

# ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN İYİMSERLİK KÖTÜMSERLİK İLE ÖZ ŞEFKAT DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

## An Examination Of Relationship Between The Optimism-Pessimism And Self-Compassion Conditions Of Middle-School Students

Dr. Öğr. Üyesi Seda SAKARYA

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, Kırıkkale/TÜRKİYE

Doç. Dr. Aygen ÇAKMAK

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, Kırıkkale/TÜRKİYE

Yüksek Lisans Öğrencisi, Şeyma PEHLİVANOĞLU

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı, Kırıkkale/TÜRKİYE

### ÖZET

Bu çalışmada, Kırıkkale il merkezinde bulunan ortaokullara devam eden öğrencilerin iyimserlik kötümserlik ile öz-şefkat düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve iyimserlik kötümserlik ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, ortaokulların 6. 7. ve 8. sınıflarında eğitim gören 185 kız 165 erkek olmak üzere toplam 350 öğrenci yer almıştır. Veriler, "Kişisel Bilgi Formu", "İyimserlik Kötümserlik Ölçeği" ve "Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği (ÇÖŞÖ)" ile elde edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığı belirlemek için t-testi, ve Tek Yönlü Varyans analizleri kullanılmış, öğrencilerin iyimserlik kötümserlik ve öz şefkat puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere de, Pearson Çarpım Moment Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda 11-12 yaş grubu iyimserlik alt boyut puan ortalamalarının 13-14 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu, anne ve baba öğrenim durumu değişkenine göre ise kötümserlik alt boyut puanlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Ayrıca cinsiyet, gelir durumu ve sınıf değişkenlerine göre negatif öz şefkat, baba öğrenim durumunun ise pozitif öz şefkat alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık oluşturduğu, 11-12 yaş grubunda yer alan çocukların pozitif öz şefkat puan ortalamalarının 13-14 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. İyimserlik kötümserlik ölçeği ile çocuklar için öz şefkat ölçeğinden alınan puanlar arasında iyimserlik ile pozitif öz şefkat arasında pozitif yönde, negatif öz şefkat arasında ise negatif yönde, kötümserlik ile pozitif öz şefkat arasında negatif, negatif öz şefkat arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Negatif öz şefkat, pozitif öz şefkat, iyimserlik, kötümserlik.

### ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the optimism-pessimism and self-compassion levels of students who are studying in the middle-schools of Kırıkkale province in terms of different variables and to determine the relationship between the optimism-pessimism and self-compassion levels of students. 350 students, 185 females and 165 males, participated in the study who were studying in the 6 th , 7 th and 8 th grade in middle school. The data was obtained with "Personal Information Form", "Optimism Pessimism Scale" and "Self-Compassion Scale for Children (SCSC)". T-test and One-Way Analysis of Variance analyses were used in order to determine the difference between the groups and Pearson Product Moment Correlation coefficient was calculated in order to determine whether or not there is a significant relationship between the optimism-pessimism and self-compassion scores of students. As a result of the study, it was observed that the score averages of optimism sub-dimension were higher in 11-12 age group than the 13-14 age group and a significant difference was observed in the pessimism sub-dimension scores of students according to the education status of parents variable. Furthermore, it was determined that gender, income status, and grade variables created a significant difference in negative self-compassion sub-dimension and the father education status created a significant difference in the positive self-compassion sub-dimension and the score averages of positive self-compassion of students in the 11- 12 age group were higher than the students in the 13-14 age group. It was determined that between the scores that were obtained from the optimism-pessimism scale and self-compassion scale for children; there was a positive significant relationship between the optimism and positive self-compassion levels and a negative significant relationship between the optimism and negative self-compassion levels, a negative significant relationship between the pessimism and positive self-compassion levels and a positive significant relationship between the pessimism and negative self-compassion levels.

**Keywords:** Negative self-compassion, positive self-compassion, optimism, pessimism.

## 1.GİRİŞ

Ortaokul çağlarına denk gelen orta çocukluk döneminde çocukların sosyal duygusal yaşamlarına birçok zorluğun dâhil olduğu, çocukların ailesi ve akranları ile olan ilişkilerinde dönüşümlerin ortaya çıktığı, okulun bu dönemde daha akademik bir nitelik kazandığı görülmektedir. Bu dönemde benlik kavramı, ahlaki muhakeme ve ahlaki davranışların gelişimi de önem kazanmakta, çocuklar kendilerini diğer bireyler ile karşılaştırarak diğerlerinden kendilerini ayırma yöneliminde olabilmektedirler. Bu durum çocukları ne yaptıklarını ya da ne yapamadıklarını değil, daha çok diğer bireylere göre ne yapabileceklerine yoğunlaşmalarına sebep olmaktadır (İmamoğlu, 2012). Özellikle bu dönemde çocukların kendilerine yönelik duygu ve tutumları önem kazanırken, kendilerine yönelik sevecen, anlayışlı yaklaşımı ifade eden “öz-şefkat” kavramının bu bağlamda incelenmesini gerekli kılmaktadır.

Ülkemizde öz-şefkat (self compassion) dilimize farklı şekillerde çevrilmiş ve bu konu üzerinde birçok çalışma yapılmıştır. Bu terim alan yazında; öz-anlayış, öz-duyarlık, öz-şefkat ifadeleri ile belirtildiği görülmektedir. Sarıcaoğlu (2011), Yılmaz (2009), Bolat (2013), Özyeşil (2011), Deniz ve arkadaşları (2012) tarafından self-compassion kavramı “öz-anlayış” olarak dilimize çevrilirken; Arda (2012), Alp (2012), Akın (2009), Abacı ve arkadaşları (2007) tarafından “öz-duyarlık”; Andiç (2013), Bayramoğlu (2011), Kantaş (2013), Demir (2014), Çakmak, Kanak ve Özkubat (2018) tarafından “öz-şefkat” şeklinde ele alınarak incelenmiştir (Akt. Yağbasanlar, 2017; Çakmak, Kanak ve Özkubat, 2018).

