



e-ISSN: 2630-6417

International Journal Of  
Social, Humanities And  
Administrative Sciences  
(JOSHAS JOURNAL)

Vol: 8 Issue: 54  
Year: 2022 JULY  
Pp: 840-850

Arrival  
01 June 2022  
Published  
31 July 2022

Article ID  
63408  
Article Serial Number  
5

DOI NUMBER  
<http://dx.doi.org/10.29228/JOSHAS.63408>

How to Cite This Article  
Koç Doğan, N. E. (2022).  
"Genç -Yıldız Erkekler  
Grekoromen Güreş Milli  
Takım Sporcularının Öz-  
Duyarlıkları ve Yaşam  
Doyum", Journal Of Social,  
Humanities and  
Administrative Sciences,  
8(54):840-850



International Journal Of Social,  
Humanities And Administrative  
Sciences is licensed under a Creative  
Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0 International  
License.  
This journal is an open access, peer-  
reviewed international journal.

# Genç -Yıldız Erkekler Grekoromen Güreş Milli Takım Sporcularının Öz-Duyarlıkları ve Yaşam Doyum Durumlarının İncelenmesi

Study of Self-Compassion and Life Satisfaction Among Male Wrestling National Team Greko-  
Roman Junior-Cadet Category Athletes

Nur Elvan Koç Doğan

Arş. Gör. Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, Karabük, Türkiye

## ÖZET

Dünya tarihinin en eski spor branşlarından biri olan güreş, Türk spor tarihinde en çok madalya kazanılan spor dalıdır. Bu başarıda, ata sporu olarak nitelendirilen güreş sporcularının tüm benlikleriyle katılım sağlamaları belirleyicidir. Bu çalışmada, Güreş Millî Takım kampında bulunan yıldız-genç kategorisindeki erkek sporcuların yaşam doyumları ile öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Bu çalışmaya yönelik veri toplama amaçlı izinler alınmıştır. Bu çalışma Milli Takım kampında bulunan 42 sporcuya Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öz-Duyarlık Ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Veriler analiz edilirken Korelasyon Analizi ve Çok Yönlü Varyans Analizi, Bağımsız gruplar t-testi tekniklerinin uygulanmıştır. Çalışmanın verileri incelendiğinde, yaşam doyumunun öz-duyarlık ölçeğinin olumlu alt boyutları olan öz-sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların farkında olma ile pozitif ilişkili olduğu; öz-duyarlık ölçeğinin olumsuz alt boyutları olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgularla ilgili alan yazını karşılaştırılarak konuyla ilgili araştırma yapacaklara öneriler sunulmuştur. Üst düzey sporcularının kendilerine ait duyarlılıkları ve yaşamlarına yönelik doyumları üzerine yapılacak araştırmalar, sporcuların ruhsal bütünlüklerine yönelik veriler elde edilmesini sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Öz-Duyarlık, Yaşam Doyumu

## ABSTRACT

Wrestling, one of the oldest sports branches in world history, is the sport with the most medals in Turkish sports history. In this success, it is decisive that the athletes participate in wrestling, which is described as an ancestral sport, with their whole selves. Throughout this research, the correlation between the self-compassion levels and life satisfaction of the athletes in the junior-cadet category in the Wrestling National Team camp was investigated. Personal information, life satisfaction scale and self-compassion scales are used in the collection of data among 42 athletes in the National team. In conclusion of the usage of Correlation Analysis and Multidirectional Analysis of Variance techniques, life satisfaction was positively related to self-compassion, consciousness and awareness of sharing, which are positive sub-dimensions of self-compassion; It has been found out that self-compassion is negatively linked to the negative sub-dimensions of self-judgment, isolation and over-identification. Comparing the literature on the findings obtained, suggestions are presented to those who will conduct research on the subject. Researches on the sensitivities of high-level athletes and their satisfaction with their lives will provide data on the mental integrity of the athletes.

**Keywords:** Self-Compassion, Life Satisfaction

## 1. GİRİŞ

Bireylerin ruhsal sağlığı ve mevcut bulunan mutluluk seviyesi hakkında bilgi veren önemli olgulardan biri yaşam doyumudur. Ayrıca bireylerin hayattaki beklenti ve amaçlarına yönelik hangi düzeyde ulaşmış ve ulaşamadığını değerlendirmesidir. Bu değerlendirme süreci yansıtmakta ve tüm alanları kapsamaktadır (Şahin, 2008; Vara, 1999). Bireylerin duyguları, duyguları algılamaları, mutlulukları gibi psikolojik özellikleri, yaşamın vazgeçilmez bir bileşenidir. Yetim’inde ifade ettiği gibi yaşama ilişkin kognitif algılamalar ve bu algıları değerlendirme boyutu yaşam doyumunu hayati derecede önemli kılmaktadır (Yetim, 2001). Ayrıca yaşam doyumunu, bireylerin iyi bir hayatın ne olduğuna dair oluşturdukları bireysel ölçütlerle yaşamlarının aile, arkadaş, iş çevresi, okul gibi alanlarındaki niteliğinin bütünsel bir yapı olarak değerlendirilmesidir (Christopher, 1999). Yaşam doyum ile ilişki kurulabilecek en önemli kavram Neff’in 2003 yılında ortaya koyduğu Öz-duyarlılık kavramıdır. (Neff, 2003a). “Öz-duyarlılık” ve “duyarlılık” kavramları birbirleri ile doğrudan ilişkili olmakla beraber bireyleri önemsemeyi ve bireylerin acı ve üzüntülerine yönelik duyarlı bir beklentide olmayıda içermektedir (Neff & Germer, 2013). Bireylerin yanlış yapabileceklerini ve olası başarısızlık durumunu kabul gösterip bu gibi hususlara yönelik insanlara anlayış ve sabır yanında sevecen tavırlarla yaklaşılması; önyargı olmaksızın onların anlaşılmasına çalışılmasını gerektirmekle beraber (Öveç, 2007; Soyer, 2010) aynı zamanda kişinin kendi yetersizlik ve başarısızlıklarına yönelik anlayışlı olmasını; duygu durumuna yönelik açık olmasını; başkalarına olduğu gibi kendine yönelik hassas ve iyimser bir tutum sergilemesini ve yaşanabilecek olumsuz olarak atfedilen deneyimin hayatın bir parçası olduğunu kabul ve idrak etmesini de içermektedir (Neff, 2003a). Yaşam doyumuna ve öz-duyarlılığa yönelik çalışmalar, çeşitlilik

göstermektedir. Sporcuların hayatlarının en önemli odak noktası, yaptıkları spor olduğu için özellikle sporculara ve spor branşlarına yönelik çalışmaların COVID-19 sonrası önem kazandığı görülmektedir. Sporcuların yaptıkları spor dalları ve sporcu kimliklerine yönelik yaşam doyumları ve öz-duyarlılıkları, giderek önemli görülen bir konu hâlini almaktadır.

