

BİLGİSAYAR KULLANAN BİREYLERİN BİLGİSAYAR KULLANIM SÜRESİ VE AMACINA GÖRE ÖZ-DUYARLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

S. Bahadır KERT*

M. Fatih ERKOÇ**

Veysel ŞAHİN

ÖZET

Bu çalışmada günlük yaşantılarında farklı nedenlerle bilgisayar kullanan bireylerin, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, bilgisayar kullanım süresi ve amacı gibi çeşitli değişkenler ile Öz-Duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmaya gönüllü olarak çeşitli yaş, eğitim ve meslek gruplarından 88'i kız 116'sı erkek olmak üzere toplam 204 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Neff (2003b:223-250) tarafından geliştirilen ve Akın, Akın ve Abacı (2007:1-10) tarafından Türkçe çevirisi yapılan "Öz-Duyarlık Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde yüzde-frekans, t-testi ve Manova testlerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların eğitim durumu, bilgisayar kullanım süresi ve amacı ile Öz-Duyarlık Ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamasına karşın, cinsiyet ile Öz-Duyarlık Ölçeği alt boyutlarından Aşırı Özdeşleşme boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ayrıca yaş ile Öz-Duyarlık Ölçeği, Öz-Yargılama, İzolasyon ve Aşırı Özdeşleşme alt boyutları arasında da anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Anahtar sözcükler: öz-duyarlık, bilgisayar kullanımı, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme.

AN ANALYSIS OF SELF-COMPASSION LEVELS OF COMPUTER USERS' ACCORDING TO THE THEIR PURPOSE OF COMPUTER USE AND THEIR USAGE TIME

ABSTRACT

The purpose of this study is that of determining the relationships between some variables, age, sex, educational status, duration and aim of the computer use, and level of self-compassion of the individuals which are using computers because of different reasons in their daily lives.

* Yrd. Doç. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi, sbkert@yildiz.edu.tr

** Arş. Gör., Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi, mferkoc@yildiz.edu.tr

The Participants of the study consist of 204 volunteer individuals, 88 females and 116 males, from different ages, educational status and professions. The self-compassion survey developed by Neff (2003b:223-250) and translated to Turkish by Akin, Akin and Abaci (2007:1-10) was used for collecting data in the study. All data of the study were analyzed by using percentage-frequency, t-test and MANOVA analysis methods. As the result of the study, although there wasn't found any significant relationship between duration and aim of the computer use and the self-compassion levels, a significant relationship was found between sex and over-identification that one of the sub-factors of the self-compassion survey. Furthermore, it was found that age of the participants positively related with some sub-factors, self-judgment, isolation and over-identification, of the self-compassion survey.

Keywords: self-compassion, usage of computers, self-judgment, isolation and over-identification.

1. Giriş

Bireyler hayatlarının çeşitli dönemlerinde başarısızlıklar, üzüntüler, acılar ya da tükenmişlikler yaşayabilirler. Bu gibi olumsuzluklar karşısında bireylerin kendilerini sakinleştirmek ve motive etmek için çaba sarfetmeleri, ayrıca bu süreç içerisinde kendilerine zarar vermeden bu olumsuz duygulardan kurtulmaları gerekmektedir (Dilmaç, Deniz, & Deniz, 2009: 9-24). İronik olarak, birçok insan etrafındaki insanların yaşamış olduğu olumsuz olaylar karşısında kendi başına gelenlerden daha duyarlı davranabilmekte, farklı bir söylemle yaşamış olduğu başarısızlıklar karşısında kendisine karşı daha acımasız olabilmektedir.

Psikologlar, bireylerin kendileri ile olan ilişkilerini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmelerinin, öz-saygı (Abbey, Andrews & Halman, 1992: 408-417; Roberts & Bengtson, 1993: 263-277; Safren, Radomsky, Otto, & Salomon, 2002:478-485; Brown & Ryan, 2003: 822-848), öz-güven (Martinez & Dukes, 1987: 427-443; Abbey vd. 1992:408-417; Owens, 1993: 288-299; Cheng & Furnham, 2002:327-339) ve öz-yeterlilik (Magaletta & Oliver, 1999:539-551; Barlow, Cullen, & Rowe, 2002:11-19) gibi kavramlara bağlı olduğunu ifade etmektedir. Psikolojik olarak iyi olma durumunun anlaşılması için çeşitli yollar bulunmaktadır; terapistin psikolojik olarak iyi olma durumunu belirleyebilmesi, tedavi sürecini de tanımlayabilmesini kolaylaştırmaktadır (Kirkpatrick, 2005). Neff (2003a:85-102) psikolojik olarak iyi olma durumunun bir yordayıcısı olarak Öz-Duyarlık kavramını ortaya koymuştur. Öz-Duyarlık psikolojik iyi olma ya da psikolojik sağlıklı olma durumu ile pozitif ilişkilidir.