Öz-şefkat kavramı bireyin kendine şefkat göstermesini, kendi acısının üzerinde çok durmadan acısını hafifletmesini ve kendisini şefkatle iyileştirme arzusunu ifade ederken acısını, yetersizliklerini ve başarısızlıklarını yargılamamayı da kapsamaktadır. Öz-şefkatli birey kendine acı veren deneyimlerinin diğer insanların başına gelebileceği, olumsuz deneyimlerin diğer insanların da yaşamının bir parçası olabileceğinin farkındadır (Neff, 2003a). Öz-şefkat, bireyin kendisine merhamet göstererek çoğu zaman olumsuz davranışlardan vazgeçmeyi ve kişinin iyilik halini devam ettirmesi için acı verici deneyimini zor olsa da iyileştirmek için ne gerekiyorsa onu yapmayı teşvik etmektedir (Neff, 2003a). Örneğin; birey için önemli olan bir eşyasını kaybetmesinin sonucunda kendisine kızarak, kendine dönük acımasız tutumu yerine; bu durumun herkesin başına gelebileceği algısı ile kayıp eşyasını bulmaya yönelik yapabileceği makul yolları düşünerek kendisine şefkatle yaklaşabilmesi öz-şefkati tanımlar.

Öz-şefkat üç temel bileşenden oluşur: Bunlardan ilki öz-sevecenlik (self-kindness); bireyin başarısızlık ve yaşam zorlukları ile karşılaştığında, yaşamın ideallerinden yoksun kaldığında kendine kızmak, sert bir öz eleştiri yapmak ya da kendini yargılamak yerine, kendine nazik ve anlayışla davranmasını içermektedir (Neff, 2008). Öz-şefkatin ikinci bileşeni paylaşımların bilincinde olma (common humanity); bir şeyi tam olarak istediği gibi yapamamanın hayal kırıklığına çoğu zaman mantıklı olmayan ama yaygın bir yalıtılmışlık duygusu eşlik eder, sanki ‘ben’ acı çeken ya da yanlış yapan tek kişiyim algısı bulunmaktadır (Neff, 2008), mücadele ve başarısızlıklar bireyin “Bunlar niye hep benim başıma geliyor” düşüncesiyle zor zamanlar geçirmesine sebep olur. Bu bileşenin içeriği kendimize ve yaşamlarımıza daha geniş bir perspektiften bakmamıza izin verir, bireyi sevindiren ya da üzen olayların yaşantısına has olmadığını ve çevresindeki kişilerin de benzer durumları yaşayabileceklerinin bilincinde olmasına olanak sağlar. Üçüncü bileşen, bilinçlilik (mindfulness) ise birinin acı verici düşüncelerini ve duygularını onlarla özdeşleştirmek yerine dengeli farkındalık içinde tutarak, bireylerin düşüncelerini ve duygularını olduğu gibi, onları bastırmaya veya reddetmeye çalışmadan gözlemledikleri, yargılayıcı olmayan alıcı zihinsel durumdur (Brown ve Ryan, 2003; akt. Neff, 2008). Öz-şefkatin bu üç bileşeni kavramsal olarak birbirlerinden farklı olmasına rağmen, birbirlerini karşılıklı olarak geliştirecek ve etkileyecek şekilde etkileşime girmektedir (Neff, 2003a;Neff,2003b).

Öz-şefkat sahibi bireyler kendilerini bir bütünün parçası olarak algırlar, dolayısıyla kendilerini yalıtılmış ve diğer bireylerden farklı olarak görmezler. Söz konusu kişiler kendilerini başkalarıyla çok fazla kıyaslamaz, kendileri hakkında olumlu düşünceler geliştirmeleri için diğer bireylerden üstün olma gibi bir zorunluluk içine girmezler (Özyeşil, 2011).

Bowlby (1998) öz-şefkatin gelişmemesini, bireyin erken dönemde bir başkası tarafından sakinleştirilmediğinde veya kendisine duyarlı ve anlayışlı bir tutum sergilenmediğinde, bireyin kendine yönelik duyarlı/anlayışlı yaklaşması için gerekli yolların gelişmeyebildiğini ifade etmiştir. Çünkü bireyler, çocukluk yıllarında birincil bakım veren kişi nasıl davrandıysa, kendilerine de aynı şekilde yaklaşabildiğini belirtmektedir (Akt. Korkmaz, 2018).

Pek çok araştırmada öz-şefkat ile psikolojik zorluklar arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü bağıntıların olduğunu göstermektedir. Bu psikolojik zorluklar özellikle; depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, travma gibi belirtilerdir (Korkmaz, 2018).

Öz-şefkat kavramının tanımı ele alındığında bu kavrama eşlik edebilecek diğer terimler iyimserlik ve kötümserlik olabilmektedir. Daco (1989)' ya göre iyimserlik; yaşama olumlu duygular ile yaklaşma, sağlıklı ve uzun yaşamın sırrı, nitelikli problem çözebilme becerisi, yüksek seviyede moral duygusu, akademik başarı, mesleki başarı, depresyona uzak kalmak için önemli yöntemler iken; kötümserlik, sosyal yetersizlik, depresyon, başarısızlık, hastalık ve ölümün bir yansıması, edilgenliktir (Akt. Çalık, 2008). Weiner (2000), iyimser bireylerin, olayların ve durumları değişken ve kontrol edilebilir sebeplere yüklediklerini; kötümser bireylerin ise, olayları ve durumları sabit ve kontrol edilemez sebeplere bağladıklarını ifade etmiştir (Akt. Eryılmaz, 2015). Genel olarak iyimserlik, bireyin kendisine ve yaşama olumlu bir bakış açısı ile bakması; kötümserlik ise iyimserlik teriminin tam aksini ifade etmekte birlikte olumsuz durumları içinde barındırmaktadır. Öz şefkat ile ilişkilendirildiğinde öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin daha iyimser olabilecekleri öz-şefkat düzeyi düşük olan bireylerin ise daha kötümser olabilecekleri ifade edilmektedir.

