

## Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma

### Self compassion, Life satisfaction, Negative and Positive Affect: A Comparison Between Turkey and Other Different Countries' University Students

M. Engin DENİZ<sup>1</sup>, Coşkun ARSLAN<sup>2</sup>, Zümra ÖZYEŞİL<sup>3</sup>, Melek İZMİRLİ<sup>4</sup>

#### Özet

Bu araştırmanın amacı, Türkiye ve bazı ülke (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya Türkiye'den 127 (70 erkek ve 57 kız) ve diğer ülkelerden 122 (52 erkek ve 70 kız) öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde t testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson momentler çarpımı korelasyonu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, Türk öğrencilerin öz anlayış ve yaşam doyumu düzeyleri diğer ülkelerdeki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Türkiye'deki kız ve erkek öğrenciler ile diğer ülkelerdeki kız ve erkek öğrenci grupları karşılaştırıldığında öz anlayış ve pozitif duygu açısından anlamlı düzeyde farklılaşma ortaya çıkmıştır. Türkiye'deki öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonları, diğer ülke öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarından daha yüksek ilişki göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Öz-anlayış, negatif ve pozitif duygu, yaşam doyumu.

#### Abstract

The aim of this research is to compare the self compassion, life satisfaction, positive and negative affect characteristics of the university students from Turkey and other different countries (England, France, Poland, Romania, Italy, Brazil, Spain, and Ukraine). The participants of the research were 127 (70 male and 57 female) students from Turkey and 122 (52 male and 70 female) students from other countries. The t test, one way anova and pearson correlation techniques were employed for the statistical analysis of the research. As a result of the study the self compassion level of the university students from Turkey were found significantly higher than the self compassion level of the students from other countries ( $p < 05$ ). When compared with other countries the self compassion, life satisfaction, negative and positive affect correlations of the male and female students from Turkey were found to be higher.

**Keywords:** life satisfaction, negative affect, positive affect and self-compassion

#### Giriş

Öz-anlayışın(self-compassion) tanımı daha genel olan “anlayışlı olmak”(compassion) tanımından farklı değildir. Anlayış, diğer bireylerin üzüntülerine karşı açık ve duyarlı olmaktır. Aynı zamanda karşımızdakilere karşı sabır, nezaket ve yargılayıcı olmayan bir

<sup>1</sup> Doç. Dr. Konya Üniversitesi, A.K. Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı, engindeniz@selcuk.edu.tr

<sup>2</sup> Doç. Dr. Konya Üniversitesi, A.K. Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı, coskunarslan@selcuk.edu.tr

<sup>3</sup> Yrd. Doç. Dr., İstanbul Arel Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, zumraozyesil@arel.edu.tr

<sup>4</sup> Milli Eğitim Müdürlüğü, melek\_izmirli@hotmail.com

anlayış sunmak, insanların kusursuz olmadıklarının ve hatalar yapabildiklerinin farkında olmaktır (Özyeşil, 2011). Neff (2003a) tarafından geliştirilen ve temelleri Budist felsefeye dayandırılan öz-anlayış, günümüz insanların kendileriyle ilgili süreç ve duygularının ben merkezli anlayışlarına kavramsal bir alternatif sunan önemli ve ölçülebilir bir niteliktir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006). Batıda insanlar başkalarına karşı anlayış ve şefkat göstermeleri gerektiğini düşünürler, fakat Budist gelenekte bireylerin duygusal kaynaklarının başkalarına karşı anlayışlılığa uygun olabilmesi için öncelikle bireyin kendisine karşı anlayış göstermesi gerektiği vurgulanır (Hanh, 1993; Bennett-Goleman, 2001; Neff, 2003b).

Öz-anlayışı yüksek olan bir birey problemlerini, zayıf yönlerini, eksikliklerini tam olarak görür ama yine de kendisine karşı eleştirel ve katı bir tutum yerine, şefkat ve anlayışla yaklaşır. Böylece öz-anlayış olumsuzluklara karşı tampon görevi görebilir ve yaşam kötü gittiğinde bireyin kendisine karşı olumlu duygular geliştirmesini sağlar (Leary, Adams, Allen & Hancock, 2007) .