Öz-Duyarlık (self-compassion), doğu kültüründe ve felsefesinde yüzyıllardır var olmasına karşın batılı araştırmacıların son yıllarda dikkatini çekmeye başlamış bir kavramdır. Asıl kaynağını 2000 yıllık bir geçmişe sahip olan Budizm felsefesinden almaktadır (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007:139-

154). Öz-Duyarlık, bireyin karşılaşmış olduğu olumsuz olaylar ve deneyimler karşısında kendisine karşı duyarlı ve şefkatli davranması olarak ifade edilmektedir (Bennett-Goleman, 2002). Neff (2003a:85-102; 2003b:223-250) Öz-Duyarlığı, bireyin karşılaştığı olumsuz durumlar ya da başarısızlıkları karşısında kendisini acımasız bir şekilde eleştirmemesi, kendisine karşı anlayışlı davranması, başarısızlıkları yaşamın bir parçası olarak görüp kabullenmesi, olumsuz düşüncelerin yerine mantıklı çözüm yolları araması olarak tanımlamaktadır.

Bireylerin yaşamış oldukları olumsuz olaylar karşısında kendilerine karşı anlayışlı ya da acımasızca davranışları Öz-Duyarlık düzeylerinin yüksek ya da düşük olması ile ifade edilmektedir. Öz-Duyarlığı yüksek bireyler bir zorluk, yetersizlik ya da başarısızlıkla karşılaştıklarında, kendilerine acımasızca öz-eleştiri yaparak kızmak veya acılarını aşağılamak yerine, kendilerini daha samimi bir şekilde yargılamadan anlamaya çalışırlar. Bu süreç, kusursuz olmamanın, hatalar yapmanın ve hayatta zorluklarla karşılaşmanın bütün insanların paylaştığı ortak deneyimler olduğunun, kısacası tüm bireylerin başından bu tür olayların geçtiğinin farkına varılmasını sağlar (Neff vd., 2007: 139-154). Yüksek düzeyde Öz-Duyarlık, daha fazla yaşam doyumunu, duygusal zeka, sosyal ilişki, bilgelik, kişisel inisiyatif, merak, mutluluk, iyimserlik gibi kavramlarla da ilişkilidir. Bununla birlikte Öz-Duyarlık, depresyon, öz-yargılama, anksiyete, başarısızlık korkusu, düşünce bastırma, mükemmeliyetçilik ve düzensiz yemek yeme alışkanlığı gibi birçok olumsuz durum karşısında olumlu bir etkiye sahiptir (Neff vd., 2007: 139-154; Neff, 2009:211-214; Neff, 2011:1-12).

Neff (2003a:85-102; 2003b:223-250) Öz-Duyarlığın üç temel bileşenden oluştuğunu belirtmektedir: (1) öz-yargılamaya (self-judgment) karşı öz-sevecenlik (self-kindness), (2) izolasyona (isolation) karşı paylaşımların bilincinde olma (common humanity) ve (3) aşırı özdeşleşmeye (over-identification) karşı bilinçlilik (mindfulness). İlk boyut olan öz-sevecenlik, bireyin acıları ve başarısızlıkları karşısında kendisine karşı daha nazik, iyimser ve anlayışlı olmasını ifade etmektedir (Neff, 2003a:85-102; Neff vd., 2007:139-154; Neff, 2009:211-214).

Öz-sevecenlik bireyin, kendisini yetersiz olarak algıladığı bir konuda öz-yatıştırıcı ve öz-konuşma yoluyla kendini nazik bir şekilde tedavi etme eğiliminde olmasıdır (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen, 2009: 88-97). Öz-sevecenlik düzeyleri yüksek bireylerin başarısızlıklar ve olumsuz durumlar karşısında kendilerine karşı sert şekilde öz-yargılama ya da öz-eleştiri yapmadıkları görülmektedir. Öz-sevecenlik düzeyi düşük birey çevresindeki insanlar ile kendisi arasında sürekli bir kıyaslama yaparak ortalama insan olmaktan ziyade mükemmeliyetçi bir yaklaşım sergiler ve benliğine zararlar verebilir. Öz-sevecenlik, bireyin kendi beklentilerini karşılayamadığı durumlarda benliğini sert bir şekilde eleştirmek ve benliğine zarar vermek

yerine, beklentilerinin altında kalan davranışlarını geliştirmesi için kendisine karşı saygılı, hoşgörülü ve nazik olmasını ve benliğini cesaretlendirici davranışlarda bulunmasını teşvik etmektedir (Neff, 2003a:85-102).

Öz-Duyarlığın ikinci boyutu olan paylaşımların bilincinde olma; bireyin, mutluluk, hüznün, başarısızlık, hatalar ya da sıkıntılı bir yaşamın tüm insanların ortak paydası olduğu, başarısızlıkların ve hataların sadece kendine özgü olmadığı, her insanın hayatının belirli aşamalarında başarısızlıklar yaşadığı konusunda farkındalığa sahip olmasıdır. Paylaşımların bilincinde olan birey, hataları, başarısızlıkları, sıkıntıları ve acı veren deneyimler sonucu öz-yargılama, toplumdaki uzaklaşma, yabancılaşma ve izole olma yolunu seçmek yerine bu deneyimlerin hepsinin insan yaşamının birer parçası olduğunu düşünerek yapıcı bir tavır sergiler (Neff, 2003b:223-250). İzolasyon, kendini bir gruba ait hissetmeme ya da kendini soyutlama psikolojik olarak iyi olma durumu üzerinde negatif bir etki yaratmaktadır. Bu nedenle de bağlılık duygusu Öz-Duyarlığın temel yapı taşı oluşturmaktadır. Kişisel zorlukları ve çabalamaları, bireyin kendi hayat hikayesinin bir parçası olarak görmek yerine, insan olmanın bir parçası olarak görmesi soyutlanmışlık hissi ile mücadelede sağlıklı bir perspektif sunmaktadır (McGehee, 2010).