## 2. GENEL KAVRAMLAR

### 2.1. Yaşam Doyumu

Tarihsel süreç içerisinde çok yönlü olarak ele alınmadığı fark edilen bireylerin, yaşama yönelik tutumları, bakış açıları ve algılamaları önemli bir çalışma unsuru olarak görülmeye başlanmıştır. Böylece yaşam doyumu konusuyla ilgili araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Yaşam doyumu, ilk kez 1961 yılında Bernice Neugarten, Robert J. Havighurst ve Sheldon Tobin tarafından ortaya konarak genel olarak hayattan duyulan memnuniyetin ifadesi olarak kullanılmıştır (Gillespie & Louw, 1993: 26). Yapılan çalışmalarla bireylerin hayatlarının her alanında sahip oldukları duygu, düşünce (Jan & Masood, 2008); moral, mutluluk, iyi olma (Chen, 2001) gibi durumları da kapsayacak şekilde kavram alanı genişletilmiştir. Daha sonraki yıllarda yapılan çalışmalar, yaşam doyumunun bireyin amaçladığı hedeflere ulaşması; kendini değerli görmesi; geçmişte yaşadığı olumlu veya olumsuz duygularla barışık olması; iyimser davranışlar sergilemesi ve yaşadığı hayattan keyif alması olarak beş faktöre bağlı olduğu vurgulanmıştır (Aslan, 2020: 20).

Literatür incelendiğinde, yaşam doyumunun birçok farklı değişkenle ilişkili olduğu dikkat çekmektedir (Sahraç, 2008). Yaşam doyumu, kişinin yaşam kalitesinin öznel bir değerlendirme sürecidir (Sousa & Lyubomirsky, 2001). Bireyin idealindeki hayat ile var olan hayatının karşılaştırılması olarak da nitelendirilebilmektedir. Bu nitelendirme, bireyin var olan hayatında kendini iyi, güçlü hissetme derecesine göre yaşam doyum durumunu belirlemektedir (Cummins & Nistico, 2002). Ayrıca kendini iyi hissetme, mutluluk ve moral gibi bireyin sahip olduğu kişisel tutumlara göre de belirlenmektedir (Sung, 2003). Yaşam doyumu, bireylerin hayatlarında sahip oldukları olumlu veya olumsuz duygu seviyelerine göre oluşmaktadır (Schimmack, Schupp, & Wagner, 2008). Bunlara ek olarak bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ve genel olarak yaşam koşullarına bağlı olarak değişim göstermektedir (Galinha & Pais-Ribeiro, 2011). Yaşam doyumunu; iş doyumu, aile, evlilik, arkadaşlık ve sosyal çevre gibi ilişkiler de etkilemektedir (Proctor, Linley, & Maltby, 2009). Ayrıca yaşam doyumu, bireylerin geleceğe yönelik tutumlarını ve var olan seçeneklerine yönelik hissettiklerini de ifade etmektedir (Anand, 2016). Bunlarla beraber ilişkilerinden memnun olma, hedeflerine ulaşmada doyum sağlama yanında hayatla başa çıkma becerisi olarak değerlendirilmelidir. Bireyin hayatıyla ilgili olumlu bir tutuma sahip olması olarak da nitelendirilebilir. Pavowski (2012), yaşam doyumunun çok çeşitli konular ile değerlendirilebileceğini ifade eder. Bu nedenle yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamı ile ilgili genel yargıları ve değerlendirmesi olarak da tanımlanabilir. Ayrıca yaşam doyumu, bireyin kendi durumuna uygun gördüğü standartları, günlük yaşamıyla kıyaslamasıdır. Bu açıdan başarılı olan birey, hayatına dair değerlendirmeleri yaşam doyumu üzerinden yapmaktadır (Pavot & Diener, 1993). Güçlü yönlerini öne çıkarma, yaşamdan alınan hazzı artırma gibi etkenlerle yaşam doyumu, insan hayatında büyük öneme sahiptir (Veenhoven, 1988). Yaşam doyumu yüksek bireyler, yaşamdaki etkinliklerden daha fazla keyif almakta; kendilerini daha değerli görmekte ve hayata yönelik genellikle daha pozitif bir tutumla yaklaşmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003). Hayata yönelik yaşam doyumuna ulaşan bireyler, daha üretken olmakta ve süreçleri daha iyi yönetmektedir. Ayrıca sağlıklı ilişkiler kurmayı sağlamasını ve stresten uzaklaştırması gibi katkılarıyla mutluluk oranını arttırmakta ve yaşamsal standartları da yükseltmektedir (Keser, 2003).

Beden ve ruh sağlığı ile yakından ilişkili olan yaşam doyumu, sporcular için de önem arz etmektedir. Sporcuların kaliteli yaşam sürmesi, ilişkilerini sağlıklı olarak yönetmesi, olumlu duygular kadar olumsuz duygularla baş etmesi öznel iyi olma durumu olan yaşam doyumuyla ilişkilidir (Özer & Karabulut, 2003).

### 2.2. Öz-Duyarlılık

Literatürde “self compassion” olarak geçen kavram, Türkçede “öz şefkat” (Andiç, 2013; Bayar, 2016; Şendir, 2019; Alaloğlu, 2020); “öz anlayış” (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) ve birçok çalışma da ise “öz-duyarlılık” (Öveç, 2007; Tel, 2011; Asıcı, 2013; Özyurt, 2019; Akın, Akın & Abacı, 2007; Ergün, 2012; Erkoç, 2017; Dönmez, 2019) olarak kullanılmaktadır.

