

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM DOYUMU İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ANLAYIŞIN ARACI ETKİSİ*

Pervin Büşra ALİBEKİROĞLU¹

Turan AKBAŞ²

Fatoş BULUT ATEŞ³

Oğuzhan KIRDÖK⁴

ÖZ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini yaşları 18 ile 40 aralığında değişen 308 kız 97 erkek olmak üzere toplam 405 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Yaşam Doyumu Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği kullanılmıştır. Veriler Pearson moment çarpım korelasyonu, Doğrulayıcı faktör analizi ve Yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ile öz anlayış ve öz anlayış ile psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermiştir. Ayrıca yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında öz anlayışın kısmi aracı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış

MEDIATOR EFFECT OF SELF COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN COLLEGE STUDENTS

ABSTRACT

In this research, it was aimed to examine the mediator effect of self-compassion in relationship between life satisfaction and psychological resilience in college students. The sample of study consists of 405 (308 female, 97 male) students with ages ranged between 18 and 40 years. As data collection tool, Life Satisfaction Scale, The Brief Resilience Scale and Self-Compassion Scale were used. Data were analyzed by Pearson product-moment correlation coefficient Confirmatory factor analysis and structural equation modeling. The findings from the research showed that there is a positive relationship between life satisfaction and psychological resilience, life satisfaction and self compassion, self compassion and psychological resilience. Besides, it was found out that self compassion has a partial mediator effect between life satisfaction and psychological resilience.

Keywords: Life Satisfaction, Psychological Resilience, Self-Compassion

* Bu araştırma ilk yazarın yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

¹ MEB, pervin_busra@hotmail.com

² Prof.Dr., Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, ozan@cu.edu.tr

³ Dr.Öğr.Üyesi, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, fbulut@cu.edu.tr

⁴ Dr.Öğr.Üyesi, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, okirdok@cu.edu.tr

Araştırma, Gönderim Tarihi:30.12.2017 Kabul Tarihi:30.04.2018

Giriş

İyi yaşamın ne olduğu çok uzun yıllardır üzerinde düşünülen bir konudur. Bu süreç içerisinde iyi yaşamın erdemle ilgili olduğu, bireyin rolleri ve sorumluluklarını doğru bir şekilde yerine getirmesi ya da mutluluk ve zevkle dolu olduğuna dair çeşitli yorumlar yapılmıştır (Diener ve Suh, 2000). İyi yaşam ve mutluluk üzerine düşünüldüğünde merak edilen bir diğer konu mutluluğun belirleyicilerinin ne olduğudur. Lyubomirsky (2008) mutluluk üzerinde %50 oranında sabit nokta (genetik ile ilgili); %10 oranında koşullar ve %40 oranında insanın istedik çabalarının etkili olduğunu belirtmiştir. İnsan davranışlarının mutluluk üzerindeki bu önemli etkisinin fark edilmesi, mutluluğun bileşenlerinden kabul edilen yaşam doyumu kavramının da incelenmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Diener, 1984). “İnsan öncülük ettiği hayatını ne kadar çok seviyor?” sorusunun cevabı (Veenhoven, 1996) olan yaşam doyumu, hem yaşam koşullarından hem de bir kişinin kültürel yönelimlerini içeren hayata genel bakışından kaynaklanır (Diener, Inglehart ve Tay, 2013).

Psikoloji biliminin temellerinin atıldığı ilk yüzyıllarda doyum, mutluluk gibi olumlu duygulara karşın depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular üzerine daha fazla odaklanılmıştı. Mutluluk, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ile ilgili makalelerin ise son yıllarda artış gösterdiği ifade edilmektedir (Myers ve Diener, 1995). Diğer yandan iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar üzerine akademik bir veri tabanından alınan bilgilerde yaşam doyumu için 4000’in üzerinde ve mutluluk için yaklaşık 4000 çalışma listelenmiştir. Buna karşılık majör depresyon ile ilgili 30 binden fazla stres ile ilgili ise yaklaşık 40 bin çalışma listelenmiştir (Kim Prieto, Diener, Tamiri, Scollon ve Diener, 2005). Bu durum pozitif psikoloji ile ilgili kavramların incelenmesine olan ihtiyacı ortaya koymakta ve son yıllarda mutluluk, yaşam doyumu vb. kavramların incelenmesindeki artışın sebebini açıklamaktadır.