Öz-Duyarlığın üçüncü ve son boyutu bilinçli ya da düşünceli olmaktır. Öz-Duyarlık bağlamında bilinçlilik, yaşamın sıkıntı ve acılarını kabullenerek, bu duyguları dengede tutma ve hayatın altüst olmasına izin vermeme farkındalığına sahip olmaktır (Neff, 2003b:223-250; Neff, 2011:1-12). Bilinçlilik, psikolojik iyi olma durumu ve ruh sağlığı ile ilişkilidir (Brown & Ryan, 2003: 822-848; Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011:123-130) ve uyarlanabilir ve uyarlanamaz duygu düzeni için önemli bir role sahiptir (Rapgay & Bystrisky, 2009:148-162). Bilinçlilik bireylerin, istemsiz bir şekilde ortaya çıkan düşüncelerinden, alışkanlıklarından ve sağlıksız davranış örüntülerinden kurtulmasında etkili olabilir ve bu yolla psikolojik iyi olma ile doğrudan ilişkili olan kabullenilmeyen davranışların düzenlenmesi konusunda anahtar rol oynayabilir (Ryan & Deci, 2000:68-78).

Öz-Duyarlık ile ilgili çalışmaların gerek ülkemizde gerekse yurt dışında henüz yeterli sayıda olmadığı görülmektedir. Yapılan alanyazın taramaları sırasında yaşam doyumu, duygusal zeka, özeleştirme, depresyon, anksiyete, mükemmeliyetçilik gibi kavramlarla Öz-Duyarlık ilişkisinin çalışmaların ana temasını oluşturduğu gözlenmiştir. Buna karşın Öz-Duyarlığın, günümüzün en önemli problemlerinden biri haline gelen, yoğun bilgisayar ve internet kullanımını sonucu ortaya çıkan bilgisayar bağımlılığı ya da internet bağımlılığı üzerine olumlu ya da olumsuz etkisini inceleyen çok az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. İskender ve Akın (2011: 215-221) tarafından Öz-Duyarlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla üniversite düzeyindeki öğrenciler arasında yapılan çalışmada öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutları ile internet bağımlılığı arasında negatif

bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı çalışmada öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme faktörlerinin internet bağımlılığı ile pozitif ilişkisi ortaya konmuştur. Bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT) şüphesiz ki hayatımızda önemli etkilere sebep olmuştur. BİT ile yoğun etkileşimin insan beyninin plastisitesinde nöro-bilişsel değişimlere neden olup olmadığı da araştırmacılar tarafından sorgulanan konuların arasındadır (Biocca, 2000:22-29).

Yoğun bilgisayar kullanımı sonucu ortaya çıkan psikolojik durumlardan biri de Arnetz ve Wikholm (1997:35-42) tarafından tanımlanan *Teknostres* kavramıdır. Teknosteres, iş yerlerinde yoğun şekilde bilgisayarlar ile etkileşim içerisindeki bireylerin zihinsel ve psikolojik etkilenme durumlarını ifade etmek için kullanılan bir kavramdır. Bilişim teknolojisini yoğun şekilde kullanan bireylere yönelik yapılan çalışmaların daha çok internet kullanımı üzerine yoğunlaştığı gözlenmektedir. Örneğin internetin kullanıcılar üzerinde sosyal bağlanma ve depresyon artışı gibi konularda negatif bir etki yarattığı bulunmuştur (Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay, & Scherlis, 1998: 1017-1031).

Ayrıca Morgan ve Cotten (2003:133-142) tarafından yapılan araştırmada internette alışveriş, oyun ya da araştırma için geçirilen zamanın depresif belirtilerin artması ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin karakteristiği stres ve depresif belirtilerin artmasında önemli bir etkiye sahiptir. İş yerinde bilgisayar ve internet kullanımının bireyin öz-yeterlilik, içedönüklük ya da dışadönüklük ve yalnızlık gibi psikolojik karakteristiği üzerine etkileri de çeşitli araştırmaların konusu olmuştur (Salanova, Peiro , & Schufeli , 2002:1-25; Beas & Salanova, 2006:1043-1058).

İncelenen araştırma içerikleri göz önüne alındığında bilgisayar kullanım amacı ve süresi değişkenlerinin sosyal bilimler kapsamında sıklıkla ele alındığı ve diğer değişkenlere göre ön plana çıktığı ifade edilebilir. Bu genel bulgu, yapılan çalışmada, araştırmacıları öz-duyarlık ile bilgisayar kullanım amacı ve süresi arasındaki ilişkileri incelemeye yöneltmiştir.

Bu bağlamda gerçekleştirilen bu araştırmanın amacı, bilgisayar kullanan bireylerin Öz-Duyarlıkları ile bilgisayar kullanım süreleri ve amaçları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve Öz-Duyarlıkları ile yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi değişkenler arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını incelemektir.