Öz-anlayışı daha işlevsel ve sistematik hale getirmek için Neff (2003a) öz-anlayış kavramını üç temel öğeye ayırmıştır: (a) Öz-şefkat (self-kindness), (b) Ortak paydaşım (common humanity) ve (c) Bilinçli-farkındalık (mindfulness). *Öz-Şefkat* (Self-Kindness) kendini yargılamanın tam tersidir. Kendilerine şefkat gösteren bireyler, kendisine yönelik sert bir yargılama ve öz-eleştiri yapmazlar (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Hsieh, ve Dejitterat, 2005). Fazlasıyla ve acımasızca öz-eleştiri yapan bireyler kendilerini rahatlatmakta zorluk çekerler (Gilbert ve Irons, 2004; Gilbert, Clarke, Hempel, Miles ve Irons 2004; Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus ve Palmer, 2006; Gilbert ve Procter, 2006). *Ortak Paydaşımı* (Common Humanity) benimseyen bireyler, başarısız olduklarında veya acı çekerken kendilerini yalnız ve diğerlerinden ayrı hissetmek yerine, kendi hissettiklerini diğer birçok insanında hissettiğini, bunun insan olmanın bir parçası olduğunu görürler (Neff, 2003a). Ortak paydaşım, bireyin içerisinde bulunduğu acı veya sıkıntı veren olumsuz duygulardan kaçınmak yerine, bu olumsuz duyguları olumlu yönde ve kendisi lehine düzenlemesidir (Özyeşil, 2011). *Bilinçli-farkındalık* (Mindfulness) şu anda her ne oluyorsa, yargılamanın süzgeci veya merceği olmaksızın tamamıyla farkında olmaktır (Stahl ve Goldstein, 2010). Germer'e (2009) göre bilinçli-farkındalık bize şefkat, bağışlayıcılık ve sevgi duygularını aşilayarak bizi öz-anlayışa götürür, "kalplerimizi açabilmemiz için önce gözlerimizi açmamız gereklidir". Öz-anlayışın öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli-farkındalık olmak üzere sınıflandırılan üç bileşeni kavram olarak farklı olmasına ve olgusal boyutta farklı olarak tecrübe edilmesine rağmen, aynı zamanda birbirleriyle etkileşim halindedir.

Öz – anlayış aynı zamanda öznel iyi oluşunda bir yordayıcısıdır, bundan dolayı yüksek öz anlayışa sahip bireyler acımasız (şiddetli) öz yargılama, olumsuz duygu ve düşüncelerin abartılması gibi duygulara sahip olmadıkları için düşük öz anlayışa sahip bireylerden psikolojik olarak daha sağlıklı ve daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olmaları beklenir (Neff 2003b). Öz- anlayışla da ilişkili olan öznel iyi oluş bireyin yaşamı 'olumlu' biçimde değerlendirmesini gerektirir. Buna ek olarak olumlu duygulanım, doyum, kendini adayabilme, bağlanma ve yaşam doyumunu beraberinde getirir (Diener ve Seligman 2004). Öznel iyi oluşun bilişsel ve duygusal olmak üzere iki ana bileşeni vardır: Bilişsel bileşen yaşam doyumunu algısını belirler, diğer bir deyişle yaşam doyumunu mutluluğun bilişsel yönünü oluşturur (Dorahy, Lewis, Schumaker, 2000). Duygusal bileşen ise olumlu ve olumsuz duygulanımı içerir (Rask, Astedt – Kurki ve Laippala 2002). Diener (1984) ise öznel iyi oluşu üç önemli bileşen ile ifade etmiştir: yaşam doyumunu, olumlu duygu ve olumsuz duygu. Bu üç bileşen arasında yapılan bazı kombinasyonlar da mevcuttur. Mesela Diener ve Lucas(1999)'a göre bireyler eğer yüksek düzeyde hoş giden veya olumlu duygulara ve düşük düzeyde olumsuz veya hoş gitmeyen duygulara sahip olduklarını ifade ediyorlarsa bunlar mutlu kişiler olarak tanımlanabilir, eğer yüksek düzeyde hem olumlu hem de olumsuz duygular yaşıyorlarsa bu kişilerde fazlasıyla duygusal olarak tanımlanabilirler. Bazıları da nadiren olumlu duygular ve sıklıkla olumsuz duygular yaşamalarına rağmen yaşam doyumları yüksek olabilir veya sıklıkla olumlu duygular ve nadiren olumsuz duygular yaşamalarına rağmen yaşam doyumları düşük düzeyde olabilir (Arthaud-Day, Rode, Mooney ve Near 2005).

Neugarten, tarafından ortaya atılan "yaşam doyumunu" bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanları (neye sahip olduğu) karşılaştırmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam doyumunu, kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumunu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999; Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doyumunu bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,1985; Veenhoven, 1996). Yaşam doyumunu öznel iyi olmanın bilişsel bileşenidir ve bireyin kendisine yüklediği kriterler ve yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırılmaları, dolayısıyla yaşamı hakkında değer biçmesini içermektedir (Deniz, 2006; Pavot ve Diener,1993). Eğer bir kişi yaşamından tatmin

olduğunu ifade ediyorsa sıklıkla olumlu duygular ve nadiren olumsuz duygular yaşıyordur ve bu kişinin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu söyleyebiliriz (Diener ve Lucas 1999).

