İSTANBUL UNIVERSITY CERRAHPAŞA

HAYEF: Journal of Education, 20(1); 32-36

DOI: 10.5152/hayef.2023.67
Received: November 21, 2022
Accepted: November 25, 2022
Publication Date: January 30, 2023

HAYEF: Journal of Education

RESEARCH ARTICLE

Öğretmen Adaylarının Öz-Anlayış ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Fatih KOÇAK[1], Zuhar RENDE BERMAN[2], Zeliha TRAŞ[3], Hikmet Beyza YAKICI[1]

[1]Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Özel Eğitim Bölümü Otizm Spektrum Bozukluğu Eğitimi Anabilim Dalı, Konya, Türkiye
[2]Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Özel Eğitim Bölümü, İstanbul, Türkiye
[3]Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Konya, Türkiye

Öz

Bu araştırmanın amacı özel eğitim öğretmenliği adaylarının öz-anlayış ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca Özel Eğitim Öğretmenliği adaylarının duygu düzenleme güçlüklerinin öz-anlayış üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu uygun örnekleme yoluyla ulaşılan 267 kadın (%68,1) ve 125 erkek (%31,9) olmak üzere toplam 392 Özel Eğitim Öğretmenliği Bölümü lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma grubu 18–41 yaş arasıdır ($\bar{X}$ = 23,18, ss = 4,38). Araştırmanın verileri ölçekler aracılığıyla yüz yüze toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Öz-Anlayış Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu ve Kişisel Bilgi Formu Kullanılmıştır. Ölçek puanları normal dağılım özelliği gösterdiği için verilerin analizinde parametrik testler olarak betimsel istatistikler, t-testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi ve basit doğrusal regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan t-testi sonucuna göre özel eğitim öğretmenliği adaylarının öz-anlayış puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (t = −,069, p > ,05). Yapılan korelasyon analizi sonucunda özel eğitim öğretmenliği adaylarının öz-anlayış puanları ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir (r = −,725, p < ,05). Regresyon analizi sonucuna bakıldığında ise özel eğitim öğretmenliği adaylarının duygu düzenleme güçlüğü puanları öz-anlayış puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (F_{1-190} = 431,937, R = ,72, R^2 = ,53, p < ,01). Araştırmada elde edilen bulgular dikkate alınarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen Adayları, Öz-Anlayış, Duygu Düzenleme Güçlüğü

Examination of Relations Between Self-Compassion and Difficulties in Emotion Regulation of Preservice Teachers

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between self-compassion and difficulties in emotion regulation of special education preservice teachers. In addition, the predictive effect of special education preservice teachers' difficulties in emotion regulation on self-compassion was examined. The study group of the research consists of 392 undergraduate students of the Department of Special Education Teaching, 267 women (68.1%) and 125 men (31.9%), who were reached through convenient sampling. The research group is between the ages of 18 and 41 ($\bar{X}$ = 23.18, SD = 4.38). The data of the research were collected face to face through scales. Self-Compassion Scale, Difficulty in Emotion Regulation Scale-Short Form, and Personal Information Form were used as data collection tools. Since the scale scores showed normal distribution, descriptive statistics, *t*-test, Pearson product–moment correlation coefficient analysis, and simple linear regression analysis methods were used as parametric tests in the analysis of the data. According to the *t*-test results, the self-compassion scores of the special education preservice teachers do not differ significantly by gender (t = −.069, p > .05). As a result of the correlation analysis, a highly significant negative correlation was obtained between the self-compassion scores of the special education preservice teachers and their difficulty in emotion regulation scores (r = −.725, p < .05). When the results of the regression analysis were examined, it was determined that the emotion regulation difficulty scores of the special education preservice teachers significantly predicted their self-compassion scores (F_{1-190} = 431.937, R = .72, R^2 = .53, p < .01). The findings obtained in the research were discussed by taking into account.

