

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-ŞEFKATİN
YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA TARZI VE
ALGILANAN SOSYAL DESTEK**

**ATTACHMENT STYLE AND PERCEIVED SOCIAL
SUPPORT AS PREDICTORS OF SELF-COMPASSION
AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

Öznur BAYAR

Hacettepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı İçin

Öngördüğü

Yüksek Lisans Tezi

olarak hazırlanmıştır.

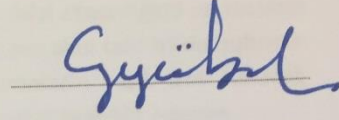
2016

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,

Öznur BAYAR'ın hazırladığı "niversite ğrencilerinde z-Ŗefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek" baŖlıklı bu alıŖma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik DanıŖma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiŖtir.

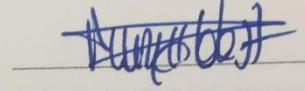
BaŖkan

Prof. Dr. Galip Y¼KSEL



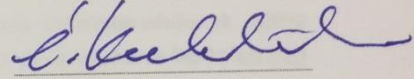
¼ye (DanıŖman)

Do. Dr. Meliha TUZGÖL DOST



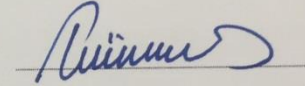
¼ye

Do. Dr. İbrahim KEKLIK



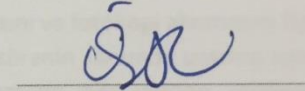
¼ye

Doç. Dr. T¼rkan DOğAN



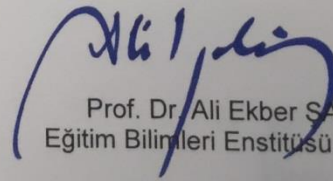
¼ye

Yrd. Doç. Dr. Özlem HASKAN AVCI



ONAY

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisans¼st¼ Eğitim-ğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından 28/12/2016 tarihinde uygun gr¼lm¼Ŗ ve Enstit¼ Yönetim Kurulunca 17/01/2017 tarihinde kabul edilmiŖtir.



Prof. Dr. Ali Ekber SAHIN
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

● Tezimin/Raporumun tamamı dünya çapında erişime açılabilir ve bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir. (Bu seçenekle teziniz arama motorlarında indekslenebilecek, daha sonra tezinizin erişim statüsünün değiştirilmesini talep etmeniz ve kütüphane bu talebinizi yerine getirirse bile, teziniz arama motorlarının önbelleklerinde kalmaya devam edebilecektir)

o Tezimin/Raporumuntarihine kadar erişime açılmasını ve fotokopi alınmasını (İç Kapak, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) istemiyorum (Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir, kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir).


o Tezimin/Raporumun.....tarihine kadar erişime açılmasını istemiyorum ancak kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisinin alınmasını onaylıyorum.

o Serbest Seçenek/Yazarın Seçimi

09./01./2017

(İmza)

Öğrencinin Adı SOYADI


ÖZNER BAYAL

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-ŞEFKATİN YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA TARZI VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK

Öznur BAYAR

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, bağlanma tarzı ve algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemektir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin olumsuz yaşam olaylarını yaşama sıklıklarına ve aile ortamlarına göre öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara’da bulunan bir devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerinde ve sınıf düzeylerinde öğrenim görmekte olan, 587 (427 kadın, 156 erkek, 4 diğer) gönüllü lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin ölçülmesi amacıyla “Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)”, algılanan sosyal desteğin ölçülmesi amacıyla “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin Gözden Geçirilmiş Formu (ÇBASDÖ)” ve bağlanma tarzının ölçülmesi amacıyla “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)” kullanılmıştır. Öğrencilerin yaşadıkları olumsuz olayların sıklığını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi (OYOKL)” kullanılmıştır. Son olarak öğrencilerin bireysel ve çevresel çeşitli özelliklerine ilişkin bilgilerin toplanmasında araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu (KBF)” kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde çoklu doğrusal regresyon, tetrakorik korelasyon, paralel analiz, bağımsız örneklem için t testi ve tek yönlü varyans analizi yöntemlerinden faydalanılmıştır. Verilerin analizinde Faktör 10.3 ve SPSS 23.0 paket programları kullanılmıştır.

Çalışmada elde edilen bulgulara göre, kaygılı bağlanma ile aileden ve arkadaşan algılanan sosyal destek boyutları üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini anlamlı şekilde yordamaktadır. Öte yandan, kaçınan bağlanmanın ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Ayrıca, “aile/çevre koşulları” ve “arkadaşlık/romantik ilişki” alanlarına ilişkin olumsuz yaşam olaylarını daha az yaşayan öğrencilerin öz-şefkat düzeyi, bahsedilen alana ilişkin olumsuz yaşam olaylarını çok yaşayan öğrencilerin öz-şefkat düzeyinden anlamlı olarak yüksektir.

Öte yandan, olumsuz yaşam olaylarının “kaza/kayıp yaşantıları” alanına ilişkin olayları az yaşayan öğrenciler ile çok yaşayan öğrencilerin öz-şefkat puanları arasında anlamlı bir fark yoktur. Araştırmada elde edilen bir başka bulgu ise, otoriter-katı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin, mükemmeliyetçi-kuralcı ve demokratik-ılımlı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinden anlamlı olarak düşük olduğudur. Ayrıca çatışmalı-huzursuz aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri, mükemmeliyetçi-kuralcı ve demokratik-ılımlı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinden anlamlı olarak düşüktür. Araştırmada elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve araştırmacılara, uygulamacılara ve politika yapıcılara çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Öz-şefkat, bağlanma, algılanan sosyal destek, olumsuz yaşam olayları, aile ortamı.

Danışman: Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

ATTACHMENT STYLE AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AS PREDICTORS OF SELF-COMPASSION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Öznur BAYAR

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate whether attachment style and perceived social support predicted self-compassion levels of university students. In addition, the study examined whether negative life events and family environment have a significant relation with self-compassion was examined. The study group consisted of 587 volunteering university students (427 females, 156 males and 4 other). Self-compassion levels of participants were measured by “Self-Compassion Scale (SCS)”, perceived social support was assessed by “Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)” and attachment style was measured by “Experiences in Close Relationships Scale- Revised (ECR-R)”. The frequency of negative life events of participants was determined by “Negative Life Events Questionnaire (NLEQ)” which developed by researcher. Lastly, personal and socio-demographic informations about participants were collected by “Demographic Information Form (DIF)”. Multiple regression analysis, tetrachoric correlation, parallel analysis, independent samples t-test and one-way ANOVA were used for data analysis. SPSS 23.0 and Factor 10.3 packaged software were utilized for data analysis.

According to the findings of the study, attachment anxiety, perceived family support and perceived friend support significantly predicted the self-compassion levels of university students. On the other hand, attachment avoidance and perceived social support from a special person did not significantly predicted self-compassion levels of the participants. Furthermore, it has been determined that there is a significance relation between upper and lower groups of participants in negative life events’ “family/environment conditions” and “friendship/romantic relationship experiences” dimensions. On the other hand, no significance relationship between upper and lower groups of participants in negative life events’ “accident/loss experiences” dimension was found. Another finding of the study was that, self-compassion levels of students who had an authoritative-strict family environment is significantly higher than those who had perfectionist-normative or

democratic family environment. Moreover, self-compassion levels of students who had a conflicting-unpeaceful family environment were significantly lower than those who have a perfectionist-normative or a democratic family environment. The findings of the study were discussed in the light of literature and recommendations for researchers, practitioners and policy makers were made.

Keywords: self-compassion, attachment, perceived social support, negative life events, family environment.

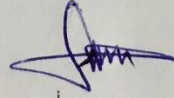
Advisor: Assoc. Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST, Hacettepe University, Department of Educational Sciences, Division of Psychological Counseling and Guidance

ETİK BEYANNAMESİ

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- ve bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.



İmza
Öznur BAYAR

TEŞEKKÜR

Bu tezde emeği geçen değerli tez danışmanım Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST'a teşekkürlerimi sunuyorum. Araştırma görevlisi olmanın hayatıma getirdiği tüm belirsizliklerle başa çıkmaya çalıştığım zamanlarda, tezimle ilgili her adımı kolaylaştırdığı ve tezle ilgili tüm planlamaları gönülümce yapmama imkân verdiği için ve tezime olan katkıları için teşekkürler.

Tez jürimde yer alarak değerli katkılarını sunan Prof. Dr. Galip YÜKSEL'e, Doç. Dr. Türkan DOĞAN'a, Doç. Dr. İbrahim KEKLİK'e ve Yrd. Doç. Dr. Özlem HASKAN AVCI'ya, tezimi daha iyi hale getirmek amacıyla sundukları öneriler için çok teşekkürler. Ayrıca tezimdeki kavram çevirilerinde görüşünü aldığım Sn. Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN ACAR ve yine kavram çevirilerinde bana zaman ayıran ve önemli katkılar sunan Sn. Prof. Dr. Tuncay ERGENE'ye teşekkürü bir borç bilirim.

Tezimdeki kontrol listesinin analizlerine özveriyle katkı sağlayan Prof. Dr. Nuri DOĞAN ve Arş. Gör. İlhan KOYUNCU'ya ayırdıkları zaman için teşekkür ederim.

Tezimi yazarken her tıkanıldığımda "Özlem, ben artık yazamıyorum galiba" diye koştüğüm ve her seferinde beni yüreklendiren, deyim yerindeyse ufkumu açan, tezimi en ince detayına kadar okuyan ve dönütleriyle zenginleştiren canım arkadaşım Arş. Gör. Dr. Özlem ULAŞ ve tezimi her daim titizlikle okuyup, önerilerini sunan arkadaşım Arş. Gör. Emine Feyza DİNÇEL başta olmak üzere; tezime değerli katkılarını sunan Arş. Gör. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ'a çok teşekkür ediyorum. Benimle aynı yollardan geçen ve her zaman desteğini hissettiren arkadaşım Arş. Gör. Muharrem KOÇ'a ve yardım teklifleri ile her zaman orada olduklarını bildiğim Arş. Gör. Fatma ARICI ve Arş. Gör. D. Didem KEPİR SAVOLY'ye ve burada sayamadığım tüm Hacettepe PDR Anabilim Dalı üyelerine şükranlarımı sunuyorum.

Lisans eğitimimden bu yana üzerimde çok emeğinin olduğuna inandığım, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nin değerli hocalarına saygılarımı sunuyorum.

Benim yoğun hallerime anlayışla yaklaşan canım dostlarım Burcu AKAR MUTLU, Gizem YAHYALAR ve Gökçe BERKER, iyi ki hayatımdasınız.

Yükseklisansı ve Hacettepe'yi keyifli yapan canım arkadaşlarım Cemile QOCALI ve Seydihan YİĞİT. Daha ilk günlerden sizlerle tanışmak en büyük şanslarımdan

biriydi. Ve yine bir şekilde Beytepe'de yolumun kesiştiği Mustafa. İyi ki seni tanıdım.

Tezimin konusuna karar vermeye çalışırken pek çok kavram okudum. Öz-şefkate geldiğimde “Evet, bunu arıyorum” dedim. Bu kavrama neden bu kadar değer verdiğimi, yaşamımı gözden geçirincede fark ettim. Her insanın kendisinden ve diğer tüm insanlardan şefkat görmeyi hak ettiğine inanıyorum. Bense gerçek şefkatin ne demek olduğunu annemden ve babamdan öğrendim. Yaşamımda zorluklar, sıkıntılı zamanlar ve başarısızlıklar olsa bile her zaman “şefkate, ilgiye ve sevgiye değen biri” olduğuma inanmamı onlar sağladı. Biliyorum yıllardır sizden uzaktayım. Ancak sadece siz, bu kadar uzaktan bile, bu kadar çok sevgi ve ilgi göstermeyi başarabilirdiniz. Canımdan çok sevdiğim annem Ayşen BAYAR, babam Adem BAYAR, kardeşlerim Özlem BAYAR ve Serap BAYAR, iyi ki varsınız.

İÇİNDEKİLER

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	vi
ETİK BEYANNAMESİ	viii
TEŞEKKÜR.....	ix
İÇİNDEKİLER.....	xi
TABLolar DİZİNİ	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xv
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu:.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi:.....	6
1.3. Problem Cümlesi:	7
1.3.1. Alt Problemler:	8
1.4. Sayıtlılar:.....	8
1.5. Sınırlılıklar:.....	9
1.6. Tanımlar:.....	9
1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli	10
1.7.1. Öz-Şefkat.....	10
1.7.1.1. Öz-Şefkatin Boyutları	14
1.7.1.1.1. Öz-Sevecenlik (Self-Kindness).....	14
1.7.1.1.2. İnsanlığın Ortak Deneyimleri (Common Humanity)	15
1.7.1.1.3. Farkındalık (Mindfulness)	16
1.7.2. Bağlanma Kuramı ve Yetişkinlikte Bağlanma.....	18
1.7.2.1. Bağlanma ve Öz-Şefkat	21
1.7.3. Algılanan Sosyal Destek	23
1.7.3.1. Algılanan Sosyal Destek ve Öz-Şefkat.....	25
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	28
2.1. Öz-Şefkat ve Bağlanma Tarzları ile İlgili Araştırmalar.....	28
2.2. Öz-Şefkat ve Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar	32
2.3. Öz-Şefkat ve Olumsuz Yaşam Olayları ile İlgili Araştırmalar	33
2.4. Öz-Şefkat ile İlgili Diğer Araştırmalar	35
3. YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırmanın Yöntemi	38
3.2. Çalışma Grubu.....	38
3.2.1. Çalışma Grubunun Özellikleri	38
3.3. Veri Toplama Araçları	40
3.3.1. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN).....	40
3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (YİYE- II).....	42
3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Gözden Geçirilmiş Form (ÇBASDÖ).....	43
3.3.4. Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi (OYOKL)	44
3.3.4.1. OYOKL'nin Geçerliliği	45

3.3.4.2. OYOKL'nin Güvenirliği	49
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu (KBF)	50
3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanışı	50
3.5. Verilerin İşlenmesi ve Çözümlemesi	51
3.5.1. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Analizler	51
3.5.2. Öz-Şefkat Düzeyinin Olumsuz Yaşam Olaylarına Göre Farklı Olup Olmadığının İncelenmesine İlişkin Analizler	54
3.5.3. Aile Ortamlarına Göre Öz-Şefkat Düzeylerinde Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Analizler	56
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	58
4.1. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular ve Tartışma	58
4.1.1. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular	58
4.1.2. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Tartışma	59
4.2. Öz-Şefkat ve Olumsuz Yaşam Olaylarına İlişkin Bulgular ve Tartışma	63
4.2.1. Öz-Şefkat ve Olumsuz Yaşam Olaylarına İlişkin Bulgular	63
4.2.2. Öz-Şefkat ve Olumsuz Yaşam Olaylarına İlişkin Tartışma	64
4.3. Öz-Şefkat ve Aile Ortamına İlişkin Bulgular ve Tartışma	67
4.3.1. Öz-Şefkat ve Aile Ortamına İlişkin Bulgular	67
4.1.1. Öz-Şefkat ve Aile Ortamına İlişkin Tartışma	68
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	72
5.1. Sonuçlar	72
5.1.1. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Sonuçlar	72
5.1.2. Öz-Şefkat ve Olumsuz Yaşam Olaylarına İlişkin Sonuçlar	72
5.1.3. Öz-Şefkat ve Aile Ortamına İlişkin Sonuçlar	73
5.2. Öneriler	73
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	74
5.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler	76
5.2.3. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler	76
KAYNAKÇA	77
EKLER DİZİNİ	87
EK 1. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZ-AN) Örnek Maddeleri	88
EK 2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (YIYE) Örnek Maddeleri	89
EK 3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) Örnek Maddeleri	90
EK 4. Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi (OYOKL) Örnek Maddeleri	91
EK 5. Kişisel Bilgi Formu (KBF) Örnek Maddeleri	92
EK 6. Etik Kurul Onay Bildirimi Belgesi	93
EK 7. Bilgilendirilmiş Onam Formu	94
EK 8. Artıkların Grafikleri (1/3)	95
EK 8. Artıkların Grafikleri (2/3)	96
EK 8. Artıkların Grafikleri (3/3)	97
EK 9. Histogram ve Normal P-P Plot Grafikleri	98

EK 10. Tolerans Değerleri ve Varyans Enflasyon Faktörleri (VIF) Tablosu	99
EK 11. Orijinallik Raporu	100
ÖZGEÇMİŞ	101

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyete, Yaşa ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları...	39
Tablo 3.2. Katılımcıların Romantik İlişki Durumlarına Göre Dağılımları.....	39
Tablo 3.3. Katılımcıların Aile Ortamlarına İlişkin Görüşlerine Göre Dağılımları	40
Tablo 3.4. OYOKL'ye İlişkin Tetrakorik Korelasyon Matrisi	47
Tablo 3.5. OYOKL'nin Açıklanan Varyans Oranı ve Döndürülmüş Faktör Yükleri.	48
Tablo 3.6. OYOKL'nin Güvenirlik Katsayıları.....	49
Tablo 3.7. Yordanan Değişken ve Yordayan Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri ve Aralarındaki Pearson Korelasyon Katsayıları	53
Tablo 3.8. Öz-Şefkat ve OYOKL'ye İlişkin Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi İstatistikleri.....	54
Tablo 3.9. Katılımcıların Aile Ortamlarına Göre Öz-Şefkat Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi Sonuçları	56
Tablo 4.1. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	58
Tablo 4.2. Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nin 1. Faktörüne İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	63
Tablo 4.3. Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nin 2.Faktörüne İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	64
Tablo 4.4. Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nin 3.Faktörüne İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	64
Tablo 4.5. Öz-Şefkat Puanlarının Aile Ortamına Göre Varyans Analizi Sonuçları.	67
Tablo 4.6. Aile Ortamlarına Göre Öz-Şefkat Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	67

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

TDK: Türk Dil Kurumu

OYOKL: Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi

ÖZAN: Öz-Anlayış Ölçeği

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

KBF: Kişisel Bilgi Formu

1. GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde araştırma ile ilgili problem durumu açıklanmıştır. Ardından araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, sayıtları, sınırlılıkları ve araştırmada yer alan temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir. Son olarak araştırmanın kuramsal temeli ele alınmıştır.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde pozitif psikolojiye artan ilgi ile birlikte, bireylerin olumsuz yönleri ve güçsüzlükleri yerine, olumlu ve güçlü yönlerine odaklanıldığı dikkat çekmektedir. Bireylerin olumlu yönleriyle ilgili farkındalıklarının arttırılması amacıyla yapılan çalışmalar yoluyla, pozitif psikolojinin temel amaçlarından biri olan bireylerin iyi oluşlarının ve psikolojik sağlıklılıklarının arttırılması hedeflenmektedir. İyi oluş yalnızca bireylerde psikopatolojinin olmaması değil, aynı zamanda bireylerin potansiyellerinin ve güçlü yönlerinin ortaya çıkarılması anlamına gelmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Buradan hareketle araştırmacılar bireylerin güçlü yönlerini ortaya çıkarmak amacıyla yaşam doyumu, mutluluk, iyi oluş, benlik saygısı, öz-şefkat gibi kavramlar ile çalışmışlardır.

Bireylerin iyi oluşları ve ruh sağlıkları üzerinde etkili olabilecek ve pozitif psikolojide vurgulanan olumlu özelliklerden biri olan ve literatürde kendisine görece yeni yer bulan kavramlardan biri de öz-şefkattir (self-compassion). Öz-şefkat, adından da anlaşılacağı üzere, bireyin kendisine karşı şefkatinin derecesini ifade eder. Öz-şefkatin literatürde tanımlanan üç boyutu bulunmaktadır (Neff, 2003a). Öz-şefkati yüksek olan bireyler, kendi acı ve yetersizliklerine karşı, acımasızca eleştirel ve katı yaklaşmak yerine, sevecenlikle yaklaşabilir. Bu, öz-şefkatin “öz-sevecenlik (self-kindness)” boyutunu oluşturmaktadır. Ayrıca bu bireyler, karşılaştıkları olumsuzlukları düşündüklerinde kendilerini bununla başa çıkan tek kişi olarak görmek yerine, yaşadıklarını insanlığın ortak deneyiminin bir parçası olarak görebilir. Bu da öz-şefkatin bir diğer boyutu olan “insanlığın ortak deneyimleri (common humanity)”ni oluşturur. Son olarak öz-şefkati yüksek olan bireyler acı ve yetersizliklerini içselleştirmek yerine, bunlarla ilgili farkındalıklarını kendilerini geliştirmesine olanak sağlaması için belli bir seviyede tutabilir. Bu da öz-şefkatin son boyutu olan “farkındalık (mindfulness)”tır. Bu bilgiyi destekleyecek şekilde,

yapılan araştırmalar öz-şefkati yüksek olan bireylerin mutlu (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007b; Neff ve Vonk, 2009), iyimser (Neff vd., 2007b), yaşam doyumunu yüksek (Neff, 2003b; Umphrey ve Sherblom, 2014) ve içsel motivasyonu yüksek (Breines ve Chen, 2013) olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde öz-şefkati yüksek olan bireylerin düşük olan bireylerle kıyaslandığında, duygusal zekâsı yüksek (Neff, 2003b; Heffernan, Griffin, McNulty ve Fitzpatrick, 2010), etkili baş etme becerileri kullanan (Neff, Hseih ve Dejithirat, 2005; Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007; Allen ve Leary, 2010), bilgelikleri (Germer, 2012) ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek (Neff ve McGehee, 2010) bireyler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz-şefkatin bireylerin iyi oluşlarını arttırdığı çok sayıda araştırma ile ortaya konmuştur (Neff, 2004; Neff, 2011a; Baer, Lykins ve Peters, 2012; Neff ve Beretvas, 2013; Bluth ve Blanton, 2014; Neff ve Costigan, 2014; Cuğ, 2015).

Literatür incelendiğinde, araştırmalarda yalnızca öz-şefkati yüksek ve/veya düşük olan bireylerin özelliklerine odaklanılmadığı; öz-şefkati yüksek/düşük olan bireylerin bu özelliklerinin yaşamlarının hangi dönemlerinde daha az veya daha çok görüldüğünün de incelendiği görülmektedir. Buna göre, ergenliğin son dönemi ve genç yetişkinliğin ilk döneminde olan bireylerin, kendilerine karşı en çok şefkat duymaları gereken dönemde, öz-şefkatlerinin düşük olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003b; Neff ve McGehee, 2010). Bir başka ifade ile, bu dönemin bir özelliği olarak bireylerin kendilerine acımasızca yaklaşabileceği vurgulanmaktadır. Bunun nedeni ergenlik/genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin öz-eleştirilerinin artması ve daha idealist olmalarıdır (Neff, 2003b). Bu nedenle literatür incelendiğinde ergenler ve genç yetişkinlerin psikolojik sağlıklılığını ve iyi oluşunu arttırmak, bunun yanında öz-eleştirilerini azaltmak için çeşitli çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmaların büyük bir kısmının ise öğrencilerin benlik saygılarının artırılması yönünde yapıldığı dikkat çekmektedir (Palmer ve Froehner, 2009). Öte yandan, öz-şefkatin bireylerin öz-değerlerine (self-worth) ilişkin inançlarında, benlik saygısına göre zamana bağlı olarak daha kararlı bir katkı sağladığı bulunmuştur (Neff ve Vonk, 2009). Bir başka ifade ile, bireylerin öz-şefkatleri yüksek olduğunda, kendilerine verdikleri değer gündelik yaşantılardan kolayca etkilenmemektedir. Buna paralel olarak, üniversitedeki ilk yılında olan öğrenciler ile yapılan boylamsal araştırmalar ile öz-şefkatin koruyucu, uyumu kolaylaştırıcı ve iyi oluşu arttıran

(Hope, Koestner ve Milyavskaya, 2014; Gunnell, Mosewich, McEwen, Eklund ve Crocker, 2017, *basım aşamasında*) bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, son yıllarda üniversite öğrencilerinin uyum ve iyi oluşlarının artırılması ile ilgili, benlik saygısı kavramına güçlü bir alternatif olan öz-şefkat üzerine odaklanıldığı görülmektedir.

Üniversite öğrencileri, ergenliklerinin son döneminde olup, genç yetişkinliğe adım atmışlardır. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin yaşamda önemli bir geçiş döneminde oldukları belirtilmektedir (Reischl ve Hirsch, 1989). Neff'e göre (2003b) bu dönemdeki bireyler sürekli olarak kendilerini diğerleriyle karşılaştırabilir, kendilerini acımasızca eleştirebilir ve yetersizliklerini içselleştirebilir. Yine üniversite öğrencilerinin gelişim dönemi özellikleri düşünüldüğünde, öğrencilerin genellikle aileden ayrılarak başka bir şehirde yaşamaya başlama, bağımsızlaşma, olumsuzluklarla baş etmede yakın arkadaşlar ve aile gibi önemli sosyal destek kaynaklarından uzaklaşma ve benzeri yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldıkları söylenebilir. Buna paralel olarak Gall, Evans ve Bellerose (2000), bireylerin üniversiteye geçmesi ile birlikte, sorumluluklar, kimlik oluşumu, yaşam tarzı gibi konularda değişikliklerle karşı karşıya kaldıklarını belirtmektedir. Yaşamdaki bu değişikliklere uyum sağlama sürecindeki bu bireyler, depresyon, kaygı, intihar gibi yaşantılara ilişkin risk grubunda yer almaktadır. Bu riskle baş etmede pozitif psikoloji kavramlarına verilen önemin arttığı söylenebilir. Odaklanılan kavramlardan birisi de öz-şefkattir. Öyle ki Türkiye'de üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalar öz-şefkatin, depresyon, kaygı ve strese karşı koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Deniz ve Sümer, 2010; Bayramoğlu, 2011; Özyeşil ve Akbağ, 2013). Ayrıca üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin, psikolojik sağlamlık (Neff ve McGehee, 2010; Bolat, 2013), iyi oluş (Yarnell ve Neff, 2013), üniversite yaşamına uyum (Hope vd., 2014; Aydın, 2016), akademik başarısızlık ile baş etme (Neff vd., 2005) gibi konularda bireyin dayanıklılığını artırarak, onlara olumlu bir katkı sağladığı ortaya konmuştur.

Bireylere olan katkıları değerlendirildiğinde, öz-şefkati arttıracak çalışmaların yapılabilmesi için öz-şefkatin bireylerde nasıl oluştuğu ve öz-şefkat düzeylerinin ne gibi değişkenlerden etkilendiği konularının araştırılmasının önem kazandığı söylenebilir. Daha önce örneklendirildiği üzere, öz-şefkat ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan çok sayıda çalışma yapılmasına rağmen, öz-şefkatin

oluşumu ile ilgili sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görülmüştür. Öz-şefkatin oluşumu düşünüldüğünde, erken çocukluk yaşantıları ve aile ilişkilerinin önemi dikkat çekmektedir. Bunun nedeni, öz-şefkatin model alınarak öğrenilmesidir (Neff ve McGehee, 2010; Neff, 2011b). Buradan hareketle, bireylerin model aldığı ilk kaynaklar olan ailenin, bireylerin öz-şefkatinin bir belirleyicisi olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, yapılan araştırmalar bireylerde öz-şefkat düzeyinin aile sıcaklığı (Pepping, Davis, O'Donovan ve Pal, 2015), bağlanma tarzı (Irons, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin ve Bryan, 2011; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011; Rosen, 2013; Bolt, 2015; Terzi, 2015; Moreira, Carona, Silva, Nunes ve Canavarro, 2016), aile tarafından eleştiriye maruz kalmak (Neff ve McGehee, 2010; Potter, Yar, Francis ve Schuster, 2014), çocuklukta karşılaşılan istismar yaşantıları (Tanaka, Wekerle, Schmuck ve Paglia-Boak, 2011; Vettese, Dyer, Li ve Wekerle, 2011) dahil olmak üzere, pek çok çocukluk yaşantısından etkilendiğini göstermektedir. Bu araştırmada da öz-şefkatin yordayıcısı olarak ele alınan kavramlardan biri erken çocukluk yaşantılarıyla temelleri atılan bağlanma tarzlarıdır. Bağlanma, erken çocukluk döneminde, bakım veren ile kurulan ilişkinin niteliği ile ilgili bir kavramdır (Bowlby, 1969). Güvenli bağlanan -bağlanma kaygısı ve kaçınması düşük olan- bireyler, bakım vericisiyle ilgi ve desteğe dayalı bir ilişki kurmuşlardır ve böylece kendilerini rahatlatma ve duygularını düzenlemede gelişmişlerdir (Mikulincer ve Shaver, 2004; Shaver ve Mikulincer, 2009). Öte yandan bağlanma kaygısı yüksek olan bireyler, kendilerini olumsuz görme eğilimi gösterirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Öz-şefkati yüksek olan bireylerin kendi acı ve olumsuzluklarına karşı sevecenlikle yaklaştığı ve öz-şefkatin duygu düzenlemede etkili bir kavram olduğu (Bennett-Goleman, 2001; Neff, 2003a) düşünüldüğünde, öz-şefkatin güvenli bağlanma ile ilişkili olması beklenmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar güvenli bağlanmanın öz-şefkat oluşumunda önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Neff ve McGehee, 2010; Neff, 2011; Pepping vd., 2015).

Bireylerin öz-şefkatlerinin gelişmesinde önemli bir temel olabileceği düşünülen bir başka değişken ise aile ortamıdır. Kağıtçıbaşı'nın (1982) belirttiği gibi, toplumumuzda sosyo-ekonomik düzey farkı olmaksızın aile tarafından çocuğa gösterilen şefkat, erken çocuklukta sosyo-duygusal gelişimi olumlu etkilemektedir. Yapılan bazı araştırmalarda ebeveyn tutumları (Yılmaz, 2009; Eker, 2011) ve anne

desteği (Neff ve McGehee, 2010) gibi kavramlar ile öz-şefkatin ilişkisinin incelendiği görölmektedir. Araştırmacılara göre (Gilbert ve Procter, 2006), çocukluktaki olumsuz yaşantılar bireylerin kendilerini eleştirmesine ve kendileriyle ilgili utanç duyguları yaşamasına neden olabilir. Bunun nedeni ise bahsedilen bireylerin ailelerinden yeterince sıcaklık ve ilgi almamış olmasıdır. Yapılan araştırmalar da anne sıcaklığı almamış, stresli bir aile ortamında yetişmiş (Neff ve McGehee, 2010) ve aile eleştirisine maruz kalmış (Potter vd., 2014) bireylerin öz-şefkatlerinin düşük olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle bu araştırmada, katılımcıların aile ortamları ile öz-şefkat düzeyleri arasında fark olup olmadığının incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, bireylerin yaşamlarında olumsuzluklarla baş etmelerinde farklı kaynaklardan algıladıkları desteğin öz-şefkatle ilişkili olup olmadığının da araştırıldığı görölmüştür. Öz-şefkat ile sosyal destek ilişkisinin son yıllarda artan şekilde, ancak yine de sınırlı sayıda araştırma ile (Akın, Kayış ve Satıcı, 2011; Akkaya, 2011; Batista, Cunha, Galhardo, Couto ve Massano-Cardoso, 2015; Salazar, 2015; Jeon, Lee ve Kwon, 2016; Maheux ve Price, 2016) ele alındığı görölmektedir. Sosyal desteğin de, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığına olumlu etki eden (Cohen ve Syme, 1985; Cohen ve Wills, 1985; House, 1981; House, Landis ve Umberson, 1988a; House, Umberson ve Landis, 1988b; Pierce, Sarason ve Sarason, 1996; Kessler, Price ve Wortman, 1985), koruyucu bir faktör olması nedeniyle, bireylerin psikolojik sağlıklılığı üzerinde etkili olan öz-şefkat ile ilişkili olması beklenmektedir.

