



Bütünleştirici kendilik farkındalığı ve empati algılanan stresi yordar mı?: Psikoloji ve Mühendislik Bölümü Öğrencileri ile Karşılaştırmalı Bir Çalışma*

Do integrative self-knowledge and empathy predict perceived stress?: A Comparative Study with Psychology and Engineering Students

Mehmet UYSAL¹ , Füsun GÖKKAYA² , Umur ÇIVGIN³ 

Geliş Tarihi (Received): 15.03.2024

Kabul Tarihi (Accepted): 08.10.2024

Yayın Tarihi (Published): 30.11.2024

Öz: Bu araştırma üniversitelerin psikoloji ve mühendislik bölümleri son sınıf öğrencilerinin bütünleştirici kendilik farkındalığı, empati ve algılanan stres düzeylerinde herhangi bir farklılaşmanın olup olmadığının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemi üniversitelerin son sınıf psikoloji ve bazı mühendislik bölümleri öğrencilerinden oluşmuştur. Çalışma verileri psikoloji ve mühendislik bölümlerinin son sınıflarında öğrenim gören 361 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Katılımcıların 207'si (%57,3) psikoloji bölümü, 154'ü (%42,7) mühendislik bölümü son sınıf öğrencisidir. Çalışmanın bulgularına göre bölümler arasında empati, bütünleştirici kendilik farkındalığı ve algılanan stres düzeylerine ilişkin anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre algılanan stres ile empati ve bütünleştirici kendilik farkındalığı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca algılanan stres düzeyi mühendislik bölümü öğrencisi olma tarafından pozitif yönde, bilişsel empati tarafından ise negatif yönde yordanmıştır. Araştırmanın sonuçları, ilişkili alanyazın ışığında tartışılmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Stres, empati, bütünleştirici kendilik farkındalığı, psikolog, mühendis, öğrenci

&

Abstract: This research was conducted to examine whether there are any differences in the integrative self-knowledge, empathy and perceived stress levels of senior students of psychology and engineering departments of universities. The sample of the study consisted of senior students from psychology and some engineering departments of universities affiliated with Turkish Council of Higher Education. Data were collected from 361 university students studying in the final year of psychology and engineering departments. 207 (57.3%) of the participants are in the psychology department and 154 (42.7%) are in the engineering department. According to the findings, significant differences were found between departments regarding empathy, integrative self-knowledge and perceived stress levels. Additionally, perceived stress level was predicted positively by being an engineering student and negatively predicted by cognitive empathy. The results of the research were discussed in the light of the literature and some suggestions were made.

Keywords: Stress, empathy, integrative self-knowledge, psychologist, engineer, student

Atıf/Cite as: Uysal, M., Gökaya, F., Çıvgın, U. (2024). Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı ve Empati Algılanan Stresi Yordar mı?: Psikoloji ve Mühendislik Bölümü Öğrencileri ile Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(3), 851-864. doi: 10.11616/asbi.1453785

İntihal-Plagiarism/Etik-Ethic: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asbi/policy>

Copyright © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University, Since 2000 – Bolu

* Bu çalışma 1. yazarın Yüksek Lisans tezinden türetilmiştir.

¹ Klinik Psikolog, Mehmet Uysal, mehmettuysalll48@gmail.com.

² Doç. Dr., Füsun Gökaya, İzmir Tinaztepe Üniversitesi, fusun.gokkaya@tinaztepe.edu.tr.

³ Dr. Öğr. Üyesi, Umur Çıvgın, Bursa Teknik Üniversitesi, umut.civgin@btu.edu.tr. (Sorumlu Yazar)

1. Giriş

Bilimsel bir disiplin ve mesleki bir alan olan psikolojiye son zamanlarda artan ilgi dikkat çekmektedir (Norcross vd., 2016: 92). Bu bağlamda ülkemizde 2016 ve 2022 yılları arası YÖK verileri incelendiğinde psikoloji bölümlerine kayıt yaptıran kişi sayısında artış olduğu gözlenmiştir; 2018 yılında 6627 (YÖK, 2019); 2019 yılında 7872 (YÖK, 2020); 2020 yılında 9960 (YÖK, 2021) 2022 yılında 12093 (YÖK, 2023) kişinin psikoloji bölümlerine kaydolduğu görülmüştür. Psikoloji meslek elemanı olmaya duyulan bu ilginin nedenlerinden bazıları, öğrencilere eğitim içeriğinin cazip gelmesi, çeşitli iş imkanları vb. olabilir (Hunter ve Meshkati, 2022: 198). Bartam ve Robert (2005: 94) yaptıkları bir araştırmada, psikoloji diplomasına sahip olmanın ne gibi yetkinlikleri gerektirdiğini tartışmışlardır. Eğitimle verilen beceri ve bilginin, kişisel özelliklerle birleşince öğrencilerde çeşitli tutum değişimlerine neden olduğu, böylece kişinin bütüncül olarak mesleğe hazırlandığı belirtilmiştir (Bartam ve Robert, 2005: 98). Bu bilgi ve gözlemler, “öğrenciler eğitim sürecinde sosyal/iletişim becerileri, kişilik örgütlenmesi, farkındalık düzeyi gibi özellikler açısından da değişmekte midir?” sorusunu akla getirmiştir. Bahsi geçen değişimler psikoloji eğitimine ilginin artmasını etkiliyor olabilir. Sonuç olarak, üniversitelerde verilen psikoloji eğitiminin öğrencilere mesleki katkılarının dışında psikoloji eğitiminin kişisel katkılarının/etkilerinin neler olduğu konusunda bir araştırma tasarlanmasının gerekliliğini ortaya çıkmıştır.

Bireyde psikoloji eğitimi sonucunda bazı kazanımlar ortaya çıkabilir. Örneğin, sözlü ve sözsüz etkili iletişim kurabilme becerisi, bireysel farklılıkların kaynağını anlama gibi çeşitli mesleki becerilerin gelişmesi beklenir (Bartram ve Roe, 2005: 95). Psikoloji eğitiminde bireysel farklılıklar ve bireysel farklılıkların kaynakları hakkında eğitimler verilirken (Halpern, 2010: 23) bu farklılıkların neden ve nasıl gerçekleştiği anlatılır. Bireysel farklılıklar hakkında bilgi sahibi olan bir öğrencinin empati yönünden gelişme göstermesi beklenmektedir (Aydoğan, 2018: 288). Rogers (1975: 3) empatiyi, “bir başkasının içsel durumunu sanki o kişiymiş gibi hissettiğini unutmadan, o kişiye ait duygusal unsurları ve anlamları içeriklerine uygun olarak doğru bir şekilde uygulamak” şeklinde tanımlamaktadır. Bireysel farklılıklar konusunda eğitim alan (Dökmen, 2006: 35) psikoloji öğrencilerinin empati duygusunun gelişmiş olabileceği düşünülmektedir (Aydoğan, 2018: 293). Farklı meslek dalında üniversite eğitimi alan öğrencilerle psikoloji öğrencilerinin empati becerileri açısından karşılaştırılması, psikoloji eğitiminin hangi bireysel becerilerin gelişimine katkı sağladığının anlaşılması açısından bir ilk adım olabilir.

