-anlayış kavramının tanıtılması

### **Alt Amaçlar:**

8. Grup lideri ve üyelerin birbiriyle tanışması
9. Üyelerin birbiriyle kaynaşmasını sağlamak amacıyla bir “isim oyunu” ve “ısınma oyunu” oynanması
10. Grup lideri tarafından kural listesinden seçerek ve/veya üyelerin istekleri doğrultusunda grup kurallarının belirlenmesi
11. Üyelere grup sözleşmesinin imzalatılması
12. Grup sürecinde yapılacaklar hakkında bilgi verilmesi
13. Üyelerin grup içinde olmaları hakkında ve süreçten beklentileri hakkında sohbet edilerek grubun birbirine ısınması
14. Bilinçli öz-anlayış kavramının ne olduğunun anlatılması ve bir etkinlik ile kavramın özümsemesi

### **Ön hazırlıklar:**

1. Lider ve üyeler için isimliklerin hazırlanması
2. Her bir katılımcı için üzerinde isimlerinin yazılı olduğu ve içinde kağıt, kalem vb. malzemelerin bulunduğu dosyaların hazırlanması
3. Üye sayısınca grup kuralları listesinin ve katılım sözleşmesinin çoğaltılması
4. Isınma oyunları için gerekli materyalin hazırlanması
5. Kayıt cihazının hazırlanması

## 2. OTURUM

### Temel Amaçlar:

4. Bilinçliliğin (bilinçli farkındalığın) teorik ve uygulamalı yapısını öğretmek
5. Bilinçliliğin üç temel becerisini öğretmek
6. Huzurlu nefes almayı öğrenmek

### Alt Amaçlar:

5. Bilinçli farkındalık kavramının ne anlama geldiğini öğrenmek
6. Bilinçli farkındalığın yaşamdaki yansımalarının farkına varmak
7. Bilinçliliğin temel becerileri öğrenmek ve uygulayabilmek
8. Nefes egzersizleri ile farkındalığa odaklanmak

### Ön hazırlıklar:

1. Dramatik olaylar etkinliği için gerekli formlar hazırlanır
2. Bir bilgisayar ve ses sistemi ile nefes egzersizi için gerekli olan müzik ayarlanır
3. Kayıt cihazının hazırlanması

### 3. OTURUM

#### Temel Amaçlar:

3. Şefkatlilik meditasyonunu öğrenmek
4. Öz-anlayış cümlesini ve sesini bulmak

#### Alt Amaçlar:

4. Şefkatlilik meditasyonunun nasıl yapılacağını öğrenir
5. Huzurlu nefes alma egzersizi ile meditasyonu birleştirir
6. Sıkıntılı olduğu zamanlarda öz-anlayışını çağrıştıracak bir slogan cümle bulur

#### Ön hazırlıklar:

1. Bir bilgisayar ve ses sistemi ile meditasyon için gerekli olan müzik ayarlanır
2. Kayıt cihazının hazırlanması

#### Oturum Süreci:

1. Kısa bir sohbet ile grup ortamı oturum için uygun hale getirilir
2. Bir önceki oturum hakkında paylaşımlar yapılır
3. Nefes egzersizi ödevi ile ilgili bilgi alınır
4. Oturum hakkında bilgi verilir
5. Şefkatlilik meditasyonunun ne olduğu anlatılır ve katılımcılar hazır olduğunda meditasyon uygulanmaya başlanır
6. Meditasyon ile birlikte önceki oturumda öğretilen nefes egzersizleri birleştirilerek uygulanır
7. Oturum bir sonraki etkinliği olan “Anlayışlı sesi bulmak” etkinliği (Etkinlik-4) hakkında bilgi verilir ve etkinlik uygulanır.
8. Etkinlik ardından paylaşımlar alınır, oturum değerlendirmesi yapılır ve oturum sonlandırılır

## 4. OTURUM

### Temel Amaçlar:

4. Gözlem yoluyla, kendine içindeki öz-anlayışı ortaya çıkartır
5. Yazarak öz-anlayışlı olmayı keşfeder
6. Başkalarına ve kendisine karşı gösterdiği öz-anlayış farklılığını anlar

### Alt Amaçlar:

6. Nasıl öz-eleştiri yaptığını görmesini sağlamak
7. Kendini eleştirdiği zaman nasıl hissettiğini anlamasını sağlamak
8. Tarafsız bir gözlemci olarak kendini değerlendirmesini sağlamak
9. Başka insanlara karşı nasıl anlayışlı olduğunu anlar
10. Kendisine gösterdiği eksik anlayışı fark eder

### Ön hazırlıklar:

1. Üçgen şeklinde dizilmiş 3 adet sandalye hazırlanır
2. Üye sayısına kağıt ve kalem hazırda bulundurulur
3. Kayıt cihazının hazırlanması

### Oturum Süreci:

1. Kısa bir sohbet ile oturum başlatılır.
2. İki oturum arasındaki günlük olaylar konuşulur, üyelerin paylaşmak istedikleri bir yaşantıları varsa konuşulur ve ardından oturuma geçilir.
3. “Eleştiren, Eleştirilen ve Anlayışlı Gözlemci” etkinliğini (Etkinlik-5) uygulamak için öncelikle gönüllü bir katılımcı seçilir ve ortada üçgen şeklinde dizilmiş sandalyeleri kullanarak etkinlik gerçekleştirilir.
4. Katılımcılardan bir kişi ile daha aynı etkinlik gerçekleştirilir.
5. Ardından tüm üyelerin katılımıyla “Yazarak Öz-Anlayışı Keşfetme” etkinliği (Etkinlik-6) yapılır.
6. Üyelerin etkinlik ile ilgili paylaşımları alındıktan sonra oturum değerlendirilmesi yapılarak, dördüncü oturum sonlandırılır.