Öz-şefkati yüksek olan bireylerin kendi acı ve başarısızlıklarıyla ilgili farkındalıklarının yüksek olmasından dolayı, kendilerini iyileştirmek için ihtiyaç duyduğu kaynakları da ayırt etmesi ve bu kaynaklardan etkili olarak yararlanması beklenebilir. Bir başka ifade ile öz-şefkati yüksek olan bireyler olumsuzluklarla karşılaştıklarında kendilerini iyileştirmenin yanında, bunlarla ilgili dışarıdan aldıkları desteğin de farkına varabilirler. Ayrıca öz-şefkatin, acı ve olumsuzluklarla karşılaşıldığında çevreden yalıtılmış hissetmek yerine; yaşananların diğer insanların da başına gelebilecek olaylar olduğunun farkına varma boyutu, bir başka ifadeyle “insanlığın ortak deneyimleri” boyutu düşünüldüğünde, öz-şefkati yüksek olan bireylerin çevreden kopuk bireyler olmaması beklenmektedir. Çevre ile ilişkilerin ve çevrenin bireyle ilgili değerlendirmelerinin ergenlik-genç yetişkinlik

çağındaki bireylerin yaşamındaki önemi değerlendirildiğinde, bireylerin etrafındaki destek kaynaklarının, onların öz-şefkat düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olmasının beklendiği söylenebilir. Bu doğrultuda, bu araştırmada algılanan sosyal desteğin öz-şefkati yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Bu araştırmada ele alınan sosyal destek kaynakları, kullanılan ölçme aracında yer aldığı şekliyle aile, arkadaş ve özel bir insan olarak sınıflandırılabilir.

Öz-şefkatin tanım itibarıyla, olumsuz yaşantılarla karşılaşan bireylerin kendilerine yaklaşımları ile ilgili olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, öz-şefkat ile olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında verilen tepkiler (Leary vd., 2007), travma sonrası uyum (Maheux ve Price, 2016), çocuklukta yaşanan istismar (Tanaka vd., 2011; Vettese vd., 2011), cinsel saldırıya maruz kalma (Close, 2013) arasındaki ilişkilerin anlamlı bulunduğu görülmektedir. Öz-şefkatin olumsuz yaşam olaylarıyla kişinin iyi oluşu arasında tampon bir etki yapabileceği; yaşamda olumsuzluklarla karşılaşıldığında bireylerin kendileri ile ilgili pozitif hislerini arttırabileceği söylenebilir. Buradan hareketle, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin olumsuz yaşam olayları ile karşılaşma sıklığının öz-şefkat düzeyi ile ilişkili olup olmadığı da incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde öz-şefkat düzeyinin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal desteğin incelenmesidir. Ayrıca katılımcıların olumsuz yaşam olaylarının belirlenmesi için “Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi” geliştirilmiş ve öğrencilerin öz-şefkatleri ile olumsuz olaylarını yaşama sıklıkları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Son olarak ise üniversite öğrencilerinin aile ortamları ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir.

Bedenen ve ruhen sağlıklı bir toplum oluşturmak için, bireylerin acı ve başarısızlıklarla baş etmede ve bireyleri acı vere yaşantıların olumsuz etkisinden korumada tampon bir etkisi olan öz-şefkatin arttırılmasının önemli olduğu söylenebilir. Bir başka ifade ile, yakın gelecekte yaşamlarıyla ilgili önemli kararlar verecek olan bu genç yetişkinlerin kendilerine yönelik şefkatli yaklaşımlarının, hayata dair bakış açılarını etkileyebileceği ve aldıkları kararlarda iyi oluşlarını gözetmelerinde onlara yardımcı olabileceği söylenebilir. Buradan hareketle, bir

boyutu öz-sevecenlik olan, yani kendini acımasızca eleştirmek yerine, acı veren yaşantılarına, hata ve eksikliklerine sevecenlikle yaklaşmak şeklinde ifade edilebilen öz-şefkatin, üniversite örneğinde ele alınmasının önemli olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde Türkiye’de üniversite öğrencilerinin öz-şefkatlerini yordayan değişkenlerle ilgili çeşitli araştırmalara rastlansa da, öz-şefkatin oluşumunda etkili olan bağlanma ve algılanan sosyal destek ile ilgili sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Buradan hareketle bu araştırmada elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin oluşumunu ve öz-şefkat düzeyini etkileyen bazı psikolojik ve çevresel değişkenleri ortaya koyması bakımından önemlidir.

Araştırmadan ele alınan değişkenler ve buna bağlı olarak elde edilen sonuçlar üniversite öğrencilerinin öz-şefkatinin yükseltilmesi ile ilgili yapılacak çalışmalarda kullanılabilir. Buradan hareketle öz-şefkat açısından kritik bir dönem içerisinde sayılabilecek üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini arttırmada önleyici nitelikte programların geliştirilmesi ve hizmetlerin sunulması önem kazanmaktadır. Araştırma sonuçları, üniversitelerin Psikolojik Danışma Birimlerinde çalışan psikolojik danışman ve psikologlara, öz-şefkati düşük gençlerle çalışırken, hangi değişkenleri ele almaları gerektiği konusunda ışık tutabilir.

Ayrıca aile ortamlarına ilişkin elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, aile ortamı ile öz-şefkat arasında fark bulunduğu görülmektedir. Öz-şefkate ilişkin anne-baba eğitim programlarında da araştırma sonuçlarının kullanılacağı söylenebilir. Bu bağlamda, ilgili çalışmanın sonuçları doğrultusunda verilecek önerilerin araştırmacılara ve uygulamacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencileri normunda geçerli ve güvenilir bir “Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi” geliştirilmiştir. Bu kontrol listesinin üniversite öğrencilerinin karşı karşıya kalabileceği yaşam olaylarının belirlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Bu araştırmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır. Bu doğrultuda oluşturulan problem cümleleri şöyledir:

Bağlanma tarzları olan kaçınma ve kaygı ile algılanan sosyal destek boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyini yordamakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin olumsuz yaşam olaylarını az veya çok yaşama durumlarına göre öz-şefkat puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin aile ortamlarına göre öz-şefkat puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

Bu doğrultuda oluşturulan alt problemler aşağıdadır.

1.3.1. Alt Problemler

1.3.1.1. Bağlanma tarzları olan kaygı ve kaçınma üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyini yordamakta mıdır?

1.3.1.2. Algılanan sosyal destek boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyini yordamakta mıdır?

1.3.1.3. Olumsuz yaşam olaylarını az veya çok yaşama durumuna göre üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyi anlamlı olarak farklı mıdır?

1.3.1.4. Üniversite öğrencilerinin aile ortamına göre öz-şefkat düzeyi anlamlı olarak farklı mıdır?

1.4. Sayılılar

Araştırmanın sayılıları aşağıdadır.

Bu araştırmada katılımcılara yönelik, araştırmanın isim- telefon numarası- adres gibi bilgiler alınmadan, gizlilik ilkesine uyularak yapılacağını açıklayan; sonuçların yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağı, gönüllü katılımcıların sebep göstermeksizin ve sorumlu tutulmaksızın araştırmadan istedikleri zaman ayrılacaklarını belirten bir 'Bilgilendirilmiş Onam Formu' hazırlanmış ve bu form katılımcılara imzalatılmıştır. Buna dayanarak, katılımcıların veri toplama araçlarına içten ve kendi durumlarını doğru şekilde yansıtan tepkilerde buldukları varsayılmıştır.

Öz-şefkat kavramı bireylerin yaşamlarında acı ve/veya zorluklar karşısında ortaya çıkan bir özellik olduğundan, katılımcıların hayatlarında en az bir kez bir zorluğa maruz kaldıkları varsayılmıştır.

Bu araştırmada, katılımcıların halihazırda romantik ilişki yaşamasalar da, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ölçme aracının bir gereği olarak, envantere bu tür bir ilişkileri varmiş gibi düşünerek tepki verebildikleri varsayılmıştır. Ayrıca yetişkin bağlanma kuramının varsayımı olarak bu araştırmada, romantik ilişkilerde bağlanma tarzlarının, bireylerin temel bağlanmalarından kaynaklandığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdadır.

Öz-şefkatin yordayıcıları, ele alınan bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek değişkenleri ile sınırlıdır.

Bu araştırma kendini anlatmaya dayalı (self-report) ölçme araçları kullanılarak yürütölmüştür.

Bu araştırmada ele alınan öz-şefkat kavramı, Öz-Anlayış Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Bu araştırmada ele alınan bağlanma kavramı, kaygı ve kaçınma puanlarıyla ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Bu araştırmada ele alınan sosyal destek kavramı, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği- Gözden Geçirilmiş Formu'nun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Bu araştırmada ele alınan olumsuz yaşam olayları, Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Bu araştırmada ele alınan aile ortamı kavramı, Kişisel Bilgi Formu'nda sunulan anket sorusu ile sınırlıdır.

Bu araştırma 2015-2016 öğretim yılı bahar döneminde bir üniversitede araştırmaya katılan öğrenciler ile sınırlıdır. Elde edilen bulgular yalnızca benzer özelliklere sahip üniversite öğrencilerine genellenebilir.

1.6. Tanımlar

Araştırma kapsamında ele alınan temel kavramlar aşağıda tanımlanmıştır.

Öz-şefkat: Bireyin kendi acısına karşı açık olması ve ondan duygusal olarak etkilenmesi, ondan kaçınmaması ve onunla olan bağlantısını koparmaması; kendi acısını yatıştırma isteği üretmesi ve kendisini şefkatle iyileştirmesini içeren bir

kavramdır (Neff, 2003a, s. 86). Bireylerin öz-şefkatleri 'Öz Anlayış Ölçeği' (Self-Compassion Scale) ile değerlendirilmiştir.

Bağlanma: Bağlanma, bireylerin erken yaşlarda iken bakım veren ile kurduğu; ilerideki duygu, düşünce ve davranışlarının şekillenmesinde etkili olan ilişkidir (Bowlby, 1969; 1973). Yetişkin bağlanması ise, çocukluk bağlanmasından kaynaklanan ve kişinin kendisine ve başkalarına yönelik zihinsel modellerinin şekillenmesini sağlayan yapıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Algılanan sosyal destek: Cobb (1976) sosyal desteği, "bireyin önemsendiği, sevildiği, değer gördüğü ve ortak sorumlulukları olan bir ağın bir üyesi olduğuna inanmasına sebep olan bilgiler" (s. 300) olarak tanımlamaktadır. Algılanan sosyal destek ise, bireyin sosyal desteğin kendisine ne kadar verildiğine dair kişisel izlenimleri ve algısıdır (Coyne ve Downey, 1991).

1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın bağımlı değişkeni olan öz-şefkat kavramı ile ilgili kuramsal temel paylaşılmıştır. Ardından araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bağlanma ve algılanan sosyal destek ile ilgili kuramsal bilgilere değinilerek, öz-şefkat ile olan ilişkileri açıklanmıştır.

1.7.1. Öz-Şefkat

Bireylerin hemen hemen hepsi yaşamlarında bir ya da birden çok kez olumsuz yaşantılara maruz kalmıştır. Buddha'nın yaklaşık 2600 yıl önce fark ettiği gibi herkes acı çeker (Neff ve Tirch, 2013). Bireylerin yaşadıkları çeşitli olumsuzluklara, acı ve başarısızlıklara karşı kendilerine karşı geliştirdikleri sağlıklı tutumlar, son zamanlarda psikolojinin ilgilendiği önemli konulardandır. Bu doğrultuda sağlıklı tutumlar arasında sayılabilecek olan "benlik saygısı" (Seligman, 1995), "öz-yetkinlik" (Bandura, 1990) gibi kavramlara alternatif "öz-şefkat" (self-compassion) kavramı ortaya atılmıştır (Neff, 2003a).

Alanyazın incelendiğinde "self-compassion" kavramının Türkçe'ye farklı şekillerde çevrildiği görülmüştür. Bu ifadeler, "öz-duyarlık" (Akın, Akın ve Abacı, 2007; Öveç, 2007), "öz-anlayış" (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) ve "öz-şefkat" (Bayramoğlu, 2011; Andiç, 2013) olarak sıralanabilir. Bu terimin karşılığı olarak seçilebileceği düşünülen bir başka kavram ise "merhamet"tir. Sınıflandırılmış Türkçe Kavramlar Sözlüğü (Yurtbaşı, 2013) incelendiğinde; Arapça kökenli "merhamet" sözcüğüne

rastlanmamışken, yine Arapça kökenli “şefkat” sözcüğü ile ilgili “sevecen davranmak, insanlık göstermek, merhametli davranmak” gibi açıklamalar olduğu görülmüştür. Osmanlı Türkçesi Sözlüğü’nde ise (Doğan, 2011) merhametin “acıma, şefkat gösterme, esirgeme” olarak tanımlandığı görülmektedir. Türk Dil Kurumu Sözlüğü ise (2016a) merhameti, “bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü, acıma” olarak tanımlamaktadır. Şefkat ise aynı sözlükte “sevecenlik” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2016b). Verilen tanımlar düşünüldüğünde, merhamet kavramında acıma duygusunun, şefkatin tanımında ise sevecenliğin vurgulandığı dikkat çekmektedir. Araştırma kapsamında ele alınan kavramın işevuruk tanımının “bireyin kendi acısına karşı açık olması ve ondan duygusal olarak etkilenmesi, ondan kaçınmaması ve onunla olan bağlantısını koparmaması; kendi acısını yatıştırma isteği üretmesi ve kendisini şefkatle iyileştirmesi (Neff, 2003a, s. 86)” olduğu görülmektedir. Buna ek olarak öz-şefkatin bileşenlerinin öz-sevecenlik, insanlığın ortak deneyimleri ve farkındalık olduğu; ayrıca öz-şefkatin “kendine acıma”dan farklı olduğu değerlendirildiğinde (Germer, 2009), acıma duygusunun vurgulandığı merhametten ziyade, şefkat sözcüğünün bu kavramın yapısını daha iyi yansıttığı düşünülmüştür. Bu nedenlerle, bu araştırmada “self-compassion”ın karşılığı olarak “öz-şefkat” sözcüğünün kullanılmasına karar verilmiştir.

Öz-şefkat temelini Budist felsefeden alan bir kavramdır. Doğu kültüründe yüzyıllardır varlığını sürdürmüş (Kornfield, 1993; Salzberg, 1997) ancak Batı kültürüne yeni adapte edilmiştir (Neff, 2003a). Batı’da şefkat göstermek çoğunlukla ‘başkaları için’ kullanılır ancak Doğu kökenli Budist felsefe, kişinin başkaları için şefkat sahibi olması için, kendisi için de şefkate sahip olması gerektiğini belirtir. Türkiye, antik çağlardan beri Doğu ve Batı arasında bir geçiş yeri görevi üstlenmiş bir yerdir. Ayrıca hem coğrafik olarak hem de sosyal ve kültürel anlamda bu iki kültür arasında bir köprü oluşturmaktadır (Sunar ve Fişek, 2005). Bu bağlamda, öz-şefkate bakış açısı batı kültüründeki gibi değerlendirilmeyebilir.

Öz-şefkat kavramının tanımı genel olarak ‘şefkat’ kavramından ortaya çıkmıştır (Neff, 2003b). Wispe (1991) şefkati, bir başkasının acılarının farkına varmak, bu acıdan kaçınmamak ve başkalarının acısını hafifletmek için gerekeni yapmaya çalışmak olarak tanımlamıştır. Ayrıca şefkat, başkalarına sabırlı ve kibar olmayı; yargılayıcı olmayan bir bakış açısına sahip olmayı ve hiçbir insanın mükemmel

olmayacağını ve herkesin hata yapabileceğini kabul etmeyi de içerir. Buradan yola çıkarak Neff (2003a) öz-şefkati “bireyin kendi acılarına karşı açık olması ve ondan duygusal olarak etkilenmesi, ondan kaçınmaması ve onunla olan bağlantısını koparmaması; kendi acısını yatıştırma isteği üretmesi ve kendisini şefkatle iyileştirmesi” (s. 87) olarak açıklamıştır.

Öz-şefkat tanım itibariyle birçok kavram ile karıştırılabilmekte ve yanlış anlamlarda kullanılabilir. Görece yeni bir kavram olması nedeniyle, öz-şefkatin daha iyi anlaşılabilmesi için çeşitli kavramlarla olan ilişkisi ve farkı ele alınmıştır. Bu kavramlar, bencillik, pasiflik, benlik saygısı, kendine acıma, kendini şımartmadır.

Öz-şefkat kavramının kendine yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olma ve kendi acılarıyla yakından ilgilenme ile doğrudan ilişkili olması nedeniyle, öz-şefkat sahibi olmanın bencil ve kendini düşünen biri olma ile ilişkilendirilebileceği düşünülebilir. Ancak bu kavram bencil olmak veya kendi ihtiyaçlarını başkalarının ihtiyaçlarından önde tutmak anlamına gelmemektedir (Germer, 2009). Bunun yerine öz-şefkat, acı çekme, başarısızlığa uğrama ve eksikliklerin olmasının insan olmanın bir parçası olduğunu ve kendisi dâhil tüm insanların şefkate değer olduğunu fark etmeyi gerektirir (Neff, 2003a; 2003b). Hatta Neff (2003a) insanların kendilerine karşı, önemsedikleri diğer insanlara ve hatta yabancılara olduklarından daha sert ve kaba şekilde davrandıklarını vurgulamıştır. Öz-şefkati fazla olan bireyler ise hem kendisine hem de diğer kişilere karşı şefkatli olma ve onları önemsemeye yatkındırlar. Bunun nedeni öz-şefkatin tamamen kişisel bir yapı olmamasıdır (Germer, 2009). Buna paralel olarak, yapılan araştırmalar öz-şefkati yüksek olan bireylerin, diğerlerine olan şefkatinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Crocker ve Canevello, 2008; Neff ve Beretvas, 2013). Ayrıca araştırmacılara göre öz-şefkat narsisizm ile de ilişkili bir kavram değildir (Neff, 2003b; Neff ve Vonk, 2009). Bu doğrultuda, öz-şefkatin yüksek olmasının bireylerin kendisini diğerlerinden üstün görmesine neden olduğu söylenemez.

Öz-şefkat ile ilgili bir başka endişe ise, bireyleri yaşam karşısında pasif bir yapıya dönüştürebileceğidir. Diğer bir ifade ile, bireylerin kendisini acımasızca eleştirmemesi, kendi gelişimi için bir engel olarak düşünülmektedir. Öte yandan Neff'e göre (2003a), kişiler öz-şefkat duygularını gerçekten benimsemişse pasif hale dönüşmezler. Öz-şefkat kişinin ideal standartlara erişme yolunda kendisini acımasızca eleştirmemesini gerektirir. Ayrıca bu, kişinin kendi başarısızlıklarını

fark etmediği veya bu başarısızlıklarının asılsız olduğu anlamına gelmez çünkü öz-şefkat, bireylerin kendisini performansına ve hedeflerine ulaşıp ulaşmamasına yönelik değerlendirmesi değil, hedefledikleri ile ilgili çabalarında pozitif ve negatif yönleriyle tüm süreci değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Neff vd., 2005). Öz-şefkat tanım itibarıyla işlevsellik ve psikolojik olarak sağlıklılığa ulaşmak için ihtiyaç duyulan eylemlerin kibarlık ve sabırla cesaretlendirilmesini gerektirmektedir. Bu doğrultuda, öz-şefkatin bireylerin kendilerinde gözlemlendiği zayıflıklarla ilgili pasiflik ve eylemsizliğe yol açmaması beklenmektedir. Aksine öz-şefkatin olmaması kişiyi pasifliğe itme ihtimalini daha çok taşır (Neff, 2003a; 2003b). Kişinin kendisinin farkında olması ve olumsuz taraflarına şefkat göstermesi, aşırı eleştirel olmasından daha motive edicidir denebilir. Böylece kişi değişim ve gelişim için gerekli güce sahip olur.

Öz-şefkat aynı zamanda, bireylerin kendi acılarının farkında olmasını ve bunlarla olan bağlantılarını koparmamalarını vurguladığından, kendine acıma (self-pity) ile karıştırılabilmektedir. Bir başka ifade ile, kendi acısıyla meşgul olan kişilerin, bu acılarla özdeşleşerek kendisine acımaya başlayabileceği düşünülmektedir. Oysa yapılan araştırmalar, olumsuz yaşam olaylarına öz-şefkati yüksek tepkiler veren bireylerin, olumsuz yaşantılarla ilgili sorumluluk almaktan kaçmadığını ve bunu yaparken kendileriyle ilgili kötü hisler yaşamadıklarını göstermektedir (Leary vd., 2007). Acıma ve kendine acıma duygularının özellikleri düşünüldüğünde, öz-şefkat ile kendine acımanın birbirinden nasıl ayrılacağı daha net görülebilmektedir. Kişiler başkalarına karşı acıma hissettiklerinde, onlardan oldukça kopuk ve ayrı hissederler (Neff, 2003a). Acıma hisseden kişilerin “İyi ki bu benim sorunum değil, iyi ki senin sorunun” şeklinde düşünmeleri olasıdır. Öte yandan kişi başkalarına karşı “şefkat” hissediyorsa, diğerleriyle bağını koparmaz ve bu acının tüm insanların ortak bir deneyimi olduğunun farkındadır. Benzer şekilde, kendisine acıyan bireylerin de kendisinden kopuk hissetmesi söz konusudur. Kişi kendisine karşı acıma hissettiğinde, kendi sorunlarına odaklanır ve diğer kişilerin de benzer sorunlar yaşayabileceğini unutabilir. Böylece insanlığın ortak deneyimlerini göz ardı ederek, dünyada acı çeken sadece kendisiymiş gibi hisseder. Hatta bunun ötesinde, kendisini acımasızca eleştirerek, “Yetersiz olmasaydım, başıma bunlar gelmezdi” gibi düşüncelere kapılabilirler (Germer, 2009). Kendine acıma egosantrik duygulara odaklanmaya neden olur ve kişisel acının yaşanma alanının

abartılmasına neden olur. Buna karşın öz-şefkat, insanlığın ortak deneyimleri boyutuyla, acıyı tüm insanlığın paylaştığı bir çerçevede değerlendirmeye olanak tanır. Kişiler “Yazık bana” demek yerine, hayatın herkes için zor olduğunu fark eder. Ayrıca kişilerin aynı acıları, hatta daha büyük acıları yaşadığını hatırlamak kişinin diğerleriyle deneyimlerinin çarpıtma ve ayırışmadan arınık şekilde değerlendirmesini sağlar (Neff, 2003a; Neff, 2011a).

Öz-şefkatle karıştırılan bir başka kavram ise kendini şımartmadır (self-indulgence). Öz-şefkati olan bireyin kendisine sevecen davranması kendisini şımartması anlamına gelmez. Kişi psikolojik sağlık ve iyi oluşu hedefler ancak bunu kendisini önemseydiği için yapar; tek itki “canının öyle istemesi”, “aklına estiği gibi davranma” değildir. Öz-şefkat kişiyi zorlu mücadelelere karşı koyabilmek, hatalarından ders almak ve gayret etmek için motive eder çünkü insanlar mutlu olmak ve acı çekmekten uzaklaşmak isterler (Neff, 2011a).

Yukarıda verilen tanımlar ve özelliklerden de görüldüğü üzere, öz-şefkat bireylerin başkalarına göstermekte daha cömert davranabildikleri sevecenlik, şefkat ve farkındalığı kendilerine göstermeleridir. Bunu yaparken de, diğer insanlardan yalıtılmış hissetmemeleridir. Öz-şefkatin literatürde tanımlanan çeşitli boyutları bulunmaktadır. Aşağıda bu boyutlar açıklanmıştır.

1.7.1.1. Öz-Şefkatin Boyutları

Neff (2003a; 2003b) öz-şefkat kavramını tanımlamanın yanında deneysel olarak incelemiş ve öz-şefkatin üç temel yapıdan meydana geldiğini belirtmiştir. Kişiler acı ve/veya başarısızlıklarla karşılaştığında, öz-şefkatin birbiriyle özdeşleşmiş üç temel bileşeni ortaya çıkmaktadır. Bu üç temel bileşenin pozitif ve negatif kutupları bulunmaktadır ki bunlar öz-şefkatli olan ve öz-şefkatli olmayan yönleri temsil ederler (Neff, 2016). Bu boyutlar (a) öz-eleştiriye karşı *öz-sevecenlik*, (b) yalıtılmışlığa karşı *insanlığın ortak deneyimleri* ve (c) aşırı özdeşleşmeye karşı *farkındalık* olarak sıralanmaktadır. Aşağıda öz-şefkatin üç temel boyutu ayrı ayrı açıklanmış ve ardından birbirleriyle olan ilişkileri ele alınmıştır.

1.7.1.1.1. Öz-Sevecenlik (Self-Kindness)

İlk boyut olan öz-sevecenlik kişinin olumsuz bir deneyimden sonra, kendisine karşı sert öz-eleştiri ve yargılamalarda bulunmasından ziyade sevecen ve duyarlı olmasını içerir (Neff, 2003b; Neff, 2009). Batı kültüründe kişinin zorluk içinde olan

arkadaş, aile ve komşularına sevecen yaklaşmasına bir vurgu vardır ancak sıra kişinin kendisine geldiğinde böyle bir şefkate rastlanmamaktadır. Bir noktada kişiler hata yaptıklarında veya başarısızlığa düştüklerinde, kişilerin kendine yardım eli uzatmak yerine kendini hırpaladığını ve suçladığını görmek olasıdır. Hatta yaşanan sorunlar, bir kaza veya travmatik bir yaşantıda olduğu gibi, kişinin kendi kontrolü dışında bile olsa kişiler kendisini sakinleştirmek ve yatıştırmak yerine sorunu çözmeye odaklanırlar. Bu da bireylerin kendilerine odaklanıp kendilerini iyileştirmesinin önünde bir engel olarak görülebilir. Batı kültürü acı çekerken sessiz sedasız olma mesajını gönderir. Maalesef bu, başa çıkmada kullanılan kendini rahatlatmak ve kendini sakinleştirmenin göz ardı edilmesine neden olur (Neff, 2011b; Neff ve Tirch, 2013).

Öz-sevecenlik, tanım olarak, kişinin kendisini sürekli eleştirmeyi ve alçaltıcı içsel yorumlar yapmayı bırakması anlamına gelmektedir. Öz-şefkat kişinin kendisine zarar veren içsel savaşı bırakmasını gerektirir. Ancak öz-sevecenlik sadece öz-eleştirmenin bitirilmesinden daha fazlasıdır. Kişinin yakın bir arkadaşına yaptığı gibi aktif bir şekilde kendisini rahatlatmasıdır (Neff, 2011b).

Öz-sevecenliğin varlığında, kişisel zayıflıklar ve eksikliklere nazik ve duyarlı şekilde yaklaşılır ve kişinin kendisine karşı kullandığı duygusal dil yumuşak ve destekleyicidir. Kişi yetersiz olduğundan dolayı kendisini acımasızca eleştirmek yerine, kimsenin mükemmel olamayacağını kabul eder ve kendisine karşı sıcaklık ve koşulsuz kabulle yaklaşır. Öz-şefkati yüksek olanlar hayatta zor şartlarla karşı karşıya kaldıklarında 'bağrına taş basmak' yerine, içlerine dönerek sakinleşmeye ve kendilerini rahatlatmaya çalışırlar (Neff, 2011a; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007a; Neff ve Tirch, 2013).

1.7.1.1.2. İnsanlığın Ortak Deneyimleri (Common Humanity)

Öz-şefkatin ikinci boyutu olan insanlığın ortak deneyimleri ise, hiçbir insanın mükemmel olmadığından ve hata yapmaya eğilimli olduğundan ortaya çıkmıştır (Neff, 2003a; Neff ve Pommier, 2013). Tüm insanlar kusurludur, herkes başarısızlığa uğrar ve herkes işlevsel olmayan davranışlar sergiler (Neff ve Tirch, 2013). Genelde kişiler kendi kusurlarını değerlendirdiklerinde, başarısızlığa uğramayı insanlığın geri kalanıyla paylaşılmayan anormal bir durum gibi görerek diğerlerinden kopuk ve yalıtılmış hissedebilirler. Benzer şekilde, kişiler bu dünyada

acı çeken, olumsuz yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalan sadece kendileriymiş gibi yanlış hislere kapılırlabilirler. Diğer tüm insanlar mutlu, normal hayatlar yaşarken, bireyler kendilerini bu zorluklarla baş başa kalan tek insan gibi yalıtılmış hissedebilirler (Neff ve Pommier, 2013). Bu bireylerin yaşantılarıyla ilgili insanlığın ortak deneyimleri boyutunu gözardı edip, kendisini çevreden uzaklaştırdıkları söylenebilir.

Öz-şefkatin bu boyutu yukarıda bahsedilenlerin aksine kişinin kendi deneyimlerini ayrı ve yalıtılmış görmekten ziyade, tüm insanlığın deneyiminin bir parçası olarak görmesini vurgular (Neff, 2003a). İnsanlığın ortak deneyimlerinin bilincinde olan kişi hata ve eksikliklerinde yalnız ve yalıtılmış olmaz; aksine başına gelenlerin herkesin başına gelebilecek şeyler olarak görerek kendisiyle ve çevresiyle olan bağını sürdürür. Böylece acılarıyla aşırı özdeşleşmez. Bir başka ifadeyle, kişi insan doğasının bu kusurlu yapısını kabullenir ve dünyada bu acıyı yaşayan sadece kendisi olmadığını görerek, bu deneyimi insanlığın ortak deneyimi olarak ele alarak; geniş ve kapsayıcı bir bakış açısından değerlendirir (Neff ve Pommier, 2013). Böylece kişinin olumsuzluklarla başa çıkması kolaylaşabilir.

1.7.1.1.3. Farkındalık (Mindfulness)

Öz-şefkatin son temel boyutu olan farkındalık ise, acı veren düşünce ve hislerle aşırı özdeşleşmek yerine, onlarla ilgili farkındalığı dengede tutmaktır (Neff, 2003a). Farkındalık acı veren yaşam deneyimlerini, sadece o anda olduğu gibi kabul ederek, deneyimle ilgili farkındalığı dengede tutmayı içerir (Brown ve Ryan, 2003). Diğer bir ifade ile kişi deneyimlerini bastırmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilir (Neff ve Beretvas, 2013).