Empati kavramının özellikleri arasında kişinin hem kendi duygularını tanıması hem de diğerlerinin duygularını anlayabilmesi yer almaktadır (Konrad ve Hendl, 2001: 43). Eğer kişi kendi duygularını fark edebiliyorsa kendilik farkındalığının yüksek olduğundan bahsedilebilir (Ghorbani vd., 2010: 136). Bu açıdan bakıldığında empati ile yakından ilişkili olan kendilik farkındalığının psikoloji eğitimi sürecinde gelişmiş olup olmadığı da merak konusu olmuştur. Kendilik farkındalığı kavramı, psikolojinin bilimsel bir disiplin olarak kabul edilmesiyle beraber odak noktası haline gelmiş olup, kim olduğumuza yönelik arayışlar psikolojinin araştırma konusu olmuştur (Tepeli-Temiz ve Hanoğlu, 2019: 106). 1980’lerden beri araştırılan kendilik farkındalığı (self-knowledge) pek çok araştırmacı tarafından farklı alanlarda tanımlanmıştır. APA’nın sözlüğünde kendilik, bilinç düzeyinde ve bilinç-dışında, zihinsel ve fiziksel tüm karakteristik özelliklerden oluşan bireyin bütünlüğü olarak tanımlanmaktadır (APA, 2023). Bir bütünlük olarak ele alındığı için, Jung’un (1952: 24) da belirttiği gibi, olgunlaşmanın son dönemlerinde bile bu kendiliğin inşasının devam ettiği öngörülmektedir. Eğer kişi kendisi ile bir başka kişi arasındaki fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak farkın ayırdına varabiliyorsa ve bu durumu tanımlayabiliyorsa kendilik farkındalığının varlığından söz edilir (Gerdes vd., 2011: 112). Bütünleyici kendilik farkındalığı ise geçmiş deneyimleri anlamayı, şimdi kendinin farkında olmayı sürdürmeyi ve gelecekteki istenen hedeflere doğru hareket etmeyi içermektedir (Ghorbani vd., 2011: 2). Kısaca kişinin kendisiyle ilgili geçmişteki, şimdiki ve gelecek için arzuladığı kendilik tecrübelerini bütünleştirilmesi durumudur (Ghorbani vd., 2008: 396). Ayrıca bütünleştirici kendilik kavramı, başka bireylerin duygularını, düşüncelerini ve davranış biçimlerini idrak etmemizi sağlayan bir olgudur (Ghorbani vd., 2008: 397). Bu olgu bütünleştirici kendilik farkındalığı ile empatinin birbiriyle bağlantılı kavramlar olduğunu göstermektedir. Bireyin fark ettiği duygu ve düşünceler kendilik farkındalığını arttırırken aynı zamanda onu empatik bir birey yapabilmekte, sonunda bu özellikler kişinin yaşam olayları karşısında stresli hissetmesine dair koruyucu da olabilmektedir

(Arslan, 2018:74). Mevcut araştırmada psikoloji eğitimi almanın bütünleştirici benlik farkındalığı ve empati düzeyine etkisini incelemenin yanında bu değişkenlerle stresin ilişkisi de incelenmek istenmiştir. Bu kapsamda bağımlı değişken olarak ele alınan algılanan stres aslında gündelik yaşamdaki pek çok konuda kişiyi olumsuz etkileyebilmektedir (Ayдын vd., 2020: 527; Schiffrin ve Nelson, 2010: 34).

Cüceloğlu (2006: 32), stresi "Bireyin, fiziki ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir." şeklinde tanımlamıştır. Kişinin herhangi bir durumla ilgili hissettiği strese ise algılanan stres denilmektedir. Bu bağlamda kişi ne kadar olumsuz düşünürse algıladığı stres seviyesi de artmaktadır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005: 273). Aynı şekilde çevresel stresörler bir yana bireylerin kendi iç dünyasına ait değişkenler de algılanan stresi manipüle edebilmektedir (Myers vd., 2012: 56; Piekarska, 2020: 321). Bireyin algıladığı stres de aynı zamanda psikolojik ve fizyolojik bozulmalara/hastalıklara da sebep olabilmektedir (Teh vd., 2015: 72). Buradan kaynakla mevcut araştırmada algılanan stres düzeyinin iç kaynaklarla ilişkisinin tanımlanmasının faydalı olacağı öngörülmektedir. Ayrıca psikoloji eğitimi almanın algılanan strese etkisinin olup olmadığının anlaşılması yararlı olacaktır.

Tüm bu tanımlamalar düşünüldüğünde empati, bütünleştirici kendilik farkındalığı ve algılanan stresin birbiri ile bağlantıları olduğunu söylemek mümkündür (Ghorbani vd., 2010; Ghorbani vd., 2014; Hamaideh vd., 2024; Sadeghivd., 2022). Bu bağlamda psikoloji eğitiminin empati, bütünleştirici kendilik farkındalığı ve algılanan stres düzeylerine etkisinin nasıl olduğunu anlamaya yönelik yapılan bu araştırmada, bu değişkenlerin farklı bir fakültede eğitim alan öğrencilerle kıyaslanmanın uygun olacağı düşünülmüştür. Dolayısıyla, psikoloji ve mühendislik fakültesi dördüncü sınıf öğrencisi olarak eğitim alanlar bahsi geçen değişkenler açısından karşılaştırılmıştır.

Mühendislik, insanların sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya dayalı olarak gerçekleşen bilim, matematik ve teknoloji arasında yer alan bir disiplindir (Asunda, 2012: 45). Mühendislik eğitimi daha çok teknik problemlerin çözümü üzerinde durmaktadır. Mühendislik fakültelerinde öğrencilere verilen temel mühendislik eğitimi, teknik problemlerin çözümüne ve bilimsel algılayışların geliştirilmesine zemin hazırlayarak, sayısal olarak ölçüm yapılabilecek materyallerin kullanılmasını öğretmeyi hedeflemektedir. Mühendislik fakültelerinde öğrenim gören bireyler için bazı beceriler gerekmektedir. Bunlar daha çok sayısal düşünme becerisi, matematiksel beceriler, analitik zekâ gibi becerilerdir (Toy, 2007: 45). Çeşitli üniversitelerin (Dokuz Eylül Üniversitesi, İstanbul Teknik Üniversitesi gibi) Mühendislik Fakültelerinin müfredatları incelenmiş (Örneğin DEU Ders Bilgi Paketi, 2023) ve bu programlarda psikoloji ile ilişkili derslerin ana müfredatlarında bulunmadığı dikkat çekmiştir. Anlaşılacağı üzere psikoloji ve mühendislik eğitimlerinin birbirinden farklı beceriler geliştirmeye yönelik tasarlandığı ortadadır.

İlişkili alanyazın ışığında araştırmamızın temel amacı, üniversitelerin psikoloji ve bazı mühendislik bölümü son sınıf öğrencilerinin algılanan stres, empati ve bütünleştirici kendilik farkındalığı düzeyleri açısından bir farklılaşmanın olup olmadığını araştırmaktır. Bunun yanında empati, algılanan stres ve bütünleştirici kendilik farkındalığı arasındaki ilişkiler ile; algılanan stresin empati ve bütünleştirici kendilik farkındalığı tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Bu hedefler doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

Hipotez 1: Psikoloji bölümü öğrencileri ile mühendislik bölümü öğrencileri arasında empati düzeyleri açısından anlamlı bir fark beklenmektedir.

Hipotez 2: Psikoloji bölümü öğrencileri ile mühendislik bölümü öğrencileri arasında bütünleştirici kendilik farkındalığı düzeyleri açısından anlamlı bir fark beklenmektedir.

Hipotez 3: Psikoloji bölümü öğrencileri ile mühendislik bölümü öğrencileri arasında algılanan stres düzeyleri açısından anlamlı bir fark beklenmektedir.