Pozitif psikolojinin önemli kavramları olan mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşun birbirleriyle bağlantılı kavramlar olduğu söylenebilir. Diener ve Suh (1997) tarafından yaşam doyumunun, öznel iyi oluşun bileşenlerinden olduğu ve öznel iyi oluşun bilişsel yönü olduğu ifade edilmektedir. Mutluluk ise bir bireyin hayatının genel kalitesini yargılama derecesi olarak düşünülür. Bu nedenle, mutluluk da yaşam doyumu olarak adlandırılabilir (Veenhoven, 1991). Aynı zamanda mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarının yaşam doyumunun eş anlamlıları olduğu da belirtilmiştir (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumu ile ilgili son yıllarda yurt içinde ve yurt dışında bir çok araştırmaya rastlanılmıştır. Yapılan araştırmalarda benlik saygısı (Çeçen, 2008; Dilmaç ve Ekşi, 2008; Tagay, 2015), sosyal destek (Bozoğlan, 2014; Uz-Baş, 2011), duygusal zeka (Castilho, Carvalho, Marques ve Pinto-Gouveia, 2017; Özdemir ve Dilekmen, 2016; Yalnızca-Yıldırım, 2015), depresyon, depresif belirtiler (Castilho vd., 2017; Moksnes, Lohre, Lillefjell, G. Byrne ve Haugan, 2014; Uz-Baş, 2011), sürekli öfke (Topbaşoğlu-Altan ve Çivitçi, 2017), stres (Holinka, 2015), kariyer kararı yetkinlik beklentisi (Kırdök ve Alibekiroğlu, 2016; Pina Watson, Jimenez ve Ojeda, 2014), dini tutum (Bigdeloo ve Bozorgi, 2016), sosyoekonomik düzey (Boo, Yen ve Lim, 2016; Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015) ile anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yaşam doyumu ile ilişkili diğer bir değişken ise öz anlayıştır. Neff (2003a) tarafından geliştirilen bir kavram olan öz anlayış, kişinin acılarını iyilikle iyileştirerek onların farkında olmayı, aynı zamanda yanlış yapan kimselere karşı önyargısız olmayı

içerir. Öz anlayışın öz şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık olmak üzere 3 boyutu bulunmaktadır. Öz şefkat; kendine karşı sert ve yargılayıcı olmaktan ziyade kendinle ilgilenmek demektir. Kişiler hataları yüzünden kendine saldırmak veya kendini kandırmak yerine, benliğine sıcaklık ve koşulsuz kabul sunmalıdır. Ortak paydaşım; insanların hatalı olabileceğini, tüm insanların başarısızlık yaşayabileceğini, ciddi yaşam zorlukları yaşadığını anlamayı içerir. Hatanın yaşamın bir parçası olduğunu kabul ettiğinde insan, kendini daha az yalnızlaşmış hisseder. Bilinçli farkındalık; acı verici deneyimlerin dengeli bir şekilde farkında olmaktır. Yani ne görmezden gelmek ne de duyguları abartmak anlamına gelir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Warren, Smeets ve Neff, 2016). Neff (2003b) öz anlayış ölçeği için yaptığı geçerlik çalışmasında yaşam doyumu ile arasında pozitif ilişkiler bulmuştur. Öz anlayışın oluşumu, psikolojik iyi oluş hakkında düşünmek için alternatif bir yaklaşım olarak da önerilmektedir (Kirkpatrick, 2005). Yaşam doyumu ile öz anlayış arasında pozitif anlamlı ilişki olduğuna dair bulguların olduğu başka araştırmalar da mevcuttur. (Bluth ve Blanton, 2014; Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Neff ve Faso, 2014; Sünbül, 2016; Şahin, 2014; Yang ve Mak, 2016; Yang, Zhang ve Kou, 2016).

Öz anlayışın ilişkili olduğu bir başka değişken de psikolojik sağlamlıktır (Bolat, 2013; Hayter ve Dorstyn 2014; Smith, 2015; Şahin, 2014). 21.yy'da doğal afetler, savaş, siyasi çatışmalar, ekonomik krizler, endüstriyel kazalardan kaynaklanan küresel felaketlerin ortaya çıkmasıyla tehlike altına giren çocukların hayatı, sağlamlığı odak noktası haline getirmiştir (Masten, 2014). Sağlamlık, olumsuzluklara rağmen gelişmek için kullanılan kişisel veya kişilerarası yetenek ve güçleri keşfetmek için ilgi çekici araştırma alanları olarak ortaya çıkar (Richardson, 2002). Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan tanımlamalarda ortak vurgu risk, koruyucu faktörler ve yeterlik üzerinedir (Gizir, 2007). Risk faktörleri yoksulluk, hastalık, gebelik ve doğumdan kaynaklı etkenler, sinirlilik, olumsuz çevre koşulları, kaygılı mizaç, düşük zeka gibi insanlar için kötü sonuçlar doğurabilecek etkenler anlamına gelmektedir (Coleman ve Hagel, 2007; Kaplan, 1999). Koruyucu faktörler ise risk faktörlerinin ortaya çıkardığı olumsuz etkiyi azalttığı düşünülen etkenlerdir. Örnek olarak bireyin entelektüel seviyesinin iyi olması, ebeveyniyle olan yakın ilişkisi, sosyoekonomik açıdan avantajlı olması, yetenek ve inançlar, okulların etkililiği gösterilebilir (Masten ve Coastworth, 1998; Masten ve Garmezy, 1985).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalar incelendiğinde yaşam doyumu ile arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (Akbar vd., 2014; Beutel, Glaesmer, Decker, Fishbeck ve Braehler, 2009; Çelik, Sanberk ve Deveci, 2017; Rourke, 2004; Şahin-Baltacı ve Karataş, 2015; Uz-Baş ve Yurdabakan; 2017; Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Ayrıca psikolojik sağlamlık; yaşam doyumu ile stres arasındaki ilişkide (Shi, Wang, Bian ve Wang, 2015) ve yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık (Bajaj ve Pande, 2015) arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynamıştır.

Risk altında olan ancak iyi durumda oldukları anlaşılan çocukların fark edilmesiyle önem kazanan psikolojik sağlamlık araştırmalarına (Wright ve Masten, 2005) olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır. İnsan yaşamında karşısına çıkan tehditlerin önlenmesi her zaman mümkün olmayabilir. Bu nedenle olumsuzlardan nasıl korunacağını ve olumlu gelişmenin nasıl sağlanacağını anlamak zorunlu hale gelmiştir (Masten, 2014).