Farkındalığın, öz-şefkatin bir boyutu olduğunu ortaya koyan Neff ve Tirch (2013) insanların kendisine şefkat göstermesi için öncelikle acılarının farkında olması gerektiğini belirtmiştir. Pek çok kişi ıstırap içinde olduğunun farkındadır ancak ne kadar acı çektiklerini bilemeyebilirler. Bazı durumlarda da kişiler sorunu çözmek konusunda takılı kalıp, bu sırada ne denli mücadele ettiklerini fark etmeyebilirler. Bu da acıları ile ilgili farkındalıklarının oluşmasına engel olur. Farkındalık, acı veren düşünce ve duygulardan kaçınmak yerine; hoş olmasalar da deneyimlerin gerçekliğini yakalamayı sağlar. Bu nedenle farkındalık öz-şefkatin kaçınılmaz bir parçasıdır. Buradan hareketle, öz-şefkatin duygu düzenlemeye de yardımcı bir

kavram olduğu söylenebilir. Duygu düzenleme, stres ve sıkıntı veren yaşantılarla karşılaşılan bireylerin kendi duygularını fark etmesi, bu duyguların yoğunluğunu ve süresini kontrol etmesi anlamına gelmektedir (Thompson, 1994). Benzer şekilde, öz-şefkatte de duyguların farkında olmak önemlidir.

Farkındalık ayrıca, kişinin yaşadığı acıya dalıp, kendisini kaptırmasını engeller. Farkındalığı düşük olan bireyler ise acılarıyla bütünleşebilmektedir. Neff (2003b) farkındalığın öteki kutbunu oluşturan bu duruma aşırı özdeşleşme adını vermiştir. Kişi kendini buna kaptırdığında, kendisiyle alakalı olumsuz düşünce ve duygularla ilgili takıntılar oluşturabilir ve kişinin zihni bunlarla meşgulken öz-şefkat duyguları kısıtlanabilir (Neff ve Tirch, 2013).

Öz-şefkatin üç temel boyutu birbirinden farklı görevler üstlenmektedir. Örneğin, acı olaylara ve başarısızlıklara verilen duygusal tepki, öz-şefkatin öz-sevecenlik veya onun karşıtı olan öz-eleştiri boyutları ile ilgilidir (Neff, 2016). Bir başka ifade ile, olumsuzluklar karşısında bireylerin kendisine verdiği duygusal tepkiler, öz-şefkatin öz-sevecenlik boyutunun bireyde yüksek/düşük olması ile ilgilidir. Acıları ve başarısızlıkları bilişsel olarak anlamlandırma ise onları insanlığın ortak deneyimlerinin bir parçası olarak görebilmeyi veya onun karşıtı olan yalıtılmış hissetmeyi işaret etmektedir (Neff, 2016). Bir başka ifade ile, olumsuzluklarla karşı karşıya kalan bireylerin, bu olaylarla ilgili kendisini diğer insanlardan kopuk hissedip hissetmemesi insanlığın ortak deneyimleri boyutunun bireyde yüksek/düşük olması ile ilgilidir. Son olarak acıların farkına varma, farkındalık veya onun karşıtı olarak aşırı özdeşleşme olarak gözlenmektedir. Diğer bir ifadeyle, bireyler olumsuzluklarla karşılaştığında kendileriyle ilgili farkındalıklarını hangi seviyede tuttukları, farkındalık boyutunun yüksek/düşük olması ile ilgilidir.

Öz-şefkatin bu yapıları bireyler tarafından farklı şekillerde deneyimlenir. Kavram olarak birbirinden uzak görünen bu boyutlar, birbirleriyle karşılıklı etkileşimde bulunurlar ve birbirlerinin ortaya çıkmasına yardımcı olurlar. Neff (2016) bu boyutların birbirlerini eşit olarak etkileyen dinamik bir sistemin içinde olduğunu belirtmektedir. Örneğin, kişi deneyimlerinin farkında olmazsa kendisine sevecen yaklaşmakta zorlanabilir. Bu noktada kendi acı veren ve olumsuz deneyimlerinin farkında olmayan bireyin, insanlığın ortak deneyimlerini de göz ardı etmesi kaçınılmazdır. Aynı zamanda, acılarını insanlığın ortak deneyimleri çerçevesinde değerlendiremeyen birey, acılarını o an içinde ve dengeli şekilde değerlendirmekte

de zorlanır, bir başka ifadeyle, farkındalığı da oluşamaz. Oysa acı veren deneyimlerinin farkında olan ve yaşantılarının tüm insanlık tarafından ortak şekilde deneyimlendiğini görebilen birey kendisine daha duyarlı ve az yargılayıcı şekilde yaklaşabilir (Neff, 2003a; 2003b). Buna paralel olarak Jopling'e göre (2000), yargılayıcı olmayan bir farkındalık, öz-eleştiriye azaltıp, öz-şefkati arttırarak öz-sevecenlik ve insanlığın ortak deneyimlerinin oluşmasını sağlar. Böylece yine öz-şefkatin boyutlarının etkileşim içerisinde işlediği ortaya konmaktadır.

Sonuç olarak öz-şefkatin, özellikle olumsuzluk ve acı veren olaylarla karşılaşan bireylerin kendisine yönelik sağlıklı bir tutum oluşturmasını sağlayan bir kavram olduğu söylenebilir. Ayrıca öz şefkat bu tür badirelerle karşılaşıldığında bireyin duygusal ve bilişsel olarak durumunun ve kendisinin farkında olmasını sağlayarak, bireylerin kendisini acımasızca eleştirmesinin önüne geçip, onların acılarıyla aşırı özdeşleşmesini önleyebilecek bir özelliktir. Tüm bunların bir sonucu olarak da öz-şefkatin, bireylerin iyi oluşunu arttıran ve olumsuzluklarla başa çıkmasında koruyucu bir rol üstlenen bir güç olduğu söylenebilir.

1.7.2. Bağlanma Kuramı ve Yetişkinlikte Bağlanma

Bağlanma kuramı psikanalitik bakış açısına sahip olan Bowlby tarafından 1950'lerde öne sürülmüştür (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bowlby'ye göre (1969; 1973) insanda bağlanma davranışı anneyle -veya bakım veren diğer yetişkinlerle-yakınlığı korumak için oluşan bir ilişkidir ve bu ilişkinin niteliği bebeğin gelecekteki duygu, düşünce ve davranışlarında belirleyici bir etkiye sahiptir.

Bağlanma kuramının temel sayılıtsı doğumdan sonra bebeğin dışarıya aşırı bağımlı olması nedeniyle bir yetişkinin koruma ve ilgisi olmaksızın hayatta kalamayacağıdır (Hazan ve Shaver, 1994). Bir başka ifadeyle, doğadaki canlılar bakım verene –anne veya diğer yetişkinler- olan ihtiyaçları nedeniyle bağlanma davranışı gösterir. Bağlanma sisteminin başka işlevleri de vardır. Bağlanma, çocukların bakım veren ile fiziksel yakınlığını sağlayarak, çocuğu çevreden gelecek tehlikelerden korumaya yardımcı olur ve ayrıca bakım verenin yardımıyla çocuk tarafından çevrenin keşfedilmesini sağlar (Bowlby, 1969; 1973; 1979).

Bowlby ile benzer yıllarda Ainsworth de (1967; 1968) erken yaşlarda oluşan bağlanma biçimlerini incelemiş ve Bowlby'nin kuramını sınamıştır. Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) anne ile bebek arasındaki bağlanmanın temelini

“bakım sistemi” ne (caregiving system) dayandırmışlardır. Bağlanmayı laboratuvar ortamında, anne ile bebeği birbirinden ayırdıktan sonra tekrar bir araya getirerek incelemişlerdir. Bebeklerin bahsedilen bu duruma verdikleri tepkiler değerlendirilmiş ve sonuç olarak bebeklerde üç tip bağlanma olduğunu deneysel olarak ortaya koymuşlardır. Bu bağlanma tarzlarını güvenli, kaygılı- kararsız ve kaçınan olarak sınıflandırmışlardır. Güvenli bağlanmada, bebek annenin ortamı terk etmesi sonrası biraz ağlamış ve annenin ortama tekrar dönüşünü fark etmiş ve rahatlamıştır. Kaygılı-kararsız bağlanan bebek annenin ortamdaki ayrılması ile sık sık ağlamıştır, annenin dönüşünü biraz fark etmiş ve anne bebeği kucağına alsa dahi ağlamaları kesilmemiştir. Kaçınan bağlanma davranışı gösteren bebekler ise annenin ortamdaki çıkması ve geri gelmesine herhangi bir tepki vermemiştir. Bakım veren ile göz teması kurmamış ve ortamdaki başka nesnelere ilgilenmeye devam etmiştir. Öte yandan, daha sonra kaçınan bağlanan bebeklerin fizyolojik tepkileri incelenmiştir ve dışarıdan fark edilmese bile kan akış hızlarının artması gibi tepkiler verdikleri görülmüştür. Bu sınıflandırma daha sonra yetişkin bağlanma tarzlarının belirlenmesinde kullanılmıştır.

Bowlby (1969) bağlanma davranışının 2-3 yaş civarında tamamlandığını ancak bağlanmanın etkisinin ‘beşikten mezara kadar’ devam ettiğini vurgulamaktadır. Bowlby’nin kuramına göre, çocuklar bakım vericisiyle kurdukları ilişkiyi zamanla öyle içselleştirirler ki, bağlanma biçimleri aile üyeleri dışındakilerle kurulan ilişkiler için de bir örnek haline alır. Bowlby (1973) bu durumu “içsel çalışan modeller” kavramıyla açıklamakta ve bebeklik döneminde oluşan zihinsel temsiller olan içsel çalışan modellerde iki önemli durumun belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Bunlar: (a) Bağlanma figürünün destek ve koruma çağrısı yapıldığında karşılık veren türde biri olarak değerlendirilip değerlendirilmediği ve (b) Kişinin kendisini, başta bağlanma figürü olmak üzere, herkes tarafından yardım edilebilecek türde biri olarak görüp görmediğidir. İlk durum çocuğun diğerlerini nasıl gördüğü, ikinci durum ise kendisini nasıl gördüğü ile ilgilidir. Bu doğrultuda, bakım vericiyle kurulan ilişkinin niteliği, çocuğun kendisine olan bakış açısının belirleyicisi olmakta ve bu da, Bowlby’nin (1973) vurguladığı gibi, gelecekteki ilişkilere yansımaktadır.

Önceleri yalnızca bebeklik ve çocukluk dönemlerine odaklanan bağlanma araştırmaları, gelişimin yaşam boyu devam etmesi ve bağlanmanın yaşam boyu etkisinin olması göz önünde bulundurularak yetişkinlikte de incelenmeye

başlanmıştır. Bu doğrultuda bağlanma davranışının yetişkinlikteki etkisini inceleyen Hazan ve Shaver (1987; 1994), Ainsworth'un (Ainsworth vd., 1978) bebeklik bağlanma tarzlarını yetişkin tarzlara uyarlamışlardır. Kişilerin bebekken bakım vericisiyle kurduğu ilişkinin benzerini romantik ilişkide bulunduğu kişiyle de kurduğu hipoteziyle yürüttükleri çalışmada, bağlanma kuramının romantik ilişkilerdeki bağlanmayı da açıklayabileceğini ortaya koymuşlardır. Güvenli bağlananlara zıt olarak, güvensiz bağlanan grupta yer alan kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanan kişilerin aşk ile ilgili olumsuz yaşantıları ve inançlarının fazla olduğu, daha kısa süreli romantik ilişkilerinin olduğu ve çocukluk dönemlerinde aileleriyle olan ilişkileri hakkında daha olumsuz betimlemelerde buldukları görülmüştür. Ayrıca güvensiz bağlanan grupta yer alan kişilerin, güvenli bağlananlara göre kendilerinden daha çok şüphe duydukları ve diğerlerini daha az kabul edici oldukları ortaya konmuştur (Hazan ve Shaver, 1987; Feeney ve Noller, 1990). Bu çalışmalar bağlanma sürecinin yetişkinlikte de devam ettiği konusunda önemli bulgular sunmaktadır.

Daha sonra Bartholomew ve Horowitz (1991) ise yetişkin bağlanma tarzlarını iki boyutlu bir model ile açıklamışlardır. Bunlardan biri "benlik", öteki ise "başkaları" dır. Daha açık bir ifadeyle, kişinin kendisine yönelik görüşleri (mental model of self) ve başkalarına yönelik görüşleri (mental model of others) yetişkin bağlanma tarzlarının iki bağımsız boyutunu oluşturur. Bartholomew ve Horowitz (1991) bu boyutların çaprazlanması ile dört bağlanma stilinin ortaya çıktığını vurgulamışlardır. Böylece Dörtlü Bağlanma Modelini (DBM) geliştirmişlerdir. Bu modelde: (a) kendisine ve başkalarına yönelik olumlu algı içeren ve de düşük düzeyde kaçınma ve kaygı içeren *güvenli bağlanma*, (b) kendisine olumsuz, başkalarına olumlu algı içeren ve de düşük düzeyde kaçınma ve yüksek düzeyde kaygı içeren *saplantılı bağlanma*, (c) kendisine olumlu, başkalarına olumsuz algı içeren ve de yüksek düzeyde kaçınma ve düşük düzeyde kaygı içeren *kayıtsız bağlanma* ve son olarak (d) kendisine de başkalarına da olumsuz algı içeren ve de yüksek düzeyde kaçınma ve kaygı içeren *korkulu bağlanma* dır.

Özetle, düşük düzeyde kaçınma ve kaygı gösteren bireyler güvenli; yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma gösteren bireyler ise güvensiz bağlanmaktadır denebilir. Bağlanma figürleri yardıma hazır, hemen tepki veren ve güvenilir olan bireyler, kendilerine yönelik "kabul edilir" ve "çaba göstermeye değer" yönünde bir

algı oluştururlar. Öte yandan tutarsız ve ihtiyaçlara tepki vermeyen bağlanma figürleri olan bireyler, kendilerini “kabul edilemez” ve “çaba göstermeye değmez” bireyler olarak algılayabilirler (Cassidy, 2000). Yukarıda açıklandığı üzere, içsel çalışan modellerde kişinin kendisine yönelik olumsuz algısı kaygılı bağlanmayı; diğerlerine yönelik olumsuz algısı ise kaçınan bağlanmayı temsil etmektedir. Bir başka ifadeyle, kaçınan bağlanma diğerlerinin güvenilir ve destek verici olup-olmamasıyla ilişkiliyken, kaygılı bağlanma kişinin kendi değeri hakkındaki inancıyla ilişkidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kaygı boyutu reddedilmek ve terk edilmekten korkmayı, kaçınma boyutu ise yakınlık ve bağlılık oluşturmaya ilişkin korku ve huzursuzluğu içerir (Brennan, Clark ve Shaver, 1998).

Bu çalışmada, bağlanmanın kaçınma ve kaygı tarzları ele alınmıştır. Aşağıda bağlanma ve öz-şefkat arasındaki ilişki açıklanmıştır.

1.7.2.1. Bağlanma ve Öz-şefkat

Bağlanma ve öz-şefkatin birbirleriyle ilişkili kavramlar olduğu ilgili kuramsal çerçeve ve önceki araştırmalar incelenerek görülebilir. Bowlby'ye göre (1969) çocuklar bakım vericilerinin onlarla kurdukları ilişkilerden etkilenir ve kendilerine olan davranışları bu ilişkinin niteliğiyle yakından ilgilidir. Benzer şekilde, yetişkinlerin bağlanmalarıyla ilgilenen araştırmacılar, içsel çalışan modellerin insanların yetişkinlikteki ilişkilerinin niteliğiyle ve kendilerine olan bakış açılarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Hazan ve Shaver, 1987; Shaver ve Hazan, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2003). Öyle ki, Mikulincer ve Shaver (2003; 2007) güvenli bağlanan bireylerin kendilerini sevmeye değer ve diğer insanları da ihtiyaç anında kendisine yardımcı olabilecek ve duyarlı bireyler olarak algıladığını vurgulamaktadır. Aynı zamanda güvenli bağlanan kişilerin kendilerini yatıştırma becerilerinin gelişmiş olduğu belirtmektedirler (Mikulincer ve Shaver, 2003; 2007). Öz-şefkatin öz-sevecenlik, insanlığın ortak deneyimleri ve farkındalık boyutları düşünüldüğünde, güvenli bağlanan bireylerde öz-şefkatin yüksek olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Bunun bir nedeni, tıpkı güvenli bağlanan bireylerde olduğu gibi, öz-şefkati yüksek olan bireylerde de kendini yatıştırma becerilerinin gelişmiş olmasıdır.

Güvenli bağlanma aynı zamanda kendisini güvende, desteklenen, sevilen ve kabul edilen biri olarak görmeyi gerektirir (Mikulincer ve Shaver, 2003). Bu doğrultuda,

Neff ve Beretvas (2013) teorik olarak, güvenli bağlanan kişilerin kendisini kabul etmede daha gelişmiş, diğerleriyle bağ kurabilen ve olumsuzluklarla karşılaştığında duygusal olarak sağlam kalabilen bireyler olması nedeniyle, öz-şefkatlerinin de yüksek olmasının beklenen bir durum olduğunu vurgulamaktadır. Nitekim yapılan araştırmalar, güvenli bağlanma tarzı olanların öz-şefkatlerinin yüksek; güvensiz bağlanma tarzı olanların ise öz-şefkatlerinin düşük olduğuna işaret etmektedir (Neff ve McGehee, 2010; Neff ve Beretvas, 2013).

Bağlanmanın kaygı ve kaçınan tarzlarının öz-şefkat ile ilişkisi incelendiğinde, yapılan araştırmalar kaygılı bağlanma ile öz-şefkat arasında bir ilişki kurulabileceğini gösterirken; kaçınan bağlanma ile öz-şefkat arasında kurulan ilişkinin daha zayıf olduğunu göstermektedir. Burada ilişkiden kastedilen korelasyon değil, kaçınan bağlanmanın öz-şefkat ile ilgili yordayıcı, düzenleyici veya aracı değişken olarak yaptığı katkıdır. Nitekim araştırmalar kaygılı ve kaçınan bağlanmanın her ikisinin de öz-şefkat ile negatif korelasyonu olduğunu gösterirken; kaçınan bağlanmanın kurulan modellere anlamlı katkı sağlamadığını ortaya koymuştur (Irons, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011; Neff ve Beretvas, 2013; Terzi, 2015).

Mikulincer ve Shaver (2007) kaygılı bağlanan bireylerin daha benmerkezci ve kendi bağlanma ihtiyaçlarına daha duyarlı olduklarını belirtmektedir. İçsel çalışan modellere göre, kaygılı bağlanan bireylerin kendilerine yönelik olumsuz, başkalarına yönelik olumlu bakış açılarına sahip olması söz konusudur. Öz-şefkat de, bireyin kendisine yönelik bir süreç olduğundan, bu değişkenin bağlanmanın kaygı boyutu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kaçınan bağlanma ise, bireyin kendisinden ziyade, başkalarına yönelik değerlendirmelerini içermektedir. Bu nedenle, öz-şefkat üzerinde bağlanma kaygısının, bağlanma kaçınmasına göre daha güçlü bir yordayıcı olması beklenmektedir.

Öte yandan, bağlanma ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin tam olarak açıklanabildiği söylenemez. Bebeklikte edinilen bağlanma tarzlarının yetişkinlikte devam ettiği pek çok araştırma ile kanıtlanmış olsa dahi, bazı araştırmacılar güvensiz bağlanan kişilerin ihtiyacı olan sevgi, ilgi ve desteği aldıklarında, güç de olsa bağlanma şemalarını değiştirebileceklerini ortaya koymaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2003). Neff ve Beretvas (2013), bu ilgi, sevgi ve desteğin yalnızca başkalarından değil, kişinin kendisinden kendisine geldiğinde de bağlanma şemalarına etkisi

olabileceğini belirtmektedir. Bir başka ifadeyle, bebeklik döneminde güvensiz bağlanan kişilerin de öz-şefkatlerinin yüksek olma ihtimalini göz ardı etmemek gerekmektedir. Bu noktada, bağlanma ile öz-şefkat ilişkisini kesin sınırlarla çizmek zorlaşmaktadır.

1.7.3. Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığı için koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmekte olan sosyal desteğin, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığına etkisi pek çok araştırma ile de ortaya konmuştur (House, 1981; Cohen ve Syme, 1985; Cohen ve Wills, 1985; House vd., 1988a; House vd., 1988b; Pierce vd., 1996; Kessler vd., 1985).

Sosyal destek farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Cohen ve Syme (1985) en genel tanımıyla sosyal desteği “diğer insanlar tarafından sağlanan kaynaklar” (s. 4) olarak ifade etmektedirler. Sosyal desteğin bir başka tanımı ise, “Bireyin önemsendiği, sevildiği, değer gördüğü ve ortak sorumlulukları olan bir ağın bir üyesi olduğuna inanmasına sebep olan bilgilerdir” (Cobb, 1976, s. 300) şeklindedir. Lin, Simeone, Ensel ve Kuo ise (1979) sosyal desteği “bireyin, diğer bireylerle, gruplarla ve daha büyük topluluklarla sosyal bağlar yoluyla ulaşabildiği destek” olarak tanımlamaktadır. Thoits (1995), sosyal destek denildiğinde, birey için aile üyeleri, arkadaşlar, iş arkadaşları gibi bazı kişiler tarafından ortaya konan işlevlerin kast edildiğini belirtmektedir.

Bahsedilen sosyal destek kaynaklarının kimler olduğu ile ilgili de çeşitli görüşler vardır. Örneğin Yıldırım (1997), bireylerin sosyal destek sistemi içerisindeki kişileri; aile, arkadaş, komşu, öğretmen ve çevredeki ideolojik, dinsel veya etnik gruplar ile içinde yaşanılan toplum olarak sınıflandırmaktadır. Hupcey ise (1998), insanların eşini, çocuklarını, ailedeki kişileri ve yakın arkadaşlarını sosyal destek kaynakları olarak gördüklerini belirtmektedir. Bu doğrultuda, sosyal desteğin algılanabileceği ve/veya alınabileceği kaynaklar olarak aile, eş, çocuk ve arkadaşların vurgulandığı görülmektedir.

Sosyal destek kavramı üzerine çalışmalar yürüten bazı araştırmacılar ise, sosyal desteğin algılanan ve alınan olmak üzere iki türlü elde edilebileceğini belirterek, sosyal destek söz konusu olduğunda, bireylere gerçekte sağlanan destekten ziyade, algılanan desteğin daha önemli bir etkiye sahip olduğunun altını

çizmektedir (Coyne ve Downey, 1991; Dunkel-Schetter ve Bennett, 1990; Hupcey, 1998). Benzer şekilde House'a göre de (1981; House ve Kahn, 1985) sosyal destek algılanan (percieved) ve alınan (received) olarak iki şekilde incelenmelidir. Bir başka ifadeyle, bireyin aldığı sosyal destek, diğerleri tarafından sunulan kadar değil; kendisinin algıladığı kadardır ve bu anlamda bireylerin algıladıkları destek, aldıkları destekten daha belirleyicidir.

Baumeister ve Leary'ye göre (1995) ait olmak insanların temel ihtiyacıdır ve bireyler özellikle kendilerinin iyi oluşlarını önemseyen ve onlardan hoşlanan kişilerle belli sıklıklarda iletişim kurma ihtiyacı duymaktadır. Bu doğrultuda, sosyal ilişkilerini devam ettirmenin ve sosyal desteğin bireylere çeşitli yararlar sağladığını söylemek mümkündür. İlgili literatür incelendiğinde, sosyal desteğin işlevlerine göre farklı şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. House (1981) dört tip sosyal destek türü olduğunu belirtmektedir. Bunlar: (a) *Araçsal destek*: Maddi destek ve direkt olarak bireyin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik destektir. Yakın arkadaşlar, iş arkadaşları ve komşular aracılığıyla sağlanabilmektedir. (b) *Bilgi desteği*: Bireylerin problemlerini çözebilmek için ihtiyaç duyacağı tavsiye, öneri ve bilgileri sağlayan destek türüdür. (c) *Değerlendirici destek*: Bireyin kendisini değerlendirmesi için gerekli olan yapıcı bildirimler, doğrulamalar ve sosyal karşılaştırmaları içeren destek türüdür. (d) *Duygusal destek*: Yaşam deneyimlerini paylaşmayı kapsamaktadır. Empati, sevgi, güven ve ilginin duygusal destek kavramıyla ilgili olduğu söylenebilir. Duygusal desteğin önemine değinen Thoits ise (1995), algılanan sosyal desteğin özellikle duygusal boyutunun diğer boyutlarına göre daha ön planda olduğunu belirtmektedir ve duygusal desteğin, bireylerin belli kişilerden aldığına inandığı sevgi, ilgi, sempati, anlayış, saygı ve değeri kapsadığını vurgulamaktadır.

Bir başka sınıflamada ise, Cohen ve Wills (1985) dört sosyal destek boyutundan bahsetmektedir. Bunlar: (a) *Takdir desteği*: Bireylerin zorluk ve kişisel hatalarına bakmaksızın, kendi değeri ve deneyimleriyle kabul edilmesi ile ilgilidir. (b): *Bilgi desteği*: Sorunlu olayları tanımlama, anlama ve onlarla başa çıkmak için verilen destektir. (c) *Berberlik desteği*: Bireylerin boş zamanlarında birlikte oldukları kişilerle sağlanmaktadır. Bu destek bireylerin çevredekilerden onay alma ve onlarla iletişim kurma ihtiyaçlarını karşılayabilir. (d) *Araçsal destek*: Maddi yardım, ihtiyaç olan araç-gereç ve hizmetleri sağlamak ile ilgili destektir.

Sosyal desteğin önemini vurgulayan Cohen ve Wills'e göre (1985), olumsuz olaylarla karşılaşan kişiler kendilerini çaresiz hissedebilirler ve bu da bireylerin benlik saygılarının düşmesine neden olabilir. Bu noktada, sosyal destek sistemi harekete geçerek bireyin olumsuzluklara karşı korunmasını sağlar. Buradan hareketle, sosyal desteğin koruyucu bir işlev olarak ortaya çıkmasında bazı kuramcılar bazı modeller önermişlerdir. Sosyal desteği açıklamada bu modellerden Cohen ve Wills'in (1985) ortaya koyduğu iki model ön plana çıkmaktadır. Bunlardan birincisi Temel Etki Modeli (Main Effect Model)'dir. Bu modele göre sosyal kaynaklar, bireylerin stres seviyesine bağlı olmaksızın bireylere fayda sağlarlar. Sosyal kaynaklar, bireye olumlu duygulanım sağlaması, bireylerin yaşamıyla ilgili tahmin edilebilir bir yön sağlaması ve de bireyin kendisini değerli hissetmesini sağlaması bakımından bireye katkı sağlayabilir. Ayrıca sosyal ağlar bireylerin olumsuz deneyimlerden kaçınmasını sağlayabilmektedir. Bahsedilen diğer model ise, Tampon Etki Modeli (Buffering Effect Model)'dir. Bu modele göre ise sosyal kaynaklar, bireyler stresli durumlarla karşı karşıya kaldığında koruyucu bir tampon etki yaratır ve olayların kişinin sağlığını olumsuz yönde etkilemesini engelleyebilir. Böylece kişinin dengesinin sağlanmasına yardımcı olur. Böylelikle bu iki model incelendiğinde, farklı kaynaklardan alınan ve/veya algılanan sosyal desteğin bireylerin iyi oluşlarına doğrudan ya da dolaylı olarak katkı sağladığı söylenebilir. Bireyin ruhsal sağlığıyla yakından ilgili olan sosyal desteğin, öz-şefkat düzeyi ile de bağlantılı olabileceği düşünülebilir.

1.7.3.1. Algılanan Sosyal Destek ve Öz-Şefkat

Daha önce bahsedildiği üzere, diğerleriyle ilişki içinde olma; dolayısıyla çevreden yalıtılmış olmama öz-şefkatin temel bileşenlerindedir (Neff, 2003a). Sosyal destek ise, bireylerin diğerlerinden elde ettiği bir destektir (Cohen ve Syme, 1985) ve bireylerin çevre ile ilişki kurma ihtiyacını karşılayarak iyi oluşları üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Öz-şefkati yüksek olan bireylerin diğerlerine karşı da şefkatli olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Neff, 2003a). Bireyler öz-şefkati yüksek olan bir bakış açısıyla baktıklarında, hem kendilerinin hem de diğerlerinin ilgiye değer olduklarını fark edebilmektedir ve böylece ilişki içerisinde kendi ihtiyaçları ve diğer bireyin ihtiyaçları arasında bir denge kurabilmektedir (Yarnell ve Neff, 2013). Buradan hareketle sosyal destek ile öz-şefkatin ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde, algılanan sosyal destek ve kişilerarası ilişkilerdeki iyi oluş ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çeşitli araştırmalara rastlanmıştır. Bu araştırmalar, öz-şefkati yüksek olan kişilerin, ilişki yaşadıkları kişilere sosyal destek sağlamada daha iyi olduğuna işaret etmektedir. Örneğin, Neff ve Beretvas (2013) öz-şefkati yüksek olan bireylerin partnerleri tarafından duygusal olarak daha bağlı ve kabul edici olarak betimlendiğini; Crocker ve Canevello (2008) ise yakın ilişkilerde daha şefkatli olduklarını ve karşısındaki bireye daha çok destek sağladıklarını ortaya koymuştur.

Öz-şefkatin temel özellikleri düşünüldüğünde, bireylerin olumsuzluklarla ve insanların kusurları ile karşılaştığında daha destekleyici ve kabul edici davranmasının, bir başka ifade ile, öz-şefkat düzeylerinin yüksek olmasının, sosyal destek düzeylerinin de yüksek olmasını sağlaması beklenmektedir. Öte yandan bu araştırmada, öz-şefkat ve algılanan sosyal destek ilişkisi farklı bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Bu çalışmada öz-şefkatin, algılanan sosyal destek ile ne kadar açıklanabileceği araştırılmaktadır. Bir başka ifadeyle, bireylerin algıladığı sosyal desteğin, öz-şefkat seviyelerini yordayıp yordamadığı ele alınmaktadır.

Sosyal desteğin yordayıcı olarak öz-şefkat ile ilişkisine bakıldığında iki farklı görüş ortaya konduğunu söylemek mümkündür. İlk görüş öz-şefkatin bireyin ilişkide olduğu diğer bireylerin etkisi ile değişmeyeceği; diğer görüş ise etraftaki bireylerin öz-şefkati etkileyebileceği görüşüdür. Bireyler olumsuzluklarla karşılaştıklarında, kendilerini sosyal destek kaynakları olabilecek olan diğer kişilerden soyutlanmış hissedebilirler. Bu da, bireylerin acı çekmeye devam etmesiyle sonuçlanabilmektedir (Bennett-Goleman, 2001). Oysa çevre ile ilişkileri sürdürmek ve acı veren olayın yalnızca kişinin kendisine özgü olmadığını fark etmek, bireylerin acılarıyla ilgili bir farkındalık oluşturmaya ve böylece nazikçe kendisini iyileştirme yoluna gitmesine yardımcı olan bir güç haline alabilir. Daha önce de belirtildiği üzere öz-şefkat bireyin kendi acılarına karşı açık olması ve acılarından duygusal olarak etkilenmesi; acılarından kaçınmaması ve acılarıyla olan bağlantısını koparmaması; kendi acısını yatıştırma isteği üretmesi; acılarının kendisine özgü olmadığını fark etmesi ve kendisini şefkatle iyileştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003b). Dolayısıyla, çevre ile ilişkilerin önemli bir boyutu olan algılanan sosyal destek, bireylerin öz-şefkatlerini etkileyen bir değişken olarak ele alınabilir.