2. Yöntem

Bu bölümde gerçekleştirilen araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, çalışma grubunun farklı cinsiyet, yaş, eğitim durumu, bilgisayar kullanım süresi ve amacı ile Öz-Duyarlık düzeyleri ve Öz-Duyarlık alt faktörleri arasındaki ilişki incelenecektir.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu farklı amaçlarla bilgisayar kullanan çeşitli yaş, eğitim ve meslek gruplarından bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılanların 37'si (%18.1) Lise, 7'si (%3.4) Ön Lisans, 143'ü (%70.1) Lisans, 17'si (%8.3) Yüksek Lisans eğitimi düzeylerine sahip, 79'u (%38.7) 15-24 Yaş, 94'ü, (%46.1) 25-34 Yaş, 31'i, (%15.2) 35 ve üzeri yaş aralığında, 88'i (%43.1) kadın 116'sı (%56.9) erkek olmak üzere toplam 204 kişiden oluşmaktadır. Çalışmaya katılanların demografik özellikleri Tablo 1'de görüldüğü gibidir.

Tablo 1: Çalışma grubuna ait demografik özellikler

Cinsiyet	f	%	Yaş	f	%	Eğitim	f	%
Erkek	116	56.9	15-24 Yaş	79	38.7	Lise	37	18.1
			25-34 Yaş	94	46.1	Ön-Lisans	7	3.4
			35 ve Üzeri Yaş	31	15.2	Lisans	143	70.1
Kadın	88	43.1	Toplam	204	100.0	Lisansüstü	17	8.3
Toplam	204	100.0	Toplam	204	100.0	Toplam	204	100.0

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak, Neff (2003b:223-250) tarafından geliştirilen ve Akın vd. (2007:1-10) tarafından Türkçe 'ye uyarlanarak geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan "Öz-Duyarlık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek (1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) sık sık, (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde seçeneklerden oluşan 5'li likert tipi bir yapıdadır. Akın vd. (2007:1-10) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .72 ile .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı ve %27'lik alt-üst gruplarının ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda ise orijinal formda olduğu gibi Türkçe uyarlama formda da 6 faktör altında toplam 26 soru bulunmaktadır. Ölçeğin alt faktörleri öz-sevecenlik, öz-yargılama,

paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme şeklindedir (Akın vd., 2007:1-10). Ayrıca katılımcıların demografik özellikleri ve bilgisayar kullanım amaçları ve sürelerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu geliştirilmiştir.

Bilgisayar kullanım amaçları (a) kişisel amaçlı (b) iş amaçlı ve (c) yazılım geliştirme amaçlı bilgisayar kullanımı başlıkları altında incelenmiştir. Bilgisayar kullanım amaçları ve süreleri araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu üzerindeki katılımcı beyanlarına dayanılarak belirlenmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Öz-Duyarlık Ölçeği toplam 214 gönüllü katılımcıya uygulanmış, katılımcıların 10'una ait formlar ölçeği tam olarak doldurmadığı ya da açık bir şekilde rastgele doldurduğu için araştırma kapsamına alınmamış ve analizler toplam 204 form üzerinden gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin toplam puanı ve her bir faktörün puanları ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Ölçek toplam puanının hesaplanması sırasında ölçeğin negatif boyutları olan Öz-Yargılama, İzolasyon ve Aşırı Özdeşleşme boyutlarına ait puanlar ters kodlanarak işleme alınmıştır. Ölçeğin toplam puanının yorumlanmasında 1-2.5 puan arası düşük Öz-Duyarlık düzeyi, 2.6-3.5 puan arası orta Öz-Duyarlık düzeyi ve 3.6-5 puanlar arası ise yüksek Öz-Duyarlık düzeyi olarak yorumlanmıştır. Tablo 2'de görüleceği gibi katılımcıların önemli bir kısmı orta (%51.47) ve yüksek (%37,75) Öz-Duyarlık seviyesindedir.

Tablo 2 : Katılımcıların toplam Öz-Duyarlık düzeyleri yüzde-frekans tablosu

Öz-Duyarlık Düzeyi	f	%
Düşük	22	10.78
Orta	105	51.47
Yüksek	77	37.75
Toplam	204	100.0

Katılımcıların Öz-Duyarlık toplam puanları ve ölçek alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma sergileyip sergilemediğini analiz etmek için İlişkisiz Örneklemeler T-Testi kullanılmıştır. Öz-Duyarlık toplam ve alt boyut puanlarının yaş, eğitim, kullanım amacı ve süresi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini analiz etmek için ise İlişkisiz Örneklemeler İçin tek Faktörlü Varyans Analizi (One-Way Anova) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS v16.0 paket programından yararlanılmıştır.