Hipotez 4: Algılanan stresin, empatinin ve bütünleştirici kendilik farkındalığının birbirleri arasında anlamlı ilişkiler olması beklenmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

N = 361		Sayı	%
Cinsiyet	Kadın (Mühendislik Öğrencisi)	54	35,10
	Erkek (Mühendislik Öğrencisi)	100	64,90
	Kadın (Psikoloji Öğrencisi)	148	71,50
	Erkek (Psikoloji Öğrencisi)	59	28,50
	Toplam Kadın	198	54,80
	Toplam Erkek	163	45,20
Çalışma durumu	Evet	75	20,80
	Hayır	286	79,20
Üniversite türü	Vakıf	170	47,10
	Devlet	191	52,90
Bölüm	Psikoloji	207	57,30
	Mühendislik	154	42,70
Mühendislik Bölümü	İnşaat mühendisliği	50	32,50
	Makine mühendisliği	50	32,50
	Elektrik-elektronik mühendisliği	41	26,60
	Bilgisayar mühendisliği	13	8,40

Hipotez 5: Bütünleştirici kendilik farkındalığı, empati ve mühendislik veya psikoloji bölümünde öğrenci olmanın algılanan stresi anlamlı bir şekilde yordaması beklenmektedir.

2. Yöntem

2.1. Örneklem

Araştırma verileri devlet ve vakıf üniversitelerinde eğitim gören 207 Psikoloji bölümü ve 154 Mühendislik bölümü son sınıf öğrencisinden toplanmış olup; 361 üniversite öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Olasılık temelli olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi ile toplanan veriler için psikoloji ya da mühendislik bölümü son sınıf öğrencisi olmak ve Türkçe okuyup anlayabilmek dahil edilme kriterleri olarak belirlenmiştir. Araştırmanın hipotezlerini test etmek için gereken örneklem sayısını belirlemek için G*Power uygulaması kullanılmıştır (Faul ve ark., 2007). Buna göre regresyon analizinde önsel güç analizi; $\alpha = 0,05$ anlamlılık kriterinde, orta dereceli bir etkiyi tespit etmekte %85 güce ulaşmak için gerekli örneklem sayısının 314 olduğunu göstermiştir. Mevcut araştırmanın katılımcı sayısının belirlenen hipotezleri test etmek için yeterli olduğu görülmektedir. Katılımcıların 198'i kadın ve 163'ü erkektir. Katılımcılara ait özellikler Tablo 1'de sunulmuştur.

2.2. Veri Toplama Araçları

Sosyo-demografik bilgi formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan Sosyo-demografik Bilgi Formunda katılımcıların cinsiyet, yaş gibi kişisel bilgileri toplanmıştır, form 5 sorudan oluşmuştur.

Algılanan stres düzeyi ölçeği (ASDÖ): Cohen, Kamarck ve Mermelstein arkadaşları tarafından (1983: 386) geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği, kişilerin algıladıkları stres seviyesini ölçmektedir. On dört maddeden oluşan ölçeğin Türkçeye uyarlanması Eskin ve diğerleri (2013: 132) tarafından gerçekleştirilmiştir. Alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan 56'dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar algılanan stres seviyesinin de yükseldiğini göstermektedir. Beşli Likert tipi (0-4) ölçek, 2 faktörden (yetersiz/özyeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı) oluşmaktadır. Ölçeğin 7 maddesi (4, 5, 6, 8, 9, 10, 13) yetersiz/özyeterlik algısını ölçmekte, diğer 7 maddesi (1, 2, 3, 7, 11, 12, 14) ise stres/rahatsızlık algısını ölçmektedir. Ölçekte toplam 7 madde (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) tersten puanlanarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .84, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .87 olarak saptanmıştır (Eskin vd., 2013: 134). Mevcut çalışma için toplam puanın Cronbach Alfa değeri .85, stres/rahatsızlık alt ölçek Cronbach Alfa değeri .78 ve yetersiz/özyeterlik Cronbach Alfa değeri .83 olarak hesaplanmıştır.

Bütünleştirici kendilik farkındalığı ölçeği (BKFÖ): Ghorbani ve diğerleri tarafından (2008: 396) yılında geliştirilen Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı Ölçeği, kişilerin kendilerine yönelik bütünleştirici farkındalığını (bilgece farkındalığını) ölçmek için tasarlanmıştır. On iki maddeden oluşan ölçeğin Türkçeye uyarlanması Şahin ve Yeniçeri (2015: 49) tarafından gerçekleştirilmiştir. Puan aralığı 12 ile 60 arasında değişen ölçekte yüksek puanlar kendine yönelik farkındalık seviyesinin yükseldiğine işaret eder. Beşli Likert tipi (1-5) ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .76 olarak saptanmıştır (Şahin ve Yeniçeri, 2013: 52). Mevcut çalışma için Cronbach Alfa değeri .84 olarak hesaplanmıştır.

Temel empati ölçeği (TEÖ): Jolliffe ve Farrington tarafından (2006: 591) geliştirilen Temel Empati Ölçeği, dört temel duygu olan üzüntü, korku, mutluluk ve öfke etrafında empati seviyesini ölçmek için geliştirilmiştir. On dört maddeden oluşan ölçeğin Türkçeye uyarlanması Topçu ve diğerleri (2010: 174) tarafından gerçekleştirilmiştir. Puan aralığı 20 ile 100 arasında değişen ölçekte yüksek puanlar empati seviyesinin yüksek olduğunu gösterir. Beşli Likert tipi (1-5) ölçek 2 alt faktörden (bilişsel ve duygusal empati) oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı (.76-.80 aralığında) bulunmuştur (Topçu vd., 2010: 179). Mevcut araştırma için toplam puanın Cronbach Alfa değeri .83, bilişsel empati alt ölçeği Cronbach Alfa değeri .82 ve duygusal empati alt ölçeği Cronbach Alfa değeri .80 olarak hesaplanmıştır.

2.3. İşlem

Araştırma için Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Etik Kurulundan izin alınmıştır (07/05/2022 Tarihli ve -100-4801 sayılı izin). Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden Kesitsel Araştırma ve İlişkisel Tarama deseninde tasarlanmıştır (Çaparlar ve Dönmez, 2016: 216). Kesitsel araştırmalarda, kişiler veya olaylar belirli bir zaman diliminde incelenir. Kesitsel araştırmalar zamanlama ile tanımlanır. Durum ve sonucun aynı anda değerlendirilmesi amaçlanır (Çaparlar ve Dönmez, 2016: 218). İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin beraber değişip değişmediği; değişim varsa bunun nasıl olduğu belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2011). Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere araştırmaya en uygun desenin ilişkisel tarama modeli olduğuna karar verilerek araştırma tasarlanmıştır. Veriler Mayıs – Haziran 2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılara sosyal medya kanalları (Twitter, facebook, instagram, vb.) üzerinden ulaşım sağlanmıştır. Katılımcıların onamları alındıktan sonra katılımcılar araştırmaya dahil olmuşlardır. Katılımcıların kimliklerine dair tanıtıcı bilgiler istenmemiştir. Araştırmacılar tarafından hazırlanan veri toplama anket seti Google Forms aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmış ve veriler çevrimiçi şekilde toplanmıştır. Anket seti, Sosyodemografik Bilgi Formu, Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği, Temel Empati Ölçeği ve Bütünleştirici Kendilik Farkındalık Ölçeğinden oluşmaktadır.