Keywords: Difficulties in emotion regulation, preservice teachers, self-compassion

Giriş

Öğretmenlik, gelecek nesillerin yetişmesinde önemli bir rolü bulunan meslek gruplarındandır (Gerçek, 2018). Çocuklar için olumlu öğrenme ortamlarını ve nitelikli eğitim öğretim süreçlerini mesleki açıdan iyi yetişmiş olan öğretmenler oluşturabilir (Seferoğlu, 2004). Eğitim-öğretim hizmetlerinde en büyük sorumluluklardan biri de özel gereksinimli bireylerin eğitimi ile ilgilenen özel eğitim öğretmenlerinindir. Bu sebeple nitelikli özel eğitim öğretmeni yetiştirmek özel gereksinimli bireylerin eğitimi için önemlidir (Özyürek, 2008). Millî Eğitim Bakanlığı tarafından 2018 yılında yayınlanan Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'nde özel eğitim; "bireysel ve gelişim özellikleri ile eğitim yeterlilikleri açısından akranlarından anlamlı düzeyde farklılık gösteren bireylerin eğitim ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak üzere geliştirilmiş eğitim programları ve özel olarak yetiştirilmiş personel ile uygun ortamlarda sürdürülen eğitimi" olarak tanımlanmaktadır

Bu araştırma Biruni Üniversitesi tarafından 17/19 Eylül 2022 tarihlerinde düzenlenen 4. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Corresponding Author: Zeliha TRAŞ, **E-mail:** ztras@erbakan.edu.tr or zztras@gmail.com

Cite this article as: Koçak, F., Rende Berman, Z., Traş, Z., & Yakıcı, H. B. (2023). Öğretmen adaylarının öz-anlayış ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *HAYEF: Journal of Education*, 20(1), 32-36.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License
Available online at https://hayefjournal.org

(MEB, 2018). Özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin eğitimi ilk olarak ailede başlamaktadır (Diken, 2015) Özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin aileleri çocuklarının eğitim-öğretim hayatları başladığında ise, eğitim-öğretimin sorumluluğunun özel eğitim öğretmenlerine ait olduğunu düşünmektedirler. Aileler özel öğretmenler ile iş birliği içerisinde çalışmaktadırlar (Yıldırım, 2022). Bu sebeple tipik gelişim gösteren akranlarından gelişimsel düzeyleri ve gereksinimleri farklılık gösteren bireylerin eğitimi için özel olarak yetiştirilmiş personele ihtiyaç duyulmaktadır (Cavkaytar & Diken, 2005). Bu eğitimi verecek personeller üniversitelerin eğitim fakültelerinden 4 yıllık özel eğitim öğretmenliği programından mezun olan bireylerdir (YÖK, 2020). Öğretmen adaylarının bilgi birikimi kadar psikolojik iyi oluş halleri de sınıf içinde öğrencileri ile olan ilişkilerini etkilemesi yönünden önemlidir (Gerçek, 2018). Bu sebeple öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşa sahip olması önemlidir. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasında öz-anlayış düzeylerinin yüksek olması etkilidir (Alibekiroğlu ve ark., 2018).