## 5. OTURUM

### Temel Amaçlar:

3. Temel değerleri keşfetmek
4. Nasıl bir yaşam sürdürmek istediğini fark ettirmek

### Alt Amaçlar:

3. Kişi için yaşamında neyin çok değerli ve önemli olduğunu keşfetmesi
4. Mevcut yaşamı ve gerçekte istediği yaşam arasında fark olup olmadığını fark etmesi

### Ön hazırlıklar:

1. Üye sayısınıca kağıt ve kalem hazırda bulundurulur
2. Kayıt cihazı hazırlanır

### Oturum Süreci:

1. Sohbet ile oturum başlatılır, önceki oturumun değerlendirmesi yapılır ve üyelerin paylaşmak istedikleri bir şey yok ise oturuma geçilir.
2. Bu oturumda daha çok temel değerleri keşfetme amaçlı bilgi verme ve etkinlik uygulaması yapılacaktır.
3. Temel değerlerin ne olduğu ve bireyler için ne ifade ettiği üzerine konuşulduktan sonra “Temel Değerleri Keşfetmek” etkinliği (Etkinlik-7) uygulanır.
4. Etkinliğin ardından üyelerin paylaşımları alınır ve bu konu hakkında konuşmak istedikleri konular üzerinde durulur.
5. Ardından “Öz-Anlayış Günlüğü” isimli etkinlik (Etkinlik-8) katılımcılara anlatılır ve uygulanır.
6. Etkinlik kapsamında yapılan günlük tutmak ödev olarak üyelere verilir.
7. Oturum değerlendirmesi yapılır, katkı ve paylaşımlar alınarak oturum sonlandırılır.

## 6. OTURUM

### Temel Amaçlar:

4. Kişilerin yaşamlarını zorlayan ilişkilerini değiştirebilmesi
5. Karşısındaki kişilerin duygularını okuyabilmesi
6. Yaptığı hatalar için kendini affetmeyi öğrenebilmesi

### Alt Amaçlar:

3. Yaşam içinde kaçınılmaz olan ilişki problemlerini ilişkilerini değiştirerek çözmeyi öğrenmek
4. Kişilerarası ilişkilerde farkında olmadığı ihtiyaçlarını fark etmek

### Ön hazırlıklar:

1. Duygu okuma etkinliği için çeşitli duyguların adının yazıldığı kağıtlar hazırlanır
2. Kayıt cihazı hazırlanır

### Oturum Süreci:

1. Giriş prosedürü tamamlandıktan sonra oturumda üzerinde durulacak konular hakkında bilgi verilir ve oturum başlatılır
2. İlişkiler hakkında bilgi verilerek oturum başlatılır:
3. Ardından “Duygu Okuma” etkinliği (Etkinlik-9) gerçekleştirilir.
4. Bu aşamada katılımcıların geçmişte yaptıkları hatalardan dolayı kendilerini affetmeyi sunan “Kendimizi Affetmek” (Etkinlik-10) isimli etkinlik uygulanır.
5. Etkinlik ardından oturumla ilgili paylaşımlar ve değerlendirmeler yapılarak oturum sonlandırılır.

## 7. OTURUM

### Temel Amaçlar:

3. Kişisel özellikleri hakkında düşündürmek
4. Hayatı olduğu gibi kabul etmeyi benimsemek

### Alt Amaçlar:

3. Her bir katılımcının kendinde takdir ettiği 3 kişisel özelliğini keşfettirmek
4. Hayatı iyisi ve kötüsüyle bir bütün olan kabul ettirmek

### Ön hazırlıklar:

1. Üye sayısınca bitter çikolata
2. Kayıt cihazı hazırlanır

### Oturum Süreci:

1. Sohbet, bir önceki oturumun ve iki oturum arasında geçen zamanın değerlendirmesi yapıldıktan sonra oturuma geçilir.
2. İlk olarak her bir üyenin kendisinde takdir ettiği 2 veya 3 kişisel özelliğini ve bu kişisel özelliklerinin gelişmesinde kimlerin yardımı olduğunu düşünmesi istenir.
3. Güçlülükleri kadar zayıflıkları da olacağını belirttikten sonra, her üyenin paylaşımında bulunması istenir.
4. Ardından her üyeye birer parça bitter çikolata verilir. Birkaç ısırık aldıktan sonra, önce çikolatanın acılığını, sonra tatlılığını ve son olarak da tatlı ve acının uyumunu hissetmeleri söylenir. Burada verilmek istenen mesaj iyi ve kötü daima bir aradadır. “aydınlığı bildiğimiz için karanlığı da biliriz.”
5. Eğer hayatın olumsuz tarafını yaşamadan geçip gidersek, yalnızca yarım bir hayat yaşamış ve birçok öğrenme fırsatını tepmiş oluruz. Ayrıca, mükemmel bir yaşam olsa olsa sıkıcı olurdu!
6. Oturum sonunda paylaşımlar alınarak sonlandırılır.

## 8. OTURUM

### Temel Amaçlar:

3. Tüm programın değerlendirmesini yapmak
4. Sonlandırma ile vedalaşmak

### Alt Amaçlar:

3. Katılımcıların oturumları ve bu süreçte neler öğrendiklerini konuşmak
4. Program hakkında fikirlerini almak
5. Son test ölçümlerini yapmak

### Ön hazırlıklar:

1. Üye sayısını son test formunun çoğaltılması
2. Programa katılımlarına binaen teşekkür belgesi
3. Kayıt cihazının hazırlanması