3. Bulgular

Bu bölümde uygulanan Öz-Duyarlık Ölçeği ve kişisel bilgi formundan toplanan verilerin istatistiksel analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 3 : Cinsiyet değişkenine göre öz-duyarlık toplam ve alt boyut puanlarına ait t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p																																																																				
Öz-Duyarlık Toplam Puan	Erkek	116	85.845	14.67	202	.79	.430																																																																				
	Kadın	88	84.102	16.74				Öz-Sevecenlik Boyutu	Erkek	116	15.741	4.00	202	.59	.554	Kadın	88	15.409	3.91	Öz-Yargılama Boyutu	Erkek	116	12.810	4.27	202	-.43	.666	Kadın	88	13.080	4.58	Paylaşımların Bilincinde Olma Boyutu	Erkek	116	11.724	3.25	202	-1.09	.276	Kadın	88	12.227	3.28	İzolasyon Boyutu	Erkek	116	10.345	3.40	202	-.58	.562	Kadın	88	10.648	4.03	Bilinçlilik Boyutu	Erkek	116	13.466	3.05	202	.20	.841	Kadın	88	13.375	3.37	Aşırı Özdeşleşme Boyutu	Erkek	116	9.931	3.74	202	-2.26	.025
Öz-Sevecenlik Boyutu	Erkek	116	15.741	4.00	202	.59	.554																																																																				
	Kadın	88	15.409	3.91				Öz-Yargılama Boyutu	Erkek	116	12.810	4.27	202	-.43	.666	Kadın	88	13.080	4.58	Paylaşımların Bilincinde Olma Boyutu	Erkek	116	11.724	3.25	202	-1.09	.276	Kadın	88	12.227	3.28	İzolasyon Boyutu	Erkek	116	10.345	3.40	202	-.58	.562	Kadın	88	10.648	4.03	Bilinçlilik Boyutu	Erkek	116	13.466	3.05	202	.20	.841	Kadın	88	13.375	3.37	Aşırı Özdeşleşme Boyutu	Erkek	116	9.931	3.74	202	-2.26	.025	Kadın	88	11.182	4.14								
Öz-Yargılama Boyutu	Erkek	116	12.810	4.27	202	-.43	.666																																																																				
	Kadın	88	13.080	4.58				Paylaşımların Bilincinde Olma Boyutu	Erkek	116	11.724	3.25	202	-1.09	.276	Kadın	88	12.227	3.28	İzolasyon Boyutu	Erkek	116	10.345	3.40	202	-.58	.562	Kadın	88	10.648	4.03	Bilinçlilik Boyutu	Erkek	116	13.466	3.05	202	.20	.841	Kadın	88	13.375	3.37	Aşırı Özdeşleşme Boyutu	Erkek	116	9.931	3.74	202	-2.26	.025	Kadın	88	11.182	4.14																				
Paylaşımların Bilincinde Olma Boyutu	Erkek	116	11.724	3.25	202	-1.09	.276																																																																				
	Kadın	88	12.227	3.28				İzolasyon Boyutu	Erkek	116	10.345	3.40	202	-.58	.562	Kadın	88	10.648	4.03	Bilinçlilik Boyutu	Erkek	116	13.466	3.05	202	.20	.841	Kadın	88	13.375	3.37	Aşırı Özdeşleşme Boyutu	Erkek	116	9.931	3.74	202	-2.26	.025	Kadın	88	11.182	4.14																																
İzolasyon Boyutu	Erkek	116	10.345	3.40	202	-.58	.562																																																																				
	Kadın	88	10.648	4.03				Bilinçlilik Boyutu	Erkek	116	13.466	3.05	202	.20	.841	Kadın	88	13.375	3.37	Aşırı Özdeşleşme Boyutu	Erkek	116	9.931	3.74	202	-2.26	.025	Kadın	88	11.182	4.14																																												
Bilinçlilik Boyutu	Erkek	116	13.466	3.05	202	.20	.841																																																																				
	Kadın	88	13.375	3.37				Aşırı Özdeşleşme Boyutu	Erkek	116	9.931	3.74	202	-2.26	.025	Kadın	88	11.182	4.14																																																								
Aşırı Özdeşleşme Boyutu	Erkek	116	9.931	3.74	202	-2.26	.025																																																																				
	Kadın	88	11.182	4.14																																																																							

Yapılan analiz sonucunda, Öz-Duyarlığın toplam puan bazında cinsiyete göre farklılaşmadığı, bununla birlikte “Aşırı Özdeşleşme” alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı gözlenmektedir ($t_{(202)}=2.26$, $p<.05$). Ortalamalar incelenecek olursa erkek katılımcıların ($\bar{X} = 9.93$) aşırı özdeşleşme düzeylerinin kadın katılımcılara ($\bar{X} = 11.18$) göre daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılabilir. Diğer bir söylemle kadın katılımcıların erkeklere göre daha fazla aşırı özdeşleştiği gözlenmektedir. Tablo 3 incelendiğinde diğer alt boyutlara ait ortalamaların cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 4: Yaş değişkenine göre öz-duyarlık toplam ve alt boyutlarına ait ANOVA sonuçları

	Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Öz-Duyarlık Toplam Puan	Gruplararası	2	4197.932	9.36	0.000	15-24 ile 25-34 15-24 ile 35 ve Üzeri
	Gruplariçi	201	45077.299			
	Toplam	203	49275.230			
Öz-Sevecenlik	Gruplararası	2	58.900	1.90	0.152	-
	Gruplariçi	201	3116.139			
	Toplam	203	3175.039			
Öz-Yargılama	Gruplararası	2	320.149	8.91	0.000	15-24 ile 25-34 15-24 ile 35 ve Üzeri
	Gruplariçi	201	3607.748			
	Toplam	203	3927.897			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Gruplararası	2	34.556	1.63	0.198	-
	Gruplariçi	201	2124.738			
	Toplam	203	2159.294			
İzolasyon	Gruplararası	2	137.541	5.30	0.006	15-24 ile 25-34
	Gruplariçi	201	2609.336			
	Toplam	203	2746.877			
Bilinçlilik	Gruplararası	2	53.247	2.67	0.072	-
	Gruplariçi	201	2006.650			
	Toplam	203	2059.897			
Aşırı Özdeşleşme	Gruplararası	2	244.247	8.38	0.000	15-24 ile 25-34 15-24 ile 35 ve Üzeri
	Gruplariçi	201	2930.576			
	Toplam	203	3174.824			