Sağlamlığın sıradan kaynaklardan ve süreçlerden kaynaklandığı düşünüldüğünde (Masten, 2014) olağanüstü olmayan bu kaynakların ne olduğu ancak yapılan araştırmalarla ortaya çıkabilmektedir. Welford, araştırmalarda, insanın hayattaki zorluklarla karşılaştığında daha sağlam ve daha mutlu olmasına katkıda bulunan durumun kişinin kendisine karşı daha fazla “anlayışlı” olması olarak gösterildiğini ifade etmiştir (2013).

Bilim artık öz anlayışın endişe verici ve depresif belirtileri azaltmak için önemli bir dönüştürücü ve koruyucu yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Bilinçli farkındalık ve öz anlayış sayesinde savunmasızlık korkulacak bir şey olmaktan çıkıp bunun yerine öz saygı ve sağlamlık içeren bir şekle dönüşmektedir (Goldstein, 2015). Öz anlayış yoluyla yıkıcı düşüncelerin ve duyguların tuzağından kurtulmak, depresyonu azaltmasının yanında bireyin benlik saygısını ortaya çıkartabilir ve endişeyi azaltmasına yardımcı olabilir (Germer, 2009). Aynı zamanda insanın zorluklarla karşılaştığında yaşamın anlamını bulmasına ve umut etmesine yardımcı olan öz anlayış, şefkat, dürüstlük ve birbirine bağlılık hissi çağrıştırdığı için önemli bir insan gücüdür (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

Germer (2009) öz anlayışın sadece kişisel faydalarının olmadığını öz anlayışın başkaları için anlayışın temeli olduğunu ifade eder. Umutsuzluk, korku, utanç ve başarısızlık gibi duygularına katlanamayan kişinin başkasıyla empati kurmasının da zorlaştığı düşünülmektedir ve aynı zamanda insan kendi iç mücadeleleriyle uğraşırken diğerlerinin en ufak ilgisine karşılık veremeyebilir. Aksi durumda ise iyilik hali genişler ve ilişkilerin gelişmesine yardımcı olur. Bu durum ise yaşamdan doyum sağlanmasına yardımcı olur.

İnsanlığa en büyük çağrının acıyı hafifletip insanın kendisine iyi oluş getirmek olduğunu belirten Desmond, psikoterapi açısından bakıldığında terapistlerin daha fazla öz anlayışlı olmayı öğrenmelerinin danışanları için daha fazla anlayış geliştirilebilmelerini sağladığından bahseder. Diğer yandan bilinçli farkındalık ile düşünce, duygu ve bedensel duyumların tam olarak kabul edilmesi; geçmişle ilgili pişmanlıklarda kaybolmaktan ve geleceğe dair endişelerden bireyi korur. Bunu şimdi ve burada olmanın farkındalığı ile yapar. Bilinçli farkındalığın bu yapısı daha barışçıl, sağlam ve sevgi dolu olmamızı sağlar (2015). Diğer yandan meditasyonun keşfedilmesi ile araştırmacılar bilinçli farkındalığa odaklanmışlardır. Bilinçli farkındalık psikoterapi ve duygusal iyileşmenin altında yatan bir faktör olarak düşünülmektedir. Terapi sürecinde danışanlar terapi odasında yaşadıkları öfke, korku, hüznün, sevinç, can sıkıntısı, sevgi gibi her duyguya karşı kabul eden bir tutum geliştirirler. Bu iyi niyetli tutum günlük yaşama aktarılır (Germer, 2009).

Tüm bunlar dikkate alındığında insanların mutluluk arayışının yoğunlaştığı şu dönemde, insanın başına gelen sıkıntılar karşısında sağlıklı kalabilmesi ve psikoterapi açısından önemli olan ve yeni bir kavram olarak sayılabilen öz anlayışın değişken olarak ele alınması kavrama dikkat çekmek açısından önemlidir.

Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve öz anlayış kavramlarının birbirleriyle ilişkili değişkenler olduğu görülmektedir. Ancak bu değişkenlerin ilişki düzeylerinde aracı etkisinin olup olmadığı bilinmemektedir. İnsan hayatında var olan zorluklarla baş edebilmesi durumunun araştırılmasının bunun yanında öz anlayış, yaşam doyumu gibi pozitif psikolojinin diğer önemli iki kavramıyla ilişkili sonuçlarının ortaya konulmasının, bilim dünyasına katkı sağlayacağı

düşünülmektedir. Diğer yandan araştırma sonuçlarının artan tehlikelere karşın insan yaşamında, özellikle yetişkinliğe ilk adım atıldığı dönemde bulunan üniversite öğrencilerine psikolojik olarak sağlam kalabilmek için alternatif yollar bulmaya yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi var mıdır sorusuna cevap aranacaktır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisini yapısal eşitlik modeli ile inceleyen ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli “İki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını, ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2011, s. 81).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Adana ili Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2016-2017 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören 308 (%76) kız, 97 (%24) erkek olmak üzere toplam 405 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Uygun örneklem yönteminin kullanıldığı çalışmada öğrencilerin yaşları 18 ile 40 arasında olup, yaş ortalamaları 21. 22’ dir (ss=2.01).