Öte yandan Neff'e göre (2004), bireylerin kendisini değerli hissetmesi için dışsal bir değerlendirmeye ihtiyacı olmayabilir. Bunun nedeni, bireyin olumsuzluklarla başa çıkmada kendi içsel gücünü, bir başka ifadeyle, öz-şefkatini kullanmasının yeterli olmasıdır. Buna paralel olarak Neff ve Vonk (2009) öz-şefkatin diğerlerinin sosyal değerlendirmesinden görece bağımsız olduğunu vurgulamaktadır. Hatta Germer'e göre (2009) kişiler yalnız olmasalar bile kendilerini soyutlanmış hissedebilirler. Bir başka ifadeyle, kişiler yeteri kadar sosyal destek alsalar dahi insanlığın ortak deneyimlerinden kopuk olabilir ve öz-şefkat düzeyleri düşük olabilir. Ancak, öz-şefkatin bağlanma ile olan ilişkisi de düşünüldüğünde, örneğin Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarında güvenli bağlananların öz-şefkatinin yüksek oluşu, öz-şefkatin aslında bebeklik döneminden itibaren oluşmaya başlayan bir nitelik olduğu söylenebilir. Bir başka ifadeyle, çeşitli araştırmacılar tarafından ortaya konulduğu üzere (Irons, 2007; Neff ve Beretvas, 2013; Terzi, 2015; Wei vd., 2011), çocukların ilk bağlanma figürleriyle olan ilişkileri dahi öz-şefkatlerini etkileyebilmektedir. Bunun nedeni bireyler için önemli olan ilk ilişkilerdeki figürlerin içselleştirilmesidir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu doğrultuda, bireylerin ilk bağlanma figürlerini oluşturan bakım veren konumundaki ailelerinden, yaşamlarında önemli bir yer kaplayan arkadaşlarından ve diğer özel kişilerden algıladıkları desteğin, öz-şefkat üzerinde etkisini dikkate almak anlamlı görünmektedir. Algılanan sosyal desteğin bu boyutları düşünüldüğünde, bahsedilen kişilerin bireylerin yaşamlarında var olup-olmaması ve bireylerin yaşamındaki önem derecesi gibi değişkenlerden etkilenebileceği göz önünde bulundurularak, bireylerin öz-şefkatleri ile ilişkisinin araştırılmasının anlamlı olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, algılanan sosyal destek ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin ortaya konması için daha çok çalışmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sırasıyla ilgili alanyazında öz-şefkatin, bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek ile birlikte ele alındığı çalışmalara yer verilmiştir. Değişkenlere ilişkin çalışmalar verilirken kronolojik sıralama esas alınmıştır ancak anlamsal bütünlüğün bozulmaması da göz önünde bulundurulmuştur. Literatürde sınırlı sayıda çalışma olmasından dolayı araştırmalar verilirken sadece üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalar değil, diğer örneklem gruplarıyla yürütülen çalışmalara da yer verilmiştir. Ayrıca öz-şefkat ile ilgili diğer çalışmalara da kısaca değinilmiştir.

2.1. Öz-Şefkat ve Bağlanma Tarzları ile İlgili Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde, bağlanma tarzları ve algılanan sosyal destek ile öz-şefkatin ele alındığı sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bunun nedeni, öz-şefkatin Batı kültürüne görece yeni adapte olan bir kavram olmasıdır. Öz-şefkat ile ilgili çalışmalar, kavramın yapısının ortaya konduğu çalışmalardan sonra (Neff, 2003a; 2003b) başlamıştır.

Öz-şefkat ve bağlanma tarzları ile ilgili rastlanılan ilk çalışma Neff ve McGehee (2010) tarafından yürütülmüştür. Neff ve McGehee (2010), 235 ergen ve 287 genç yetişkinle yürüttükleri bir çalışmada, bağlanma tarzları ile öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmanın bulgularına göre, yüksek öz-şefkat düzeyi güvenli bağlanma; düşük öz-şefkat düzeyi ise güvensiz bağlanma tarzları olan kaygılı ve korkulu bağlanma tarzları ile pozitif yönde anlamlı olarak ilişkilidir. Ancak öz-şefkat ile kaçınan/kayıtsız bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yine Neff ve Beretvas (2013) öz-şefkatin romantik ilişkilerdeki rolünü incelemek amacıyla genç yetişkinlerle yürüttükleri bir çalışmada, öz-şefkat ile güvenli bağlanma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı; kaygılı ve korkulu bağlanma tarzları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Benzer şekilde bu çalışmalarında da öz-şefkat ile kaçınan bağlanma tarzı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Alanyazın incelendiğinde, bağlanma ile bir başka değişken arasında öz-şefkatin aracı veya düzenleyici rolünün araştırıldığı çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmaların bulguları verilirken ilk olarak öz-şefkat ile bağlanma tarzları arasındaki

ilişki; daha sonra ise kurulan modellerde öz-şefkatin rolüne ilişkin bulgular aktarılmıştır.

Irons (2007) erken çocuk yetiştirme tutumları, bağlanma tarzları, öz-saldırı ve öz-şefkatin, depresyon ile olan ilişkisini incelediği araştırmasında, 114 lisans öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma sonuçları, tehdit ile ilgili kişisel anıların, kaygılı bağlanma tarzı ile birlikte öz-şefkat, öz-eleştiri ve depresyon ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, kaçınan bağlanmanın bu ilişkiye anlamlı bir katkı sağlamadığıdır.

Rosen (2013), güvensiz bağlanma ve depresyonun aracı değişkenlerini incelediği araştırmasında 356 katılımcı ile çalışmıştır. Araştırma sonuçları, öz-eleştiri, geniş getirir gibi düşünme (brooding thinking) ve öz-şefkatin, kaygılı bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu ortaya koymuştur.

Bolt (2015), yetişkinlikte güvensiz bağlanma ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin altında yatan gizil değişkenleri incelediği çalışmasını, 342 birey ve 75 çift ile yapmıştır. Çalışma sonucunda öz-şefkatin direkt aracı olmadığı ancak, partner şefkati aracılığıyla kaygılı bağlanma ile romantik ilişki kalitesi ve doyumunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifadeyle, kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin, öz-şefkati ve partner şefkati düşükse, romantik ilişki kalitesi ve doyumuna da düşük olabilmektedir. Bu doğrultuda, öz-şefkatin bu modelde de, kaçınan bağlanma tarzı ile anlamlı bir ilişki içinde olmadığı söylenebilir.

Türkiye’de yürütülen bir çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Terzi (2015), öz-şefkat, güvenli bağlanma ve eşler arası atıfların evliliğin işlevselliği üzerindeki rolünü test ettiği çalışması kapsamında, öz-şefkat ve bağlanma tarzlarının ilişkisini incelemiştir. Toplam 158 çiftin katıldığı çalışmada, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının her ikisi ile öz-şefkat arasında negatif yönde korelasyon bulunmuştur. Oluşturulan modelde ise, bağlanmanın sadece kaygılı bağlanma boyutunun öz-şefkat ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Bahsedilen çalışmada bağlanma tarzları katılımcı kadınların öz-şefkatlerinin toplam varyansının .32’sini; erkek katılımcılar için ise toplam varyansının .24’ünü açıklamıştır. Araştırma bulguları, erkeklerin evliliklerinin işlevselliği ile ilgili düşünceleri ve bağlanma boyutları arasındaki ilişkide, kadınların bağlanma boyutları ve kadınların kendilerine yönelik atıflarının aracı olduğunu göstermektedir. Ayrıca sonuçlar

kadınların bağlanma boyutları, öz-şefkat düzeyleri ve erkeklere yönelik atıflarının, çiftlerin evlilik doyumu ve iletişim kalitesi ile ilişkili olduğu yönündedir.

Andiç (2013) ergenlik dönemindeki bireylerin bağlanma tarzları, öz-şefkat düzeyleri ve psikolojik belirtilerini incelediği çalışmasını, lise ve üniversite düzeyinde toplam 490 öğrenci ile gerçekleştirmiştir. Çalışmada öz-şefkat ile bağlanmanın alt boyutlarından olumsuz baba algısı ve olumsuz kendilik algısı puanları ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu; olumlu anne algısı, olumlu baba algısı ve olumlu kendilik algısı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, bağlanma tarzları ile ergenlik döneminde zihni meşgul eden konular arasındaki ilişkide, öz-şefkatin alt boyutlarının aracı rollerinin olduğu bulunmuştur. Öz-şefkatin alt boyutlarının, güvensiz bağlanma tarzı ile karşı cinsle ilişkiler-madde kullanımı hakkında düşünme sıklığı arasındaki ilişkide tam aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

Pepping ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen bir çalışma ise, 361 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, bireylerin öz-şefkat seviyesindeki farkın temeli olabileceği düşünülen aile sıcaklığı ve bağlanma tarzları ile; öz-şefkat ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ebeveyn reddi ve aşırı korumacılığı ve düşük aile sıcaklığının düşük öz-şefkatin yordayıcısı olduğu ve bağlanma kaygısının bu ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bağlanma kaçınmasının ise, öz-şefkatle ilişkili, kurulan herhangi bir modelde anlamlı rolü olmadığı bulunmuştur. Bu araştırma sonunda, erken çocukluk yaşantıları ve bağlanmanın, öz-şefkatin gelişiminde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Moreira ve diğerleri (2016), kaygılı ve kaçınan bağlanma ve farkındalığı yüksek ebeveynlik (mindful parenting) arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü araştırmışlardır. Toplam 290 anne ve okul çağındaki ergen çocuklarının katıldığı araştırmada, öz-şefkat ile kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzlarının her ikisinin de negatif yönde anlamlı ilişkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kurulan modelde ise, kaygılı bağlanmanın, öz-şefkat aracılığıyla farkındalığı yüksek ebeveynliği etkilediği bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, kaygılı bağlanma tarzı gösteren annelerin, öz-şefkatleri de düşükse, farkındalığı yüksek ebeveynlikleri de düşük olabilmektedir. Bu çalışmada da, kaçınan bağlanma ile öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki kurulmamıştır.

Bazı araştırmalarda ise, kaygılı bağlanma ile öz-şefkat arasında ilişki bulunmasının yanı sıra; kaçınan bağlanma ile öz-şefkat arasında da ilişkiler bulunmuştur. Wei, Liao, Ku ve Shaffer'in (2011) alışmasında, bağlanma tarzları, empati ve öznel iyi oluş toplam 195 katılımcıdan oluşan üniversite örneklemini ve toplam 136 katılımcıdan oluşan yetişkin örnekleminde incelenmiştir. Bu çalışmanın üniversite öğrencileri örnekleminde de, yetişkin örnekleminde de öz-şefkat ile kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmada, öz-şefkatin kaygılı bağlanma tarzı ile öznel iyi oluş arasında aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Bir başka ifadeyle, kaygılı bağlanma tarzı olan ve öz-şefkati düşük olan bireylerin öznel iyi oluşu da düşük olabilmektedir. Çalışmada elde edilen bir başka sonuç ise, kaçınan bağlanma tarzı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, üniversite örnekleminde öz-şefkatin aracı rolünün anlamsız; yetişkinlerde ise anlamlı bulunmasıdır. Araştırmacılar çalışmanın kendi içinde ve alinyazınla çelişki oluşturan bu bulguyu kaçınan bağlanma tarzı olan yetişkinlerin, savunma amaçlı inkâr mekanizmasını kullanmasına bağlamıştır.

Kaçınan bağlanma ile öz-şefkat arasında zayıf da olsa bir ilişki kurulduğunu gösteren bir diğer çalışma ise, Raque-Bogdan ve diğerleri (2011) tarafından yürütölmüştür. Bu çalışmada bağlanma ile ruhsal ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkide, öz-şefkat ve mutluluk paylaşımının (mattering) aracı etkisi incelenmiştir. Araştırmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzlarının, öz-şefkat ile negatif yönde anlamlı ilişkili oldukları saptanmıştır. Ayrıca, öz-şefkat ve mutluluk paylaşımının bağlanma ile ruhsal sağlık arasındaki ilişkiyi kısmen etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada da, daha önce bahsedilen diğer çalışmalara paralel olarak, kaygılı bağlanma tarzının öz-şefkati yordama düzeyinin kaçınan bağlanma tarzından daha fazla olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak, bağlanma tarzları ve öz-şefkat arasındaki ilişki literatürde kısa sürede farklı analizler kullanılarak incelenmiştir. Bu çalışmalarda korelasyon katsayısı hesaplanması, regresyon ve model testleri kullanılmıştır. Bu araştırmalarda genellikle bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması ile öz-şefkat arasında negatif korelasyonlar bulunmuştur. Öz-şefkat ve bağlanmanın değişkenler olarak ele alındığı regresyon ve model testlerinde ise, bağlanmanın kaygı boyutunun öz-şefkat düzeyine veya öz-şefkat aracılığıyla kurulan modele

anlamli katkısının olduğu çalışmalara sıklıkla rastlanırken; kaçınan bağlanmanın düşük de olsa anlamli katkısının olduğu iki araştırmaya rastlanmıştır.

2.2. z-şefkat ve Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde, öz-şefkat ve algılanan sosyal desteğin bir arada ele alındığı sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmaların farklı kültürlerde ve genellikle niversite örnekleminden farklı örneklem grupları ile yürütüldüğü söylenebilir.

z-şefkat ve algılanan sosyal desteğin incelendiği çalışmaların bazılarında, öz-şefkat ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamli ilişkiler bulunmuştur. Örneğin, Türkiye’de Akın ve diğerlerinin (2011) z-şefkat ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmaya, 273 niversite ğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan sosyal destek toplam puanı ile öz-şefkatin temel boyutları -öz-sevecenlik, insanlığın ortak deneyimleri, farkındalık- arasında pozitif yönde anlamli ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde Akkaya (2011), lise düzeyinde 400 ğrenci ile çalıştığı araştırmasında, sosyal destek ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada, öz-şefkat ile sosyal desteğin aile, arkadaş ve ğretmen boyutları arasında pozitif yönde anlamli ilişkiler bulunmuştur.

Farklı araştırma gruplarında, öz-şefkat ve algılanan sosyal destek ilişkisinin incelendiği bir çalışma ise Batista ve diğerleri (2015) tarafından yrtlmştr. Bu çalışmada, akciğer kanseri olan bireylerin hastalığa karşı psikolojik uyumlarında sosyal destek ve öz-şefkatin rolü araştırılmış ve bu çalışmaya 55 hasta katılmıştır. Araştırmada sosyal destek ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamli ilişki bulunmuştur. Hasta bireylerle yapılan çalışmaların yanı sıra travmatik yaşantılara maruz kalmış yetişkin bireylerin algıladıkları destek düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara da rastlanmıştır. Örneğin, Maheux ve Price (2016) tarafından travmatik yaşantılara maruz kalmış yetişkin bireylerde yürütülen araştırmanın sonuçları, sosyal destek ile öz-şefkat arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, z-şefkatin sosyal destek ile travma sonrası stres bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu ve depresyon arasındaki ilişkide aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, travmaya

maruz kalmış ve sosyal desteği yüksek olan bireylerin, öz-şefkatleri de yüksek olduğunda, yukarıda sözü edilen rahatsızlıkların semptomları azalmaktadır.

Jeon ve diğerleri ise (2016), Kore'de lise ve üniversite düzeyinde toplam 333 üst düzey sporcu ile yaptıkları bir çalışmada; sosyal destek, öz-şefkat ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada, öz-şefkatin sosyal destek ve öznel iyi oluş arasında kısmi olarak aracı rolü olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bir başka ifadeyle, sosyal desteği yüksek olan bireylerin öz-şefkatleri de yüksek ise, öznel iyi oluşlarını da yüksek olabilmektedir. Ayrıca araştırma sonucunda sosyal desteğin, öz-şefkat üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Görüldüğü üzere incelenen birçok çalışmanın sonuçları (Akın vd., 2011; Akkaya, 2011; Batista vd., 2015; Jeon vd., 2016; Maheux ve Price, 2016) farklı araştırma gruplarının farklı kaynaklardan algıladıkları destek düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna karşın Salazar (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları bu çalışmaların sonuçlarından farklılık göstermektedir. Salazar (2015) aynı cinsiyetteki arkadaşlıklardaki şefkat, öz-şefkat, yakınlık, güven ve algılanan sosyal desteği araştırdığı çalışmasında, 50 erkek ve 93 kadından oluşan üniversite örneklemeyle çalışmıştır. Bu çalışmada, öz-şefkat ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgu, öz-şefkati yüksek olan bireylerin destek mekanizması olarak kendilerini kullandıklarından, dışsal bir desteğe ihtiyaç duymadıkları şeklinde yorumlanmıştır. Ancak bu bulgu, araştırmacının da belirttiği üzere, yalnızca korelasyon katsayısı hesaplanarak elde edilmiştir. Bu nedenle araştırmacı tarafından öz-şefkat ve algılanan sosyal destek ile ilgili farklı çalışmalar yürütülmesi önerilmiştir.

Sonuç olarak, algılanan sosyal destek ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin sınırlı sayıda araştırma ile incelendiği söylenebilir. Çalışmaların özellikle korelasyon katsayısı hesaplamakla sınırlı kaldığı ve algılanan sosyal desteğin boyutlarının ayrı ayrı değerlendirilmediği (aile, arkadaş, öğretmen, özel bir insan vb.) dikkat çekmektedir.

2.3. Öz-Şefkat ve Olumsuz Yaşam Olayları ile İlgili Araştırmalar

Öz-şefkatin olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşan bireylerin tepkilerini etkileyerek bu olaylara ilişkin dayanıklılıklarını arttırdığı görülmektedir (Germer ve Neff, 2013).

Literatür incelendiğinde olumsuz yaşam olayları ve öz-şefkati ele alan sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Örneğin, Leary ve diğerleri (2007) olumsuz yaşam olaylarına verilen öz-şefkat tepkilerini inceledikleri deneysel çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin olumsuz olaylara verdikleri tepkileri ve bunlara verdikleri tepkilerde öz-şefkatin rolünü araştırmışlardır. Bu çalışmada katılımcılar karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylarını (a) İş ve okul, (b) Aile, (c) Arkadaş ve sosyal yaşam, (d) Spor, rekreasyon ve eğlence, (e) Fiziksel sağlık, (f) Romantik ilişkiler ve (g) diğer şeklinde kategorileştirmişlerdir. Bu çalışma ile, başarısızlık, reddedilme, utanma ve diğer olumsuz olaylara karşı verilen tepkide kişinin öz-şefkatinin rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz-şefkati yüksek olan kişilerin; olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşma, onları hatırlama ve onları hayal etme durumlarında, öz-şefkati düşük olan kişilere göre daha az olumsuz duyguya kapıldığı ortaya konmuştur. Ayrıca, öz-şefkati yüksek olan kişilerin olumsuz özelliklerini ve davranışlarını, onlarla ilgili takıntılar oluşturmadan, savunmaya geçmeden ve kötü hissetmeden kabul edebildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifadeyle, bu araştırma öz-şefkatin olumsuz yaşam olaylarının etkisini azaltmaya yönelik koruyucu, tampon (buffering) bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, olumsuz yaşam olaylarından sayılabilecek travmatik yaşantılar ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği çeşitli araştırmalara rastlanmıştır. Örneğin, Tanaka ve diğerleri (2011) tarafından yapılan bir araştırmada, 16-20 yaş arasında 117 genç ile çalışılmıştır. Bu katılımcıların çocukluk döneminde aile tarafından duygusal istismara maruz kalmanın düşük öz-şefkatle ilişkili olduğu ve düşük öz-şefkati olan bireylerin daha çok duygusal stres yaşadıkları ve alkol kullanımı ve intihar etme ihtimallerinin daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bir başka ifadeyle, çocuklukta duygusal istismar, ihmal ve fiziksel şiddet gören bireylerin öz-şefkatleri daha düşük bulunmuştur. Vettese ve diğerleri ise (2011), 16-24 yaş arasındaki 81 katılımcı ile çalıştıkları araştırmalarında, öz-şefkatin çocuklukta yaşanan istismar ile duygu düzenleme arasında aracı rolü olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu araştırmanın sonunda, travma geçmişi olan ancak öz-şefkati yüksek bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla baş etmede daha başarılı oldukları ortaya konmuştur. Yapılan bir başka araştırmada ise cinsel saldırı mağduru kadınların travma ile başa çıkmalarında öz-şefkatin etkisi araştırılmıştır (Close, 2013). Bu araştırma cinsel saldırıya uğramış

16-61 yaş arasındaki 141 kadın ile yürütülmüştür. Elde edilen bulgular, öz-şefkatin travma sonrası stres semptomları ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Robinson ve diğerleri tarafından ise (2016), neden bazı insanların olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştığında kendilerine şefkatli davranmak konusunda direnç gösterdiği deneysel yolla araştırılmıştır. Bu çalışma 161 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak, öz-şefkati düşük bireylerin olumsuz olaylarla karşılaştığında daha mutsuz, daha kaygılı ve daha stresli olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz-şefkati yüksek de olsa, düşük de olsa tüm katılımcıların olumsuz olaylara verilen öz-şefkatli tepkileri, yüksek düzeyde iyi oluşla ilişkilendirdiği görülmüştür.

Sonuç olarak, bazı alanlardaki olumsuz yaşam olayları ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin sınırlı sayıda araştırma ile incelendiği söylenebilir. Bu araştırmalar sonunda da, öz-şefkatin olumsuz yaşam olaylarına karşı koruyucu ve psikolojik sağlamlığı arttırıcı bir etkisi olduğu ortaya konmuştur. Bu araştırmada, olumsuz yaşam olayları ile öz-şefkat ilişkisi farklı bir açıdan ele alınmıştır. Bu çalışmada, aile/çevre koşulları, kaza-kayıp yaşantıları, arkadaşlık-romantik ilişkiler alanlarına ilişkin olumsuz yaşam olaylarını, az ve çok yaşayan bireylerin öz-şefkat düzeylerinin farklı olup olmadığı ele alınmıştır.

2.4. Öz-Şefkat ile İlgili Diğer Araştırmalar

Öz-şefkat, daha önce de bahsedildiği üzere, Batı literatürüne Kristin Neff'in (2003a; 2003b) öz-şefkat kavramının işlevsuz tanımını yapması ve bu kavrama ilişkin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmesi ile dâhil olmuştur. Bu araştırmada ele alınan bağlanma, algılanan sosyal destek, olumsuz yaşam olayları ve aile ortamı değişkenleri ile öz-şefkat ilişkisini inceleyen araştırmalar verildikten sonra; öz-şefkat ile ilişkisi kurulan pozitif psikoloji kavramları, psikolojik ve fiziksel sağlık, kişilerarası ilişkiler, kişilik özellikleri ve akademik başarı konularında yapılan çalışmalarla ilgili kısa bir özet sunulacaktır.

Öz-şefkat ile ilgili yapılan çalışmaların büyük bir kısmında pozitif psikoloji kavramlarına odaklanıldığı ve öz-şefkatin bireylerin ruh sağlığına olan etkisinin incelendiği dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda öz-şefkatin iyi oluşla (Neff, 2004; Neff, 2011a; Baer vd., 2012; Neff ve Beretvas, 2013; Bluth ve Blanton, 2014; Neff

ve Costigan, 2014), yaşam doyumuyla (Neff, 2003b; Umphrey ve Sherblom, 2014), mutlulukla (Neff vd., 2007a; Neff ve Vonk, 2009; Hollis-Walker ve Colosimo, 2011), iyimserlikle (Neff vd., 2007b; Neff ve Vonk, 2009; Başak, 2012; Neff ve Costigan, 2014), olumlu duygulanımla (Neff vd., 2007a; Neff ve Vonk, 2009), bilgelikle (Neff vd., 2007b), duygusal zekâyyla (Neff, 2003b; Heffernan vd., 2010), etkili baş etme becerileriyle (Neff vd., 2005; Leary vd., 2007) pozitif yönde ilişkili bir kavram olduğu ortaya konmuştur.

Öte yandan, yapılan klinik araştırmalar sonucunda öz-şefkatin, stres (Deniz ve Sümer, 2010; Bluth ve Blanton, 2014; Finlay-Jones, Rees ve Kane, 2014), kaygı (Deniz ve Sümer, 2010; Bayramoğlu, 2011), depresyon (Öveç, 2007; Deniz ve Sümer, 2010; Bayramoğlu, 2011; Ehret, Joormann ve Berking, 2015; Kıcalı, 2015; Fard, 2016), yeme bozuklukları (Ferreira, Matos, Duarte ve Pinto-Gouveia, 2014; Barnett ve Sharp, 2016) gibi kavramlarla negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifadeyle, öz-şefkat, düşük psikopatoloji ile ilişkilendirilebilir. Nitekim 20 çalışma katılarak yapılan bir metanaliz çalışması sonucunda, öz-şefkat ile psikopatoloji arasındaki etki büyüklüğünün yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (MacBeth ve Gumley, 2012).

Öz-şefkat ile kişilerarası ilişkilerin incelendiği araştırmalarda ise, aile ilişkileri, romantik ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri ve de toplumla birey arasındaki ilişkilere odaklanıldığı görülmektedir. Bu çalışmalar incelendiğinde öz-şefkatin, kişilerarası ilişkilerde etkili çatışma çözme (Yarnell ve Neff, 2013), romantik ilişkilerde ilgi ve destek sağlama (Neff ve Beretvas, 2013), diğerlerine şefkat ve sosyal destek sağlama (Crocker ve Canevello, 2008; Gerber, Tolmacz ve Doron, 2015; Neff ve Pommier, 2013), algılanan sosyal destek (Akın vd., 2011; Akkaya, 2011; Batista vd., 2015; Jeon vd., 2016; Maheux ve Price, 2016), topluluk hissi (Neff ve McGehee, 2010; Akın ve Akın, 2015), olumlu sosyal davranış (Lindsay ve Creswell, 2014) gibi kavramlarla pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Öz-şefkat kavramı, tanım itibariyle bir kişilik özelliği olarak düşünülebilir. Yapılan bazı araştırmalar (Neff vd., 2007b; Tatlılıoğlu, 2010; Özyeşil, 2011) öz-şefkat ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Bu araştırmalarda, öz-şefkat ile nevroitiklik arasında negatif yönde anlamlı (Neff vd., 2007b; Tatlılıoğlu, 2010, Özyeşil, 2011); öz-şefkat ile dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk arasında

ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur (Neff vd., 2007b; Özyeşil, 2011).

Öz-şefkat ile ilişkili olduğu bulunan bir başka alan ise akademik başarıdır. Yapılan araştırmalar öz-şefkatin akademik başarısızlıkla başa çıkma (Neff vd., 2005), öz-yetkinlik (İskender, 2009; Manavipour ve Saeedian, 2016) ve motivasyon (Williams, Stark ve Foster, 2008) ile pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak literatürde öz-şefkatin, pozitif psikoloji kavramları, psikolojik ve fiziksel sağlık, kişilerarası ilişkiler, kişilik özellikleri ve akademik başarı gibi konular ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Bu kavramın bahsedilen alanlara ilişkin artan sayıda araştırma ile ele alındığı görülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla, araştırmaya katılan çalışma grubu, çalışmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama araçlarının uygulanması, verilerin işlenmesi ve çözümlenmesi konularına ilişkin bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmanın amacı, bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığını incelemektir. Ayrıca öz-şefkat düzeyinin bazı değişkenlerle olan farkı incelenmiştir. Buradan hareketle bu araştırmanın, betimsel ve ilişkisel bir tarama çalışması olduğu söylenebilir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu kısımda araştırma kapsamına alınan çalışma grubunun belirlenmesi ile ilgili bilgiler aktarılmıştır. Buna ek olarak, araştırma kapsamına alınan çalışma grubunun cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, romantik ilişki durumu ve aile ortamlarına ilişkin bilgiler tablolar halinde sunulmuştur.

3.2.1. Çalışma Grubunun Özellikleri

Araştırmanın çalışma grubunu Ankara'da bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan ve elverişli örnekleme yöntemi ile ulaşılan 609 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya, veri toplama araçlarında sunulan maddelerin %5' inden daha fazlasının eksik bırakılmadığı ve çok yönlü uç değer olarak nitelendirilmeyen 587 veri dâhil edilmiştir. Regresyon için uygun görülen örneklem büyüklüğü için temel kural, $N \geq 50+8m$ (m bağımsız değişken sayısı) biçimindedir. Bu temel kurallar $\alpha=.05$, $\beta=.20$ ve bağımlı-bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin orta düzey olduğunu varsaymaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda $587 \geq 50+8.5$ ile bu çalışmada kullanılan çalışma grubunun yeterli büyüklüğe ulaşıldığı söylenebilir.

Katılımcılarla ilgili demografik bilgiler 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılarak elde edilmiştir. Alınan bilgilere ilişkin frekans ve yüzdeler aşağıda tablolar halinde açıklanmıştır.

Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyete, Yaşa ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

<i>Değişkenler</i>	<i>Kategoriler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	427	72,7
	Erkek	156	26,6
	Diğer	4	0,7
Yaş	18	62	10,6
	19	137	23,3
	20	145	24,7
	21	97	16,5
	22 ve üstü	146	24,9
Sınıf Düzeyi	1.sınıf	202	34,4
	2.sınıf	242	41,2
	3.sınıf	34	5,8
	4.sınıf ve üstü	61	10,4
	Belirtmeyen	1	0,2
Toplam		587	100,0

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere, araştırma kapsamına alınan öğrencilerden % 72,7’si cinsiyetini kadın, % 26,6’sı erkek, % 0,7’si ise diğer olarak betimlemiştir. Katılımcıların % 10,6’sı 18, % 23,3’ü 19, % 24,7’si 20, % 16,5’i 21 yaşında ve 24,9’u 22 yaş ve üstündedir. Sınıf düzeyine bakıldığında ise, öğrencilerin % 34,4’ü 1.sınıf, % 42,2’si 2.sınıf, % 5,8’i 3.sınıf ve % 10,4’ü 4.sınıf ve üstü olduğunu belirtmiştir. Sınıf düzeyini belirtmeyen bir katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 3.2. Katılımcıların Romantik İlişki Durumlarına Göre Dağılımları

<i>Değişken</i>	<i>Kategoriler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Romantik İlişki Durumu	Flört	182	31,0
	Sözlü	17	2,9
	Nişanlı	5	0,9
	Evli	9	1,5
	İlişkisi yok	372	63,4
	Belirtmeyen	2	0,3
Toplam		587	100,0

Tablo 3.2 incelendiğinde, katılımcıların %31’inin romantik ilişki durumunu flört; %2,9’unun sözlü; %0,9’unun nişanlı; %1,5’inin evli; %63,4’ünün ilişkisi yok olarak belirttiği görülmüştür. Katılımcıların %0,3’ünün ise ilişki durumlarını belirtmediği görülmektedir.