Neff'e göre öz-duyarlılık kavramı, olumsuz yaşam tecrübelerinden sonra kişinin yaşadığı acıyı bilincinde olarak yaşamasıdır (Neff, 2003). Ayrıca bireyin kendi hataları kaynaklı olmayan hayat koşullarında, kendine yönelik olumsuz duygu durumlarıyla başa çıkması; kendine şefkatle yaklaşması olarak da tanımlanmaktadır (Neff, 2009). Bununla beraber öz-duyarlılık, bireyin dengeli bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olmaktadır (Hollis-Walker & Colosimo, 2011). Öz-duyarlılık hâlinin psikolojik iyi oluşu sağladığı, bireysel ve çevresel ilişkilerde bireylerin sağlıklı bir tutum sergilemesine yol açtığı düşünülmektedir (Neff, 2003).

Öz-duyarlılığın alt boyutları olarak “öz şefkat, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma”; “izolasyon, bilinçli farkındalık”; “aşırı özdeşme” olarak üç temel öğeyi içerirken beş alt boyut oluşturmaktadır (Neff, 2003a, 2003b). Öz şefkat, bireyin kendine karşı empati, anlayış göstermesi olarak tanımlanırken öz-yargılama, bireyin kendini acımasızca eleştirmesi ve hatalarına karşı kendini affetmemesi olarak tanımlanır. Paylaşımların bilincinde olmaksa kusur diye atfedilen özelliklerin başkaları ile paylaşılmasını içermektedir. Kendini soyutlamak ise izolasyon olarak görülerek acı, üzüntü karşısında bireyin kendinden utanması ve diğer insanlardan uzaklaşması olarak tanımlanır (Barnand & Curry, 2011; Neff, 2003a, 2003b, 2012). Bilinçli farkındalık (Kabat-Zinn, 1994) ise anı fark etme, dikkat verme ve duyguları bilinçli olarak kabul etme olarak değerlendirilir. Aşırı özdeşim, buna paralel olarak bireyin kendi düşünce, duygu ve davranışlarını uzun uzadıya düşünmesi ve kendine yönelik farkındalığı engellemesi olarak tanımlanmıştır (Barnand & Curry, 2011; Neff, 2003a, 2003b, 2012).

Bu tanımlamalardan yola çıkarak bireylerin başarısız olma, beklentileri karşılayamama gibi durumlarda kendini acımasızca eleştirmek yerine ruhsal dengeyi sağlayarak kendini teşvik etmesi durumunun öz-duyarlılıkla ilgili olduğu söylenebilir (Öveç, 2007). Kendine şefkat gösterme ve kendine yönelik algılarını olumlu yönde değiştirme de bireysellik algısında olumlu değişim yaratır (Çolakoğlu, 2013). Bu bağlamda öz duyarlı bireyler, başarısızlıklara yönelik durumları, öğrenme fırsatına çevirerek kendilerine yönelik anlayışlı bir tutum sergiler; performanstan ziyade öğrenme ve kendilerini geliştirme amacı taşırlar (Kaplan, 2021). Ayrıca başarısız olma korkusu ve toplum tarafından reddedilme korkularını da daha az yaşarlar (Germer, 2009).

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Yapılan bu araştırma, betimsel bir çalışmadan oluşmaktadır. Araştırmada, Greko-romen Güreş Millî Takım kampında bulunan yıldız - genç kategorisindeki erkek sporcuların, yaşam doyumları ve öz-duyarlılık düzeyleri arasındaki mevcut ilişkinin varlığına yönelik inceleme yapılabilmesi için ilişkiisel tarama modeli kullanılması uygun görülmüştür.

#### 3.2. Çalışma Grubu

2020-2021 yılı Güreş Millî Takım kampında yer alan yıldız – genç grekemen kategorisinde bulunan erkek sporcular araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Yıldız ve genç kategorileri 14-18 yaş grubu ortaokul ve lise öğrencileri olmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma için yaşam doyumlarına yönelik olmak üzere Yaşam Doyumu Ölçeği, öz duyarlılıklarına yönelik ise Öz-Duyarlılık Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca çalışma için demografik özelliklere yönelik araştırmacı tarafından bizzat oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, kişisel verilere yönelik hazırlanmış olup, çalışma grubuna uygulanmıştır. 1985 yılında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu seviyelerini ölçmek amacıyla Ed Diener, Robert Emmons, Randy Larsen ve Sharon Giffin’ in geliştirdiği “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal adı Satisfaction with Life Scale’dir. Bu ölçek beş madde ve tek boyuttan oluşan “hiç uygun değil” ile “çok uygun” arasında 1’den 7’ye doğru ilerleyen likert tipi bir ölçektir. Köker tarafından 1991 yılında ölçek Türkçeye çevrilmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda güvenilirlik katsayısı, .85; madde-test korelasyonları ise .71 ile .80 arasında hesaplanmıştır. Bu ölçek bireyin kendini değerlendirmeye yönelik olarak en yüksek 35 ve en düşük 5 puanları alınabilir bir yapıya sahiptir. Yüksek puan memnuniyet derecesinin fazlalığını, düşük puan ise memnuniyet derecesi azlığını belirtmektedir. Yapılan çalışmada yaşam doyumu ölçeğinin iç tutarlık katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur.