Deneyisel bulgular yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip bireylerin, daha az ruhsal rahatsızlık belirtileri gösterdiğini, sosyal çevrede daha olumlu işlevde bulunduğunu, daha güçlü kişiler arası ilişkilere, optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimine ve daha uyumlu bir mizaca, ayrıca daha fazla kişisel gelişim sağlayan bilişsel tarzlara sahip olduklarını belirtmektedir (Diener 1984, 1994, 2000; Diener, Suh, Lucas ve Smith 1999; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade 2005; Pressman ve Cohen 2005). Deneyimsel, psikolojik, bilişsel, motivasyonel, kişilikle ilişkili, kültürel, içeriksel ve demografik etkenleri içeren birçok değişken öznel iyi oluşla ilişkilendirilebilir (Argyle 1999; DeNeve ve Cooper 1998; Diener 1984, 1994; Diener ve ark. 1999). Shmotkin (2005)'e göre öznel iyi oluş biçimleri değişimlere, kişisel kaynaklardaki eksikliklere ve tehdit edici yaşam koşullarına uyum sağlanılabilmesi için bireye alternatif yollar sunar. Yüksek düzeyde öznel iyi oluş bireyin en uygun düzeyde işlevselliğinin belirleyicisidir (Keyes 2005; Ryan ve Deci 2001) ve önemli bir bireysel ve toplumsal hedef olarak kabul edilir (Diener 2000; Seligman 2000).

Veenhoven (1996) yaşam doyumunu bir bütün olarak yaşamın bütün kalitesinin, pozitif olarak gelişiminin derecesi olarak tanımlarken, yaşam doyumunun belirleyicilerini yaşamda ki değişimler (toplumun kalitesi, toplumdaki yeri, kişisel yetenekleri), yaşam olaylarının gidişatı, tecrübeli olmak (hazsal tecrübenin işlevi, sevmek ya da sevmemek, duyguların içsel üretimi, hoşlanma kapasitesi), gelişimin içsel ilerlemesi (hesap etme ya da sonuç çıkarma, duyguların temelindeki anlamlar, yaşam alanı ve bütünüünün gelişimindeki farklar, yaşam doyumunu ve doyum alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir.

Sonuç olarak bireyler yaşamları boyunca üzüntü, başarısızlık ve ızdırap gibi olumsuz duyguları yaşarlar. Bu gibi olumsuz duygularla başa çıkabilmek için sakinleşmeye, rahatlamaya ve en önemlisi zarara uğramadan bu olumsuz duyguların üstesinden gelmeye ihtiyaçları vardır. Bireyler bunun gibi olumsuz duyguların üstesinden gelmek için öz-anlayışlarını arttırmalıdır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Ayrıca birçok açıdan öz-anlayış, acı veren ve stres yaratan duygulardan kaçınmak yerine bu duyguları şefkatle, anlayışlı bir şekilde ve ortak paydaları gözeterek ele almak için kullanılan duygusal düzenleme stratejileri olarak görülebilir. Burada olumsuz duygular bireyin mevcut durumu daha açık bir şekilde algılaması ve bireyin kendisini ve/veya çevreyi değiştiren eylemlere etkin ve uygun yollarla uyum sağlamasına imkân tanınarak olumlu duygulara dönüştürülür (Folkman ve Moskowitz, 2000; Isen, 2000, Neff, Hsieh ve Dejjitterat, 2005). Bundan dolayı öz-anlayış bireyleri

olumsuz olaylardan koruyucu bir görev üstlenir ve yaşam kötüye giderken olumlu öz duygular hissetmelerini sağlar (Leary ve diğ., 2007). Neff tarafından kavramsallaştırılan öz-anlayış psikolojik iyileş ve öz-anlayışın doğasında olan niteliklerin geliştirilmesi için duyulan ihtiyacı vurgulayan, böylece danışanlarına öz-anlayışlarını arttırmaları için müdahale yolları bulmayı kendi içinde önemli bir terapötik amaç olarak ele alan ve psikoterapötik danışma kuramları ile ilişkili bir özellik olarak sunulmuştur (Kirkpatrick, 2005).

Yukarıdaki açıklamalar ışığında bu çalışmanın amacı Türk üniversite öğrencileri ile diğer ülke öğrencilerinin öz-anlayış, pozitif-negatif duygu ve yaşam doyumlarını karşılaştırmaktır.

## Yöntem

### Çalışma Grubu

Araştırma genel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırma verileri Türk örnekleme için Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri arasından tesadüfî küme örnekleme yöntemiyle seçilen öğrencilerden elde edilmiştir. Diğer ülke (Polonya, Ukrayna, Romanya, İtalya, Fransa, İngiltere, Brezilya ve İspanya) öğrencilerine ilişkin bilgiler ise Erasmus öğrenci değişim programına katılmak için Polonya'ya gelen öğrencilerden elde edilmiştir. Araştırmaya Türkiye'den 127 (70 erkek ve 57 kız) ve diğer ülkelerden 122 (52 erkek ve 70 kız) öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması ise 21.98 (3.09)'dir.

### Veri Toplama Araçları

**Öz-Anlayış Ölçeği (Self Compassion Scale):** Öz-anlayış ölçeğinin (ÖZAN) orijinali 26 madde 6 alt ölçekten oluşmaktadır. 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. Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-anlayış ölçeğinin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Deniz ve ark. (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği'nin orijinalinden farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30' altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliğinde ise, ÖZAN ile benlik saygısı arasında  $r=.62$ ; yaşam doyumunu arasında  $r=.45$ ; pozitif duygu arasında  $r=.41$  ve negatif duygu arasında  $r=-.48$  düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

**Yaşam Doyumu Ölçeği:** Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş, yedi dereceli Likert tarzı bir ölçektir. Ölçek 5 maddeden oluşan ve bireyin öznel

iyilik durumunu ölçen bir ölçme aracıdır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80 ile .89 arasında değişmektedir ölçek Türkçeye Köker (1991) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda test-tekrar test güvenilirliği  $r=.85$ , madde test korelasyonları .71 ile .80 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Aysan (2001) tarafından yapılan çalışmasında ise iç tutarlık katsayısı .85 olarak tespit edilmiştir (Aysan ve Harmanlı, 2003).

**Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği:** Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçek pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir alt ölçek 10'ar maddeden oluşmaktadır. Her bir soru 1 “çok az veya hiç” ile 5 “çok fazla” arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .83 ve .86; test-tekrar test tutarlığı ise sırasıyla .40 ve .54 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile yapılmıştır. Buna göre, Pozitif Duygu ölçeği bu ölçekler için sırasıyla -.48 ve -.22'lik korelasyonlar verirken, negatif duygu ölçeğinin bu ölçeklerle korelasyonu yine aynı sıraya göre .51 ve .47 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmanın istatistiksel analizlerinde değişkenlere bağlı olarak t testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmıştır.

### Bulgular

Araştırmada Türkiye'deki ve diğer ülkelerdeki öğrencilerin öz anlayış, pozitif, negatif duygu ve yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı bağımsız t testi ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar tablo 1'de verilmiştir.

*Tablo 1: Türkiye ve diğer ülkelerdeki öğrencilerin öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu puan ortalamalarına ilişkin t testi tablosu*

	Ülke	N	Ort.	Std. Sapma	t
Öz-anlayış	Türkiye	127	77.03	14.33	2.975**
	Diğer Ülkeler	122	72.48	9.361	
Pozitif duygu	Türkiye	127	32.34	7.218	1.422
	Diğer Ülkeler	122	31.03	7.356	
Negatif duygu	Türkiye	127	22.53	7.433	.512
	Diğer Ülkeler	122	22.05	7.310	
Yaşam doyumu	Türkiye	127	23.77	5.763	2.029*
	Diğer Ülkeler	122	22.31	5.591	

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Tablo 1 incelendiğinde Türkiye'deki öğrenciler ile diğer ülke öğrencileri arasında öz-anlayış ve yaşam doyumu puan ortalamaları farkının anlamlı olduğu, negatif, pozitif duygu

puan ortalamaları farkının ise anlamlı olmadığı görülmektedir. Öz-anlayış ve yaşam doyumu puan ortalamaları incelendiğinde, Türkiye'deki öğrencilerin puan ortalamalarının diğer ülke öğrencilerinin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç Türkiye'deki öğrencilerin öz-anlayış ve yaşam doyumunun diğer ülke öğrencilerinde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

*Tablo 2: Türkiye'deki ve diğer ülkelerdeki öğrencilerin cinsiyete göre öz-anlayış, negatif, pozitif duygu ve yaşam doyumu ANOVA sonuçları*

		Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F
Öz-anlayış	Gruplar arası	2001.885	3	667.295	4.568**
	Gruplar içi	35791.472	245	146.088	
	Toplam	37793.357	248		
Pozitif Duygu	Gruplar arası	454.299	3	151.433	2.906*
	Gruplar içi	12765.709	245	52.105	
	Toplam	13220.008	248		
Negatif Duygu	Gruplar arası	115.137	3	38.379	.706
	Gruplar içi	13327.273	245	54.397	
	Toplam	13442.410	248		
Yaşam doyumu	Gruplar arası	195.272	3	65.091	2.017
	Gruplar içi	7905.700	245	32.268	
	Toplam	8100.972	248		

\* $p < .05$ , \*\* $p < .001$

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre negatif duygu ve yaşam doyumu puan ortalamaları farkının anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin cinsiyetlerine göre öz-anlayış ve pozitif duygu puan ortalamaları farkının anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 3'de verilmiştir.

*Tablo 3: Türkiye'deki ve diğer ülkelerdeki öğrencilerin cinsiyete göre öz-anlayış tukey sonucu*

Ülke ve Cinsiyet	Ülke ve cinsiyet	Ortalama Farkı	Standart Sapma	p
Türkiye Kız	Türkiye erkek	4.03584	2.15636	.243
	Diğer ülkeler kız	4.86209	2.21277	.127
	Diğer ülkeler erkek	7.47143	2.04302	.002**
Türkiye Erkek	Diğer ülkeler kız	.82625	2.31783	.984
	Diğer ülkeler erkek	3.43559	2.15636	.384
Diğer ülkeler kız	Diğer ülkeler erkek	2.60934	2.21277	.641

\*\* $p < .01$

Tablo 3'te görüldüğü gibi, Türkiye'deki öğrenciler ile diğer ülkelerdeki öğrencilerin cinsiyetlerine göre puan ortalamaları arasındaki farklar incelendiğinde, Türkiye'deki kız öğrenciler ile diğer ülkelerdeki erkek öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde Türkiye'deki kız öğrencilerin, diğer ülkelerdeki erkek öğrencilere daha olumlu bir öz-anlayış düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Türkiye'deki ve diğer ülkelerdeki öğrencilerin cinsiyete göre pozitif duygu tukey sonucu

