

ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYİ İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ: OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN ARACI ETKİSİ*

Rumeysa HOŞOĞLU¹

ÖZ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracı etkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 166 kadın, 120 erkek toplam 286 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veriler Öz-Anlayış Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Veriler betimsel analizler, Pearson Korelasyon Testi ve Yapısal Eşitlik Modeli Analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar öz-anlayış ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki, öz-anlayış ile otomatik düşünceler ve otomatik düşünceler ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma kapsamında test edilen modelde, yaşam doyumunu ölçmek amacıyla kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeğinin her maddesi "yaşam doyumunu" örtük değişkeni için birer gözlenen değişken olarak ele alınmıştır. Otomatik düşünce düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan Otomatik Düşünceler Ölçeğinin her alt boyutundan elde edilen toplam puanlar "otomatik düşünceler" örtük değişkene ait gözlenen değişken olarak modele alınmıştır. Araştırmada "öz-anlayış" örtük değişkeni için Öz-Anlayış Ölçeği tek boyutlu bir yapıda olduğundan parselleme yöntemi ile üç parsel atanmıştır. Model testinde iki aşamalı bir yaklaşım tercih edildiğinden dolayı, önce modele ait olan ölçüm modeli test edilmiş, sonra test edilmek üzere ortaya konan yapısal model test edilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan modelin veri seti ile iyi uyuma sahip olduğu ortaya konmuştur. Sonra yapısal model testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda modelin veri seti ile iyi uyuma sahip olduğu belirlenmiştir. Yapısal modelin test edilmesinden sonra aracılık ilişkilerinin test edilmesi aşamasına geçilmiştir. Ki-kare Farklılık Testi sonucuna göre öz-anlayıştan yaşam doyumuna giden yolun çıkarılması modelde anlamlı bir bozulma olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak elde edilen veriler, öz-anlayış ile yaşam doyumunu arasında otomatik düşüncelerin kısmi aracı etkisinin olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular literatüre dayanarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Otomatik Düşünceler, Üniversite Öğrencileri

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND LIFE SATISFACTION: AUTOMATIC THOUGHTS AS A MEDIATOR

ABSTRACT

In this study, the mediating effect of automatic thoughts on the relationship between self-compassion and life satisfaction of university students was investigated. The study group consisted of 286 university students (166 females and 120 males). The Self-Compassion Scale, the Satisfaction with Life Scale and the Automatic Thoughts Scale were used to collect data from subjects. Descriptive statistics, Pearson's correlation, and structural equation model analysis were used to analyze the data. The results of the study revealed that while self-compassion is positively correlated with life satisfaction; both self-compassion and automatic thoughts are negatively correlated with automatic thoughts. In the model tested within the current study, each item of the Satisfaction with Life Scale which was used the measure participants' life satisfaction level is used as an observed variable for the latent variable of "life satisfaction". The total scores obtained from each sub-scale of the Automatic Thoughts Scale which was used to determine the frequency of automatic thoughts is used as an observed variable for the latent variable of "automatic thoughts". Due to the unidimensional structure of the Self-Compassion Scale, three parcels were created by parceling method for the latent variable of "self-compassion". Since the two-step procedure was used in the model, the measurement model was tested before examining the structural relationships. As a result of the analysis, the initial tests showed a satisfactory model fit. After the structural model was tested and it showed a satisfactory model fit. Just after the structural model was tested, the mediating effect was tested. According to the results of chi-square test, discarding the path from self-compassion to life satisfaction caused a deterioration in the model. As a result, the results showed that automatic thoughts had a partial mediator effect between self-compassion and life satisfaction. The findings were discussed based on the literature.

Key Words

Self-Compassion, Life Satisfaction, Automatic Thoughts, University Students

*Bu çalışma, 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹Dr. Öğr. Üyesi, Kapadokya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Nevşehir, e-mail: rumeysa.hosoglu@kapadokya.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3033-2965

Alıntı: Hoşoğlu, R. (2020). Öz-anlayış düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki: Otomatik düşüncelerin aracı etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 37-49.

Giriş

Öz-anlayış, bireyin ıstırap ve acı içindeyken, kendine karşı şefkat ve nezaket içinde bir anlayışa sahip olmasını, yetersizlik ve başarısızlıkları karşısında eleştirici olmayan bir tutum takınmasını ve kişisel yaşantılarını kabul etmesini içeren sağlıklı ve pozitif bir tutumdur (Neff, 2003a, 2003b). Neff'e (2003b) göre, öz-anlayış bir ucu şefkatli bir ucu merhametsiz davranışı temsil eden iki kutuplu, üç ana bileşeni içermektedir. Bunlar, (a) kendi kendini yargılamaya karşı kendine şefkat göstermek, bir diğer ifadeyle bireyin kendine karşı nazik, destekleyici ve anlayışlı olması. (b) İzole edilmişlik hissine karşı ortak insanlık duygusuna sahip olmak, bir diğer ifadeyle bireyin kendi yaşantılarını kişisel olmak yerine tüm insanlığın deneyimleyebileceği yaşantılar olarak hissetmesi. Öz-anlayışı yüksek olan bireyler kişisel eksiklikleri için kendilerini sert bir şekilde eleştirmek yerine, kendilerine sıcaklık/yakınlık gösterirler ve kendilerini koşulsuz kabul ederler. Bu bireyler 'ortak insanlık duygusu'na sahip olarak, yalnızca kendilerinin değil, tüm insanların başarısız, hatalı ve kusurlu olabileceğinin, ciddi yaşam zorlukları yaşayabileceklerinin farkındadırlar. Son olarak (c) kendini başkalarıyla aşırı özdeşleştirmeye karşı farkındalık, bir diğer ifadeyle bireyin, görmezden gelmeden veya büyütmeden dengeli bir şekilde, acı verici düşünce ve duygularının bilincinde olması. Bu çeşitli bileşenler, öz anlayışın çerçevesini temsil etmektedir (Neff, 2016).