### Oturum Süreci:

1. Katılımcılardan program hakkında değerlendirme alınır
2. Ardından programdan neler öğrendiklerini ifade etmeleri istenir
3. Oturumlar, katılımcılar ve yaşantı süreci hakkında konuşmak istedikleri bir konu varsa konuşulur
4. Üyeler sırayla ortadaki sandalyeye otururlar ve diğer üyeler program süresi boyunca edindikleri gözlemler ile o üye hakkındaki fikirlerini paylaşır ve sevgi bombardımanı yapılır
5. Ardından son test formlarının cevaplandırılması yapılır
6. Ölçüm işlemi tamamlandıktan sonra üyelere tek tek teşekkür edilerek, belgeleri verilir
7. Vedalaşarak program sonlandırılır

## 7.4. Ek-4: Oturum Özetleri

### 1. OTURUM

#### Temel Amaçlar:

1. Grup üyelerinin tanışması ve kaynaşması
2. Grup sürecinin kavranması ve kuralların belirlenmesi
3. Psiko-eğitim programı hakkında bilgi edinilmesi
4. Bilinçli Öz-anlayış kavramının tanıtılması

#### Alt Amaçlar:

1. Grup lideri ve üyelerin birbiriyle tanışması
2. Üyelerin birbiriyle kaynaşmasını sağlamak amacıyla bir “isim oyunu” ve “ısınma oyunu” oynanması
3. Grup lideri tarafından kural listesinden seçerek ve/veya üyelerin istekleri doğrultusunda grup kurallarının belirlenmesi
4. Üyelere grup sözleşmesinin imzalatılması
5. Grup sürecinde yapılacaklar hakkında bilgi verilmesi
6. Üyelerin grup içinde olmaları hakkında ve süreçten beklentileri hakkında sohbet edilerek grubun birbirine ısınması
7. Bilinçli öz-anlayış kavramının ne olduğunun anlatılması ve bir etkinlik ile kavramın özümsemesi

#### Ön hazırlıklar:

1. Lider ve üyeler için isimliklerin hazırlanması
2. Her bir katılımcı için üzerinde isimlerinin yazılı olduğu ve içinde kağıt, kalem vb. malzemelerin bulunduğu dosyaların hazırlanması

3. Üye sayısının grup kuralları listesinin ve katılım sözleşmesinin çoğaltılması
4. Isınma oyunları için gerekli materyalin hazırlanması
5. Kayıt cihazının hazırlanması

#### **Oturum Süreci:**

İlk oturum, üyelerin birbirini tanınması ve grup kurallarının oluşturulmasını amaçlamaktadır. Öncelikle üyelerin birbirinin isimlerini öğrenebilmesi amacıyla isim piramidi oyunu oynandı. Lider önce oyunu ve kurallarını anlattı. Çember halinde oturan üyelerden bir tanesi, isminin ilk harfi ile kendini tanımladıkları bir sıfatı ve ardından ismini (örn. Düşünceli Duygu) söyleyerek oyunu başlattı. Ardından gelen üye, kendinden önceki üyelerin isimlerini söyleyerek çember hatasız bir şekilde tamamlanana kadar devam etti. Oyun aracılığıyla, tüm katılımcıların isimleri üyeler tarafından öğrenilmiş oldu. Aynı zamanda lider de tüm katılımcıların ismini tekrar ederek, üyelerin adını öğrenmiş oldu. Daha sonra katılımcılar için hazırlanan ve üzerinde isimlerinin yazılı olduğu materyal dosyaları, üyelere rastgele dağıtıldı, ardından her üye elindeki dosyayı sahibine teslim etti ve isim oyunu sonlandırıldı. Grup üyeleri arasında kaynaşmayı sağlamak üzere, ortak özellik oyunu oynandı. Katılımcılar ortak özellikleri ekseninde birbirleriyle ve ardından diğer üyeler ile paylaşımda bulundu. Üç farklı kategori üzerinden oyun oynanarak tüm üyelerin birbirleriyle kaynaşmaları sağlandı.

Tanışma ve kaynaşma etkinliklerinden sonra, üyelerin ortak kararları ile grup kuralları belirlendi. Lider, grup kurallarının eğitim boyunca nasıl bir etkiye ve dolayısıyla nasıl bir öneme sahip olduğunu anlattı. Tüm kurallar, üyelerin tamamının ortak karar aldığı şekli ile yazıldı. Ardından her üye grup kuralları ve gönüllü katılım beyanının yazılı olduğu kağıtlara imzalarını atarak sorumluluklarını üstlendiklerini beyan ettiler.

Grup kurallarının belirlenmesinin ardından, lider eğitim sürecini, programın yapısını, yapılacak etkinlikler vb. konularda katılımcılara gerekli bilgileri verdi. Katılımcılar ile üzerinde paylaşımda bulunularak süreç açık bir şekilde ortaya

konuldu. Eğitimın temel amacının ne olduğu anlatıldı. Daha sonra öz-anlayış kavramının ne olmadığı maddeler halinde aktarılarak bilgi verildi.

Grup yapılandırması basamaklarını takiben eğitim programının öz-anlayışı tanıtmaya yönelik olan ilk etkinliği gerçekleştirildi. Lider, üyelere yakın arkadaşlarından birinin yaşadığı olumsuz bir yaşam deneyimini hatırlamalarını ve önlerindeki kağıda yazmalarını istedi. Üyeler olayları yazdıktan sonra arkadaşlarına cevap veriyormuş gibi onlara söylemek istediklerini de kağıda yazdılar. Bir süre sonra aynı olayı kendileri yaşadığında, kendilerine ne söylediklerini düşünmeleri istendi. Bu adımların ardından, üyelerin yazdıkları olaylar ve verdikleri tepkiler ile kendilerine karşı söyledikleri paylaşılması istendi. Üyelerin hemen hepsi arkadaşlarına karşı daha anlayışlı olduklarını, ama kendilerine karşı daha eleştirel bir dil kullandığını ifade etti. Bu farklılık üzerine ve üyelerin kendilerine karşı neden aynı Şekilde davranmadıkları üzerine konuşuldu. Üyeler paylaşımda bulunarak, neden öyle olamadıklarına dair açıklamalar yaptılar. Bu etkinlik sayesinde öz-anlayış kavramının ne demek olduğunu daha iyi anladıklarını ifade ettiler.