Ülke ve Cinsiyet	Ülke ve cinsiyet	Ortalama Farkı	Standart Sapma	p
Türkiye Kız	Türkiye erkek	2.95213	1.28782	.103
	Diğer ülkeler kız	3.53681	1.32150	.039*
	Diğer ülkeler erkek	1.97143	1.22013	.372
Türkiye Erkek	Diğer ülkeler kız	.58468	1.38425	.975
	Diğer ülkeler erkek	-.98070	1.28782	.872
Diğer ülkeler kız	Diğer ülkeler erkek	-1.56538	1.32150	.637

\* $p < .05$

Tabloya bakıldığında, Türkiye'deki kız öğrenciler ile diğer ülkelerdeki kız öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde Türkiye'deki kız öğrencilerin, diğer ülkelerdeki kız öğrencilerden daha yüksek pozitif duygu düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 5: Türkiye'deki öğrencilerin öz-anlayış, negatif, pozitif duygu ve yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki

Türkiye	Öz-anlayış	Pozitif Duygu	Negatif Duygu
Öz-anlayış	1		
Pozitif Duygu	.48**	1	
Negatif Duygu	-.50**	-.38**	1
Yaşam doyumu	.52**	.34**	-.39**

\*\* $p < .01$

Türkiye'deki öğrencilerin öz-anlayış, negatif, pozitif duygu ve yaşam doyumu puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, öz-anlayış ile pozitif duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif, öz-anlayış ile negatif duygu arasındaki ilişkinin ise negatif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca pozitif duygu ile negatif duygu arasında negatif, pozitif duygu ile yaşam doyumu arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu



görülmektedir. Negatif duygu ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki ise negatif yönde anlamlıdır.

*Tablo 6: Diğer ülkelerdeki öğrencilerin öz-anlayış, negatif, pozitif duygu ve yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki*

Diğer Ülkeler	Öz-anlayış	Pozitif Duygu	Negatif Duygu
Öz-anlayış	1		
Pozitif Duygu	.29**	1	
Negatif Duygu	-.27**	-.16	1
Yaşam doyumu	.16	.37**	-.40**

\*\* $p < .01$

Diğer ülke öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile pozitif duygu puanları arasındaki ilişki pozitif, öz-anlayış ile negatif duygu puanları arasındaki ilişki negatif yönde anlamlıdır. Yaşam doyumu puanları ile pozitif duygu puanları arasındaki ilişki pozitif, yaşam doyumu puanları ile negatif duygu puanları arasındaki ilişki ise negatif yönde anlamlıdır. Diğer korelasyonlar ise anlamlı değildir.

### **Tartışma ve Yorum**

Araştırmada Türk üniversite öğrencileri ile diğer ülkelerdeki üniversite öğrencileri arasında yapılan karşılaştırmada pozitif-negatif duygu, açısından anlamlı bir fark bulunmamış, öz-anlayış ve yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Öz-anlayış konusunda çıkan sonuç, öğrencilerin bulunduğu kültürün özellikleri ile açıklanabilir. Bu kültürel ayırım açısından incelendiğinde iki önemli kavram dikkat çekmektedir. Bunlardan birincisi bireyci kültürler, ikincisi çoğulcu (toplulukçu) kültürlerdir (Kağıtçıbaşı, 1999; Hogg ve Vaughan, 2007). Bireyci kültürlerde, birey olma vurgusu önemliyken, çoğulcu kültürlerde toplum daha ön plandadır ve birey için sosyal uyum önemlidir (Biswas - Diener, Diener ve Tamir, 2004). Türk kültürü geleneksel ve çoğulcu bir kültür olarak nitelenmektedir (Ronen&Shenkar, 1985; Rokach&Bacanlı, 2001; Imamoğlu& Karakitapoglu-Aygün, 2007). Öz-anlayışın bir boyutu ortak paydaşımdır. Ortak paydaşıma sahip bireyler, kültürel değerleri korurlar ve diğer kültürel değerlere saygı gösterirler, adalet, eşitlik, özgürlük gibi temel demokratik değerlere inanırlar ve ilişkilerini bunlara göre düzenlemeye çalışırlar. Hem kendilerine hem de diğerlerine hoşgörülü davranırlar. (Neff, 2001; Neff, & Harter, 2002a; Neff, & Harter, 2002b; Neff, & Helwig, 2002; Neff, 2003b; Neff, 2003c; Neff, & Harter, 2003). Görüldüğü gibi çoğulcu kültürün bireylerinin özellikleri ile ortak paydaşım olarak nitelendirilen öz-anlayış boyutu birbirine yakın kavramlardır. Neff, Pisitsungkarn ve Hsieh (2008) Tayland, Tayvan ve Amerika' da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin öz-