Analiz sonuçlarına göre, Öz-Duyarlık düzeyleri arasında yaş değişkeni bakımından toplam puan bazında anlamlı bir farklılaşma olduğu gözlenmektedir ($F_{(2-201)}=9.36$, $p<.01$). Başka bir söylemle katılımcıların öz-duyarlık düzeyleri yaşa bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Hangi yaş grupları arasından farklılaşma olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre 25-34 yaş grubu ($\bar{X} = 87.71$) ve 35 ve üzeri yaş gruplarındaki ($\bar{X} = 91.19$) katılımcıların öz-duyarlık düzeylerinin, 15-24 yaş grubundaki ($\bar{X} = 79.58$) katılımcıların öz-duyarlık düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine Tablo 4 incelendiğinde öz-duyarlık alt boyutlarından öz-yargılama ($F_{(2-201)}=8.92$, $p<.01$), izolasyon ($F_{(2-201)}=5.30$, $p<.01$) ve aşırı özdeşleşme ($F_{(2-201)}=8.38$, $p<.01$) boyutları bakımından yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre öz-yargılama boyutunda, 25-34 yaş grubu ($\bar{X} = 12.03$) ve 35 ve

üzeri yaş gruplarındaki katılımcıların ($\bar{X} = 11.65$), 15-24 yaş grubundaki katılımcılardan ($\bar{X} = 14.49$) daha düşük düzeyde öz-yargılama düzeyinde sahip oldukları belirlenmiştir. İzolasyon boyutunda ise sadece 15-24 yaş grubundaki katılımcılar ile 25-34 yaş grubundaki katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır, 15-24 yaş grubundaki katılımcıların ($\bar{X} = 11.51$), 25-34 yaş grubundaki katılımcılara ($\bar{X} = 9.86$) göre daha yüksek bir izolasyon düzeyinde oldukları tespit edilmiştir. Son olarak, aşırı özdeşleşme boyutunda yine 15-24 yaş grubundaki katılımcıların ($\bar{X} = 11.81$), 25-34 yaş grubu ($\bar{X} = 9.81$) ve 35 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılara ($\bar{X} = 9.06$) göre daha yüksek düzeyde aşırı özdeşleşme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bağlamda 15-24 yaş grubundaki katılımcıların negatif etki yaratan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarında diğer yaş gruplarına göre düşük düzeyde olması sebebi ile öz-duyarlılık düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Eğitim durumu değişkeni ile Öz-Duyarlık arasındaki ilişki ANOVA analizi yapılarak incelenmiş, analiz sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5: Eğitim durumu değişkenine göre öz-duyarlılık toplam ve alt boyutlarına ait ANOVA sonuçları

	Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Öz-Duyarlık Toplam Puan	Gruplararası	3	575.433			
	Gruplarıçi	200	48699.797	.79	.502	-
	Toplam	203	49275.230			
Öz-Sevecenlik	Gruplararası	3	8.193			
	Gruplarıçi	200	3166.846	.17	.915	-
	Toplam	203	3175.039			
Öz-Yargılama	Gruplararası	3	61.275			
	Gruplarıçi	200	3866.622	1.06	.369	-
	Toplam	203	3927.897			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Gruplararası	3	42.809			
	Gruplarıçi	200	2116.486	1.35	.260	-
	Toplam	203	2159.294			
İzolasyon	Gruplararası	3	59.013			
	Gruplarıçi	200	2687.864	1.47	.226	-
	Toplam	203	2746.877			
Bilinçlilik	Gruplararası	3	42.151			
	Gruplarıçi	200	2017.746	1.39	.246	-
	Toplam	203	2059.897			
Aşırı Özdeşleşme	Gruplararası	3	69.885			
	Gruplarıçi	200	3104.938	1.50	.216	-
	Toplam	203	3174.824			

Tablo 5 incelendiğinde, Öz-Duyarlık toplam puanları ve alt boyut puanları ile eğitim durumu değişimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Başka bir deyişle bireylerin eğitim durumlarındaki değişim Öz-Duyarlık toplam ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmayı ortaya çıkarmamaktadır. Katılımcıların bilgisayar kullanım amaçları ile Öz-Duyarlık toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişki ANOVA analizi ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6 : Bilgisayar kullanım amacı değişkenine göre öz-duyarlık toplam ve alt boyutlarına ait ANOVA sonuçları

	Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
	Gruplararası	2	509.425			
Öz-Duyarlık Toplam Puan	Gruplariçi	201	48765.805	1.05	.352	-
	Toplam	203	4927.230			
	Gruplararası	2	40.889			
Öz-Sevecenlik	Gruplariçi	201	3134.150	1.31	.272	-
	Toplam	203	3175.039			
	Gruplararası	2	92.321			
Öz-Yargılama	Gruplariçi	201	3835.576	2.42	.092	-
	Toplam	203	3927.897			
	Gruplararası	2	15.334			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Gruplariçi	201	2143.960	.72	.489	-
	Toplam	203	2159.294			
	Gruplararası	2	18.984			
İzolasyon	Gruplariçi	201	2727.893	.70	.498	-
	Toplam	203	2746.877			
	Gruplararası	2	45.818			
Bilinçlilik	Gruplariçi	201	2014.080	2.28	.104	-
	Toplam	203	2059.897			
	Gruplararası	2	43.083			
Aşırı Özdeşleşme	Gruplariçi	201	3131.740	1.38	.253	-
	Toplam	203	3174.824			