İlk oturumun son etkinliği öz-anlayış molası olarak adlandırılan etkinlikti. Etkinlik gereği katılımcıların yaşadıkları olumsuz bir duygu durumunu hatırlamaları istendi. Hatırladıkları olaylar üzerinden, adım adım ilerlendi ve önce yaşadıkları durumun farkına varmaları sağlandı. Ardından bu sorunu yaşayan başka insanlar da olduğunun düşünülmesi istendi. Bir sonraki adımda ise yaşadıkları durum için kendilerini affetmeleri için düşünmeleri söylendi. Ardından katılımcıların düşüncelerini paylaşması istendi. z-anlayışın bir olay üzerinden günlük yaşamda karşılaşılan olaylara karşı nasıl uygulanabileceği ile ilgili bir fikir oluşmasının beklendiği lider tarafından iletildi. Katılımcıların etkinlikler ve oturum hakkındaki düşünceleri ve duyguları paylaşılarak ilk oturum sonlandırıldı.

## **2. OTURUM**

### **Temel Amaçlar:**

1. Bilinçliliğin (bilinçli farkındalığın) teorik ve uygulamalı yapısını öğretmek
2. Bilinçliliğin üç temel becerisini öğretmek
3. Huzurlu nefes almayı öğrenmek

### **Alt Amaçlar:**

1. Bilinçli farkındalık kavramının ne anlama geldiğini öğrenmek
2. Bilinçli farkındalığın yaşamdaki yansımalarının farkına varmak
3. Bilinçliliğin temel becerileri öğrenmek ve uygulayabilmek
4. Nefes egzersizleri ile farkındalığa odaklanmak

### **Ön hazırlıklar:**

1. Dramatik olaylar etkinliği için gerekli formlar hazırlanır
2. Bir bilgisayar ve ses sistemi ile nefes egzersizi için gerekli olan müzik ayarlanır
3. Kayıt cihazının hazırlanması

### **Oturum Süreci:**

İkinci oturum, ilk oturumdan sonra geçen zaman ile ilgili sohbet ile başladı. Bir önceki oturumun hatırlanması ve özetlenmesi ile devam edildi. İlk oturumda konuşulan öz-anlayış kavramının ne olduğu ve arada geçen süreçte bu kavramla ilgili neler düşünüldüğü paylaşıldı. Ardından ikinci oturumun gündemine geçildi. Bu oturumun temel amacı bilinçli farkındalık kavramının öğretilmesi ve yaşam içinde uygulanmasının pratiğini yapmaktı. Bu bağlamda lider bilinçli farkındalık ile ilgili teorik bilgiyi örneklerle açıkladı.

Kavramla ilgili teorik bilgi aktarıldıktan oturma planında yer alan etkinliğe geçildi. Etkinliğin amacının ne olduğu ve nasıl yapılacağı aktarıldıktan sonra uygulamaya geçildi. Katılımcılar arasından gönüllü olanlar arasında önceden hazırlanmış senaryolara ait rolleri tanımlayan kağıtlar rastgele olarak dağıtıldı. Katılımcılar ellerindeki rollere uygun olarak gruplara bölündüler ve kısa bir düşünme aşamasından sonra sırayla canlandırmalara geçildi.

Öncelikle deprem haberi isimli senaryo canlandırıldı. Canlandırma sırasında oyun durdurularak, karı koca rolünü canlandıran katılımcılara o anda dinledikleri karşısında ne hissettikleri soruldu. Canlandırma sona erdikten sonra rolleri canlandıran katılımcılara rol sırasında ne düşündükleri, dramatik olayın onları nasıl etkilediği konuşuldu. Ardından “çocuğunu kaybetme” isimli senaryo canlandırıldı. İki kadın katılımcı tarafından canlandırılan senaryoda, kadın doktorun hastasına bebeğini kaybettiğini açıklaması gerekmektedir. Katılımcılar senaryo gereğinde rollerini canlandırırken, oyun durdurulup hissettikleri soruldu. Yaşadıkları duygular üzerine konuşulurken kadın doktor rolünü canlandıran katılımcı, duygulandı ve gözleri doldu. Son olarak trafik kazası senaryosu canlandırıldı ve oyunu durdurup farkındalık kazanmalarına yönelik sorular soruldu.

Senaryolar canlandırıldıktan sonra, tüm katılımcılar ile oyunlar üzerine paylaşımlarda bulunuldu. Canlandırma sırasında izleyici olan katılımcıların hissettikleri ve düşündükleri soruldu. Bu etkinlik sürecinde oyuncuları durdurup soru sormanın, bilinçliliğin temel becerilerinden ilki olan odaklanmış dikkati sağlamaya yönelik olduğu açıklandı. O anda hissedilenleri sorgulamanın, alıcıları açmayı sağladığı belirtildi. Ardından tüm katılımcıların paylaşımları ile bilinçliliğin ve bilinçli farkındalığın ne olduğu ve nasıl uygulanabileceği konusunda konuşuldu. Paylaşımlar alındıktan sonra etkinlik sonlandırıldı.

Daha sonra katılımcılardan kendilerine stres yaşatan veya üzülmelerine sebep olan bir yaşantılarını paylaşmaları istendi. Katılımcıların paylaşımları üzerinde, bilinçliliğin nasıl uygulanabileceği üzerine konuşuldu. Diğer üyelerin katkıları ile örnekler ile somutlaştırılmaya çalışıldı. Paylaşılan olayların zihinde canlandırılmasının ardından, huzurlu nefes alma olarak adlandırılan nefes alma

egzersizi anlatıldı. Lider örnek bir uygulama yaptı. Ardından çalgısal müzik eşliğinde nefes egzersizi uygulandı. Huzurlu nefes alma etkinliği yapılarak zihinde canlandırılan yaşantı üzerinde bilinçlilik uygulaması yapıldı. Nefes egzersizinin tamamlanmasının ardından üyelerin paylaşımları alındı. Bir sonraki oturuma kadar herhangi bir stres yaratıcı olay yaşanması halinde, öğretilen nefes egzersizinin uygulanması ödevi verildi. Katılımcıların oturum hakkındaki fikirleri alınarak, oturum sonlandırıldı.

