

## ÖZEL EĞİTİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ DUYARLIK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

Aydan AYDIN\*  
Ufuk SOYER\*\*

### ÖZET

Bu çalışma, özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Marmara Üniversitesi Özel Eğitim Bölümü ve Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Özel Eğitim Bölümü'nden toplam 605 (189'u erkek, 416'sı bayan) öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin öz duyarlık düzeylerini belirlemek amacıyla Öz Duyarlık Ölçeği, sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma amaçları doğrultusunda öz duyarlık ve sürekli kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık düzeyinin orta aralıkta olduğu, Sürekli kaygı düzeyinin ise yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan analiz sonucunda öz duyarlık düzeyi ve sürekli kaygı düzeyi arasında kuvvetli bir negatif korelasyon olduğu saptanmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Öz duyarlık, özel eğitim, sürekli kaygı

## AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND TRAIT ANXIETY OF COLLEGE STUDENTS FROM SPECIAL EDUCATION DEPARTMENT

### SUMMARY

The purpose of present study was determining self compassion and trait anxiety levels of student special educators. Participants were 605 students (189 boys, 416 girls) special educators from Special Education Department of University of Marmara and Special Education Department of Samsun Ondokuz Mayıs University. Self Compassion Scale was administered to determine self compassion levels and Trait Anxiety Scale was administered to determine trait anxiety levels. It was found that average of self compassion scores were in normal spam and self compassion total scores but it was found that trait average of anxiety scores were high. It was found that there's a strong negative correlation between self compassion and trait anxiety.

**Key words:** Self compassion, special education, trait anxiety

---

\* Yrd. Doç. Dr., Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Zihinsel Engelliler Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. aydanaydin@marmara.edu.tr

\*\* Araş.Gör., Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Zihinsel Engelliler Öğretmenliği Ana Bilim Dalı.

Özel eğitim genel eğitimin elzem bir parçası ve tamamlayıcısıdır. Çünkü eğitim her bireyin hakkıdır ve özel gereksinimli çocuklarında bu eğitimden yararlanması kaçınılmazdır. Özel eğitim, genel eğitimden, kullandığı materyal, yöntem ve bireyselleştirilmiş tekniklerle de ayrılır (Ataman 2009). Bu özelleştirilmiş eğitimin uygulanması bir ekip yaklaşımının ürünüdür ve özel eğitim öğretmenin bu ekipte önemli bir rolü vardır. 30 Mayıs 1997 tarihli özel eğitim hakkındaki kanun hükmünde kararnamede özel eğitimin tanımı şu şekilde yapılmıştır: “*Özel eğitim gerektiren bireylerin eğitim ihtiyaçlarını karşılamak için özel olarak yetiştirilmiş personel, geliştirilmiş eğitim programı ve yöntemleri ile onların özür ve özelliklerine uygun ortamlarda sürdürülen eğitimidir.*” Özel eğitim alanı, konusu ve nesnesi gereği salt bir bilgi alanı değil aynı zamanda bir duyarlık alanı olarak düşünülebilir. Duyarlık, kişi başka birinin çektiği acıdan etkilendiğinde, başkasının acısını görmezden gelmek ya da ondan kaçınmak yerine onu hissetmeye açık olduğunda ortaya çıkar (Neff, 2004). Duyarlık, ayrıca, sıkıntı yaşayan, başarısız olan veya hata yapan bireyleri yargılamadan anlamayı, onların bu davranış ve tutumlarına, insanın mükemmel olmadığı ve yanılabilceği gerçeğini dikkate alarak, sabırlı, sevecen, anlayışlı bir tutumla yaklaşmayı içerir (Öveç, 2007).