Örneğin, öz-anlayışa sahip bir birey, başarısızlık gibi, acı veren bir yaşantı içindeyken, kendine "Şu anda ne yapabilirim?" diye sorar ve "Bu dünyanın sonu değil" şeklinde düşünerek aşırı özdeşleştirme duygularını azaltır. Başarısızlığın insan hayatının bir parçası olduğunu hatırlar ve "Bazen başarısız olmak normaldir" şeklinde düşünerek kendini yatıştırır. Böylelikle izolasyon duygusunu azaltarak bunun sadece kendi başına gelmediğine yönelik farkındalığını artırır. Olumsuz bir yaşantı deneyimlerken kendi kendine karşı nazik ve anlayışlı olmak, bireyin sert bir şekilde kendini yargılama davranışını azaltır ve "Birçok insan bu sorunlarla mücadele ediyordur" şeklinde gelişen bir düşünce, bireyde ortak insanlık duygularını artırır (Neff, 2015).

Yapılan araştırmalar öz-anlayışın psikolojik iyi oluş (Sarıcaoğlu, 2011; Zessin ve ark. 2015), mutluluk, iyimserlik (Hollis-Walker ve Colosimo 2011; Neff ve ark. 2007a, 2007b), ahlaki değer ve affedicilik (Sarıçam ve Biçer, 2015), yüksek motivasyon, olumlu beden imgesi, etkili başa çıkma (Albertson ve ark. 2014; Sbarra ve ark. 2012), duygusal zeka (Heffernan ve ark. 2010; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007) gibi değişkenlerle olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koyarken; ruminasyon (Johnson ve O'Brien, 2013; Raes, 2010), mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu (Neff, 2003a; Neff ve ark., 2005), depresyon (Raes, 2010), kaygı (Arimitsu ve Hofmann, 2015), boşanma (Sbarra ve ark. 2012), algılanan stres (Finlay-Jones, Rees ve Kane, 2015; Sümer, 2008) ve kronik ağrı (Costa ve Pinto-Gouveia, 2011) gibi değişkenlerle olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Öz-anlayış, bireyin kendine yönelik aşırı yargılayıcı kötü düşüncelere sahip olmasına karşı, pozitif bir kişisel yaklaşımdır (Neff, 2003a). Bu bağlamda öz-anlayış kavramının olumlu ve olumsuz otomatik düşünceler ile yakın bir ilişkiye sahip olduğu söylenebilir. Beck (1979) bireyin bir olaya ilişkin önceden düşünülmemiş, kendiliğinden gelen, anlık yorumlarını otomatik düşünceler olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde Calvete ve Cardenoso (2002) da otomatik düşünceleri, bireyin kendisiyle, dünyayla ve başkalarıyla olan ilişkileriyle ilgili düşünce ve inançlarını ifade eden bilişsel ürünler olarak tanımlamışlardır.

Otomatik düşünceler, olumlu/olumsuz, özgül ve otonom yapılarıyla çok geniş bir içeriğe sahiptirler (Freeman, Pretzer, Fleming ve Simon, 1990). Bu düşünceler belirli ortamlarda, bilinçli bir çaba veya kontrol olmadan akla gelmektedir (Beck, 1995). Çoğunlukla birey tarafından olayların abartılmış ve çarpıtılmış olarak algılanmasına neden oldukları için (Beck, 1995), ruh hali üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilmektedirler (Piasecki ve Hollon, 1987). Yalnızca psikolojik bir hastalığa sahip bireylere has olmayan otomatik düşünceler, hemen hemen her bireyde görülebilmektedir (Beck, 2005). Bu düşünceler çoğunlukla bireyin çevresindeki diğer kişiler tarafından anlamsız ve mantıksız bulunsa da birey için oldukça gerçekçi ve anlamlı görünmektedirler (Beck, 1995). Araştırmalar, otomatik düşüncelerin

psikolojik ve fiziksel iyi oluş halini etkilediğini göstermektedir. Örneğin yapılan araştırmalar otomatik düşüncelerin kaygı ve depresyon (Calvete ve Connor-Smith, 2005) ile olumlu yönde; iyimserlikle (Caryk ve Walker, 1986; Seligowski, Miron ve Orcutt, 2014) olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