Bu bağlamda çocuklukta kendine merhamet ve sosyal ve duygusal refahın diğer yönleriyle ilgili olarak nasıl geliştiği hakkında çok az şey bilinmekle (Sutton ve ark. 2017), birlikte öz-şefkat düzeyi daha yüksek olan bireylerin, etkili başa çıkma stratejileri kullanmak için daha iyi bir konumda olduklarını göstermektedir (Rafique ve ark.2018). Öz-şefkatin, depresyon ve anksiyete ile negatif, bağlılık ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, aile işlev değişkenleri (anne desteği, bağlanma) ve refah (depresyon, anksiyete, bağlılık) arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur (Bluth ve Blanton, 2014). Bu sebeple çalışma orta çocukluk döneminde bulunan ortaokul öğrencilerinin iyimserlik kötümserlik ile öz-şefkat düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve iyimserlik kötümserlik ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

## 2. YÖNTEM

**2.1. Araştırmanın Deseni:** Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiyel Tarama Modelinde, iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığı ve bu değişimin derecesinin araştırılması amaçlanmaktadır (Karasar, 2005). Araştırmada Kırıkkale İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ortaokullara devam eden öğrencilerin iyimserlik kötümserlik ile öz şefkat durumları çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmiş ve iyimserlik kötümserlik ile öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir.

**2.2. Araştırmanın Katılımcıları:** Araştırmanın evreni 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında, Kırıkkale il merkezinde yer alan ortaokulların 6. 7. ve 8. sınıflarında eğitim gören 185 kız (%53), 165 erkek (%47) toplam 350 öğrenciden oluşmaktadır.

**2.3. Veri Toplama Araçları:** Araştırmada veriler "Kişisel Bilgi Formu", "İyimserlik Kötümserlik Ölçeği" ve "Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği (ÇÖŞÖ)" ile elde edilmiştir.

**2.3.1. Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından çocuklar ve aileler hakkında bazı bilgileri elde edebilmek amacıyla (cinsiyet, yaş, sınıf, kardeşe sahip olma, gelir ve anne baba öğrenim durumu...) hazırlanmıştır.

**2.3.2. İyimserlik Kötümserlik Ölçeği:** Çalışkan ve Uzunkol (2018) tarafından ergenlerin (11-16 yaş) iyimserlik ve kötümserlik düzeylerini belirlemek üzere geliştirilmiş beşli Likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri 11-16 yaş grubu 1187 ortaokul öğrencisi ile yapılmıştır. Ölçekte toplam varyansın %43.24'ünü açıklayan 16 madde ve iyimserlik-kötümserlik olmak üzere 2 faktörden oluşan bir yapı ortaya koyulmuş, güvenilirlik çalışmaları sonucunda, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları, iyimserlik için .86, kötümserlik için .82 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin her bir alt ölçeğinden alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. İyimserlik ve kötümserlik kavramları birbirinin zıddı kavramlar olduğu için ölçek birleşik ölçek olarak değil her bir alt ölçek puanları kendi içinde ayrı ayrı toplam puanları alınarak kullanılabilir.

**2.3.3. Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği (ÇÖŞÖ):** Sutton, Schonert - Reichl, Wu ve Lawlor (2017) tarafından geliştirilmiş “Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği (ÇÖŞÖ) (1=Hiçbir zaman 2=Nadiren 3=Sık sık 4=Genellikle 5=Her zaman) 5’li likert tipi derecelendirmeye sahip bir ölçektir. On iki maddelik ölçek pozitif ve negatif özellikleri değerlendiren ve çocukların kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan bir ölçme aracıdır. ÇÖŞÖ için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, öz şefkat yapısını oluşturan 2 alt boyut: pozitif öz şefkat ve negatif öz şefkat olup, iki faktör birlikte toplam varyansın %48.55’ini açıklamaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik analizleri Çakmak, Kanak ve Özkubat (2018) tarafından 8-12 yaş grubu ilkököl ve ortaokula devam eden 424 öğrenci ile yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin orijinal formula uyumlu olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının .81 olduğu olumlu ve olumsuz anlam içeren alt boyutlardan pozitif öz şefkat için Cronbach Alpha değeri .83, negatif öz şefkat için Cronbach Alpha değeri .71 olarak hesaplanmıştır. Her bir alt ölçek puanları kendi içinde ayrı ayrı toplam puanları alınarak değerlendirilmektedir. Bu sonuçlara göre, Türk toplumunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilmesi belirtilmiştir.

**2.4.Analiz:** Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış ve anlamlılık değeri  $p<.05$  alınmıştır. Kolmogorov Smirnov testi ile dağılımın normal dağılmadığı ( $p<.05$ ) saptanmış ve veri gruplarının çarpıklık basıklık değerlerine bakılmıştır. Buna ilişkin sonuçlar Tablo 1’de verilmiştir.

### 3.BULGULAR VE TARTIŞMA

**Tablo 1.** Çalışma Grubuna Ait İyimserlik Kötümserlik Ölçeği ile Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları

Normallik Testi Sonuçları						
	Kolmogorov Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Kolmogorov Smirnov İstatistiği	Sd	p	Shapiro-Wilk İstatistiği	Sd	p
İyimserlik	0.106	350	0.000	0.940	350	0.000
Kötümserlik	0.105	350	0.000	0.963	350	0.000
Pozitif Öz Şefkat	0.077	350	0.000	0.985	350	0.001
Negatif Öz Şefkat	0.075	350	0.000	0.977	350	0.000

Tablo 1 incelendiğinde “İyimserlik Kötümserlik Ölçeği” ile “Çocuklar için Öz Şefkat Ölçeği” alt boyutu puanlarına ilişkin normallik testi sonuçlarının normal dağılım göstermediği görülmektedir ( $p<.05$ ). Ancak örneklem büyük ( $n = 350$ ) ve çarpıklık değerleri +1, -1 aralığında olduğu için puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanmıştır.