2.4. Verilerin Analizi

Katılımcılardan toplanan verilerin analizi için SPSS (Statistical Package for Social Science) 22.0 programı kullanılmıştır. Öncelikle, toplanan veri incelenmiş ve veri temizliği yapılmıştır. Bu yapılan incelemeye göre veri setinde kayıp verilere ve uç değerlere rastlanmamıştır. Daha sonra verinin dağılımını incelemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Buna göre verinin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Mevcut araştırmada belirlenen hipotezleri test etmek için betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi için doğrusallık, eş değişkenlik, eş doğrusallık, artık değerlerin normalliği ve etkili gözlem varsayımları kontrol edilmiş ve regresyon analizinin yapılabilmesi için varsayımların karşılandığına karar verilmiştir. Kullanılan testlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ 'tir.

3. Bulgular

3.1. Değişkenlerin Öğrencisi Olunan Bölüm Açısından Karşılaştırılması

Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği, Bütünleştirici Kendilik Farkındalık Ölçeği ve Temel Empati Ölçeği'nin toplam puanlarının öğrencisi olunan bölüm değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek

amacıyla bağımsız örneklem t-testi analizi yürütülmüştür. Ölçümü alınan tüm değişkenler açısından psikoloji bölümü öğrencileri ile mühendislik bölümleri öğrencileri arasında anlamlı farklılık olduğu anlaşılmıştır (Bkz. Tablo 2). Elde edilen sonuca göre, mühendislik bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyi toplam puanı ($Ort.= 31,28$ $SS= 7,92$), psikoloji bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ölçek toplam puanına ($Ort.= 27,92$ $SS= 7,06$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(361)= -4,17$, $p<,001$). Psikoloji ve mühendislik bölümü öğrencileri arasındaki bütünleştirici kendilik farkındalık ve temel empati toplam puanları incelendiğinde psikoloji bölümü öğrencilerinin bütünleştirici kendilik farkındalık ($Ort.= 42,84$ $SS= 8,11$) ve empati ($Ort.= 76,53$ $SS= 9,65$) toplam puanının, mühendislik bölümü öğrencilerinin bütünleştirici kendilik farkındalık ($Ort.= 40,29$ $SS= 6,97$) ve empati ($Ort.= 72,46$ $SS= 8,95$) toplam puanına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (sırasıyla: $t(361)= 3,20$, $p<,001$; $t(361)= 4,08$, $p<,001$). Bu sonuca göre mühendislik bölümü son sınıf öğrencilerinin psikoloji bölümü son sınıf öğrencilerine göre algılanan stres düzeylerinin daha yüksek, bütünleştirici kendilik farkındalığı ve temel empati düzeylerinin daha düşük olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 2: Ölçek Puanlarının Bölüm Değişkenleri açısından t Testi Analizi Sonuçları

	Bölüm	N	Ort.	SS	t
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (Toplam puan)	Psikoloji	207	27,92	7,06	-4,175**
	Mühendislik	154	31,28	7,92	
Bütünleştirici Kendilik Farkındalık Ölçeği (Toplam puan)	Psikoloji	207	42,84	8,11	3,201**
	Mühendislik	154	40,29	6,97	
Temel Empati Ölçeği (Toplam puan)	Psikoloji	207	76,53	9,65	4,085**
	Mühendislik	154	72,46	8,95	

** $p<,001$

3.2. Değişkenlerin Arasındaki İlişkiler

Mevcut araştırmanın değişkenleri olan algılanan stres, kendilik farkındalığı ve empati düzeyi arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizi bulgularına (Bkz. Tablo 3) göre algılanan stres düzeyi toplam puanı ile bilişsel empati alt boyut puanı arasında; algılanan stres düzeyi toplam puanı, stres rahatsızlık algısı alt boyut puanı ve yetersiz öz yeterlik alt boyut puanı ile bütünleştirici kendilik farkındalığı toplam puanı arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla; $r=-,13$, $p<,05$; $r=-,39$, $p<,001$; $r=-,24$, $p<,001$; $r=-,43$, $p<,001$). Buna ek olarak, katılımcıların empati düzeyi toplam puanı ile bütünleştirici kendilik farkındalığı toplam puanı arasında pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=,29$, $p<,001$). Benzer şekilde bilişsel empati alt boyut puanı ile bütünleştirici kendilik farkındalık düzeyi arasında pozitif yönlü, orta güçte ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,52$, $p<,001$). Bununla birlikte, katılımcıların algılanan stres düzeyi toplam puanı ile empati toplam puanı ve duygusal empati alt boyut puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=,23$). Katılımcıların stres rahatsızlık algısı alt boyut puan ortalaması ile empati toplam puanı, bilişsel empati ve duygusal empati alt boyut puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=,34$). Korelasyon analizi sonuçlarına göre, katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği alt ölçeklerinden biri olan yetersiz öz yeterlik algısı alt boyut puanı ile empati toplam puanı ve duygusal empati alt boyut puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=,12$). Duygusal empati ve bütünleştirici kendilik farkındalık ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p=,21$).

Tablo 3: Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5	6	7
1. ASDÖ (Toplam puan)	1						
2. Stres Rahatsızlık Algısı	,853***	1					
3 Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	,837***	,429***	1				
4. Empati (Toplam puan)	-,029	,037	-,090	1			
5. Bilişsel Empati	-,133*	,013	-,243***	,742**	1		
6. Duygusal Empati	,057	,043	,054	,866**	,307***	1	
7 BKFÖ (Toplam puan)	-,398***	-,244***	-,433***	,292***	,525**	,022	1

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$

3.3. Algılanan Stres Düzeyinin Yordayıcıları

Mevcut araştırmanın hipotezlerinden biri olan algılanan stres düzeyinin yordayıcılarının belirlenmesi için birbiri ile ilişkisi olduğu saptanan değişkenler ve *t*-testi sonucunda ortaya çıkan farklılaşma nedeniyle öğrenci olunan bölüm değişkeni kullanılarak Çoklu Regresyon Analizi (adimsal yöntem ile) yürütülmüştür (Bkz. Tablo 4).

Yapılan analiz sonucunda tek adımlı bir model elde edilmiştir. Öğrenci olma değişkeni kategorik bir değişkendir. Bunu regresyon analizine dahil edilebilmesi için “dummy variable” yöntemi kullanılmıştır. Dummy variable yaparak nominal bir değişkene sayısal değer atanmıştır.

Bağımsız değişkenlerden yola çıkarak algılanan stres düzeyinin yordanmasına ilişkin yapılan F testi sonrası istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç elde edilmiş ve bağımsız değişkenlerin tamamının bağımlı değişkenin (algılanan stres düzeyi) total varyansının %19’unu açıkladığı saptanmıştır ($F(3, 357) = 28,18$, $R^2 = ,19$, $p < .001$).

Tablo 4: Algılanan Stres Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordanan Değişken	R^2	Uyarlanmış R^2	ΔR^2	Sig. F Change	F
1	ASDÖ	,19	,18	,19	,00	28,18**
	Yordayıcı Değişkenler	B	SH β	β	t	
	BKFÖ	-,423	,05	-,43	-7,63**	
	Mühendislik bölümü öğrencisi olma	2,47	,74	,16	3,33**	
	Bilişsel Empati	-,168	,08	-,11	-1,98*	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, SH: Standart Hata

Bütünleştirici kendilik farkındalığı, mühendislik öğrencisi olma ve bilişsel empati değişkenlerinin algılanan stres düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin göreceli sırası; bütünleştirici kendilik farkındalığı ($\beta = -,43$, $p < .001$), mühendislik öğrencisi olma ($\beta = ,16$, $p < .001$) ve bilişsel empati ($\beta = -,11$, $p = ,048$) şeklindedir. Bu sonuçlar, düşük bütünleştirici kendilik farkındalığının, mühendislik bölümünde öğrenci olma durumunun ve düşük bilişsel empati becerisinin algılanan stres düzeyinde artışa işaret ettiğini göstermektedir.

