

ÖZ-ELEŞTİRİ VE MUTLULUK¹

Tayfun DOĞAN, Fatma SAPMAZ

Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD,
Sakarya, Türkiye.

Nesrin AKINCI ÇÖTOK

Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü, Sakarya, Türkiye

İlk Kayıt Tarihi:25.10.2011

Yayına Kabul Tarihi:30.03.2012

Özet

Bu araştırmada öz-eleştiri ile mutluluk arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda çalışmada öz-eleştiri ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve öz-eleştirinin mutluluğu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmaya, Sakarya Üniversitesinde eğitim görmekte olan, yaşları 19-28 arasında değişen 222 (145 kadın/77erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada veri toplama araçları olarak Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (1) ve Öz-Eleştiri Ölçeği(2) kullanılmıştır. Analizler sonucu öz-eleştiri alt boyutlarından olan içsel öz-eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri ile mutluluk arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca öz-eleştiri alt boyutlarının mutluluğu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular alan yazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öz-Eleştiri, mutluluk, öznel iyi oluş, içsel öz-eleştiri, karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri

SELF-CRITICISM AND HAPPINESS

Abstract

In this study, the relations between happiness and self-criticism were aimed to investigate. 222 students between the ages of 19-28 from Sakarya University (145 female/77 male) participated in the study. Oxford Happiness Scale-short form (1) and Self-criticism Scale (2) were used in the study. The analyses showed that there were significant negative relations between self-criticism and happiness. Besides, the sub-dimensions of self-criticism were found to predict happiness negatively. The findings were discussed in the light of the related literature.

Keywords: Self-criticism, happiness, subjective well-being, internal self-criticism, comparative self-criticism

1. Bu çalışma 23-25 Kasım 2011'de gerçekleştirilen New Trends on Global Education Conference'da sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

1. Giriş

Mutluluk konusu, ilk çağlardan beri insanların ilgisini çekmiş ve üzerine pek çok söz söylenmiştir. Ancak konunun bilimsel olarak ele alınması 1980'lerden sonra olmuştur. Pozitif psikoloji ile ilgili yapılan araştırmalar kapsamında mutluluk konusu oldukça yoğun ilgi görmüş ve mutluluğun mahiyetinin ne olduğu, nasıl ölçülebileceği, elde edilebilir olup olmadığı, belirleyicilerinin ne olduğu gibi pek çok soruya cevap aranmıştır. Mutluluk, yaşamın bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Buna göre bireyin sevinç, gurur, güven, heyecan gibi olumlu duyguları sık yaşaması; öfke, korku, kaygı, nefret gibi olumsuz duyguları az yaşaması ve yaşamın çeşitli alanlarından (aile, iş, kariyer vs.) yüksek doyum alması mutlu olduğunun göstergesi olarak değerlendirilmiştir (3, 4, 5). Mutluluk üzerine yapılan araştırmalar, mutlu bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri ve olumlu duygular yaşamalarının yanı sıra, kişilerarası ilişkilerinde de daha başarılı olduklarını (11), yaşam enerjisi ve yaratıcılıklarının yüksek olduğunu, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğunu, iş yaşamında daha başarılı olduklarını ve yaşam sürelerinin daha uzun olduğunu ortaya koymuştur (12).

