



## Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek\*

### Attachment Style and Perceived Social Support as Predictors of Self-Compassion Among University Students

Öznur BAYAR\*\*, Meliha TUZGÖL DOST\*\*\*

• *Geliş Tarihi:* 12.04.2017 • *Kabul Tarihi:* 10.07.2017 • *Yayın Tarihi:* 17.07.2017

**ÖZ:** Bu çalışmanın amacı, bağlanma tarzı ve algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu, Ankara’da bulunan bir devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerinde ve sınıf düzeylerinde öğrenim görmekte olan 587 (427 kadın, 156 erkek, 4 diğer) gönüllü lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılara Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin Gözden Geçirilmiş Formu (ÇBASDÖ)”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)” ve “Kişisel Bilgi Formu (KBF)” uygulanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 23.0 paket programı kullanılarak, çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular, kaygılı bağlanma ile aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek boyutlarının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir. Öte yandan, kaçınan bağlanma ve özel bir insandan algılanan sosyal destek üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve araştırmacılara ve uygulamacılara çeşitli öneriler sunulmuştur.

**Anahtar sözcükler:** Öz-şefkat, bağlanma, algılanan sosyal destek

**ABSTRACT:** The aim of this study was to investigate whether attachment style and perceived social support predicted self-compassion levels of university students. The study group consisted of 587 volunteering university students (427 females, 156 males and 4 other) undergraduate students studying at various faculties and class levels of a state university in Ankara. “Self-Compassion Scale (SCS)”, “Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)” and “Experiences in Close Relationships Scale- Revised (ECR-R)” and “Demographic Information Form (DIF)” was applied to the participants. Multiple Linear Regression Analysis was performed using the SPSS 23.0 package program in the analysis of the data. Findings of the study indicated that 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 predict self-compassion levels of the participants. The findings of the study were discussed in the light of literature and recommendations for researchers and practitioners were made.

**Keywords:** Self-compassion, attachment, perceived social support

## 1. GİRİŞ

Günümüzde pozitif psikolojiye artan ilgi ile birlikte, bireylerin olumsuz yönleri ve güçsüzlükleri yerine, olumlu ve güçlü yönlerine odaklanıldığı dikkat çekmektedir. Bireylerin iyi oluşları ve ruh sağlıkları üzerinde etkili olabilecek olumlu özelliklerden biri de alanyazında kendisine görece yeni yer bulan kavramlardan olan öz-şefkattir (self-compassion). Öz-şefkat, adından da anlaşılacağı üzere, bireyin kendisine karşı şefkatinin derecesini ifade eder. 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

\* Bu çalışma ilk yazarın, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü’nde yapmış olduğu “Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

\*\* Arş. Gör., Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Ankara – TÜRKİYE, e-posta: oznur.bayar@hacettepe.edu.tr

\*\*\* Doç., Dr., Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Ankara – TÜRKİYE, e-posta: mtuzgol@hacettepe.edu.tr

ve kendisini şefkatle iyileştirmesidir” (Neff, 2003a, s. 86). Öz-şefkatin alanyazında 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 deneyimlerini (common humanity)” oluşturur. 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 “farkındalıktır (mindfulness).”

Yapılan araştırmalar, öz-şefkati yüksek olan bireylerin mutlu (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007b; Neff ve Vonk, 2009), iyimser (Neff ve diğerleri, 2007b), yaşam doyumu 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 (Griffin, McNulty ve Fitzpatrick, 2010; Neff, 2003b; Heffernan, ), etkili baş etme becerileri kullanan (Allen ve Leary, 2010; Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007; Neff, Hseih ve Dejithirat, 2005), bilgelikleri (Germer, 2012) ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek (Neff ve McGehee, 2010) bireyler oldukları belirlenmiştir. Ayrıca öz-şefkatin bireylerin iyi oluşlarını arttırdığı çok sayıda araştırma ile ortaya konmuştur (Baer, Lykins ve Peters, 2012; Bluth ve Blanton, 2014; Cuğ, 2015; Neff, 2004; Neff, 2011a; Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve Costigan, 2014).