4. Tartışma

Mevcut çalışmada psikoloji ve mühendislik bölümü öğrencilerinin algılanan stres, empati ve bütünleştirici kendilik farkındalık düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı, araştırma değişkenlerinin birbirleri ile ilişkileri ve algılanan stres düzeyini hangi değişkenlerin yordadığını incelemek amaçlanmıştır.

4.1. Öğrencisi Olunan Bölüm Açısından Karşılaştırma Bulgularının Tartışması

Analizler ardından elde edilen ilk sonuç, mühendislik bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyinin psikoloji bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğudur. Alanyazında mühendislik bölümü öğrencileri ile psikoloji öğrencilerinin algılanan stres düzeyini birebir test eden araştırmalara ulaşılamamış olsa da benzer araştırmaların sonuçlarının mevcut araştırmadan elde edilen bulguları desteklediğini söylemek mümkündür. Vidya ve diğerleri (2018: 303) yaptığı araştırmada mühendislik dördüncü sınıfta bulunan öğrencilerin algılanan stres düzeyi, sağlık öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Mühendislik mesleğinde hata toleransının düşük olması (Ulu ve Şahin, 2020: 63) ortaya çıkan bu sonucun nedenlerinden biri olabilir. Bu durum mühendislik eğitimi alan öğrencilerin üzerinde bir baskı yarattığı yönünde değerlendirilebilir. Psikoloji bölümü ise insan davranışlarını anlamaya yönelik bir eğitimi içermektedir. İnsanı ve insana ait her şeyi anlamaya yönelik yapılan bir eğitimde kişinin de kendisini tanıyıp tanıması/ anlaması çok muhtemeldir. Dolayısıyla var olan olumsuz durumların anlamlandırılması ve stres olarak yorumlanması daha düşük ihtimal olarak görülebilir. Diğer bir taraftan eğitim dönemi içerisinde alınan derslerin kredi oranları, bitirme tezi çalışmalarının varlığı, bölümlerden verilen mezun öğrenci sayıları da bu farklılıklara etki edebilecek faktörler olarak düşünülebilir. Araştırma kapsamında da mühendislik bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyi daha yüksek bulunduğu için araştırma sonuçlarının bu görüşleri desteklediği ifade edilebilir.

Araştırmanın diğer bir sonucu, empati ve bütünleştirici kendilik farkındalık düzeyinin psikoloji öğrencilerinde mühendislik bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğudur. Bu bulgunun alanyazında tekrar eden bir bulgu olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin, Eren (2016: 47) yaptığı araştırmada psikoloji bölümü öğrencilerinin empati puan ortalamasını hukuk ve matematik bölümü öğrencilerinin empati puan ortalaması ile karşılaştırmış ve psikoloji bölümünde bulunan öğrencilerin empati düzeyinin hukuk ve matematik bölümünde bulunan öğrencilerin empati düzeyine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aydoğan'ın (2018: 71) yaptığı araştırmada ise psikoloji, mühendislik ve tiyatro bölümü öğrencilerinin empati beceri düzeyleri karşılaştırılmış ve psikoloji bölümü öğrencilerinin empati düzeyleri, mühendislik ve tiyatro bölümü öğrencilerinin empati düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Söz konusu bu farklılığın ortaya çıkmasında birçok faktörün etkili olduğu düşünülmektedir. Sosyal bilimler içinde yer alan psikoloji eğitiminde insan davranışlarının ve zihinsel süreçlerin sistematik olarak incelenmesi ve bu iki kavramın öğretilmesi (Aydoğan ve Kahraman, 2019: 289) söz konusudur. Psikoloji disiplini içinde alınan eğitim, davranışın ne olduğu ve neden kaynaklandığına dair pek çok kuramı incelemeyi içermektedir. Böylelikle yaşam içerisinde de psikoloji bölümü öğrencilerinin empatisinin yüksek olması anlaşılır bir bulgudur. Diğer taraftan mühendislik bölümündeki dersler matematik, fizik, risk hesaplama gibi (YÖK, t.y.) konuları barındırmaktadır. Bu durum mühendislik alanındaki öğrencilerin empati düzeylerinin gelişmesine herhangi bir katkı sağlamıyor olabilir. Ayrıca, bahsi geçen müfredat farklılığı mühendislik bölümü öğrencilerinde daha analitik ve psikoloji bölümü öğrencilerinde ise daha empatik ve farkındalığı yüksek bir bilişsel yapı ortaya çıkarıyor olabilir. Diğer bir taraftan empati düzeyi yüksek öğrencilerin de psikoloji bölümünü tercih ediyor olabileceği de unutulmamalıdır. Bu yüzden psikoloji öğrencilerinin bütünleyici kendilik farkındalığı düzeyinin yüksek olması da anlaşılır bir sonuçtur.

4.2. İlişki ve Yordama Bulgularının Tartışılması

Mevcut araştırma, değişkenler arasındaki ilişkileri ve algılanan stresin yordayıcıların da belirlemeyi hedeflemiştir. Bu kapsamda yürütülen analizler algılanan stres düzeyi ile bütünleştirici kendilik farkındalığı ve bilişsel empati değişkenleri arasında negatif yönlü bir ilişki gösterirken; algılanan stres düzeyi ile empati toplam puanı ve duygusal empati arasında anlamlı ilişkilerin bulunmadığını göstermiştir. Ayrıca algılanan stres değişkeni bütünleştirici kendilik farkındalığı ve bilişsel empati

tarafından negatif yönlü; mühendislik öğrencisi olma değişkeni tarafından ise pozitif yönlü yordanmıştır. Elde edilen bu bulguları karşılaştırabilecek benzer herhangi bir araştırma sonucuna ulaşamadığı için bütünleştirici kendilik farkındalığı ve empati kavramlarının anlamlarına ve mühendislik-psikoloji bölümlerinin eğitim içeriklerine odaklanmak açıklayıcı olacaktır.

Bütünleştirici kendilik farkındalığı; yaşamda mevcut olan hoş giden-gitmeyen, heyecanlandırıcı, acı veren her şeyi kabul ederek olduğu gibi yaşayabilme, olarak tanımlanmıştır (Vazire ve Carlson, 2010: 606). Germer ve Neff (2022: 58) bireylerin zorlu duygularla karşılaşması (stres gibi) ile ilgili direncin serbest bırakılmasını içeren ve kendilik farkındalığını önceleyen bir yaklaşım geliştirmişlerdir. Bu yaklaşım direnç, keşfetmek, izin vermek, tolere etmek ve arkadaş olmaktan oluşan 5 aşamayı içermektedir. Bu aşamalar kendilik farkındalığını tanımlamaktadır. Stres düzeyi bireye fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal açıdan sıkıntı veren bir durumdur. Bu nedenle farkındalık düzeyi daha yüksek olan bireylerin söz konusu bu beş aşamaya yönelik bilişsel anlamlandırmaları daha kolay gerçekleştirebileceği ve bu nedenle algılanan stres düzeyinin daha düşük olabileceği ifade edilmiştir (Germer ve Neff, 2022). Dolayısı ile bireylerin kendilerine ait farkındalıklarının yüksek olması algıladıkları stresi anlamlandırma süreçlerini de kolaylaştırabilir. Böylelikle de bütünleştirici kendilik farkındalığının yükselmesi azalan algılanan stresi ortaya çıkarabilir.