Mutluluğun belirleyicilerinin ne olduğu ve elde edilebilir olup olmadığı ile ilgili de pek çok araştırma yapılmıştır. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005), konuyla ilgili araştırmalardan yola çıkarak yaptıkları bir meta-analiz çalışmasında, mutluluğu belirleyen faktörleri üç grupta toplamışlardır: Bunlardan ilki yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, yaşanılan yer gibi demografik değişkenlerden oluşan yaşam şartlarıdır. Yaşam şartlarının mutluluğu %10 oranında etkilediği belirtilmiştir. İkinci grup ise genetik özelliklerdir. Genetik özelliklerin mutluluğu % 50 oranında etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Üçüncü grubu ise amaçlı etkinlikler oluşturmaktadır. Amaçlı etkinliklerin mutluluğa etkisi % 40 olarak belirtilmiştir. Amaçlı etkinlikler kapsamında, iyilik yapmak (özgecilik), mutlu olmaya yönelik doğrudan faaliyetler, dini inancın gereğini yerine getirmek, sosyal ilişkileri geliştirmek, egzersiz yapmak, olumlu düşünmek gibi etkinlikler bulunmaktadır. Bu etkinliklerin ortak özellikleri, öğrenilebilir ve geliştirilebilir olmalarıdır (13). Bir başka deyişle amaçlı etkinlikler bireyin denetiminde olan faaliyetlerdir. Kendini değerlendirme kavramı, en genel anlamıyla bireyin kendisini nasıl algıladığıdır. Kavram, bireyin kendisiyle ilgili düşünce, duygu ve tutumları olarak da tanımlanabilir(14). Kendini değerlendirme, mutluluğun belirleyicileri olarak bahsi geçen gruplardan amaçlı etkinlikler kapsamında ele alınabilir. Çünkü gerek mutluluğun belirleyicileri ile ilgili yapılan çalışmalarda, gerekse mutluluğu artırma stratejilerine yönelik yapılan çalışmalarda, "olumlu düşünme" önemli değişkenlerden birisi olarak ele alınmaktadır (15, 16, 17). Öz-saygı, kendini değerlendirmenin olumlu yanını temsil ederken, öz-eleştiri ise olumsuz boyutunu temsil etmektedir. Yani, öz-eleştiri de bireyin kendisiyle ilgili olumsuz düşünce ve inançları söz konusudur (18, 14). Buradan hareketle, bireyin kendisiyle ilgili olumsuz düşünce ve inançlarının mutluluk düzeyi üzerinde belirleyici bir etkisinin olacağı düşünülebilir.

Öz-eleştiri, bireyin kendisini sürekli olarak yıkıcı ve şiddetli bir şekilde eleştirme-

si, kendisinden ulaşılmaması güç beklentiler içinde olması ve kronik bir biçimde diğer insanlar tarafından onaylanmayacağı ya da reddedileceği kaygısı yaşamaması şeklinde tanımlanmaktadır (6, 2). Öz-eleştiri düzeyi yüksek bireyler, yüksek kişisel standartlara sahiptirler ve değerli oldukları duygusunu sürdürmeye yönelik olarak aşırı derecede kendilerine odaklanmış durumdadırlar. Özellikle stres altındayken ve hedefe ulaşmama durumunda aşırı derecede kendini eleştirme, başarısızlık duygularına kapılma, kendini değersiz görme ve suçlama söz konusudur (19,20). Öz-eleştiri düzeyi yüksek olan bireyler, kısıtlayıcı, kontrol edici ve reddedici ebeveynleri tarafından bağımsız davranışları engellenmiş, kendisi olma duygusunu geliştirememiş bireylerdir (20). Thompson ve Zuroff (2004), öz-eleştiri kavramını içsel öz-eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri olmak üzere iki boyutlu bir yapı olarak ele almışlardır (2). İçsel öz-eleştiri, bireyin yüksek kişisel standartları bulunmaktadır. Bu standartlar bireyin yaptığı işleri beğenmemesine, başarısız olduğunda şiddetli bir şekilde kendisini suçlamasına, öz-değeri konusunda şüpheler yaşamamasına ve kendisini aşağılamasına neden olabilmektedir. İçsel öz-eleştiri, Hewitt ve Flett'in (1991) ortaya koyduğu kendine yönelik mükemmeliyetçilikle benzer yapıda bir kavram olarak değerlendirilmektedir (21). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kusursuz olmaya ilişkin yüksek motivasyon, gerçekçi olmayan standartlar belirleme ve ulaşmaya çalışma ve yaptığı hatalara odaklanma ile karakterizedir(21). Karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri ise, bireyin kendisini diğer insanlarla karşılaştırması sonucu kendisine yönelik olarak oluşan olumsuz bakış açıdır. Yani karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri, diğer insanları kendinden daha üstün görme, düşman olarak algılama ya da kendisini aşağılayacak, eleştirecek ve reddedecek kişiler olarak değerlendirme, buna bağlı olarak da kendini değersizleştirme söz konusudur (2). Karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri, bireyin kendisine yönelik olarak bir çifte standardı söz konusudur. Yani, diğer insanlarla kendisini karşılaştırdığında, kendi yaptığı hataları, başarısızlıkları ve olumsuzlukları aşırı derecede abartma söz konusu iken, diğer insanlarda gördüğü bu olumsuzlukları normal olarak değerlendirme durumu söz konusudur. Öz-eleştiri kavramı, bilişsel terapi modeli çerçevesinde de değerlendirilebilir. Beck ve diğ. (1979), bireyin kendisiyle, diğer insanlarla ve gelecekle ilgili olmak üzere üç farklı alanda işlevsel olmayan düşünce ve inançlarının olduğunu belirtmektedirler. Öz-eleştiri, bireyin kendisiyle ilgili işlevsel olmayan inanç ve düşüncelerinden oluşmaktadır (22).

