

Psikolojik İyi Oluş ve Öz-Anlayış: Sosyal Çalışmacı
Örnekleminde Bir Araştırma

Psychological Well-Being and Self-Compassion: A Study in A Sample of
Social Workers

Özet

Bu araştırma, öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi konu edinmektedir. Bu kapsamda, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak 351 sosyal çalışmacıya ulaşılmış olup Öz-Anlayış Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler, SPSS-25 istatistik programında analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, sosyal çalışmacıların öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Yine araştırmada öz-anlayış düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde %23 oranında yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre çocukluk dönemindeki anne baba tutumu ile çocuklukta duygusal veya fiziksel şiddet görme durumunun sosyal çalışmacıların öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir. İlave olarak çocukluk döneminde demokratik anne baba tutumuna sahip olan katılımcıların öz-anlayış seviyesinin daha yüksek olduğu, demokratik anne baba tutumuna sahip katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin suçlayıcı ve tutarsız anne baba tutumuna sahip olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak araştırma sonuçlarına göre öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, yaş grubu, medeni durum ve çalışılan alana göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Abstract

This research focuses on the relationship between self-compassion and psychological well-being. In this context, 351 social workers were reached by using convenience sampling method and data were collected using Self-Compassion Scale and Psychological Well-Being Scale. The obtained data were analyzed in SPSS-25 statistical program. As a result of the research, a positive and significant relationship was determined between the self-compassion and psychological well-being of social workers. It was determined that the level of self-compassion was a 23% predictor of psychological well-being. It has been determined that the attitude of parents in childhood and the state of being exposed to emotional or physical violence in childhood make a significant difference in the levels of self-understanding and psychological well-being of social workers. It was observed that the level of self-compassion of the participants who had democratic parental attitudes during childhood was higher, and the psychological well-being of the participants who had democratic parents' attitudes was higher than the psychological well-being of those who had an accusatory and inconsistent parental attitude. It was concluded that the levels of self-compassion and psychological well-being did not show a significant difference according to gender, age group, marital status and field of study.

Mahmut Özdemir

Yüksek Lisans Öğrencisi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye,
mahmutozdemirshu@hotmail.com
Orcid No: <https://orcid.org/0009-0008-5583-4412>

Koray Çetinceli

Dr. Öğr. Üyesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, İİBF, Uluslararası Ticaret ve Lojistik Bölümü, Isparta, Türkiye, koraycetinceli@sdu.edu.tr
Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-3745-0545>

Makale Türü / Article Type

Research Article / Araştırma Makalesi

Anahtar Kelimeler

Öz-Anlayış, Psikolojik İyi Oluş Sosyal Çalışmacı.

Keywords

Self-Compassion, Psychological Well-Being, Social Workers.

JEL Codes: M1

Bilgilendirme / Information

Bu çalışma Mahmut Özdemir'in Dr. Öğr. Üyesi Koray Çetinceli danışmanlığında Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı'nda hazırladığı yüksek lisans tez çalışmasından derlenmiştir.

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı

Çalışmanın araştırma kısmı Süleyman Demirel Üniversitesi Etik Kurulu'nun 04.01.2023 tarih ve 131 / 6 sayılı Kararı ile alınan izin doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

Submitted: 18 / 08 / 2023

Accepted: 02 / 10 / 2023

Giriş

Kişinin acı veren durumlar ve yaşadığı olumsuz olaylar karşısında kendisine anlayış göstermesi, kendi zayıflıklarını ve başarısızlıklarını bütün insanlığın yaşadığı bir durum olarak görmek iyi oluş için önemli bir hal almıştır. Kristen Neff (2003a) tarafından literatüre kazandırılan self-compassion Türkçe literatürde öz-şefkat, öz-anlayış, öz-duyarlılık ve öz-merhamet olarak kullanılmaktadır. Yapılan bu çalışmada ise self-compassion kavramı yerine öz-anlayış kavramı kullanılacaktır.

Öz-anlayış, bireyin acı ya da başarısızlık durumlarında özeleştiri yapmaktansa kendine karşı nazik ve anlayışlı olmayı gerektirir. Öz-anlayış kişinin deneyimlerini izole edici ve kendine özgü görmek yerine daha ortay insan deneyiminin bir parçası olarak algılaması ve bunlarla aşırı özdeşleşmek yerine acı verici düşünce ve duyguları dikkatli ve bilinçli bir farkındalıkta tutmanın gerekliliğini savunur. Öz-anlayış, öz sevecenlik (self-kindness), paylaşımların bilincinde olma (common humanity) ve bilinçlilik (mindfulness) olarak üç boyut ile kavramsallaştırılmıştır. Öz sevecenlik özellikle zorluk, acı veya başarısızlık zamanlarında sert eleştiri yerine kendine karşı anlayışlı ve nazik bir tutum sergilemektir. Paylaşımların bilincinde olma, kişinin acı çekmesinin ve başarısızlığının insanlık durumunun bir parçası olduğunun kabul edilmesidir. Farkındalık, kişinin zorlu düşüncelerinin ve duygularının farkına varma ve bunları kabul etme uygulamasıdır. Araştırmalar, öz-anlayışın sağlıklı bir psikolojik işlevsellik ile önemli derecede ilişkili olduğunu göstermektedir (Neff, 2003a).

İyi oluş ile ilgili çalışmalar, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olmak üzere iki farklı yaklaşımda yapılmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Öznel iyi oluş, duygu ve yaşam kalitesi üzerinde genel bir değerlendirme yaparken; psikolojik iyi oluş, kendini gerçekleştirme ile ilgili algılamaları (anamlı hedefler peşinde koşmak, bir kişi olarak büyümek ve gelişmek, başkaları ile kaliteli ilişkiler kurmak vb.) inceler. Ryff (1989)'in psikolojik iyi oluş kavramı, çok boyutlu olup bireylerin psikolojik işlevsellik (eudaimonik) iyi oluşunu araştırmak için geliştirilmiş bir çerçevedir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin kendilerini nasıl değerlendirdiklerini ve yaşam kaliteleri hakkında bilgi veren bir yapıdır. Eudaimonik geleneği izleyen psikolojik iyi oluş, kişinin psikolojik olarak maksimum gelişmenin ne anlama geldiğini özerklik, çevresel ustalık, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişki, yaşam amacı ve kendini kabul olmak üzere altı boyut ile tanımlar. Kişinin kendisi ile olan ilişkisi, kendine karşı olan tutumu, kendisini tanıması ve farkındalık durumu mutlu bir yaşam için önemlidir. Kişinin olumsuz özellikler, karşılaşmış olduğu olumsuz durumlar ve başarısızlara karşı kendine anlayışlı davranması, yargılayıcı ve suçlayıcı olmayan tutum ve düşünce yapısının kişilerin psikolojik iyi oluş seviyesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada; öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş modeli üzerinde, sosyal çalışmacılar örnekleminde bir araştırma yapılması amaçlanmıştır. Literatürde sosyal çalışmacıların öz-anlayış ve psikolojik iyi oluşları düzeyini ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Örneklem için literatürde sosyal hizmet uzmanı, sosyal çalışmacı ve sosyal çalışma görevlisi gibi kavramlar kullanılmıştır. Her üç kavram da aynı mesleğe ithaf edilmektedir. Yapılan bu çalışmada, sosyal çalışmacı kavramı kullanılmıştır. Bu kapsamda, araştırmanın sosyal çalışmacılar örneklemini üzerinden yanıt aradığı problemler şu şekildedir:

1. Sosyal çalışmacıların öz-anlayış düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Sosyal çalışmacıların öz-anlayış düzeyi, psikolojik iyi oluş düzeyini etkilemekte midir?
3. Sosyal çalışmacıların öz-anlayış düzeyi demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1. Literatür

1.1. Öz-Anlayış

Öz-anlayış, anlayış ve başkaları için endişe duygularıyla doğrudan ilişkili olduğu için öz-anlayışlı olmak bencil veya benmerkezci olmayı gerektirmez ya da kişinin kişisel ihtiyaçlarını başkalarınınkilere göre önceliklendirdiği anlamına gelmez. Bunun yerine öz-anlayış, acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliklerin insanlık durumunun bir parçası olduğunu ve kendisi

de dahil tüm insanların şefkate layık birer insan olduğunu kabul etmeyi gerektirir (Goldstein ve Kornfield, 1987, Neff, 2003). Ayrıca öz-anlayışın kendine acımadan oldukça farklı olduğu da belirtilmelidir. Bireyler başkalarına acıdıkları zaman tipik olarak kendini onlardan son derece ayrı ve kopuk hisseder, şefkatli bir durumunda ise bireyler başkalarına bağlı hissederler ve ıstırabın tüm insanların deneyimlediği bir şey olduğunun farkında olurlar. Benzer şekilde, bireyler kendilerine acıma hissettiklerinde, kendi sorunlarında boğulmuş olurlar ve başkalarının da benzer problemlere sahip olduğunu unuturlar. Onlar diğerleri ile olan bu bağlantıyı kuramazlar ve bunun yerine dünyada acı çekenin sadece kendilerinin olduğunu hissederler. Kendine acıma, benmerkezci ayrılık duygularını vurgulama eğiliminde olup kişisel ıstırabın boyutunu büyütür. Öte yandan öz-anlayış, kişinin kendisiyle ve başkasıyla ilgili deneyimlerini bu tür bir deneyim olmadan görmesini sağlar (Neff, 2003a).

Öz-anlayışın kendine acımadan farklı olduğu bir başka durum, bireylerin kendi acı ve ıstıraplarıyla ne ölçüde özdeşleştirildiği ile ilgilidir. Kendine acıma süreci yaşama noktasında bireyler, tipik olarak kendilerini duygularına karşı kaptırarak tamamen kendi duyguları tarafından emilir. Bu süreç "aşırı özdeşleşme" olarak adlandırılır. Bireyler mevcut durumlarına o kadar dalmış bir haldedir ki kişinin diğer yönlerine ve alternatif olabilecek duygusal tepkilere, zihinsel düşünce, yorum ve bakış açısına erişilemez (Bennett-Goleman, 2001, Nef, 2003a). Çünkü kişinin farkındalığı tamamen öznel tepkiler tarafından tüketildiği için kişi mevcut durumdan geri adım atamaz ve daha nesnel bir bakış açısı benimseyemez. Buna karşılık, öz-anlayış, bireylerin genişletebilecekleri bir "zihinsel alan" oluşturarak üstbilişsel faaliyetlerde bulunmasını gerektirir. Bu süreç, kendini kaptırma ve aşırı özdeşleşme döngüsünü kırma eğilimindedir. Öz-anlayış, böylece bağlılık duygularını artırır benmerkezçiliği ve ayrılık duygularını azaltır. Aynı zamanda öz-anlayış, bireylerin acı verici durumdan kaçınmalarını veya bu durumu bastırmamalarını gerektirir. Bu nedenle kendine karşı anlayışlı bir tutum, bilinçli farkındalık olarak bilinen dengeli bir zihinsel bakış açısını gerektirir. Farkındalık boyutu, aşırı özdeşleşme ve deneyimle bağı koparmanın aşırılıklarından kaçınan ve ortaya çıktıkça zihinsel ve duygusal olguları net bir şekilde görmeyi ve kabul etmeyi gerektiren dengeli bir farkındalık halidir. Farkındalık, "kendilik duygusunun ve öz saygının yumuşadığı veya kaybolduğu bir durumda" bunun yerine yargılayıcı olmayan alıcı bir kişiliğe izin verir. Farkındalık, duygu ve düşüncelerin benliği nasıl etkilediği değil, oldukları gibi gözlemlendiği bir zihin durumunu ifade eder. Farkındalık olarak bilinen dengelenmiş, esnek bir zihinsel bir bakış açısıdır. Farkındalık, bireylerin düşünce ve duygularını ortaya çıktıkça, onları değiştirmeye veya uzaklaştırmaya çalışmadan, ancak onlardan kaçmadan gözlemledikleri, yargılayıcı olmayan, alıcı bir zihin durumudur (Nef, 2003a).

Bireyler, acı veren düşünce ve duygularının farkında olmadıklarında, deneyimlerini olduğu gibi kabul etmezler. Bu kabullenmeme durumu, bilinçli farkındalığı reddetmeyi getirir ya da acıya karşı yoğun duygusal bir direnç koyarak ve yaşanan duygunun rahatsız edici tepkisine kapılır. Bu ikinci tür tepki, tipik olarak, kişinin olumsuz duygularına dar bir bakış açısıyla odaklanmayı ve bunlar üzerine derin derin düşünmeyi içerir. Kişisel başarısızlık veya yetersizlikler ile ilişkilendirilen olumsuz duygular söz konusu olduğunda, benlik saygısı üzerine aşırı bir odaklanma oluşur. Bu durum, benliğe karşı aşırı bir yargı ve eleştiriye yol açar. Aşırı özdeşleşme, ayrılık ve izole duygularını daha da abartır, benlik duygusu güçlenir ve farkındalık gizlenir. Ne yazık ki, ruminasyon dediğimiz aşırı özdeşlemede yer alan tekrarlayan düşünceler, öz eleştiri ve ayrılık duygularının, depresyon gibi uyumsuz sonuçlarla son derece ilişkili olduğu gösterilmiştir. Buna karşılık, Hayes, Strosahl ve Wilson (1999) bilinçli farkındalık gelişiminin depresyonu önlemeye yardımcı olduğunu ileri sürmüşlerdir. (Nef, 2003a).

Doğu literatüründe yaygın bir kullanımı olan öz-anlayış kavramı batı literatürü için oldukça yeni bir kavramdır. Yapılan çalışmalarda öz-anlayış kavramının psikolojik iyi oluş, iyimserlik, yaşam doyumu, mutluluk, psikolojik dayanıklılık gibi pek çok kavram ile pozitif ilişkili olup psikolojik sağlık için önemli kavramlardan biri olduğu da kanıtlanmıştır (Neff, 2003a; Neff, 2004).

Bireyler, geçmişte ya da yaşamın doğal akışında acı veya sıkıntı veren olumsuz olaylar yaşayabilir. Ortaya çıkan olumsuz duygulara karşı bireylerin kendine karşı sevecen ve anlayışlı

bir tutumla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıkların hayatın doğal bir süreci olduğunu anlayarak kendine karşı anlayışlı olması öz-anlayış olarak tanımlanabilir (2003).