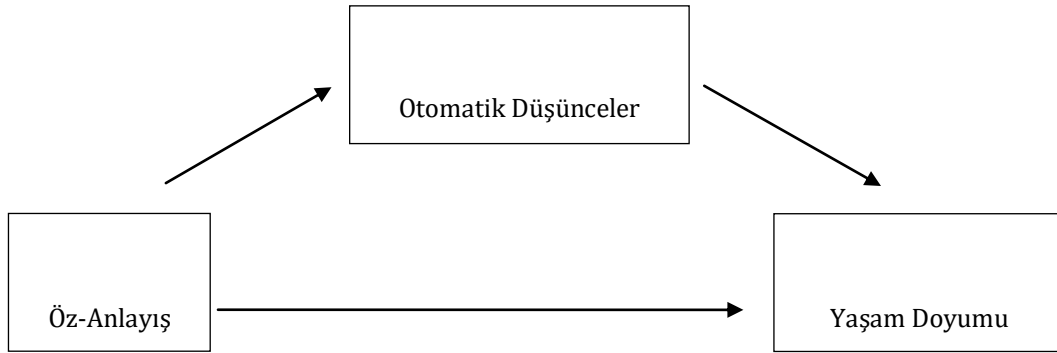
Otomatik düşünceler ve öz-anlayışın ilişkili olduğu önemli değişkenlerden biri de yaşam doyumudur. Olumsuz otomatik düşüncelere sahip olma, hatalarından dolayı kendini aşırı suçlama, başına gelen olumsuz yaşantıların sadece kendi yaşamında olduğunu düşünme gibi faktörler gençlerin kaygı seviyelerini arttırabilmektedir (Neff, 2003a). Bu durum da gençlerin yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yapılan araştırmalar, öz-anlayışın yaşam doyumuyla olumlu yönde ilişkili olduğunu (Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut-Ateş ve Kırdök, 2018; Heffernan, vd., 2010; Van-Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011) ve öz-anlayış müdahalelerinin bireylerin yaşam doyumlarını arttırdığını gösterirken (Neff ve Germer, 2013; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011); otomatik düşüncelerin yaşam doyumunu ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu (Jolly ve Wiesner, 1996) ortaya koymuştur.

Üniversite dönemindeki gençlerin, yaşam doyumunu düzeyleri çok çeşitli değişkenlerle ilişkilidir. İlgili literatür incelendiğinde de öz-anlayış, otomatik düşünceler ve yaşam doyumunu kavramlarının ilişkili değişkenler olduğu gözlenmektedir. Fakat bu değişkenler arasındaki ilişkide aracı etkinin var olup olmadığı bilinmemektedir. Öz-anlayışın yaşam doyumunu artırma yollarını ortaya çıkarmanın, öz-anlayışı geliştirme eğitimlerinin birey üzerindeki klinik etkilerinin anlaşılmasını kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, öz-anlayış düzeyi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve bu ilişkide otomatik düşüncelerin aracı etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç için yapılandırılan araştırma modeli ve araştırma soruları aşağıdaki şekliyle ifade edilebilir:

Şekil 1. Araştırma modeli



1. Öz-anlayış düzeyi, yaşam doyumunu ve otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Öz-anlayış düzeyi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracı etkisi var mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Öz-anlayış, otomatik düşünceler ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri inceleyen bu araştırma ilişkiyel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analiz edilip yorumlanmasında nicel yaklaşım kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmada veriler, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Kapadokya Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 300 öğrenciden toplanmıştır. Ancak ölçek setini hatalı doldurduğu tespit edilen 14 öğrenci değerlendirme dışı bırakılmış, veriler 286 katılımcı üzerinden değerlendirilmiştir. Çalışma grubunun seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların 166'sı kadın (%58), 120'si erkektir (%42). Yaş ortalaması 20 olan katılımcıların yaş aralıkları 18 ile 24 arasında

değişmektedir. Katılımcıların 259'u Kapadokya Meslek Yüksekokulu'nda, 27'si Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu'nda öğrenim görmektedir ve 178'i birinci sınıfta (%62.2), 108'i ikinci sınıfta (%37.8) okumaktadır.

Veri Toplama Araçları

Öz-Anlayış Ölçeği: Neff (2003b) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Deniz ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmıştır. Tek boyutlu olan ölçek, 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert bir yapıya sahiptir. Elde edilen yüksek puanlar bireyin öz-anlayışının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.89'dur (Deniz vd., 2008). Bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı 0.87 bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Ölçek 5 maddeden ve tek faktörden meydana gelmektedir (Köker, 1991). Yedili likert tipi olan ölçme aracında maddeler, (7) Çok uygun, (1) Hiç uygun değil şeklinde puanlanmaktadır. Elde edilen yüksek puanlar bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.85'dir (Köker, 1991). Bu çalışmada Cronbach alfa değeri 0.81 bulunmuştur.

Otomatik Düşünceler Ölçeği: Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlamasını Şahin ve Şahin'in (1992) yaptığı ölçek 30 maddeden ve beş boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipi olan ölçme aracında maddeler, (5) Hep aklımdan geçti, (1) Hiç aklımdan geçmedi şeklinde puanlanmaktadır. Elde edilen yüksek puanlar olumsuz otomatik düşüncelerin sıklığını göstermektedir. Ölçeğe ait Cronbach alfa katsayısı 0.93'tür (Şahin ve Şahin, 1992). Bu çalışmada Cronbach alfa değeri 0.96 bulunmuştur.