Normallik testi sonucunda, gruplar arasında farklılık incelenirken cinsiyet, yaş, kardeşe sahip olma ve gelir durumu değişkenlerinden alınan puanlarda farklılığa neden olup olmadığını belirlemek için t-testi, sınıf, anne-baba eğitim durumu değişkenlerinde ise Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Öğrencilerin iyimserlik kötümserlik ve öz şefkat puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı, iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin derecesini saptamak için Pearson Çarpım Moment Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin, iyimserlik kötümserlik ile öz şefkat düzeylerine ait veriler analiz edilerek tablolar halinde sunulmaktadır tartışılmıştır.

**Tablo 2.** Öğrencilerin İyimserlik Kötümserlik Ölçeği ile Çocuklar için Öz Şefkat Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
İyimserlik	Kız	185	29.71	6.94	348	-0.281	0.779
	Erkek	165	29.93	7.72			
Kötümserlik	Kız	185	19.47	7.82	348	-1.469	0.143
	Erkek	165	20.69	7.69			
Pozitif Öz Şefkat	Kız	185	18.57	5.26	348	0.374	0.708
	Erkek	165	18.37	4.80			
Negatif Öz Şefkat	Kız	185	18.73	6.03	348	-2.105	<b>0.036*</b>
	Erkek	165	20.03	5.40			

\* $p<.05$

Tablo 2 incelendiğinde; cinsiyete göre iyimserlik kötümserlik ölçeğine ait iyimserlik alt boyutu ( $t=-0.281$ ,  $p>.05$ ) ile kötümserlik alt boyut ( $t=-1.469$ ,  $p>.05$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Çocuklar için öz şefkat ölçeğine ait negatif öz şefkat alt boyut puanlarında

erkeklerin puan ortalamalarının ( $\bar{x} = 20.03$ ) kızlardan ( $\bar{x} = 18.73$ ) daha yüksek olduğu yapılan t testi sonucunda cinsiyet ile çocuklar için öz şefkat ölçeğine ait sadece negatif öz şefkat alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. ( $t = -2.105$ ,  $p < .05$ ). Tel ve Sarı (2016) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeyini inceledikleri çalışmalarında cinsiyet açısından aşırı özdeşleşme boyutunda kız öğrencilerin, erkek öğrencilerden daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Deniz vd. (2012) de bu araştırmayı destekler bulgular ortaya koydukları çalışmalarında, Türkiye ve İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna'da eğitim gören üniversite öğrencilerinin öz anlayış ve pozitif negatif duygu özelliklerini karşılaştırmışlardır. Araştırma sonuçları Türkiye'deki kız ve erkek öğrenciler ile diğer ülkelerdeki kız ve erkek öğrenci grupları arasında öz anlayış ve pozitif duygu açısından anlamlı düzeyde farklılaşma olduğunu, Türkiye'deki kız öğrencilerin, diğer ülkelerdeki erkek öğrencilere daha olumlu bir öz-anlayış ve daha yüksek pozitif duygu düzeyine sahip olduğunu belirlemişlerdir. Kız öğrencilerinin pozitif öz şefkat puanlarının daha yüksek olması ebeveyn ve yakın çevrenin kız çocuklarından beklentileriyle, annelerini rol model alan ve onlarla özdeşim kuran kız çocuklarının Türk toplumunda evde daha fazla vakit geçiren taraf olan annede gözlemediği, aile içi pek çok zorlukla mücadele etme ve yaşamlarında geleceğe dair olumlu beklentiler içinde olma özelliklerini benimsemeleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

**Tablo 3.** Öğrencilerin İyimserlik Kötümserlik Ölçeği ile Çocuklar için Öz Şefkat Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyutları	Yaş	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
İyimserlik	11-12	167	30.77	7.04	348	2.350	<b>0.019*</b>
	13-14	183	28.95	7.46			
Kötümserlik	11-12	167	19.43	7.76	348	-1.414	0.158
	13-14	183	20.61	7.76			
Pozitif Öz Şefkat	11-12	167	19.09	4.87	348	2.181	<b>0.030*</b>
	13-14	183	17.92	5.15			
Negatif Öz Şefkat	11-12	167	18.75	5.88	348	1.997	<b>0.047*</b>
	13-14	183	19.98	5.59			

\* $p < .05$

Tablo 3'te yaşa göre iyimserlik kötümserlik ölçeğinin iyimserlik alt boyutu puan ortalamalarına bakıldığında 11-12 yaş grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ( $t = 2.350$ ,  $p < .05$ ) görülmektedir. Çocuklar için öz şefkat ölçeğine ait puanlar incelendiğinde ise, 11-12 yaş grubunda yer alan çocukların pozitif öz şefkat ( $\bar{x} = 19.09$ ) ve negatif öz şefkat ( $\bar{x} = 19.98$ ) puan ortalamalarının 13-14 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu, t testi sonucunda yaş ile çocuklar için öz şefkat ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Pozitif öz şefkat  $t = 2.181$ , negatif öz şefkat  $t = 1.997$ ;  $p < .05$ ). Neff (2003a) ergenlik döneminin, öz duyarlığın en düşük düzeyde yaşandığı dönem olduğunu, bu dönemde egosantrik düşüncenin tekrar gündeme gelmesi ve izolasyon denilen yalnızlaşmanın daha tercih edilir bir hal alması durumlarının öz duyarlığı azalttığını ifade etmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular incelendiğinde de ergenlik döneminin henüz başında yer alan 11-12 yaş grubu çocukların 13-14 yaş grubuna nazaran daha pozitif öz şefkat düzeyine sahip olmaları durumu, yaşla birlikte ergenliğin iç çatışmaları, kendisine karşı daha acımasız ve kendini önemsemekte zorlanıp kendisine karşı daha az anlayışlı (Neff ve Beretvas, 2012) bir hal almaları ile yorumlanabilir. Bununla birlikte, yine ergenlik döneminde liselere giriş sınavı gibi çocuklar için hayati önem taşıyan dengelerin de süreç içine dahil olduğu 13-14 yaş döneminden elde edilen araştırma bulguları çocukların hayata karşı daha kötümser yaklaşma eğiliminin sebebi olarak gösterilebilir.