Mevcut araştırmada daha yüksek düzeyde bilişsel empatiye sahip olanların daha az stres algıladığı bulgusu saptanmıştır. Bu noktada empatinin alt boyutlarına odaklanmak faydalı olabilir. Guttman (2001: 345) empatiyi iki faktörlü yapıda açıklamış ve duygusal-bilişsel empati kavramlarını tanımlamıştır. Duygusal empati, karşıdaki kişinin hisleri ile derin bir ilişki kurmak olarak tanımlanırken; bilişsel empati kişinin, karşısındakinin hislerini deneyimlemeksizin onun hislerini tanımlayabilme yeteneğidir (Guttman, 2001: 347). Bilişsel empatinin tanımlama ve anlama becerilerini içermesi mevcut araştırmanın bu sonucunu açıklayabilir. Üniversite eğitim hayatı, temelde “ilgili alanlardaki kavramları tanımlamayı ve öğrenmeyi öğretme” üzerine kurulmuş bir yapıdır (Knox vd., 1992: 303). Bu sebeptir ki öğrenciler tanımlama, gruplama gibi becerileri dolaylı olarak öğrenip, hayatları üzerinde farkında olmaksızın bu becerilerini kullanıyor olabilirler. Örneğin, üniversite eğitimi boyunca öğrencileri bir sürü yeni kavramın nasıl tanımlandığını ve bu kavramların nerelerde kullanıldığını öğrenirler. Diğer bir deyişle, mühendislik bölümü öğrencisi statik ile ilgili bir sürü tanımlama yapmayı öğrenirken psikoloji bölümü öğrencisi ahlak gelişiminin nasıl tanımlandığını ve ahlakın hangi gelişim aşamalarında farklılaştığını öğrenir. Üniversite eğitiminin dolaylı olarak öğrettiği tanımlama becerisi sosyal hayatta karşılaşılan çeşitli sorun durumlarında da kullanılıyor olabilir. Günlük yaşamda karşılaşılan bir arkadaşlık ilişkisi probleminde de problemin yarattığı duyguyu algılamak/hissetmek yerine o olaya ait duyguyu anlamlandırma/tanım/ isimlendirme daha kolay yapabilir. Bu durumda öğrencilerin duygusal empati değil de bilişsel empatiye daha eğilimli olduğu düşünülebilir. Yani öğrenciler, karşısındaki kişinin duygusunu hissetmek yerine o duyguyu tanımlanmaya yatkın olabilmektedir. Buradan kaynakla mevcut araştırmada bilişsel empati düzeyinin algılanan stresi yordaması bu durum ile açıklanabilir.

Araştırmanın karşılaştırma konusu olan psikoloji veya mühendislik bölümü öğrencisi olmanın algılanan stres üzerinde etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Mühendislik bölümü öğrencisi olmanın algılanan stresi açıkladığı saptanmıştır. Bu bulgu mühendislik biliminin hata toleransı düşük bir disiplin olmasından kaynaklı öğrencilerin kendisini daha fazla baskı altında hissetmesinden (Ban vd., 2022) dolayı ortaya çıktığı şeklinde değerlendirilebilir. Buradan kaynakla özellikle mühendislik fakültelerinde var olan derslere ek olarak öğrencilerin olumlu psikolojik özelliklerini geliştirebilecek derslerin, seminerlerin ve/veya grup çalışmalarının eğitim sürecine dahil edilmesi farklı sonuçları ortaya çıkarabilir.

Son olarak, mevcut araştırmada duygusal empati ile algılanan stres ve bütünleştirici kendilik farkındalığı arasında anlamlı ilişkilere rastlanmamıştır. Mevcut bulgu ilişkili alanyazından (Wahjudi vd., 2019: 215) farklı bir yönü göstermektedir. Duygusal empati ile algılanan stres ve bütünleştirici kendilik farkındalığı ilişkisinde farklı değişkenlerin etkisinin olduğu söylenebilir. Özellikle mevcut araştırma sonuçlarında da

daha yüksek empati düzeyi daha yüksek bütünleştirici kendilik farkındalığına işaret etse de bu ilişki anlamlı değildir. Dolayısı ile bu ilişkiye etki edebilecek başka değişkenlerin incelenmesi ilişkiyi daha açıklayıcı kılabilir. Örneğin kişilik özellikleri [dışadönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık] (Barrio vd., 2004: 677), özgüven (Huang vd., 2019: 1921), cinsiyet (Uygur ve ark., 2019) gibi faktörler bu ilişkiye etki edebilir ve ilişkinin yönüne dair açıklayıcı olabilir. İleride yapılacak olan çalışmalar bu ve benzer örneklerde bahsi geçen değişkenleri de dahil ederek yeni modeller oluşturabilir.

5. Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, mühendislik ve psikoloji bölümü öğrencilerinin algılanan stres, empati ve bütünleştirici kendilik farkındalığı bakımından farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılaşmanın nedenlerinden birisi her iki bölümde bulunan öğrencilerin aldığı eğitim içerikleri olabilir. Buna göre, psikoloji bölümü sosyal bir bilim olduğu için ders içerikleri genellikle insanın bilişsel, duygusal, bedensel ve davranışsal süreçlerini anlamaya yöneliktir. Dolayısıyla bu bölümde öğrenim gören öğrencilerin daha yüksek farkındalık ve empati düzeyine sahip olması beklenen bir sonuçtur. Çünkü bütünleştirici kendilik farkındalığı ve empati becerileri bireyin kendisini ve karşısında bulunan kişiyi anlamasını ve anlamlandırmasını sağlayan becerilerdir (Raab, 2014). Buna ek olarak, mühendislik bölümünde hata toleransının düşük olmasından dolayı sınavlarda ve projelerde öğrencilerin daha fazla baskı altında hissettiği, bu durum kaynaklı öğrencilerin algıladıkları stresin de yüksek olduğu düşünülebilir.

Mevcut çalışma dikkat çeken sonuçlara sahip olsa da bazı sınırlılıkları içermektedir. Tek zamanlı bir ölçüm alınması, katılımcıların zaman içerisinde değişimi, örneklem seçiminde sadece 4. sınıf öğrencilerinin kabul edilmesi ve üniversitelerin vakıf ve devlet gibi özelliklerinin sabit tutulmaması sınırlılık olarak ifade edilebilir. Çalışmada ilişkisel bir araştırma deseni kullanıldığından alınan ölçümler ve kişisel beyanlar çerçevesinde sonuçlar elde edilmiştir. Ek olarak araştırmanın kesitsel bir desene sahip olması da sınırlılık olarak görülmektedir. Ayrıca veriler çevrimiçi bir şekilde toplanmıştır. Bu da araştırmaya katılım gösteren kişilerin ölçükleri uygun bir biçimde doldurmalarına yönelik fiziksel koşulların sağlanıp sağlanamama durumunun kontrol edilememesi bir sınırlılık yaratabilmektedir.

Elde edilen bulgular ışığında gelecek çalışmalar için öneriler de sunulabilir. Özellikle mühendislik bölümü öğrencilerinin psikolojik süreçlerine yönelik yapılan çalışmaların Türkçe literatürde oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Öğrencilerin psikolojik özelliklerini ve ihtiyaçlarını inceleyen araştırmalar geliştirilebilir. Örneklemin evreni daha iyi temsil edici nitelikte olmasını sağlamak amacıyla gelecekteki araştırmacılara örneklem genişliğini daha büyük tutması önerilebilir. Araştırmanın belirli zaman aralıklarıyla yani boylamsal araştırma yöntemiyle tekrarlanması farklı sonuçları gösterebilir. Özellikle empati ve bütünleştirici kendilik farkındalığının verilen eğitim ile değişip değişmediğinin anlaşılması için boylamsal olarak karşılaştırmak gerekebilir. Bu bağlamda 1. sınıftaki öğrencilerinden ilk ölçümleri almak, daha sonra son sınıfta tekrar ölçümler daha kapsamlı karşılaştırmayı ve zamana göre değişimi görmek açısından fayda sağlayabilir.