Öz-eleştiri pek çok çalışmada depresyon (7, 8, 9) ve stresli yaşam olaylarıyla (7, 10) ilişkili bulunmuştur. Öz-eleştirin pozitif psikoloji alanına ait öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve iyimserlik gibi konularla ilişkisini ortaya koyan araştırmalar ise yok denecek kadar azdır. Kendini değerlendirme ile ilgili olumsuz bir kavram olan öz-eleştirin mutlulukla ne yönde ve düzeyde bir ilişkisinin olduğunun belirlenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle "mutsuz olmayan" ancak mutlu da olmayan bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmelerinin, özellikle de öz-eleştiri düzeylerinin mutluluk düzeyleriyle önemli ölçüde ilişkili olacağı varsayılmaktadır. Bu araştırmanın, mutluluğun belirleyicilerinin ortaya konması ile ilgili olarak alanyazına ışık tutacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmanın sonuçlarının,

mutluluğu artırma stratejileri ile ilgili çalışmalar ve uygulamalarda, öz-eleştiri değişkeninin de değerlendirmeye alınmasını sağlayabileceği umulmaktadır. Sonuç olarak, bu çalışmanın amacı öz-eleştiri ve mutluluk arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu doğrultuda çalışmada öz-eleştiri ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve öz-eleştirinın mutluluğu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı araştırılmıştır.

2. Materyal ve Metot

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeline dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada öz-eleştiri ve mutluluk arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve öz-eleştirinın mutluluğu ne düzeyde yordadığının ortaya konması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın bağımlı değişkeni mutluluk, bağımsız değişkeni ise öz-eleştiri olarak belirlenmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışmanın katılımcılarının 2010-2011 öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Fen-Edebiyat ve Eğitim Fakültelerinde öğrenim gören 222 üniversite öğrencisi olmaktadır. Katılımcıların 145'i kadın (% 65.3) ve 77'si erkektir (% 34.7). Çalışma grubunun yaş aralığı 19-28 ve yaş ortalaması 22.45'tir ($S_s=1.33$).

Veri Toplama Araçları

I. Öz-eleştiri Ölçeği-ÖEÖ (Level of Self-Criticism Scale-LOSC): Öz-eleştiri ölçeği Thompson ve Zuroff (2004) tarafından geliştirilmiştir (2). Beşli Likert tipi, öz bildirim tarzı bir ölçektir. İki alt ölçekten oluşmaktadır: Karşılaştırmaya Dayalı Öz-eleştiri ve İçsel Öz-eleştiri. ÖEÖ'nün geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi 426 katılımcıdan alınan veriler üzerinden yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucu toplam varyansın % 37'sini açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Alt ölçekler arasında .45 ($p<0.05$) korelasyon bulunmuştur. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayısı ise *karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri* alt boyutu için .81 ve *içsel öz-eleştiri* alt boyutu için .87 olarak saptanmıştır (2). Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Öngen (2006) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucu öz-değerleri 4.36 ve 2.66 olan, toplam varyansın % 32'sini açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri alt ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .67, içsel öz-eleştiri alt ölçeğinin iç tutarlık katsayısı ise .77 olarak rapor edilmiştir (23).

II. Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K): Ölçek, HillsveArgyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır ve 29 maddelik orijinal formuyla arasında .93 ($p<.001$) korelasyon bulunmuştur (1). Ölçeğin Türkçe uyarlaması araştırmacı Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Buna göre açıcı faktör analizi sonucu öz-değeri 2.782 olan ve toplam varyansın % 39.74'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir (24). OMÖ-K'nin tek faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri ($\chi^2/df=2.77$, AGFI=0.93, GFI=0.97, CFI=0.95, NFI=0.92, IFI=0.95, RMSEA=0.074) olarak bu-

lunmuştur (24). Ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında ise OMÖ-K ile Yaşam Doyumu Ölçeği (25), Yaşam Yönelimi Testi (26) ve Zung Depresyon Ölçeği (27) arasındaki ilişkiler incelenmiş ve ölçekler arasında sırasıyla .61 ($p<.001$), .51 ($p<.001$) ve (-.48, $p<.001$) korelasyon olduğu görülmüştür. OMÖ-K'nin güvenilirliğine yönelik olarak iç tutarlık katsayısı .74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur(24).

Verilerin Analizi

Çalışmanın amacı doğrultusunda öncelikli olarak öz-eleştiri ve mutluluk arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Daha sonra ise öz-eleştiri alt boyutlarının mutluluğu açıklama düzeyini belirleyebilmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Çalışmada ayrıca, ilgili değişkenlere yönelik betimsel istatistiklere de yer verilmiştir. Ölçümlerden elde edilen veriler SPSS 15 paket programıyla analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi olarak .05 esas alınmıştır.

3. Bulgular

Bu bölümde, bağımlı ve bağımsız değişkenlerle ilgili betimsel istatistiklere, değişkenler arasındaki korelasyonlara ve regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Çalışmada yer alan değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular, Tablo-1'de gösterilmiştir.

Tablo1. Öz-eleştiri ve mutluluk değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	Min	Max	\bar{X}	Ss
İçsel öz-eleştiri	16.00	50.00	32.43	5.83
Karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri	8.00	36.00	18.46	5.21
Mutluluk	10.00	35.00	24.33	4.30

n=222

Araştırmada yer alan bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olarak işlem gören mutluluk ile bağımsız değişkenleri olarak işlem gören içsel öz-eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri arasındaki korelasyon değerleri Tablo-2'de verilmiştir.

Tablo 2. Öz-eleştiri ve mutluluğa ilişkin korelasyon katsayıları

Değişkenler	1	2	3
1. İçsel öz-eleştiri	1	.14*	-.27**
2. Karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri		1	-.44**
3. Mutluluk			1

*n=222, * $p<.05$, ** $p<.01$*

Tablo-2 incelendiğinde mutluluk, içsel öz-eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri toplam puanları arasındaki korelasyon değerleri görülmektedir. Buna göre mutlulukla içsel özeleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri arasında, negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler ($p < .01$) olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Mutluluğun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SEB	Beta	t	p
İçsel öz-eleştiri	-.16	.04	-.21	3.53	.001*
Karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri	-.34	.05	-.41	6.82	.000*