Zihinsel engelliler öğretmeni, “normal” zihin yapısına sahip olmayan öğrencilerle birlikte olduğundan, empati, duygusal ilişki kurma ve karşısındakini anlama bakımından başka alanlardaki öğretmenlere göre daha karmaşık ve üst düzeyde bir duyarlık sergilemek durumunda olduğu düşünülebilir. Bu duyarlık, öğretmenin mesleki bilgisi, teknik yeterliği ve etik anlayışından da beslenmekle birlikte; öğretmenin psikolojik “iyi olma” durumunun, öz farkındalık düzeyi ve anlayışlı tutumu ile doğrudan ilişkili olduğu düşünülebilir. Duyarlıklarının artırılması için öğretmenin “iyi olma” durumu öne alınması gereken bir kavramdır. Budist felsefeden kaynaklanan öz duyarlığın psikolojik iyi olmaya önemli bir alternatif olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Bennett-Goleman, 2001; Brown, 1999; Rosenberg, 2000; Salzberg, 1997; Wallace, 1999; Akt. Neff 2003b). Öz duyarlık bireyin, dışa dönük bir tutumla diğerlerinin acı ve sıkıntılarına karşı açık olmasını, acı deneyimi ile kendi içine kapanıp acıya gömülmemesini gerektirir (Kirkpatrick, 2005). Duyarlığa benzer biçimde öz duyarlık, bireyin kendi acı ve sıkıntı veren duygularına açık olmasını, kendine özenli ve sevecen biçimde yaklaşmasını, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargısız olmasını ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesini içermektedir (Neff, 2003b). Öz duyarlık birbiriyle etkileşim içinde olan üç temel unsurdan meydana gelmektedir: 1) Öz sevecenlik: kişinin kendine karşı sert öz eleştiri ve yargılama yerine sevecen ve anlayışlı bir tutum içinde olması; 2) Paylaşımların farkında olma: kişinin deneyimlerini ayırıcı ve yalıtıcı değil geniş insanlık deneyiminin bir parçası olarak algılaması; 3) Bilinçlilik: kişinin acı ve sıkıntı veren duygu ve düşüncelerine dengeli bir farkındalıkla yaklaşması, onlarla aşırı biçimde özdeşleşerek kendini kaptırmaması. Öz duyarlığın bu üç unsuru ayrı ayrı deneyimlenebilir ve kavramsal olarak birbirinden ayrıdır ancak aynı zamanda birbirlerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlar ve birbirlerinin gelişmesine yardımcı olur (Kirkpatrick, 2005). Ayrıca, bilinçlilik, öz duyarlığın, diğer iki unsuruna daha doğrudan bir katkı sağlar. Öncelikle yargılayıcı olmayan mesafeli bir bilinçlilik öz yargılamayı azaltır ve kendini anlamayı arttırır böylece öz sevecenliği doğrudan destekler. Dengeli bir perspektife dayanan bilinçlilik, yalıtılmışlık ve insanlığın geri kalanından ayrılık duygularına neden olan ben merkezlikle mücadele eder (Elkind,

1969). Bütün bunlar öz duyarlı kişilerin kendilerine ve başkalarına karşı aynı biçimde nazik ve sevecen olmasını sağlar (Neff, 2003a; Neff 2003b; Neff, Kirkpatrick, Rude 2007; Raes, 2010; Neff, 2009). Öz duyarlılık oldukça yeni bir konudur. Ülkemizde öz duyarlılıkla ilgili yayımlanan oldukça sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Akın, Akın, Abacı, 2007; Öveç, 2007; Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; İskender, 2009). Bir kişilik özelliği olarak sürekli kaygı ise öz duyarlılığın aksine, bireyin, olumsuz durumları gidermede, kontrol etmede ve başa çıkamada yetersizliğinin önemli sebep/göstergelerinden biridir. Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Bu tür kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülmüştür (Öner ve Compte, 1998). Özel gereksinimli bireyler ile çalışan özel eğitim öğretmeninin de sürekli kaygı halinde olmasının, hem kendini hem de etkileşimde olduğu bireyleri olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. başka bir deyişle, öğretmenin kendini iyi hissetmesi, kısaca iyi olma durumu da tüm süreci olumlu etkileyecektir. Öz duyarlılık da, hem öğretmenin kendi iyi olma durumunun bir unsuru hem de mesleki açıdan gerekli olan, duyarlı ve sevecen bir yaklaşımın öncülü olarak sayılabilir. Özel eğitim öğretmeni adaylarının öz duyarlılık ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi, gerek aralarındaki ilişkinin belirlenmesi, gerekse özel eğitim öğretmenlerinin eğitimleri kapsamında psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi bakımından önemli ve incelenmemiş bir konu olmasından dolayı araştırmanın problemini oluşturmaktadır. Bu araştırmanın amacı da; özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlılık ve kaygı düzeylerinin belirlenerek aralarındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada ayrıca özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlılık ve kaygı düzeylerinin; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve engelli yakını değişkenine göre, anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

Bu araştırma özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlılık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek üzere ilişkisel tarama modeline uygun şekilde düzenlenmiştir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2000).