Veri Toplama Araçları

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith, vd. (2008) tarafından geliştirilen kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ) Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. KPSÖ 6 maddelik 5’li Likert tipinde bir ölçektir. Cevaplama anahtarı “Hiç uygun değil” (1), “Uygun değil” (2), “Biraz Uygun” (3), “Uygun” (4), “ Tamamen Uygun” (5) şeklindedir. “2, 4 ve 6. maddeler tersten puanlanmaktadır. Uyarlama çalışması 186’sı kadın ve 109’u erkek olmak üzere 295 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %54.66’sını açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. (Doğan, 2015).

Bu araştırma kapsamında yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda faktör yüklerinin .70 ile .82 arasında değiştiği görülmektedir. Analiz sonucunda bütün çıktı değerlerin istenilen değer aralığında olması nedeni ile herhangi bir iyileştirmeye gerek duyulmamıştır. KPSÖ için yapılan DFA sonuçlarını uyum indeksleri açısından incelediğimizde, ölçme aracının bu araştırma için yapısının doğrulandığı görülmektedir. ($\chi^2 = 14.443$, $sd = 9$, $\chi^2 /sd = 1.605$, $GFI = .99$, $AGFI = .97$, $RMSEA = .03$, $CFI = .99$, $SRMR = .02$, $TLI = .99$)

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formu tek boyutlu ve beş maddeli bir ölçektir. 7’li Likert tipi olan ölçek “kesinlikle katılmıyorum” (1), “katılmıyorum” (2), “kısmen katılmıyorum” (3), “kararsızım” (4), “kısmen katılıyorum” (5), “katılıyorum” (6) ve “tamamen katılıyorum” (7) şeklinde seçenekler kullanılarak yanıtlanmaktadır. Puanlaması 5 ile 35 arasında değişmektedir. Yüksek puan yaşam doyumunun yüksekliğini gösterir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 75 kız 75 erkek olmak üzere 150 kişilik bir gruba

uygulanmıştır. Şenol-Durak, Durak ve Gençöz (2006) tarafından yapılan geçerlik güvenirlik çalışması ise 547 üniversite öğrencisi, 166 cezaevi çalışanı ve 123 yaşlı birey ile yapılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada iç tutarlılık katsayısı .81'dir. Toplam puan ve madde korelasyon ilişkileri .55 ile .63 arasında değişmektedir. Cezaevi çalışanları ile yapılan grupta iç tutarlılık katsayısı .82 bulunmuştur. Toplam puan ile madde korelasyon ilişkileri .55 ile .69 arasında değişmektedir. Yaşlılar örnekleminde yapılan çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı .89, madde ile toplam puan korelasyonu .68 ile .78 arasında değişmektedir. Sonuçlar yaşam doyumu ölçeğinin 3 farklı grupta yeterli olduğunu göstermiştir. Tüm faktör yüklemeleri anlamlı bulunmuş ayrıca modelin 3 farklı örnek için de geçerli olduğu ortaya çıkmıştır (Şenol-Durak, Durak ve Gençöz, 2006).

Bu araştırma kapsamında yapılan Doğrulamalı Faktör Analizi sonucunda faktör yüklerinin .65 ile .76 arasında değiştiği görülmektedir. Analiz sonucunda bütün çıktı değerlerin istenilen değer aralığında olması nedeni ile herhangi bir iyileştirmeye gerek duyulmamıştır. YDÖ için yapılan DFA sonuçlarını uyum indeksleri açısından incelediğimizde, ölçme aracının bu araştırma için yapısının doğrulandığı görülmektedir ($\chi^2 = 7.032$, $sd= 4$, $\chi^2 /sd= 1.76$, GFI= .99, AGFI= .96, RMSEA= .043, CFI=.99, SRMR= .02, TLI= .99).

Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz anlayış ölçeği Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan ölçeğin orijinali 26 maddelik 5'li likert tipindedir. Ölçek öz yargılamaya karşı öz şefkat, yalnızlığa karşı ortak insanlık ve aşırı tanımlamaya karşı bilinçli farkındalık olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Cevaplama anahtarı "hemen hemen hiçbir zaman" (1) ve "hemen hemen her zaman" (5) değerleri arasındadır (Neff, 2003b). Deniz vd. (2008) tarafından yapılan uyarlama çalışması üniversite öğrencilerinden rastgele seçilen 184'ü kız, 157'si erkek 341 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öz anlayış ölçeğinin faktör yapısını belirlemek için doğrulamalı faktör analizi kullanılmıştır. Doğrulamalı faktör analizleri sonucunda elde edilen uyum indeksleri $\chi^2=1523.02$ ($df=299$, $p<.01$), (χ^2/df)=5.09, RMSEA=0.123, RMS=0.128, standardize edilmiş RMS=0.255, GFI=0.692 ve AGFI=0.638 değerlerindedir. Yapılan uyarlama çalışmasında bazı maddeler çıkarılarak ölçek 24 maddeye indirilmiş ve tek boyutlu bir yapıya dönüştürülmüştür.