Neff tarafından geliştirilen öz-anlayış kavramı; bireyin karşılaştığı olumsuz durumlarda kendine karşı anlayışlı ve özenli davranarak olumsuz durumları kabul etmesi ve bu durumlar ile gerçekçi bir şekilde baş edebilecek düşünceye ve güce sahip olması olarak ifade edilmektedir (Neff, 2003a). Öz-anlayış bireyin kendine karşı olumsuz eleştiriye sahip olmaması tam tersi bireyin kendine karşı şefkatli olması gerektiğini ifade eden bir anlayışa sahiptir (Neff, 2003b). Öz-anlayış düzeyleri yüksek olan bireyler yaşamlarındaki olumsuz duygular ile baş edebilirler böylece yaşamları daha sürdürülebilir bir hal alır (Deniz ve ark., 2008). Olumsuz bir yaşantı karşısında bireyin kendine karşı nazik ve anlayışlı olması bireyin kendini sert bir şekilde eleştirmesini engeller. Ayrıca birey olumsuz durumların sadece kendisinin yaşamadığını diğer insanlarında yaşayabileceğini kabul ederek ortak insanlık duygusu oluşturur (Neff, 2016). Öz-anlayış bireylerin olumsuz durumlar karşısında karamsar olarak değil olayları olduğu gibi algılayarak dengeli tepkiler vermesini sağlar (Germer, 2009). Öz-anlayışı yüksek olan bireyler problemlerini, zayıf yönlerini, kusurlarını kendilerine karşı objektif olacak şekilde görürler. Buna rağmen kendilerine karşı eleştirel bir tutum sergilemek yerine kendilerine şefkat ve anlayış ile yaklaşırlar (Leary ve ark., 2007). Öz-anlayış olumsuz yaşantılar karşısında bireyin duygularını kendisine karşı olumlu yönde kullanmasını sağlayarak olumsuzluklara karşı tampon görevi üstlenmektedir (Neff, 2003a). Öz-anlayış bireylerin duygularını olumlu şekilde yönetmelerini önemsemektedir. Bu sebeple bireylerin duygu düzenleme becerilerine sahip olmaları önemlidir.

Duygu düzenleme; bireyi duygularını nasıl yaşadığını, nasıl ifade ettiğini ve bireyin duygularını yönetebilmek adına aktif çabalarını ifade etmektedir (Gross, 2002; Koole, 2010). Duygu düzenleme; bireylerin yaşadıkları durumlar karşısında hissettikleri duygularını, uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanarak ifade edebilmeleri olarak da tanımlanmaktadır (Gratz & Roemer, 2004). Duygu düzenleme stratejilerini kullanabilen bireyler duygularını olumlu ya da olumsuz olarak düzenleyerek doğru şekilde ifade etme becerisine sahiptirler (Gross & Thompson, 2007).

Duygu düzenleme güçlüğü ise; bireyin duygularına yönelik bilinçli farkındalığa sahip olamaması, duygularını anlamak ve kabul etmek ile ilgili güçlük yaşama, olumsuz duygu hissettiğinde dürtü kontrolü yapmakta zorlanma ve duygu düzenleme stratejilerine uygun şekilde kullanmada zorluk yaşama şeklinde tanımlanmaktadır (Gratz & Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüğü bireylerin yaşantılarını olumsuz şekilde etkileyebilecek önemli bir kavramdır (Yılmaz & Cenkseven-Önder, 2020). Bu sebeple duygu düzenleme güçlüğünün çeşitli kavramlar ile araştırılmasının önemli olduğu ifade edilmektedir (Gratz & Tull, 2010).

Alanyazına bakıldığında öz-anlayış kavramının; akılcı olmayan inanç (Kılıç & Tunç, 2020), psikolojik katılık, bilişsel esneklik (Deniz & Gündüz, 2021), kontrol odağı (Arabacıoğlu & Bağçeli-Kahraman, 2018), akademik özyeterlilik (Barutçu-Yıldırım & Demir, 2017), negatif ve pozitif duygu (Deniz ve ark., 2012), travma sonrası büyüme (Gökmen & Deniz, 2020) gibi kavramlar ile olan ilişkisinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü kavramının; öz-şefkat (Aktaş & Şahin, 2018), duygusal zeka (Akdur & Aslan, 2017), depresyon, anksiyete ve stres (Aktepe & Çakmak-Tolan, 2021), bağlanma (Tok & Güzel, 2021), öz-duyarlık (Yılmaz & Cenkseven-Önder, 2020), bilişsel esneklik (Kaçar-Başaran ve ark., 2022) gibi kavramlar ile olan ilişkisinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır.