## Örneklem

Araştırma bulguları evren içinden ulaşılabildenden örneklem yoluyla saptanan örneklem grubundan elde edilmiştir. Bunun için Marmara Üniversitesi Özel Eğitim Bölümü ve Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Özel Eğitim Bölümünde görev yapan öğretim görevlileri ile görüşülerek, araştırmanın amacı ve uygulanacak ölçüm araçları hakkında bilgi verilmiştir. Öğretim görevlilerinin onayı alındıktan sonra öğrencilerin ve hocaların ders programlarına uygun olarak ölçme araçlarının uygulanması için randevular alınarak, bölümlere gidilip ölçme araçları bölümdeki öğretim görevlerinin de yardımıyla öğrencilere uygulanmıştır. Ölçme araçlarının uygulanması sonucunda Marmara Üniversitesi Özel Eğitim Bölümü öğrencilerinden 1,2,3 ve 4. sınıflardan 138 ve Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Özel Eğitim Bölümü öğrencilerinden 1,2,3 ve 4. sınıflardan 467 öğretmen adayına ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan adaylarının 189'u (%31,12) erkek, 416'sı (%68,8) bayandır.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları olarak; Neff (2003b) tarafından öz duyarlılığı ölçmek amacıyla geliştirilen Öz Duyarlık Ölçeği, Spielberger'in (1970) geliştirdiği sürekli kaygı envanteri ve araştırmacı tarafından geliştirilen, öğrencilerinin; yaş, cinsiyet, üniversite, bölüm, sınıf, sosyo-ekonomik durum, engelli yakını (var/yok), varsa yakınlık derecesi, bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Öz Duyarlık Ölçeği, Neff (2003b) tarafından öz duyarlılığı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek, öz-duyarlığın alt boyutlarıyla ilişkili özellikleri değerlendiren ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan bir ölçme aracıdır. Öz-duyarlık Ölçeği 26 maddeden oluşan ve ; (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) sık sık (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Öz Duyarlık Ölçeği Neff (2003a) tarafından bir dizi araştırma sonucunda geliştirilmiştir. Çalışmalar sonucunda ölçeğin tatmin edici iç tutarlılık, geçerlik ve güvenilirlik sonuçları verdiği görülmüştür. Ölçeğin psikolojik sağlığı yordaması bakımından diğer ölçeklerle beklenen yönde korelasyon saptanmıştır (Neff, 2003b). Öz duyarlık ölçeğinin Türkçe'ye adaptasyon çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 633 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışma ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca dilsel eşdeğerlik çalışması 139 İngilizce öğretmeni, test-tekrar test çalışması 209 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öz-duyarlık Ölçeği'nin dilsel eşdeğerliğinden elde edilen bulgulara bakıldığında, Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların .87 ile .94 arasında olduğunu görülmüştür. Öz-duyarlık Ölçeği'nin yapı geçerliğini incelemek için yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın %68'ini açıklayan, 26 madde ve 6 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracı elde edilmiş ve alt boyutlarda yer alan maddelerin orijinal formdaki maddelerle birebir örtüştüğü görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri ; .43 ile .84 arasında ve açıkladıkları varyans oranları %5.06 (özdeşleşme) ve %25.62 (öz-sevecenlik) arasındadır. Öz-duyarlık Ölçeği'nin orijinal formunda alt ölçekler arasında ilişki bulunduğu için bu çalışmada da alt ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve orijinal ölçeğe yakın korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Öz-duyarlılık Ölçeği'nin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Yapılan DFA'da elde edilen modelin uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ( $\chi^2= 779.01$ ,  $N= 633$ ,  $sd= 264$ ,  $p= 0.00$ ) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA= .056, NFI= .95, CFI= .97, IFI= .97, RFI= .94, GFI= .91 ve SRMR= .059 olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri modelin iyi uyum verdiğini göstermektedir. Güvenirlik çalışması için yapılan iç tutarlık katsayıları .72 ile .80 arasında bulunmuştur. Test-tekrar güvenilirlik çalışması için Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçe formu Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 209 üniversite öğrencisine 3 hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Öz-duyarlık Ölçeği'nin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71, toplam puanlara göre belirlenmiş %27'lik alt ve üst grupların madde puanlarındaki farklara ilişkin  $t$  ( $sd=320$ ) değerlerinin ise 16.11 ( $p<.001$ ) ile 29.57 ( $p<.001$ ) arasında sıralandığı görülmüştür.