**Tablo 4.** Öğrencilerin İyimserlik Kötümserlik Ölçeği ile Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Kardeşe Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyutları	Kardeşe sahip olma	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
İyimserlik	Var	314	29.97	7.22	348	-1.171	0.243
	Yok	36	28.47	8.01			
Kötümserlik	Var	314	19.84	7.68	348	1.476	0.141
	Yok	36	21.86	8.40			
Pozitif Öz Şefkat	Var	314	18.63	4.94	348	-1.620	0.106
	Yok	36	17.19	5.83			
Negatif Öz Şefkat	Var	314	19.33	5.83	348	0.108	0.914
	Yok	36	19.44	5.22			

\* $p < .05$



Tablo 4’te iyimserlik kötümserlik ölçeğinin iyimserlik alt boyutunda kardeşi olan çocukların, kötümserlik alt boyutunda ise kardeşi olmayan çocukların puan ortalamalarının diğer gruba göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak yapılan t testi sonucunda kardeşe sahip olma durumunun iyimserlik kötümserlik ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır ( $p>.05$ ). Çocuklar için öz şefkat ölçeğinin pozitif öz şefkat ve negatif öz şefkat puanlarında kardeşe sahip olma durumunun anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (Pozitif öz şefkat  $t=-1.620$ , negatif öz şefkat  $t=0.108$   $p>.05$ ). Bu araştırmanın bulgularını destekler bir çalışmada, Özyeşil (2011) üniversite öğrencilerinin öz anlayış (öz şefkat) düzeylerinin kardeş sayısı değişkeni ile anlamlı farklılıklar oluşturmadığını ortaya koymuştur. Çevremizde yer alan diğer kişilere hissettiğimiz anlayış duygusunun kendimiz için de geçerli olması durumu olan öz şefkat (Honson, 2009) ve buna paralel olarak iyimser ya da kötümser olmayı tercih ederek gelecekte iyi ya da kötü şeylerin olacağını bekleyen bireyler (Carver ve Scheier, 2001) olarak tanımlanan iyimserlik ve kötümserlik özellikleri bireylerin yaşam kalitelerini birebir etkileyen özellikleri arasında yer almaktadır. Hortasçu (2003)’ya göre kardeşlik ilişkileri cinsiyet, yaş farklılıkları, yaşanan toplumsal çevre vb. pek çok değişkenden etkilenmektedir. Ancak araştırma bulgularımızda kardeşe sahip olma durumunun iyimserlik kötümserlik ve öz şefkat puan ortalamalarında farklılık oluşturmaması araştırmanın yapıldığı örneklem grubunda yer alan çocukların kardeşlik ilişkileri bağlamında farklı birtakım değişkenlerden etkilendiği yorumunu getirmektedir. Özellikle bu dönemin ergenlik dönemi olması, çocukların aileleri ile vakit geçirmekten ziyade arkadaşlık ilişkilerini tercih etmeleri, doğrudan etkilenmeye açık oldukları çevrenin arkadaş ortamı olması puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığın olmamasının nedeni olarak düşünülebilir.

**Tablo 5.** Öğrencilerin İyimserlik Kötümserlik Ölçeği ile Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyutları	Gelir durumu	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
İyimserlik	Gelir gideri karşılar	233	29.40	6.77	348	1.517	0.130
	Gelir giderin üstünde	117	30.65	8.25			
Kötümserlik	Gelir gideri karşılar	233	20.40	7.17	348	1.210	0.227
	Gelir giderin üstünde	117	19.34	8.85			
Pozitif Öz Şefkat	Gelir gideri karşılar	233	18.14	4.92	348	1.767	0.078
	Gelir giderin üstünde	117	19.15	5.24			
Negatif Öz Şefkat	Gelir gideri karşılar	233	20.72	5.52	348	3.213	<b>0.001*</b>
	Gelir giderin üstünde	117	18.65	5.77			

\* $p<.05$

Tablo 5 incelendiğinde iyimserlik kötümserlik ölçeği alt boyut puanlarının gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda; geliri gideri karşılar ve geliri giderin üstünde belirten öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (İyimserlik  $t=-1.517$ , kötümserlik  $t=1.210$   $p>.05$ ). Çocuklar için öz şefkat ölçeğinin ise, sadece negatif öz şefkat alt boyutuna ait puan ortalamaları arasında fark anlamlıdır ( $t=-3.213$ ,  $p<.05$ ). Ergün-Başak ve Can (2018) yaptıkları çalışmada, düşük gelir durumuna sahip üniversite öğrencilerinin, öz duyarlılık ve sosyal bağlılıklarının iyimserliği yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırmalar, düşük gelire sahip olma durumunun ebeveynler üzerinde çeşitli streslere sahip olduğunu ve dolayısıyla bu streslerin aile dinamiklerini pek çok şekilde etkilediğini, ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilen durumlara yol açtığını ortaya koymaktadır (Barbarin, 1993; Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003; Wood, Boyce, Moore, ve Brown, 2012; Akt. Ergün-Başak, Can, 2018). Bizim araştırma bulgularımızda da geliri giderin üstünde olan bir ailede yetişen çocukların negatif öz şefkatlerinin düşük olmasının sebebi olarak düşünülebilir.