R=0.49, R²=0.24, F=33.61, p<.001

* $p < .001$

Öz-eleştiri değişkeninin alt boyutlarını oluşturan içsel öz-eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz-eleştirin mutluluğu yordama düzeyini ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Tablo-3 incelendiğinde, öz-eleştiri alt boyutlarının mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R=0.49, R²=0.24, F=33.61, p<.001). Söz konusu değişkenlerin mutlulukla ilişkileri tek tek ele alındığında ise karşılaştırmaya dayalı öz-eleştirin ($\beta = -.41$; $p = .000$), içsel öz-eleştiriye ($\beta = -.21$; $p = .001$), göre mutluluğu daha yüksek düzeyde açıkladığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre ilgili değişkenler mutluluktaki varyansın yaklaşık olarak %24'ünü açıklamaktadır.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada öz-eleştiri ve mutluluk arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucu elde edilen bulgular öz-eleştiri ve mutluluk arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Öz-eleştiri alt boyutlarından olan içsel öz-eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz-eleştirin mutluluğu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, öz-eleştiri ile ilgili çalışmaların daha çok depresyonla ilişkili olarak ele alındığı ve öz-eleştirin depresyonun önemli bir yordayıcısı olarak kabul edildiği görülmektedir(7,8,9). Buna karşılık, öz-eleştiri ve mutluluk arasındaki ilişkileri inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Cheng ve Furnham tarafından (2004), anne-baba tutumları, benlik saygısı ve öz-eleştirin mutluluk üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada, bu araştırmanın sonuçlarıyla paralel olarak, öz-eleştirin mutlulukla olumsuz yönde ilişkili olduğuna ve mutluluğu negatif yönde yordadığına yönelik sonuçlar elde edilmiştir (28).

Araştırma sonuçları kendini değerlendirme bağlamında da ele alınıp değerlendirilebilir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar incelendiğinde, kendini değerlendirmenin olumlu bir türü olarak değerlendirilebilecek *öz-saygı* ile mutluluk arasında pek çok çalışmanın yapıldığı görülecektir. Öz-saygı ve mutluluk ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda, öz-saygının mutluluğun önemli bir belirleyicisi olduğu ve mutlulukla pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (29, 30, 31, 32). Bireyin kendisine yönelik tutum ve

değerlendirmelerinin olumlu olması benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Yüksek benlik saygısı da mutluluğu olumlu yönde etkilemektedir. Öz-eleştiri ise, kendini değerlendirmenin negatif yönü olarak ele alınmaktadır. Öz-eleştiri, kendisini yıkıcı tarzda eleştirmesi, kendisine ulaşılması zor yüksek standartlar koyması, kendisini diğer insanlarla kıyaslayarak değersizleştirilmesi söz konusudur. Bir bakıma öz-eleştiri düzeyi yüksek olan bireyin, kendisine yönelik içsel konuşmaları ve değerlendirmeleri çoğunlukla olumsuzdur. Bu durum ise bireyin olumsuz duyguları daha sık, olumlu duyguları ise az yaşamasını beraberinde getirebilmektedir. Mutluluğun kuramsal tanımına göre, olumsuz duyguların az olumlu duyguların ise sık yaşanması ve yüksek yaşam doyumuna sahip olma bireyin mutluluk düzeyini belirlemektedir (4). Buna göre öz-eleştiri düzeyinin yüksek olmasının bireylerin duygu durumlarını belirlemede etkili olduğu söylenebilir.

Öz-eleştirin alt boyutlarından olan içsel öz-eleştiri, bireyin kendisine yüksek standartlar koyması, kusursuz olmaya çalışması ve hata yapmamaya odaklanması söz konusudur. Bu yönüyle içsel öz-eleştiri, kendine yönelik mükemmeliyetçilik (21) ile benzerlik göstermektedir. Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin olumsuz bir kişilik değişkeni olarak ele alındığı (7); özellikle de uyumsuz mükemmeliyetçilik ve psikolojik semptomlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (33). Bu açıdan ele alındığında da içsel öz-eleştirin, bireyin olumlu duygular yaşamasına engel olduğu ve kendisini sürekli olarak başarısız ve yetersiz olarak değerlendirmesine neden olarak olumsuz duyguları sık yaşamasına yol açtığı ve böylelikle mutluluğu olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Son olarak, araştırma bulguları bilişsel terapi açısından da değerlendirilebilir. Bilişsel terapi modelinde, bireylerin kendileriyle, dış dünya ile ve gelecekle ilgili işlevsel olmayan düşünceleri olduğu belirtilmektedir (22). İşlevsel olmayan bu düşünceler bireyin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etki yapmaktadır. Çocukluk çağından itibaren, diğer insanlarla etkileşim sonucu elde edilen bu işlevsel olmayan düşünce ve inançlar, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyici niteliktedir (34). Bu bağlamda öz-eleştiri, bireyin kendisiyle ilgili işlevsel olmayan düşünceleri ile yakından ilişkilidir. Dolayısıyla da bireyin mutluluğunu olumsuz yönde etkileyen bir değişken olmaktadır.