1.2. Psikolojik İyi Oluş

İyi oluş kavramı, en uygun düzeyde psikolojik işlevsellik ve yaşam içerisindeki deneyimler ifade eder. Günlük yaşamdaki "nasılsınız" sorusunun cevabı basit gibi görünebilir fakat bu esenlik, mutluluk, iyilik hali ile ilgili soruya verilen iyi olma ile ilgili cevap karmaşık olarak değerlendirilmiştir (Deci ve Ryan, 2001). İyi oluş, sübjektif olarak kabul edilir. Çünkü buradaki fikir, insanların genel olarak, ne ölçüde bir zindelik duygusu deneyimlediklerini kendileri için değerlendirmeleridir. İyi oluş, akıl, ruh ve beden olarak bireysel ve çevresel olarak iyi olmayı tanımlayan bir yaşam biçimi olarak belirtilir. İyi oluş ile ilgili çalışmalar, iyi yaşam ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi de incelemektedir (Çetinceli, 2020).

Daha fazla yaşam doyumu ve bütüncül bir mutluluk konuları ile ilişkili olan iyi oluş kavramı; öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, öz-anlayış, iyimserlik gibi pek çok kavram ile ilişkilidir (Güner, 2019). İyi oluş optimale yönelik, bedensel, ruhsal ve sosyal bakımdan tam bir iyilik hali içerisinde bulunan bir yaşam tarzıdır. Beden, zihin ve ruhun bütünleştiği sağlık ve esenlik içinde bireyin daha dolu yaşaması halidir (Myers vd. 2000). İyi oluş kavramı, bireylerin hem kişisel hem sosyal açıdan memnun olma, bu sayede yaşamdan mutluluk alma halidir. Dinamik bir süreç olan iyi olma halinde, birey, potansiyelinin farkına varır, kişisel varoluştan mutluluk duyar, günlük yaşamı daha anlamlı bir şekilde yaşar ve toplumsal hayata faydalıdır (Karahana, 2016). İyi olma kavramı, ilk kez Branburn (1964) tarafından ortaya atılmıştır. Bradburn, çalışmasında, psikolojik iyi oluş kavramını, Aristoteles eudaimonia (mutluluk) ile ilişkilendirmiştir. Psikolojik iyi oluşun model olarak ele alındığı çalışmada, psikolojik iyi oluş; bir bireyin olumlu duygulanımı olumsuz duygulanımdan fazla olduğu ölçüde psikolojik iyi oluşunun yüksek olacağını ve olumsuz duygunun olumluya baskın olduğu derecede iyi oluşunun düşük olacağını belirtir (Branburn, 1964).

İyi oluş kavramı ile ilgili çalışmalara bakıldığında, kavramsal açıdan iyi oluşun hazcılık (hedonic) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonic) olarak iki farklı bakış açısının olduğu görülmektedir (Çetinceli, 2020). Hazcılık bakış açısı, iyi oluşun mutluluk ve zevkten oluştuğu görüşünü temsil eder. Hazcılık kadar eski olan psikolojik işlevsellik bakış açısı da, iyi oluşun mutluluktan daha fazlasını içerdiğini, potansiyellerinin gerçekleştirilmesi ile de ilgili olduğunu savunur. Her iki bakış açısı da insan doğası ve iyi bir toplumu nelerin oluşturduğuna yönelik görüşlere dayanır. Hedonik bakış açısı, sıklıkla mutlulukla eşleşen ve daha fazla olumlu etki, daha az olumsuz etki ve daha fazla yaşam doyumu olarak tanımlanan öznel iyi oluşa odaklanır. Eudaimonic bakış açısı, kişi açısından daha geniş bir şekilde tanımlanan, altı boyuttan oluşan bir dizi olarak işlevselleştirilmiş psikolojik iyi oluşa odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Öznel iyi oluşun yaşamdan alınan hazzı, doyumu ve buna bağlı olarak olumlu ve olumsuz duygulardan oluştuğu belirtilmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda, yaşam hazzı ve olumlu ve olumsuz duygulanım, bilişsel ve duygusal olmak üzere iki boyutta ele alınmıştır. Burada, yaşam hazzı bilişsel, olumlu ve olumsuz duygulanımlar da duygusal boyutlar ile eşleştirilmektedir (Deiner, 1984). Öznel iyi oluş, duygusal boyut ile ilgilenmiş olsa da ruh sağlığı ile olan ilgisi ve olumsuz duygulanım karşısında yetersiz kalmaktadır. Psikolojik iyi oluş ise olumsuz duygulanım sonucunda ortaya çıkan baş edilme zor güçlükler ile karşılaşıldığında, kişinin kendi var oluşunu ortaya koymaya yönelik ve yaşama anlam katılması ile ilgilidir (Sarı ve Çakır, 2016).

2. Yöntem

Bu bölümde, sosyal çalışmacılarda öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik yürütülen bu araştırmanın metodoloji bilgisi paylaşılmıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, sosyal çalışmacılarda öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Bu noktadan hareketle araştırma modelinin ilişki tarama modelinde olduğu söylenebilir. Örneklem yöntemi olarak kolayda örneklem yöntemi tercih edilmiştir. İlişkisel

tarama modelindeki çalışmalar, kalabalık katılımcı gruplarına ulaşarak tek seferde ve pratik olarak verilerin toplanmasını sağlamakta ve bu sayede bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Wellington, 2006).

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığında görevli, araştırmaya gönüllülük ilkesi dâhilinde katılan sosyal çalışmacılardan oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 351 sosyal çalışmacıdan oluşmaktadır. Araştırmanın uygulaması için Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 04.01.2023 tarihli ve 131/6 sayılı etik kurul kararı alınmıştır. Örneklem grubuna ait demografik dağılımlar, Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Sosyal Çalışmacıların Demografik Dağılımı

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	250	71.2
	Erkek	101	28.8
Yaş Grubu	18-25 yaş	66	18.8
	26-30 yaş	112	31.9
	31-35 yaş	89	25.4
	36-40 yaş	59	16.8
	41 yaş ve üzeri	25	7.1
Medeni Durum	Evli	147	41.9
	Bekar	204	58.1
Çalışılan Alan	Kadın	73	20.8
	Çocuk	167	47.6
	Engelli	68	19.4
	Yaşlı	43	12.3
Çocukluk Döneminde Anne Baba Tutumu	Demokratik	47	13.4
	Koruyucu	225	64.1
	Tutarsız	52	14.8
	Suçlayıcı	27	7.7
Çocukluk Döneminde Şiddete Maruz Kalma	Evet	181	51.6
	Hayır	170	48.4
Toplam		351	100.0

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan bireyler, genel olarak; kadın (%71.2), erkek (%28.8), 26-30 yaş grubunda (%31.9), 31-35 yaş grubunda (%25.4), 18-25 yaş grubunda (%18.8), 36-40 yaş grubunda (%16.8), 41 ve üzeri yaş grubunda (%7.1), bekâr (%58.1), evli (%41.9) çocuk alanında

çalışan (%47.6), kadın alanında çalışan (%20.8), engelli alanında çalışan (%19.4), yaşlı alanında çalışan (%12.3), çocukluk döneminde anne babası koruyucu tutum benimsemiş (%64.1), tutarsız bir tutum benimsemiş (%14.8), demokratik bir tutum sergilemiş (%13.4), suçlayıcı bir tutum sergilemiş (%7.7) ve çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel olarak şiddete maruz kalmış olan (%51.6), duygusal veya fiziksel olarak şiddete maruz kalmamış (%48.4) kişilerden oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri; Kişisel Bilgi Formu, Öz-Anlayış Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile toplanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan sosyal çalışmacıların kişisel bilgilerine ait demografik bilgiler, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Bu form, cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, çalışma alanı, çocukluk döneminde anne baba tutumu ve çocukluk döneminde şiddete maruz kalma durumu gibi bilgilerden oluşmaktadır.