Demografik Bilgi Formu: Katılımcılara kişisel bilgilerine ilişkin soruların sorulduğu form, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Verilerin Toplanması

Veri toplamaya başlamadan önce, Kapadokya Üniversitesi'nden etik kurul izni alınmıştır. Daha sonra, ölçek seti, araştırmacı tarafından, araştırmaya katılmak için gönüllü olan katılımcılara, ders saatleri içinde uygulanmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı ve ölçek seti hakkında bilgi verilmiştir. Ölçek setinin yapılması 30 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için; betimsel analizler, Pearson Korelasyon Testi ve Yapısal Eşitlik Modeli Analizi uygulanmıştır. Yapısal Eşitlik Modeli Analizinde, Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği gibi, öncelikle bağımlı, bağımsız ve aracı değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur. Daha sonra aracı değişken ile bağımsız değişken bir arada analiz edildiğinde bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerinde ortaya çıkardığı anlamlılık incelenmiştir. Baron ve Kenny'ye (1986) göre bu anlamlılık ortadan kalkmalı veya azalmalıdır. Analizler SPSS ve AMOS yazılım programları kullanılarak yapılmıştır. Manidarlık 0.05 düzeyinde sınanmıştır.

Bulgular

Katılımcıların öz-anlayış, yaşam doyumu ve otomatik düşüncelerini gösteren betimleyici (tanımlayıcı) istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların öz-anlayış, yaşam doyumu ve otomatik düşüncelerine ilişkin betimleyici (tanımlayıcı) istatistikler

Değişkenler	N	En düşük	En yüksek	\bar{X}	Ss	
Öz-Anlayış	286	36	115	76.1853	16.02401	
Yaşam Doyumu	286	5	25	15.9196	4.62076	
Otomatik Düşünceler	Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	286	13	65	26.3916	12.04438
	Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri	286	6	30	14.4126	6.32492
	Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	286	3	15	7.9126	3.39288
	Yalnızlık ve İzolasyon	286	4	20	9.6329	3.99493
	Ümitsizlik	286	4	20	7.8890	4.34816

Kullanılacak istatistik teknikleri belirlemek için verilerin dağılımının normal olup olmadığı analiz edilmiştir. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişkenler	N	Çarpıklık	Basıklık	
Öz-Anlayış	286	-,083	-,521	
Yaşam Doyumu	286	-,069	-,651	
Otomatik Düşünceler	Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	286	1,139	,573
	Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri	286	,658	-,447
	Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	286	,409	-,650
	Yalnızlık ve İzolasyon	286	,602	-,296
	Ümitsizlik	286	1,016	,193

Tablo 2 incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin beklenen aralıkta (-1,5 ile +1,5 arasında) yer aldığı gözlenmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada kullanılan değişkenlere ait puanların normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir. Değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkileri Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılarak sınanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Elde edilen sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Pearson korelasyon katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
(1) Öz-Anlayış	-	,432*	-,544*	-,518*	-,489*	-,501*	-,473*
(2) Yaşam Doyumu		-	-,446*	-,470*	-,494*	-,370*	-,421*
(3) Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri (KKYNDD)			-	,824*	,745*	,802*	,802*
(4) Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri				-	,780*	,758*	,786*
(5) Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri					-	,677*	,720*
(6) Yalnızlık ve İzolasyon						-	,703*
(7) Ümitsizlik							-

*p<0.01

Tablo 3 incelendiğinde, öz-anlayış değişkeni ile yaşam doyumu değişkeni arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0.432$), diğer değişkenler arasında, negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r_{KKYNDD}=-0.544$; $r_{Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri}=-0.518$; $r_{Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri}=-0.489$; $r_{Yalnızlık ve İzolasyon}=-0.501$; $r_{Ümitsizlik}=-0.473$) olduğu görülmektedir.

Yaşam doyumu değişkeni ile otomatik düşünceler değişkeninin alt boyutlarından kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=-0.446$), şaşkınlık-kaçma fantezileri ($r=-0.470$), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ($r=-0.494$) ve ümitsizlik ($r=-0.421$) arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki, yalnızlık ve izolasyon değişkeni arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0.37$) olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında ortaya konan yapısal modeller test edilirken modellerde yer alan gözlenen değişkenlere ait betimleyici değerler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Gözlenen değişkenlere ait betimsel istatistikler

Gözlenen Değişkenler	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
YD1	3.29	1.12	-.25	-.49
YD2	3.15	1.03	-.11	-.28
YD3	3.64	1.24	-.64	-.45
YD4	3.33	1.25	-.29	-.89
YD5	2.51	1.43	.46	-1.16
OzPar1	24.94	5.93	-.08	-.37
OzPar2	25.50	5.99	-.12	-.36
OzPar3	25.74	5.79	-.03	-.68
Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri	26.39	12.04	1.14	.57
Şaşkınlık-Kaçma fantezileri	14.41	6.32	.66	-.45
Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	7.91	3.39	.41	-.65
Yalnızlık ve izolasyon	9.63	3.99	.60	-.30
Ümitsizlik	8.40	4.35	1.02	.19

YD1-5: Yaşam Doyumu Ölçeği maddeleri. OzPar1-3: Üç parsel, Öz-Anlayış Ölçeğinden üretilmiş.