anlayış düzeylerinin karşılaştırıldığı kültürler arası çalışmalarında, Tayland örnekleminin öz-anlayış düzeyi en yüksek, Tayvanlı öğrenciler ise öz-anlayış seviyeleri en düşük, Amerika örneklemini ikisinin arasında çıkmıştır. Bu sonuca göre öz-anlayış düzeyinin doğu veya batıdan çok kültürel öğelere bağlı olduğu ve her üç kültürde de öz-anlayışın iyiliğe hali ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada Türk öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin diğer ülke öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerine göre daha yüksek çıkmasının, çoğulcu bir kültürün bireyleri olarak onlara çocukluktan beri aktarılan anlayışlı olma düşüncesinin bireysel olarak yansımaları şeklinde değerlendirilebilir. Yaşam doyumu ile ilgili sonuç değerlendirildiğinde, Türk öğrencilerin, diğer ülke öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumu bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener ve diğ.,1985) ve bireyin önemli yaşam alanlarında (okul, iş, aile v.b.) olumlu duygu yaratan yaşantılarının olumsuz duygu yaratan yaşantılarından daha çok olması ile ilgilidir (Diener, 2000) ve bireyin yaşamını öznel olarak değerlendirmesine dayanır. Bu yaşamı değerlendirme, kültürel faktörler, aile bağlılığı, arkadaşlık ilişkileri, ekonomik durum, iş beklentisi ve doyumu v.b. gibi durumların olumlu değerlendirmesi ile ilgili olabilir. Bu sonuç, Türk öğrencilerin yaşamlarını olumlu olarak değerlendirdiğini göstermekle birlikte bu durumu ortaya çıkaran yaşantıların ne olduğunun ortaya koymamaktadır. Bu konuda yapılacak daha ayrıntılı araştırmalara ihtiyaç vardır.

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda da benzer şekilde Türk ve diğer ülke öğrencileri arasında öz-anlayış ve pozitif duygu açısından bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Bütün bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, Negatif duygu ve yaşam doyumu açısından Türkiye ve diğer ülkelerdeki öğrencilerin benzer özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Öz-anlayış açısından ortaya çıkan anlamlı farklılaşmanın ise, özellikle Türk kız öğrenciler ile diğer ülkelerdeki erkek öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Pozitif duygu açısından bulunan farklılaşmanın Türk kız öğrenciler ile diğer ülkelerdeki kız öğrenciler arasında olduğu görülmüştür. Her iki fark değerlendirildiğinde, Türk Kız öğrencilerin daha olumlu bir öz-anlayışa ve pozitif duyguya sahip olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte Türk Kız öğrenciler ile Türk erkek öğrenciler ve diğer ülkelerdeki kız öğrenciler arasındaki öz-anlayış puan ortalamaları farkının anlamlı olmadığı, ancak Türk kız öğrencilerin öz-anlayış puanlarının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bireylerin içerisinde buldukları toplumun kültürüne bağlı olarak, cinsiyet açısından farklı duygusal beceri ve tutumlara sahip olması beklenmektedir (Saygın ve Arslan, 2009). Bu farklı duygusal beceri ve tutumlardan birisi de,

bu araştırmada, bireyin kendi acılarına karşı açık ve duyarlı olmasını, kendisine karşı nazik ve şefkatli olmasını, birilerinin yetersizlik ve başarısızlıkları karşısında yargılayıcı olmayan bir tavır sergileyebilmesi olarak ifade edilen öz-anlayıştır (Neff, 2003a). Türk toplumunda genelde kızlardan beklenen temel görevler; duygusal olmaları, işbirliği yapmaları, bakım ve ilgi göstermeleri, ilişkilere önem vermeleridir. Erkeklerin ise bağımsız davranmaları, aileyi temsil etmeleri, rekabetçi olmaları vurgulanmaktadır (Temel ve Aksoy, 2001; Hamarta, 2004). Bu nedenle Türk kız öğrencilerinin hem Türk erkek öğrencilere göre hem de diğer ülkelerdeki öğrencilere göre öz-anlayış ve pozitif duygu düzeylerinin daha yüksek olması beklenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu; Türk öğrencilerin öz-anlayış ile pozitif duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif, öz-anlayış ile negatif duygu arasındaki ilişkinin ise negatif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca pozitif duygu ile negatif duygu arasında negatif, pozitif duygu ile yaşam doyumu arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Negatif duygu ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki ise negatif yönde anlamlıdır. Diğer ülke öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile pozitif duygu puanları arasındaki ilişki pozitif, öz-anlayış ile negatif duygu puanları arasındaki ilişki negatif yönde anlamlıdır. Yaşam doyumu puanları ile pozitif duygu puanları ile arasındaki ilişki pozitif, yaşam doyumu puanları ile negatif duygu puanları arasındaki ilişki ise negatif yönde anlamlıdır. Bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde negatif duygular arttıkça yaşam doyumunun azaldığını, öz-anlayış ve pozitif duygular arttıkça yaşam doyumunun da arttığını, öz-anlayış düzeyi arttıkça negatif duyguların da azaldığını göstermektedir. Ayrıca Türk öğrencilerin öz-anlayış, pozitif-negatif duygu ve yaşam doyumu puanları arasındaki korelasyonlar ile diğer ülkelerdeki öğrencilerin öz-anlayış, pozitif-negatif duygu ve yaşam doyumu puanları arasında ki korelasyonlar incelendiğinde Türk öğrencilere ait korelasyonların daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç, bu kavramlar arasındaki ilişkinin Türk öğrenciler açısından birbirini etkileme niteliğinin daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Pozitif duygulara sahip bireylerde güven, iyimserlik, öz-anlayış, öz-yetenlik, sosyallik, enerji, fiziksel ve psikolojik olarak iyi oluş, stres ve değişimlerle başa çıkabilme, özgünlük ve esneklik gibi özellikler sıklıkla görülür (Lyubomirsky ve Diener; 2005). Ayrıca olumlu duygulara sahip bireyler yaşam doyumları ve dolayısıyla öznel iyi oluşları yüksek bireylerdir fakat bu onların hiç negatif duygular yaşamadıkları anlamına gelmez. Kötüye giden olaylardan dolayı yaşanan olumsuz duygular düşüncelerde, hislerde ve davranışlarda değişikliğe sebep olur, öznel iyi oluşları yüksek bireyler olumsuz duygular yaşadıklarında duygu durumlarında değişiklik

