



**Atıfta Bulunmak İçin / Cite This Paper:** Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2019). “Bilinçli Öz-Anlayış Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışına Etkisi”, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3): 2381-2399.

**Geliş Tarihi / Received Date:** 05.02.2019

**Kabul Tarihi / Accepted Date:** 20.04.2019

Araştırma Makalesi

## BİLİNÇLİ ÖZ-ANLAYIŞ PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ANLAYIŞINA ETKİSİ<sup>1</sup>

**Dr. Öğr. Üyesi Halim SARICAOĞLU**

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

*hsaricaoglu@gmail.com*

ORCID: 0000-0002-2567-9641

**Prof. Dr. Coşkun ARSLAN**

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi

*coskunarslan@konya.edu.tr*

ORCID: 0000-0003-0247-9847

### Öz

Bu araştırmanın amacı bireylerin öz-anlayış düzeylerini yükseltmeye yönelik bir psiko-eğitim programı geliştirilmesi ve geliştirilen programın üniversite öğrencileri üzerinde etkililiğinin deneysel olarak sınanmasıdır. Araştırmada deney-kontrol gruplu, ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel desen kullanılmış; deney grubundaki 13 öğrenciye 8 oturumluk “Bilinçli Öz-Anlayış Programı” uygulanmış, kontrol grubundaki 15 öğrenciye ise herhangi bir deneysel işlem uygulanmamıştır. Veri toplama aracı olarak “Öz-Anlayış Ölçeği” ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Hipotezlerin test edilmesinde betimsel istatistikler, Wilcoxon Sıralı İşaretler Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının öz-anlayış puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; deneysel işlem sonrasında deney grubundaki katılımcıların öz-anlayış puanlarının kontrol grubundaki katılımcıların dan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Deneysel işlemden bir ay sonra uygulanan izleme ölçümünde; deney grubunun son-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre Bilinçli Öz-Anlayış Programı'nın bireylerin öz-anlayış düzeylerini artırmada etkili olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Öz-Anlayış, Öz-Anlayış Programı, Psiko-Eğitim Programı

## EFFECTS OF THE MINDFUL SELF-COMPASSION PROGRAM ON THE UNIVERSITY STUDENT'S SELF-COMPASSION

### Abstract

The aim of this research is to develop a psycho-education program with the intention of increasing the individuals' level of self-compassion and test the aforementioned program's efficiency on the university students. An experimental design with experimental-control groups, pre-test, post-test and follow-up tests is used in the research. Mindful Self-Compassion Program, which is 8 session, is implemented on the experimental group, and 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, and personal information form, is used as data collection tool. Descriptive statistics, Wilcoxon Signed Rank Test, and Mann Whitney U Test were used when testing hypotheses. There is no significant difference between the experimental and control groups' self-compassion scores before the experimental procedure.

<sup>1</sup> Bu çalışma ikinci yazar danışmanlığında, birinci yazar tarafından yürütölen doktora tezinden hazırlanmış ve bir kısmı XIII. Ulusal PDR Kongresi'nde (7-9 Ekim 2015, Mersin) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

After the experimental procedure, participants' self-compassion scores in the experimental group were found to be significantly higher than those in the control group. In the follow-up measurement applied one month after the experimental procedure, there was no significant difference between the post-test scores of the experimental group and the follow-up test scores. According to these results, it can be said that the Mindful Self-Compassion Program is effective in increasing the self-compassion levels of the individuals.

**Keywords:** Self-Compassion, Self-Compassion Program, Psycho-Education Program

## 1. GİRİŞ

Bireyler yaşamın bazı zamanlarında yaşadıkları olaylar karşısında acı, keder, tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz duygular yaşarlar. Bu negatif duyguları kendine zarar vermeden aşabilmeleri ve rahatlama, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için gereklidir. Öz-anlayış geliştirilerek yaşamdaki olumsuz duygulardan kurtulmak mümkün olabilir ve böylelikle yaşam daha sürdürülebilir hale getirilebilir. 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 ve Sümer, 2008: 1152). Öz-anlayışın tanımı, anlayışın tanımıyla oldukça yakındır. Anlayış ve duyarlık; başka insanların üzüntülerinden etkilenmeyi, kaçınmadan veya uzaklaşmadan onların acılarının farkında olmayı kapsar. Ayrıca hata yapan veya başarısız olan birini, bu davranış veya hareketin 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. Bu anlayışın da, kişilerin, deneyimlerini bütün insanlığın yaşantısının bir parçası olarak görebilmelerini sağlayacağını ifade eder (Neff, 2003b: 224). 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.