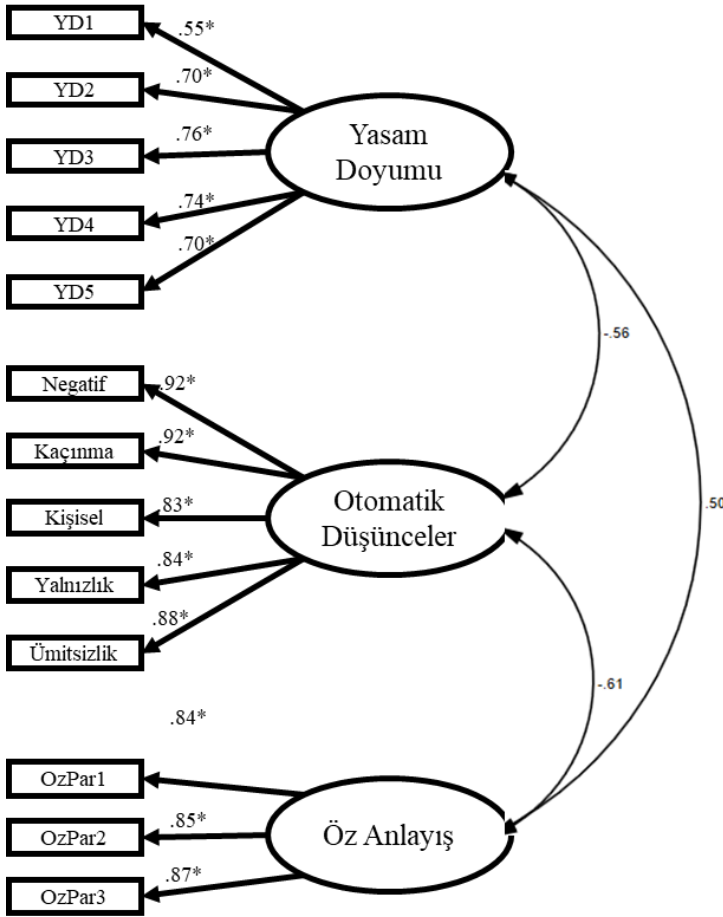
Verilen değerler incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin çok değişkenli normallik varsayımları arasında olduğu gözlenmektedir. Çokluk ve diğerlerine göre (2012) çok değişkenli normallik varsayımlarında ölçüt, çarpıklık değerinin >2 , basıklık değerinin ise >7 olmamasıdır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde, gözlenen

değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin normalden aşırı sapma göstermediği söylenebilir.

Araştırma kapsamında test edilen modelde, yaşam doyumunu ölçmek amacıyla kullanılan ilgili ölçeğin her bir maddesi “yaşam doyumunu” örtük değişkeni için teker teker gözlenen değişken olacak şekilde analize dahil edilmiştir. Otomatik düşünce düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan Otomatik Düşünceler Ölçeğinin her boyutundan alınan puanların toplamı “otomatik düşünceler” örtük değişkene ait birer gözlenen değişken olarak oluşturulan modele ilave edilmiştir. Araştırmada “öz-anlayış” örtük değişkeni için de Öz-Anlayış Ölçeği tek boyutlu bir yapıda olduğundan parselleme yöntemi ile üç parsel atanmıştır.

Model testinde iki aşamalı yaklaşım benimsenmiştir. Bundan dolayı önce modele ait olan ölçüm modeli test edilmiş sonra test edilmek için karar verilen yapısal model test edilmiştir (Şekil 1). Verilerin analiz edilmesinin sonucunda meydana gelen modelin uyum iyiliği değerlerinin χ^2/sd ($133.64/62$)= 2.16 ; $p=0.001$; $GFI=.93$; $AGFI=.90$; $CFI=.97$; $NFI=.95$; $RMSEA=.064$ (90% güven aralığında $RMSEA=.049-.079$) şeklinde olduğu görülmüş, modelin veri seti ile gösterdiği uyumun iyi olduğu belirlenmiştir. Yapılan analiz sonrasında oluşan modele ait çıktı, Şekil 2’de sunulmuştur.

Şekil 2. Yapısal modele ait ölçüm modeli (standardize katsayılar)



* $p<0.01$, YD1-5: Yaşam Doyumu Ölçeği maddeleri. OzPar1-3: Üç parsel, Öz-Anlayış Ölçeğinden üretilmiş.

Yapısal modelle oluşturulan ölçüm modeli analiz edildiğinde ortaya çıkan, örtük değişkenlere ait korelasyon değerleri Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5. Örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar

Örtük Değişkenler	1	2	3
1. Yaşam Doyumu	-	-0.52*	0.50*
2. Otomatik Düşünceler		-	-0.61*
3. Öz-Anlayış			-

* $p<0.01$

Verilen korelasyon değerleri incelendiğinde, yaşam doymu, öz-anlayış ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Test edilmek istenen yapısal modelde bulunan gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyonlar Tablo 6’da sunulmuştur.