Tablo 6 incelendiğinde, Öz-Duyarlık toplam puanları ve alt boyut puanları ile bilgisayar kullanım amaçları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Başka bir deyişle bireylerin bilgisayar kullanım amaçlarındaki farklılaşma Öz-Duyarlık toplam ve alt boyutlarında anlamlı bir değişimi ortaya çıkarmamaktadır. Katılımcıların bilgisayar kullanım süreleri ile Öz-Duyarlık toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişki ANOVA analizi ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7 : Bilgisayar kullanım süresi değişkenine göre öz-duyarlık toplam ve alt boyutlarına ait ANOVA sonuçları

	Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Öz-Duyarlık Toplam Puan	Gruplarasası	2	13.822			
	Gruplariçi	201	49261.409	.028	.972	-
	Toplam	203	49275.230			
Öz-Sevecenlik	Gruplarasası	2	35.563			
	Gruplariçi	201	3139.476	1.14	.322	-
	Toplam	203	3175.039			
Öz-Yargılama	Gruplarasası	2	5.088			
	Gruplariçi	201	3922.809	.13	.878	-
	Toplam	203	3927.897			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Gruplarasası	2	8.593			
	Gruplariçi	201	2150.701	.40	.670	-
	Toplam	203	2159.294			
İzolasyon	Gruplarasası	2	29.316			
	Gruplariçi	201	2717.561	1.08	.340	-
	Toplam	203	2746.877			
Bilinçlilik	Gruplarasası	2	3.731			
	Gruplariçi	201	2056.166	.18	.833	-
	Toplam	203	2059.897			
Aşırı Özdeşleşme	Gruplarasası	2	25.835			
	Gruplariçi	201	3148.989	.83	.440	-
	Toplam	203	3174.824			

Tablo 7 incelendiğinde, Öz-Duyarlık toplam puanları ve alt boyut puanları ile bilgisayar kullanım süreleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Başka bir deyişle bireylerin bilgisayar kullanım sürelerindeki farklılaşma Öz-Duyarlık toplam ve alt boyutlarında anlamlı bir değişimi ortaya çıkarmamaktadır.

Analizler sonucunda, genel anlamda bilgisayar odaklı çalışma özelliklerinin Öz-Duyarlık verilerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonucun literatürdeki çalışmalarla karşılaştırılarak yorumlanması sonuç ve tartışma bölümünde yapılmıştır.

4. Sonuç ve Tartışma

Araştırma verileri incelenirken öncelikle katılımcı profili üzerinde durulması gerekmektedir. Çalışmaya katılan toplam 204 katılımcının 105 (%51.47)' inin orta düzeyde Öz-Duyarlık değerlerine sahip olması çalışma grubunun radikal bir veri karakteristiğine sahip olmadığını ve incelenebilir özellikler taşıdığını göstermektedir. Yapılan çalışmada elde edilen bulgular iki farklı boyutta ele alınması gereken verileri ortaya çıkarmaktadır. İlk aşamada, cinsiyet değişkeni ile Öz-Duyarlık ölçeğinin alt boyutlarından biri olan aşırı özdeşleme arasında anlamlı bir değişim bulunduğu gözlenmektedir. Bu değişim erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha düşük düzeyde bir aşırı özdeşleme sergiledikleri şeklinde gerçekleşmiştir. Neff (2003b:223-250), Öz-Duyarlık boyutlarını sıralarken, bu boyutu aşırı-özdeşlemeye karşı bilinçlilik olarak ele almakta ve bilinçliliği ruh sağlığı ile ilişkilendirerek hayatın sıkıntılarını kabullenme, duyguları dengede tutabilme olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, cinsiyetler arasında farklılaşma hayata karşı geliştirilen duygusal refleksler açısından ele alınabilir. Yas değişkeni incelendiğinde, grup içerisinde Öz-Duyarlık toplam puanları açısından 15- 24 yaş aralığının diğer yaş gruplarına göre daha düşük düzeyde Öz-Duyarlık sergilediği gözlenmektedir. Bu yönde farklılaşma öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleme boyutlarında da görülebilmektedir. Düşük yaş gruplarında ortaya çıkan düşük Öz-Duyarlık düzeyi, Bennet-Goleman(2002) tarafından yapılan ve Öz-Duyarlığı, bireyin karşılaşmış olduğu olumsuz olaylar ve deneyimler karşısında kendisine karşı duyarlı ve şefkatli davranması olarak ifade eden tanımlamayla örtüşmektedir. Yas ilerledikçe karşılaşılan yaşam deneyimlerindeki artışın Öz-Duyarlık değerlerini de etkilediği elde edilen verilerden gözlemlenebilmektedir.