Tablo 3.3. Katılımcıların Aile Ortamlarına İlişkin Görüşlerine Göre Dağılımları

<i>Değişken</i>	<i>Kategoriler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Aile Ortamı</i>	Otoriter-katı	37	6,3
	Mükemmeliyetçi-kuralcı	74	12,6
	Demokratik-ılımlı	374	63,7
	Çatışmalı-huzursuz	76	13,0
	Diğer	26	4,4
<i>Toplam</i>		<i>587</i>	<i>100,0</i>

Tablo 3.3'te görülebileceği üzere katılımcıların aile ortamlarına ilişkin görüşlerinin dağılımı %6,3 otoriter-katı, %12,6 mükemmeliyetçi-kuralcı, %63,7 demokratik-ılımlı, % 13,0 çatışmalı-huzursuz ve % 4,4 ise diğer şeklindedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak için beş araç kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi amacıyla "Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)", algılanan sosyal desteğin belirlenmesi amacıyla "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu (ÇBASDÖ)", ve bağlanma tarzının belirlenmesi amacıyla "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)" kullanılmıştır. Öğrencilerin yaşadıkları olumsuz olaylarla ilgili bilgi almak için araştırmacı tarafından geliştirilen "Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi (OYOKL)" kullanılmıştır. Öğrencilerin bireysel ve çevresel çeşitli özelliklerine ilişkin bilgilerin toplanmasında araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu (KBF)" kullanılmıştır. Belirtilen ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının sonuçları, puanlanma ve yorumlanma özellikleri ile ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz-Anlayış Ölçeği'nin (Self-Compassion Scale) orijinali Neff (2003b) tarafından bireylerin öz-şefkat düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Orijinal ölçek 26 madde ve öz-sevecenlik, öz-eleştiri, insanlığın ortak deneyimleri, yalıtılmışlık, farkındalık ve aşırı özdeşleşme olarak adlandırılan 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerin üçü –öz-sevecenlik, insanlığın ortak deneyimleri, farkındalık- pozitif özellikleri; diğer üçü ise –öz-eleştiri, yalıtılmışlık, aşırı özdeşleşme- negatif özellikleri yansıtmaktadır. Neff'in geliştirdiği bu ölçeğin alt ölçekleri, Açıklayıcı Faktör Analizi ile belirlenmiş ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (CFA) kullanılarak

doğrulanmıştır. Bütün ölçek için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçekler için ise bu değer .78 ve .81 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçeğin toplam puanının test-tekrar test güvenilirliği .93 olarak hesaplanmıştır (Neff, 2003b).

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-Anlayış Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinali ve Türkçe formu İngiliz Dili öğretmenlerine iki hafta ara ile uygulanarak, İngilizce ve Türkçe formların anlaşılmasının arasında pozitif korelasyon olduğu görülmüştür ($r=.96$, $p<.001$). Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği'nin (ÖZAN) geçerlik çalışmaları kapsamında veriler üzerinde Açıklayıcı Faktör Analizi yapılmış ve orijinal ölçekten farklı olarak, Türkçe formun tek boyutlu bir yapı gösterdiği görülmüştür. Madde toplam korelasyon tablosunda değeri .30'un altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir.

Geçerlik çalışmaları kapsamında ÖZAN'ın bazı değişkenlerle olan korelasyon katsayıları incelenmiştir. ÖZAN puanları ile benlik saygısı puanları arasında $r= ,62$; yaşam doyum puanları arasında $r= ,45$; pozitif duygulanım puanları arasında $r= ,41$ ve negatif duygulanım puanları arasında $r= -,48$ düzeyinde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Deniz vd., 2008).

Öz-Anlayış Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak bu ölçeğin, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğuna karar verilmiştir (Deniz vd., 2008).

Öz-Anlayış Ölçeği, 5'li Likert tipi ve 24 maddeden oluşan bir ölçektir. Katılımcılardan her bir maddedeki ifadeleri okuyup, zorluklar karşısında kendisine genel olarak nasıl davrandıklarını işaretlemesi beklenmektedir (hemen hemen hiçbir zaman=1, nadiren=2, ara sıra=3, çoğu zaman=4 ve hemen hemen her zaman=5). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 120, en düşük puan ise 24'tür. Elde edilen yüksek puan öz-şefkatin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Bu çalışmada kullanılan veri setinde, Öz-Anlayış Ölçeği'nin tüm maddelerine ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuç, söz konusu ölçme aracının bu araştırma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin örnek maddeleri EK 1' de verilmiştir.

3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (YİYE- II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II'nin (Experience in Close Relationships - Revised) orijinali, Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından bireylerin bağlanma boyutlarını belirlemek için "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I" (Brennan vd., 1998) gözden geçirilerek geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin yapı-kavram geçerliğini sınamak için yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda özdeğeri 1'in üzerinde 7 faktör bulunmuş; ancak faktör sayısının belirlenmesine ait kriterler incelenmiş ve iki faktörlü çözümde karar kılınmıştır. Ölçeğin yapı-kavram geçerliğini sınamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analiz yönteminden faydalanılmıştır. Elde edilen uyum indeksleri verinin iki faktörlü modelini doğrulamıştır (GFI=.86; NNFI:.86; CFI: .89; RMR=.087). Modeldeki tüm standartlaştırılmış faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ayrıca kaygı ve kaçınma boyutlarını temsil eden iki gizil değişken arasında .42 oranında yapısal ilişki saptanmıştır.

YİYE II'nin güvenilirlik çalışması kapsamında, ölçeğin iç tutarlılığı, bağlanmanın kaygı boyutunda Cronbach alfa katsayısı .86; bağlanmanın kaçınma boyutunda Cronbach alfa katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır (Selçuk vd., 2005). YİYE II'nin güvenilirliği için yapılan test-tekrar-test analizi sonucunda kaygı boyutunun .82 ve kaçınma boyutunun .81 olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizleri YİYE-II'nin bağlanmada kaçınma ve kaygı boyutlarını temsil eden iki faktörlü, ölçüm duyarlılığı yüksek, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir (Selçuk vd., 2005).

Ölçeğin uygulanması ve puanlanmasına ilişkin bilgilere gelindiğinde ise; uygulama aşamasında katılımcılardan her bir maddenin romantik ilişkilerindeki duygu ve düşüncelerini ne derece yansıttığını 7'li derecelendirmeli ölçekler üzerinde (1 = hiç katılmıyorum, 7 = tamamen katılıyorum) değerlendirmeleri istenmektedir. Bu çalışmada, ölçeğin uygulama formunda yer alan açıklama kısmında katılımcılardan romantik ilişki yaşamıyorlarsa yaşıyor gibi düşünceleri istenmiştir. Ölçekteki 4., 8., 16., 17., 18., 20., 21., 22., 24., 26., 30., 32., 34. ve 36. maddelerin ters kodlanarak değerlendirilmiştir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzlarını ölçen maddeler ayrı ayrı toplanıp ortalamaları alınarak her bir katılımcı için kaygı ve kaçınma sürekli puanları hesaplanmaktadır (Selçuk vd., 2005).

Bu çalışmada Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin kaygılı bağlanma tarzı puanları için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .89, kaçınan bağlanma tarzı puanları için ise .88 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuç, söz konusu ölçme aracının bu araştırma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin örnek maddeleri EK 2' de verilmiştir.

3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Gözden Geçirilmiş Form (ÇBASDÖ)

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin (MSPSS) orijinali Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından bireyin sosyal destek kaynağının yeterliliğine ilişkin algısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Orijinal ölçek 12 madde ve aile, arkadaşlar ve özel bir insan olarak adlandırılan 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal formun Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .84 ile .92 arasındadır (Zimet vd., 1988).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları ilk olarak Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından ise ölçeğin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucu Cronbach Alfa güvenilirlikleri "Aile" alt ölçeği için .85, "Arkadaş" alt ölçeği için .88, "Özel bir insan" alt ölçeği için .92 ve ölçeğin toplam puanı için ise .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerliliğini sınamak amacıyla U.C.L.A Yalnızlık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Belirti Tarama Listesi ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları bulgularına göre ölçek, .80 ile .95 arasında değişen yüksek tutarlılık düzeylerine sahiptir (Eker vd., 2001).

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, 7'li Likert tipi ve 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Katılımcılardan, her bir maddedeki ifadeleri okuyup, her cümlede söylenenin kendileri için ne kadar doğru olduğunu "Kesinlikle hayır=1" ve "Kesinlikle evet=7" arasında işaretlemesi beklenmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 12 ve en yüksek puan 84'tür. Ölçekten alınan puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu gösterir (Eker vd., 2001).

Bu çalışmada Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu'nun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için .87, olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuç, söz konusu ölçme aracının bu araştırma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin örnek maddeleri EK 3' te verilmiştir.

3.3.4. Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi (OYOKL)

Literatür incelendiğinde bireylerin hayatlarında meydana gelen ve/veya gelmesi olası olan yaşam olaylarını belirlemek için geliştirilen çeşitli envanterlere rastlanmıştır. Bunlardan en yaygın kullanılanlarından biri Sarason, Johnson ve Siegel (1978) tarafından geliştirilen “Yaşam Olayları Ölçeği” dir. Bu ölçekte yer verilen yaşam olaylarının son 10 maddesinin özel olarak üniversite örnekleme uygun olduğu belirtilmektedir (Sarason vd., 1978). Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmaları farklı araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir (Aslanoğlu, 1985; Tüzün, 1997). Bahsedilen ölçeklerde hem olumlu hem de olumsuz sayılabilecek yaşam olayları yer almaktadır ve ölçeklerin özelliği olayların olumlu veya olumsuz olmasını bireylerin stres seviyesine göre değerlendirmesidir. Bir başka ifade ile, bu ölçme araçlarında yaşam olaylarını yaşama sıklığının yanı sıra, olayların bireyde yarattığı etki ölçülmektedir. Örneğin “Nişanlanma”, “Bölüm/alan değiştirme”, “Okulu bitirme” gibi yaşam olayları, bu envanterde bireylerin değerlendirmesine göre olumsuz puanlanabilir durumdadır. Oysa bu araştırma kapsamında ele alınan öz-şefkat kavramının tanımı ve özellikleri (Neff, 2003a; 2003b) düşünüldüğünde, bireylerin karşılaştıkları “acı veren olaylar”, “başarısızlıklar”, “eksiklikler” gibi olaylara vurgu yapıldığı dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin olumsuz yaşam olaylarının belirlenmesinde strese dayalı bir ölçüm hedeflenmemektedir. Bir başka ifadeyle, maddelerin “bireylerde stres yaratıp yaratmaması” na dönük değil, “acı veren/olumsuz” olup olmamasına dönük oluşturulması gerektiğine karar verilmiştir. Buradan hareketle üniversite öğrencilerinin yaşadıkları olumsuz olayları incelemek amacıyla araştırmacı tarafından “Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi (OYOKL)” geliştirilmiştir.

OYOKL’nın geliştirilmesi amacıyla ilk olarak ilgili literatür taranmış ve bu konuda sık kullanılan envanterlerden de faydalanılarak (Holmes ve Rahe, 1967; Sarason vd., 1978) üniversite düzeyindeki bireylerin yaşayabilecekleri 72 maddelik, Evet=1, Hayır=0 şeklinde kodlanan olumsuz olaylar listesi oluşturulmuştur. Buna ek olarak, grup uygulaması şeklinde Ankara’da bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan 56 lisans düzeyindeki öğrenciye “hayatlarında etkilendikleri ve kendi başlarından geçen olumsuz olayları” yazmaları istenmiştir. Elde edilen veriler, araştırmacı tarafından gözden geçirilmiştir. Ardından sık dile getirilen ve hazırlanan madde havuzunda yer almayan maddeler, liste halinde madde

havuzuna eklenmiştir. Daha sonra kontrol listesi, Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme ile Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanlarında doktora unvanı alan iki uzmanın görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan olayların ifade ediliş biçimi, anlaşılıp anlaşılmaması, tekrar eden madde olup olmaması, imla ve yazım hataları gibi konularla çeşitli dönütler gelmiştir. Uzmanlardan gelen önerilere göre düzeltmeler yapılmış ve 58 maddelik form deneme uygulamasına hazır hale getirilmiştir. Ardından ilk gruptan bağımsız olan ve yine Ankara'da bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan 52 kişilik bir üniversite öğrencisi grubuna, hazırlanan kontrol listesinin deneme uygulaması sınıf ortamında yapılmıştır. Öğrencilerden anlamadıkları maddelerle ilgili dönüt vermeleri ve eksik gördükleri yaşam olaylarını eklemeleri istenmiştir. Öğrencilerin dönütlerine göre sıkça anlaşılmadığı ve ölçülmek isteneni yansıtmadığı görülen 2 madde formdan çıkarılmış ve kalan maddeler tekrar düzenlenmiştir. Son olarak 56 maddelik bir uygulama formu elde edilmiştir. Hazırlanan 56 maddelik form bu araştırmanın çalışma grubu olan 587 kişilik üniversite öğrencisi grubuna uygulanmış ve elde edilen veriler faktör analizine tabii tutularak araştırmada kullanılacak maddelerin nihai haline karar verilmiştir. Faktör analizi kullanılmasının bir nedeni, elde edilen verilerde yer alan bazı maddelere oldukça az kişi tarafından tepki verilmesi nedeniyle, öz-şefkat ile bu maddede yer alan olay arasındaki farkın ortaya konması için madde analizi kullanılmamasıdır. Bu doğrultuda, maddelerin faktörleşmesinin sağlanması, bu faktörlere dayalı olarak boyutların oluşturulması ve elde edilen boyutlara ilişkin toplam puan alınarak bağımlı değişkenle farkının incelenmesi hedeflenmiştir. Bir diğer nedeni ise olumsuz yaşam olaylarına ilişkin elde edilen verilerin geçerli ve güvenilir olup olmadığının test edilmesidir. Aşağıda Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nin (OYOKL) geliştirilme aşamaları, kontrol listesine ilişkin geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonuçları yer almaktadır.

3.3.4.1. OYOKL'nin Geçerliliği

Verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett küresellik (sphericity) testi ile incelenmiştir. Verilerin faktör analizine uygun olduğunu söyleyebilmek için KMO'nun 0,60'tan yüksek olması ve ki-kare istatistiğinin anlamlı olması gerekmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Hazırlanan kontrol listesinin KMO değerinin 0.77 bulunmuş ve Bartlett küresellik testi anlamlı bulunmuştur (Ki-kare= 1887,2; $p < .01$).

Hazırlanan form Evet=1, Hayır=2 şeklinde puanlandığı için faktör analizi sırasında polikorik (tetrakorik) korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Toplam 56 maddelik 587 veri, Faktör 10.3 programında paralel analiz yapılarak incelenmiştir. İlk olarak herhangi bir faktör sayısı belirlenmemiştir.

Olumsuz yaşam olaylarına verilen tepkiler incelendiğinde, bazı maddelere neredeyse hiçbir katılımcının tepki vermediği fark edilmiştir. Bu maddelerden bazıları; “14. Ensest ilişkiye maruz kalma, 35. İstenmeyen bir hamilelik (siz veya partneriniz)” şeklindedir. Bu nedenle veriler normal dağılım göstermemiş ve korelasyon matrisinde bazı maddelerin çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) katsayılarının normal sınırların çok üstünde veya altında (-3, +3) olduğu gözlenmiştir. Buradan hareketle bu ölçütteki toplam 13 madde (9, 14, 23, 32, 35, 38, 41, 46, 49, 50, 52, 54, 56) analiz dışında bırakılmıştır. Kalan maddelerle yapılan paralel analiz (PA) sonucu, önerilen faktör sayısı üç bulunmuş ve bir sonraki aşamada analiz üç faktörle sınırlandırılmıştır (Timmerman, veLorenzo-Seva, 2011). Faktörleşme tekniği olarak Ağırlıklandırılmamış En Küçük Kareler (Unweighted Least Squares -ULS) tekniği kullanılmıştır. Bu aşamada faktör yük değerleri kabul edilebilir değer olan .30'un (Tabachnick ve Fidel, 2013) altında kalan ve rasyonel temelle çıkarılmasına karar verilen madde (39.madde) teker teker ve ikili gruplar halinde analiz dışı bırakılmıştır. Son olarak 22 maddelik üç boyutlu bir yapı elde edilmiştir.

Verilerin ikili yapısından dolayı 22 maddeye ait tetrakorik korelasyon matrisi elde edilmiştir (Olsson, 1979a; 1979b). Elde edilen korelasyon katsayıları Tablo 3.4'te verilmiştir.

Tablo 3.4. OYOKL'ye İlişkin Tetrakorik Korelasyon Matrisi

M	3	4	5	6	7	11	13	16	17	19	25	26	27	28	29	31	34	36	44	45	48	55		
3	1.0																							
4	.21	1.0																						
5	.11	.31	1.0																					
6	.05	.34	.08	1.0																				
7	.11	.28	.41	.51	1.0																			
11	.12	-.05	-.03	.00	-.00	1.0																		
13	.17	.07	.07	.00	.00	.41	1.0																	
16	.23	.02	.11	-.09	.15	.30	.51	1.0																
17	.28	.02	.14	-.06	.12	.07	.00	.34	1.0															
19	.27	.27	.02	.05	.06	.01	.37	.40	.24	1.0														
25	.20	.07	.05	.00	.00	.06	.21	.29	.13	.30	1.0													
26	.30	.06	.00	.02	.18	.45	.29	.32	.41	.27	.07	1.0												
27	.28	-.08	.00	-.08	.00	.71	.53	.39	.29	.46	.29	.52	1.0											
28	.15	.09	.02	.09	.01	.34	.46	.48	.17	.31	.10	.40	.48	1.0										
29	.05	.00	.18	.03	.22	.16	.26	.34	.07	.25	.32	.23	.36	.45	1.0									
31	.08	.04	.22	.00	.13	.03	.33	.42	.16	.26	.32	.23	.28	.26	.50	1.0								
34	.00	.00	-.02	.00	.09	.11	.34	.35	.06	.27	.22	.11	.25	.16	.49	.34	1.0							
36	.30	.04	.07	.16	.13	.33	.41	.32	.45	.44	.19	.29	.36	.18	.25	.37	.27	1.0						
44	.12	.22	.07	.07	.00	.04	.23	.26	.10	.15	.76	.01	.34	.12	.30	.25	.34	.23	1.0					
45	.18	-.02	.17	.08	.03	.13	.45	.29	.22	.30	.24	.19	.22	.12	.43	.39	.48	.43	.40	1.0				
48	.15	.00	.12	-.41	.02	.34	.29	.30	.24	.12	.14	.23	.25	.38	.13	.25	.15	.29	.21	.25	1.0			
55	.21	.15	.29	.04	.33	.10	.31	.26	.18	.13	.10	.17	.18	.28	.35	.18	.13	.15	.02	.32	.18	1.0		

Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayısı ile incelenen korelasyonlar Tablo 3.4'te gösterilmiştir. En yüksek korelasyon katsayısının 34. madde ile 36 madde arasında ($r_{xx}=.48$); en düşük korelasyon katsayısının ise, 11. madde ile 6. ve 7. maddeler, 13. madde ile 6. ve 7. maddeler, 25. madde ile 6 ve 7.maddeler, 26. madde ile 5. madde, 27. madde ile 5. ve 7. maddeler, 29. madde ile 4. madde, 31. madde ile 6.madde, 34. madde ile 3., 4. ve 6. maddeler, 48. madde ile 4. madde arasında ($r_{xx}=.00$) olduğu görülmektedir.

Ardından ikili puanlandırılan verilerin boyut sayısının belirlenmesinde kullanılan (Horn, 1965) ve Temel Bileşenler Analizi'ne (PCA) dayanan Paralel Analiz uygulanmıştır. Ham veri üzerinden tesadüfi örnekleme ile seçilen 500 adet matrisin analizi sonucu veri için belirlenen boyut sayısı üç olmuştur. Bu yapı için promin eksen döndürme tekniği kullanılmıştır ve sonuçlar Tablo 3.5'te sunulmuştur.

Tablo 3.5. OYOKL'nin Açıklanan Varyans Oranı ve Döndürülmüş Faktör Yüğü

<i>Madde No</i>	<i>Faktör 1</i>	<i>Faktör 2</i>	<i>Faktör 3</i>
3	.318		
17	.379		
48	.431		
36	.436		
16	.469		
19	.469		
13	.538		
28	.595		
26	.739		
27	.838		
11	.845		
55		.354	
4		.463	
5		.486	
6		.546	
7		.826	
31			.476
29			.477
34			.544
45			.544
25			.728
44			.839
Açıklanan Toplam Varyans: .449		Faktör 1: .260 Faktör 2: .101	Faktör 3: .088

Tablo 3.5'te görüldüğü üzere, öz-değere bağlı açıklanan varyans oranları incelendiğinde, ilk faktörün tek başına toplam varyansın %26'sını açıkladığı

görülmektedir. İkinci faktörün tek başına açıkladığı varyans %10 ve üçüncü faktörün tek başına açıkladığı varyans yaklaşık %8'dir. Belirtilen üç faktör toplam varyansın yaklaşık %45'ini açıklamaktadır. Sosyal bilimlerde çok faktörlü desenlerde varyansın %40 ile %60 arasında olması yeterli olarak kabul edilmektedir (Çokluk vd., 2014). Bu doğrultuda, açıklanan varyans oranının yeterli olduğu söylenebilir.

Faktör analizlerinde eksen döndürme yoluyla, faktörlerin bir faktördeki yükleri artarken, diğer faktörlerdeki yükleri azalır. Böylece faktörler, faktörle en çok ilişkili olabilecek maddelerin etrafında toplanır (Çokluk vd., 2014). Bu çalışmada veriler normal dağılmadığı için döndürme yöntemi olarak eğik döndürme yöntemi olan promin kullanılmıştır (Lorenzo-Seva, 1999). Maddelerin boyutlara vermiş oldukları yük değerleri incelenmiş ve yük değeri .30'un altında olan maddeler analiz dışı bırakılmıştır. Tablo 3.5'te sunulduğu üzere, birinci faktördeki maddelerin döndürme sonrası faktör yük değerleri .32 ile .85; ikinci faktördeki maddelerin döndürme sonrası faktör yük değerleri .35 ile .83 ve üçüncü faktördeki maddelerin döndürme sonrası faktör yük değerleri .48 ile .84 arasında değişmektedir.

3.3.4.2. OYOKL'nin Güvenirliği

Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nin güvenirliliğini saptamak amacıyla her alt ölçek için Alfa Katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen katsayılar Tablo 3.6'da verilmiştir.

Tablo 3.6. OYOKL'nin Güvenirlik Katsayıları

<i>OYOKL'nin Alt Ölçekleri</i>	<i>Cronbach Alfa Katsayısı</i>
<i>Faktör 1</i>	.88
<i>Faktör 2</i>	.77
<i>Faktör 3</i>	.83

Tablo 3.6 incelendiğinde, OYOKL'nin alt ölçeklerinin güvenirlik katsayısının ,77 ile ,88 arasında, kabul edilebilir değerlerde olduğu görülmektedir (Çokluk vd., 2014).

Döndürme sonuçlarına bakıldığında, incelenen verinin üç boyutlu olduğu görülmüştür. Birinci faktör toplam 11 maddeden (3, 11, 13, 16, 17, 19, 26, 27, 28, 36, 48) oluşmaktadır. Bu faktör içerdiği maddeler bakımından "aile/çevre koşulları" olarak adlandırılmıştır. Faktördeki maddelerin faktör yükleri ise .32 ile .86 arasında değişmektedir. Birinci faktörün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. İkinci faktör toplam beş maddeden (4, 5, 6, 7, 55) oluşmaktadır.

Bu faktör içerdiği maddeler bakımından “kaza/kayıp yaşantıları” olarak adlandırılmıştır. Faktördeki maddelerin faktör yükleri .35 ile .83 arasında değişmektedir. İkinci faktörün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Üçüncü faktör ise toplam altı maddeden (25, 29, 31, 34, 44, 45) oluşmaktadır. Bu faktör içerdiği maddeler bakımından “arkadaşlık/romantik ilişki yaşantıları” olarak adlandırılmıştır. Faktördeki maddelerin faktör yükleri .48 ile .84 arasında değişmektedir. Üçüncü faktörün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

Bu sonuçlara bakılarak, oluşturulan 56 maddelik kontrol listesinin, 22 maddeden oluşan üç faktörünün analizde kullanılmasına karar verilmiştir. Kontrol listesinin örnek maddeleri EK 4’te verilmiştir.

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla katılımcıların cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, romantik ilişki durumu ve aile ortamı hakkında bilgi toplanmıştır. Uygulanan Kişisel Bilgi Formu EK 5’te verilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanışı

Bu araştırmaya katılacak bireylere ulaşmak için ilk olarak Hacettepe Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu’ndan gerekli izinler alınmıştır (EK 6). Daha sonra veri toplama araçları bir belge halinde düzenlenmiştir. Ölçekler ve formlara ek olarak ‘Bilgilendirilmiş Onam Formu’ da (EK 7) katılımcılara sunulmuştur. Katılımcıların ölçekleri doldurmadan önce bu formu okuyup, imzalaması istenmiştir. Uygulama Ankara’da bulunan bir devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenimine devam eden, farklı sınıf düzeylerindeki lisans öğrencilerine, ders sorumlusu öğretim elemanlarının izni alınarak, ders saatinde, araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulama esnasında katılımcılara gerekli açıklamalar yapılmış; ölçeklerle ilgili yönergeleri dikkatlice okumaları uyarısı yapılmış ve hiçbir maddeyi boş bırakmamalarının önemi vurgulanmıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II’nin uygulaması sırasında, katılımcıların yönergeleri okumama ihtimaline karşı, katılımcılara romantik bir ilişkide değillerse, varmış gibi hayal etmeleri gerektiği hatırlatılmıştır. Uygulamalar yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin İşlenmesi ve Çözülmesi

Toplanan veriler araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin analizinde Faktör 10.3 ve SPSS 23.0 programları kullanılmıştır. Elde edilen toplam 607 veriden, 16 tanesinde bir ölçme aracının tamamını kapsayacak şekilde veya blok haline boş bırakılan maddeler olduğu fark edilmiş ve bu veriler analiz dışı bırakılmıştır. Ölçeklerin geçerlik, güvenirlik ve puanlama bilgileri incelenerek, gerekli tersine kodlama (reverse) işlemleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin toplam puanları alındıktan sonra Mahalanobis uzaklığı hesaplanarak çok yönlü uç değer olarak saptanan 4 veri analiz dışı bırakıldığından, veri analizi, 587 bireyden elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Analize geçilmeden önce elde edilen verileri analize hazır hale getirmek adına ölçeklerdeki kayıp verilerin oranı incelenmiştir. Ele alınan ölçeklerdeki kayıp verilerin oranı ölçekteki madde sayısının % 5'ini aşmadığından, eksik değerler E-M (expectation-maximation) yöntemi kullanılarak atanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ardından ölçeklerin toplam puanları alınmış ve veri seti üzerinde regresyon analizinin varsayımları incelenmiştir.

3.5.1. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Analizler

Araştırmanın birinci alt problemini oluşturan; bağlanma tarzının alt boyutları olan kaygı ve kaçınan bağlanma ile algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile, arkadaş ve özel birinden algılanan desteğin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini yordayıp yordamadığının belirlenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırılan model için regresyon analizinin varsayımlarına yönelik olarak normallik, doğrusallık, otokorelasyon, sabit varyans (homoscedasticity), çoklu bağlantılılık (multicollinearity) ile ilgili tablo ve değerler incelenmiştir.

Verilerdeki normallik, doğrusallık ve eşvaryanslılık varsayımlarının kontrolü için artıkların grafiği incelenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Grafiklerde artık değerlerin sıfırın etrafında ve eşit oranda toplanması, bu varsayımların sağlandığına kanıt olarak gösterilebilir. Artıkların grafikleri EK 8'de verilmiştir.

Ayrıca verilerin dağılımının normal olup olmadığı histogram grafiği ile incelenmiştir. Bağımlı değişken puanlarının normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Histogram grafiğinin yanı sıra, bağımlı değişkenin çarpıklık ve basıklık katsayıları da

incelenmiştir. Bu değerlerin -1 ile +1 arasında olması beklenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Elde edilen değerler (Çarpıklık=-,088; Basıklık=-,233) bağımlı değişkene ait dağılımın normal sınırlar içinde olduğunu göstermektedir. Bağımlı değişkene ilişkin verilerin doğrusallığı Normal P-P grafiği incelenerek saptanmıştır. Sunulan grafik incelendiğinde, puanların 45 derecelik bir açı çizdiği görülmektedir. Bu nedenle verilerin doğrusallıktan fazla sapmadığı söylenebilir. Histogram ve Normal P-P grafikleri EK 9'da verilmiştir.

Hataların birbirinden bağımsızlığını incelemek amacıyla otokorelasyon değeri hesaplanmıştır ve Durbin-Watson katsayısı 1,92 olarak bulunmuştur. Hataların ilişkisiz olması için bu değer 1,5 ile 2,5 arasında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Buradan hareketle, verilere ilişkin hata değerlerinin ilişkisiz olduğu söylenebilir.

Uç değerlerin saptanmasında izlenecek yollardan biri de Mahalanobis uzaklığının hesaplanmasıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışmada da veriler üzerinde Mahalanobis uzaklığı hesaplanarak, istenen kriter dışında kalan ($p < .001$), çok değişkenli uç değer olarak belirlenen 4 veri analiz dışı bırakılmıştır. Böylece veri setinde normallik ve doğrusallığı bozan herhangi bir değer kalmamıştır.

Çoklu bağlantılılık varsayımı, bağımsız değişkenler arasında güçlü ilişkiler olmamasını gerektirir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda, varyans artış faktör değerleri (VIF), tolerans değerleri ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Tolerans değerlerinin tümünün .20'den büyük olduğu ve hiçbir VIF değerinin 10'dan büyük olmadığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu değerlere ilişkin tablo EK 9'da verilmiştir.

Buna ek olarak değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tekniği kullanılarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.7'de sunulmuştur.

Tablo 3.7. Yordanan Değişken ve Yordayan Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri ve Aralarındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

<i>Değişkenler</i>	<i>x</i>	<i>Ss</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1. Öz-şefkat (Sabit)	76,475	15,846	1					
2. Kaçınan bağlanma	60,334	17,886	-,187**	1				
3. Kaygılı bağlanma	67,563	18,621	-,471**	,363**	1			
4. Aile	23,538	5,101	,274**	-,153**	-,226**	1		
5. Arkadaş	23,690	4,756	,240**	-,209**	-,182**	,397**	1	
6. Özel bir insan	20,077	8,188	,170**	-,366**	-,210**	,244**	,259**	1

**p<.01 düzeyinde anlamlı

Tablo 3.7’de görüldüğü üzere, araştırma grubunun öz-şefkat puan ortalamasının 76,475, standart sapma değerinin 15,846; kaçınan bağlanma puan ortalamasının 60,334, standart sapma değerinin 17,886; kaygılı bağlanma puan ortalamasının 67,563, standart sapma değerinin 18,621; aile puan ortalamasının 23,538, standart sapma değerinin 5,101; arkadaş puan ortalamasının 23,690, standart sapma değerinin 4,756; özel bir insan puan ortalamasının 20,077, standart sapma değerinin 8,188 olduğu görülmektedir.