Bu araştırma kapsamında yapılan doğrulamalı faktör analizi sonucunda öz anlayış ölçeğinin orijinal maddeleri üzerinde modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda olmadığı görülmüştür. Bunun üzerine faktör yükleri .50' nin altında olan maddeler (2,6,9,10,14,16,17,20,22, 23, 25 ve 26. maddeler) ölçekten çıkarılarak doğrulamalı faktör analizi yeniden yapılmıştır. Doğrulamalı Faktör Analizi sonucunda faktör yüklerinin .52 ile .69 arasında değiştiği görülmektedir. Bu şekilde modelin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlara geldiği görülmüştür. Analiz sonucunda bu örneklem için Öz Anlayış Ölçeğinin 14 maddelik tek faktörlü yapısı kullanılmıştır. Öz Anlayış Ölçeği için yapılan DFA sonuçlarını uyum indeksleri açısından incelediğimizde, ölçme aracının bu araştırma için yapısının doğrulandığı görülmektedir. ($\chi^2 = 270.15$, $sd= 74$, $\chi^2 /sd= 3.65$, GFI= .90, AGFI= .86, RMSEA= .08, CFI=.90, SRMR= .05, TLI= .88)

Verilerin Analizi

Araştırma analizine geçmeden önce ölçekler incelenmiş ve sıralı bir şekilde aynı yanıtları veren, boş bırakılmış maddeleri çoğunlukta olan ölçekler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 22.0 ve AMOS (Analysis of Moment Structures) programları kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisini analiz etmek için Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılmıştır.

Bulgular

Öğrencilerin araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından aldıkları puanlara göre hesaplanan ortalama, standart sapma ve alınan en yüksek ve en düşük değerler Tablo 1’ de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanlara İlişkin Betimsel Değerler

	N	\bar{X}	S
YDÖ	405	20.34	6.50
KPSÖ	405	18.61	4.78
ÖZAN	405	45,07	9,83

Not. YDÖ=Yaşam doyumu ölçeği, KPSÖ=Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği, ÖZAN=Öz anlayış ölçeği

Tablo 1’de görüldüğü gibi yaşam doyumundan alınan puanların aritmetik ortalaması $X= 20.34$, psikolojik sağlamlık puanlarının aritmetik ortalaması $X=18.61$, öz anlayış puanlarının aritmetik ortalaması ise $X=45,07$ ’ dir.

Değişkenler Arası Korelasyonlar

Araştırmada kullanılan ölçeklere yönelik dağılımın normalliği üzerine yapılan analizlerin sonucunda dağılımın normal olduğu belirlenmiş olup yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin bulguları Pearson moment çarpım korelasyonu ile elde edilmiştir. Korelasyon analizi sonucu Tablo 2’ de gösterilmiştir.

Tablo 2. Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Düzeylerine İlişkin Korelasyonlar

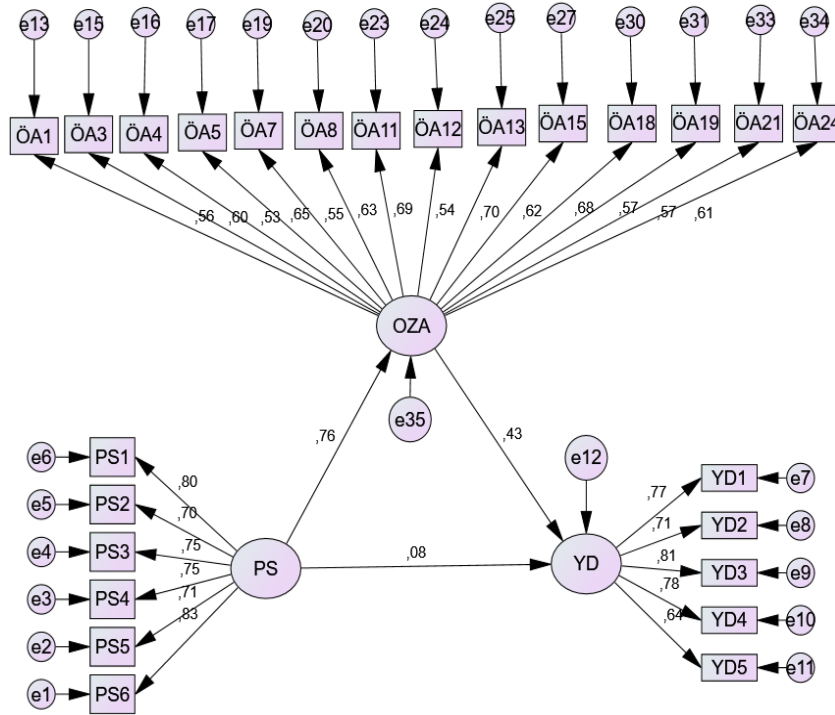
	1	2	3
1.YDÖ	1		
2.KPSÖ	.35**	1	
3.ÖZAN	.41**	.66**	1

** $p<.01$

Tablo 2’de görüldüğü en yüksek ilişkinin psikolojik sağlamlık ile öz anlayış arasında olduğu, bu durumu yaşam doyumu ile öz anlayış arasındaki ilişkinin takip ettiği ve aynı zamanda yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu görülmektedir.. Bu durum Baron ve Kenny’nin (1986) aracılık için

Tablo 3. Model 1'e İlişkin Uyum Belirteçleri

Uyum Değerler Belirteçleri	Uyum
χ^2	52.655
sd	42
χ^2/sd	1.25
GFI	.98
AGFI	.96
RMSEA	.02
CFI	.99
SRMR	.03
TLI	.99



Şekil 2. Yapısal eşitlik modellemesi aracılığı ile yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolü

Model 2'ye ait uyum değerleri ve uyum belirteçleri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Model 2'ye İlişkin Uyum Belirteçleri

Uyum Değerler	Uyum Belirteçleri
χ^2	571.92
sd	268
χ^2/sd	2.13
GFI	.89
AGFI	.86
RMSEA	.05
CFI	.93
SRMR	.05
TLI	.93

Model 2'ye ait Tablo 4 incelendiğinde χ^2 (571.92) ve χ^2/df (2.13) değerlerine göre modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Model uyum indeksleri incelendiğinde GFI değerinin .89; AGFI değerinin .86; RMSEA değerinin .05; CFI değerinin .93; SRMR değerinin .05 ve TLI değerinin .93 olduğu görülmektedir ve bu da modelin kabul edilebilir sınırlar içinde yer aldığını göstermektedir.

Model 2'ye göre yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde öz anlayışın aracılık etkisinin test edildiği yapısal eşitlik modellemesinde psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordama gücünün .40'tan .08'e düştüğü görülmektedir. Buna göre; öz anlayışın, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde kısmi aracılık etkisi olduğu söylenebilir.

Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada ilk olarak yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye bakılmış ve aralarındaki ilişkinin zayıf düzeyde pozitif yönde olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç aynı zamanda yapısal eşitlik modeline dair yapılan analiz için en önemli varsayımlardan birini doğrulamaktadır. Çalışmada korelasyon değerleri incelenen diğer değişkenler, yaşam doyumu ile öz anlayış arasındaki ilişki olmuştur. Aynı şekilde bu iki değişken arasında pozitif yönde zayıf ilişkiye ulaşılmıştır. Son olarak psikolojik sağlamlık ile öz anlayış arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında orta düzeyde pozitif yönde ilişkinin olduğuna dair sonuca ulaşılmıştır. Bütün değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilere ulaşıldıktan sonra yapısal eşitlik modeli ile incelemeye geçilmiştir.

Yapısal eşitlik modeline göre yapılan analiz sonucunda üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Baron ve Kenny (1986) birçok psikoloji alanının, birden fazla nedene sahip olguları tedavi ettiğinden bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi tamamen ortadan kaldırmak yerine bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde düşüren aracı değişkeni bulmanın daha gerçekçi bir hedef olduğunu belirtmiş ve teorik bir perspektiften bakıldığında ise, anlamlı bir azalmanın, verilen bir aracının, bir etki meydana gelmesi için gerekli ve yeterli bir koşul olmasa da güçlü olduğunu ifade etmiştir. Bu bakış açısı öz

anlayışın yaşam doyumu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi düşüren bir etken olduğunu fark etmenin önemini ortaya koymaktadır.

Diğer yandan psikolojik sağlık tanımlamalarında (Fraser, Galinsky ve Richman 1999; Luthar 2006; Masten, 2014; Masten, Best ve Garmezy, 1990; Wrigt ve Masten, 2005) genellikle ortak olarak bireyin yaşamındaki olumsuzluklardan bahsedilir. Psikolojik olarak sağlık özellikleri gösteren bireyin hayatında bir sıkıntı yaşamış olması ve bu sıkıntıya rağmen sağlam kalabilmesinin önemli olduğu ifade edilmektedir. Bu tanımlamalardaki ortak vurgunun öz anlayışın alt boyutlarından bilinçli farkındalık ile bağlantılı olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığın olumsuz algı, his veya düşüncelerin dengeli bir farkındalık içerisinde tutulması olarak düşünüldüğünde (Neff, 2003a, Neff ve Dahm, 2015) bir olumsuzluğun ortadan kaldırılmasının söz konusu olmadığı aksine bu acıların farkında olmanın önemini vurgulandığı görülmektedir. O zaman bir kişi psikolojik olarak sağlamsa aynı zamanda acılarının da farkındadır denilebilir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik olarak sağlam ve yaşam doyumu yüksek kişinin olumsuz bir olay yaşayan ve aynı zamanda öz anlayışı olan bireyler gibi bu olumsuzluklar sonucundaki duygularının farkında olan kişiler olduğu düşünülmektedir. Bu durum yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolünün olduğunu belirten araştırma sonucuyla bağdaştırılabilir. Diğer yandan Neff (2011) öz anlayışın zor duygularla baş etmek için inanılmaz güçlü bir araç olduğunu, hatta sık sık hayatımızı yöneten duygusal tepkinin yıkıcı döngüsünden de insanı kurtarabildiğini ifade etmiştir.