Bu araştırma, öz-eleştiri ve mutluluk arasındaki ilişkileri ele alan ilk çalışma olması bakımından önem taşımaktadır. Ancak, elde edilen sonuçların daha başka araştırmalarla da desteklenmesinin gerektiği açıktır. Elde edilen sonuçlara dayalı olarak, mutluluğu artırmaya yönelik programlarda öz-saygı değişkeni ile beraber, öz-eleştiri değişkeni de ele alınabilir. Araştırmanın bazı sınırlılıkları da söz konusudur. Örneğin araştırma yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme yürütülmüştür. Bu nedenle de araştırma sonuçlarının farklı demografik özelliklere sahip bireylere genellenmesi yanıltıcı olabilir.

5. Kaynaklar

1. Hills, P., Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.

2. Thompson, R., Zuroff, D. C. (2004). The levels of self-criticism scale: Comparative-self criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 6, 419-430.
3. Argyle, M., Martin, M., Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas., J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189-203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
4. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-75.
5. Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
6. Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.
7. Cox, B. J., Clara, I. P., Enns, M. W. (2009). Self-criticism, maladaptive perfectionism, and depression symptoms in a community sample: A longitudinal test of the mediating effects of person-dependent stressful life events. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23 (4), 336-349.
8. Mongrain, M., Zuroff, D. C. (1994). Ambivalence over emotional expression and negative life events: Mediators of depression in dependent and self-critical individuals. *Personality and Individual Differences*, 16, 447-458.
9. Zuroff, D. C. (1992). New directions for cognitive models of depression. *Psychological Inquiry*, 3, 274-277.
10. Priel, B., Shahar, G. (2000). Dependency, self-criticism, social context and distress: Comparing moderating and mediating models. *Personality and Individual Differences*, 28, 515-525.
11. Diener, E., Seligman, M. (2002). Very happy people. *American Psychological Society*, 13 (1), 81-84.
12. Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
13. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
14. Köydemir, S. (2006). *Predictors of shyness among university students: testing a self-presentational model*. Unpublished doctorate dissertation. The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University: Ankara.
15. Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
16. Tkach, C., Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
17. Eryılmaz, A. (2010a). Developing a scale about subjective well-being increases strategies for adolescents. *Journal of Turkish Psychological Counseling*, 33, 81-88.
18. Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
19. Bergner, R. M. (1995). *Pathological self-criticism: Assessment and treatment*. New York.
20. Blatt, S. J. (2004). *Experiences of depression: theoretical, clinical, and research perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association.
21. Hewitt, P. L., Flett, G. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
22. Beck, A. T., Rush, J., Shaw, B. F., et al. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guildford Press.
23. Öngen, D. E. (2006). The relationships between self-criticism, submissive behavior and depression among Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 41, 793-800.

24. Doğan, T., Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
25. Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
26. Schevier, M. F., Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4,219-247.
27. Zung, W.W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archive General Psychiatry*, 12, 63-70.
28. Cheng, H., Furnham, A. (2004). Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 5, 1-21.
29. DeNeve, K. M., Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
30. Furnham, A., Cheng, H. (2000). Laytheories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 227-246.
31. Lyubomirsky, S., Tkach, C., Dimatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78, 363-404.
32. Shackelford, T. K. (2001). Self-esteem in marriage. *Personality and Individual Differences*, 30, 371-390.
33. Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
34. Young, J. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (2nd ed.). Sarasota: Professional Resource Press.