Neff (2003b: 224) 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 yalıtılan 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.

Öz-şefkat, öz-yargılamanın tam tersidir. Kendilerine Şefkat gösteren bireyler, kendisine yönelik sert bir yargılama ve öz-eleştiri yapmazlar (Neff, 2003a: 89). 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 ve Abacı, 2007: 2). Kişinin yaptığı hataya veya nasıl yaptığına odaklanmak yerine, kendinin mutlu ve iyi olmasını arzulamasını sağlamayı önerir (Kirkpatrick, 2005: 5). 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: 83). Öz-şefkat sahibi bireyler, kendisine yönelik sert bir yargılama ve öz-eleştiri yapmazlar (Neff, 2003a: 89; Neff, 2003b: 223; Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005: 264). 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: 224).

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: 224). 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: 83). Tüm insanlığın ortak yaşantılarına dair bu farkındalık, bireyin benliğinin tüm insanlarla iletişimini ve insanlığın kendi içindeki bağlarını ortaya çıkarır (Kirkpatrick, 2005: 7). 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, Hsieh ve

Dejitterat, 2005: 265). Germer (2009: 83) 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 görecektir (Neff, 2003a: 87).

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: 224). 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: 88). 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: 225).

Bilinçlilik, bireylere şefkat, sevgi ve bağışlayıcı olmayı aşılıyarak öz-anlayışlı olmalarını sağlar (Germer, 2009: 89). Her ne kadar öz-anlayış kavramsal ve yaşantısal olarak farklılık gösteren üç alt boyuta sahip olsa da; bu boyutlar birbirleriyle etkileşim içindedir. Bu etkileşim içinde, bilinçlilik diğer boyutlara daha doğrudan bir katkı sağlamaktadır. Öz-anlayışlı bireyler acı ve sıkıntı veren bir sorun yaşadıklarında; bilinçlilik sayesinde sorun üzerine odaklanmak yerine farkındalık geliştirirler ve bu farkındalık olumsuz yargılamayı azalttığı gibi öz-eleştiriye de hafifletir ve öz-şefkati artırır (Neff, 2003a: 89). Bu da doğrudan öz-anlayışı artıran bir süreçtir.

Germer (2009: 101) öz-anlayışı geliştirmenin en iyi yolunun, bireylerin acılarını yatıştırmaya gönüllü olması olarak açıklamıştır. Bu basit arzu sayesinde kendimizi iyileştirmek için sayısız yöntem ve imkan ortaya çıkmaktadır. Öz-anlayış tam manasıyla uygulanmaya başlandığında, bireylerin daha çok yapası gelecektir. Bu şekilde pozitif bir döngü sağlanacak ve zaman geçtikçe öz-anlayışı geliştirmek için gerekli içsel güdülenme ortaya çıkacaktır. Öz-anlayışı geliştirmek için beş temel boyut vardır (Germer, 2009: 102): (a) Fiziksel, (b) Zihinsel, (c) Duygusal, (d) İlişkisel, (e) Manevi.

**Fiziksel Öz-Anlayış Geliştirme:** Stres yaratan durumlarda vücudumuz fiziksel olarak da gerilme tepkisini verir. 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: 102). Fiziksel gerginliğin olduğu bölgeleri gevşetmek en önemli etkinliktir. Aynı şekilde nefes alışverişini de sakinleştirmek, öz-anlayışı geliştirmede önemlidir. Vücuttaki gerginliği azaltmak için yapılan her şey fiziksel öz-anlayışa uygundur (Germer, 2009: 103).

**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 uygulamasıdır (Germer, 2009: 105).

**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.

**İlişkisel Öz-Anlayış Geliştirme:** İnsanlarla iletişim halinde olarak yalıtılmışlıktan kurtulmak, öz-anlayışın bir parçasıdır. 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: 108).

**Manevi Öz-Anlayış Geliştirme:** Maneviyat olarak bir şeylere bağlı olan bireyler değerleri doğrultusunda yaşamaya eğilimli olurlar. Eğer manevi olarak bağlı oldukları değerler yoksa tüketime yönelik materyalist veya hazzı değerlere yönelim ortaya çıkar. Bu durumda bireyler korumaya çalıştıkları değerler olmadığı için kendilerine karşı da anlayışlı olamayacaklardır (Germer, 2009: 110).