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. Öz-şefkatin gelişiminde, erken çocukluk yaşantıları ve çevre ile ilişkilerin önemi dikkat çekmektedir. Bunun nedeni, öz-şefkatin model alınarak öğrenilmesidir (Neff ve McGehee, 2010; Neff, 2011b). Buradan hareketle, bireylerin model aldığı ilk kaynaklar olan aile ile ilgili değişkenlerin, bireylerin öz-şefkatinin bir belirleyicisi olduğu düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, öz-şefkat düzeyinin aile sıcaklığı (Pepping, Davis, O’Donovan ve Pal, 2015), bağlanma tarzı (Bolt, 2015; Irons, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin ve Bryan, 2011; Moreira, Carona, Silva, Nunes ve Canavarró, 2016; Rosen, 2013; Terzi, 2015; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011), 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. Buradan hareketle bu araştırmada öz-şefkatin yordayıcısı olarak ele alınan kavramlardan biri bebeklik yaşantılarıyla temelleri atılan bağlanma tarzlarıdır. Bağlanma, bebeklik 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 düzenleme 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 ve diğerleri, 2015).

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; yaşanılanların 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 olması beklenebilir. Bu doğrultuda, bu çalışmada algılanan sosyal desteğin öz-şefkati yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Bu çalışmada ele alınan sosyal destek kaynakları, kullanılan ölçme aracında yer aldığı şekliyle aile, arkadaş ve özel bir insan olarak sınıflandırılabilir.

### 1.1. Bağlanma ve Öz-Şefkat

Bağlanma ve öz-şefkatin birbirleriyle ilişkili kavramlar olduğu ilgili kuramsal çerçeve ve önceki araştırmalar incelenerek görülebilir. Bowlby'ye göre (1969) bebekler 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; Mikulincer ve Shaver, 2003; Shaver ve Hazan, 1988). 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 olduğunu 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.

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 Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010).

Bağlanmanın kaygı ve kaçınan boyutlarının öz-şefkat ile ilişkisi incelendiğinde, yapılan araştırmaların sonuçları kaygılı bağlanma ile öz-şefkat arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Irons, 2007; Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010; Terzi, 2015; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011). Kaçınan bağlanma ile öz-şefkat arasında ise ilişki olmadığını (Bolt, 2015; Irons, 2007; Moreira ve diğerleri, 2016; Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010; Pepping ve diğerleri, 2015; Rosen, 2013; Terzi, 2015) veya zayıf bir ilişki olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar mevcuttur (Raque-Bogdan ve diğerleri, 2011; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011).

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.

## 1.2. Algılanan Sosyal Destek ve Öz Şefkat

Sosyal destek, 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). Diğerleriyle ilişki içinde olma; dolayısıyla çevreden yalıtılmış olmama ise öz-şefkatin temel bileşenlerindedir (Neff, 2003a). 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.

Alanyazın 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. 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.

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 ve diğerleri, 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.

Buradan hareketle bu çalışmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır. Oluşturulan problem cümleleri şöyledir:

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

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

## 2. YÖNTEM

Bu araştırmanın deseni ilişkisel tarama çalışmasıdır.

### 2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Ankara'da bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan ve elverişli örnekleme yöntemi ile ulaşılan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya veri toplama araçlarında sunulan maddelerin %5'inden daha fazlasının eksik bırakılmadığı ve çok yönlü uç değer olarak nitelendirilmeyen, toplam 587 katılımcıdan (427 kadın, 156 erkek ve 4 diğer) elde edilen veriler dâhil edilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete, Yaşa ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları**

Değişkenler	Kategoriler	N	%
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

Tablo 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.

## 2.2. Veri Toplama Araçları

### 2.2.1. 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. Öz-Anlayış Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin İngilizce ve Türkçe formların anlaşılmasının arasında pozitif korelasyon olduğu görülmüştür ( $r=.96$ ,  $p<.001$ ). Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği'nin (ÖZAN) orijinal ölçekten farklı olarak, 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 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. Öz-Anlayış Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 120, en düşük puan ise 24'tür. Elde edilen yüksek puan öz-şefkatin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. (Deniz ve diğerleri, 2008). Bu çalışmada kullanılan veri setinde, ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

### 2.2.2. Yakın ilişkilerde 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 geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından yapılmıştır.