Bahsedilen sınırlılıklara rağmen araştırma alanyazın için önemli bulgular sunmaktadır. İlk olarak bütünleştirici kendilik farkındalığı ile empati ilişkisini araştıran çalışmalara sıklıkla rastlanılmamaktadır. Bu bağlamda bu iki değişkenin arasındaki ilişkiyi gösteren bulgular alanyazına katkı sağlayacaktır. Mevcut araştırma bütünleştirici kendilik farkındalığı, algılanan stres ile empati arasındaki ilişkiyi tanımlamak ve algılanan stresin yordayıcılarını keşfetmek için gerçekleştirilmiştir. Ek olarak algılanan stresin bir yordayıcısı olarak da okunan bölümün katkısını da açıklamaktadır. Çalışma bulguları bölümler arasında ortaya çıkan farkın önemini göstermektedir ve bu anlamda empati ve kendilik farkındalığına ilişkin üniversitelerde seçmeli derslerin eklenmesinin, seminerlerin ve saha çalışmalarının yapılmasının faydalı olabileceğini göstermektedir. Ayrıca klinik bir implikasyon olarak da daha yüksek empati ve bütünleştirici kendilik farkındalığı düzeylerinin bireyi algılanan strese karşı olumlu etki sağlayabilecek olduğunu göstermiştir.

Finansman/ Grant Support

Yazar(lar) bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

The author(s) declared that this study has received no financial support.

Çıkar Çatışması/ Conflict of Interest

Yazar(lar) çıkar çatışması bildirmemiştir.

The authors have no conflict of interest to declare.

Yazarların Katkıları/Authors Contributions

Çalışmanın Tasarlanması: Yazar-1 (%33.3), Yazar-2 (%33.3), Yazar-3 (%33.3)

Conceiving the Study: Author-1 (%33.3), Author-2 (%33.3), Author-3 (33.3)

Veri Toplanması: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%50), Yazar-3 (%0)

Data Collection: Author-1 (%50), Author-2 (%50), Author-3 (%0)

Veri Analizi: Yazar-1 (%33.3), Yazar-2 (%33.3), Yazar-3 (%33.3)

Data Analysis: Author-1 (%33.3), Author-2 (%33.3), Author-3 (%33.3)

Makalenin Yazımı: Yazar-1 (%30), Yazar-2 (%30), Yazar-3 (%40)

Writing Up: Author-1 (%30), Author-2 (%30), Author-3 (%40)

Makale Gönderimi ve Revizyonu: Yazar-1 (%30), Yazar-2 (%30), Yazar-3 (%40)

Submission and Revision: Author-1 (%30), Author-2 (%30), Author-3 (%40)

Açık Erişim Lisansı/ Open Access License

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY NC).

Bu makale, Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY NC) ile lisanslanmıştır.

Kaynaklar

American Psychological Association (2023). *Self*. <https://dictionary.apa.org/self> (Erişim Tarihi: 25.02. 2024)

Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon Ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2),73-86.

Asunda, P. A. (2012). Standards For Technological Literacy and STEM Education Delivered Through Career And Technical Education Programs. *Journal of Technology Education*, 23(2), s.44-60.

Atalay, M. (2019). *Hazırlanan Psikoeğitim Programının Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerilerine Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Binali Yıldırım Üniversitesi.

Aydın, G.Ç., Aytaç, S. ve Şanlı, Y. (2020). Hemşirelerde Algılanan Stres ve Stres Semptomlarının İşten Ayrılma Eğilimi Üzerindeki Etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, s.526-538.

Aydoğan, B. (2018). *Mühendislik, Psikoloji ve Tiyatro Bölümlerinde Okumakta Olan Üniversite Öğrencilerinde İletişim Ve Empati Becerilerinin Karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.

Aydoğan, B. ve Kahraman, S. (2019). Mühendislik, Psikoloji ve Tiyatro Bölümlerinde Okumakta Olan Üniversite Öğrencilerinde İletişim ve Empati Becerilerinin Karşılaştırılması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), s.287-298.

Aydoğan, B. ve Kahraman, S. (2019). Mühendislik, Psikoloji ve Tiyatro Bölümlerinde Okumakta Olan Üniversite Öğrencilerinde İletişim ve Empati Becerilerinin Karşılaştırılması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), s.287-298.

Ban, N., Shannon, H., Wright, C. J., Miller, M. E., Hargis, L. E., Usher, E. L., ... & Wilson, S. A. (2022, January). Identifying Common Perceived Stressors And Stress-Relief Strategies Among Undergraduate Engineering Students. In *ASEE Annual Conference Exposition*. 26- 29 June 2022, Minnesota.

Barrio, V. D., Aluja, A. ve García, L. F. (2004). Relationship Between Empathy and the Big Five Personality Traits in a Sample of Spanish Adolescents. *Social Behavior and Personality: A In International Journal*, 32(7), s.677-681.

- Bartram, D. ve Roe, R. A. (2005). Definition and Assessment of Competences in the Context of the European Diploma in Psychology. *European Psychologist*, 10(2), s.93-102.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), s.385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı* (15. baskı). Remzi Kitapevi.
- Çaparlar, C. Ö. Ve Dönmez, A. (2016). What is Scientific Research and How Can It Be Done?. *Turkish Journal of Anaesthesiology and Reanimation*, 44(4), s.212-218.
- Decety, J. ve Michalska, K. J. (2010). Neurodevelopmental Changes in the Circuits Underlying Empathy and Sympathy From Childhood to Adulthood. *Developmental Science*, 13(6), s.886-899. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2009.00940.x>
- Dokuz Eylül Üniversitesi. (2023). Ders Bilgi Paketi. https://debis.deu.edu.tr/ders-katalog/2023-2024/tr/bolum_1198_tr.html (Erişim Tarihi: 01.03.2024).
- Dökmen, Ü. (2006). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati* (35. baskı). Sistem Yayıncılık.
- Eren, E. E. (2016). *Psikoloji Bölümü Öğrencileri ile Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Empati Düzeyleri, İletişim Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi . *New Symposium Journal*, 51(3), s.132-140.
- Gerdes, K. E., Segal, E. A., Jackson, K. F. ve Mullins, J. L. (2011). Teaching Empathy: A Framework Rooted in Social Cognitive Neuroscience and Social Justice. *Journal of Social Work Education*, 47(1), s.109-131.
- Ghorbani, N., Cunningham, C. J., & Watson, P. J. (2010). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 45(2), 147-154.
- Ghorbani, N., Mousavi, A., Watson, P. J. ve Chen, Z. (2011). Integrative Self-Knowledge and The Harmony of Purpose Model İn Iranian Autoimmune Patients. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 7(2), s.1-8.
- Ghorbani, N., Watson, P. J. ve Hargis, M. B. (2008). Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and Incremental Validity of a Cross-Cultural Measure Developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142(4), s.395-412.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Hamzavy, F. ve Weathington, B. L. (2010). Self-knowledge and Narcissism in Iranians: Relationships With Empathy and Self-Esteem. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 29(2), s.135-143.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Lotfi, S., & Chen, Z. (2014). Moral Affects, Empathy, and Integrative Self-Knowledge in Iran. *Imagination, Cognition and Personality*, 34(1), 39-56. <https://doi.org/10.2190/IC.34.1.d>
- Guttman, H. A. ve Laporte, L. (2000). Empathy in Families of Women With Borderline Personality Disorder, Anorexia Nervosa, and A Control Group. *Family Process*, 39(3), 345-358.
- Gümüştekin, G. ve Öztemiz, B. (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1), s.271-288.
- Hamaideh, S. H., Abuhammad, S., Khait, A. A., Al-Modallal, H., Hamdan-Mansour, A. M., Masa'deh, R., & Alrjoub, S. (2024). Levels and predictors of empathy, self-awareness, and perceived stress among nursing students: a cross sectional study. *BMC nursing*, 23(1), 131.
- Halpern, D. F. (Ed.). (2010). *Undergraduate Education in Psychology: A Blueprint for The Future of The Discipline*. American Psychological Association.