Alanyazına bakıldığında öz-anlayış ve duygu düzenleme güçlüğü kavramlarının farklı değişkenler ile olan ilişkisinin incelendiği çalışmaların var olduğu görülmektedir. Özel eğitim öğretmenliği adaylarının öz-anlayışa sahip olmaları kendi psikolojik iyi oluşları açısından önemlidir. Öz-anlayış bireyin kendi duygularını düzenlemede bir başlangıç noktası olabilmektedir ve duygu düzenleme becerisini harekete geçirmek için bir rehber olarak ifade edilmektedir (Yılmaz & Cenkseven-Önder, 2020). Öz-anlayışın duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki önemi sebebiyle bu araştırmanın amacı özel eğitim öğretmenliği adaylarının öz-anlayış ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca öz-anlayışın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmanın amacı iki değişken arasında olan ilişkinin varlığını ve derecesini belirlemektir. Bu sebeple bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2005).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu uygun örnekleme yoluyla ulaşılan 267 kadın (%68,1) ve 125 erkek (%31,9) olmak üzere toplam 392 Özel Eğitim Öğretmenliği Bölümü lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma grubu yaş aralığı 18–41 yaş arası ($\bar{X}$ =23,18, ss=4,38) şeklindedir. Çalışma grubuna ait olan sosyodemografik özellikler Tablo 1' de sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Öz-Anlayış Ölçeği

Ölçek Neff (2003) tarafından bireylerin öz anlayış düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Deniz ve ark. (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek

Tablo 1.
Sosyodemografik Özellikler

Değişken	Kategori	*f*	%
Cinsiyet	Kadın	267	68,1
	Erkek	125	31,9
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	103	26,3
	2. Sınıf	155	39,5
	3. Sınıf	95	24,2
	4. Sınıf	39	9,9
Özel Eğitim Bölümü lisans öğrencisi olmayı tercih edip etmeme	Kendi isteğim ile tercih ettim	377	96,2
	Kendi isteğim ile tercih etmedim	15	3,8
Özel Eğitim Öğretmenliği iş imkanları hakkında bilgi sahibi olup olmama	Yeterince bilgi sahibiyim	330	84,2
	Yeterince bilgi sahibi değilim	62	15,8
Özel gereksinime sahip yakını olup olmama	Var	198	50,5
	Yok	194	49,5

24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması bireyin öz-anlayış düzeyinin arttığını ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach's alfa değeri ,89 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için Cronbach's alfa ,91 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)

Ölçek Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe kültürüne uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Yiğit ve Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması bireylerin duygu düzenleme güçlüğünün fazla olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach's alfa değeri ,92 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için Cronbach's alfa ,95 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Özel Eğitim Öğretmenliği adaylarının cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, bölümü kendi istekleri ile tercih edip etmeme durumu, bölümün iş imkanları hakkında bilgiye sahip olup olmama durumu, özel gereksinimli yakına sahip olup olmama durumu gibi demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler katılımcılar ile yüz yüze iletişime geçerek toplanmıştır. Katılımcılara gizlilik ve gönüllülük hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Gönüllü olan katılımcılar ölçekler de belirtilen soruları cevaplamışlardır. Katılımcıların ölçek formunda yer alan soruları cevaplandırmaları yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Ölçekler ve katılımcılarla ilgili genel bilgilere sahip olmak için betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Ölçek puanlarının normal dağılım özelliği gösterip göstermediğini incelemek amacıyla öncelikle uç veri ayıklama işlemi gerçekleştirilmiştir. Uç veri ayıklama "Mahanalobis" uzaklık değeri hesaplanarak yapılmıştır (Kannan & Manoj, 2015). Başlangıçta 399 olan veri sayısı uç veri ayıklama işleminden sonra 392 olarak belirlenmiştir. Uç veri ayıklama işleminden sonra ölçek puanlarının normal dağılım özellikleri incelenmiştir. Tablo 2'ye göre Öz-Anlayış ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçek puanları ±1,0 aralığın da yer alarak normal dağılım özelliği göstermektedir (Hair ve ark., 2010). Ölçek puanlarının güvenirlik özelliğini incelemek için Cronbach's alfa (α) güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Öz-Anlayış ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçek puanları Cronbach's alfa (α) değeri ,70 ve üzeri olduğu için ölçme araçları güvenilirdir (Büyüköztürk, 2018).