### **3. OTURUM**

#### **Temel Amaçlar:**

1. Şefkatlilik meditasyonunu öğrenmek
2. Öz-anlayış cümlesini ve sesini bulmak

#### **Alt Amaçlar:**

1. Şefkatlilik meditasyonunun nasıl yapılacağını öğrenir
2. Huzurlu nefes alma egzersizi ile meditasyonu birleştirir
3. Sıkıntılı olduğu zamanlarda öz-anlayışını çağrıştıracak bir slogan cümle bulur

#### **Ön hazırlıklar:**

1. Bir bilgisayar ve ses sistemi ile meditasyon için gerekli olan müzik ayarlanır
2. Kayıt cihazının hazırlanması

#### **Oturum Süreci:**

Üçüncü oturum, kısa bir sohbetin ardından önceki oturumda verilen nefes egzersizi ödevi ile ilgili paylaşımlar alındı. Oturumlar arasında geçen sürede yaşadıkları olaylar ve bu olaylara karşı tavırlarının ne kadar öz-anlayış barındırdığı üzerine konuşuldu. Ardından oturum gündemine geçildi.

Bu oturumun temel amacı şefkatlilik meditasyonu adı verilen uygulamanın öğretilmesiydi. Amaç doğrultusunda lider, meditasyonun ne olduğunu ve nasıl uygulanacağını anlattıktan sonra etkinlik üzerine konuşuldu. Çalgısal müzik eşliğinde liderin yönlendirmeleri ile tüm katılımcılar gözleri kapalı bir şekilde meditasyonu uyguladılar. Bu meditasyon boyunca bir önceki oturumda uygulanan ve daha sonra ödev olarak verilen huzurlu nefes alma tekniği kullanıldı. Yaklaşık olarak 10 dakika süren bu derin düşünme etkinliğinden sonra, katılımcılar etkinlik hakkındaki fikirlerini paylaştılar. Neler düşündüklerini ve kendilerine sordukları sorulara ne cevap verdiklerini diğer üyelere aktardılar.

Meditasyon etkinliğinden sonra, oturumun diğer etkinliği olan anlayışlı sesinizi bulmak etkinliğine geçildi. Bu etkinlik kapsamında her katılımcı kendinde değiştirmek istediği belli bir problemini kendilerine verilen kağıtlara yazdılar. Ardından kağıtlar rastgele olarak diğer katılımcılara dağıtıldı. Dağıtılan kağıtlar, üyeler tarafından yüksek sesle tüm gruba okundu. Daha sonra gruptaki katılımcılar bu problem üzerine fikir yürüttüler ve ortak bir karar alarak bu probleme sahip kişi için bir slogan ürettiler.

Her katılımcı için birer slogan üretildikten sonra “sıkıntı al, anlayış ver” isimli egzersize geçildi. Bu egzersizde tüm katılımcılar, huzurlu nefes alma tekniğini kullandılar. Nefes alırken değiştirmek istedikleri problemi, nefesi verirken ise grup tarafından bulunan sloganı içlerinden söylediler. Bu nefes alış verişi birkaç kez tekrar edildikten sonra uygulama sonlandırıldı. Ardından oturum hakkındaki genel fikir paylaşımı yapıldıktan sonra oturum sonlandırıldı.

#### **4. OTURUM**

##### **Temel Amaçlar:**

1. Gözlem yoluyla, kendine içindeki öz-anlayışı ortaya çıkartır
2. Yazarak öz-anlayışlı olmayı keşfeder
3. Başkalarına ve kendisine karşı gösterdiği öz-anlayış farklılığını anlar

##### **Alt Amaçlar:**

1. Nasıl öz-eleştiri yaptığını görmesini sağlamak
2. Kendini eleştirdiği zaman nasıl hissettiğini anlamasını sağlamak
3. Tarafsız bir gözlemci olarak kendini değerlendirmesini sağlamak
4. Başka insanlara karşı nasıl anlayışlı olduğunu anlar
5. Kendisine gösterdiği eksik anlayışı fark eder

##### **Ön hazırlıklar:**

1. Üçgen şeklinde dizilmiş 3 adet sandalye hazırlanır
2. Üye sayısına kağıt ve kalem hazırda bulundurulur
3. Kayıt cihazının hazırlanması

##### **Oturum Süreci:**

Oturum tüm üyelerin katılımı ile kısa bir sohbet ve oturum arasında geçen sürenin değerlendirmesi ile başladı. Grup üyeleri bir önceki oturumdan sonra, gün içinde yaşadıkları stresli zamanlarda nefes egzersizi yaptıklarını aktardı. Üyelerden biri, kendini üzen bir olay yaşadığını ve o anda şefkatlilik meditasyonunu yaparak sakinleştiğini; üzücü olayın üstesinden geldiğini anlattı. Ardından oturum gündemine geçildi.