Extended Abstract

Purpose and Significance: Happiness is defined as having positive feelings often and negative feelings rarely and feeling great satisfaction from life (3, 4, 5). Self-criticism is defined as criticizing one's self constantly and destructively, having unapproachable expectations and feeling anxious about not being accepted or being rejected by the others (2, 6). Self-criticism is addressed in relation with depression (7, 8, 9) and stressful life events (7, 10) in many studies. In addition, there are few studies which put forth the relation between self-criticism and topics such as subjective well-being, life satisfaction and optimism belonging to the positive psychology. In this context, it is important to determine the direction and level of the relation between self-criticism which is a negative concept about self-evaluation and happiness. It is especially assumed that the self-evaluations and particularly self-criticism levels of the individuals who are "not unhappy" but who are not happy are significantly correlated with their happiness levels. It is thought that this research will enlighten the literature in terms of presenting the determinants of the happiness. In addition, it is hoped that the results of this study will allow for the evaluation of self-criticism variable in studies and practices about the strategies to increase happiness. As a result, the aim of this study is to present the relationships between self-criticism and happiness. Accordingly, it is aimed to research whether there is a significant relation between self-criticism and happiness or not and whether self-criticism predicts happiness significantly or not in this study.

Method: This study was carried out based on the relational screening model. The dependent variable of this study was determined as happiness and independent variable as self-criticism. The participants of this study are constituted by 222 university students studying in Sakarya University Faculties of Sciences and Letters and Education in 2010-2011 education year. 145 of the participants (65.3%) are female and 77 of them (34.7%) are male. In the study, Level of Self-Criticism Scale-LOSC(2) and Oxford Happiness Scale-Short Form- OHS-S(1) were used as data collection measures. In accordance with the aim of the study, Pearson Moments Product Correlation Analysis was made primarily to set forth the relations between self-criticism and happiness. Then, Multiple Regression Analysis was used in order to determine the self-criticism sub-dimensions' levels of explaining the happiness.

Results: As a result of the Pearson Moments Product Correlation Analysis carried out to determine the relations between the self-criticism and happiness, it was seen that there are statistically significant and negative relations ($p < .01$) between happiness and internalized self-criticism and comparative self-criticism. Multiple regression analysis was carried out to determine happiness prediction level of internalized self-criticism and comparative self-criticism which form the sub-dimensions of self-criticism variable. As a result of the findings obtained in multiple regression analysis, it was seen that sub-dimensions of self-criticism predict happiness in significant levels ($R=0.49$, $R^2=0.24$, $F=33.61$, $p < .001$). When the relations of the said variables with happiness were addressed individually, it was found that comparative self-criticism ($\beta = -.41$; $p = .000$) express happiness in higher levels when compared to the internalized self-criticism ($\beta = -.21$; $p = .001$). According to the results, it was concluded that the relevant variables express about 24% of the variance in happiness.

Discussion and Conclusions: The findings obtained as a result of the research shows that there are statistically significant and negative relations between self-criticism and happiness. It was concluded that internalized self-criticism and comparative self-criticism which are the sub-dimensions of self-criticism predict happiness significantly and negatively. In the light of the obtained findings, it can be said that high levels of self-criticism are effective in determining the moods of the individuals. It can be said that especially internalized self-criticism prevents the individual to experience positive feelings and it causes the negative feelings to be experienced often by triggering the individual to evaluate himself/herself as unsuccessful and insufficient all the time and thereby it affects happiness negatively. As a result, research findings can be evaluated in terms of cognitive therapy. Because self-criticism is closely related with the nonfunctional thoughts of the individual about himself/herself. Therefore it functions as a variable which affects the happiness of the individual negatively. As a result, this study is important since it is the first study which addresses the relations between self-criticism and happiness. However, it is clear that the findings obtained should be supported by other researches. Based on the obtained results, self-criticism variable can be addressed together with the self-respect variable in programs for increasing happiness.