Sürekli Kaygı Ölçeği; Spielberger'in İki Faktörlü Kaygı Kuramı'na dayanan durumluk-sürekli kaygı envanteri Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak için geliştirilmiştir. Durumluk- Sürekli Kaygı

Ölçeği kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme (self evaluation) anketidir. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması Öner ve Compte tarafından 1974-1977 yıllarında gerçekleştirilmiştir. Türkçeleştirilmiş ölçeğin iç-tutarlılığı (madde homojenliği) ve güvenilirliği Kuder Richardson 20, Madde Güvenirliği (Item Remainder) korelasyonları ve test-tekrar test tekniğiyle saptanmıştır. Kuder-Richardson 20 formülünün genelleştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları (alpha coefficients) ile saptanan güvenilirlik katsayıları Sürekli Kaygı Ölçeği için .83 ile .87 arasında bulunmuştur. Bu verilerden Türkçe ölçeğin yüksek madde homojenliği ve iç tutarlılığı olduğu görülmüştür. Sürekli Kaygı Ölçeği Türkçe formunun madde korelasyonları .34 ile .72 arasında değişmektedir ve İngilizce formdan elde edilen katsayılardan daha yüksektir. Bu durum Türkçeleştirilmiş maddelerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir Test-Tekrar Test Güvenirliği için, Hacettepe ve Ortadoğu Teknik Üniversiteleri ile Kara Harp Okulunda, ölçek beş ayrı öğrenci grubuna 10, 15, 30, 120 ve 365 gün arayla normal sınıf koşullarında iki kez uygulanmıştır. Sonuçlar, Sürekli Kaygı Ölçeğinin test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının .71 ile .86 arasında değiştiğini göstermiştir. Sonuç olarak Türkçeleştirilen ölçeğin madde homojenliği, yüksek iç tutarlılığı ve zamana karşı güvenilirliği olduğu görülmüştür.

Sürekli Kaygı Ölçeği bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir. Yirmişer maddelik bu iki ölçek iki ayrı form olarak kullanılmaktadır. Sürekli kaygı maddelerinde duygu ya da davranışlar sıklık derecesine göre (1) Hemen hiçbir zaman (2) bazen (3) çok zaman (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir. Ölçekte iki tür ifade vardır. Bunlar (1) doğrudan (direct) ve (2) tersine dönmüş (reverse) ifadelerdir. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde yedi tane tersine dönmüş ifade vardır bunlar 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19 maddelerdir (Öner ve Compte, 1998).

Örnekleme belirlendikten sonra, araştırmada kullanılan veri toplama araçları (Demografik Bilgi Formu, Öz Duyarlık Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği) öncelikle Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Özel Eğitim Bölümü'nde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerine, daha sonra Marmara Üniversitesi Özel Eğitim Bölümü lisans öğrencilerine uygulanmıştır. Veri toplama araçları araştırma amacı kendilerine açıklanan öğretim görevlileri tarafından öğrencilere dağıtılmış ve toplanmıştır. Uygulama sonucunda demografik bilgi formlarında yeterli bilgiler bulunan ve Öz Duyarlık Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği hatasız doldurulmuş olan 605 özel eğitim öğretmen adayının verileri geçerli kabul edilmiştir.

### **Verilerin Çözümlemesi**

Bu bağlamda araştırma amaçları doğrultusunda uygulanan istatistiksel analizler şöyledir:

Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden alınan puanların yaş ve sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere *tek yönlü varyans analizi* (ANOVA) yapılmıştır. Uygulanan *tek yönlü varyans analizi* (ANOVA) sonuçlarının anlamlı bulunduğu durumlarda, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla posthoc *LSD* testleri uygulanmıştır. Öz Duyarlık Ölçeği toplam

puanı ve puanların ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden alınan puanların cinsiyet, engelli yakını değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere *Bağımsız Grup t Testi* uygulanmıştır. Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden alınan puanların sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere *Kruskal Wallis-H Testi* uygulanmıştır. Uygulanan *Kruskal Wallis-H Testi*'nin anlamlı bulunduğu durumlarda farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere *Mann Whitney U Testi* uygulanmıştır. Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve Sürekli Kaygı Ölçeği puanı arasındaki korelasyon ilişkisinin saptanması amacıyla *Pearson Korelasyon Analizi* uygulanmıştır.