Uyarlama çalışmasında, ölçeğin yapı-kavram geçerliğini sınamak için Açıklayıcı Faktör Analizi ve Doğrulamalı Faktör Analizi kullanılmıştır. Elde edilen uyum indeksleri verinin iki faktörlü modelini doğrulamıştır ve modeldeki tüm standartlaştırılmış faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. (GFI=.86; NNFI:.86; CFI: .89; RMR=.087). Ayrıca kaygı ve kaçınma boyutlarını temsil eden iki gizil değişken arasında .42 oranında yapısal ilişki saptanmıştır. YİYE II'nin iç tutarlılığı, kaygı boyutunda .86; kaçınma boyutunda .90 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test analizi sonucu, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı kaygı boyutunda .82 ve kaçınma boyutunda .81 bulunmuştur. (Selçuk ve diğerleri, 2005). Bu ölçekte kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzlarını ölçen maddeler ayrı ayrı toplanıp ortalamaları alınarak her bir katılımcı için kaygı ve kaçınma sürekli puanları hesaplanmaktadır (Selçuk ve diğerleri, 2005). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı kaygılı bağlanma boyutu için .89, kaçınan bağlanma boyutu için ise .88 olarak hesaplanmıştır.

### 2.2.3. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği (ÇBASDÖ)

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.

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. 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 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 (Eker ve diğerleri, 2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, 7’li Likert tipi ve 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 12 ve en yüksek puan 84’tür. Ölçekten alınan puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir (Eker ve diğerleri, 2001). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için .87 olarak hesaplanmıştır.

### 2.3. İşlem

Araştırmada kullanılan veriler 2015-2016 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde, çalışmaya katılmaya gönüllü olan üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. 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. Ayrıca ölçeklerde Mahalanobis uzaklığı hesaplanarak çok yönlü uç değer olarak saptanan 4 veri analiz dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak veri analizi 587 bireyden elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Analize geçilmeden önce ölçeklerdeki kayıp verilerin oranı incelenmiştir. Ele alınan ölçeklerdeki kayıp verilerin oranı ölçekteki madde sayısının %5’ini aşmadığından, eksik değerler E-M (expectation-maximization) yöntemi kullanılarak atanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ardından veriler SPSS 23.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde Pearson korelasyon katsayısı, normallik, doğrusallık ve çoklu bağlantılılık varsayımları ile ilgili değer ve tabloların incelendiği testler ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Analizlerde hata payının üst sınırı .05 olarak alınmıştır.

## 3. BULGULAR

### 3.1. Yordayan ve Yordanan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırma kapsamına alınan değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tekniği kullanılarak hesaplanmıştır. Bu katsayılar ve verilere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2. Yordanan değişken ve yordayan değişkenlerin betimsel istatistikleri ve aralarındaki pearson korelasyon katsayıları**

Değişkenler	x	Ss	1	2	3	4	5	6
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

Tablo 2’deki korelasyon değerleri incelendiğinde, öz-şefkat ile aile, arkadaş ve özel bir insan arasındaki korelasyonların ,17 ile ,28; öz-şefkat ile kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma arasındaki korelasyonun -,19 ile -,47 arasında değiştiği görülmektedir. Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin korelasyon katsayılarının tümünün ,80’den düşük olduğu görülmektedir.

### 3.2. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Bu çalışma kapsamında 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. Verilerin dağılımının normal olup olmadığı histogram grafiği ile incelenmiştir. Bağımlı değişken puanlarının normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bağımlı değişkenin çarpıklık ve basıklık katsayılarının (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. Hataların birbirinden bağımsızlığını incelemek amacıyla otokorelasyon değeri hesaplanmıştır ve Durbin-Watson katsayısının 1,92 ile istendik noktada olduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Buradan hareketle, verilere ilişkin hata değerlerinin ilişkisiz olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada veriler üzerinde Mahalanobis uzaklığı hesaplanarak, istenen kriter dışında kalan ( $p < .001$ ), çok yönlü 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 ve değişkenler arası korelasyonun .80'den büyük olmadığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Öz-şefkatin yordayıcılarına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3. Öz-şefkatin yordayıcılarına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları**

Değişkenler	B	SHB	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
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 <sub>(5,581)</sub> = 41,270	R <sup>2</sup> =0,262 Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,256		p=.000				

Tablo 3'de verilen, çoklu doğrusal regresyon sonuçları incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin doğrusal kombinasyonunun öz-şefkat ile ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (R<sup>2</sup>=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 3'te verilen standartlaştırılmış regresyon katsayıları ( $\beta$ ) 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. TARTIŞMA ve SONUÇ