Tablo 3.7’deki korelasyon değerleri incelendiğinde, öz-şefkat ile aile ($r=,276$; $p<.01$), arkadaş ($r=,240$; $p<.01$), ve özel bir insan ($r=,170$; $p<.01$) arasında pozitif yönde; öz-şefkat ile kaçınan bağlanma ($r=-,187$; $p<.01$), ve kaygılı bağlanma ($r=-,471$; $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Kaçınan bağlanma ile kaygılı bağlanma ($r=,363$; $p<.01$) arasında pozitif yönde; aile ($r=-,153$; $p<.01$), arkadaş ($r=-,209$; $p<.01$) ve özel bir insan ($r=-,366$; $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Kaygılı bağlanma ile aile ($r=-,226$; $p<.01$), arkadaş ($r=-,182$; $p<.01$) ve özel bir insan ($r=-,210$; $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Aile ile arkadaş ($r=,397$; $p<.01$) ve özel bir insan ($r=,244$; $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Arkadaş ile özel bir insan ($r=,259$; $p<.01$) arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin korelasyon katsayılarının .80’den düşük olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, veri setinde çoklu birlikte doğrusallık sorunu olmadığı söylenebilir. Sonuç olarak, test edilen regresyon varsayımlarının tümünün karşılandığı görülmüştür.

3.5.2. Öz-Şefkat Düzeyinin Olumsuz Yaşam Olaylarına Göre Farklı Olup Olmadığının İncelenmesine İlişkin Analizler

Araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinde olumsuz yaşam olaylarını yaşama sıklıklarına göre anlamlı bir fark olup olmadığı bağımsız örneklem t testi analizi ile incelenmiştir. Bağımsız örneklem t-testinin yapılabilmesi için örneklemelere ait puanların normal dağılım göstermesi gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu nedenle katılımcıların Öz-Anlayış Ölçeği ve Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nden (OYOKL) elde edilen veriler için betimsel istatistikler ve normal dağılıma ilişkin test istatistikleri hesaplanmıştır. Kontrol listesinden elde edilen veriler alt-üst %27'lik gruplara göre değerlendirileceğinden, betimsel istatistikler de gruplar için ayrı ayrı hesaplanmıştır (Field, 2013) ve elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 3.8. Öz-Şefkat ve OYOKL'ye İlişkin Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi İstatistikleri

<i>Bağımsız değişkenler</i>	<i>İstatistikler</i>	<i>Alt %27'lik grup öz-şefkat</i>	<i>Üst %27'lik grup öz-şefkat</i>
<i>OYOKL 1.Faktör</i>	<i>N</i>	158	158
	<i>Aritmetik Ortalama</i>	79,92	73,42
	<i>Medyan</i>	79,50	74,00
	<i>Standart Sapma</i>	14,71	16,10
	<i>Varyans</i>	216,49	259,09
	<i>Çarpıklık</i>	-,007	-,137
	<i>Basıklık</i>	-,172	-,381
	<i>Kolmogorov-Simirnov istatistiği</i>	,042	,055
	<i>Kolmogorov-Simirnov için p değeri</i>	,200	,200
	<i>OYOKL 2.Faktör</i>	<i>N</i>	158
<i>Aritmetik Ortalama</i>		74,96	75,64
<i>Medyan</i>		74,50	76,50
<i>Standart Sapma</i>		15,42	15,36
<i>Varyans</i>		238,01	235,93
<i>Çarpıklık</i>		-,172	-,052

	Basıklık	-,099	-,153
	Kolmogorov-simirnov istatistiği	,052	,046
	Kolmogorov-simirnov için p değeri	,200	,200
OYOKL 3.Faktör	N	158	158
	Aritmetik Ortalama	80,67	71,61
	Medyan	80,00	72,50
	Standart Sapma	14,44	15,84
	Varyans	208,61	250,76
	Çarpıklık	,061	-,048
	Basıklık	-,374	-,495
	Kolmogorov-simirnov istatistiği	,051	,043
	Kolmogorov-simirnov için p değeri	,200	,200

Normalliğin incelenmesi için betimsel istatistiklere bakıldığında, öz-şefkat puanlarında alt ve üst %27'lik grupların aritmetik ortalama ve medyan değerlerinin birbirine yakın olması, dağılımın normalden aşırı uzaklaşmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2011). Tablo 3.8'de görüleceği üzere, her üç alt ölçek için alt ve üst %27'lik gruptaki verilerin öz-şefkat puanlarının ortalama ve medyan değerleri birbirine oldukça yakındır. Normal dağılımla ilgili bilgi veren diğer betimsel istatistikler incelendiğinde, çarpıklık basıklık katsayılarının, -1,+1 aralığında olduğu görülmüştür ve bu istendik bir değer aralığıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Buna ek olarak normalliğin incelenmesi için, örneklem sayısı 50'den büyük olduğunda kullanılan Kolmogorov-Simirnov (K-S) istatistiği kullanılmıştır. K-S anlamlılık dereceleri (p) .05'ten büyük olduğunda verilerin normal dağıldığı söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). OYOKL'nin 1. (K.S._{alt-%27}=.042, p>.05; K.S._{üst-%27}=.055, p>.05), 2. ve 3. faktörlerindeki alt-üst grupların öz-şefkat puanlarının K-S anlamlılık değerler .05' in üzerinde olduğundan verilerin normal dağıldığı söylenebilir. Bu nedenle üç faktör için de öz-şefkat puanlarının t testi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

3.5.3. Aile Ortamlarına Göre Öz-Şefkat Düzeylerinde Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Analizler

Katılımcıların aile ortamlarına göre öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir farkın olup olmadığı ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Bu test yapılmadan önce aile ortamının kategorileri ile ilgili betimsel istatistiklere bakılarak normal dağılım ve homojenlik varsayımları kontrol edilmiş ve aşağıdaki Tablo 3.9’da sunulmuştur.

Tablo 3.9. Katılımcıların Aile Ortamlarına Göre Öz-Şefkat Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi Sonuçları

<i>Bağımlı değişken</i>	<i>İstatistikler</i>	<i>Aile Ortamı</i>				
		<i>1.Otoriter-katı</i>	<i>2.Mükemmeliyetçi-kuralcı</i>	<i>3.Demokratik-ılımlı</i>	<i>4.Çatışmalı-huzursuz</i>	<i>5.Diğer</i>
	<i>N</i>	37	74	374	76	26
	<i>Aritmetik Ortalama</i>	70,74	77,14	78,22	72,03	70,62
	<i>Medyan</i>	72,00	78,50	78,00	72,50	71,00
	<i>Standart Sapma</i>	14,91	14,57	15,86	15,79	15,87
	<i>Varyans</i>	222,24	212,33	251,64	249,36	251,85
	<i>Çarpıklık</i>	,004	-,443	-,094	,118	-,111
<i>Öz-şefkat</i>	<i>Basıklık</i>	,564	-,187	-,149	-,556	-,303
	<i>Kolmogorov-simirnov istatistiği</i>	,077	,091	,029	,057	,088
	<i>Kolmogorov-simirnov için p değeri</i>	,200	,200	,200	,200	,200
	<i>Shapiro-Wilk istatistiği</i>	,986	,977	,997	,989	,983
	<i>Shapiro-Wilk için p değeri</i>	,914	,194	,696	,782	,923

Tablo 3.9’da görüleceği üzere, aile ortamının kategorileri olan Otoriter/katı, Mükemmeliyetçi/kuralcı, Demokratik/ılımlı, Çatışmalı huzursuz kategorileri, ANOVA için gerekli olan her kategoride 30 veri bulunması şartını sağlamaktadır. ‘Diğer’ kategorisi ise bunu sağlamamaktadır. Bu kategori katılımcıların görüşleri için açık bırakılmıştı ve katılımcıların yanıtları; ‘şımartan, kontrolsüz, ilgisiz, ihmal eden’ şeklinde sıralanmıştır. Yanıtları herhangi bir ortak tema oluşturmadığından bu kategorinin varyans analizine alınmamasına karar verilmiştir.

Normal dağılımla ilgili bilgi veren diğer betimsel istatistikler incelendiğinde, tüm kategoriler için çarpıklık basıklık katsayılarının, -1,+1 aralığında olduğu görülmüştür ve bu istendik bir değer aralığıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normalliğin incelenmesi amacıyla, veri sayısının 50'nin üzerinde olduğu kategoriler için (2., 3. ve 4.) Kolmogrov-Smirnov (K-S); 50'nin altında olan için ise (1. kategori) Shapiro-Wilk istatistiği dikkate alınmıştır. Elde edilen anlamlılık değerleri .05'nin üzerinde olduğundan verilerin normal dağıldığı söylenebilir. Varyansların homojenliği için Levene F testi sonucu incelenmiş ve anlamlılık .573 bulunmuştur (Levene=,666; $p > .05$). Bu doğrultuda varyansların homojenliği sayılıtısının sağlandığına karar verilmiş ve ANOVA karşılaştırmalarında I. Tip hatanın azaltılması için Bonferroni Düzeltmesi kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için, varyansların homojen olduğu durumda kullanılan çoklu karşılaştırma testlerinden LSD tercih edilmiştir. Buna ek olarak, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerinde ne derece etkili olduğunu gösteren Eta Kare değeri de incelenmiş; alınan değer $0,01 \leq \eta^2 < 0,06$ “düşük düzeyde etki”, $0,06 \leq \eta^2 < 0,14$ “orta düzeyde etki”, $0,14 \leq \eta^2$ “geniş düzeyde etki” şeklinde değerlendirilmiştir (Cohen, 1988). Bu araştırmada hata payı .05 olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, alt problem sırasına göre verilmiş araştırma bulguları yer almaktadır. Bu kısımda ayrıca, bu bulgularla ilgili değerlendirmelere yer verilmiştir.

4.1. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Bu bölümde, öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma ve algılanan sosyal desteği incelemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir. Ayrıca bu sonuçlarla ilgili tartışmalar sunulmuştur.

4.1.1. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Öz-şefkatin yordayıcılarına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>İkili r</i>	<i>Kısmi r</i>
1. Öz-şefkat (Sabit)	80,563	4,988		16,153	,000		
2. Kaçınan bağlanma	,017	,036	,020	,487	,627	-,187	,020
3. Kaygılı bağlanma	-,360	,033	-,423	-10,840	,000	-,471	-,410
4. Aile	,409	,124	,132	3,307	,001	,274	,136
5. Arkadaş	,358	,132	,107	2,700	,007	,240	,111
6. Özel bir insan	,054	,077	,028	,710	,478	,170	,029

R=0,512
F_(5,581)= 41,270

R²=0,262
Düzeltilmiş R²=0,256

p=.000

Tablo 4.1’de verilen, çoklu doğrusal regresyon sonuçları incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin doğrusal kombinasyonunun öz-şefkat ile ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($R^2=0,26$; $F_{(5, 581)}=41,270$, $p<.001$). Bir başka ifadeyle, yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, katılımcıların öz-şefkat puanlarındaki varyansın yaklaşık %26’sının, kaçınan ve kaygılı bağlanma değişkenleri ve algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insan değişkenleri ile açıklandığı .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Tablo 4.1’de verilen standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve anlamlılık değerleri (p) incelendiğinde, kaygılı bağlanma ($\beta=-,423$, $p<.05$), aileden algılanan destek ($\beta=,132$, $p<.05$) ve arkadaştan algılanan destek ($\beta=,107$, $p<.05$)

boyutlarının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu; kaçınan bağlanma ($\beta=.020$, $p>.05$) ve özel bir insandan algılanan destek ($\beta=.028$, $p>.05$) alt boyutlarının ise öz-şefkatin anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin öz-şefkat üzerindeki göreceli önem sırası; kısmi korelasyonlardan (kısmi r) anlaşılacağı üzere; kaygılı bağlanma, aile desteği ve arkadaş desteği şeklindedir.

4.1.2. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Tartışma

Bu çalışmada kaygılı bağlanma tarzının, öz-şefkati anlamlı şekilde yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Araştırmanın bu bulgusu, ilgili literatürde yer alan çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir (Irons, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Raque-Bogdan vd., 2011; Wei vd., 2011; Neff ve Beretvas, 2013; Rosen, 2013; Bolt, 2015; Terzi, 2015; Moreira vd., 2016). Daha önce bahsedildiği üzere, Bowlby (1969; 1973) tarafından öne sürülen bağlanma kuramındaki içsel çalışan modeller, yetişkin bağlanmalarını açıklamada da kullanılmaktadır (Brennan vd., 1998). Yetişkinlerle yapılan çalışmalarda, bağlanma kaygılı ve kaçınan olarak iki boyutta ele alınırken; bağlanma kaygısı yaşayan kişilerin olumsuz benlik modelini benimsedikleri ve dolayısıyla kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunmalarının olası olduğunu vurgulanmaktadır. Bağlanma kaygısı yüksek olan bireyler kendi başarısızlıklarıyla ilgili endişe yaşayabilir ve bu tür durumlarda acı veren duygu-düşüncelere kapılabilirler. Öz-şefkat de tıpkı bağlanmanın kaygı boyutu gibi, kişinin içsel bir değerlendirme sürecine girmesini gerektirir. Öz-şefkati düşük olan kişiler, kendi acılarına ve başarısızlıklarına yargılayıcı şekilde yaklaşır ve olayları insanlığın insanlığın ortak deneyimlerinin bir parçası olarak görmekte güçlük yaşarlar (Neff, 2003b). Literatürde bağlanma kaygısının öz-şefkati yordadığı çalışmaların yanı sıra, öz-şefkatin bağlanmayı yordadığı bir çalışmaya da rastlanmıştır. Neff ve McGehee'nin (2010) bu çalışma ile ilgili vurguladığı üzere, güvenli bağlanma (kaygılı bağlanmanın düşük olması) kişinin kendini değerli görmesini sağlar ve böylece güvenli bağlanma kişinin öz-şefkatini arttırabilir. Bu doğrultuda, güvensiz bağlanmayı işaret eden bağlanma kaygısı ile öz-şefkat arasında negatif bir yordama ilişkisi kurulması ve bağlanmanın kaygı boyutunun öz-şefkati anlamlı olarak açıklaması olası bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, bağlanmanın kaçınma boyutunun üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini anlamlı olarak yordamamasıdır. Literatür

incelendiğinde, bağlanmanın kaçınma boyutunun öz-şefkatle ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı çalışmalar mevcutken (Irons, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Neff ve Beretvas, 2013; Rosen, 2013; Bolt, 2015; Terzi, 2015; Pepping vd., 2015; Moreira vd., 2016); iki değişken arasında zayıf da olsa istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu çalışmalara da rastlanmıştır (Raque-Bogdan vd., 2011; Wei vd., 2011). Bununla birlikte ilgili literatürde bağlanmanın kaçınma boyutu ile öz-şefkat arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğu herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yine içsel çalışan modeller göz önünde bulundurulduğunda, kaçınan bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz başkaları modelini benimsediği söylenebilir (Hazan ve Shaver, 1987). Bir başka ifadeyle, kaçınan bağlanma puanı yüksek olan bireyler, diğer kişilerin onların ihtiyaçlarını karşılayacağına ve onlara sevgi ve ilgi sunacağına dair şüphe duyarlar (Bortholomew ve Horowitz, 1991). Neff ve McGehee (2010) tarafından vurgulandığı üzere, öz-şefkatin “benlik” ile ilgili olması beklenmektedir. Oysa kaçınan bağlanma puanı yüksek olan bireyler kişilerarası ilişkilerden uzak dururken; kendilerine şefkat duymalarını sağlayabilecek, yaşantılarının insanlığın ortak deneyimi olduğu farkındalığını kazanarak ve bunun sonucu kendilerini eleştirmek yerine kendine sevecenlikle yaklaşarak yetersizlik ve acılarını çözme eğiliminden de uzak durmuş olurlar. Ayrıca kaçınan bağlanma puanı yüksek olan bireyler, bağlanma ile ilgili duygu ve düşüncelerini bastırma veya reddetme eğilimindedirler. Bu nedenle bu bireyler duygusal süreçlerini anlamak ve onları ifade etmek konusunda gelişmemişlerdir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu nedenlerle, duyguların bastırıldığı ve diğerlerine ilişkin olumsuz değerlendirmelerin ön planda olduğu bağlanma kaçınmasının, benlik gibi içsel mekanizmaları içeren öz-şefkatin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı söylenebilir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları desteğin öz-şefkat düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu, özel bir insandan algıladıkları desteğin ise öz-şefkat düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, sosyal desteğin boyutlarına ilişkin incelemelerin yapıldığı az sayıda çalışma olduğu, ancak bütün olarak sosyal destek ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlandığı görülmüştür. Buna göre yalnızca üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalar incelendiğinde bazı çalışmalarda (Akın vd., 2011; Jeon vd., 2016) sosyal destek ile

öz-şefkat arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu, bazılarında ise (Salazar, 2015) bulunmadığı görülmektedir.

Bu araştırmada aileden alınan sosyal desteğin öz-şefkati pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, öz-şefkatin yüksek oluşu, aileden algılanan sosyal destek düzeylerinin yüksek oluşu ile açıklanabilmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır; Öte yandan Akkaya (2011) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir. Her ne kadar farklı araştırma grupları ile çalışılmış olsa da, Akkaya (2011) tarafından elde edilen bu sonuç çalışmanın bu bulgusunu desteklemektedir. Akkaya (2011) tarafından yapılan çalışmanın yanı sıra bazı araştırmacılar (Koestner, Zuroff ve Powers, 1991; Sachs-Ericsson, Verona, Joiner ve Preacher, 2006) ailenin bireye destek olmak yerine olumsuz şekilde yargılamasının, bireyin kendisini olumsuz şekilde yargılamasına yol açabildiğini belirtmişlerdir. Bireyin kendisini yargılamadan acılarını anlayabilmesi ve kabullenmesi için aile bireylerinin de onlara karşı kibar, sevgi dolu ve ilgili davranması gerektiği vurgulanmaktadır (Neff, 2003a). Bir başka ifadeyle, bireyin öz-şefkat düzeyinin yüksek olmasında ailenin etkisi vardır. Aile desteği olan birey kendisini ilgi ve sevgi göstermeye değer biri olarak görerek, kendisine ve kendi yetersizliklerine karşı sevecen bir bakış açısı ile yaklaşabilir. Nitekim Neff ve McGehee'nin (2010) araştırması da bu bulguyu desteklemektedir. Bu araştırmaya göre, sıcak anne ilgisi, tutarlı aile işlevselliği, yüksek aile desteği gibi gelişimsel deneyimler, bireyin öz-şefkatinin yüksek olmasını sağlar. Bu doğrultuda, aile desteğinin öz-şefkati anlamlı olarak yordamasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularında, arkadaş desteğinin öz-şefkati pozitif yönde anlamlı şekilde açıkladığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ile sosyal bağlılık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirten çalışmalara (Neff, 2003b; Başak, 2012) rastlanmıştır. Sosyal bağlılık, bireylerin aidiyet ihtiyaçlarıyla ilişkili bir kavramdır ve bireylerin sosyal ağının genişliğine ve de algıladıkları sosyal desteğe göre değişkenlik gösterebilir (Baumeister ve Leary, 1995). Özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin aile ve evlerinden

uzaklaştıkları bu dönemde, sosyal bağlılıkları ve kurdukları ilişkiler yeni durumlarına alışmalarında önemli bir rol oynar (Lee ve Robbins, 1995). Bu noktada, arkadaşlar öğrencilerin hayatlarındaki en önemli bireyler haline gelebilmektedir. Nitekim bu araştırmada katılımcıların yaklaşık %75'ini 1. ve 2. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Ayrıca çalışma grubundaki öğrencilerin büyük bir kısmının öğrenci evleri ve yurtlarında kaldığı düşünüldüğünde, arkadaş desteğinin bu araştırmanın katılımcıları üzerinde etkili bir unsur olabileceği görülmektedir. Neff (2003a) yaşamda olumsuzluklar meydana geldiğinde, çevredeki önemli kişilerin, bireylerin başa çıkmalarında etkili bir rol üstlenebildiğini vurgulamaktadır. Buna paralel olarak, arkadaş desteğinin varlığı bireylerin kendilerine yönelik algılarını etkileyebilir. Bu doğrultuda, arkadaş desteğinin öz-şefkati anlamlı olarak yordaması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Öte yandan ilgili literatür incelendiğinde arkadaştan algılanan destek ile öz-şefkat arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmaya rastlanmıştır ancak bu çalışmada öz-şefkat ve arkadaş desteği arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır (Salazar, 2015). Daha önce de belirtildiği üzere bu bulgu yalnızca korelasyon katsayısı hesaplanarak elde edilmiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, özel bir insandan –ölçekte açıklama olarak verilen; flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor- algılanan desteğin, öz-şefkati anlamlı şekilde yordamadığı bulgusudur. Hupcey (1998) insanların sosyal destek sağlayıcıları olarak diğer insanlardan ziyade, eşlerini, çocuklarını, ailelerindeki kişileri ve yakın arkadaşlarını seçtiklerini belirtmektedir. Benzer şekilde, Procidano ve Heller (1983) de sosyal desteğin bağımsız ve iç tutarlılığı olan kaynakları olarak aile ve arkadaşları işaret etmektedir. Bu anlamda, bahsedilen kişiler dışındaki kişilerin sağladığı sosyal desteğin, kişinin öz-şefkati üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmamasının nedeni bu çalışma ile ifade edilen özel insan kategorisinin, bireylerin birincil sosyal destek kaynağı olarak değerlendirilemeyecek diğer bireyleri içermesi olarak açıklanabilir. Nihayetinde, bu kişilerin sağlayabilecekleri sosyal destek, kişilerin bir araya gelme sıklığı, bu kişilere ihtiyaç duyma sıklığı gibi değişkenlerden etkilenebilir. Aile ve arkadaşların, bir şekilde bireylerin hayatında yer aldığı söylenebilir; öte yandan bahsedilen diğer kişilerin, bireylerin hayatında olup olmadığı belirsizdir. Nitekim bu araştırmada da, katılımcıların çoğunluğu (%63,4) romantik ilişkisinin olmadığını belirtmiştir. Romantik ilişkisi olanların ise,

yalnızca %1,5'i evli olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda, özel bir insandan alınan sosyal desteğin öz-şefkat üzerinde anlamlı bir yordama gücü olmaması katılımcıların çoğunun hayatlarında flört ilişkisi olmamasından etkilenmiş olabilir. Bahsedilen kişiler, bireylerin hayatlarında var olsalar dahi, öz-şefkati etkileme ihtimalleri düşük olabilir. Bunun nedeni öz-şefkatin derin içsel değerlendirmeler sonucunda sağlanıyor oluşu ve de daha eskiye dayanan geliştirilebilir bir ürün olmasıdır. Bu nedenle, aile, arkadaş, eş gibi, bireylere duygusal olarak yakın olan insanlardan gelebilecek dönüt ve destekler, kişinin öz-şefkat düzeyi ile ilgili belirleyici olabilirken; kişilerin kendisine görece uzak olan ve sosyal destek sisteminin ilk halkalarında yer almayan kişilerin destekleri bireylerin öz-şefkat düzeyleri ile ilgili belirleyici olmayabilir.

4.2. Öz-Şefkat ve Olumsuz Yaşam Olaylarına İlişkin Bulgular ve Tartışma

4.2.1. Öz-Şefkat ve Olumsuz Yaşam Olaylarına İlişkin Bulgular

Olumsuz yaşam olayları kontrol listesinden faktör analizi yapılarak seçilen üç faktör ile katılımcıların öz-şefkat puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.2. Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nin 1. Faktörüne İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

<i>Bağımlı değişken</i>	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t değeri</i>	<i>Levene f</i>
<i>Öz-şefkat</i>	<i>Alt %27'lik grup</i>	158	79.9189	14.714	314	3.748*	1,564
	<i>Üst %27'lik grup</i>	158	73.4163	19.096			

*p<.01 düzeyinde anlamlı

Tablo 4.2'de görüldüğü üzere Levene testi sonucuna göre grupların varyansı eşit bulunmuştur (Levene f=1,564, p>.05). Olumsuz yaşam olaylarının “aile/çevre koşulları” boyutunda alt ve üst gruplarda bulunanların, öz-şefkat puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($t_{(314)}=3.75$, p<.01). Aile/çevre koşullarına ilişkin olumsuz yaşam olaylarını daha az yaşayanların öz-şefkat puanları ($\bar{x}=79.919$; ss=14.71), bu alana ilişkin olumsuz yaşam olaylarını daha çok yaşayanların öz-şefkat puanlarına göre ($\bar{x}=73.416$; ss=19,10) daha yüksektir.

Tablo 4.3. Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nin 2.Faktörüne İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

<i>Bağımlı değişken</i>	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t değeri</i>	<i>Levene f</i>
<i>Öz-şefkat</i>	<i>Alt %27'lik grup</i>	158	75.0704	15.487	314	.021	,009
	<i>Üst %27'lik grup</i>	158	75.0342	15.347			

*p<.01 düzeyinde anlamlı

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere olumsuz yaşam olaylarının “kaza/kayıp yaşantıları” boyutunda alt ve üst gruplarda bulunanların, öz-şefkat puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($t_{(314)}=.021$, $p>.05$). Bir başka ifadeyle, kaza/kayıp yaşantılarına ilişkin olumsuz yaşam olayları fazla olanlar ile az olanların öz-şefkat puanları birbirinden farklı değildir.

Tablo 4.4. Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nin 3.Faktörüne İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

<i>Bağımlı değişken</i>	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t değeri</i>	<i>Levene f</i>
<i>Öz-şefkat</i>	<i>Alt %27'lik grup</i>	158	80.667	14.443	314	5.312*	1,274
	<i>Üst %27'lik grup</i>	158	71.609	15.835			

*p<.01 düzeyinde anlamlı

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere Levene testi sonucuna göre, grupların varyansı eşit bulunmuştur (Levene $f=1,274$, $p>.05$). Olumsuz yaşam olaylarının “arkadaşlık/romantik ilişki yaşantıları” boyutunda alt ve üst gruplarında bulunanların, öz-şefkat puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($t_{(314)}=5.31$, $p<.01$). Arkadaşlık/romantik ilişki yaşantılarına ilişkin olumsuz yaşam olaylarını daha az yaşayanların öz-şefkat puanları ($\bar{x}=80.667$; $ss=14.44$), bu alana ilişkin olumsuz yaşam olaylarını daha çok yaşayanların öz-şefkat puanlarına göre ($\bar{x}=71.609$; $ss=15.84$) daha yüksektir.

4.2.2. Öz-Şefkat ve Olumsuz Yaşam Olaylarına İlişkin Tartışma

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu ise, “aile/çevre koşulları”na ilişkin olumsuz yaşam olaylarını daha az yaşayanların öz-şefkat düzeylerinin, bu alana ilişkin olumsuz yaşam olaylarını daha çok yaşayanlara göre daha yüksek oluşudur. OYOKL'nin bu faktöründe yer alan, “Ailenizde –anne, baba- geçimsizlik veya

aldatma durumu”, “Aile bireylerinizle –anne, baba, kardeş- uzun süren çatışmalı bir dönem yaşama” gibi maddeler incelendiğinde, bu faktörde aile içi çatışmalar ve çevre ile olumsuz yaşantılara odaklanıldığı görülmektedir. Literatür incelediğinde, aile içi yaşantıların öz-şefkat düzeyini etkilediği çeşitli araştırmalara rastlanmış (Neff ve McGehee, 2010; Tanaka vd., 2011; Vettese vd., 2011; Miron, Orcutt, Hannan ve Thompson, 2014; Moreira vd., 2016); etkilemediği bulgusuna ulaşan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bireylerin yaşamında ve psikolojik sağlığı üzerinde bu denli etkili olan aile ile alakalı olumsuz yaşantıların bireylerin öz-şefkat düzeyini etkilemesi beklenir. Buna paralel olarak, Neff ve McGehee (2010) ergenler ve genç yetişkinlerle yaptıkları bir çalışma sonucunda, düzenli ve yakın ilişkiler geliştirmiş aileleri olan bireylerin; stresli ve çatışma dolu aileleri olan bireylerden daha yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bir başka araştırmada ise, bu araştırmanın bulgusuyla paralel olarak, Tanaka ve diğerleri (2011) çocukluk döneminde duygusal istismar, ihmal ve fiziksel şiddet gören bireylerin öz-şefkatleri daha düşük olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Buradan hareketle, aile ortamının bireylerin doğumundan itibaren içinde bulunduğu ve bireylerin birçok davranış kalıbını öğrendiği ve/veya geliştirdiği bir ortam olduğu düşünüldüğünde, aile ve yakın çevre ile ilgili olumsuz yaşantıları fazla olan bireylerin öz-şefkatinin, az olan bireylerin öz-şefkatine göre daha düşük olmasının olağan bir sonuç olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın bir bulgusu da kaza/kayıp yaşantılarına ilişkin olumsuz yaşam olayları çok olanlar ile az olanların öz-şefkat puanlarının birbirinden anlamlı bir şekilde farklı olmadığıdır. Yukarıda sözü edilen “aile- çevre olayları” faktöründe kişilerarası ilişkilerle ilgili maddeler yer alırken; olumsuz yaşam olaylarının ikinci faktörünü oluşturan “kaza-kayıp yaşantıları”nın, insanlar için daha dışsal ve kontrol edemedikleri olayları barındırdığı dikkat çekmektedir. Literatüre göre bireyler kontrol edemedikleri ve kendilerinden üstün bir gücün gerçekleştirdiğine inandıkları olumsuz yaşantılarla karşılaştıklarında, durumu daha çabuk kabullenirler (Kaniasty ve Norris, 1999, aktaran, Erdur-Baker, 2014). Ayrıca OYOKL'nin bu faktöründe yer alan “Ailenizden bir yakınınızın –anne, baba, kardeş- vefatı”, “Önemli bir trafik kazası geçirme” gibi maddeler düşünüldüğünde, bu faktördeki maddelerin “ağır” denebilecek yaşam olaylarını barındırdığı

söylenbilir. Bu yaşantıların azlığı-çokluğunun bireylerin öz-şefkat düzeyini etkileyip etkilemediği üzerinde yorum yapılmadan önce değerlendirilmesi gereken bir başka konu, bu tür yaşantılara kültürel bakış açısının nasıl olduğudur. Türkiye’de de olduğu gibi, İslam inancının yaygın olduğu toplumlarda, ölümün yaşamın doğal bir parçası olarak yorumlanması ve bu tür durumlara isyan etmenin hoş karşılanmaması nedeniyle (Özmen, 2014) kayıpların “Tanrı’dan, Yaradandan” şeklinde “kaderci” bir bakış açısıyla değerlendirilebilmesi olasıdır. Bu nedenle bu yaşantıların bireylerin benliğiyle ilgili olan öz-şefkat gibi öznel bir niteliği etkilemesi daha az muhtemel olabilir. Bir başka ifadeyle, bireyler bu olaylarla karşılaştıklarında, yaşantıları ile ilgili öznel değerlendirmeler yapma ihtiyacı duymayabilirler ve böylece öz-şefkat düzeyleri bu yaşantıların az veya çok olmasından etkilenmeyebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, “arkadaşlık – romantik ilişki yaşantıları” alanlarına ilişkin olumsuz yaşam olaylarını daha az yaşayanların öz-şefkat düzeylerinin, bu alanlara ilişkin olumsuz yaşam olaylarını daha çok yaşayanların öz-şefkat düzeylerine göre daha yüksek oluşudur. OYOKL’de yer alan “Sevgiliniz tarafından beklenmedik şekilde terk edilme”, “Arkadaşlarınızın olumsuz etkilerine – zorbalık gibi- maruz kalma”, “Arkadaşlarınızla sıkıntı veren, çatışmalı olaylar yaşama” gibi maddeler düşünüldüğünde, kontrol listesinin bu faktöründe bireylerin kişilerarası ilişkilerinde karşılaştığı zorluk ve çatışmalara odaklanıldığı görülmektedir. Daha önce vurgulandığı üzere, bazı araştırmacılar tarafından insanların, diğer insanların neden olduğu olumsuz olayları anlamlandırmada güçlük çektikleri ve bu tür durumlardan, insanların neden olmadığı olumsuzluklara göre daha çok etkilendiği belirtilmektedir (Kaniasty ve Norris, 1999, aktaran, Erdur-Baker, 2014). Bu nedenle insan ilişkilerini barındıran olumsuz yaşantıların insanlara sarsıcı gelmesi ve bu yaşantıların fazla olması bireylerin öz-şefkatlerinin gelişmesinin önünde bir engel olabilir. Literatür incelendiğinde, kişilerarası çatışmalar ve öz-şefkat ilişkisinin farklı bir açıdan ele alındığı da görülmüştür. Yapılan bazı araştırmalarda (Zacchilli, Hendrick ve Hendrick, 2009; Yarnell ve Neff, 2013), olumsuz yaşam olaylarına ve kişilerarası çatışmalara verilen tepkilerde öz-şefkatin olumlu bir rolü olduğu ortaya konmuştur. Bu araştırmalarda (Zacchilli vd., 2009; Yarnell ve Neff, 2013), öz-şefkati yüksek bireylerin kişiler arası çatışmaları çözmede; öz-şefkati düşük olan bireylere göre daha etkili yöntemler

kullandıkları ortaya konmuştur. Bir başka ifadeyle, öz-şefkati yüksek olan bireyler çatışmalı durumlardan etkili çözümlerle çıkabilmektedir. Bu doğrultuda, bahsedilen olumsuz yaşam olaylarını çok yaşayanlar ile az yaşayanlar arasında öz-şefkat puanları açısından anlamlı bir fark olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

4.3. Öz-Şefkat ve Aile Ortamına İlişkin Bulgular ve Tartışma

4.3.1. Öz-Şefkat ve Aile Ortamına İlişkin Bulgular

Katılımcıların aile ortamlarına göre öz-şefkat puan ortalamalarında anlamlı bir farkın olup olmadığının değerlendirilmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 4.5. Öz-Şefkat Puanlarının Aile Ortamına Göre Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	Levene	Eta Kare (η^2)
Aile ortamı	Gruplar Arası	3853,17	3	1284,39	5,26	,666	0,028
	Gruplar İçi	136064,37	557	244,28			
	Toplam	139917,54	560				

*p<0,05

Farklı aile ortamları olan katılımcıların öz-şefkat puanları ortalamalarının arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F_{(3, 557)} = 5,26$; $p < 0,05$). Ayrıca etki büyüklüğünü belirten Eta Kare değeri ($\eta^2 = ,028$) incelendiğinde, öz-şefkat üzerinde aile ortamının düşük düzeyde etkisi olduğu görülmektedir. Puanlar arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için, Bonferroni düzeltmesinin ardından, çoklu karşılaştırma testlerinden LSD kullanılmıştır.