Lider oturumun amaçlarını anlattı ve oturum süresince yapılacak etkinlikler hakkında genel bir bilgi verdi. Bilgilendirmeyi takiben “Eleştiren, Eleştirilen ve Anlayışlı Gözlemci” etkinliğine geçildi. Etkinliğin nasıl uygulanacağı lider tarafından anlatıldı ve uygulamaya geçildi. Katılımcılardan bir gönüllü, önce eleştiren koltuğuna oturdu ve kendini eleştirdiği bir konu hakkında eleştirilerini seslendirdi. Eleştirel cümlelerini kurduktan sonra o anda hissettikleri soruldu. Daha sonra eleştirilen koltuğuna geçti ve kendi cümleleri karşısında vermek istediği cevapları verdi. Aynı şekilde eleştirilen rolünü ortaya koyduğunda kendini nasıl hissettiği ve neler düşündüğü öğrenildi. Son olarak anlayışlı gözlemci rolüne büründü ve kendini canlandırdığı diğer iki rol için gözlemleri alındı. Bu aşamadan sonra kenarda tüm rolleri gözlemleyen diğer katılımcıların fikirleri alındı.

Etkinliğe katılan ilk üyenin olumlu geribildirimi sayesinde birçok katılımcı etkinliğe dahil olmak istedi. Oturum planında iki katılımcı ile yapılması planlanan etkinlik, beş katılımcı ile gerçekleştirildi. Her bir uygulama esnasında ve sonrasında hem katılımcının hem de gözlemci konumundaki diğer katılımcıların duygu ve düşünceleri grup ortamında paylaşıldı.

Etkinliğin sonlandırılmasından sonra diğer etkinliğe geçildi. Oturumdaki ikinci etkinlik katılımcıların kendilerinde beğenmedikleri bir yönlerini veya davranışlarını anlatan bir mektup yazmalarını gerektiriyordu. Tüm katılımcılar kendilerini yetersiz veya kötü hissetmelerine neden olan durumlarını, aynı zamanda bu durumlarda neler hissettiklerini, bu durumlarda neler düşündüklerini kağıda döktü. Tüm üyeler mektuplarını yazdıktan sonra, etkinliğin ikinci aşamasına geçildi. Bu aşamada katılımcılar yazdıkları mektuba, öz-anlayışlı bir insan olarak hayal ettikleri dostları tarafından cevap yazarmışçasına karşılık verdiler. Katılımcılar, okudukları metinde yer alan eleştirilere tam bir öz-anlayışlı kişi olarak cevap yazdılar.

Cevap mektubunu yazma işlemi tamamlandıktan sonra kısa bir süre ara verildi. Ardından her katılımcı yazdıkları ikinci mektubu okudu. Böylelikle başka bir insan gözüyle kendilerine baktıklarında ne kadar anlayışlı olduklarını gördüler ve bu öz-anlayışın içlerinde var olduğunu anladılar. Etkinlik ile ilgili üyelerin düşünceleri

ve duyguları paylaşıldı. Daha önce sözel olarak yapılan etkinliğin, yazılı olarak yapıldığı zaman anlayışın içlerinde var olduğunu daha somut bir şekilde anladıklarını ifade ettiler.

Oturumun sonuna doğru yapılan etkinlikler ve oturumun geneli hakkında bir değerlendirme yapıldı. Programın yarısı tamamlandığı için lider, genel bir değerlendirme yapılmasını istedi. Tüm katılımcılar sırayla program ve geçen dört oturum hakkında hissettiklerini ve düşündüklerini ilettiler. Genel olarak sürecin olumlu olduğu ve kavramın daha net öğrenildiği, günlük yaşamda uygulanabildiği tüm üyelerin ortak değerlendirme sonucu olarak ortaya çıktı. Ardından oturum sonlandırıldı.

## 5. OTURUM

### Temel Amaçlar:

1. Temel değerleri keşfetmek
2. Nasıl bir yaşam sürdürmek istediğini fark ettirmek

### Alt Amaçlar:

1. Kişi için yaşamında neyin çok değerli ve önemli olduğunu keşfetmesi
2. Mevcut yaşamı ve gerçekte istediği yaşam arasında fark olup olmadığını fark etmesi

### Ön hazırlıklar:

1. Üye sayısınıca kağıt ve kalem hazırda bulundurulur
2. Kayıt cihazı hazırlanır

### Oturum Süreci:

Beşinci oturum üyeler ve lider arasında geçen kısa bir sohbetin ardından, her zaman olduğu gibi önceki oturum değerlendirmesi ve üyelerin paylaşmak istediklerinin konuşulması ile başladı. Bu oturumun ilk amacı, katılımcıların yaşamlarının temel değerlerinin ne olduğunu keşfetmeleri; ikinci amacı da öz-anlayış günlüğünün öğrenilmesi olarak katılımcılara aktarıldı. Daha sonra oturumun ilk etkinliğine geçildi.

İlk etkinlik katılımcıların yaşam değerlerini keşfetmeleri amacıyla geliştirilmiş bir etkinliktir. Bu doğrultuda tüm katılımcıların kendi cenazelerini soyut bir göz gibi uzaktan izlemeyi hayal etmeleri istendi. Bu süreçte katılımcılardan, yakınlarının kendisi için neler söylediğini düşünmelerini ve bunları not almaları istendi. Bunun amacının ailesinin, arkadaşlarının ve diğer yakınlarının gözünden kendilerine hangi değerleri attiklerini görmek olduğu anlatıldı. Bu düşünme ve yazma aşamasından sonra, yazdıkları durumların hangilerini ne kadar gerçekleştirebildiklerini, yapamıyorlarsa neden yapamadıklarını yazmaları istendi.

Daha sonra yazılanlar grup ortamında diğer uyelerle paylaşıldı. Paylaşım aşamasında tüm katılımcıların yazdıkları olumsuz düşüncelerini değiştirmede öz-anlayışın nasıl kullanılabilceği üzerine tartışıldı. Bu tartışma sayesinde katılımcılar, kendilerine üçüncü bir gözle bakıp yaşamlarının temel değerlerini keşfettikleri gibi aynı zamanda içgörü kazanarak öz-anlayışla yaklaşmayı da denemiş oldular. Böylelikle etkinliğin sonuna gelinmiş oldu.