**Tablo 6.** İyimserlik Kötümserlik Ölçeği Puanlarının Anne-Baba Öğrenim Durumu ve Sınıf Değişkenlerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Anne Öğrenim	N	$\bar{X}$	Varyansın Kaynağı	KO	Sd	KT	F	P
İyimserlik	İlkokul	34	27.85		135.72	3	407.17		0.054
	Ortaokul	76	28.44		52.76	346	18257.84	2.572	
	Lise	146	30.69	Gruplararası		349	18665.01		
	Üniversite	94	30.29	Grupiçi					
Kötümserlik	İlkokul	34	22.20	Toplam	233.47	3	700.43		<b>0.009**</b>
	Ortaokul	76	22.01		58.99	346	20412.63	3.958	1-3
	Lise	146	18.78			349	21113.07		
	Üniversite	94	19.65						

		Baba Öğrenim							
İyimserlik	İlkokul	24	28.08		39.95	3	119.86		0.526
	Ortaokul	25	29.17		53.59	346	18545.15	0.745	
	Lise	159	29.81	Gruplararası		349	18665.01		
	Üniversite	132	30.31	Grupiçi					
Kötümserlik	İlkokul	24	24.58	Toplam	208.75	3	626.27		0.015*
	Ortaokul	35	21.25		59.21	346	20486.80	3.526	1-2,3,4
	Lise	159	19.64			349	21113.07		
	Üniversite	132	19.40						
		Sınıf							
İyimserlik	6	138	30.27		31.08	2	62.17		
	7	142	29.71	Gruplararası	53.61	347	18602.84	0.580	0.560
	8	70	29.14	Grupiçi		349	18665.01		
Kötümserlik	6	138	19.39	Toplam	179.42	2	358.85		
	7	142	19.70		59.81	347	20754.21	3.00	0.051
	8	70	22.05			349	21113.07		

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

Tablo 6'da görüldüğü üzere anne öğrenim durumuna göre iyimserlik kötümserlik ölçeğinin sadece kötümserlik alt boyutuna ait puanlarda anlamlı düzeyde farklılık görülmektedir [ $F_{(3-346)} = 3.958$  p<.01]. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda annesi ilkökul mezunu olan çocuklarla annesi lise mezunu olan çocukların puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Baba öğrenim durumuna bakıldığında ise, iyimserlik kötümserlik ölçeğinin sadece kötümserlik alt boyutuna ait puanlarda anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür [ $F_{(2-346)} = 3.526$  p<.05]. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda farklılığı babası ilkökul mezunu olan çocukların puan ortalamaları oluşturmuştur. Sınıf düzeyi değişkeninde iyimserlik alt boyutunda 6. sınıfa devam eden öğrencilerin ( $\bar{x} = 30.27$ ), kötümserlik alt boyutunda ise 8. sınıfa devam eden öğrencilerin puan ortalamalarının ( $\bar{x} = 22.05$ ) yüksek olduğu görülmektedir. Ancak yapılan varyans analizi sonucunda sınıf değişkeninin iyimserlik [ $F_{(3-347)} = 0.580$  p>.05], kötümserlik [ $F_{(3-347)} = 3.000$  p>.05] alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Benlik gelişimi sürecinde özellikle anne ve baba ile olan ilişkiler ve etkileşim son derece önemlidir. Bu süreçte anne babaların çocuklarına karşı sergiledikleri tutumlar da dikkate alınmalıdır. Çocukların, anne babalarının değer verdikleri davranışları benimsedikleri, anne babalarının değer vermedikleri davranışları da sergilemekten kaçındıkları bilinmektedir (Alkaya, 2010). Bu açıdan bakıldığında, anne babanın öğrenim durumları arttıkça, değer verilen tutum ve davranışların da eğitim düzeyine paralel olarak daha seçici ve çocuklarının gelişim düzeylerini dikkate alır bir hal almış olması durumunun, daha az kötümser düşünen, geleceğe dair umutları olan çocuklar olması bulgusunu destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

**Tablo 7.** Çocuklar için Öz Şefkat Ölçeği Puanlarının Anne-Baba Öğrenim Durumu ve Sınıf Değişkenlerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Anne Öğrenim	N	$\bar{X}$	Varyansın Kaynağı	KO	Sd	KT	F	P
Pozitif Öz Şefkat	İlkokul	34	17.85		51.00	3	153.02		0.111
	Ortaokul	76	18.11		25.26	346	8742.37	2.019	
	Lise	146	19.25	Gruplararası		349	8895.39		
	Üniversite	94	17.80	Grupiçi					
Negatif Öz Şefkat	İlkokul	34	20.61	Toplam	74.06	3	222.20		0.083
	Ortaokul	76	19.42		32.97	346	11408.96	2.246	
	Lise	146	18.49			349	11631.16		
	Üniversite	94	20.14						
		Baba Öğrenim							
Pozitif Öz Şefkat	İlkokul	24	19.04		97.78	3	293.34		0.009**
	Ortaokul	35	15.94		24.86	346	8602.05	3.933	2-1,3,4
	Lise	159	18.40	Gruplararası		349	8895.39		
	Üniversite	132	19.15	Grupiçi					
Negatif Öz Şefkat	İlkokul	24	19.08	Toplam	32.75	3	98.25		0.401
	Ortaokul	35	19.02		33.33	346	11532.91	0.983	
	Lise	159	18.89			349	11631.16		
	Üniversite	132	20.02						
		Sınıf							
Pozitif Öz Şefkat	6	138	18.68		9.26	2	18.531		
	7	142	18.49	Gruplararası	25.58	347	8876.86	0.362	0.696