## BULGULAR

### Örneklem Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerinin 189'u (%31,12) erkek, 416'sı (%68,8) bayan; 467'si (%77,2) Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde, 138'i (%22,8) Marmara Üniversitesi'nde öğrenim görmekte, 366'sı (%60,5) zihinsel engelliler öğretmenliği bölümünde, 239'u (%39,5) işitme engelliler öğretmenliği bölümünde, 209'u (%34,5) birinci sınıf, 158'i (%26,1) ikinci sınıf, 120'si (%19,8) üçüncü sınıf, 118'i (%19,5) dördüncü sınıfta öğrenim görmekte, 535'i (%88,4) orta sosyo-ekonomik düzeyde ve 178'inin (%29,4) engelli yakını vardır.

**Tablo 1. Öğrencilerinin öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlara ait N,  $\bar{X}$  ve ss değerleri**

	N	$\bar{X}$	ss
Öz Sevecenlik	605	2,98	,822
Öz Yargılama	605	3,57	,848
Paylaşımların Bilincinde Olma	605	3,02	,828
İzolasyon	605	3,39	,891
Bilinçlilik	605	3,17	,858
Aşırı Özdeşleşme	605	3,44	,930
Öz-Duyarlık Toplam Puanı	605	3,26	,631

Tablo 1'de görüldüğü üzere, Öz Duyarlık Ölçeği'nin alt boyutlarının alınan puanlara göre en yüksek puandan en düşük puana göre sıralaması: Öz Yargılama, Aşırı Özdeşleşme, İzolasyon, Bilinçlilik, Paylaşımların Bilincinde Olma ve Öz Sevecenlik şeklindedir.

Öz duyarlık Toplam puanın yorumlanması: 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek şeklinde olduğundan. Elde edilen toplam öz duyarlık puanı ( $\bar{X} = 3,26$ ) orta düzeyde öz duyarlığı göstermektedir.

**Tablo 2. Öğrencilerinin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlara ait N, x ve ss değerleri**

<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>
605	43,16	7,949

Sürekli kaygı puanı, Tablo 2’de görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerinin Sürekli Kaygı Ölçeği puanları aritmetik ortalaması  $\bar{X} = 43,16$ , standart sapması  $ss = 7,949$ ’dur.

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerinin Sürekli Kaygı Ölçeği’nden aldıkları puanlarla Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları aşağıda verilmiştir.

**Tablo 3. Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları ile Öz Duyarlık Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler**

	<b>Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları</b>		
	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
<b>Öz Duyarlık Toplam</b>	605	-,615	000

Tablo 3’de görüldüğü üzere, Sürekli Kaygı Ölçeği puanları ile Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı arasında yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda; Sürekli Kaygı Ölçeği puanları ile Öz Duyarlık toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $r=-,615$ ;  $p<,001$ ). Yani Sürekli Kaygı Ölçeği puanları yükseldikçe Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanları anlamlı şekilde azalmaktadır.

**Tablo 4. Öz Duyarlık Ölçeği Toplam Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
	18 ve altı yaş	33	3,06	,688	<b>G.Arası</b>	8,652	7	1,236		
	19 yaş	105	3,30	,642	<b>G.İçi</b>	231,567	597	,388		
	20 yaş	145	3,25	,650	<b>Toplam</b>	240,219	604			
	21 yaş	104	3,28	,563						
<b>Öz Duyarlık</b>	22 yaş	86	3,18	,640						
<b>Toplam</b>	23 yaş	59	3,35	,653					3,187	,003
	24 yaş	32	3,02	,568						
	25 ve üstü yaş	41	3,58	,514						
	<b>Toplam</b>	<b>605</b>	<b>3,26</b>	<b>,631</b>						

Tablo 4’de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=3,187; p<,01$ ). Bu sonucun ardından tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan LSD çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.