Ardından oturumun ikinci etkinliği olan öz-anlayış günlüğüne geçildi. Katılımcılardan günlük yaşamda karşılaştıkları öfke, üzüntü vb. duygularına yönelik öz-anlayış günlüğü yazmaları istendi. Günlük yazarken öz-anlayışın üç boyutu olan, bilinçlilik, ortak paydaşım ve öz-şefkate göre yazılması gerektiği ve nasıl yazılacağı lider tarafından anlatıldıktan sonra örnek bir uygulama yapıldı. Bir sonraki oturuma kadar tüm katılımcıların öz-anlayış günlüğü tutması ödevi verildi. Oturum değerlendirmesi yapıldıktan sonra oturum sonlandırıldı.

## 6. OTURUM

### Temel Amaçlar:

1. Kişilerin yaşamlarını zorlayan ilişkilerini değiştirebilmesi
2. Karşısındaki kişilerin duygularını okuyabilmesi
3. Yaptığı hatalar için kendini affetmeyi öğrenebilmesi

### Alt Amaçlar:

1. Yaşam içinde kaçınılmaz olan ilişki problemlerini ilişkilerini değiştirerek çözmeyi öğrenmek
2. Kişilerarası ilişkilerde farkında olmadığı ihtiyaçlarını fark etmek

### Ön hazırlıklar:

1. Duygu okuma etkinliği için çeşitli duyguların adının yazıldığı kağıtlar hazırlanır
2. Kayıt cihazı hazırlanır

### Oturum Süreci:

Oturuma geçen hafta verilen öz-anlayış günlüğü ödevi hakkında konuşularak başlandı. Katılımcılardan gönüllü olanlar yazdıkları günlükleri okuyarak grupla paylaştı ve üzerine konuşuldu. Üyeler günlük yazmanın onlara kendilerini iyi hissettirdiklerini ve bu günlüğü tutmaya devam edeceklerini aktardılar. Ardından oturumun gündemine geçildi.

Bu oturum katılımcılara ilişkilerinde yaşadıkları problemleri öz-anlayış aracılığı ile nasıl çözebileceklerini öğretmeye yönelik bilgi vermeyi, karşısındaki insanların duygularını okuyabilmeyi öğretmeyi ve yaptıkları hataları kendilerini affetmeyi öğretmeyi hedefleyen bir oturumdur. Bu amaçlar doğrultusunda öncelikle ilişkilerde yaşanan problemler hakkında lider tarafından bilgi verildi. İlişkilerde

temel sıkıntıların duyguları anlamada zorluk çekmeden kaynaklandığı bilgisi verildikten sonra duygu okuma etkinliğine geçildi.

Duygu okuma etkinliğinde, üye sayısı kadar sandalye karşılıklı olacak şekilde dizildi. Ardından katılımcılar, duygu isimlerinin yazılı olduğu kağıtlardan rastgele olarak çekti. Her katılımcının elinde iki adet duygu kağıdı olacak şekilde, karşılıklı olarak oturdular. Daha sonra katılımcılar ellerindeki duyguyu, sözsüz olarak ifade ettiler. Onları izleyen diğer katılımcılar ise anladıkları duyguyu kendileri ifade etmeye çalıştılar. Ardından tüm üyelere karşısındaki üyenin ifade ettiği duyguyu hangi duygu olarak anladıkları soruldu. Aradaki farklılıklar veya doğru anlaşılan duygusal ifadeler üzerine konuşuldu. Duygular, ifadeleri ve ifade edilemeyenleri üzerinde verilen bilgi ve öz-anlayışla bağlantısı hakkında bilgi verilmesinin ardından etkinlik sonlandırıldı.

Oturumun diğer etkinliği üyelerin daha önce kırdıkları bir insanı düşünerek bu hatalarından dolayı kendilerini affetmeyi amaçlayan bir etkinliktir. Etkinlik amacı doğrultusunda tüm üyelerin kırdığı bir insanı düşünmesi istendi. Yaşanan olayın tekrar zihinde canlandırılması ve davranışları hakkında düşünülmesi istendi. Daha sonra isteyen katılımcılar düşündükleri olayı grup arkadaşları ile paylaştı. Bu paylaşımı takiben herkes olaydaki davranışlarını öz-anlayış bakış açısı ile gözden geçirdiler. Yaptıkları hatanın, her insanın yapabileceği bir hata olduğunu, insanın olmanın hata yapabilmek demek olduğunu düşündüler. Yaşadıkları olayda yaptıkları hata için kendilerini affetmeyi denemeleri istendi. Etkinlik hakkında ve genel olarak oturum hakkında paylaşımlar alınarak oturum sonlandırıldı.

## 7. OTURUM

### Temel Amaçlar:

1. Kişisel özellikleri hakkında düşündürmek
2. Hayatı olduğu gibi kabul etmeyi benimsemek

### Alt Amaçlar:

1. Her bir katılımcının kendinde takdir ettiği 3 kişisel özelliğini keşfettirmek
2. Hayatı iyisi ve kötüsüyle bir bütün olan kabul ettirmek

### Ön hazırlıklar:

1. Üye sayısına bitter çikolata (en az %60-70 kakaolu)
2. Kayıt cihazı hazırlanır

### Oturum Süreci:

Yedinci oturuma geçmeden önce, geçmiş oturum ve arada geçen süre hakkında sohbet edilip değerlendirme yapıldı; ardından oturuma geçildi. Tüm üyelere kendilerini takdir ettikleri 3 kişisel özelliklerini, bu özelliklerin gelişmesinde rolü olduğunu düşündükleri kişi ve olayları paylaşmaları istendi. Katılımcılar sırayla özelliklerini ve gelişimlerini grup ortamında paylaştılar. Ardından kendilerinde olumsuz buldukları özellikleri de paylaşmaları istendi. Paylaşılan özellikler üzerine grup ortamında uzunca bir süre konuşulduktan sonra oturuma devam edildi.