2003 yılında Neff tarafından “öz-duyarlılık ölçeği” geliştirilmiş ve orijinal halinde 6 alt boyut ve 26 madde bulunmaktadır. Bu 6 alt boyut; “öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, öz-sevecenlik ve aşırı özdeşleşme” dir. Bireylerin kendileri tarafından uygulayabilecekleri, “1, hiçbir zaman”; olmak üzere sırası ile “2, nadiren”; “3, sık sık”; “4, genellikle” ve “5, her zaman” şeklinde 5’li likert tipi derecelendirme mevcuttur. 2007 yılında Akın, Akın ve Abacı tarafından Türkçeye çevrilmiş yapı geçerliliğine yönelik Açıklayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Alt boyutlara için iç tutarlılık katsayısı, izolasyon alt boyutu için .80; öz-sevecenlik alt boyutu için .77; bilinçlilik alt boyutu için;.74; aşırı özdeşleşme alt boyutu için .74; öz-yargılama alt boyutu için .72; paylaşımların bilincinde olma alt boyutu için .72 ve ‘olarak sıralanmıştır. Yapılan bu çalışma için, Öz-Duyarlılık Ölçeğinin iç tutarlık katsayısı ise .72 ile .80 arasında değiştiği gözükmektedir.

#### 3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırma için verilerin toplanmasına yönelik Türkiye Cumhuriyeti Güreş Federasyonu Teknik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Uygulamaya geçmeden önce araştırmacı, sporculara kendini tanıtmış olup araştırma hakkında bilgi vermiştir. Ayrıca veri toplamaya yönelik araçların ne şekilde cevaplandırılacağı konusunda gerekli ve

uygun açıklamalar yapmış ve sporcuların uygulamaya yönelik soruları cevaplandırmıştır. Bununla birlikte sporcuların yanıtlamış oldukları cevapların gizli tutulacağı, sadece araştırma için kullanılacağı ve cevaplara dair kişisel bir değerlendirme yapılmayacağını belirterek sporculardan doğru ve samimi cevaplar vermelerini istemiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için istatistik programı olan SPSS 24 kullanılmış olup, yaşam doyum ölçeği ve öz-duyarlık ölçeği ve öz-duyarlık ölçeğine ait alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiş, Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Ayrıca sporcuların eğitim durumu, kitap okuma ve tiyatroya/sinemaya gitme sıklıklarının öz-duyarlığın alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığını değerlendirmek için Tek Yönlü Varyans Analizi ve bağımsız gruplara yönelik t-testi kullanılmıştır.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Milli Takım Kampında Bulunan Sporcuların Yaşam Doyumu Düzeyi ve Öz-Duyarlık Düzeylerine Yönelik Veriler

Millî Takım kampında bulunan sporcuların “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Öz-Duyarlık Ölçeği” ve Öz-duyarlılık ölçeğine ait alt boyutlar olan sırası ile öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme boyutlarından aldıkları ortalama puan ve standart sapma değerleri, Tablo 1’de gösterilmiştir:

**Tablo 1.** Milli Takım Kampında Bulunan Sporcuların Öz-Duyarlık Ölçeği ve Öz –Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine Yönelik Veriler (N=42)

	X	ss
Yaşam Doyumu	4,07	1,29
Öz-Sevecenlik	3.02	.65
Öz-Yargılama	3.01	.71
Paylaşımların Bilincinde Olma	2.91	.69
İzolasyon	3.20	.73
Bilinçlilik	3.12	.67
Aşırı Özdeşleşme	3.20	.62
Öz-Duyarlılık Toplam Puan	2.97	.68

Öz-Duyarlık Ölçeği’nin alt boyutlarından alınan veriler incelendiğinde en yüksek puanlamadan en düşük puanlamaya göre sıralama; aynı derecede izolasyon, aşırı özdeşleşme, bilinçlilik, öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma şeklinde gözükmektedir.

Öz-Duyarlılığa ait toplam puanlar için 1-2.5 arası düşük düzey olarak, 2.5-3.5 arası orta düzey olarak son olarak 3.5-5 arası ise yüksek düzey olarak değerlendirilmektedir. Yapılan çalışmamıza yönelik toplam öz duyarlılık puanı orta düzeyde olduğu görülmektedir ( $x = 2.97$ ). Ayrıca Yaşam Doyumu Ölçeği verileri incelendiğinde ortalama  $x=4.07$ , standart sapma  $ss=1.29$  olarak bulunmuştur.

### 4.2. Milli Takım Kampında Bulunan Sporcuların Yaşam Doyumu Ölçeği’nden Alınan Puanları ve Öz-Duyarlık Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Veriler

Millî takım kampında bulunan sporcuların Yaşam Doyum Ölçeği’nden aldıkları puanlarla Öz-Duyarlık Ölçeği ve alt boyutları puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları, Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Milli Takım Kampında Bulunan Sporcuların Yaşam Doyum Ölçeğinden ve Öz-Duyarlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkilere Yönelik Veriler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
Öz-Sevecenlik	1.00						
Öz-Yargılama	-.40**	1.00					
Paylaşımların Bilincinde Olma	.60**	.37*	1.00				
İzolasyon	.55**	.41**	-.36*	1.00			
Bilinçlilik	.54**	.33*	.43**	.45**	1.00		
Aşırı Özdeşleşme	.37*	.10	-.40**	.13	-.28	1.00	
Yaşam Doyumu	.43**	.14	.43**	.31*	.28	.20	1.00
Ortalama	15.11	15.07	11.64	12.8	12.83	20.35	13.32
Standart Sapma	3.26	3.56	2.78	2.94	2.51	6.49	2.08

$p < .05$ \*  $p < .01$ \*\*

Yukarıda bulunan tablo 2’ye ait veriler incelendiğinde öz-duyarlılığa ait alt boyutları olan öz-sevecenlik, öz-yargılama, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme, paylaşımların farkında olma boyutları ile yaşam doyumunda, anlamlı yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca öz-duyarlık alt boyutlarına yönelik veriler incelendiğinde ilk boyut olan

öz sevecenlik boyutu ile yaşam doyumu arasında orta seviyede ve pozitif yönlü ( $r=.43$ ;  $p<.01$ ), öz yargılama alt boyutu ile yaşam doyumu arasında orta seviyede ve negatif yönlü ( $r=-.40$ ;  $p<.01$ ), paylaşım bilincinde olma alt boyutu ile yaşam doyumu arasında yüksek seviyede ve pozitif yönlü ( $r=.60$ ;  $p<.01$ ), izolasyon alt boyutu ile yaşam doyum arasında orta seviyede ve negatif yönlü ( $r=-.36$ ;  $p<.01$ ), bilinçlilik alt boyutu ile yaşam doyum arasında orta seviyede ve pozitif yönlü ( $r=.45$ ;  $p<.01$ ), aşırı özdeşme alt boyutu ile yaşam doyumu arasında orta seviye de ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