Araştırmanın temel kavramı olan öz-anlayış, uzak doğu felsefesinden yola çıkılarak 2000'li yılların başında batı kültürü içinde ilgi görmüş bir araştırma konusudur. 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: 2087), yaşam doyumu (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012: 428), stres, depresyon, anksiyete (Sümer, 2008: 5; Öveç, 2007: 2), yalnızlık (Akın, 2010: 702), sosyal destek (Akkaya, 2011: 3), anne-baba tutumları (Eker, 2011: 5) ve psikolojik sağlamlık (Bolat, 2013: 7) gibi birçok farklı psikoloji

kavramı öz-anlayış ile birlikte araştırılmıştır. Fakat yapılan çalışmaların çoğu ilişkiel tarama metoduyla yapılmıştır ve öz-anlayış bağımsız değişken olarak araştırmaya dahil edilmiştir.

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 sağlıklı, 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 ve Sümer 2008: 1153).

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. Araştırmanın problemine bağlı oluşturulan denenceler şunlardır:

Denence 1: Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonundaki öz-anlayış düzeyleri, program öncesine göre anlamlı şekilde yüksektir.

Denence 2: Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonundaki öz-anlayış kalıcılık düzeyleri, program öncesine göre anlamlı şekilde yüksektir.

Denence 3: Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonundaki öz-anlayış düzeyleri ile öz-anlayış kalıcılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 4: Kontrol grubundaki öğrencilerin program sonundaki öz-anlayış düzeyleri ile program öncesindeki öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 5: Kontrol grubundaki öğrencilerin program sonrasındaki öz-anlayış kalıcılık düzeyleri ile program öncesindeki öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 6: 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.

Denence 7: Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonundaki öz-anlayış düzeyleri, kontrol grubundaki öğrencilerin program sonundaki öz-anlayış düzeylerinden anlamlı şekilde yüksektir.

Denence 8: Deney grubundaki öğrencilerin bilinçli öz-anlayış programı sonrasındaki öz-anlayış kalıcılık düzeyleri, kontrol grubundaki öğrencilerin program sonrasındaki öz-anlayış kalıcılık düzeylerinden anlamlı şekilde yüksektir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. 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 gruplu, 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
Deney	X	Bilinçli Öz-Anlayış Programı	X	X
Kontrol	X	-	X	X

### 2.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde öğrenimine devam eden gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır. 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. Deney grubunda 14 katılımcı ile deneysel işleme başlanmış, ancak bir katılımcının gruptan ayrılması ile 13 katılımcı ile sonlandırılmıştır. Kontrol grubunda 15 katılımcı bulunmaktadır. Deney ve kontrol gruplarının öz-anlayış ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının öz-anlayış puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 2.** Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Öz-Anlayış Ön-Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

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

### 2.3. 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” (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008: 1151) kullanılmıştır.

*Kişisel Bilgi Formu:* Katılımcıların cinsiyet, yaş, geçmiş ve şimdiki yaşantıları (psikolojik destek, psikiyatrik tedavi, ilaç kullanımı vb.) ile ilgili soruların yer aldığı bir formdur.

*Öz-Anlayış Ölçeği:* Neff (2003b: 223) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008: 1151) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 24 madde ve tek alt boyutlu olmak üzere beşli likert tipi değerlendirmeye sahiptir. Ölçeğin güvenirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .89; test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur.

### 2.4. Deneysel İşlem

*Bilinçli Öz-Anlayış Programı:* Araştırma kapsamında geliştirilen program 8 oturumdan oluşmaktadır. 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 alıştıtır. Tam bir şekilde öz-anlayışlı olmak için, hayatımızdaki neyin önemli olduğunu ve bu daha içsel ihtiyaçların karşılıklarını bilmemiz gerektiğinden; beşinci oturum temel değerler ve bağlılıklarımız üzerine odaklanır. Altıncı oturumda günlük yaşamdaki kişilerarası ilişkiler ve bu ilişkilerde yaşanan zorluklar üzerinde durulur. İlişkileri zora sokan duygusal anlaşmazlıklar ve hatalar keşfedilir. 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. Sekizinci oturumda, dikkatimizi hayatımızın olumlu yönlerine yönlendirilir ve program bittikten sonra öz-anlayış konusunda katılımcıların neler edindiği tartışılarak sonlandırılır.