2.3.2. Öz-Anlayış Ölçeği

Öz-anlayış Ölçeği, Neff (2003) tarafından öz-anlayış seviyesini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup Akın vd. (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Bu ölçek, 26 madde ve 6 boyuttan oluşmaktadır. Ölçek kapsamında, katılımcılardan ölçekte yer alan yargıları, 1 ile 5 arasında derecelendirmeleri istenmiştir. Öz-Anlayış Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması için Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören 479'u öğretmenlik bölümlerinden, 154'ü psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümlerinden yaşları 18 ile 22 arasında olan 633 öğrenci çalışmaya katılmıştır. 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları olan öz sevecenlik alt ölçeği için .77, öz yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 iç tutarlılık katsayısına ulaşılmıştır. Faktör analizi sonucunda, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ortaya konulmuştur. Yapılan çalışma sonucunda, Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin bireylerin öz şefkat seviyeleri ile ilgili yapılan çalışmalarda kullanılabileceği ortaya çıkmıştır (Akın vd., 2007).

2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener vd. (2009) tarafından geliştirilmiş olup Telef (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, 8 maddeden oluşmakta olup olumlu ilişkilerden yeterli hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlamaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, 0.87'dir. Tek boyutlu yapıdaki ölçeğin yargıları, 1 ile 7 arasında derecelendirilmektedir (Telef, 2013).

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS-25 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan her analiz, tablo formatında organize edilerek bu bölümde rapor edilmiştir.

Katılımcıların öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ait veriler incelenmeden önce normal dağılım varsayımını karşılama durumu değerlendirilmiştir. Normallik kontrolleri, Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2010). Fakat sosyal bilimlerdeki normallik kontrolleri, yaygın olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi ile kontrol edilmektedir (Yalçıntaş, 2019). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım varsayımını karşılama sırasında kullanılan farklı referanslar vardır. Büyüköztürk (2010)'e göre çarpıklık ve basıklığın -1 ile +1; Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre -1,5 ve +1,5; George ve Mallery (2010)'ye göre ise -2 ile +2 değerleri arasında yer alması normal dağılıma işaret eder.

Tablo 2. Öz-Anlayış ve Psikolojik İyi Oluşun Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Boyut	Çarpıklık		Basıklık	
		İst.	S.H.	İst.	S.H.
Öz-Anlayış	Toplam	-.28	.13	.33	.26

	Öz Sevecenlik	-.05	.13	-.44	.26
	Öz-Yargılama	-.30	.13	.08	.26
	Pay. Bilincinde Olma	-.13	.13	-.36	.26
	İzolasyon	-.26	.13	-.28	.26
	Bilinçlilik	-.13	.13	-.36	.26
	Aşırı Özdeşleşme	-.27	.13	-.48	.26
Psikolojik İyi Oluş	Toplam	-1.04	.13	1.77	.26

Tablo 2'ye göre, katılımcıların öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş düzeylerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında yer almaktadır. Bu kapsamda, araştırma verilerinin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Verileri normal dağılım gösteren araştırmaların analizinde, parametrik yöntemler kullanılmaktadır (Kul, 2014). Bu sebeple araştırmaya parametrik testler ile devam edilmiştir. Bu bağlamda, katılımcıların öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenirken bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizleri kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir. Ayrıca, katılımcıların öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

3. Bulgular

Bu bölümde, araştırma bulguları verilmiştir. Verilen bulgularda öncelikle öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş ilişkisi sunulmuştur. Son olarak öz-anlayış düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyinin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması yapılmıştır.

Tablo 3. Öz-Anlayış ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

Boyut		1	2	3	4	5	6	7	8
Öz Anlayış	r	1							
	p								
	n	351							
Öz Sevecenlik	r	.833**	1						
	p	.000							
	n	351	351						
Öz Yargılama	r	.834**	.571**	1					
	p	.000	.000						
	n	351	351	351					
Paylaşımları n Bilincinde Olma	r	.651**	.606**	.328**	1				
	p	.000	.000	.000					
	n	351	351	351	351				
İzolasyon	r	.784**	.459**	.727**	.356**	1			

	p	.000	.000	.000	.000				
	n	351	351	351	351	351			
Bilinçlilik	r	.727**	.699**	.459**	.481**	.346**	1		
	p	.000	.000	.000	.000	.000			
	n	351	351	351	351	351	351		
Aşırı Özdeşleşme	r	.801**	.512**	.695**	.332**	.726**	.443**	1	
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
	n	351	351	351	351	351	351	351	
Psikolojik İyi Oluş	r	.449**	.432**	.350**	.345**	.344**	.332**	.274**	1
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	n	351	351	351	351	351	351	351	351

Tablo 3'e göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ile öz-anlayış toplam puanı, öz sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir [Öz-Anlayış (Toplam): (r=.449**; p=.000); Öz Sevecenlik: (r=.432**; p=.000); Öz-Yargılama: (r=.350**; p=.000); Paylaşımların Bilincinde Olma: (r=.345**; p=.000); İzolasyon: (r=.344**; p=.000); Bilinçlilik: (r=.332**; p=.000); Aşırı Özdeşleşme: (r=.274**; p=.000)].

Tablo 4. Öz-Anlayış Düzeyinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkiye Yönelik Çoklu Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler	B	S.H.	β	t	p
Öz Sevecenlik	3.59	1.20	.37	2.99	.003
Öz-Yargılama	1.89	1.16	.20	1.63	.10
Pay. Bilincinde Olma	1.95	.93	.19	2.09	.04
İzolasyon	2.59	1.00	.28	2.59	.01
Bilinçlilik	1.29	.97	.13	1.33	.18
Aşırı Özdeşleşme	-.17	1.02	-.02	-.17	.87
R=.48; R ² =.23; Δ R ² =.22; F=14.74; p=.000					

Tablo 4'den hareketle katılımcı grubunun öz-anlayış düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisine yönelik kurulan model anlamlıdır [F=27.56; p<.001]. Bu kapsamda, araştırmanın bağımsız değişkenleri, bir bütün olarak psikolojik iyi oluş düzeyini yordamaktadır. Ayrıca, araştırmanın bağımsız değişkenleri, psikolojik iyi oluş düzeyi varyansının %23'ünü açıklamaktadır.

β katsayıları incelendiğinde, öz-anlayış düzeyine ait toplam puan ile öz-yargılama, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutlarının bağımsız olarak psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde anlamlı etkisi olmadığı belirlenmiştir (p>.05). Ancak öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve izolasyon boyutlarının bağımsız olarak psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (p<.05).