olmasına rağmen yaşamlarına olumlu duygular hakimdir (Pavot ve Diener, 1993). Çeşitli uluslar üzerinde yapılan bir araştırmada, olumlu duyguların yaşanmasının yaşam doyumu ile olumsuz duyguların yokluğundan daha fazla ilişkili olduğu, ayrıca olumsuz duygusal deneyimlerin yaşam doyumu ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ve olumlu duygusal deneyimlerin yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Kuppens, Realo ve Diener, 2008). Ayrıca, Neff(2003b) öz anlayış ve yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Neff, Rude, Kirkpatrick( 2007) öz-anlayış ile hem olumlu hem de olumsuz duygular arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Bütün bu araştırma ve görüşler bizim araştırma bulgularımızla tutarlılık göstermektedir.

Araştırma sonuçları; genel olarak değerlendirildiğinde özellikle Türk öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin diğer ülke öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç özellikle Türk öğrencilerin özellikleri ile diğer ülke öğrencileri arasındaki bu farkın ortaya konulması açısından önemli olmakla birlikte, bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olan davranışların neler olduğu konusunun incelenmesi gerekliliğini de ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca öz-anlayış, pozitif-negatif duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin önemli olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar bireylerin yaşam doyumunun artırılmasında, öz-anlayışın ve pozitif duyguların artmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu amaçla bireylere yönelik olarak gerçekleştirilen eğitim ve rehberlik çalışmalarında onların öz-anlayışını ve pozitif duygularını artırıcı yaklaşımlar sergilenmesi yaşamlarını olumlu yönde etkileyecektir.

#### Kaynakça

- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353–373). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H., & Near, J. P. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74, 445–476.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133,2, 18-26.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197–229.

- Deniz, M. E. (2006). The Relationships among Coping with Stress, Life Satisfaction, Decision Making Styles and Decision Self-Esteem: An Investigation on Turkish University Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34 (9), 1161–1170.
- Deniz, M.E., Kesici Ş. ve Sümer A.S.(2008) The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36 (9), 1151–1160.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (p. 3). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84.
- Dorahy MJ, Lewis CA, Schumaker JF ve ark. (2000). Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi University Students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15:569-580.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276 – 302.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115–118.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 183-200.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.

- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12, 507-516.
- 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 & Psychotherapy*, 13(6) 353-379.
- Hanh, T. N. (1993). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hogg, M.A. ve Vaughan, G.M. (2007). *Sosyal Psikoloji*. Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Imamoğlu, E.O.& Karakitapoglu-Aygün, Z. (2007). Relatedness of identities and emotional looseness with parents across and within cultures. *Asian Journal of Social Psychology*. 10, 145–161.
- Isen, A. M. (2000). Some perspectives on positive affect and self-regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 184–188.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeniden İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental health and/or mental illness? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539–548.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*, University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation.
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66-75.
- Leary, M.R., Adams, C.E., Allen, A.B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
- Lyubomirsky, S. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, Vol 131, No 6, 803–855

- Mongrain, M., Vettese, L. C., Shuster, B., & Kendal, N. (1998). Perceptual biases, affect, and behavior in the relationships of dependents and self-critics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 230-241.
- Neff, K. D. (2001). Judgments of personal autonomy and interpersonal responsibility in the context of Indian spousal relationships: An examination of young people's reasoning in Mysore, India. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 233-257.
- Neff, K. D. (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(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002a). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47, 403-417.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002b). The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 835-858.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2003). Relationship styles of self-focused autonomy, other-focused connectedness, and mutuality across multiple relationship contexts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 81-99.
- Neff, K. D., & Helwig, C. C. (2002). A constructivist approach to understanding the development of reasoning about rights and authority within cultural contexts. *Cognitive Development*, 17, 1429-1450.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & 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. (2006). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatri*, 6 (2): 72-74.