### 4.3. Millî Takım Kampında Bulunan Sporcuların Öz-Duyarlık Ölçeğine Ait Alt Boyutlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Veriler

Araştırmanın örneklemini oluşturan sporcuların Öz- duyarlılık Ölçeğinin alt boyutları ile eğitim düzeyine göre ilişkileri incelemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları, Tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3.** Millî Takım Kampında Bulunan Sporcuların Öz-Duyarlık Ölçeğinin Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin T-testi Sonuçlarına Yönelik Veriler

Eğitim durumu değişkeni t-test tablosu	x	ss	t	df	p	
Öz-Sevecenlik	Ortaokul	2.94	.86	-.35	40	>.05
	Lise		3.04	.61		
Öz-Yargılama	Ortaokul	2.62	.63	-1.72	40	<.05
	Lise		3.09	.71		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Ortaokul	2.46	.79	-1.91	40	>.05
	Lise		3.00	.65		
İzolasyon	Ortaokul	3.07	.98	-.51	40	>.05
	Lise		3.22	.68		
Bilinçlilik	Ortaokul	3.28	.60	.69	40	>.05
	Lise		3.09	.68		
Aşırı Özdeşleşme	Ortaokul	3.39	.62	.84	40	>.05
	Lise		3.17	.63		
Yaşam Doyumu	Ortaokul	3.71	1.51	-.79	40	>.05
	Lise		4.14	1.26		

$p <.05$ \*  $p <.01$ \*\*

Katılımcıların eğitim durumları ile öz-sevecenlik düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi için bağımsız grup t-test yapılmıştır. Buna göre eğitim durumu ile öz-sevecenlik alt boyutu arasındaki ilişki anlamlıdır:  $t(40)=-.35$ ,  $p>0.5$ . Liseye giden katılımcıların öz-sevecenlik ortalamaları ( $x=3.04$ ,  $ss=.61$ ), ortaokula giden katılımcıların ortalamalarından ( $x=2.94$ ,  $ss=.86$ ) daha yüksektir. Eğitim durumu değişkeni ile öz-yargılama alt boyutu arasında, anlamlı bir fark bulunamamıştır:  $t(9.25)=-1.72$ ,  $p<0.5$ . Liseye giden katılımcıların öz-yargılama ortalamaları ( $x=3.09$ ,  $ss=.71$ ), ortaokula giden katılımcıların ortalamalarından ( $x=2.62$ ,  $ss=.63$ ) daha yüksektir. Eğitim durumu ile paylaşımın bilincinde olma alt boyutu arasındaki ilişki anlamlıdır:  $t(40)=-1.91$ ,  $p>0.5$ . Liseye giden katılımcıların paylaşımın bilincinde olma ortalamaları ( $x=3.00$ ,  $ss=.65$ ), ortaokula giden katılımcıların ortalamalarından ( $x=2.46$ ,  $ss=.79$ ) daha yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu ile izolasyon alt boyutu arasındaki ilişki anlamlıdır:  $t(40)=-.51$ ,  $p>0.5$ . Liseye giden katılımcıların izolasyon ortalamaları ( $x=3.22$ ,  $ss=.68$ ), ortaokula giden katılımcıların ortalamalarından ( $x=3.07$ ,  $ss=.98$ ) daha yüksektir. Eğitim durumu ile bilinçlilik alt boyutu arasındaki ilişki anlamlıdır:  $t(40)=.69$ ,  $p>0.5$ . Ortaokula giden katılımcıların bilinçlilik ortalamaları ( $x=3.28$ ,  $ss=.60$ ), liseye giden katılımcıların ortalamalarından ( $x=3.09$ ,  $ss=.68$ ) daha yüksek bulunmuştur.

Eğitim durumu ile aşırı özdeşme alt boyutu arasındaki ilişki anlamlıdır:  $t(40)=.84$ ,  $p>0.5$ . Ortaokula giden katılımcıların aşırı özdeşme ortalamaları ( $x=3.39$ ,  $ss=.62$ ), liseye giden katılımcıların ortalamalarından ( $x=3.17$ ,  $ss=.63$ ) daha yüksek bulunmuştur. Eğitim durumları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki anlamlıdır:  $t(40)=-.79$ ,  $p>0.5$ . Liseye giden katılımcıların yaşam doyum ortalamaları ( $x=4.14$ ,  $ss=1.26$ ), ortaokula giden katılımcıların ortalamalarından ( $x=3.71$ ,  $ss=1.51$ ) daha yüksektir.

### 4.4. Millî Takım Kampında Bulunan Sporcuların Öz-Duyarlık Ölçeğine Ait Alt Boyutlarının Sinemaya Gitme Sıklığına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Veriler

Sinemaya gitme sıklığı ile öz-duyarlık ölçeğine ait alt boyutlardaki farklılığı incelemek adına sporcuların öz-duyarlık ölçeğine ait alt ölçeklerinden aldıkları puanlara yönelik tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4’te paylaşılmıştır.