Tablo 3'e göre yapılan t-testi sonucuna göre özel eğitim öğretmenliği adaylarının öz-anlayış puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t = -,069$, $p > ,05$).

Tablo 4'e göre yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre özel eğitim öğretmenliği adaylarının öz-anlayış puanları ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişki elde edilmiştir ($r = -,725$, $p < ,01$).

Tablo 2.
Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek	*N*	$\bar{X}$	SS	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	*α*
Öz-Anlayış	392	79,96	15,96	−,252	,672	,91
Duygu Düzenleme Güçlüğü	392	44,25	15,78	,305	−,762	,95

SS = standart sapma.

Tablo 3.
Öğretmen Adaylarının Öz-Anlayış Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	*t*	*p*
Öz-Anlayış	Kadın	267	79,92	15,85	−,069	,945
	Erkek	125	80,04	16,26		

SS = standart sapma. $*p < ,05$.

Tablo 4.
Öz-Anlayış ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanları Arasında Pearson Korelasyon Sonuçları

	Duygu Düzenleme Güçlüğü
Öz-Anlayış	−,725**

$*p < ,05$, $**p < ,01$.

Tablo 5.
Öz-Anlayış Puanlarının Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları

Yordanan Değişken	Yordayan Değişken	*B*	Standart Hata	*β*	*t*	*p*
Öz-Anlayış	Sabit	112,419	1,657		67,827	,000**
	Duygu Düzenleme Güçlüğü	−,733	,035	−,725	−20,785	,000**

$*p < ,05$, $**p < ,01$, $F_{1-190} = 431,937$, $R = ,72$, $R^2 = ,53$.

Tablo 5'e göre yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucuna göre özel eğitim öğretmen adaylarının duygu düzenleme güçlüğü puanları öz-anlayış puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü puanları öz-anlayış puanları üzerindeki toplam varyansın %53'ünü açıklamaktadır ($R^2 = ,53$).

Tartışma

Bu araştırma da özel eğitim öğretmenliği adaylarının öz-anlayış puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir. Deniz ve ark. (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma da öz-anlayış puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı ve kız öğrencilerinin puanlarının daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Yarnell ve ark. (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise öz-anlayış puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerin öz-anlayış puanlarının kadınların öz-anlayış puanlarından daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Deniz ve Gündüz (2021), Neff ve Pommier (2013), Neff ve ark. (2007), Sadioğlu ve Onur-Sezer (2016) tarafından yapılan çalışmalar da ise öz-anlayış puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir. Alanyazına bakıldığında bu araştırmanın bulguları ile tutarlı ve zıt yönde araştırma bulgularının var olduğu görülmektedir. Cinsiyetin öz-anlayış üzerindeki etkisi ile ilgili bulguların tutarlı olmadığı görülmektedir.

Bu araştırmada özel eğitim öğretmenliği adaylarının öz-anlayış puanları ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında negatif yönde bir ilişki elde edilmiştir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü puanları öz-anlayış puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Özel eğitim öğretmenliği adaylarının öz-anlayış düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlükleri azalmaktadır. Aktaş ve Şahin (2018), Eichholz ve ark. (2020), Scoglio ve ark. (2018), Barlow ve ark. (2017) tarafından yapılan bir araştırmalarda bireylerin öz-anlayış ve duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönde bir ilişki elde edilmiştir. Finlay-Jonas ve ark. (2015) tarafından yapılan bir araştırmada bireylerin öz-anlayış ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve kendine karşı daha anlayışlı olan bireylerin duyguları ile ilgili daha net oldukları ve olumsuz duygular ile daha rahat baş edebildikleri sonucu elde edilmiştir.