## 2.5. Verilerin Analizi

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.

## 3. BULGULAR

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

### 3.1. Öz-Anlayışa 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 3.** 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

### 3.2. Denencelere İlişkin Bulgular

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

**Denence 1: 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 4.** Deney Grubunun Öz-Anlayış Ön-test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması

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

**Denence 2: 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 5.** Deney Grubunun Öz-Anlayış Ön-test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Sıralar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Deney Grubu	Negatif Sıralar	1	1.50	1.50	-3.08	.00
	Pozitif Sıralar	12	7.46	89.50		
Ön-Test	Eşit	0				
İzleme Testi	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: 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 6'da verilmiştir.

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

Puan	Sıralar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Deney Grubu	Negatif Sıralar	8	7.63	61.00	-1.73	.08
	Pozitif Sıralar	4	4.25	17.11		
Son-Test	Eşit	1				
İzleme Testi	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 ( $\bar{x}=90.46$ ) arasındaki farkın anlamsız 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: 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 7.** Kontrol Grubunun Öz-Anlayış Ön-test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması

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

Araştırmanın 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: 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 8.** Kontrol Grubunun Öz-Anlayış Ön-test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Sıralar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Kontrol Grubu	Negatif Sıralar	13	7.85	102.00	-3.11	.00
	Pozitif Sıralar	1	3.00	3.00		
Ön-Test	Eşit	1				
İzleme Testi	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: 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 9.** Deney ve Kontrol Grubunun Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması

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

Tablo 9 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: 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 10.** Deney ve Kontrol Grubunun Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması

Son-Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Deney	13	21.15	275.00			
Kontrol	15	8.73	131.00	11.00	-3.99	.00
Toplam	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: 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 11.** Deney ve Kontrol Grubunun İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması

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

Tablo 11 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.

#### 4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

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: 31) 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: 353) 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: 856) 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: 4) tarafından yürütülen çalışmadır, ikincisi ise Duran (2014: 47) tarafından yapılan çalışmadır. Akın (2009: 153) 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. Duran (2014: 47) 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: 44) ve Germer ve Neff (2013: 859) 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 (Deniz ve Sümer, 2010: 122; Gilbert ve Procter, 2006: 370; Kirkpatrick, 2005: 56; Neff ve McGehee, 2010: 229; Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008: 273; Öveç, 2007: 93; Özyeşil ve Akbağ, 2013: 40; Terry, Leary ve Mehta, 2013: 282; Yamaguchi, Kim ve Akutsu, 2014: 69; Zhou vd., 2013: 1516), yaşam doyumu (Tel, 2011: 53), psikolojik iyi oluş (Sarıcaoğlu ve Arslan 2013: 2092; Kantaş, 2013: 56), duygusal zeka (Heffernan, Griffin, McNulty ve Fitzpatrick, 2010: 371; İkiz ve Totan, 2012: 59), değerler (Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009: 14), özgüven ve boyun eğici davranış (Eraydın, 2010: 68), sosyal destek ve akademik başarı (Akkaya, 2011: 57), psikolojik sağlamlık (Bolat, 2013: 75) ve ruminasyon (Smeets, Neff, Alberts ve Peters, 2014: 801) 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 araştırma 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.

Çalışma sırasında ve sonrasında araştırmacı tarafından faydalı olabileceğini düşünülmüş öneriler şöyle sıralanmıştır.

1. 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.

2. Çalışma öz-anlayış düzeyi düşük olan ve başka herhangi bir özel durumu olmayan üniversite öğrencileri genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Programın özel gruplar veya ergen grupları gibi farklı özellikteki gruplarda yer alan bireyler üzerinde de etkisinin bilimsel olarak sınıdıktan sonra kullanılması etik açıdan daha uygun olacaktır.

3. Çalışma kapsamında geliştirilen program etkinliklerinin, okullarda uygulanan rehberlik programlarına dahil edilerek önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında sunulması, eğitim politikaları açısından önemli görülen bir öneridir.

4. Öz-anlayış ile uyarlaması yapılmış farklı ölçekler alanyazında mevcuttur. Bu programın benzer gruplara uygulanarak farklı ölçme araçları ile etkisinin test edilmesi ve çalışma sonuçları ile karşılaştırılması önerilebilir.