### 4.1. Öz-Şefkat ve Bağlanma İlişkisi

Bu çalışmada kaygılı bağlanma tarzının, öz-şefkati anlamlı şekilde yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Araştırmanın bu bulgusu, ilgili alanyazında yer alan çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir (Bolt, 2015; Irons, 2007; Moreira ve diğerleri, 2016; Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010; Raque-Bogdan ve diğerleri, 2011; Rosen, 2013; Wei ve diğerleri, 2011; Terzi, 2015). Daha önce bahsedildiği üzere, Bowlby (1969; 1973) tarafından öne sürülen bağlanma kuramındaki içsel çalışan modeller, yetişkin bağlanmalarını açıklamada da kullanılmaktadır (Brennan ve diğerleri, 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 olduğu 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 ortak deneyimlerinin bir parçası olarak görmekte güçlük yaşarlar (Neff, 2003b). Alanyazında bağlanma kaygısının öz-şefkati yordadığına ilişkin çalışmaların yanı sıra, öz-şefkatın 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. Alanyazın incelendiğinde, bağlanmanın kaçınan boyutunun öz-şefkatle ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı çalışmalar mevcutken (Bolt, 2015; Irons, 2007; Moreira ve diğerleri, 2016; Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010; Pepping ve diğerleri, 2015; Rosen, 2013; Terzi, 2015) iki değişken arasında zayıf da olsa istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu çalışmalara da rastlanmıştır (Raque-Bogdan ve diğerleri, 2011; Wei ve diğerleri, 2011). Bununla birlikte ilgili alanyazında 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-şefkatın "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.

#### 4.2. Öz-Şefkat ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi

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 alanyazın 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 ve diğerleri, 2011; Jeon ve diğerleri, 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 alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Akkaya (2011) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucu bulunmuştur. 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. Alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ile sosyal bağlılık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirten çalışmalara (Başak, 2012; Neff, 2003b) 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 alanyazın 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 yordadığı 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 etkilenemez. Aile ve arkadaşların, bir şekilde bireylerin hayatında yer aldığı söylenebilir; öte yandan bahsedilen diğer kişilerin, bireylerin hayatında olup olmadığı belirsizdir. Nitekim bu çalışmada 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.

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.

Bu araştırma çeşitli sınırlılıklara sahiptir. Öncelikle araştırma kendini anlatmaya dayalı (self-report) ölçme araçları kullanılarak yürütülmüştür. Ayrıca elde edilen veriler 2015-2016 öğretim yılı Bahar Döneminde Ankara'da bulunan bir devlet üniversitesinde araştırmaya katılan öğrenciler ile sınırlıdır. Ölçülen nitelikler, bu araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Öz-şefkatin yordayıcıları, bu çalışmada ele alınan bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek değişkenleri ile sınırlıdır. Dolayısıyla bu sınırlılıklara bağlı olarak çeşitli öneriler verilebilir. Öz-şefkatin yordayıcılarının belirlenmesi nitel verilerle desteklenebilir. Bu çalışmanın benzeri, farklı bir zaman diliminde, farklı çalışma grupları ile tekrarlanabilir. Alanyazındaki diğer araştırmalar da düşünüldüğünde, araştırmada ele alınan değişkenlerdeki yordanan-yordayan ilişkisinin farklı yönde de anlamlı olabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu doğrultuda öz-şefkatin, bağlanma ve algılanan sosyal destek ile ilişkisi farklı modeller kullanılarak test edilebilir.

Bu çalışma kapsamında test edilen regresyon modelinde aileden ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin ve kaygılı bağlanmanın öz-şefkati yordadığı bulunmuştur. Buradan hareketle, 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, yetişkinlikteki ilişkiler için değişebileceğinin belirtilmesi nedeniyle, ilgili programlar geliştirilirken güvenli bağlanmayı geliştirici konular üzerinde de durulabilir. Alanyazına göre, öz-şefkat model alınarak öğrenildiğinden (Neff, 2011b) öz-şefkatli birey yetiştirilmesi konulu aile eğitim programlarında da öz-şefkatin yordayıcılarına ilişkin modüllere yer verilebilir. Örneğin, araştırma bulgularına paralel olarak, söz konusu eğitim programlarında bakım verenlere güvenli bağlanmayı ve aile sosyal desteğini artırma konularında kazandırılacak beceri öz-şefkati yüksek birey yetiştirilmesine de katkı sağlayabilecektir.