Şahin'in (2014) öğretmenlerden oluşan bir örnekleme öz duyarlık (öz anlayış), yaşam doyumu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının psikolojik sağlık ile yaşam doyumunun öz duyarlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğuna dair bulguları araştırma sonucunu desteklemektedir. Bu araştırma, Şahin(2014)' in araştırmasından yapısal eşitlik modeli yönteminin kullanılması ve üniversite öğrencisi örnekleminde yapılması ile farklılaşmaktadır. Karacaoğlu ve Köktaş (2016) ise hastane çalışanları ile yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide iyimserliğin kısmi aracı etkisinin olduğunu belirtmiştir. Aydın-Sünbül'ün (2016) sosyo ekonomik açıdan dezavantajlı öğrenciler ile yapılan çalışmasının bulguları da araştırma sonucu ile benzer yöndedir. Bu çalışmada bilinçli farkındalık ile kendini toplama gücü arasındaki ilişkide öz duyarlık (öz anlayış) aracı etkisi ile oluşturulan yol anlamlı bulunmuştur. Neff ve Faso (2014) otizmi olan çocuklara sahip ebeveynlerin öz anlayış düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığını, depresyon düzeylerinin ise azaldığını kısacası öz anlayışın otizmi olan çocuklara sahip ebeveynlerin iyi oluşunda etkili olduğunu belirtmiştir. Bir başka çalışmada ise öz anlayışın azalması ile bazı bireylerin yaşamında kronik olarak depresyon riskinin artacağı sonucuna ulaşılmıştır (Ehret, Joorman ve Berking, 2015). Bu bulgular araştırmanın sonucu ile bağlantılı olarak çeşitli nedenlerle risk altında olan

ve psikolojik olarak sağlam olarak nitelendirilen aynı zamanda yaşamdan doyum sağlayan bireylere genellenerek öz anlayışın aracı etkisine dair bulguları destekleyebilir.

Öz anlayışın yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında kısmi aracı etkisinin olduğu bulgusu literatürde yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişkinin olduğuna dair sonucuna ulaşan bir çok araştırmaya (Altundağ 2013; Batan ve Ayten, 2015; Çelik vd., 2017; Eryılmaz, 2012; Rourke, 2004; Şahin Baltacı ve Karataş, 2015; Uz Baş ve Yurdabakan, 2017; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013) ilişkiyi etkileyen faktörlerin ortaya çıkması açısından katkı sağlamaktadır.

Bu araştırmaların psikolojik sağlamlık özellikleri gösteren kişinin aynı zamanda yaşamdan doyumunun da yüksek olduğuna dair ortak bir sonucuna vardıkları görülmektedir. Böylece öz anlayışın kısmi aracı etkisinin ortaya çıkması ile bireylerin yaşam doyumlarını arttırmalarında önemli bir etken fark edilmiştir.

Sonuç olarak; Yapısal eşitlik modelinden elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın kısmi aracı etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Diğer bir ifadeyle yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın da etkisi olduğu ancak aralarındaki ilişkinin tamamıyla öz anlayıştan kaynaklanmadığı söylenebilir. Buna göre gençlerin yaşam doyumlarına katkıda bulunmak için doğrudan psikolojik sağlamlık düzeylerine müdahale etmenin zorlaştığı veya mümkün olmadığı durumlarda öz anlayış düzeylerine müdahale etmenin alternatif bir yol olacağını göstermektedir.

Bu bulgulardan hareketle ileride bu konu ile araştırma yapmak isteyen araştırmacılara, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide başka değişkenlerin de aracı etkisinin incelenebileceği, öz anlayışı geliştirmeye yönelik grupla psikolojik danışma veya grup rehberliği etkinlikleri yürütülebileceği, üniversite öğrencileri örnekleminde elde edilen bu verilerin farklı yaş gruplarındaki bireylerle de yapılabileceği önerilebilir. Uygulama açısından baktığımızda; Okul psikolojik danışmanları tarafından gelişim dönemindeki çocukların karşılaştıkları sorunlarda geliştirilecek programlarda, bireylerin yaşam doyumlarına ve öz anlayış düzeylerine katkı sağlayacak grup rehberlik etkinliklerine yer verilmesi önerilebilir.

Kaynaklar

- Akbar, M., Akram, M., Ahmed, M., Hussain, M. S., Lal, V. & Ijaz, S. (2014). Relationship between resilience and life satisfaction among nomadic. *International Journal of Innovation and Applied Studies*, 6(3), 515-529.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Aydın Sünbül, Z. (2016). *Ergenlerde bilinçli farkındalık ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişki: öz-duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğüünün düzenleyici rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Bajaj, B. & Pande, N. (2015). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 93*, 63-67.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology, 51*(6), 1173-1182.
- Batan, S., N. ve Ayten, A. (2015). Dinî başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 15*(3), 67-92.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S. & Brahler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause, 16*(6), 1132-1138.
- Bigdeloo, M., & Bozorgi, Z. D. (2016). Relationship between the religious attitude, self-efficacy, and life satisfaction in high school teachers of mahshahr city. *International Education Studies, 9*(9), 58.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies, 23*(7), 1298-1309.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Boo, M. C., Yen, S. H., & Lim, H. E. (2016). A Note on Happiness and Life Satisfaction in Malaysia. *Malaysian Journal of Economic Studies, 53*(2), 261-277.
- Bozoğlan, B. (2014). Çatışmanın yordayıcısı olarak sosyal destek ve yaşam doyumunu. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 22*(1), 161-175.
- Castilho, P., Carvalho, S. A., Marques, S., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Self-compassion and emotional intelligence in adolescence: a multigroup mediational study of the impact of shame memories on depressive symptoms. *Journal of Child and Family Studies, 26*(3), 759-768.
- Coleman, J. & Hagell, A. (2007). Nature of risk and resilience in adolescent. In Coleman and Hagell (Eds) *Adolescence, risk and resilience against the odds*. (pp. 2-17), John Wiley & Sons. (Ebook).
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama, 4*(1), 19-30.
- Çelik, M., Sanberk, İ., & Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online, 16*(2), 654-662.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23*, 428-446.

- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160.
- Desmond, T. (2015). *Self Compassion in Psychotherapy-Mindfulness Based Practices for Healing and Transformation*. WW Norton and Company (Ebook).
- Diener E. (1984) Subjective Well Being. *Psychological Bulletin* 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497-527.
- Diener E. & Suh E. M. (2000). Measuring Subjective Well-Being to Compare the Quality of Life of Cultures. In E. Diener ve E. M. Suh (Eds), *Culture and Subjective Well-Being* (pp. 3-12). The Mit Press.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research*, 40(1), 189-216.
- Dilmaç, B. & Ekşi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 279-289.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1496-1504.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada, yaşam doyumunu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press conceptual framework for social work practice. *Social work research*, 23(3), 131-143.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113- 128.
- Goldstein, E. (2015). *Uncovering happiness: Overcoming depression with mindfulness and self-compassion*. Atria Books.
- Hayter, M. R., & Dorstyn, D. S. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal cord*, 52, 167-171.
- Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, 49(2), 300-311.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward An Understanding of Resilience. A Critical Review Of Definitions And Models. In M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development Positive Life Adaptations* (pp.17-83). New York: Springer.

- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (22.basım). Ankara: Nobel.
- Kırdök, O. & Alibekiroğlu, P. B. (2016). Üniversite öğrencilerinde psikolojik doğum sırası ve yaşam doyumunun kariyer kararı yetkinlik beklentisini yordama gücünün incelenmesi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(47), 497-503.
- Kim Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of happiness Studies*, 6(3), 261-300.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention*. (Unpublished doctoral dissertation). The university of Texas at Austin.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeyinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek Lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds), *Developmental Psychopathology, Risk, Disorder, and Adaptation* (pp. 739-795). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lyubomirsky (2008). *The how of happiness, a scientific approach to getting the life you want*, New York:Penguin Books.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: The Guilford Press.
- Masten, A., S., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten A. S. & Garmezy, N. (1985). Risk, Vulnerability, and Protective Factors in Developmental Psychopathology. In B.B. Lahey ve A.E. Kazdin (Eds.), *Advances in Clinical Child Psychology Volume 8* (pp. 1-52). New York: Plenum Press. (Ebook).
- Moksnes, U. K., Lohre, A., Lillefjell, M., Byrne, D. G., & Haugan, G. (2014). The association between school stress, life satisfaction and depressive symptoms in adolescents: Life satisfaction as a potential mediator. *Social Indicators Research*, 125(1), 339-357.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). *Self Compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. London:Hodder and Stoughton.

- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and How It Relates to Mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, B. P. Meier (Eds), *Handbook of mindfulness and self-regulation*, (pp. 121-137). New York: Springer.
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2014). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947.
- Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Özdemir, M., & Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 98-113.
- Pina Watson, B., Jimenez, N., & Ojeda, L. (2014). Self Construal, career decision self efficacy, and perceived barriers predict mexican american women's life satisfaction. *The Career Development Quarterly*, 62(3), 210-223.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Rourke, N. (2004) Psychological resilience and the well-being of widowed women, *Ageing International*, 29(3), 267-280.
- Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC medical education*, 15(16), 1-7.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- Smith, J. L. (2015). Self-compassion and resilience in senior living residents. *Seniors Housing and Care Journal*, 23, 16-31.
- Sünbül, E., C. (2016). *Üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık ve yaşam doyumunu düzeylerinin olumlu sosyal davranış eğilimlerini yordayıcı rolünün incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Şahin D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumunu açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Şahin-Baltacı, H., & Karatas, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111-130.
- Şenol-Durak, E., Durak, M., & Gençöz, T. (2006). Development of work stress scale for correctional officers. *Journal of occupational rehabilitation*, 16(1), 157-168.
- Tagay, Ö. (2015). Contact disturbances, self-esteem and life satisfaction of university students: a structural equation modelling study. *Eurasian Journal of Educational Research*, 58, 113-132.
- Topbaşoğlu Altan & Çivitçi (2017). Öfke ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327.

- Uz Baş, A. (2011). Investigating levels and predictors of life satisfaction among prospective teachers. *Eğitim Araştırmaları- Eurasian Journal of Educational*, 44, 71-88.
- Uz Baş, A., & Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 202-214.
- Ülker Tümlü, G., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative?. *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Veenhoven(1996). The Study of Life Satisfaction. In W.E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48), <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub1990s/96d-full.pdf> Erişim tarihi: 30.09.2017.
- Warren, R., Smeets, E. & Neff, K. D. (2016). Self-criticism and self-compassion: Risk and resilience for psychopathology. *Current Psychiatry*, 15(12), 18-32.
- Welford, M. (2013). *The Power of Self-compassion: Using Compassion-focused Therapy to End Self-criticism and Build Self-confidence*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Wright, M. O'D. & Masten, A. S. (2005). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children (1nd ed.)* (pp. 17-37). New York: Springer.
- Yang X. & Mak, W.W. (2016). The differential moderating roles of self compassion and mindfulness in self stigma and well being among people living with mental illness or HIV. *Mindfulness*, 8(3), 595-602.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yalnızca-Yıldırım, S. (2015). *Lise öğrencilerinde yaşam doyumunun yordayıcıları olarak anne-baba tutumu ve duygusal zeka*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yıkılmaz, M. ve Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.