Tablo 5. Öz-Anlayış ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Örneklem t-testi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	t	p
Öz-Anlayış (Toplam)	Kadın	250	3.23	.65	-.57	.57
	Erkek	101	3.28	.56		
Öz Sevecenlik	Kadın	250	3.21	.83	-.96	.34
	Erkek	101	3.30	.68		
Öz-Yargılama	Kadın	250	3.32	.87	.02	.98
	Erkek	101	3.32	.74		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kadın	250	3.30	.78	.31	.76
	Erkek	101	3.27	.73		
İzolasyon	Kadın	250	3.17	.88	.23	.82
	Erkek	101	3.14	.71		
Bilinçlilik	Kadın	250	3.30	.73	-1.89	.06
	Erkek	101	3.47	.80		
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	250	3.09	.85	-.48	.63
	Erkek	101	3.14	.76		
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	Kadın	250	41.50	7.97	-1.41	.16
	Erkek	101	42.79	7.16		

Tablo 5'den hareketle katılımcı puanları cinsiyete göre incelendiğinde; öz-anlayış düzeyine ait toplam puan ile öz sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutlarında ve psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır [Öz-Anlayış (Toplam): ($t_{349}=-.57$; $p=.77$); Öz Sevecenlik: ($t_{349}=-.96$; $p=.34$); Öz-Yargılama: ($t_{349}=.02$; $p=.98$); Paylaşımların Bilincinde Olma: ($t_{349}=.31$; $p=.76$); İzolasyon: ($t_{349}=.23$; $p=.82$); Bilinçlilik: ($t_{349}=-1.89$; $p=.06$); Aşırı Özdeşleşme: ($t_{349}=-.48$; $p=.63$); Psikolojik İyi Oluş (Toplam): ($t_{349}=-1.41$; $p=.15$)].

Tablo 6. Öz-Anlayış ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Anova Analizi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	p
Öz-Anlayış (Toplam)	25 yaş ve altı	66	3.28	.75	.95	.43
	26-30 yaş	112	3.17	.57		
	31-35 yaş	89	3.30	.59		
	36-40 yaş	59	3.30	.54		
	41 yaş ve üzeri	25	3.13	.78		
	Toplam	351	3.25	.62		
Öz Sevecenlik	25 yaş ve altı	66	3.29	.89	.78	.54
	26-30 yaş	112	3.16	.77		

	31-35 yaş	89	3.30	.75		
	36-40 yaş	59	3.28	.71		
	41 yaş ve üzeri	25	3.09	.89		
	Toplam	351	3.23	.79		
Öz-Yargılama	25 yaş ve altı	66	3.28	.98	.67	.61
	26-30 yaş	112	3.24	.79		
	31-35 yaş	89	3.38	.74		
	36-40 yaş	59	3.44	.82		
	41 yaş ve üzeri	25	3.32	.95		
	Toplam	351	3.32	.83		
Paylaşımların Bilincinde Olma	25 yaş ve altı	66	3.46	.85	1.17	.33
	26-30 yaş	112	3.23	.76		
	31-35 yaş	89	3.31	.76		
	36-40 yaş	59	3.22	.73		
	41 yaş ve üzeri	25	3.22	.66		
	Toplam	351	3.29	.77		
İzolasyon	25 yaş ve altı	66	3.10	.95	.99	.41
	26-30 yaş	112	3.11	.82		
	31-35 yaş	89	3.28	.71		
	36-40 yaş	59	3.21	.88		
	41 yaş ve üzeri	25	2.98	.93		
	Total	351	3.16	.84		
Bilinçlilik	25 yaş ve altı	66	3.56	.71	2.39	.05
	26-30 yaş	112	3.24	.71		
	31-35 yaş	89	3.33	.76		
	36-40 yaş	59	3.41	.75		
	41 yaş ve üzeri	25	3.15	.96		
	Toplam	351	3.35	.76		
Aşırı Özdeşleşme	25 yaş ve altı	66	3.00	.92	1.17	.32
	26-30 yaş	112	3.05	.81		
	31-35 yaş	89	3.22	.78		
	36-40 yaş	59	3.21	.72		
	41 yaş ve üzeri	25	3.00	1.00		
	Toplam	351	3.11	.83		
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	25 yaş ve altı	66	42.42	8.89	2.31	.06
	26-30 yaş	112	40.49	6.69		
	31-35 yaş	89	41.51	7.83		
	36-40 yaş	59	44.07	7.87		
	41 yaş ve üzeri	25	42.76	7.70		
	Toplam	351	41.87	7.76		

Tablo 6'dan hareketle katılımcıların puanları yaş grubuna göre incelendiğinde; öz-anlayış düzeyine ait toplam puan ile öz sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutlarında ve psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır [Öz-Anlayış (Toplam): ($F_{(4,346)}=.95$; $p=.43$); Öz Sevecenlik: ($F_{(4,346)}=.78$; $p=.54$); Öz-Yargılama: ($F_{(4,346)}=.67$; $p=.61$); Paylaşımların Bilincinde Olma: ($F_{(4,346)}=1.17$; $p=.33$); İzolasyon: ($F_{(4,346)}=.99$; $p=.41$); Bilinçlilik: ($F_{(4,346)}=2.39$; $p=.05$); Aşırı Özdeşleşme: ($F_{(4,346)}=1.17$; $p=.32$); Psikolojik İyi Oluş (Toplam): ($F_{(4,346)}=2.31$; $p=.06$)].

Tablo 7. Öz-Anlayış ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Örneklem t-testi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Öz-Anlayış (Toplam)	Evli	147	3.26	.63	349	.46	.65
	Bekar	204	3.23	.62			
Öz Sevecenlik	Evli	147	3.26	.80	349	.43	.66
	Bekar	204	3.22	.78			
Öz-Yargılama	Evli	147	3.31	.82	349	-.23	.82
	Bekar	204	3.33	.84			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Evli	147	3.35	.77	349	1.21	.22
	Bekar	204	3.25	.76			
İzolasyon	Evli	147	3.17	.79	349	.20	.84
	Bekar	204	3.15	.87			
Bilinçlilik	Evli	147	3.33	.80	349	-.29	.77
	Bekar	204	3.36	.73			
Aşırı Özdeşleşme	Evli	147	3.15	.84	349	.92	.36
	Bekar	204	3.07	.82			
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	Evli	147	42.37	7.61	349	1.01	.31
	Bekar	204	41.52	7.87			

Tablo 7'den hareketle katılımcı puanları medeni duruma göre incelendiğinde; öz-anlayış düzeyine ait toplam puan ile öz sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutlarında ve psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır [Öz-Anlayış (Toplam): ($t_{349}=.46$; $p=.65$); Öz Sevecenlik: ($t_{349}=.43$; $p=.66$); Öz-Yargılama: ($t_{349}=-.23$; $p=.82$); Paylaşımların Bilincinde Olma: ($t_{349}=1.21$; $p=.22$); İzolasyon: ($t_{349}=.20$; $p=.84$); Bilinçlilik: ($t_{349}=-.29$; $p=.77$); Aşırı Özdeşleşme: ($t_{349}=.92$; $p=.36$); Psikolojik İyi Oluş (Toplam): ($t_{349}=1.01$; $p=.31$)].