**Tablo 5. Öz Duyarlık Ölçeği Toplam Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılık Gösterdiğini Belirlemek Üzere Yapılan LSD Testi Sonuçları**

Puan	Yaş (i)	Yaş (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
Öz Duyarlık Ölçeği Toplam Puanı	18 ve altı Yaş	19	-,234	,124	,061
		20	-,181	,120	,131
		21	-,215	,124	,085
		22	-,116	,128	,365
		23	-,289	,135	<b>,033</b>
		24	,043	,155	,779
		25 ve üstü	-,519	,146	<b>,000</b>
	19 Yaş	18 ve altı	,234	,124	,061
		20	,052	,080	,513
		21	,019	,086	,825
		22	,118	,091	,193
		23	-,056	,101	,582
		24	,277	,126	<b>,028</b>
		25 ve üstü	-,285	,115	<b>,013</b>
	20 Yaş	18 ve altı	,181	,120	,131
		19	-,052	,080	,513
		21	-,033	,080	,679
		22	,066	,085	,438
		23	-,108	,096	,262
		24	,225	,122	,065
		25 ve üstü	-,337	,110	<b>,002</b>
	21 Yaş	18 ve altı	,215	,124	,085
		19	-,019	,086	,825
		20	,033	,080	,679
		22	,099	,091	,276
23		-,075	,102	,461	
24		,258	,126	<b>,041</b>	
	25 ve üstü	-,304	,115	<b>,008</b>	
22 Yaş	18 ve altı	,116	,128	,365	
	19	-,118	,091	,193	
	20	-,066	,085	,438	
	21	-,099	,091	,276	
	23	-,174	,105	,099	
	24	,159	,129	,218	
	25 ve üstü	-,403	,118	<b>,001</b>	
23 Yaş	18 ve altı	,289	,135	<b>,033</b>	
	19	,056	,101	,582	
	20	,108	,096	,262	
	21	,075	,102	,461	
	22	,174	,105	,099	
	24	,333	,137	<b>,015</b>	
	25 ve üstü	-,229	,127	,071	
24 Yaş	18 ve altı	-,043	,155	,779	
	19	-,277	,126	<b>,028</b>	
	20	-,225	,122	,065	
	21	-,258	,126	<b>,041</b>	
	22	-,159	,129	,218	
	23	-,333	,137	<b>,015</b>	
	25 ve üstü	-,562	,147	<b>,000</b>	
25 ve üstü Yaş	18 ve altı	,519	,146	<b>,000</b>	
	19	,285	,115	<b>,013</b>	
	20	,337	,110	<b>,002</b>	
	21	,304	,115	<b>,008</b>	
	22	,403	,118	<b>,001</b>	
	23	,229	,127	,071	
	24	,562	,147	<b>,000</b>	

Tablo 5’de görüldüğü üzere, Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanlarının yaş değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini belirlemek üzere yapılan LSD testi sonucunda söz konusu farklılığın, 18 ve altı yaş grubu ile 23 yaş grubu arasında 23 yaş grubu lehine  $p<,05$  düzeyinde; 18 yaş grubu ile 25 ve üstü yaş grubu arasında 25 ve üstü yaş grubu lehine  $p<,001$  düzeyinde; 19 yaş grubu ile 24 yaş grubu arasında 19 yaş grubu lehine  $p<,05$  düzeyinde; 19 yaş grubu ile 25 ve üstü yaş grubu arasında 25 ve üstü yaş grubu lehine  $p<,05$  düzeyinde; 20 yaş grubu ile 25 ve üstü yaş grubu arasında 25 ve üstü yaş grubu lehine  $p<,01$  düzeyinde; 21 yaş grubu ile 24 yaş grubu arasında 21 yaş grubu lehine  $p<,05$  düzeyinde; 21 yaş grubu ile 25 ve üstü yaş grubu arasında 25 ve üstü yaş grubu lehine  $p<,01$  düzeyinde; 22 yaş grubu ile 25 ve üstü yaş grubu arasında 25 ve üstü yaş grubu lehine  $p<,01$  düzeyinde; 23 yaş grubu ile 24 yaş grubu arasında 23 yaş grubu lehine  $p<,05$  düzeyinde; 24 yaş grubu ile 25 ve üstü yaş grubu arasında 25 ve üstü yaş grubu lehine  $p<,001$  düzeyinde meydana geldiği saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 6. Öz Duyarlık Ölçeği Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Öz Duyarlık	Erkek	189	3,30	,565	,041	1,127	603	,260
Toplam	Bayan	416	3,24	,658	,032			