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. KAYNAKLAR

- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- 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.
- 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.
- Başak, B. E. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- 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.
- 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.
- 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 relationship* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social Support and Health* (pp. 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.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 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.
- 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. (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. (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 & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- 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., & 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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* (pp. 446-465). New York, NY: Guilford Press.
- 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.
- Umphrey, 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.

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*(2), 146-159.

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.

### **Extended Abstract**

Self-compassion expresses the level of the compassion toward oneself. Self-compassion means being aware of your pain and touched by your own suffering, being open about other's pain and having a desire to connect and kindly heal your own pain. There are three components of self-compassion defined in the literature. Individuals with high self-compassion can approach to their suffering and inadequacies compassionately, rather than critically. This is the "self-kindness" dimension of the self-compassion. Moreover, self-compassionate people see themselves as the part of the common experience rather than seeing themselves as the only person who can deal with this suffering or failure. This point out another dimension of the self-compassion which is "common humanity". Finally, individuals with high self-compassion can hold their awareness of themselves at a certain level so as to enable them to improve themselves, instead of internalizing their suffering and inadequacies. This is "mindfulness", the final dimension of self-compassion.

According to the literature, early childhood experiences and family relations are significantly important for the development of self-compassion. The reason for this is self-compassion is modeled by others, especially parents. Therefore, whether attachment styles predicted self-compassion levels of university students is investigated.

Self-compassionate individuals may notice that both themselves and others are of interest and thus they feel they have to establish a balance between their needs and the needs of the other individual. To maintain the relationship with the environment and to recognize that the painful event is not only specific to the individual but to become an empowerment that helps individuals to become aware of the suffering and thus to gently heal themselves. From here it is thought that social support may be related to self-compassion.

The study group consisted of 587 university students. 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)". Pearson Correlation Coefficient and Multiple Linear Regression Analysis were conducted to analyze the data.

The current result indicated that attachment anxiety was a significant predictor of self-compassion level of university students. This finding of the research is parallel to the findings of the studies in the related literature. Individuals with high attachment anxiety may be anxious about their own failures and may be overwhelmed by their painful emotions. Self-compassion, like the anxiety dimension of attachment, requires that the person enters an internal evaluation process. Individuals with high self-compassion levels are unlikely to be self-critical. In this respect, a negative predictive relationship between attachment anxiety and self-compassion may be interpreted as a possible outcome.

Another finding of the study is that the avoidance dimension of attachment was not a significant predictor of university students' self-compassion levels. In the literature, there no study found that found a strong relationship between avoidance and self-compassion. Individuals with a high score of avoiding attachment are suspect that other people will meet their needs and offer them love and attention. Also, individuals with a high avoidance score tend to suppress or reject feelings and thoughts related to their attachment needs. For this reason, these individuals may not have been developed their ability to understand and express their emotional processes. For these reasons, attachment avoidance is not a significant predictor of self-compassion.

According to the findings, perceived social support obtained from the family was found to be a significant and positive predictor of self-compassion. It is emphasized that family members have to try to deal with the problems of a loved one in order to understand and accept him/her suffering without judging

him/her. In other words, when the individual has a high level of self-compassion, it can be said that there is an influence of the family.

Another finding of the research was perceived support from a friend significantly and positively predicts the self-compassion levels of university students. In this period of students' lives, they are likely to be moved away from their families and homes. Social support and friendships may play an important role in adapting to these new situations. Important people in the individuals' life can play an effective role when individuals come to negativity in their lives. Therefore, the presence of friend support can affect the perceptions of individuals towards themselves.

The last finding of the research is that perceived social support from special someone is not a significant predictor of self-compassion levels. Special someone is defined as flirt, fiancé, neighbors, doctors etc. on the scale. In the literature, it was stated that people provide social support from their spouses, children, family members or friends. In this sense, flirt, fiancé, neighbors, doctors etc. may not be primary sources for social support and they are not a significant predictor of self-compassion level. These people may be less likely to influence self-compassion, even if they exist in the lives of individuals. The reason for this is that self-compassion is provided as a result of deep internal evaluations.