Tablo 8. Öz-Anlayış ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Çalışılan Alana Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Varyans Analizi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	p
	Kadın	73	3.27	.61	.68	.57

Öz-Anlayış (Toplam)	Çocuk	167	3.20	.66		
	Engelli	68	3.30	.53		
	Yaşlı	43	3.30	.62		
	Toplam	351	3.25	.62		
Öz Sevecenlik	Kadın	73	3.31	.82	1.13	.34
	Çocuk	167	3.15	.82		
	Engelli	68	3.29	.71		
	Yaşlı	43	3.33	.74		
	Toplam	351	3.23	.79		
Öz-Yargılama	Kadın	73	3.39	.82	.49	.69
	Çocuk	167	3.27	.87		
	Engelli	68	3.39	.74		
	Yaşlı	43	3.29	.83		
	Toplam	351	3.32	.83		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kadın	73	3.26	.85	.33	.80
	Çocuk	167	3.31	.71		
	Engelli	68	3.23	.84		
	Yaşlı	43	3.37	.72		
	Toplam	351	3.29	.77		
İzolasyon	Kadın	73	3.16	.83	.24	.87
	Çocuk	167	3.13	.88		
	Engelli	68	3.23	.77		
	Yaşlı	43	3.16	.81		
	Toplam	351	3.16	.84		
Bilinçlilik	Kadın	73	3.43	.70	2.21	.09
	Çocuk	167	3.24	.80		
	Engelli	68	3.41	.77		
	Yaşlı	43	3.51	.63		
	Toplam	351	3.35	.76		
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	73	3.05	.83	.90	.44
	Çocuk	167	3.06	.85		
	Engelli	68	3.25	.73		
	Yaşlı	43	3.13	.87		
	Toplam	351	3.11	.83		
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	Kadın	73	42.32	6.47	1.04	.37
	Çocuk	167	41.23	8.33		
	Engelli	68	42.01	8.59		
	Yaşlı	43	43.42	5.77		
	Toplam	351	41.87	7.76		

Tablo 8’den hareketle katılımcı puanları çalışılan alana göre incelendiğinde; öz-anlayış düzeyine ait toplam puan ile öz sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutlarında ve psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır [Öz-Anlayış (Toplam): ($F_{(3,347)}=.68$; $p=.57$); Öz Sevecenlik: ($F_{(3,347)}=1.13$; $p=.34$); Öz-Yargılama: ($F_{(3,347)}=.49$; $p=.69$); Paylaşımların Bilincinde Olma: ($F_{(3,347)}=.33$; $p=.80$); İzolasyon: ($F_{(3,347)}=.24$; $p=.87$); Bilinçlilik: ($F_{(3,347)}=2.21$; $p=.09$); Aşırı Özdeşleşme: ($F_{(3,347)}=.90$; $p=.44$); Psikolojik İyi Oluş (Toplam): ($F_{(3,347)}=1.04$; $p=.37$)].

Tablo 9. Öz-Anlayış ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Çocukluk Dönemindeki Anne Baba Tutumuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Varyans Analizi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Öz-Anlayış (Toplam)	1.Demokratik	47	3.46	.73	7.73	.000	1>3,4 2>3
	2.Koruyucu	225	3.30	.59			
	3.Tutarsız	52	2.94	.65			
	4.Suçlayıcı	27	3.04	.43			
	Toplam	351	3.25	.62			
Öz Sevecenlik	1.Demokratik	47	3.51	.91	6.06	.000	1>3,4 2>3
	2.Koruyucu	225	3.28	.74			
	3.Tutarsız	52	2.94	.86			
	4.Suçlayıcı	27	2.94	.55			
	Toplam	351	3.23	.79			
Öz-Yargılama	1.Demokratik	47	3.54	.93	5.99	.001	1>3,4 2>3
	2.Koruyucu	225	3.39	.79			
	3.Tutarsız	52	2.99	.84			
	4.Suçlayıcı	27	2.99	.72			
	Toplam	351	3.32	.83			
Paylaşımların Bilincinde Olma	1.Demokratik	47	3.45	.80	4.24	.01	1,2>3
	2.Koruyucu	225	3.34	.76			
	3.Tutarsız	52	2.97	.77			
	4.Suçlayıcı	27	3.22	.59			
	Toplam	351	3.29	.77			
İzolasyon	1.Demokratik	47	3.43	.87	5.40	.000	1>3,4 2>3
	2.Koruyucu	225	3.21	.80			
	3.Tutarsız	52	2.84	.95			
	4.Suçlayıcı	27	2.91	.67			
	Toplam	351	3.16	.84			
Bilinçlilik	1.Demokratik	47	3.54	.85	2.51	.06	
	2.Koruyucu	225	3.35	.74			
	3.Tutarsız	52	3.13	.75			
	4.Suçlayıcı	27	3.35	.69			
	Toplam	351	3.35	.76			

Aşırı Özdeşleşme	1.Demokratik	47	3.25	.90	4.56	.004	1,2>3
	2.Koruyucu	225	3.18	.78			
	3.Tutarsız	52	2.78	.90			
	4.Suçlayıcı	27	2.87	.74			
	Toplam	351	3.11	.83			
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	1.Demokratik	47	44.32	7.00	5.50	.001	1>3,4 2>4
	2.Koruyucu	225	42.28	7.62			
	3.Tutarsız	52	40.12	8.70			
	4.Suçlayıcı	27	37.67	6.18			
	Toplam	351	41.87	7.76			

Tablo 9'dan hareketle katılımcıların öz-anlayış düzeyleri çocukluk döneminde anne baba tutumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile öz sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir [Öz-Anlayış (Toplam): ($F_{(3,347)}=7.73$; $p=.000$); Öz Sevecenlik: ($F_{(3,347)}=6.06$; $p=.000$); Öz-Yargılama: ($F_{(3,347)}=5.99$; $p=.001$); Paylaşımların Bilincinde Olma: ($F_{(3,347)}=4.24$; $p=.01$); İzolasyon: ($F_{(3,347)}=5.40$; $p=.000$); Bilinçlilik: ($F_{(3,347)}=2.51$; $p=.06$); Aşırı Özdeşleşme: ($F_{(3,347)}=4.56$; $p=.004$); Psikolojik İyi Oluş Toplam): ($F_{(3,347)}=5.50$; $p=.001$)].

Katılımcıların öz-anlayış düzeylerinde meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre toplam puan ile öz sevecenlik, öz yargılama ve izolasyon boyutlarında anne babası demokratik tutuma sahip olanların puanı anne babası tutarsız ve suçlayıcı tutuma sahip olanlardan; anne babası koruyucu tutuma sahip olanların puanı ise anne babası tutarsız tutuma sahip olanların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşme boyutlarında anne babası demokratik ve koruyucu tutuma sahip olanların puanı anne babası tutarsız tutuma sahip olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Son olarak bilinçlilik boyutunda, anne babası demokratik olan katılımcıların puanı anne babası tutarsız olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ek olarak psikolojik iyi oluş düzeyinde, anne babası demokratik tutuma sahip olanların puanı anne babası tutarsız ve suçlayıcı tutuma sahip olanlardan; anne babası koruyucu tutuma sahip olanların puanı ise anne babası tutarsız tutuma sahip olanların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. Öz-Anlayış ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Çocukluk Döneminde Duygusal veya Fiziksel Şiddete Maruz Kalma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Örneklem t-testi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	t	p
Öz-Anlayış (Toplam)	Evet	181	3.06	.58	-6.05	.000
	Hayır	170	3.44	.61		
Öz Sevecenlik	Evet	181	2.97	.70	-6.76	.000
	Hayır	170	3.51	.78		
Öz-Yargılama	Evet	181	3.14	.75	-4.42	.000
	Hayır	170	3.52	.87		
	Evet	181	3.10	.73	-4.99	.000

Paylaşımların Bilincinde Olma	Hayır	170	3.49	.76		
İzolasyon	Evet	181	3.02	.81	-3.22	.001
	Hayır	170	3.31	.84		
Bilinçlilik	Evet	181	3.18	.70	-4.26	.000
	Hayır	170	3.52	.78		
Aşırı Özdeşleşme	Evet	181	2.94	.80	-3.83	.000
	Hayır	170	3.28	.82		
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	Evet	181	40.21	7.61	-4.25	.000
	Hayır	170	43.65	7.54		

Tablo 10'den hareketle katılımcı puanları çocukluk döneminde aile içinde duygusal veya fiziksel şiddet görme durumuna göre incelendiğinde; öz-anlayış düzeyine ait toplam puan ile öz sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutlarında ve psikolojik iyi oluş düzeyinde şiddet görmeyenlerin puanı şiddet görenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [Öz-Anlayış (Toplam): ($t_{349}=-6.05$; $p=.000$); Öz Sevecenlik: ($t_{349}=-6.76$; $p=.000$); Öz-Yargılama: ($t_{349}=-4.42$; $p=.000$); Paylaşımların Bilincinde Olma: ($t_{349}=-4.99$; $p=.000$); İzolasyon: ($t_{349}=-3.22$; $p=.001$); Bilinçlilik: ($t_{349}=-4.26$; $p=.000$); Aşırı Özdeşleşme: ($t_{349}=-3.83$; $p=.000$); Psikolojik İyi Oluş (Toplam): ($t_{349}=-4.25$; $p=.000$)].