Tabloda 6’da görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=1,127$ ;  $p>,05$ ). Bu sonuç, anlamlı fark bulunmama ile beraber, bayanların erkeklerden az bir farkla daha az öz duyarlı olduklarını belirten Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007), Neff (2003a), Kirkpatrick (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına benzer bir sonuçtur.

Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=,587$ ;  $p>,05$ ).

Öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanlarının algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2=2,548$ ;  $p>,05$ ).

Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanlarının engelli yakını değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t

testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=-,018$ ;  $p>,05$ ).

## TARTIŞMA

Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında; yaş değişkeni dışındaki diğer değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık saptanmamıştır. Öz Duyarlık Ölçeğinden alınan puanların yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak üzere yapılan analizler sonucunda farklılığın çoğunlukla 25 ve üstü yaş grubu ile diğer gruplar arasında olduğu görülmüştür. Neff ve Vonk (2009) yaptıkları çalışmada öz duyarlığın yaş ile pozitif ilişkili olduğunu saptamıştır. Bu sonuçlar, öz duyarlığın belirli bir yaşın üzerinde daha fazla olduğunu ya da azalma saptanmamıştır. Öz Duyarlık Ölçeğinden alınan puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Öz duyarlığın cinsiyetle ilişkisini inceleyen araştırmalar (Raes, 2010, Kirkpatrick, 2005; Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005; Neff 2003a; Neff ve Vonk, 2009) bayanların küçük bir farkla erkeklerden daha az öz duyarlı olduğu sonucunu göstermektedir. Öveç (2007) ise yaptığı çalışmada erkeklerin Öz Duyarlık Ölçeğinin negatif alt boyutlarında (öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) bayanlara göre daha yüksek puanlar aldıkları, bayanların ise pozitif alt boyutlarda (öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma, bilinçlilik) daha yüksek puanlar aldıkları sonucuna ulaşmıştır. İskender (2009) ve Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) yaptıkları çalışmalarda öz duyarlık puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, öz duyarlık toplam puanında, cinsiyet değişkenine göre, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmamakla birlikte erkekler lehine küçük bir fark görülmektedir (Bayanlar: 3,24; Erkekler: 3,30).

Öz Duyarlık Ölçeğinden alınan puanların engelli yakını değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analizler sonucunda ölçek toplam puan ortalaması ve alt boyut puan ortalamalarının hiçbirinde engelli yakını değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık saptanmamıştır. Kişinin zor ve sıkıntı verici durumları oldukları gibi kabul etmesini içeren özduyarlık yapısının engelli yakını olan kişilerde daha yüksek olması beklenirken, bu sonucun şaşırtıcı olduğu söylenebilir.

Araştırma amaçları doğrultusunda Öz Duyarlık Ölçeği puanları ve Sürekli Kaygı Ölçeği puanları arasındaki ilişki sınırlı düzeyde anlamlılık düzeyi yüksek bir negatif korelasyon olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle, öz duyarlık puanları arttıkça, sürekli kaygı puanları düşmektedir. Bu sonuç öz duyarlığın psikolojik sağlık için güçlü bir yordayıcı olduğu savını kuvvetlendirmektedir. Bu sonuç, Neely ve diğerleri (2009), Neff (2003a, b), Neff, Hsieh, Dejitterat (2005), Kirkpatrick (2005), Mosewich (2008), Raes (2010) gibi araştırmacıların elde ettikleri sonuçlarla örtüşmektedir. Neff (2003a, b) öz duyarlı bireylerin, öz duyarlı olmayanlara göre daha olumlu zihinsel sağlık özelliklerine sahip olacağını çünkü sıkıntı ve başarısızlık deneyimlerinin abartılmayacağını ve bu deneyimlerin kendini suçlama ile sürekli hale getirilmeyeceğini; sonuçta öz duyarlı bireylerde kaygı ve depresyon sıklığının önemli ölçüde az olacağını belirtmiştir. Bu görüş,