	8	70	18.05	Grupiçi		349	8895.39		
Negatif Öz Şefkat	6	138	20.44	Toplam	151.85	2	303.71		
	7	142	18.38		32.64	347	11327.45	4.652	0.010*
	8	70	19.12			349	11631.16		1-2

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

Tablo 7 incelendiğinde; çocuklar için öz şefkat ölçeğinin alt boyut puan ortalamaları arasında anne öğrenim durumunun anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir ( $p>.05$ ). Baba öğrenim durumuna göre, çocuklar için öz şefkat ölçeğinin sadece pozitif öz şefkat alt boyutuna ait puanlar arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır [ $F_{(3-346)}= 3.933$   $p<.01$ ]. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda babası ortaokul mezunu olan çocukların puan ortalamaları diğer grupta yer alan çocukların puan ortalamalarından daha düşüktür. Sınıf düzeyine göre, çocuklar için öz şefkat ölçeğinin pozitif öz şefkat alt boyut puan ortalamaları arasında sınıf değişkeninin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Negatif öz şefkat alt boyutunda ise, 6. sınıfa devam eden çocukların puan ortalamalarının ( $\bar{x}=20.44$ ) diğer gruptaki çocuklardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda sınıf değişkeninin negatif öz şefkat alt boyutuna ait puanlarda anlamlı bir farklılık oluşturduğu ve bu farklılığı belirlemek için yapılan Scheffe sonucunda 6. sınıfa devam eden çocuklar ile 7. sınıfa devam eden çocukların puan ortalamaları arası fark anlamlıdır [ $F_{(2-347)}= 4.652$   $p<.05$ ]. Bluth, Campo, Futch ve Gaylor (2016), ergenlik döneminde yer alan kız öğrencilerin yaşlarının artması ile beraber (11-19 yaş aralığı) öz şefkat puanlarında azalmalar olacağını ve bu azalmaların depresyon ile aynı temellere sahip olabileceğini belirtmişlerdir. Bizim araştırma bulgularımızdan elde edilen sonuçlar da bu bağlamda değerlendirildiğinde 6. sınıfa devam eden öğrencilerin 7. sınıf öğrencilerine göre daha fazla negatif öz şefkate sahip olmaları, 4+4+4 sistemine geçilmesi ile beraber 5. sınıfta ortaokula geçen çocukların 5. Sınıfı hala ilkokulun devamı niteliğinde algılamaları ve 6. Sınıfa geçtiklerinde artık ders yüklerinin de ortaokul müfredatı gibi önceki dönemlere nazaran daha ağır olarak algılanmasını sağladığı ve buna paralel olarak öğrencilerin kendi beceri ve başarı durumlarını daha çok tenkit edici bir tutumla daha negatif öz şefkat geliştirmelerine neden olduğu düşünülebilir. 7. Sınıfa geçişle beraber de bu tempoya alışan çocukların artık daha az negatif öz şefkat duydukları; 8. sınıfta ise, ergenliğin diğer alt sınıflara oranla daha şiddetli yaşandığı, bu dönemde liselere giriş sınavı gibi temel olarak stres sebebi sayılabilecek bir sınavın ergenlik bunalımları ile beraber çocukların hayatlarında fazlasıyla yer ettiği ve bu dinamiklerin çocukların kendi hatalarını daha fazla eleştirme, kendilerini daha az değerli görme gibi eğilimlerini arttırdığı şeklinde yorumlanabilir.

**Tablo 8.** İyimserlik Kötümserlik Ölçeği ile Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4
1. İyimserlik	-	-.536**	.498**	-.358**
2. Kötümserlik	-	-	-.206**	.509**
3. Pozitif Öz Şefkat	-	-	-	-.169*
4. Negatif Öz Şefkat	-	-	-	-

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

Tablo 8'de görüldüğü gibi, iyimserlik kötümserlik ölçeği ile çocuklar için öz şefkat ölçeğinden alınan puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda iyimserlik ile pozitif öz şefkat arasında pozitif yönde ( $r=.498$ ,  $p<.01$ ), negatif öz şefkat arasında ise negatif yönde ( $r=-.358$ ,  $p<.01$ ), kötümserlik ile pozitif öz şefkat arasında negatif ( $r=-.206$ ,  $p<.01$ ), negatif öz şefkat arasında ise pozitif yönde ( $r=.509$ ,  $p<.01$ ), anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bluth ve Blanton (2014) yaptıkları araştırmada öz şefkat ile farkındalık, olumlu duygular ve yaşam doyumu arasında pozitif, öz şefkat ile olumsuz duygular arasında ise negatif bir ilişki olduğunu saptayarak bizim araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. İyimserlik; pozitif veya negatif düşünme ile ilgilidir ve pozitif bilişsel durumlardan birisi olarak kabul edilmektedir (Snyder ve Lopez, 2007; Akt. Çalışkan ve Uzunkol, 2018). Neff (2003)'e göre öz şefkat, bireylerin kendi yetersizlikleri ve başarısızlıklarına karşı kendilerini yargılamaktan ziyade daha sevecen ve anlayışlı bir bakış açısı geliştirmeleridir. Bununla birlikte olumsuz olaylardan çok olumlu olayları algılamak olarak tanımlanan iyimserlik (Akt. Avcı, 2009) ve insanların başına kötü şeyler geleceğine ilişkin bir inanç içinde olmaları anlamına gelen kötümserlik (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010) kavramları tanımlarının içeriği bağlamında ele alındığında, bireylerin kendilerine yönelik olan iyi duygu durumlarının onların geleceğe yönelik iyimser ya da kötümser bakış açılarını birebir etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır.