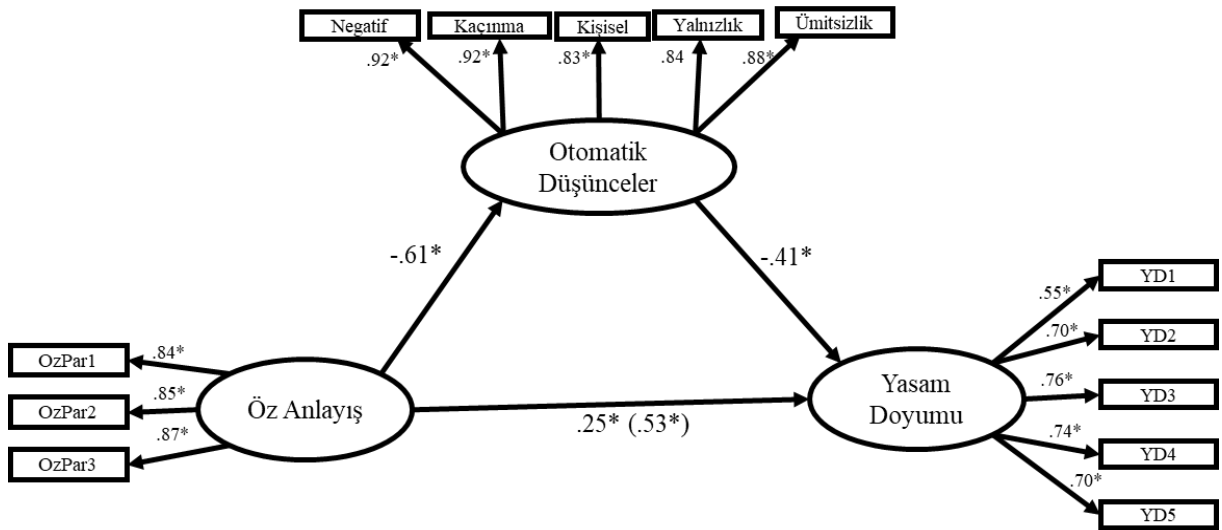
Tablo 6. Gözlenen değişkenler arası ilişkiler

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. YD1	.35*	.38*	.44*	.34*	.30*	.27*	.26*	-.33*	-.34*	-.35*	-.30*	-.26*
2. YD2	-	.56*	.55*	.46*	.25*	.26*	.16*	-.31*	-.29*	-.31*	-.21*	-.32*
3. YD3	-	-	.52*	.51*	.40*	.39*	.35*	-.44*	-.43*	-.44*	-.37*	-.44*
4. YD4	-	-	-	.55*	.29*	.29*	.23*	-.32*	-.32*	-.32*	-.21*	-.30*
5. YD5	-	-	-	-	.34*	.31*	.31*	-.35*	-.42*	-.46*	-.35*	-.35*
6. OzPar1	-	-	-	-	-	.70*	.75*	-.42*	-.41*	-.38*	-.38*	-.35*
7. OzPar2	-	-	-	-	-	-	.72*	-.56*	-.55*	-.50*	-.52*	-.51*
8. OzPar3	-	-	-	-	-	-	-	.72*	-.56*	-.55*	-.50*	-.51*
9. Negatif	-	-	-	-	-	-	-	-	-.47*	-.45*	-.43*	-.42*
10. Kacınma	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.84*	.73*	.79*
11. Kişisel	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.78*	.76*
12. Yalnızlık	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.69*
13. Umitsizlik	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

* $p < 0.01$, YD1-5: Yaşam Doymu Ölçeği maddeleri. OzPar1-3: Üç parsel, Öz-Anlayış Ölçeğinden üretilmiş.

Test edilmesi amaçlanan modele ait ölçüm modelinin test edilmesinin ardından yapısal model testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda oluşan uyum iyiliği değerlerinin χ^2/sd ($133.64/62$)=2.16; $p=0.001$; $GFI=.93$; $AGFI=.90$; $CFI=.97$; $NFI=.95$; $RMSEA=.064$ (90% güven aralığında $RMSEA=.049-.079$) şeklinde olduğu, modelin veri seti ile iyi uyuma sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Analiz neticesinde meydana gelen model Şekil 3’te sunulmuştur.

Şekil 3. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları



* $p < 0.05$

Model analizi sonucuna göre, öz-anlayışın, otomatik düşünceleri ($\beta = -.61$, $p < 0.05$), ve yaşam doymunu ($\beta = .25$, $p < 0.05$), buna ek olarak otomatik düşüncelerin de yaşam doymunu ($\beta = -.41$, $p < 0.05$) anlamlı bir şekilde yordadığı ifade edilebilir. Aynı zamanda, öz-anlayış ve otomatik düşünceler değişkenlerinin birlikte yaşam doymunun %36’sını açıkladığı belirlenmiştir.

Yapısal modelin testinden sonraki aşamada aracılık ilişkilerin testi safhasına geçilmiştir. İç içe geçmiş modeller stratejisine göre aracılık etkisinin test edilmesi, yapısal modelden aracılık ile ilişkili yolların çıkarılarak veya eklenerek modeldeki

bozulmanın veya iyileşmenin Ki-Kare farklılık testi ile belirlenmesine dayanmaktadır. Öz-anlayış ile yaşam doymu arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracılık etkisinin test edilmesi için öz-anlayıştan yaşam doyumuna giden yol modelden silinerek modeldeki bozulma değerlendirilmiştir.

Öz-anlayıştan yaşam doyumuna giden yol modelden çıkarıldığında uyum değerlerinin; χ^2/sd (144.28/63)=2.29; $p=0.001$; GFI=.93; AGFI=.90; CFI=.97; NFI=.95; RMSEA=.067 (90% güven aralığında RMSEA=.053-.082) şeklinde olduğu belirlenmiştir.