Neff tarafından yapılan araştırma sonuçları ile de desteklenmiş, öz duyarlılığın kaygı ile güçlü bir negatif ilişkisi olduğu saptanmıştır ( $r = -.65$ ;  $p < .01$ ). Ayrıca aynı çalışmada öz duyarlılığın yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Tüm bunlar, öz duyarlılığın psikolojik iyi olma ile olumlu yönde ilişkisi olduğunu desteklemektedir. Neff ve diğerleri (2005) yaptıkları çalışmada öz duyarlılığın öğrenme amaç oryantasyonları ve akademik başarısızlıkla başa çıkma ile ilişkisini incelemiş, çalışmada öz duyarlılık ve kaygı ilişkisine bakılmıştır. Önceki sonuçlarda olduğu gibi, öz duyarlılık ve kaygı arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır ( $r = -.66$ ;  $p < .01$ ). Raes (2010) öz duyarlılık ve depresyon/kaygı ilişkisini endişe ve düşünceye dalma etkenleri açısından incelemiştir. Çalışma sonucunda öz duyarlılık ve kaygı arasında negatif ilişki yanı sıra öz duyarlılık ile depresyon, düşünceye dalma, tekrarlayıcı düşünce ve endişe arasında da negatif ilişkiler saptanmıştır. Farklı psikolojik faktörler açısından öz duyarlılığı inceleyen araştırmalar dikkate alındığında öz duyarlılığın psikolojik iyi olma için güçlü bir yordayıcı olmanın yanı sıra etkin bir başa çıkma stratejisi olarak görülebileceği sonucu çıkarılabilir. Kirkpatrick (2005) tarafından belirtildiği üzere ve çeşitli araştırmalarda görüldüğü gibi öz duyarlılık kendini kabul, yaşam doyumu, sosyal bağlılık, öz saygı, bilinçlilik, özerklik, araştırmacı ve meraklı olma, iyimserlik, mutluluk gibi bir çok psikolojik iyi olma göstergesiyle pozitif ilişkili; kaygı, depresyon, öz eleştiri, nörotizm, düşüncelere dalma, düşünce baskısı ve nörotik mükemmeliyetçilik gibi olumsuz faktörlerle negatif ilişkilidir. Bu sonuçlar öz duyarlılığın artırılmasına yönelik çabaların kişinin psikolojik iyi olmasına önemli katkılar sağlayacağını düşündürmektedir. Bu anlamda öz duyarlılık psikolojik iyi olma için yalnız bir belirleyici değil, etkin bir iyileştirme yaklaşımı olarak da ele alınabilir. Bu nedenle farklı üniversitelerin özel eğitim bölümlerini de kapsayan daha geniş bir örneklem üzerinde öz duyarlılık ve kaygı düzeylerinin saptanması ve özel eğitim öğrencilerinin psikolojik durumlarını belirlemek üzere farklı ölçme araçları ile araştırmalar yapılması önerilebilir.

## KAYNAKLAR

- Akın, Ü., Akın, A., Abacı, R. (2007). Öz Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Ataman, A. (2009). *Özel eğitime giriş*. Ankara: Gündüz.
- 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.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025–1034.
- İskender, M. (2009). The Relationship between self-compassion, self-efficacy and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behaviour and Personality*, 37(5), 711-720.
- Karasar, N. (2000). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*. Dissertation Presented to the Faculty of the Graduate School of The University of Texas at Austin in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy, The University of Texas at Austin, Texas, A.B.D.
- Mosewich, A. D. (2008). Young women athletes' self-conscious emotions and self-compassion. Thesis Submitted to the College of Graduate Studies and Research in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Science in the College of Kinesiology University of Saskatchewan, Saskatoon.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stres: The role of self compassion, goal regulation, and support in college students' well being. *Motiv Emot*, 33, 88-97.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, Vol 9 (2), 27-37.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214.

- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejittthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263–287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2005). Accepting the human condition: Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Manuscript submitted for publication*, 1-43
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., Rude, S.S. (2007). Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality 41*, 139–154
- 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.
- Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77:1*, 23-50.
- Öner, N., Compte, A. (1998). *Süreksiz Durumluk/ Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı* (2. Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self compassion depression and anxiety. *Personality and Individual Differences 48*, 757-761.