**Tablo 4.** Millî Takım Kampında Bulunan Sporcuların Sinemaya gitme sıklığı ve Öz-Duyarlık Ölçeğine Ait Alt Boyutlardan Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkilerine yönelik Anova Veriler

ANOVA		Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	Sig.
Öz-Sevecenlik	Gruplar arası	,828	2	,414	,966	,390
	Gruplar içi	16,708	39	,428		
	Toplam	17,536	41			
Öz-Yargılama	Gruplar arası	,798	2	,399	,777	,467
	Gruplar içi	20,033	39	,514		
	Toplam	20,831	41			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Gruplar arası	,049	2	,024	,048	,953
	Gruplar içi	19,804	39	,508		
	Toplam	19,853	41			
Aşırı Özdeşleşme	Gruplar arası	,276	2	,138	,337	,716
	Gruplar içi	15,963	39	,409		
	Toplam	16,240	41			
Yaşam Doymumu	Gruplar arası	1,652	2	,826	,477	,624
	Gruplar içi	67,533	39	1,732		
	Toplam	69,186	41			
İzolasyon	Gruplar arası	,098	2	,049	,086	,917
	Gruplar içi	22,057	39	,566		
	Toplam	22,155	41			
Bilinçlilik	Gruplar arası	,368	2	,184	,398	,675
	Gruplar içi	18,038	39	,463		
	Toplam	18,406	41			

p <.05\* p <.01\*\*

Anova analizi sonucunda toplam paylaşımların bilincinde olma puanı, (f (2.39)=0.953, p>0.05) olarak belirlenmiştir. Toplam aşırı özdeşleşme puanı, (f (2.39)=0.716), p>0.05) ve toplam yaşam doyumu puanı, (f (2.39)=0.624, p>0.05) olarak tespit edilmiştir. Toplam izolasyon puanı, (f (2.39)=0.917), p>0.05) ve toplam bilinçlilik puanı, (f (2.39)=0.675, p>0.05) olarak belirlenmiştir. Sonuçlar, alt boyutların anlamlı farklılık içerdiğini ortaya koymuştur. Etki büyüklüğü incelendiğinde düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

#### 4.5. Millî Takım Kampında Bulunan Sporcuların Öz-Duyarlık Ölçeğinin Alt Boyutlarının Kitap Okuma Sıklığına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Veriler

Kitap okuma sıklığı ile öz-duyarlık alt ölçeklerine yönelik farklılığı incelemeye yönelik sporcuların öz-duyarlık alt boyutlarından aldıkları puanlara tek yönlü varyans analizi sonuçları olan Anova verileri Tablo 5'te gösterilmektedir.

**Tablo 5.** Millî Takım Kampında Bulunan Sporcuların Sinemaya gitme sıklığı ve Öz-Duyarlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkilerine yönelik Anova sonuçları

Anova		Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	Sig.
Öz-Sevecenlik	Gruplar arası	,570	2	,285	,656	,525
	Gruplar içi	16,966	39	,435		
	Toplam	17,536	41			
Öz-Yargılama	Gruplar arası	,620	2	,310	,598	,555
	Gruplar içi	20,212	39	,518		
	Toplam	20,831	41			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Gruplar arası	1,940	2	,970	2,112	,135
	Gruplar içi	17,912	39	,459		
	Toplam	19,853	41			
Aşırı Özdeşleşme	Gruplar arası	1,201	2	,600	1,557	,224
	Gruplar içi	15,039	39	,386		
	Toplam	16,240	41			
Yaşam Doymumu	Gruplar arası	1,133	2	,566	,325	,725
	Gruplar içi	68,053	39	1,745		
	Toplam	69,186	41			
İzolasyon	Gruplar arası	1,926	2	,963	1,857	,170
	Gruplar içi	20,229	39	,519		
	Toplam	22,155	41			
Bilinçlilik	Gruplar arası	1,022	2	,511	1,147	,328
	Gruplar içi	17,384	39	,446		
	Toplam	18,406	41			

Anova analizi sonucunda toplam öz-sevecenlik puanı, (f (2.39)=0.525, p>0.05) olarak tespit edilmiştir. Toplam öz-yargılama puanı, (f (2.39)=0.555), p >0.05) ve toplam aşırı özdeşleşme puanı,(f (2.39)=0.725, p>0.05) olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, alt boyutlar açısından anlamlı farklılıklar olduğunu görülmüş ve etki büyüklüğü incelendiğinde de düşük düzeyde olduğu gözlenmiştir.

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Millî Takım kampında bulunan sporcuların yaşam doyum düzeyleri ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılmış ve detaylandırılmıştır. Ayrıca bu çalışmadan elde edilen veriler incelenmiş ve bu verilere yönelik sonuçlar diğer yapılan çalışmalarla karşılaştırılmıştır.

Çalışmanın verileri incelendiğinde, Genç Yıldız Güreş Erkek Millî Takım kampında bulunan sporculara yaşam doyum düzeylerine ait puan ortalaması, 4.07 olarak hesaplanmış ve sonuçlar incelendiğinde yaşam doyumuna yönelik yapılmış olan diğer çalışma verileri ile yakınlık gösterdiği görülmüştür. Çeçen'in öğrenciler üzerinde yapmış olduğu yaşam doyumuna yönelik çalışmada yaşam doyum düzeyiyle ilgili benzer bulgular elde edildiği görülmüştür. Çeçen'in yapmış olduğu çalışmada yaşam doyum puanı  $X = 4.6$  bulunmuştur (Çeçen, 2008). Ayrıca bu bulgular Gündoğar ve arkadaşlarının 2007 yılında yaptıkları çalışmanın bulguları ile de benzerlik taşımaktadır ( $X = 4.6$ ) (Gündoğar ve Diğerleri, 2007). Ayrıca Tel ve Sarı'nın 2016 yılında üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada da yaşam doyum düzeylerine ait puan ortalaması,  $X = 4.16$  olarak bulunmuştur (Tel & Sarı, 2016). Ardahan'ın yapmış olduğu araştırma verileri incelendiğinde yaşam doyum düzeyleri orta düzeyin ( $M = 3.27$ ) biraz üstünde çıkmıştır. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki beceri düzeyinde yapılan spor, zamanla mutluluğa ve doyuma yol açmaktadır. Buna göre sportif etkinlik süreci, bu süreçte gerçekleştirilmek istenen amaçlar ve bu amaçlara erişmek için harcanan efor, sporcunun yaşamsal doyumuna ulaşmasına katkıda bulunmaktadır. (Ardahan, 2012).