#### 4.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerin iyimserlik kötümserlik ile öz-şefkat düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi iyimserlik kötümserlik ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Yapılan analizler sonucunda, cinsiyet ile çocuklar için öz şefkat ölçeğine ait sadece negatif öz şefkat alt boyut puanları arasında, yaş değişkenine göre iyimserlik kötümserlik ölçeğinin iyimserlik alt boyutu puan ortalamalarında 11-12 yaş grubu lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiş; ayrıca çocuklar için öz şefkat ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasında da farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kardeşe sahip olma değişkeninin iyimserlik kötümserlik ölçeği ile öz şefkat ölçeği alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı; gelir durumu değişkenine göre ise, çocuklar için öz şefkat ölçeğinin sadece negatif öz şefkat alt boyutuna ait puan ortalamaları arasında farkın anlamlı olduğu görülmüştür.

Anne ve baba öğrenim durumuna göre iyimserlik kötümserlik ölçeğinin sadece kötümserlik alt boyutuna ait puanlarda anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna ulaşılrken; sınıf değişkeninin iyimserlik kötümserlik alt boyut puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte çocuklar için öz şefkat ölçeğinin alt boyut puan ortalamaları arasında anne öğrenim durumu anlamlı bir farklılık oluşturmazken; baba öğrenim durumunun, sadece pozitif öz şefkat alt boyutuna ait puanlar arasında anlamlı fark oluşturduğu belirlenmiştir. Sınıf değişkenine göre bakıldığında negatif öz şefkat alt boyutuna ait puanlarda da anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İyimserlik kötümserlik ölçeği ile çocuklar için öz-şefkat ölçeğinden alınan puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan analizler sonucunda iyimserlik ile pozitif öz şefkat arasında pozitif yönde, negatif öz şefkat arasında ise negatif yönde, kötümserlik ile pozitif öz şefkat arasında negatif, negatif öz şefkat arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

Öz şefkat ve iyimserlik düzeyinin bireyin sağlıklı gelişiminde önemli bir rol oynadığı düşünüldüğünde okullarda bu yaş grubunda yer alan çocukların öz şefkat düzeylerini arttırmalarını sağlayabilecek okul rehberlik hizmetleri koordinesinde çeşitli eğitimlerin düzenlenmesi,

Ailelere, çocuklarının öz şefkatli olma ve iyimser düşünme becerilerini arttırabilecek önerileri içeren eğitim seminerlerinin verilmesi,

Televizyon ve sosyal medya aracılığı ile öz şefkatli olma ve geleceğe yönelik iyimser düşünme becerileri geliştirme ile ilgili kamu spotları, eğitici kısa filmler vb. çalışmaların yaygınlaştırılması,

İyimser düşünme ve öz şefkat içerikleri ile hazırlanmış eğitim programlarının sistematik olarak bu yaş grubunda yer alan öğrencilere uygulanması ve ön test son test kontrolleri sonucunda ortaya çıkan bulguların, gelecekte konu ile ilgili programlar hazırlanmasında göz önüne alınması,

İyimserlik-kötümserlik ve öz şefkat düzeylerinin farklı değişkenler ya da farklı içerikte hazırlanmış ölçeklerle tekrar incelenmesi ile elde edilen sonuçların değerlendirilmesi gibi öneriler sunulabilir.

#### KAYNAKÇA

- Alkaya, Y. (2010). *İnsancıl (Hümanist) yaklaşım ve öğrenme*. M. E. Deniz (Edt.). Ankara: Maya Akademi.
- Avcı, D. (2009). Öğrenilmiş iyimserlik eğitim programının 9. ve 10. sınıf öğrencileri iyimserlik düzeylerine etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. & Gaylord, S. A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth And Adolescence*, 46(4), 840-853.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2001). *Optimism, pessimism, and self-regulation*. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). Washington, DC: American Psychological Association.



- Carver, S. C., Scheier, M. F. & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Çakmak, A., Kanak, M. & Özkubat, S. (2018). Çocuklar için öz şefkat ölçeği: Türkçeye uyarlama çalışması. *Turkish Studies*.13(26), 295-305.
- Çalık, E. (2008). İlköğretim öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin ve okula ilişkin algılarının incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çalışkan, H. & Uzunkol, E. (2018). Ergenlerde iyimserlik-kötümserlik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 78-95.
- Ergün- Başak, B. & Can, G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencileri üzerinde özduyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 17(2), 768-785.
- Eryılmaz, A. (2015). Sistem yaklaşımı açısından kötümserlik. psikiyatride güncel yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*; 7(4),391-400.
- Hanson, R. (2009). *Buddha's Brain: The practical neuroscience of happiness, wisdom, love*. Oakland: New Harbinger.
- Hortascu, N. (2003). *Çocuklukta ilişkiler*. Ankara: İmge.
- İmamoğlu, S.E. (2012). Orta çocuklukta sosyo-duygusal gelişim. G.Yüksel (Edt.). *Yaşam Boyu Gelişim Psikolojisi* içinde Ankara: Nobel.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi; Kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlılık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar (Current Approaches in Psychiatry)*,10(1), 40-58.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2; 85–101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2; 223–250.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending self-interest: psychological explorations of the quiet ego* (95-105). APA Books, Washington DC.
- Neff, K. D. & Mc Ghee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikler ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Rafique, H., Masood, S. & Mustanir, A. (2018).Role of self-compassion in work-family conflict and psychological well-being among working men and women. *Journal of Behavioural Sciences*, 28 (2),132-145.
- Sutton, E.,Schonert-Reichl, K., Wu, A., D. & Lawlor, M., S. (2017). Evaluating the reliability and validity of the self-compassion scale short form adapted for children ages 8–12. *Child Indicators Research* .DOI 10.1007/s12187-017-9470-y.
- Tel., F. D. & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Uğurlu, O. (2011) Genel ve zihinsel sağlığın yordayıcıları olarak iyimserlik ve karamsarlık. *Çankaya University Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(1), 81-90.
- Yağbasanlar, O.(2017). Kavramsal bir bakış: Öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi (Journal of Research in Education and Teaching)*. 6(2),2146-9199.