Her üyeye birer paket bitter çikolata dağıtıldı. Çikolata hep birlikte yenmeye başladı, fakat çikolata yenirken önce çikolatanın acılığına dikkat yöneltildi. Ardından dikkat çikolatanın tatlılığına yöneltildi. Lider bu esnada hayatın da bitter bir çikolata gibi, acıyı ve tatlıyı birlikte içerdiğini ve bunun yaşamın uyumunu oluşturduğu bilgisi verildi. Daha sonra üyelerin paylaşımları ile yaşamda karşılaşılan olumsuzluklar ile olumlu yönleri hakkında sohbet edildi. Bu oturumun temel amacının bu zıtlıkların uyum içerisinde olmasının; yaşamda olumsuz bir durumla

karşılaşması halinde öz-anlayışla nasıl harmanlanarak üstesinden gelinebileceği hakkında konuşularak oturum sonlandırıldı.

## **8. OTURUM**

### **Temel Amaçlar:**

1. Tüm programın değerlendirmesini yapmak
2. Sonlandırma ile vedalaşmak

### **Alt Amaçlar:**

1. Katılımcıların oturumları ve bu süreçte neler öğrendiklerini konuşmak
2. Program hakkında fikirlerini almak
3. Son test ölçümlerini yapmak

### **Ön hazırlıklar:**

1. Üye sayısınca son test formunun çoğaltılması
2. Programa katılımlarına binaen teşekkür belgesi
3. Kayıt cihazının hazırlanması

### **Oturum Süreci:**

Son oturumda tüm programın değerlendirilmesi yapılarak başlanır. Programa katılmadan önce neler öğrenmeyi bekledikleri ve oturumlar süresince bu beklentilerinin ne kadar gerçekleştiği üzerine paylaşımları alındı. Daha sonra tüm katılımcıların programdan öğrendiklerini birkaç cümle ile ifade etmeleri istendi.

Ardından sevgi bombardımanı olarak bilinen uygulama gerçekleştirildi. Tüm üyeler sırayla ortada yer alan sandalyeye oturdular ve diğer üyeler sandalyedeki üyeler hakkındaki güzel düşüncelerini ve duygularını ifade ettiler. Tüm üyeler bombardımana tutulduktan sonra son test ölçümlerinin yapılmasına geçildi. Son test formlarının cevaplandırılmasının ardından, tüm katılımcılara teşekkür edildi ve teşekkür belgeleri verildi. Vedalaşarak program sonlandırıldı.

### 7.5. Ek-5: Son – Test ve İzleme Formları

Rumuz: \_\_\_\_\_

#### ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Cevaplamadan 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.	①	②	③	④	⑤
2.	①	②	③	④	⑤
3.	①	②	③	④	⑤
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
5.	①	②	③	④	⑤
6.	①	②	③	④	⑤
7.	①	②	③	④	⑤
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
9.	①	②	③	④	⑤
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.	①	②	③	④	⑤
11.	①	②	③	④	⑤
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme	①	②	③	④	⑤

---

eğilimindeyim.

13.	①	②	③	④	⑤
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.	①	②	③	④	⑤
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.	①	②	③	④	⑤
16.	①	②	③	④	⑤
17.	①	②	③	④	⑤
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.	①	②	③	④	⑤
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.	①	②	③	④	⑤
20.	①	②	③	④	⑤
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.	①	②	③	④	⑤
22.	①	②	③	④	⑤
23.	①	②	③	④	⑤
24.	①	②	③	④	⑤

---

## 8. ÖZGEÇMİŞ

### Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Halim SARICAOĞLU	İmza:		
Doğum Yeri:	Eskişehir			
Doğum Tarihi:	18.07.1984			
Medeni Durumu:	Evli			
<b>Öğrenim Durumu</b>				
Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	<b>Milli Zafer İlkokulu</b>		<b>Eskişehir</b>	<b>1995</b>
Ortaöğretim	<b>Melahat Ünügür Ortaokulu</b>		<b>Eskişehir</b>	<b>1998</b>
Lise	<b>Hoca Ahmed Yesevi Lisesi</b>		<b>Eskişehir</b>	<b>2002</b>
Lisans	<b>Selçuk Üniversitesi</b>	<b>Psikolojik Danışma ve Rehberlik</b>	<b>Konya</b>	<b>2007</b>
Yüksek Lisans	<b>Selçuk Üniversitesi</b>	<b>Psikolojik Danışma ve Rehberlik</b>	<b>Konya</b>	<b>2011</b>
Becerileri:	<b>İleri düzey bilgisayar kullanımı (Word, Excel, Powerpoint), Vurmalı Çalgılar</b>			
İlgi Alanları:	<b>Öz-Anlayış, Psikolojik İyi Oluş, Pozitif Psikoloji, Psiko-Eğitim Grupları</b>			
İş Deneyimi:	<b>2007-2010 yılları arasında özel sektörde çalışan araştırmacı, daha sonra 4 yıl süreyle Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışmıştır. Akademisyenlik hayatına 2014 yılından itibaren Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi'nde Uzman kadrosuyla devam etmektedir.</b>			
Aldığı Ödüller:	<b>TÜBİTAK Yayın Teşvik Ödülü (2014)</b>			
Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim	<b>Doç. Dr. Coşkun ARSLAN Prof. Dr. M. Engin DENİZ Doç. Dr. Erdal HAMARTA</b>			

şahıslar:	<b>Yrd. Doç. Dr. Yeliz SAYGIN</b> <b>Arş. Gör. Önder BALTACI</b>
Tel:	<b>505 239 26 62</b>
Adres	<b>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi,</b> <b>Eğitim Fakültesi, Zemin Kat</b> <b>Kötekli / Menteşe / Muğla</b>