## KAYNAKLAR

- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi.* Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01–10.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- 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., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151–1160. Scientific Journal Publishers.
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Education and Science*, 35(158).
- Dilmaç, B., Deniz, M., & Deniz, M. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Değer Tercihlerinin İncelenmesi, 18, 9–24.
- Duran, S. (2014). *Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerine verilen psikoeğitimin öznel iyi oluş ve öz duyarlılığa etkisinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi.* Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Sakarya Üniversitesi, 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, Sivas.
- Germer, C. (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). for People with High Shame and Self-Criticism : Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353–379.
- 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., ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51–71.
- 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. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention Committee.* The University of Texas at Austin.
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D., 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., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- 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.



- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özyeşil, Z., & Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: A research on Turkish sample. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 36–43.
- 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 & Practice*, 13(4), 2097–2104.
- 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 Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tel, F. D. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ve öz duyarlık düzeyinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2012). Self-compassion as a Buffer against Homesickness, Depression, and Dissatisfaction in the Transition to College. *Self and Identity*, 12(3), 1–13.
- 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.
- Zhou, L., Chen, J., Liu, X., Lu, D., & Su, L. (2013). Self-compassion and hopelessness depression. *Social Behavior and Personality*, 41(9), 1511–1518.

### EXTENDED ABSTRACT

Neff (2003a) explains self-compassion as a term that involves being sensitive and thoughtful as well as touched by and open to one's own suffering in happenings ending up in failure or sadness instead of judgmental understanding and a critical approach to one's own pain, inadequacies and failures. As failure or pain, one experiences, are the things that any person can face so that one's experience is seen as part of the larger human experience. He continues that in such happenings, one should avoid negative thoughts and emotions and seek for solution. Neff (2003b) argues that when faced with experiences of personal failure or suffering, self-compassion results in three basic components: (a) self-kindness - extending kindness and understanding to oneself rather than rough judgment and self-criticism, (b) common humanity - seeing one's experiences as part of the larger human experience rather than seeing them as separating and isolating, and (c) mindfulness - holding one's painful thoughts and feelings in balanced awareness rather than over-identifying with them.

With the emergence of positive psychology, there have been considerable revolution in perspective of psychological health of people. Contrary to the old one, new perspective suggests that one's being healthy does not necessarily mean being unproblematic. Because the new definition highlights that one should also bear positive elements in life to be considered healthy. Self-compassion has its own place within this new perspective and emphasizes being sensitive and thoughtful one's own suffering in problematic situations or sadness instead of focusing on negative thoughts and emotions which means focusing on the positive sides of the happenings (Neff, 2003a). There have been varied studies on one's psychological well-being in Turkey (Sarıcaoğlu, 2013; Akın, 2009). These studies show that self-compassion is a

significant predictor of well-being as well as it has positive effect on one's well-being. In this regard, it can be argued that increasing one's self-compassion may positively contribute to one's psychological health. The main purpose of this research is to develop a psycho-education program with the intention of increasing the individuals' level of self-compassion and test the aforementioned program's efficiency on the university students.

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. 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. 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. (6)

There is a significant amount of increase in the level of self-compassion of the subjects in the experimental group comparing with the subjects in the control group and this increase is also observed in the follow-up test performed one month after.

Related literature shows that self-compassion has been researched with varied consultation and education psychology concepts like depression, anxiety and stress (Deniz and Sümer, 2008; Gilbert and Procter, 2006; Kirkpatrick, 2005; Neff, 2003a; Neff, Pisitsungkagarn and Hsieh, 2008; Öveç, 2007; Özyeşil and Akbağ, 2013; Terry, Leary, and Mehta, 2013; Yamaguchi, Kim, and Akutsu, 2014; Zhou et al., 2013), life satisfaction (Neff, 2003a; Tel, 2011), psychological well-being (Akin, 2009; Kantaş, 2013; Neff and Mcgehee, 2010, Sarıcaoğlu and Arslan 2013), emotional intelligence (Heffernan, Griffin, McNulty, and Fitzpatrick, 2010; İkiz and Totan, 2012), values (Dilmaç, Deniz, and Deniz, 2009), self-confidence and submissive behavior (Eraydın, 2010), social support and academic achievement (Akkaya, 2011), resilience (Bolat, 2013), and rumination (Smeets, Neff, Alberts, and Peters, 2014). Findings of the above-named studies show that these concepts have negative and positive relations with self-compassion or self-compassion is a predictor of these concepts. Therefore, increasing self-compassion with the program developed through the current study can positively decrease depression in these concepts while it can promote psychological well-being.