Çalışmanın hedef noktasını oluşturan bilgisayar kullanım amaçlarıyla Öz-Duyarlık puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır. Elde edilen bu bulgunun İskender ve Akin(2011:215-221) tarafından gerçekleştirilen ve internet bağımlılığı ile Öz-Duyarlık puanları arasında negatif bir ilişkiyi ortaya koyan çalışma verileriyle uyumsuzluk gösterdiği söylenebilir. Ancak bu çalışmada incelenen özelliğin bir bağımlılık düzeyinde bilgisayar kullanımını

ele almamış olması ortaya çıkan farklı bulguların nedeni olarak yorumlanabilir. Salt bilgisayar kullanımının farklı boyutları ele alındığında araştırma bulguları, Salanova vd. (2002:1-25) ve Beas ve Salanova (2006:1043-1058) tarafından ortaya konulan araştırma bulgularına bir yenisi eklemesi açısından önemli görülmektedir.

Bu kapsamda, teknoloji toplumuna doğru değişim sürecinde bireylerin bilgisayarlarla etkileşimi her geçen gün farklılaşan duygusal değişim sürecini de beraberinde getirmektedir. Önemli olan nokta, bilgisayarlarla toplumsal olarak 20 yıldan uzun süredir bağlantı içerisinde olan insanoğlunun duygusal olarak bu etkileşime karşı bir bağıklık mekanizması ortaya koyabilecek mi? sorusuna yanıt bulabilmektir. Bu çalışmada ortaya çıkan bulguların toplumlara ait duygusal bağıklık mekanizmasının gelişimine yönelik ipuçları verdiği düşünülmekte ve ileride yapılabilecek çalışmalara katkısı olabileceğine inanılmaktadır.

Kaynakça

- Abbey, A., Andrews, F. M., & Halman, L. J. (1992). Infertility and Subjective Well-Being: The Mediating Roles of Self-Esteem, Internal Control, and Interpersonal Conflict. *Journal of Marriage and Family*, 54(2), 408-417.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Arnetz, B. B., & Wikholm, C. (1997). Technological Stress: Psychophysiological Symptoms in Modern Offices. *Journal of Psychosomatic Research*, 43(1), 35-42.
- Barlow, J. H., Cullen, L. A., & Rowe, I. F. (2002). Educational Preferences, Psychological Well-Being and Self-Efficacy Among People with Rheumatoid Arthritis. *Patient Education and Counseling*, 46(1), 11-19.
- Beas, M. I., & Salanova, M. (2006). Self-efficacy Beliefs, Computer Training and Psychological Well-Being Among Information and Communication Technology Workers. *Computers in Human Behavior*, 22, 1043-1058.
- Bennett-Goleman, T. (2002). *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*. NY: Three Rivers Press.
- Biocca, F. (2000). New Media Technology and Youth: Trends in the Evolution of New Media. *Journal of Adolescent Health*, 27(2), 22-29.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, Peer Relations, and Self-Confidence as Predictors of Happiness and Loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327-339.
- Dilmaç, B., Deniz, M., & Deniz, M. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Değer Tercihlerinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- İskender, M., & Akın, A. (2011). Self-Compassion and Internet Addiction. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 215-221.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention, Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Austin: The University of Texas.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A Social Technology That Reduces social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The Hope Construct, Will, and Ways: Their Relations with Self-Efficacy, Optimism, and General Well-Being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539-551.
- Martinez, R., & Dukes, R. L. (1987). Race, Gender and Self-Esteem among Youth. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 9(4), 427-443.
- McGehee, J. P. (2010). *The Development and Implementation of a Self-Compassion Intervention for Adolescents: A Pilot Study. Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Austin: The University of Texas .
- Morgan, C., & Cotten, S. R. (2003). The Relationship between Internet Activities and Depressive Symptoms in a Sample of College Freshmen. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 133-142.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y.-J. (2009). Self-Kindness When Facing Stress: The Role of Self-Compassion, Goal Regulation, and Support in College Students' Well-Being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003). The Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- 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. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139–154.
- Owens, T. J. (1993). Accentuate the Positive-and the Negative: Rethinking the Use of Self-Esteem, Self-Deprecation, and Self-Confidence. *Social Psychology Quarterly, 56*(4), 288-299.
- Rapgay, L., & Bystrisky, A. (2009). Classical Mindfulness: an Introduction to Its Theory and Practice for Clinical Application. *Annals Of The New York Academy Of Sciences, 1172*, 148-162.
- Roberts, R. E., & Bengtson, V. L. (1993). Relationships with Parents, Self-Esteem, and Psychological Well-Being in Young Adulthood. *Social Psychology Quarterly, 56*(4), 263-277.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.
- Safren, S. A., Radomsky, A. S., Otto, M. W., & Salomon, E. (2002). Predictors of Psychological Well-Being in a Diverse Sample of HIV-Positive Patients Receiving Highly Active Antiretroviral Therapy. *Psychosomatics, 43*(6), 478-485.
- Salanova, M., Peiro, J. M., & Schufeli, W. B. (2002). Self-efficacy Specificity and Burnout Among Information Technology Workers: An Extension of the Job Demand-Control Model. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 11*(1), 1-25.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-Compassion is a Better Predictor Than Mindfulness of Symptom Severity and Quality of Life in Mixed Anxiety and Depression. *Journal of Anxiety Disorders, 25*, 123-130.