Tablo 4.6. Aile Ortamlarına Göre Öz-Şefkat Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Aile ortamı	Otoriter-katı	Mükemmeliyetçi-kuralcı	Demokratik-ılımlı	Çatışmalı-huzursuz
Öz-şefkat	Otoriter-katı			
	Mükemmeliyetçi-kuralcı	,043*		
	Demokratik-ılımlı	,006*	,586	
	Çatışmalı-huzursuz	,682	,046*	,002*

*p<0,05

Tablo 4.6'dan izlenebilecek olan çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre, otoriter-katı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamaları ($\bar{x}=70,74$, $ss=14,91$); mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamalarından ($\bar{x}=77,14$, $ss=14,57$) ve de demokratik-ılımlı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamalarından ($\bar{x}=78,22$, $ss=15,86$) anlamlı olarak farklıdır. Bir başka ifadeyle, otoriter-katı aile ortamı olanların öz-şefkatleri; hem mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamı olanların hem de demokratik-ılımlı aile ortamı olanların öz-şefkatlerinden daha düşüktür.

Bir başka bulgu ise, çatışmalı-huzursuz aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamalarının ($\bar{x}=72,03$, $ss=15,79$); mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamalarından ($\bar{x}=77,14$, $ss=14,57$) ve demokratik-ılımlı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamalarından ($\bar{x}=78,22$, $ss=15,86$) anlamlı olarak farklı olmasıdır. Bir başka ifadeyle, çatışmalı-huzursuz aile ortamı olanların öz-şefkatleri; hem mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamı olanların hem de demokratik-ılımlı aile ortamı olanların öz-şefkatlerinden daha düşüktür.

4.1.1. Öz-Şefkat ve Aile Ortamına İlişkin Tartışma

Araştırmanın öz-şefkat ve aile ortamına ilişkin bulguları incelendiğinde, aile ortamına göre üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu; ancak eta kare değeri incelendiğinde, aile ortamının öğrencilerin öz-şefkat puanlarında düşük düzeyde etkisi olduğu görülmektedir. Bu bulgularla ilgili göz önünde bulundurulması gereken bir durum, öğrencilerin aile ortamlarını sınıflamada ve kendi aile ortamlarına en uygun olan seçeneği seçmede zorluk yaşamış olabilecekleridir. Bir başka ifade ile, öğrenciler kategorileştirilen aile ortamlarında hangi özelliklerin yer aldığını ve bu aile ortamlarının tam olarak ne anlama geldiğini bilmiyor olabilirler. Ayrıca verilen yanıtlar düşünüldüğünde, katılımcıların büyük bir kısmının aile ortamını demokratik-ılımlı (%63.7) olarak belirttiği görülmektedir. Uygulama esnasında söz edilen dönütler ile karşılaşıldığı için bulgular tartışılırken bu durumlar göz önünde bulundurulacaktır.

Araştırmanın bu kısmında elde edilen bulgulara göre, otoriter-katı aile ortamı olanların öz-şefkat düzeyleri, mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamı olanların öz-şefkat düzeylerinden daha düşüktür. Otoriter-katı aile ortamında, ailenin çocuğun

davranış ve tutumlarını kendi inandığı standartlara göre şekillendirilmesi, kontrol etmesi ve değerlendirmesi söz konusudur. Bu tarz ailelerde, ebeveynlerin çocuğun kendilerinin istediğini itiraz etmeden yapması gerektiğine inandığı gözlenmektedir (Baumrind, 1966). Bu da bireylerin öz-şefkat geliştirme gibi kendi içsel süreçlerine ilişkin değerlendirmeler yapmalarını engelleyen bir faktör olarak görülebilir. Literatür incelendiğinde, otoriter ailelerde yetişen bireylerin daha düşük öz-şefkat düzeylerine sahip olduğunu gösteren araştırmalara rastlanmıştır (Yılmaz, 2009; Eker, 2011). Öte yandan literatürde, mükemmeliyetçi özellikler gösteren aile ortamında yetişme ve öz-şefkat ilişkisine değinen araştırmalara da rastlanmıştır. Örneğin, Potter ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, yargılayıcı ve eleştiren bir aileye sahip olan bireylerin, kendine yönelik sevecenlik, kendi olumsuzluklarının farkında olma, diğerlerinden yalıtılmış hissetmeme gibi özellikleri taşıma ihtimalinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, mükemmeliyetçi özellik gösteren aile ortamlarında yetişen bireylerin öz-şefkat düzeylerinin de düşük olması beklenebilir. Mükemmeliyetçi-kuralcı özellik gösteren ailelerin, çocuklarına kendilerine yönelik hedefleri ile ilgili daha yüksek sınırlar çizmeleri gerektiğini ve hiçbir zaman yeterince iyi olamayacakları mesajını vermeleri muhtemeldir. Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) ebeveynlerin çocuklarına karşı eleştiri ve beklentilerinin, mükemmeliyetçi tutumun en önemli belirleyicileri olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla aile ortamında eleştiri ve beklentilere maruz kalma, bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmelerinin daha acımasız olmasına ve dolayısıyla öz-şefkatlerinin olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Buna paralel olarak Neff (2011b), sürekli eleştiren bir aile ortamında yetişen bireylerin, ailelerinin eleştirici tutumunu içselleştirdiklerini ve bu tutumu sürdürdüklerini, dolayısıyla öz-şefkatlerinin de bu durumdan olumsuz etkilendiğini belirtmektedir. Bu nedenle, mükemmeliyetçi- kuralcı aile ortamında yetişen çocukların öz-şefkatlerinin yüksek olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmemektedir. Daha önce de değinildiği üzere, mükemmeliyetçi- kuralcı aile ortamında yetişen öğrencilerin öz-şefkat düzeyinin düşük olmamasının nedeni, aile ortamının öğrencilerin öz-şefkat puanlarında düşük düzeyde etkisinin olması ve katılımcıların bahsedilen aile ortamlarını yeterince ayırt edememiş olabileceği olabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu da, otoriter-katı aile ortamı olanların öz-şefkat düzeylerinin; demokratik-ılımlı aile ortamı olanların öz-şefkat düzeylerinden daha düşük olduğudur. Literatürde bu bulguya paralel olarak, demokratik aile tutumu olan bireylerin daha yüksek öz-şefkat düzeylerinin olduğunu gösteren araştırmalara rastlanmıştır (Yılmaz, 2009; Eker, 2011). Demokratik-ılımlı ailelerde yetişen bireylerin, ailelerin içten ve koşulsuz sevgisini almış olabilecekleri ve bu tarz ailelerin çocuklarına ilgi ve şefkat gösterdiği söylenebilir (Baumarind, 1966). Daha önce de değinildiği üzere, aile çocukların kendilerine şefkat göstermeyi model aldığı yerdir (Neff ve McGehee, 2010; Neff, 2011b). Dolayısıyla, ailesinden şefkat gören bireyler, kendisini şefkat göstermeye değer biri olarak görebilecektir. Bu nedenle, aileleri tarafından koşulsuz sevgi gösterilen, yakından ilgilenilen, bir birey olarak kabul gören, görüşlerini belirtmesine fırsat verilen ve tutarlı davranılan, bir başka ifade ile, demokratik-ılımlı ortamlarda yetişen bireylerin öz-şefkat düzeylerinin; ailesinde bu özellikler bulunmayan bireylerin öz-şefkat düzeyinden yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmanın bir başka bulgusu ise çatışmalı-huzursuz aile ortamı olanların öz-şefkat düzeylerinin; demokratik-ılımlı aile ortamı olanların öz-şefkat düzeylerinden daha düşük olduğudur. Literatür incelendiğinde çatışmalı ortamın öz-şefkati olumsuz etkilediği bulgusunu destekleyen araştırmalara rastlanmıştır (Neff ve McGehee, 2010). Gilbert ve Procter (2006), güven veren, koruyucu ve destekleyici çevrelerde yetişen bireylerin kendisine ilgi ve şefkat gösterme konusunda daha başarılı olduğunu; buna karşın, güvensiz, stresli ve tehdit edici ortamlarda yetişen bireylerin kendisine karşı daha soğuk ve eleştireci olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla, çatışmalı ortamda yetişen bireylerin öz-şefkatlerinin düşük olması beklenen bir sonuçtur. Buna paralel olarak Neff ve McGehee (2010) de, şefkat ve ilginin çevreden model alındığını; bu nedenle problemlili-çatışmalı aile ortamı olan bireylerin şefkat ve ilgi göstermeyi öğrenme konusunda zorluk yaşayabileceğini belirtmektedir. Bu nedenle Neff ve McGehee (2010) çatışmalı ortamlarda yetişen bireylerin öz-şefkat düzeylerinin, güvenli, destekleyici ve ılımlı aile ortamında yetişen bireylerin öz-şefkat düzeylerinden daha düşük olacağını vurgulamaktadırlar.

Araştırmanın aile ortamları ile ilgili son bulgusu ise çatışmalı-huzursuz aile ortamı olanların öz-şefkat düzeylerinin mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamı olanların öz-

şefkat düzeylerinden düşük olduğudur. Daha önce değinildiği üzere hem mükemmeliyetçi aile ortamında yetişen; hem de çatışmalı-huzursuz aile ortamında yetişen bireylerin öz-şefkat düzeylerinin düşük olması beklenmektedir; ancak bu iki aile ortamında yetişen bireylerin öz-şefkat puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olması beklenen bir durum değildir. Nitekim, mükemmeliyetçi- kuralcı aile ortamı ile otoriter-katı aile ortamında yetişen üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamalarındaki farkın tartışıldığı bölüm ile benzer olarak, çatışmalı-huzursuz aile ortamı ile mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamında yetişen üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamaları arasındaki farkın nedeni, katılımcıların Demografik Bilgi Formu ile sunulan aile ortamlarına yükledikleri anlam ve bulunan anlamlı farkın etki değerinin düşük olması ile açıklanabilir. Bir başka ifadeyle, katılımcılar mükemmeliyetçi-kuralcı tutumun, çocuğa yüksek standartlar çizilen, çocuğun yeterince takdir edilmediği ve genelde eleştirildiği bir ortam olduğunu bilmiyor olabilirler.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçların özetine ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir. Sonuç ve öneriler verilirken, araştırmadan elde edilen bulguların veriliş sırası temel alınmıştır.

5.1. Sonuçlar

Bu kısımda bu çalışmada elde edilen bulgulara ilişkin sonuçlar sunulmuştur. Sırasıyla öz-şefkatin yordayıcıları, olumsuz yaşam olayları ve aile ortamı ile ilgili elde edilenler maddeler halinde verilmiştir.

5.1.1. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Sonuçlar

Bu çalışma kapsamında, öz-şefkatin bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek tarafından yordanması çoklu regresyon analizi ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

1. Bağlanma kaygısı öz-şefkati anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
2. Bağlanma kaçınması öz-şefkati anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.
3. Aileden algılanan sosyal destek, öz-şefkati anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
4. Arkadaştan algılanan sosyal destek, öz-şefkati anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
5. Özel bir insandan algılanan sosyal destek, öz-şefkati anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

Sonuç olarak, bağlanma kaygısı, aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin %26'sını açıkladığı görülmektedir. Bir başka ifadeyle, bağlanma kaygısı, aile sosyal desteği ve arkadaş sosyal desteği öz-şefkati açıklayan kavramlardır.

5.1.2. Öz-Şefkat ve Olumsuz Yaşam Olaylarına İlişkin Sonuçlar

Bu çalışma kapsamında, olumsuz yaşam olaylarını yaşama sıklığına göre üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığı bağımsız örneklem için t testi ile test edilmiştir. Elde edilen bulgularla ilgili sonuçlar aşağıda verilmiştir.

1. Olumsuz yaşam olaylarının “aile/çevre koşulları” boyutunda alt ve üst gruplarda bulunanların, öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır. Bir başka ifadeyle, aile/çevre koşulları ile ilgili olumsuz yaşantıları fazla olanların öz-şefkat düzeyleri, bu alana ilişkin olumsuz yaşantıları az olanların öz-şefkat düzeylerinden daha düşüktür.
2. Olumsuz yaşam olaylarının “kaza/kayıp yaşantıları” boyutunda alt ve üst gruplarda bulunanların öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Bir başka ifadeyle, kaza/kayıp yaşantıları ile ilgili olumsuz yaşantıları fazla olanların öz-şefkat düzeyleri ile bu alana ilişkin olumsuz yaşantıları az olanların öz-şefkat düzeylerinin ortalamaları birbirine yakındır.
3. Olumsuz yaşam olaylarının “arkadaşlık/romantik ilişki yaşantıları” boyutunda alt ve üst gruplarında bulunanların, öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır. Bir başka ifadeyle, arkadaşlık/romantik ilişki yaşantıları ile ilgili olumsuz yaşantıları fazla olanların öz-şefkat düzeyleri, bu alana ilişkin olumsuz yaşantıları az olanların öz-şefkat düzeylerinden daha düşüktür.

5.1.3. Öz-Şefkat ve Aile Ortamına İlişkin Sonuçlar

Bu çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin içinde buldukları aile ortamına göre öz-şefkat düzeylerinde fark olup olmadığı tek yönlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen bulgulara ilişkin sonuçlar aşağıda verilmiştir.

1. Otoriter-katı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri, mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamı olan ve de demokratik-ılımlı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinden düşüktür.
2. Çatışmalı-huzursuz aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri, mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamı olan ve demokratik-ılımlı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinden düşüktür.

5.2. Öneriler

Bu kısımda bu çalışmada elde edilen bulgular ve sonuçlardan hareketle, araştırmacılara, uygulamacılara ve politika yapıcılara çeşitli öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın benzeri, farklı çalışma grupları ile tekrarlanabilir.
2. Bu araştırmada bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınmasının öz-şefkat ile olan ilişkisi regresyon modeli ile test edilmiştir. Bu doğrultuda öz-şefkatin, bağlanma ile ilişkisi farklı analiz yöntemleri kullanılarak yeniden test edilebilir.
3. Bu çalışma kapsamında test edilen regresyon modelinde aileden ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin öz-şefkati yordadığı bulunmuştur. Bu nedenle, üniversite örnekleminde öz-şefkati artırıcı müdahale programları geliştirilirken, aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ile ilgili modüller hazırlanabilir. Bununla birlikte, her ne kadar bağlanma bebeklikte oluşsa da, daha önce belirtildiği üzere yetişkinlikteki ilişkiler için değişebileceğinin belirtilmesi dolayısıyla, ilgili programlar geliştirilirken güvenli bağlanmayı geliştirici konular üzerinde de durulabilir.
4. Bu çalışmada özel bir insandan algılanan sosyal desteğin, üniversite öğrencilerinde öz-şefkati yordamadığı bulgusu elde edilmiştir. Buradan hareketle, bu ilişkinin farklı araştırma gruplarında ve/veya farklı istatistiksel modeller ile yeniden test edilmesi önerilmektedir.
5. Bu çalışmada öz-şefkatin yordayıcılarına ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde, ele alınan değişkenlerin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin yaklaşık olarak %26'sını açıkladığı görülmektedir. Bu doğrultuda, öz-şefkat ile ilişkili olabileceği düşünülen farklı kavramlar incelenerek farklı çalışmalar yapılabilir.
6. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde olumsuz yaşam olaylarının değerlendirilmesi için "Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi" geliştirilmiştir. Oluşturulan 56 maddelik kontrol listesi üzerinde tetrakorik faktör analizi yapılarak, kontrol listesinin toplam 22 maddeden oluşan ve "aile/çevre koşulları", "kaza/kayıp yaşantıları" ve "arkadaşlık/romantik ilişkiler" şeklinde adlandırılan üç faktörü kullanılmıştır. Kontrol listesinin bu üç faktörü toplam varyansın yaklaşık %45'ini açıklamaktadır. Bu doğrultuda,

- bu araştırma kapsamına alınmayan yaşam olaylarının da üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyi ile farkı incelenebilir.
7. Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nin geçerlik ve güvenilirliği sağlanan 22 maddeden oluşan, üç faktörlü yapısı, üniversite öğrencileri ile yapılacak farklı çalışmalarda da kullanılabilir.
 8. Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nin psikometrik nitelikleri farklı örneklem gruplarında test edilebilir.
 9. Olumsuz Yaşam Olayları'nın "aile/çevre koşulları" ve "arkadaşlık/romantik ilişki yaşantıları" alanlarında olumsuz yaşantıları fazla olanların öz-şefkat düzeyleri düşük çıkmıştır. Buradan hareketle, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini artırıcı çalışmaların geliştirilmesinde ve planlamasında bahsedilen alanlara ilişkin olumsuz yaşantıları olan bireylere odaklanılabilir. Bu amaçla deneysel çalışmalar da planlanabilir.
 10. Olumsuz Yaşam Olayları'nın "kaza/kayıp yaşantıları" alanlarında olumsuz yaşantıları fazla olanlar ile az olanların öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Buradan hareketle, bu konu farklı yöntemler kullanılarak yeniden incelenebilir.
 11. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin aile ortamları, demografik bir değişken olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, katılımcıların aile ortamları ile öz-şefkatleri arasındaki farkın etki değeri düşük bulunmuştur. Bu doğrultuda aile ortamı ve öz-şefkat ilişkisi, ebeveyn tutumlarını ölçmek amacıyla üniversite örnekleminde geçerlik ve güvenilirliği sınanmış ölçme araçları kullanılarak yeniden incelenebilir.
 12. Anne-baba tutumu veya aile ortamının anket sorularıyla belirlenmeye çalışıldığı durumlarda ise daha açıklayıcı ve belirgin sorular sormakta yarar vardır. Bunun yanında, aile ortamları nitel yöntemlerle de incelenebilir.
 13. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyi, bireylerin erken çocukluk yaşantılarından itibaren onları etkileyen bağlanma tarzı, sosyal destek ve aile ortamları ele alınarak incelenmiştir. Buradan hareketle, öz-şefkatin ebeveyn tutumu, ebeveyn kabul/reddi, ebeveyn sıcaklığı gibi kavramlar ile ilişkisinin de incelenmesi yerinde olacaktır.

5.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Daha önce değinildiği üzere üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyi; aile sosyal desteği ve arkadaş sosyal desteğinden etkilenmektedir. Bununla birlikte bağlanma kaygısı da öz-şefkati etkilemektedir. Buradan hareketle alanda çalışan psikolojik danışmanlar, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyini arttırmada kullanacakları müdahale programlarını uygularken bu çalışmanın sonuçlarından faydalanabilirler.
2. Üniversite bünyesinde kurulan Psikolojik Danışma Merkezleri'ne olumsuz yaşam olayları nedeniyle başvuran bireylere öz-şefkat düzeyini arttırıcı çalışmalar yapılabilir.

5.2.3. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklılığını arttırmaya yönelik çalışmalarda, öz-şefkat kavramına da yer verilebilir. Buradan hareketle ilgili kurum ve kuruluşlardaki yetkililer, psikolojik sağlıklılığın artırılması amacıyla yapılan çalışmalarda öz-şefkat düzeylerine ilişkin çalışmaların gerçekleştirilmesinde bir çatının oluşturulmasına katkı sağlayabilir.
2. Politika yapıcılar üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyini arttırmaya yönelik bilimsel etkinliklerin düzenlenmesinde ve gerçekleştirilmesinde önderlik ve/veya tampon rolünü üstlenebilirler.
3. Otoriter-katı ve çatışmalı-huzursuz ortamları olan ailelere yönelik bilgilendirici etkinlikler yapılabilir. Bu çalışmalarda Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı öncü rol üstlenerek, ülke genelinde öz-şefkatin arttırılmasına yönelik çalışmalar yapabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Ainsworth, M. D. S. (1968). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Akın, A., Kayaş, A. R., & Satici, S. A. (2011). *Self-compassion and social support*. 2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications. Antalya, 27-29 April 2011. [Retrieved from <http://www.iconte.org/FileUpload/ks59689/File/237.pdf>, on 17.11.2016.]
- Akın, Ü. (2014). The predictive role of the self-compassion on psychological vulnerability in Turkish university students. *International Journal of Social Science & Education*, 4(3), 693-701.
- Akın, Ü., & Akın, A. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on sense of community in Turkish adolescents. *Social Indicators Research*, 123(1), 29-38.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler*. Yüksek Lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, Y. (2016). *Testing a model of psychological inflexibility, ruminative thinking, worry, and self-compassion in relation to college adjustment*. Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and match nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Bandura, A. (1990). Reflections on nonability determinants of competence. In R. J. Sternberg and J. Kolligian, Jr. (Eds.). *Competence considered*, 316-352. New Haven, CT: Yale University Press.
- Barnett, M. D., & Sharp, K. J. (2016). Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among US college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 99, 225-234.

- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumrind D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907.
- Başak, B. E. (2012). *Düşük gelirlili ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Batista, R., Cunha, M., Galhardo, A., Couto, M., & Massano-Cardoso, I. (2015). Psychological adjustment to lung cancer: The role of self-compassion and social support. *The Journal of the European Psychiatric Association*, 30(1), 1511.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 1-12.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Bolt, O. C. (2015). *An investigation of mechanisms underlying the association between adult attachment insecurity and romantic relationship dissatisfaction*. Doctoral Dissertation. Canterbury Christ Church University, United Kingdom.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol.1 Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 58-64.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*, 46-76. New York: Guilford Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachments: A developmental perspective on individual differences. *Review of General Psychology*, 4, 111-131.
- Close, A. (2013). *Self-compassion and recovery from sexual assault*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Toronto, Canada.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen and S. L. Syme (Eds.). *Social Support and Health*, 3-22. New York: Academic Press.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555-575.
- Coyne, J. C., & Downey, G. (1991). Social factors and psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 42, 401-425.
- Cuğ, F. D. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being*. Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. (3. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- 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*, 36(9), 1151-1160.
- Doğan, A. (2011). *Osmanlı Türkçesi sözlüğü*. Ankara: Akçağ.
- Dunkel-Schetter, C., & Bennett, T. L. (1990). Differentiating the cognitive and behavioral aspects of social support. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, and G. R. Pierce (Eds.). *Social support: An interactional view*, 267-296. New York: Wiley.
- Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1496-1504.
- Eker, D. & Arkar, H. (1995). Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 30, 121-126.

- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Erdur Baker, Ö. (2014). Afetler, travmalar, krizler ve travmatik stres tepkileri. Ö. Erdur-Baker ve T. Doğan (Yay. Haz.). *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım* içinde, 3-24. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Fard, H. R. S. (2016). The Relationship between Self-compassion with depression among couples. *Journal of Current Research in Science*, 2(2), 578.
- Feeney, J. A., & Noller, P (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Ferreira, C., Matos, M., Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2014). Shame memories and eating psychopathology: The buffering effect of self-compassion. *European Eating Disorders Review*, 22(6), 487-494.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using SPSS* (4th ed.). London: Sage.
- 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.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gall, T.L., Evans, D. R., & Bellerose, S. (2000). Transition to first-year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 544-567.
- Gerber, Z., Tolmacz, R., & Doron, Y. (2015). Self-compassion and forms of concern for others. *Personality and Individual Differences*, 86, 394-400.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K. (2012). Cultivating compassion in psychotherapy. In C. Germer & R. Siegel (Eds.). *Wisdom and compassion in psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 1-12.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379.

- Gunnell, K. E., Amber D. Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. R. E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 107(in press), 43–48.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J.J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16, 366–373.
- 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.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self and Identity*, 13(5), 1-15.
- House, J. R. (1981). *Work stress and social support*. MA: Addison Wesley.
- House, J. R., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988a). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- House, J. S., & Kahn, R. L. (1985). Measures and concepts of social support. In S. Cohen and S. L. Syme (Eds.). *Social support and health*, 83–108. Orlando, FL: Academic Press.
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988b). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14, 293-318.
- Hupcey, J. E. (1998). Social support: Assessing conceptual coherence. *Qualitative Health Research*, 8, 304-318.
- Irons, C. (2007). *Early parental rearing, attachment relating, self-attacking, self-compassion and their relationship to depression symptomology in undergraduate students*. Doctoral Dissertation. University of Sheffield, United Kingdom.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control beliefs about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37, 711-720.
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports Journal Impact & Description*, 119(1), 39-54.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1982). *Çocuğun değeri: Türkiye'de değerler ve doğurganlık*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 36, 531-572.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Koestner, R., Zuroff, D. C., & Powers, T. A. (1991). Family origins of adolescent self-criticism and its continuity into adulthood. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 191-197.
- Kornfield, J. (1993). *A path with heart*. New York: Bantam Books.
- 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.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurance Scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 232-241.
- Lin, N., Simeone, R. S., Ensel, W. M., & Kuo, W. (1979). Social support, stressful life events, and illness: A model and an empirical test. *Journal of Health and Social Behavior*, 20, 108–119.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2014). Helping the self help others: self-affirmation increases self-compassion and pro-social behaviors. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-9.
- Lorenzo-Seva, U. (1999). Promin: A method for oblique factor rotation. *Multivariate Behavioral Research*, 34, 347-356.
- Macbeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A metaanalysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Maheux, A., & Price, M. (2016). The indirect effect of social support on post-trauma psychopathology via self-compassion. *Personality & Individual Differences*, 88, 102-107.
- Manavipour, D., & Saeedian, Y. (2016). The role of self-compassion and control belief about learning in university students' self-efficacy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 121-126.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Eds.). *Advancer in experimental social psychology*, 53-152. New York, NY: Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2004). Security-based self-representations in adulthood: Contents and processes. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.). *Adult attachment: Theory, research and clinical implications*, 159–195. New York, NY: Guilford Press.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Miron, L. R., Orcutt, H. K., Hannan, S. M., & Thompson, K. L. (2014). Childhood abuse and problematic alcohol use in college females: The role of self-compassion. *Self and Identity, 13*(3), 364-379.
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2016). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 89*(4), 369-384.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*, 225–240.
- Neff, K. D. & Tirch, D. (2013). Self-compassion and act. In T. B., Kashdan and J. Ciarrochi (Eds.). *Mindfulness & Acceptance for positive psychology: The seven foundations of well-being, 78-107*. Canada: Raincoats Books.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- 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. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer and H. A. Wayment (Eds.). *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego, 95-106*. APA Books: Washington DC.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development, 52*, 211-214.
- Neff, K. D. (2011a). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2011b). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: Harper Collins Publishers.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer and R. Siegel (Eds.). *Compassion and Wisdom in Psychotherapy, 79-92*. New York: Guilford Press.
- 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., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), 78-98.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich, 2*(3), 114-117.
- 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*, 160-176.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50.

- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, 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(1), 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Olsson, U. (1979a). Maximum likelihood estimation of the polychoric correlation coefficient. *Psychometrika*, 44, 443-460.
- Olsson, U. (1979b). On the robustness of factor analysis against crude classification of the observations. *Multivariate Behavioral Research*, 14, 485-500.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Palmer, P., ve Froehner, M. B. A. (2009). *Teen esteem: A self-direction manual for young adults*. (3th edition). San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104–117.
- Pierce, G. R., Sarason, B. R., & Sarason, I. H. (1996). *Handbook of social support and family*. New York: Plenum.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11, 1-24.
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 272-278.
- Reishl, T. M., & Hirsch, B. J. (1989). Identity commitments and coping with a difficult developmental transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 18, 55-69.
- Rosen, M. M. (2013). *Relationship between insecure attachment, mediators and depression*. Doctoral Dissertation. Canterbury Christ Church University, United Kingdom.
- Sachs-Ericsson, N., Verona, E., Joiner, T., & Preacher, K. J. (2006). Parental verbal abuse and the mediating role of self-criticism in adult internalizing disorders. *Journal of Affective Disorders*, 93, 71-78.
- Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex relationships. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 15-29.