Ki-kare farklılık testi sonucuna göre öz-anlayıştan yaşam doyumuna giden yolun çıkarılmasıyla modelde anlamlı bir bozulma olduğu belirlenmiştir (10.64, 1: $p<0.05$). Bir başka deyişle, tam aracılığın olmadığı kanıtlanmıştır. Bu durumda model, Şekil 3'te verilen hali ile yani kısmi aracı model olarak kabul edilmiştir.

Ayrıca, modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılığının belirlenmesi için Sobel testi gerçekleştirilmiştir. Bu test sonucunda kısmi aracılı modele ilişkin dolaylı etkilerin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($z=4.59$, $p<0.001$).

Neticede, öz-anlayış ile yaşam doymu arasındaki ilişki .53'den .25'e gerilemiştir ve istatistiksel olarak anlamlı kalmaya devam etmiştir. Dolayısıyla, öz-anlayış ile yaşam doymu arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin kısmi aracılık etkisinin bulunduğu söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan araştırmada öncelikle öz-anlayış, yaşam doymu ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar öz-anlayış ile yaşam doymu arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Öz anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sağlıklarının ve dolayısıyla yaşam doyumlarının daha yüksek olması beklenir (Neff, 2003b). Bu bireylerin kendi hatalarından kaynaklanan durumlarda kendilerine olumsuz olarak yüklenmek, kendilerini yargılamak, cezalandırmak gibi tutumlar sergilemedikleri için kendilerini ve yaşamlarını daha pozitif bir bakış açısıyla yorumladıkları söylenebilir.

Diğer bir sonuç, öz-anlayış ile otomatik düşünceler arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Öz anlayış ile yüksek oranda ilişkili olan kavramlardan biri kaygı verici düşüncelerdir (Neff, 2003b). Öz anlayış düzeyi yüksek olan bireyler stresli olaylar karşısında kendilerine dönük olarak eleştirel ve yıkıcı düşüncelere sahip olmak yerine merhametli bir düşünce tarzı sergilemektedirler (Neff, 2003a,b). Bu kişiler olumsuz düşüncelerle ve duygularla dengeli bir şekilde başa çıkabilir ve depresyon, anksiyete gibi olumsuz duygu durumları daha az yaşarlar (Neff, 2011). Bu nedenle ortaya çıkan sonucun literatürle uyumlu olduğu ifade edilebilir.

Diğer taraftan sonuçlar, yaşam doymu ve otomatik düşünceler arasında da orta düzeyde negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bireylerin stres verici yaşam olaylarıyla etkin bir biçimde başa çıkabilmeleri düşünce tarzlarından etkilenmektedir (Aysan, 1988). Olumsuz otomatik düşünceleri yüksek olan bireylerin stresle başa çıkarken boyun eğici başa çıkma davranışlarını kullandıkları ve bunun sonucunda yaşam doyumlarının düşük olduğu görülmektedir (Akbağ, 2000). Tam tersi olarak, olumsuz otomatik düşünceleri düşük olan bireylerin ise stresle başa çıkarken iyimser başa çıkma davranışlarını kullandıkları ve bunun sonucunda yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülmektedir (Akbağ, 2000). Bu nedenlerle bireyin kendine, geleceğe ve yaşamına dair olumsuz düşünceleri azaldıkça yaşam doyumunun artması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Değişkenler arasında anlamlı ilişkiler elde edildikten sonra, ortaya çıkan model, yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Analiz sonucunda üniversite öğrencilerinde öz-anlayış ile yaşam doymu arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş arasındaki bir arabulucu, olumlu otomatik düşüncelerdir (Jolly ve Wiesner, 1996). İlgili literatüre göre, bireylerin öz-anlayış düzeyleri azaldıkça olumsuz düşünce ve duyguları abartma ve bu düşünce ve duygulara takılıp kalma eğilimleri artmaktadır (Neff, 2011). Bu durumun tersi olarak, öz-anlayış arttıkça, olumlu düşünceler ve sonunda yaşam doymu

artmaktadır (Ingram, Kendall, Siegle, Guarino ve McLaughlin, 1995). Öz-anlayışlı olmanın, bireylerin hem iyi hem de kötü yaşam olaylarını yargılayıcı olmayan bir şekilde değerlendirmelerini ve olumlu niteliklerini algılamalarını kolaylaştırdığı ve böylelikle olumlu otomatik düşünceleri artırarak yaşamdan doyum almalarını sağladığı varsayılabilir.

Bu araştırmanın sonuçlarının, konu ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçları ile benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür. Örneğin, Neff ve Germer'in (2013) araştırmalarının, bireyin, öznel iyi oluşun bir göstergesi olan, yaşam doyumunun, kendine karşı anlayışlı bir bakış açısını benimsenmesinin ardından artacağını ortaya koyduğu görülmektedir. Benzer şekilde, Allen ve Leary'nin (2010) yaptıkları araştırma da öz-anlayışlı olmanın, etkili problem çözme veya olumsuz olayları değerlendirirken olumlu bilişsel yeniden yapılandırmayı kullanma gibi etkili başa çıkma stratejileri sergileme olasılığını artırdığını göstermiştir. Bu sonuçlar, öz-anlayışın, olumsuz bilişlere karşı koruyan ve psikolojik iyi oluşu arttıran başa çıkma mekanizmalarını geliştirdiğini göstermektedir.