Öz-duyarlık değişkenine yönelik veriler incelendiğinde ise toplam öz-duyarlık puanının orta düzeyde olduğu görülmektedir (1-2.5 arası olan puan düşük düzey, 2.5-3.5 arası olan puan orta düzey ve 3.5-5 arası olan puan yüksek düzey olarak belirlenmiştir). Öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutları açısından değerlendirildiğinde öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, izolasyon, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşmenin orta düzeyde olduğu gözlenmiştir. Ayrıca Öz-duyarlık ölçeğine yönelik alt boyutları incelendiğinde alınan puanlara göre en yüksek puandan en düşük puana göre sıralama: izolasyon, aşırı özdeşleşme, bilinçlilik, öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma şeklindedir. Üniversite öğrencileri üzerine Tel ve Sarı tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlar görülmesine karşın ortalama puanlarda farklılık bulunmaktadır. Bu farklılığı yaratan sebepler arasında iki araştırmanın yaş ve spor değişkenleri bakımından farklılık göstermesi olduğu düşünülmektedir (Tel & Sarı, 2016). Öz-duyarlılık düzeyini belirlemeye yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde, öz-duyarlık ölçeğine yönelik toplam puan ortalamalarının ölçek için kabul edilen orta düzey olan 2,5-3,5 aralığında olduğu görülmektedir. Bu veriler, Tel ve Sarı'nın 2016 yılında üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmayla örtüşmektedir.

Araştırma doğrultusunda “Öz-Duyarlık Ölçeği” için pozitif alt boyutlar için pozitif, negatif alt boyutlar için ise negatif yönlü korelasyon olduğu görülmüştür. Bu veriler incelendiğinde ise 2008 yılında Deniz, Kesici ve Sümer'in, 2016 yılında Tel ve Sarı'nın, 2003 yılında Neff'in ve 2007 yılında Neff, Kirkpatrick ve Rude'un yaptıkları çalışmaların verileri ile benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Araştırma sonucunda öz-duyarlık ölçeği alt boyutları açısından kitap okuma sıklığı ve sinema/tiyatroya gitme sıklığı arasında anlamlı olarak değerlendirilen istatistiki farklar bulunmuş ve elde edilen bulgulara yönelik öz-duyarlığın öz-sevecenlik, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme boyutları, kitap okuma sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı ve ayrıca öz-duyarlık ölçeğinin izolasyon ve paylaşımların bilincinde olma boyutunda, sinema/tiyatroya gitme sıklığının daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu da görülmüştür.

Sonuç olarak; Güreş Millî Takım kampında bulunan sporcuların yaşam doyum düzeyinin ve öz-duyarlık düzeyinin orta düzeyde olduğu gözlenmiştir. Ayrıca öz-duyarlık ve yaşam doyum düzeyi arasında, pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Dünyanın çok farklı süreçlerden geçtiği COVID-19 karantinası döneminde, öz-duyarlılığı yüksek olan katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres semptomlarını daha az gösterdikleri ortaya konmuştur (Beato, da Costa & Nogueira, 2021). Li ve arkadaşlarının (2020) yaptığı bir çalışmada, COVID-19 pandemisi sırasında öz-duyarlılık ile yaşam doyumuna yönelik pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür ve yapılan benzer çalışmalarda ise öz-duyarlılık, belirsizliğe tahammülsüzlük, refah ve COVID-19 korkusunun önemli ölçüde birbirleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Deniz, 2021). Aynı zamanda öz-duyarlılığın COVID-19 stres ve korkularını azaltmaya yardımcı olabildiği de saptanmıştır (Nguyen & Le, 2021). Yapılan çalışmalar, öz-şefkatli bir zihin geliştirmenin spordaki olumsuz olaylarla uğraşan kadın sporcular için de potansiyel bir başa çıkma kaynağı olduğunu göstermektedir (Mosewich, Crocker, Kowalski & DeLongis, 2013)

## 6. ÖNERİLER

Millî Takım kampında bulunan sporculara öz-duyarlık ve yaşam doyum hakkında bilgilendirmeye yönelik aktiviteler düzenlenmelidir. Hatta sadece sporcularla sınırlanılmadan yönetici, antrenör ve çalışan olarak tüm spor kampı, bu etkinliklere katılabilir. Sporcuların öz-duyarlık düzeyinin orta düzeyde olduğunu gösteren bulgular,

öz-duyarlık seviyesini yükseltmeye yönelik sporcu tanıma yönelik çeşitli çalışmalar yapılması gerektiğini ortaya koymuştur. Bu sayıların dışında öz-duyarlığı ve yaşam doyumu düşük sporcuları belirlemeye yönelik farkındalık artırıcı çalışmalar da yapılmalıdır. Millî Takım kamplarında zaman zaman çeşitli etkinlikler düzenlense de sporculara, boş zamanlarını daha aktif bir şekilde değerlendirebilecekleri çeşitli kurslar, seminerler, kültürel ve sanatsal faaliyetler yapılması gerekmektedir.

Bu çalışmanın kapsamını oluşturan yıldız kategorisi dışında, genç ve A-milli takımla ilgili de çeşitli araştırmalar yapılarak araştırmaların sınırları genişletilebilir. Sadece Erkek Güreş Yıldız Millî Takım kampıyla ilgili yapılan çalışma, kadın sporcuların da öz-duyarlık ve yaşam doyum düzeyleri arasında mevcut bir ilişki olup olmadığını ortaya çıkarmak için kadın sporcular üzerinde de uygulanabilir.

Sporun gerek fiziksel gerekse ruhsal boyutlarıyla ele alınmadan ilerleme kaydedilemeyeceği bir gerçektir. Bu nedenle Millî Takım düzeyinde olan spor kamplarında, gerek fizyolojik gerekse psikolojik testlerin uygulanması gelecek başarılar için zemin oluşturabilir.

Sosyal desteğin bireyin mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygularının artmasında önemli rolleri olabileceği bilinmektedir. Bu nedenle ailelerinden uzakta kalmak zorunda kaldıkları uzun çalışmalar boyunca destek aldıkları kişiler sporcu akranları ve antrenörleri olan sporcular arasında takım ruhu oluşturmak önem taşımaktadır. Sosyal destek ve akran kabulü sporcular için son derece önemlidir. Bu yönde yapılacak destekleyici çalışmalar, tüm branşlar için gerekli görülmelidir.

Spor, doğası gereği dayanıklılık gerektiren bir yapıdadır. Bu dayanıklılık, fiziksel boyut dışında psikolojik dayanıklılığı da içermektedir. Bu sebeplerle spordaki psikolojik dayanıklılığı arttırmak için sporculara çeşitli bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.