- Salzberg, S. (1997). *A heart as wide as the world*. Boston: Shambala.
- Selçuk, E., Günaydin, G., Sümer, N. ve Uysal A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Seligman, M. E. (1995). *The optimistic child*. Boston: Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sarason, I., Johnson, J., & Siegel, J. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the Life Experiences Survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(5), 932-946.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personality Relationships*, 5, 473-501.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Eds.). *Handbook of emotion regulation*, 446-465. New York, NY: Guilford Press.
- Sunar, D., & Fişek, G. O. (2005). Contemporary Turkish families. In U. Gielen and J. Roopnarine (Eds.). *Families in global perspective*, 169-183. Allyn & Bacon/Pearson.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th edition). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., & Paglia-Boak, M. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 887-898.
- Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*. Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Thoits, P. A. (1995). Stres, coping and social support processes: Where are we? What next?. *Journal of health and social behavior*. Extra Issue, 53-79.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 25-52.
- Timmerman, M. E., & Lorenzo-Seva, U. (2011). Dimensionality assessment of ordered polytomous items with parallel analysis. *Psychological Methods*, 16, 209-220.
- Tüzün, Z. (1997). *Life events, depression, social support systems, reasons for living and suicide probability among university students*. Unpublished Master Thesis. Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Türk Dil Kurumu (2016a). Genel Türkçe sözlük. [Çevrim içi: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.586ca647a35a97.07441353], Erişim Tarihi: 30 Aralık 2016.

- Türk Dil Kurumu (2016b). Genel Türkçe sözlük. [Çevrim içi: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.586cab7b6d1d40.01470342], Erişim Tarihi: 30 Aralık 2016.
- Umphey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing, 4*(2), 1-18.
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotional regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction, 9*, 480-491.
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T., & 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.
- Williams, J. G., Stark, S. K., & Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research, 4*, 37-44.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*(2), 146-159.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*, 81-87.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yurtbaşı, M. (2013). *Sınıflandırılmış kavramlar sözlüğü*. İstanbul: Sartonet.
- Zacchili, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*, 1073-1096.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52*, 30-41.

EKLER DİZİNİ

EK 1. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZ-AN) Örnek Maddeleri

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

EK 2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (YIYE) Örnek Maddeleri

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hiç Kararsızım/ Tamamen
katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) Örnek Maddeleri

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

4. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

11. Kararlarımı vermemde ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

EK 4. Olumsuz Yaşam Olayları Kontrol Listesi (OYOKL) Örnek Maddeleri

Sevgili Öğrenciler,

Aşağıda yaşamda geçirilebilecek bazı önemli olaylar verilmiştir. Bu olayları okuyarak KENDİ BAŞINIZDAN veya maddede belirtilen yakınınızın başından geçip geçmemesine göre değerlendiriniz. Bahsedilen olayları şu ana kadar yaşamış veya halen yaşamaktaysanız “Evet”in; hiçbir zaman yaşamadıysanız “Hayır”ın sağındaki kutucuğa çarpı (X) işareti koyunuz. İsim, telefon gibi özel bilgilerinizi paylaşmayınız.

Açıklama:

Kontrol listesinde var olan “Aile” sözcüğü “birlikte büyüdüğünüz çekirdek aileniz” (anne-baba-kardeş) anlamına gelmektedir.

“Akrabanız/yakınınız” sözcüğü “yakın akrabalarınız veya yakın arkadaşlarınız” anlamına gelmektedir.

Öznesiz bırakılan cümleler “kendi başınızdan geçen” olayları yansıtmaktadır.

3. Ailenizden birinin (anne-baba-kardeş) ağır bir hastalık geçirmesi veya süreğen hastalığı	Evet () Hayır ()
7. Ailenizin/yakınınızın önemli bir trafik kazası geçirmesi	Evet () Hayır ()
16. Duygusal istismara maruz kalma	Evet () Hayır ()
25. Sevgiliniz tarafından beklenmedik şekilde terk edilme	Evet () Hayır ()
27. Aile bireylerinizle (anne-baba-kardeş) uzun süren çatışmalı bir dönem yaşama	Evet () Hayır ()
44. Romantik ilişkide aldatılma	Evet () Hayır ()
55. Sizin, aileniz veya bir yakınınızın ölümle burun buruna gelmesi (Boğulma tehlikesi gibi)	Evet () Hayır ()

EK 5. Kişisel Bilgi Formu (KBF) Örnek Maddeleri

Değerli katılımcılar,

Bu form sizin kişisel ve eğitsel bazı özellikleriniz ile ilgili bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen her soruyu dikkatle okuyup, size uygun gelen seçeneğin başındaki parantezin içine çarpı işareti (X) koyunuz. Formda bulunan sorulara içten ve sizin için doğru olan şekilde cevap vermeniz önemlidir. Verdiğiniz yanıtlar toplu olarak değerlendirileceğinden formun üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkürler.

Arş. Gör. Öznur BAYAR

Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyet: Kadın Erkek Diğer

3. Sınıf düzeyi: 1 2 3 4 4+

4. Romantik ilişki durumu: Flört Sözlü Nişanlı
 Evli İlişkisi yok

5. Anne-babanızın veya sizi büyütenlerin çocukluğunuzdan itibaren size karşı davranış ve tutumlarını, doğup büyüdüğünüz aile ortamındaki ilişkileri vs. düşündüğünüzde anne-babanızı / aile ortamınızı genel olarak nasıl tanımlarsınız? (Birden fazla seçenekle tanımlayabiliyorsanız, lütfen en yakın cevabı seçip, tek yanıt veriniz)

- a) Otoriter - Katı
- b) Mükemmeliyetçi - Kuralcı
- c) Demokratik - İlimli
- d) Çatışmalı- Huzursuz
- e) Diğer (Lütfen yazınız)

EK 6. Etik Kurul Onay Bildirimi Belgesi



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : 35853172/ 433-1618

24 Mayıs 2016

EGİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST, danışmanlığında Arş. Gör. Öznur BAYAR tarafından yürütülen "Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Desteğin Üniversite Öğrencilerinde Öz-Analays Düzeyini Yordama Gücü" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 17 Mayıs 2016 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Rahime M. NOHUTCU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EK 7. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Çalışmanın Konusu: Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzı ve algıladıkları sosyal desteğin öz-şefkat düzeyini yordama gücünü belirlemektir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin bazı demografik ve kişisel/ailesel özellikleri betimlenecek ve katılımcıların öz-şefkat puanında olumsuz yaşam olayları ve aile ortamları açısından fark olup olmadığı araştırılacaktır. Bu amaç doğrultusunda üniversite öğrencilerinden ilgili ölçekleri doldurmaları istenecektir. İlgili çalışmanın uygulamaları konusunda Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır.

Katılım Koşulları: Bu araştırma için üniversite lisans öğrencisi olmak gerekmektedir.

Katılımcının Sahip Olduğu Haklar: Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Bu araştırmaya katılmamayı seçme alternatifine sahipsiniz. Araştırma bir ölçek uygulaması içermektedir ve ölçeğin doldurulması yaklaşık 15-20 dakika sürmektedir. İstedığınız anketi cevaplamayı bırakıp, çalışmadan ayrılabilirsiniz.

Bilgilerin Saklanması: Ölçeklerle alınacak bilgiler ve aynı zamanda bu form tamamen gizli tutulacaktır. Sorularınızı yönlendirmek ya da bu araştırma hakkında daha ayrıntılı bir açıklama almak için sorumlu araştırmacı Doç. Dr. Meliha Tuzgöl Dost'un iletişim bilgileri aşağıdadır:

Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST

İmza

Hacettepe Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.D.
06800 Beytepe / ANKARA
Tel: (312) 297 85 51 / 111
Faks: (312) 299 20 27

Katılımcı Beyanı

Doç. Dr. Meliha Tuzgöl Dost ve Arş. Gör. Öznur Bayar tarafından yürütülen ve katılımcısı olmam teklif edilen araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgileri dikkatli bir şekilde okudum. Bu çalışmaya katılmam durumunda ilgili bilgilerin gizliliğine büyük bir özen ve saygıyla yaklaşılacağına inanıyorum. Toplanan verilerin bilimsel amaçla kullanımı sırasında kişisel bilgilerin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterince güven verildi.

Yukarıda yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış durumdayım ve tek başıma belirli bir düşünme süresi sonucunda araştırmaya katılmam için yapılan daveti memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

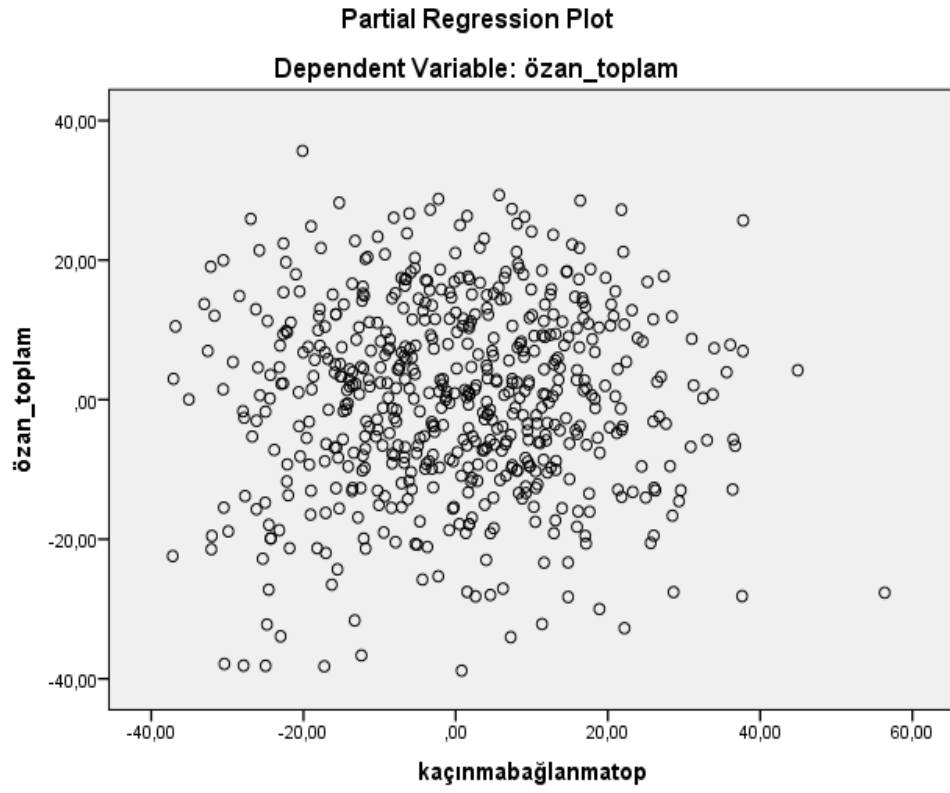
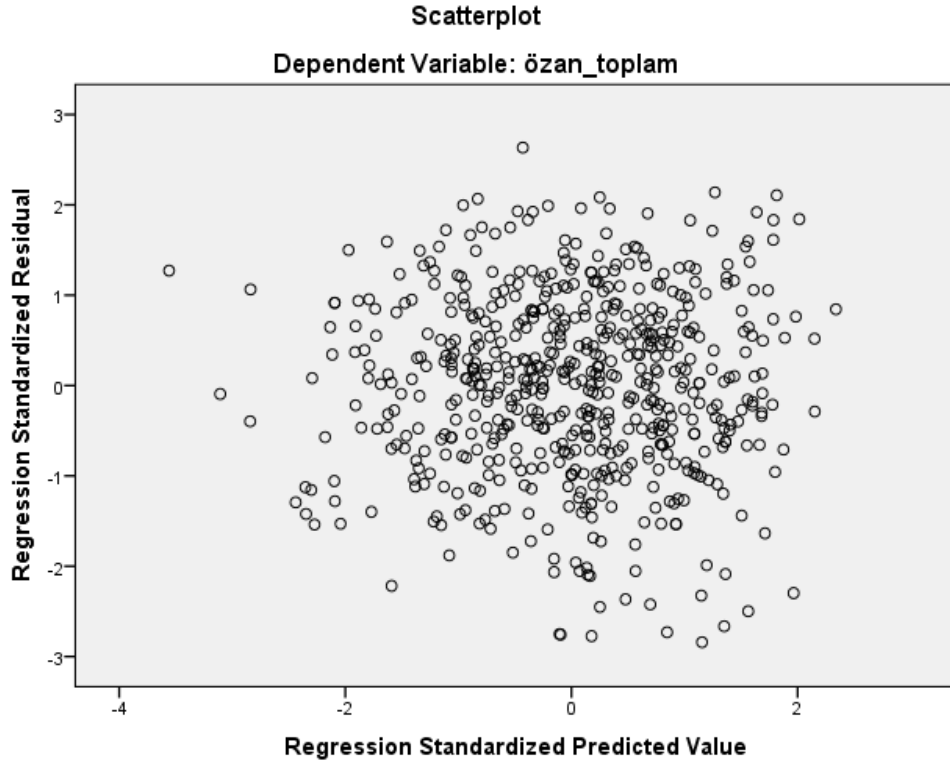
İmza:

Tarih:___ / ___ / 2016

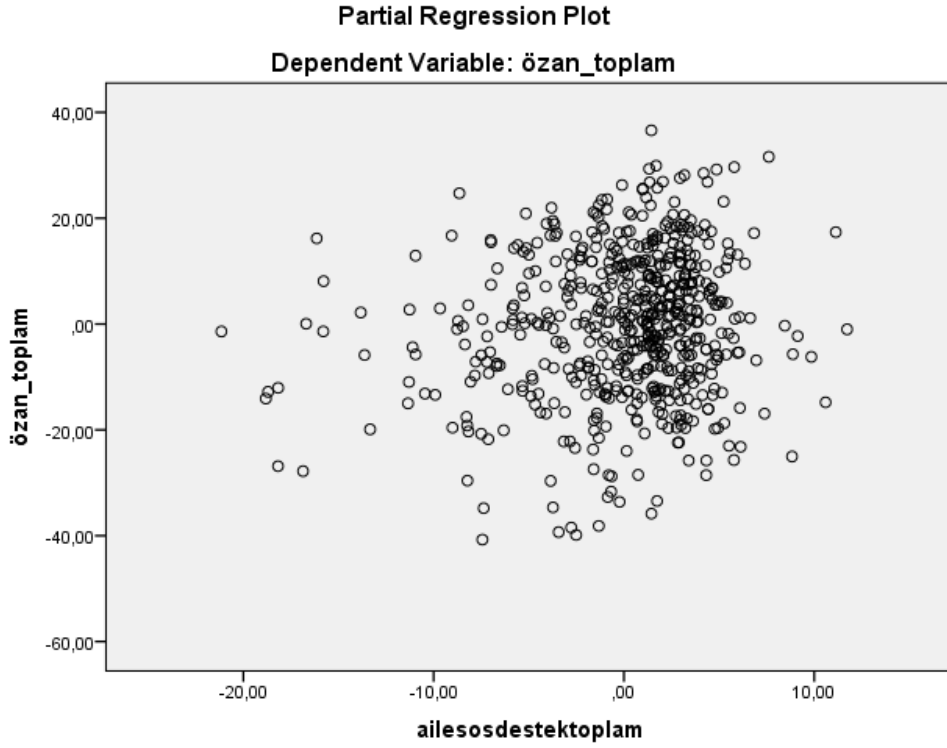
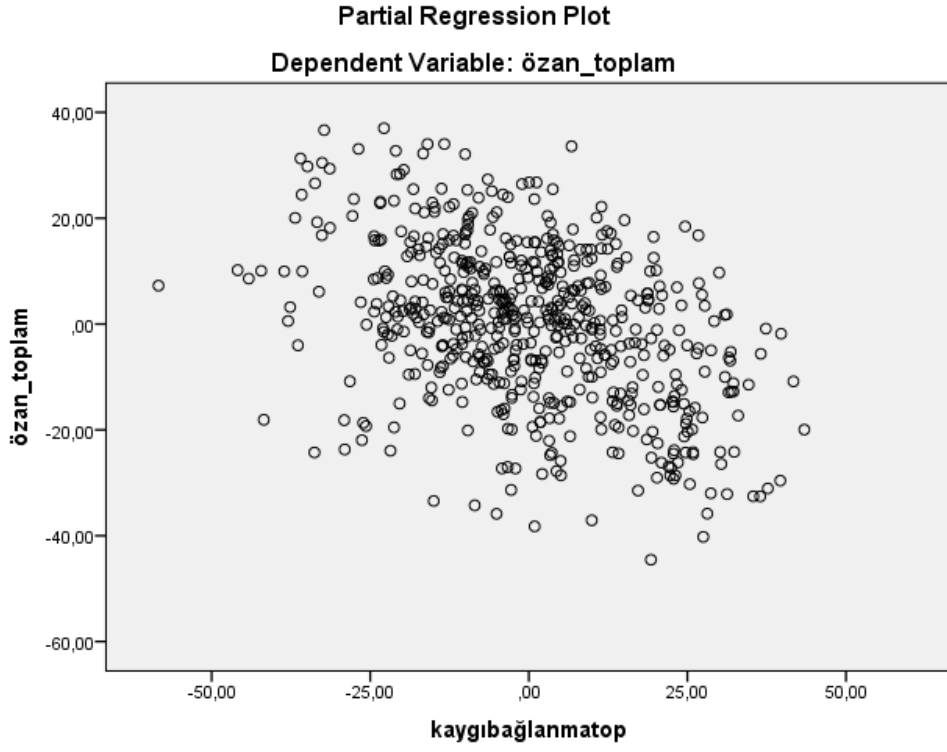
Araştırmaya katılmak istiyorsanız, lütfen yukarıdaki ilgili yeri imzalayınız. Gönüllü katılım formunuz kapalı kalacak ve gizli tutulacaktır. Bu formun, araştırmada kullanılacak ölçeklere vereceğiniz cevaplarla herhangi bir ilgisi yoktur.

Araştırmacı: Arş. Gör. Öznur BAYAR
Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beytepe Kampüsü, Çankaya / ANKARA
Tel: +90 312 2978550
oznur.bayar@hacettepe.edu.tr

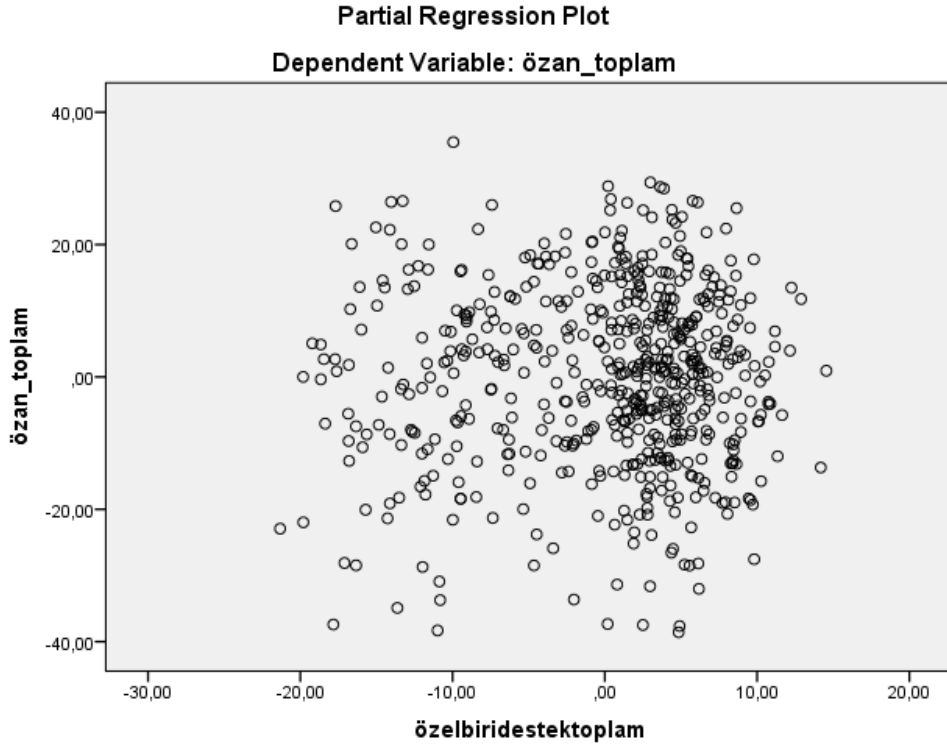
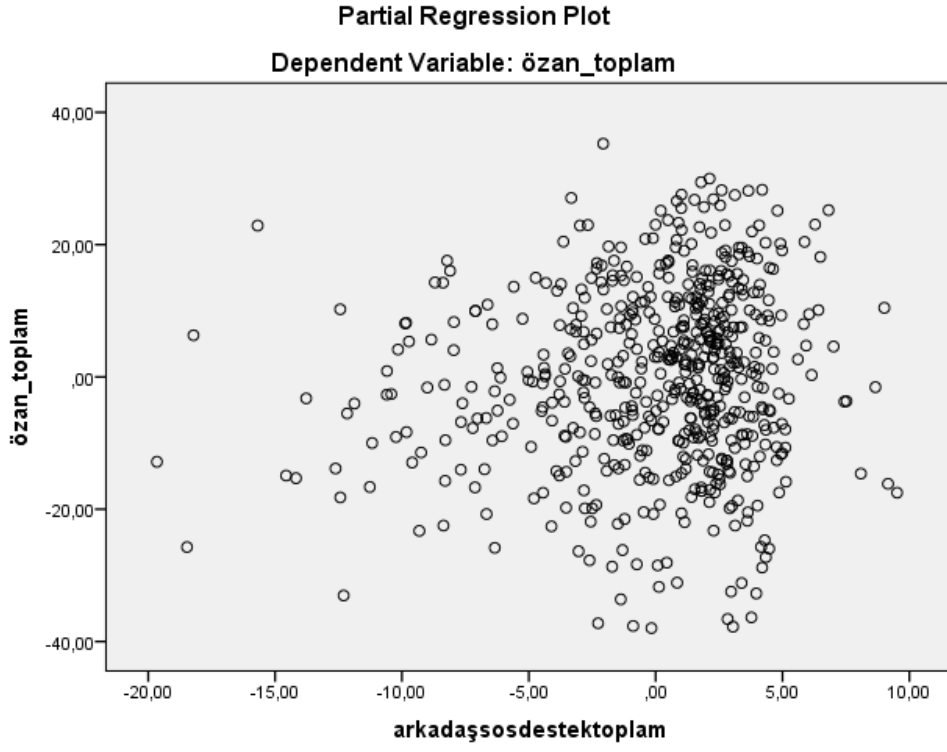
EK 8. Artıkların Grafikleri (1/3)



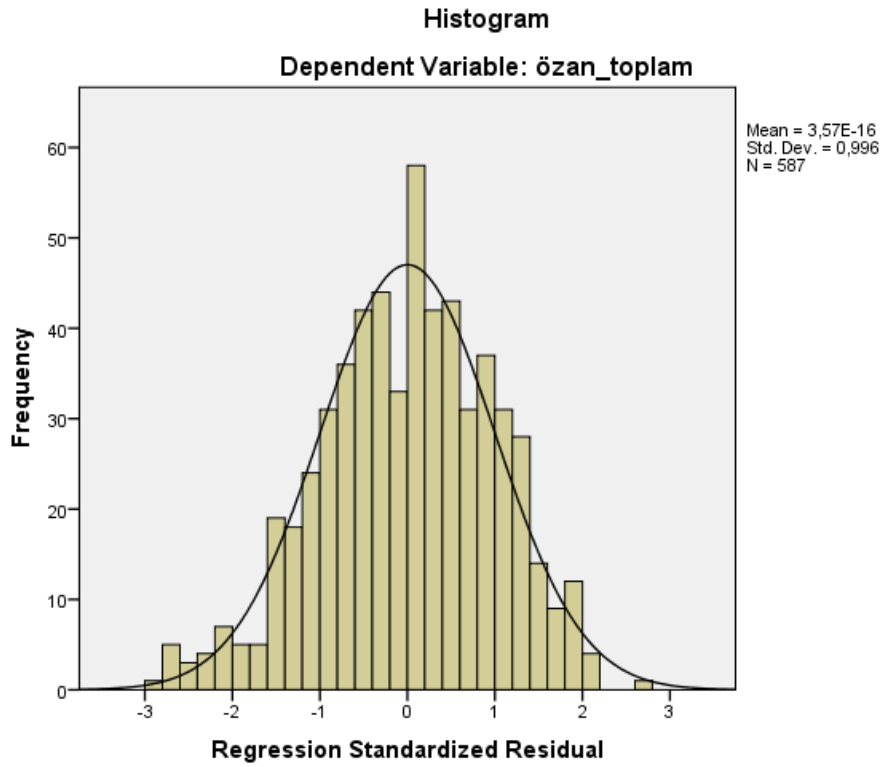
EK 8. Artıkların Grafikleri (2/3)



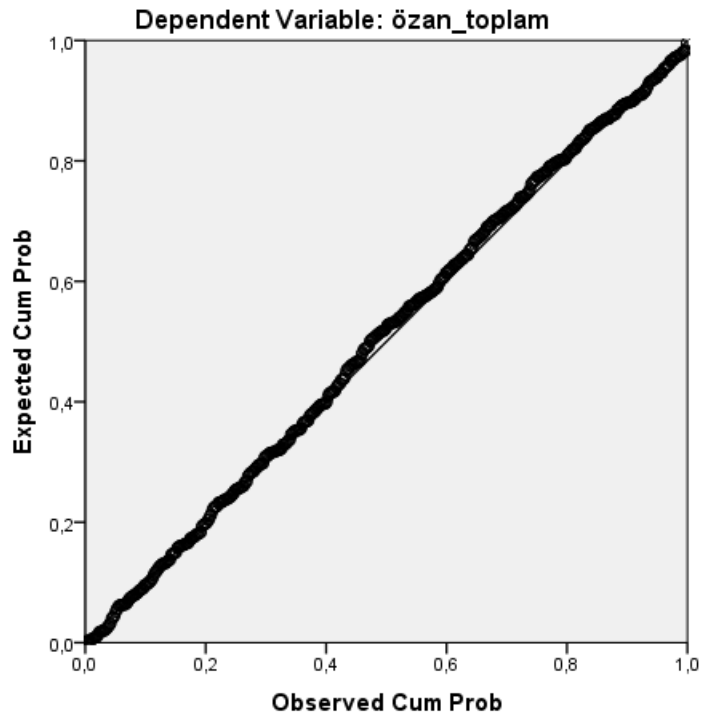
EK 8. Artıkların Grafikleri (3/3)



EK 9. Histogram ve Normal P-P Plot Grafikleri



Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



EK 10. Tolerans Değerleri ve Varyans Enflasyon Faktörleri (VIF) Tablosu

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
(Constant)	80,563	4,988		16,153	,000					
kaçınmabağlanmatop	,017	,036	,020	,487	,627	-,187	,020	,017	,773	1,293
kaygıbağlanmatop	-,360	,033	-,423	-	,000	-,471	-,410	-	,834	1,199
1				10,840				,386		
ailesosdestektoplaml	,409	,124	,132	3,307	,001	,274	,136	,118	,803	1,245
arkadaşsosdestektoplaml	,358	,132	,107	2,700	,007	,240	,111	,096	,803	1,245
özelbiridestektoplaml	,054	,077	,028	,710	,478	,170	,029	,025	,812	1,231

a. Dependent Variable: özan_toplam

EK 11. Orijinallik Raporu

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Endeksi	Gönderim Numarası
09/01/2017	76	177222	28/12/2016	%4	757622839

Uygulanan filtreler:

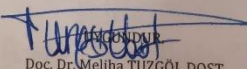
- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar dâhil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı: Öznur BAYAR
Öğrenci No: N13229714
Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Programı: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı
Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

DANIŞMAN ONAYI


Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST
(Unvan, Ad Soyad, İmza)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı	Öznur BAYAR
Doğum Yeri	Karşıyaka/ İZMİR
Doğum Tarihi	Haziran, 1992

Eğitim Durumu

Lise	Çiğli Teğmen Ali Rıza Akıncı Anadolu Lisesi/ İzmir	2010
Lisans	Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi/ Burdur	2014
Yüksek Lisans	Hacettepe Üniversitesi/ Ankara	2016
Yabancı Dil	İngilizce: Okuma (Çok iyi), Yazma (İyi), Konuşma (İyi)	

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar	Cumhuriyet Orta Okulu/ Çubuk- Ankara	2014 (Eylül-Şubat)
	Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi/ Burdur	2015 (Mart-Ağustos)
	Hacettepe Üniversitesi/ Ankara	2015- (Eylül-...)

Akademik Çalışmalar

Yayınlar (Ulusal, uluslararası makale, bildiri, poster vb gibi.)

Makale Haskan-Avcı, Ö., Koç, M. ve Bayar, Ö. (2016). Zülfü Livaneli'nin Mutluluk romanı karakterlerinin toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi. <i>İnsan ve İnsan Dergisi</i> , 3(8), 5-31. Haskan-Avcı, Ö., Koç, M., Bayar, Ö. ve Yüce, E. (2016). Türkiye'de erkek olmak: Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları zorluklar. <i>HUMANITAS Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi</i> , 4(8), 115-130. Koç, M., Haskan-Avcı, Ö. ve Bayar, Ö. (2016). Opinions of University Students on Ideal Man. <i>International Journal of Humanities and Social Science</i> , 6(9), 101-105. Tagay, Ö., Karataş, Z., Bayar, Ö. ve Savi-Çakar, F. (2016). Resilience and life satisfaction as the predictors of general self-efficacy. <i>Global Journal of Counseling and Guidance in Schools: Current Perspectives</i> , 6(1), 11-17. Bildiri Bayar, Ö. (Mayıs, 2016). <i>PDR Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Yargıları</i> . Sözlü bildiri. Hedefe Doğru İnsan (PDR Sempozyumu), Samsun. Bayar, Ö. , Haskan-Avcı, Ö. ve Koç, M. (Mayıs, 2016). <i>Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin öz anlayış düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları</i> . Sözlü bildiri. Hedefe Doğru İnsan (PDR Sempozyumu), Samsun. Haskan-Avcı, Ö., Bayar, Ö. ve Koç, M. (Mayıs, 2016). <i>PDR Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar ve Toplumsal Cinsiyet</i> . Sözlü bildiri. Hedefe Doğru İnsan (PDR Sempozyumu), Samsun.

Seminer ve Çalıştaylar

4t ^h International Conference on Education- 26-28 Haziran 2015 (St.Petersburg) (sözlü)

bildirir)

İletişim

<i>e-Posta Adresi</i>	oznur.bayar@hacettepe.edu.tr
-----------------------	------------------------------

<i>Jüri Tarihi</i>	28/12/2016
--------------------	------------