Bireyin kendine karşı gösterdiği anlayışın temelinde duygu düzenlemenin var olduğu öne sürülmektedir (Neff, 2003a). Bu sebeple bireylerin öz-anlayış düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlükleri azalmakta ve duygu düzenleme becerileri artmaktadır. Alanyazına bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü ve öz-anlayış ile ilgili yapılan araştırmaların bu araştırmanın bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Araştırmalar bireylerin öz-anlayış düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığı bulgusu ile ilgili tutarlıdır. Araştırma bulgularına göre öz-anlayışın duygu düzenleme güçlüğü üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak kendine karşı daha anlayışlı olan başka bir ifade ile öz-anlayışı yüksek olan özel eğitim öğretmen adaylarının duygularını düzenleme becerileri, olumsuz duygularını doğru şekilde ifade edebilme becerileri daha yüksektir. Özel eğitim öğretmenliği adayları ile yapılacak olan öz-anlayışı artırma çalışmalarının öğretmen adaylarının duygu düzenleme güçlükleri ile baş etmelerine olumlu katkı sağlayabilecektir. Özel eğitim öğretmenliği adaylarına öz-anlayış becerilerini geliştirmek için psikoeğitim programlarının düzenlenmesi tavsiye edilmektedir. Yapılacak diğer araştırmalar da öz-anlayış ve duygu düzenleme güçlüğü kavramlarının farklı araştırma grubu ile incelenmesinin bilimsel araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öz-anlayış ile cinsiyet arasında alanyazında tutarlı bulguların olmadığı görülmektedir. Bu sebeple öz-anlayış ve cinsiyet arasındaki ilişkinin farklı örneklem grupları üzerinde araştırılması önerilmektedir. Bu araştırmada bazı sınırlılıklar bulunduğu göz önüne alınarak değerlendirilmelidir. Araştırma özel eğitim öğretmenliği lisans öğrencileri ile sınırlı tutulması genellenebilirliği sınırlandırmaktadır. Araştırma belirlenen veri toplama araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden (Tarih: 14 Ekim 2022, Sayı: 2022/359) alınmıştır.

Katılımcı Onamı: Bu çalışmadaki tüm katılımcılardan onam alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir – Z.T.; Tasarım – Z.T.; Denetleme – Z.T.; Kaynaklar – Z.T.; Malzemeler – F.K., Z.R.B.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – F.K.; Analiz ve/veya Yorum – F.K., Z.T.; Literatür Taraması – H.B.Y.; Yazıyı Yazan – H.B.Y.; Eleştirel İnceleme – Z.R.B., H.B.Y.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Bu çalışma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was received for this study from the ethics committee of Necmettin Erbakan University (Date: October 14, 2022, Number: 2022/359).

Informed Consent: Consent was obtained from all participants in this study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept – Z.T.; Design – Z.T.; Supervision – Z.T.; Resources – Z.T.; Materials – F.K., Z.R.B.; Data Collection and/or Processing – F.K.; Analysis and/or Interpretation – F.K., Z.T.; Literature Search – H.B.Y.; Writing Manuscript – H.B.Y.; Critical Review – Z.R.B., H.B.Y.

Declaration of Interests: The authors declare that they have no competing interest.

Funding: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynakça

Akdur, S., & Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, *5*(9), 71–88. [CrossRef]

Aktaş, A., & Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *5*(6), 362–374.

Aktepe, İ., & Çakmak-Tolan, Ö. (2021). Mükemmeliyetçilik ile Depresyon-Anksiyete-Stres İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolünün İncelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, *11*(2), 557–593.

Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut-Ateş, F., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *27*(2), 1–17.

Arabacıoğlu, B., & Bağçeli-Kahraman, P. (2018). *Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öz Anlayış Düzeyleri ile Kontrol Odakları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Vth International Eurasian Educational Research Congress, Tam Metin Bildiri.

Barlow, M. R., Goldsmith Turow, R. E. G., & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict post-traumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse and Neglect*, *65*, 37–47. [CrossRef]

Barutçu Yıldırım, F., & Demir, A. (2017). Kendini engellemenin yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, *18*(2), 676–701. [CrossRef]

Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler İçin veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.

Cavkaytar, A., & Diken, İ. H. (2005). *Özel eğitime giriş (3. baskı)*. Kök.