- Huang, L., Thai, J., Zhong, Y., Peng, H., Koran, J. ve Zhao, X. D. (2019). The Positive Association Between Empathy and Self-Esteem in Chinese Medical Students: A Multi-Institutional Study. *Frontiers in Psychology, 10*, s.1921.
- Hunter, A. S. ve Meshkati, N. (2022). A Descriptive Analysis of The Perceptions of Graduating Psychology Majors: Reasons for Choosing The Major, Valuable Experiences, and Suggestions For Change. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology, 8*(3), s.194-205.
- Jolliffe, D. ve Farrington, D. P. (2006). Development and Validation of The Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence, 29* (4), s.589 - 611.
- Jung, C. G. (2013). *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle*. Routledge.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Khaled, K., Tsofliou, F., Hundley, V., Helmreich, R., ve Almilaji, O. (2020). Perceived Stress and Diet Quality in Women of Reproductive Age: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrition Journal, 19*(1), s.1-15.
- Knox, W. E., Lindsay, P. Ve Kolb, M. N. (1992). Higher Education, College Characteristics, and Student Experiences: Long-Term Effects on Educational Satisfactions and Perceptions. *The Journal of Higher Education, 63* (3), s.303 - 328.
- Konrad, S. ve Hendl, C. (2001). *Başarılı ve Mutlu Bir Hayat için Duygularla Güçlenmek (EQ)*. (Çev. M. Taştan). Hayat Yayıncılık. (Orijinal Yayın Tarihi 1997)
- Lv, Y., Qiao, X., Leng, J., Zheng, Y., ve Guo, Q. (2021). Mindfulness Promotes Online Prosocial Behavior via Cognitive Empathy. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(13), s.7017.
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A. ve Fingerhut, R. (2012). Self-care Practices and Perceived Stress Levels Among Psychology Graduate Students. *Training and Education in Professional Psychology, 6*(1), s.55-66.
- Neff, K., & Germer, C. (2022). The Role of Self-Compassion in Psychotherapy. *World Psychiatry, 21*(1), s.58-58.
- Norcross, J. C., Hailstorks, R., Aiken, L. S., Pfund, R. A., Stamm, K. E. ve Christidis, P. (2016). Undergraduate study in psychology: Curriculum and assessment. *American Psychologist, 71*(2), s.89-101.
- Piekarska, J. (2020). Determinants of Perceived Stress in Adolescence: The Role of Personality Traits, Emotional Abilities, Trait Emotional Intelligence, Self-Efficacy, and Self-Esteem. *Advances in Cognitive Psychology, 16*(4), s.309-320.
- Raab, K. (2014). Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of The Literature. *Journal of Health Care Chaplaincy, 20*(3), s.95-108.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An Unappreciated Way of Being. *The Counseling Psychologist, 5*(2), s.2-10.
- Sadeghi, N., Emamipour, S., Hasani, F., & Keshavarzi Arshadi, F. (2022). Explaining the mental health model based on integrative self-knowledge and social support mediated by perceived stress in infertile women. *Razavi International Journal of Medicine, 10*(1), 28-36. doi: 10.30483/rijm.2022.254320.1150
- Schiffirin, H.H. ve Nelson, S. K. (2010). Stressed and Happy? Investigating The Relationship between Happiness and Perceived Stress. *Journal of Happiness Studies, 11*, s.33-39.
- Şahin, N. H. ve Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" Üzerine Üç Araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi, 30*(76), s.48-64.

- Teh, H. C., Archer, J. A., Chang, W. ve Chen, S. A. (2015). Mental Well-Being Mediates The Relationship Between Perceived Stress and Perceived Health. *Stress and Health*, 31(1), s.71-77.
- Tepeli-Temiz, Z. ve Hanoğlu, L. (2019). Kendiliğin Nöral Alt Yapısı: Northoff ve Damasio Modelleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(1), s.104 - 115.
- Topçu, Ç., Erdur-Baker, Ö. ve Çapa-Aydın, Y. (2010). Temel Empati Ölçeği Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), s.174-182.
- Toy, S. (2007). *Mühendislik ve Hukuk Fakülteleri Öğrencilerinin İletişim Becerileri Açısından Karşılaştırılması ve İletişim Becerileriyle Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Ulu, M., ve Şahin, H. (2020). Hata Türü ve Etkileri Analizi Tekniği ile Bir Mühendislik Fakültesinde Risk Değerlendirmesi. *Electronic Letters on Science and Engineering*, 16(2), s.63-76.
- Uygur, S.S., Aşıcı, E. ve Sarı, D. (2019). Kadınların Benlik İkilemleri ile Bütünleyici Kendilik Farkındalıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 19(45), 963-993.
- Vazire, S., & Carlson, E. N. (2010). Self-knowledge of Personality: Do People Know Themselves?. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(8), 605-620.
- Vidya, D. C., Swetha, N., Thirunaaukarasu, D., Jennifer, G. H., ve Karthikeyan, E. (2018). Comparison of Perceived Stress Among Medical and Engineering Students of Karpaga Vinayaga Educational Group, Kancheepuram district, Tamil Nadu. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5, s.302 - 307.
- Wahjudi, J. W., Findyartini, A., ve Kaligis, F. (2019). The Relationship Between Empathy and Stress: A Cross-Sectional Study Among Undergraduate Medical Students. *Korean Journal of Medical Education*, 31(3), s.215-226.
- Wingenfeld, K., Duesenberg, M., Fleischer, J., Roepke, S., Dziobek, I., Otte, C., ve Wolf, O. T. (2018). Psychosocial Stress Differentially Affects Emotional Empathy in Women With Borderline Personality Disorder and Healthy Controls. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 137(3), s.206-215.
- Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi. (2019, 26 Nisan). *Eğitim ve Öğretim Alanları Sınıflamasına Göre Lisans Düzeyindeki Öğrenci Sayıları, 2018-2019*. Yükseköğretim Kurumu. <https://istatistik.yok.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 12 Mart 2022).
- Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi. (2020, 4 Mayıs). *Eğitim ve öğretim alanları sınıflamasına göre lisans düzeyindeki öğrenci sayıları, 2019-2020*. Yükseköğretim Kurumu. <https://istatistik.yok.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 12 Mart 2022).
- Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi. (2021, 30 Nisan). *Eğitim ve öğretim alanları sınıflamasına göre lisans düzeyindeki öğrenci sayıları, 2020-2021*. Yükseköğretim Kurumu. <https://istatistik.yok.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 12 Mart 2022).
- Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi. (2023, 30 Nisan). *Eğitim ve öğretim alanları sınıflamasına göre lisans düzeyindeki öğrenci sayıları, 2022-2023*. Yükseköğretim Kurumu. <https://istatistik.yok.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 25 Şubat 2024).