Sonuç olarak; model testinden ortaya çıkan sonuçlar, öğrencilerde yaşam doyumunu ile öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracı etkisinin kısmi olduğunu, yani yaşam doyumunu ile öz-anlayış düzeyi arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin de etkisi olduğunu, fakat aralarındaki ilişkinin bütünüyle otomatik düşüncelerden kaynaklanmadığını göstermiştir. Bu durum, üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimlerinde çalışan psikolojik danışmanların ve psikologların, öğrencilerin yaşam doyumlarını arttırmak için doğrudan öz-anlayış düzeylerine müdahale edemedikleri durumlarda, otomatik düşüncelerine müdahale etmelerinin de etkili olabileceğini göstermektedir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, gelecekte yapılacak araştırmalar için öz-anlayış ile yaşam doyumunu arasında var olan ilişkide farklı değişkenlerin de aracı etkilerinin incelenmesi önerilebilir. Bu araştırmada ele alınan değişkenler, farklı yaş gruplarında ve farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerde tekrar incelenebilir. Diğer taraftan, bu araştırmanın sınırlılığı, araştırmanın bir meslek yüksekokulunda yapılmış olması nedeniyle, çalışma grubunun birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinden oluşmuş olmasıdır. Gelecek araştırmalarda lisans düzeyinde öğrenim alan öğrenciler üzerinde de benzer araştırmalar tekrarlanabilir. Yaşam doyumunu üzerinde etkiye sahip olabilecek gizil ve aracı değişkenlerin ortaya çıkarılabilmesi için ileri düzeyde istatistik analizler yapılabilir. Daha derin sonuçlar elde etmek için nitel ve deneysel araştırmalardan faydalanılabilir. Alan uygulayıcıları üniversitelerde öz-anlayışı arttırmaya, olumsuz otomatik düşünceleri azaltmaya yönelik bireysel ve grupla rehberlik/psikolojik danışma çalışmaları yapabilir.

Kaynakça

- Albertson, E.R., Neff, K.D., & Dill-Shackleford, K.E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Alibekiroğlu, P.B., Akbaş, T., Ateş, F.B., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Allen, A.B., & Leary, M.R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107-118.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S.G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 74, 41-48.
- Aysan, F. (1988). Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beck, A.T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: A Meridian Book.
- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Beck, J.S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. New York: Guilford.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Calvete, E., & Cardenoso, O. (2002). Self-talk in adolescent: Dimensions, states of mind, and psychological maladjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), 473-485.
- Calvete, E., & Connor-Smith, J.K. (2005). Automatic thoughts and psychological symptoms: A cross cultural comparison of American and Spanish students. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 201-217.
- Caryk, C.J., & Walker, L.J. (1986). Optimism and irrational beliefs. *Psychological Reports*, 59, 457-458.
- Costa, J., & Pinto-Gouveia, J. (2011). Acceptance of pain, self-compassion and psychopathology: Using the chronic pain acceptance questionnaire to identify patients' subgroups. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 292-302.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu G. ve Büyüköztürk Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara, Pegem Akademi.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Heffernan, M., Griffin, M., McNulty, S., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16, 366-373.
- Finlay-Jones, A.L., Rees, C.S., & Kane, R.T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *Plos One*, 10(7), 1-19.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B. & Simon, K.M. (1990). *Clinical applications of cognitive therapy*. New York: Plenum Press.
- 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.

- Hollon S.D., & Kendall P.C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thought's questionnaire. *Cognitive Therapy Research*, 4(4), 383-395.
- Ingram, R.E, Kendall, P.C., Siegle, G., Guarino, J., & McLaughlin, S.C. (1995). Psychometric properties of the positive automatic thought's questionnaire. *Psychological Assessment*, 7, 495-507.
- Johnson, E.A., & O'Brien, K.A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939-963.
- Jolly, J.B., & Wiesner, D.C. (1996). Psychometric properties of the automatic thought's questionnaire-positive with inpatient adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 481-498.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Neff, K.D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- 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, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K.D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- 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.
- Neff, K.D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L., & Rude, S.S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K.D., Rude, S.S., & Kirkpatrick, K. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Piasecki J., & Hollon, S.D. (1987). Cognitive therapy for depression: Unexpected schemata and scripts. In Jacobson N. S., (Eds.), *Psychotherapies in clinical practice* (pp. 121-152). New York: Guilford Press.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122.
- Sbarra, D.A., Smith, H.L., & Mehl, M.R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261-269.
- Seligowski, A.V., Miron, L.R., & Orcutt, H.K. (2014). Relations among self-compassion, PTSD symptoms, and psychological health in a trauma-exposed sample. *Mindfulness*, 6(5), 1-9.

- Sümer, A.S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şahin, N.H. ve Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology, 48*, 334-340.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics (Sixth ed.)* Boston: Pearson.
- Van-Dam, N.T., Sheppard, S. C., Forsyth, J.P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(1), 123-130.
- Wei, M., Liao, K.Y.H., Ku, T.Y., & Shaffer, P.A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality, 79*(1), 191-221.
- Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*(3), 340-364.