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. E., & Gündüz, M. (2021). Öz-Anlayışın yordayıcıları olarak psikolojik Katılık ve Bilişsel esneklik. *Kalem Uluslararasi Egitim ve Insan Bilimleri Dergisi*, *11*(1/20), 75–94. [CrossRef]

Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *36*(9), 1151–1160. [CrossRef]

Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *36*(9), 1151–1160. [CrossRef]

Diken, İ. H. (2015). *Özel eğitime gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim*. Pegem Akademi.

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), e0133481. [CrossRef]

Gerçek, M. (2018). Mesleki kaygı ve kariyer uyumluluğu arasındaki ilişkiler: Öğretmen adayları açısından bir inceleme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *20*(2), 297–312.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.

Gökmen, G., & Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, *5*(2), 72–93.

Gratz, K. L., &Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*, 41–54. [CrossRef]

Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 107–133). Context Press/New Harbinger Publications.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences.*Psychophysiology*, *39*(3), 281–291. [CrossRef]

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis*. Pearson Education.

Kacar Basaran, S., Gokdag, C., & Erdogan Yildirim, Z. (2022). How does cognitive flexibility associate with depressive symptoms? A multiple mediation model including emotion dysregulation and problem-solving. *Life Skills Journal of Psychology*, *6*(11), 23–37. [CrossRef]

Kannan, K. S., & Manoj, K. (2015). Outlier detection in multivariate data. *Applied Mathematical Sciences*, *9*, 2317–2324. [CrossRef]

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi (17. Baskı)*. Nobel Yayın Dağıtım.

Kiliç, D., & Tunç, E. (2020). "Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü." OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *16*, 6244–6270. [CrossRef]

Koole, T. (2010). Displays of epistemic access: Student responses to teacher explanations. *Research on Language and Social Interaction*, *43*(2), 183–209. [CrossRef]

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(5), 887–904. [CrossRef].

Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). Millî Eğitim Bakanlığı özel eğitim hizmetleri yönetmeliği. Millî Eğitim Bakanlığı. Retrieved from https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_06/24163215_ozel_eYitim_yonetmeliYi _son_hali.pdf

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101. [CrossRef]

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250. [CrossRef]

Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, *7*(1), 264–274. [CrossRef]

Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, *12*(2), 160–176. [CrossRef]

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion about about positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, *41*(4), 908–916. [CrossRef]

Özyürek, M. (2008). Nitelikli öğretmen yetiştirmede sorunlar ve çözümler: Özel eğitim örneği [Problems and solutions in training qualified teachers: The case of special education]. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *6*(2), 189–226. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/256317

Sadioğlu, Ö., & Onur Sezer, G. (2016). KPSS'ye girecek sınıf öğretmeni adaylarının sınav kaygıları ile öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet ve KPSS'ye hazırlanma durumlarına göre incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *8*(22), 223–244. [CrossRef]

Scoglio, A. A. J., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2018). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, *33*(13), 2016–2036. [CrossRef]

Seferoğlu, S. S. (2004). Öğretmen yeterlilikleri ve mesleki gelişim. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim*, *58*, 40–45.

Tok, E. S. S., & Güzel, H. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, *4*(1), 48–62.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, *14*(5), 499–520. [CrossRef]

Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, *38*(6), 1503–1511. [CrossRef]

Yıldırım, B. (2022). Ebeveynlerin özel gereksinimli çocuklarının eğitim sürecindeki rollerine ilişkin görüşleri. *HAYEF: Journal of Education*, *19*(3), 210–215.

Yılmaz, Y., & Cenkseven, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *29*(4), 168–182.

Yükseköğretim Kurulu [YÖK]. (2022). *Özel Eğitim Öğretmenliği Lisans Programı*. Retrieved from https://www.yok.gov.tr/Documents/Kurumsal/egitim_ogretim_dairesi/YeniOgretmen-Yetistirme-Lisans-Programlari/Ozel_Egitim_Ogretmenligi_Lisans_Programi.pdf