Pandeminin sporcuları da etkilediği göz önüne alınarak değişen dünya koşullarına uyum sağlayabilmeleri için sporculara öz duyarlılığı ve yaşam doyumunu artırıcı çalışmalar yapılmalıdır.

Antrenörlerin, ebeveynlerin ve takım arkadaşlarının bu tür çalışmalara katılımı, uygulama alanlarının belirlenmesine; çabaların desteklenmesine ve davranışların modellenmesine yardımcı olabilir. Böylece bu fikirler, düzenli eğitim faaliyetlerine ve yarışma rutinlerine daha güçlü bir şekilde yerleştirilebilir.

## KAYNAKÇA

1. Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(33), 1-10
2. Alaloğlu, G. (2020). Mükemmeliyetçilik, Kendini Sabotaj, Öz-Şefkat Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 20-45.
3. Anand, P. (2016). Happiness explained: What human flourishing is and what we can do to promote it. Oxford University Press, 20-69.
4. Andiç, S. (2013). Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 21-78.
5. Ardahan, F. (2012). Duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin doğa sporu yapanlar örneğinde incelenmesi. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 3(3), 20-33.
6. Asıcı, E. (2013). Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 19-67.
7. Aslan, G. (2020). İlkokul yöneticilerinin iş doyum düzeyleri ile yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, Tezsiz Yüksek Lisans Projesi. Denizli, 25-112.
8. Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. Review of General Psychology, 15(4), 289–303.
9. Bayar, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 14-89.
10. Beato, A. F., da Costa, L. P. ve Nogueira, R. (2021). "Everything is gonna be alright with me" : The role of self-compassion, affect, and coping in negative emotional symptoms during coronavirus quarantine. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 23-145.



11. Çeçen, A. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*, 4(1), 24-93.
12. Chen, C. (2001). Aging and Life Satisfaction. *Social Indicators Research*, 54(1), 57-79.
13. Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77, (2). 141-153.
14. Çolakoğlu, T. (2013). Kalp Krizi Geçirmiş Bireylerde Travma Sonrası Gelişim ile Öz- Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tez, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 31-93.
15. Cummins, R., & Nistico, H. (2002). Maintaining Life Satisfaction: The Role of Positive Cognitive Bias. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 37-69.
16. Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177, 110824-110824.
17. Deniz, M. E., Kesici Ş., ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160
18. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
19. Ergün B., B. (2012). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler, Doktora Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir, 69-100.
20. Erkoç, R. (2017), Öz-eleştirisinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 49-71.
21. Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). Cognitive, Affective and Contextual Predictors of Subjective Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 34-53.
22. Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
23. Gillespie, C. I., & Louw, J. (1993). Life Satisfaction in Old Age and Activity Theory: Should the Debate Be Re-Opened? *Southern African Journal of Gerontology*, 2(1), 25- 30.
24. Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
25. Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222-227.
26. Huebner, E. S., Antaramian, S., Hills, K., Lewis, A. ve Saha, R. (2010). Stability and predictive validity of the BMSLSS. *Child Indicators Research*, 4, 161-168.
27. Jan, M., & Masood, T. (2008). An Assessment of Life Satisfaction Among Women. *Studies on Home and Community Science*, 2(1), 33-42.
28. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion, 11-245.
29. Kaplan, D. (2021) Algılanan Ebeveyn Tutumları İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık, İlişkilere Dair İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü, İstanbul Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul, 34-73.
30. Keser, A. (2003). *Çalışma yaşamında motivasyon ve yaşam tatmini*. İstanbul: Alf Aktüel, 23-98.
31. Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeyinin karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 23-76.
32. Li, J. B., Yang, A., Dou, K., & Cheung, R. Y. M. (2020). Self-control moderates the association between perceived severity of the coronavirus disease 2019 (covid-19) and mental health problems among the Chinese public, 178-231.

33. Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of sport and exercise psychology, 35*(5), 514-524.
34. Myers, D. G., & Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science, 13*(2), 218-225.
35. Natvig, G.K., Albrektsen, G. ve Qvarnström, U. (2003). Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents. *International Journal of Nursing Practice, 9*, 166-175.
36. Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity, 2*(2), 85-101.
37. Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and identity, 2*(3), 223-250.
38. Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. *Compassion and wisdom in psychotherapy, 1*, 79-92.
39. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology, 69*(1), 28-44.
40. Neff, K. D., Rude, S. S., ve 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.
41. Nguyen, T. M. ve Le, G. N. H. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology (Tallahassee, Fla.)*, 14-18.
42. Öveç, Ü. (2007). Öz-Duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya,17-86.
43. Özer, M. & Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu, *Geriatrı, 6*(2), 72-74.
44. Özyurt, U., Y. A. (2019). Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ve öz-duyarlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, 47-98.
45. Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5* (2), 164-172
46. Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal of Happiness Studies, 10*(5), 583-630.,
47. Şahin, Ş. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Mersin*, 31-62.
48. Sahrañç, Ü. (2008). bir durumluk akış modeli: stres kontrolü, genel özyeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (16)*, 122-144.
49. Schimmack, U., Schupp, J., & Wagner, G. G. (2008). The Influence of Environment and Personality on the Affective and Cognitive Component of Subjective Well-being. *Social Indicators Research, 89*(1), 41-60.
50. Şendir, N. T. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak ana babaya bağlanma ve yaşam doyumu. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 45.
51. Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* San Diego, CA: Academic Press, 667-676.
52. Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi* ,Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 46-97.
53. Sung, K.-W. (2003). Influencing Variables on Life Satisfaction of Korean Elders in Institutions. *Journal of Korean Academy of Nursing, 33*(8), 1093-1100.
54. Tel, F. D. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ve öz duyarlık düzeyinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu, 79.
55. Tel, F. D., ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1).

56. Vara Ş.(1999) Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 75-81.
57. Veenhoven, R. (1988). The Utility of Happiness. Social Indicators Research, 20(4), 333- 354.
58. Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. İstanbul: Bağlam, 45.