Sonuç ve Değerlendirme

Bu araştırmanın temel amacı kapsamında, sosyal çalışmacıların öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu yönde elde edilen bulgular yorumlandığında; psikolojik iyi oluş düzeyinin öz-anlayış toplam puanının, öz sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda, öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında doğru orantı olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda; sosyal çalışmacıların öz-anlayış düzeyi yükselirken psikolojik iyi oluş düzeyi de yükselmekte; öz-anlayış düzeyi düşerken psikolojik iyi oluş düzeyi de düşmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş değişkenlerini ortak bir zeminde buluşturan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu ve dolaylı olarak bu araştırma ile örtüştüğü belirlenmiştir. Örneğin; Alaloğlu (2020) tarafından yürütülen çalışmada, öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenirken kendini sabotaj ve mükemmeliyetçilik değişkenleri de ele alınmıştır. Araştırmaya göre öz-anlayış seviyesinde gerçekleşen artışın bir diğer değişken olan psikolojik iyi oluş seviyesini de artırdığı ortaya çıkmış olup bu çalışmayı desteklemektedir. Ayrıca, Ektaş (2017)'in çalışmasında psikolojik iyi oluş düzeyi ile öz-anlayış arasındaki ilişki değerlendirilirken psikolojik dayanıklılık değişkeni de değerlendirilmiştir. Araştırmada, öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğu görülmüştür. Bu durum araştırma sonucundaki bulguların literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Son olarak ise Akın (2009)'un çalışması bu çalışmayı destekler niteliktedir. Akın (2009) öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide davranışçı terapi faktörü irdelenmiştir. Araştırmada, öz-anlayış seviyesindeki artışın psikolojik iyi oluşta da bir artış sağlayacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada, katılımcı grubunun öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş düzeyleri demografik değişkenlere göre değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmelerde, hem öz-anlayışın hem de psikolojik iyi oluşun cinsiyet, yaş grubu, medeni durum ve çalışılan alana göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Fakat çocukluk döneminde anne baba tutumu ile çocuklukta duygusal veya

fiziksel şiddet görme durumuna göre anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre öz-anlayış düzeyinde, anne babası demokratik tutuma sahip olanların puanı, anne babası tutarsız ve suçlayıcı tutuma sahip olanlardan; anne babası koruyucu tutuma sahip olanların puanı ise anne babası tutarsız tutuma sahip olanların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik iyi oluş düzeyinde, anne babası demokratik tutuma sahip olanların puanı, anne babası tutarsız ve suçlayıcı tutuma sahip olanlardan; anne babası koruyucu tutuma sahip olanların puanı ise anne babası tutarsız tutuma sahip olanların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak, çocuklukta duygusal veya fiziksel şiddet görmeyen katılımcıların öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş düzeyi çocuklukta duygusal veya fiziksel şiddet gören katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öz-anlayış düzeyi üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, bu araştırma ile örtüşen çalışmaların varlığı dikkat çekmiştir. Örneğin; Akkaya (2011) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların öz-anlayış düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Ayrıca Şahin (2014) tarafından yürütülen araştırmada kadın ve erkeklerin öz-anlayış düzeyleri benzer bulunmuştur. Gür (2020) tarafından yapılan araştırmada, öz-anlayış düzeyinin yaş grubuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim Durgut (2021)'ün araştırmasında da benzer bir sonuç elde edilmiştir. Bunlara ilaveten pek çok araştırmada, öz-anlayış düzeyinin medeni durum kapsamında anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (Şahin, 2014; Gür, 2020). Ek olarak, İkiz ve Totan (2011)'in araştırmasında bu çalışmada olduğu gibi çalışılan alana göre öz-anlayış düzeyinin anlamlı bir fark göstermediğinin saptanması, bu çalışmanın literatür ile uyumlu olduğunu ortaya koymaktadır. Öz-anlayış düzeyinde anne baba tutumuna göre meydana gelen farklılaşmalar incelendiğinde, daha önce yapılan araştırmaların genel olarak bu çalışmayı desteklediği söylenebilir (Akyol, 2011; Eker, 2011). Fakat ilgili literatür incelendiğinde, aile içinde duygusal veya fiziksel şiddet görme durumunun öz-anlayış düzeyi üzerinde etkisini değerlendiren bir çalışma bulunamamıştır. Ancak, konu itibarıyla Baltacı vd. (2022)'nin araştırmasının bu çalışma ile dolaylı olarak örtüştüğü belirlenmiştir. Flört şiddetinin öz-anlayış ile ilişkisini değerlendiren Baltacı vd. (2022), şiddet konusunu öz-anlayış ile ortak bir zemine oturtması bakımından bu çalışma ile benzeşmektedir. Ancak ilgili araştırmada, anlamlı bir sonuca ulaşamaması ise Baltacı vd. (2022)'nin araştırması ile bu çalışmayı birbirlerinden ayırmaktadır. Dolayısıyla araştırma kapsamında elde edilen sonuçların literatüre güncel bakış açıları kazandırdığı söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, bu araştırma ile örtüşen çalışmaların varlığı dikkat çekmiştir. Örneğin; pek çok araştırmada, psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği ortaya konulmuştur (Söner ve Yılmaz, 2018; Çelik, 2016; Kermen vd., 2016; Ekşi vd., 2018). Ayrıca, yapılan pek çok araştırmada, yaş grubunun psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir (Kaplan, 2016; Topuz, 2013; Çelik, 2016; Kocaman, 2019). Ek olarak, Dünder ve Demirli (2018) tarafından yürütülen araştırmada, bu çalışmada olduğu gibi psikolojik iyi oluş düzeyi medeni duruma göre değerlendirilmiş olup anlamlı sonuçlara ulaşamamıştır. Buna ilaveten Kocaman (2019)'ın araştırmasında, bekar ve evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri benzer bulunmuştur. Nitekim Vural (2016)'ın araştırmasında, hem bu çalışmanın hem de Dünder ve Demirli (2018) ve Kocaman (2019)'ın araştırmalarını destekleyici sonuçlar elde edilmiştir. Psikolojik iyi oluş üzerine yürütülen araştırmalar ele alındığında, anne baba tutumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi sınırlı sayıda çalışmanın değerlendirdiği belirlenmiştir. Örneğin; Çelik (2016) tarafından yürütülen araştırmada, anne baba tutumu ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış iken; Demirci ve Şar (2017) tarafından yürütülen araştırmada, anne baba tutumunun psikolojik iyi oluş düzeyini etkileyebileceği belirtilmiştir. Nitekim Aydın (2019) tarafından yürütülen araştırmada, anlamlı sonuçlara varılmış ve bu araştırmanın elde ettiği sonuçlar desteklenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel şiddet görme durumunun, psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkisinin incelediği araştırma halihazırda bulunamamıştır. Ancak yapılan bazı araştırmalar, doğrudan olmasa da dolaylı olarak bu çalışmayı desteklemektedir. Örneğin; Yiğit (2018) tarafından yürütülen araştırmada, evli kadınların maruz kaldıkları aile içi şiddetin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ayrıca, Altıntaş (2019) da Tıpkı Yiğit (2018) gibi

şiddetin psikolojik iyi oluş düzeyi ile arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Ceco (2018) tarafından yürütülen çalışmada da partner şiddetinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. İlgili araştırmaların sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bu çalışmayı destekledikleri belirlenmiştir.