- Pavot, W., Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self reported measures of subjective well-being, *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131, 925-971.
- Rask K, Astedt-Kurki P, Laippala P (2002) Adolescent subjective well-being and realized values. *J Adv Nurs*, 38: 254-263.
- Rokach, A. & Bacanlı, H. (2001). Perceived causes of loneliness: A Cross-cultural comparison. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 29, 2, 169-182.
- Ronen, S. and Shenkar, O. (1985) "Clustering Countries on Attitudinal Dimensions: A Review and Synthesis". *Academy of Management Review*, 10, 7, 435-454.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28.
- Seligman, M. E. P. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shmotkin, D. (2005). Happiness in the face of adversity: Reformulating the dynamic and modular bases of subjective well-being. *Review of General Psychology*, 9, 291-325.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). A mindfulness-based stress reduction workbook. Oakland: New Harbinger Publications.
- Temel, Z. F. ve Aksoy, A. B. (2001). *Ergen ve Gelişimi: Yetişkinliğe İlk Adım*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumunu ve Genel Yaşam Doyumunu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: E. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. pp. 11-48. Eötvös University Press.



## **Self compassion, Life satisfaction, Negative and Positive Affect: A Comparison Between Turkey and Other Different Countries' University Students**

### **Extended Abstract**

#### **Purpose**

The definition of self-compassion is not different from the compassion which is more general. Compassion is being sensitive and open to the other people's suffering and self-compassion is taking an understanding, kind and nonjudgmental attitude toward oneself and being aware of being imperfect and making mistakes is a shared human experience. Life satisfaction is a result of comparing oneself's expectations with the reality.

Individuals may experience sadness, failure and suffering through the lifespan and in order to cope with such negative feelings, they need to calm down and overcome these negative feelings without suffering. Individuals should enhance their self-compassion to cope with negative feelings. The aim of this research is to compare the self compassion, life satisfaction, positive and negative affect characteristics of the university students from Turkey and other different countries (England, France, Poland, Romania, Italy, Brazil, Spain, and Ukraine). The Turkish data of the study was collected from the students of Selcuk University Faculty of Education selected by random set sampling method. The other countries'(England, France, Poland, Romania, Italy, Brazil, Spain, and Ukraine) data was collected from the students in Poland for the Erasmus Exchange Programme. The participants of the study were 127 students(70 male and 57 female) from Turkey and 122 students (52 male and 70 female) from other countries. The mean age of the students was 21.98 (3.09). The t test, one way Anova and Pearson correlation coefficients were employed to analyze the data obtained by inventories used in the research.

#### **Results**

As a result of the study, it was found that there was a significant difference between the Turkish students' self-compassion and life satisfaction mean scores and the students from the other countries and there was not a significant difference on their negative positive affection mean scores. Considering the results of self compassion and life satisfaction, Turkish students mean scores were significantly higher than the other countries students mean

scores. According to their gender there were significant differences between the mean scores of Turkish female students and the other countries male students and the female Turkish students have significantly higher positive affection levels than the female students of other countries. Significant correlations were found among the self compassion, the positive and negative affection and life satisfaction scores of Turkish students and the students from other countries.

### **Discussion**

In this study there were significant differences between the Turkish students and the students from the other countries according to their self-compassion and life satisfaction levels and there were not significant differences according to their positive and negative affection. The self-compassion results can be explained by the cultural factors. The results considering that the Turkish students have higher levels of self-compassion may stem from the collectivist culture they belong to. As a member of a collectivist culture Turkish people socially learned compassion which is the first step of self-compassion including loving kindness and common humanity.

Considering the results of life satisfaction, Turkish students were found to have higher levels of life satisfaction than the students from other countries. This result might be related to positive evaluation of cultural factors, family related situations, friendship, economic condition, job satisfaction and expectation etc. or how you perceive them. Although the current study shows that Turkish students have positive evaluations of life, it doesn't state what kind of experiences are the reasons for it so that additional studies are needed. Evaluating the results as a whole, it was seen that the life satisfaction decreases as the negative affection increases, life satisfaction increases as the self-compassion and positive affection increases and negative affection decreases as the self-compassion increases. In addition it was seen that the correlations among Turkish students with respect to their self-compassion, positive-negative affection and life satisfaction levels are significantly higher than the correlations among the students from other countries with respect to their self-compassion, positive-negative affection and life satisfaction. This result puts out that Turkish students may affect each other. Individuals inclined to experience positive affection more often are more positive, confident, have higher levels of psychological well-being and self-compassion, better to cope with stress and changes in life. Moreover individuals having

positive affection have higher levels of life satisfaction and so that subjective well-being, but this does not mean that they never experience negative affection.

### **Conclusion**

Considering the results of the study in general, it was found that the self-compassion levels of the Turkish students are higher than the students from other countries. However the results of the study are important as it determines the differences between Turkish students and the students from other countries, but additional studies should be conducted in order to determine the reasons of the differences. The relationship among self-compassion, positive-negative affection and life satisfaction is important to increase individuals life satisfaction, positive affection and self-compassion.