Her ne kadar ilgili çalışmalarda elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmanın sonuçlarını desteklese de benzer konulu çalışmaların alanyazın adına yetersiz olduğu söylenebilir. Dolayısıyla araştırma sürecinde tespit edilen sonuçlar, ileride bu konuda araştırma yürütmek isteyen araştırmacılara yol gösterecektir. Ayrıca, araştırma sonuçlarının literatürdeki çalışmalara zenginlik katmasına, katılımcı grubunu daha yakından tanımaya imkan vereceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akın, A. (2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, 01-10.
- Akkaya, Ç. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akyol, Ü. (2011). Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzları. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Alaloğlu, G. (2020). Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altıntaş, D. (2019). Şiddete maruz kalmaya bağlı olarak psikolojik dayanıklılık, bağışlayıcılık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, E. (2019). Ergenlerin algılanan anne baba tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Baltacı, H. Ş., Altan, T., Özkılıç, I., & Karataş, U. Y. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Flört Şiddeti Tutumunun Yordayıcısı Olarak Öz Duyarlık, Öfke İfade Tarzı ve Bazı Demografik Değişkenler. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(4), 1668-1683.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Bradburn, N. M. (1964). *The Structure Of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Ceco, E. (2018). Yakın partner şiddetine maruz bırakılan kadınlarda travma sonrası büyüme ve psikolojik iyi oluşun incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, O. (2016). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenliğin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Çetinceli, K. (2020). Akademisyen Çiftlerde İş-Aile Çatışmasının Akademik Performans ve İşyerinde Duygusal İyi Oluşa Etkisi. Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Demirci, İ., & Şar, A. H. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İtobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5).
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, Vol.95, Issue.3, (542-575).

- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., et al. (2009). New measures of wellbeing. *Social Indicators Research Series*, 39. Doi: 10.1007/978-90-481-2354-4 12.
- Durgut, T. (2021). 3-6 yaş grubu kanser hastası çocukların ebeveynlerinde öz duyarlılık, psikolojik dayanıklılık ve depresif belirtiler. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dündar, Z., & Demirli, C. (2018). Medeni Durumları Farklı Olan Bireylerin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi. *Educational Reflections*, 2(2), 1-10.
- Eker, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Ekşi, H., Güneş, F., & Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 203-233.
- Eser Ektaş, E. (2017). Otizm tanısı almış çocukların annelerinin psikolojik dayanıklılık, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson.
- Goldstein, J., ve Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston: Shambhala.
- Güner, F. (2019). İşyerindeki Duygusal İyi Oluşun Belirleyicileri ve Prososyal Hizmet Davranışı ile İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkisi: Banka Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- Kaplan, K. (2016). Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karahan, F. Ş. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi. Doktora Tezi, Necmeddin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kocaman, E. N. (2019). Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kul, S. (2014). Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu/Guideline For Suitable Statistical Test Selection. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J. ve Witmer, J.M., (2000). "The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning", *Journal Of Counseling & Development*, 78(3), ss. 251-266.
- Neff D. K. (2003b). The Development and Validation of A Scale to Mearsure Self-Compassion, Self and Identity, 2(2), 223-250.
- Neff D. K. (2004). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L., (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being, *Annual Review of Psychology*, 52(1), ss. 141-166.
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk Korkusu İle Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, C.5 S.2, (222-229).
- Söner, O., ve Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.

- Şahin, D. (2014). Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th Edition). Boston: Pearson.
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 28(3), 374-384.
- Topuz, C. (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vural, M. E. (2016). Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yalçıntaş, M. (2019). Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğit, E. (2018). Evli kadınlarda aile içi şiddet ile evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Wellington, J. (2006). *Educational research: Contemporary issues and practical approaches*. London: Continuum.

Extended Abstract

Aim and Scope

The study fills an important gap in the literature, as the relationship between social workers' self-compassion and psychological well-being levels is examined and social workers' self-understanding and psychological well-being levels are investigated. In the research; The aim of this study is to examine the relationship between social workers self-compassion and psychological well-being. The universe of the research consists of social workers who work in the 81 Provincial Directorates of Family and Social Services and affiliated organizations affiliated to the Ministry of Family and Social Services and participate in the research on a voluntary basis.

Methods

In the study, in which quantitative research method was applied, questionnaire technique was applied in order to collect data. Since it is not possible to reach all social workers in the universe and the research was carried out in a certain time period, the sample size was determined by using convenience sampling method, which is one of the sampling types that is not based on probability. In the convenience sampling method, the subjects are reached from within the universe in a fast and economical way.

Findings

In the context of the main purpose of the research, the relationship between self-compassion and psychological well-being was evaluated. When the findings obtained in this direction are interpreted; It was concluded that there is a positive and significant relationship between psychological well-being level, self-compassion total score, self-compassion, self-judgment, awareness of sharing, isolation, consciousness and over-identification dimensions. In this context, it can be said that there is a direct correlation between self-compassion and psychological well-being. In this direction; As self-compassion rises, the level of psychological well-being also rises; While the level of self-compassion decreases, the level of psychological well-being also decreases.

Conclusion

It was concluded that there is a positive and significant relationship between psychological well-being level, self-compassion total score, self-compassion, self-judgment, awareness of sharing, isolation, consciousness and over-identification dimensions. Sarıcaoğlu (2011) also found a positive and significant relationship between university students' self-compassion and psychological well-being levels. Homan (2016) concluded that the psychological well-being of late adult individuals with high self-compassion levels is also high. In addition, Neff (2004) examined the relationship

between self-compassion and psychological well-being. In the study, especially self-understanding was associated with psychological well-being. Considering the effect of self-compassion level on psychological well-being, It is seen that the level of self-compassion significantly affects the level of psychological well-being. In the study conducted by Birni (2021), it was revealed that the level of self-compassion significantly predicted the psychological well-being of married individuals. As a result of the study conducted by Ayhan (2020) on university students, it was revealed that self-compassion predicted 25% of the level of psychological well-being. Shim and Lim (2019) found that self-compassion and its sub-dimension self-compassion predicted psychological well-being positively and significantly. It was revealed that self-compassion predicted 25% of psychological well-being. Shim and Lim (2019) found that self-compassion and its sub-dimension self-compassion predicted psychological well-being positively and significantly. It was revealed that self-compassion predicted 25% of psychological well-being. Shim and Lim (2019) found that self-compassion and its sub-dimension self-compassion predicted psychological well-being positively and significantly.