



Öz-duyarlığın Vücut Algısı, Beden Kitle İndeksi, Yaş ve Ebeveyn Tutumları ile İlişkisi

Melisa Sevi KOÇ\*, Fidan KORKUT OWEN\*\*

Makale Bilgisi	ÖZET
<i>Geliş Tarihi:</i> 04.03.2018	<p>Bu çalışmanın amacı kadın üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ile vücut memnuniyeti/algısı ve beden kitle indeksi (BKİ) arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve öz-duyarlığın yaş (19-24 ve 25-30), ebeveyn tutumu (otoriter, koruyucu, demokratik, tutarsız), BKİ (zayıf, normal, fazla kilolu) ve vücut algısı/memnuniyeti (düşük ve yüksek) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın katılımcılarını Türkiye’de lisans/yüksek lisans/doktora düzeyinde eğitime devam eden ve gönüllü olarak internet üzerinden araştırmaya katılan 19-30 yaş aralığında 443 kadın oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Öz-duyarlık Ölçeği ve Vücut Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, Google Forms aracılığı ile internet üzerinden toplanmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi, bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Bulgular, öz-duyarlık ile vücut algısı/memnuniyeti arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki; buna karşın öz-duyarlık ile BKİ arasında ise negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmayan bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Gruplar arası yapılan analizlere göre, öz-duyarlığın ebeveyn tutumu ve vücut algısı/memnuniyeti düzeyine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı; ancak yaş ve BKİ açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmediği bulunmuştur. Bulgular mevcut alanyazını ışığında tartışılmış ve ileride yapılacak araştırmalara ve uygulamaya dönük önerilere yer verilmiştir.</p> <p><b>Anahtar Sözcükler:</b> Öz-duyarlık, öz-şefkat, vücut algısı, ebeveyn tutumu, beden kitle indeksi</p>
<i>Kabul Tarihi:</i> 23.07.2019	
<i>Erken Görünüm Tarihi:</i> 26.07.2019	
<i>Basım Tarihi:</i> 31.01.2021	

Relationships between Self-Compassion and Body Image Satisfaction, Body-Mass Index, Age and Parental Attitudes

Article Information	ABSTRACT
<i>Received:</i> 04.03.2018	<p>The first aim of this study is to investigate the relationships between self-compassion and body image satisfaction and between self-compassion and body mass index (BMI) while the second aim of the study is to show whether there are significant mean differences in the self-compassion scores among distinct groups of age (19-24 and 25-30), parental attitude (authoritarian, protective, democratic, inconsistent), BMI (underweight, normal, overweight) and body image satisfaction (low and high) in a sample of Turkish female university students. The participants of the study consisted of 443 female volunteers aged between 19-30. Participants completed Personal Information Form, Self-Compassion Scale and Body Perception Scale respectively. The data was collected via the internet. For the purposes of the study, Pearson correlation analysis, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were performed. The results indicated positive and statistically significant relationship between self-compassion and body image satisfaction and negative but statistically insignificant relationship between self-compassion and BMI. Regarding between groups analyses, the results showed that there are significant mean differences between different groups of parental attitude and body image satisfaction in terms of self-compassion scores while no such significant mean differences were found for different groups of age and BMI. In accordance with the relevant literature, the current findings were discussed and suggestions for future research and counseling practice were given.</p> <p><b>Keywords:</b> Self-compassion, body satisfaction, BMI, parenting styles, age</p>
<i>Accepted:</i> 23.07.2019	
<i>Online First:</i> 26.07.2019	
<i>Published:</i> 31.01.2021	

doi: 10.16986/HUJE.2019053979

Makale Türü (Article Type): Araştırma Makalesi

**Kaynakça Gösterimi:** Koç, M. S., & Korkut Owen, F. (2021). Öz-duyarlığın vücut algısı, beden kitle indeksi, yaş ve ebeveyn tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1), 130-144. doi: 10.16986/HUJE.2019053979

**Citation Information:** Koç, M. S., & Korkut Owen, F. (2021). Relationships between self-compassion and body image satisfaction, body-mass index, age and parental attitudes. *Hacettepe University Journal of Education*, 36(1), 130-144. doi: 10.16986/HUJE.2019053979

\* Dr. öğrencisi, Uzm. Klinik Psk., Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., İstanbul-TÜRKİYE. e-posta: [melisasevi.koc@gmail.com](mailto:melisasevi.koc@gmail.com) (ORCID: 0000-0003-4652-1947)

\*\* Prof. Dr., Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., İstanbul-TÜRKİYE. e-posta: [fidan.korkut@es.bau.edu.tr](mailto:fidan.korkut@es.bau.edu.tr) (ORCID: 0000-0003-0144-1521)

## 1. GİRİŞ

Psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığını yordayan kavramlara yönelik yapılan araştırmalar başta klinik psikoloji ve psikolojik danışma alan yazını olmak üzere birçok disiplini etkilemekte ve insanı anlama yolunda ortaya koyulan çalışmalara önemli katkıda bulunmaktadır. Son zamanlarda Batı psikoloji dünyası tarafından başta Budizm inancı olmak üzere Doğu felsefesine yönelik ilginin artması, ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş kavramlarının hali hazırdaki anlayışın ötesinde daha kapsamlı ve geniş açılı bir şekilde ele alınmasını sağlamıştır (Neff, 2003a). Her ne kadar başkalarına duyulan merhamet (compassion for others) ve empati gibi kavramlara ilişkin Batılı araştırmacılar tarafından bugüne dek yapılan sayısız araştırma mevcut olsa da bu kavramlarla yakından ilişkili bir diğer kavram olan öz-duyarlık (self-compassion) kavramı henüz incelenmeye başlanmıştır (Neff, 2003b).

Öz-duyarlık kavramı Türkçeye birden fazla şekilde çevrilmiş bulunmaktadır. Aynı kavram birtakım çalışmalarda öz-anlayış (Bolat, 2013; Deniz, Engin, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Özyeşil, 2011; Sarıcaoğlu, 2011; Yılmaz, 2009), bazı diğer çalışmalarda öz-şefkat (Andiç, 2013; Bayramoğlu, 2011; Demir, 2014; Kantaş, 2013; Yağbasanlar, 2017) ve başka çalışmalarda ise öz-duyarlık olarak (Abacı, Akın ve Akın, 2007; Akın, 2009; Alp, 2012; Arda, 2012) kullanılmıştır. Bu çalışmada ise kavrama ait geliştirilen ölçeğin Abacı ve diğerleri (2007) tarafından Türkçeye uyarlanma çalışmasında adlandırılma biçimi dikkate alınarak öz-duyarlık olarak kullanılması uygun bulunmuştur.

Budizm; merhamet (*compassion*) kavramının bireyin hem kendi hem de başkalarının sıkıntısı söz konusu olduğunda yüreğinin sızlaması ve söz konusu sıkıntıyı hafifletmeye yönelik arzu içinde olmasını içerdiğini savunmaktadır (Barnard ve Curry, 2011). Bununla birlikte Budizm felsefesine göre bireyin başkaları için duyduğu ile kendisi için duyduğu merhamet arasındaki ikilik ben ve başkaları arasında aslında var olmayan suni bir ayrım meydana getirmektedir (Neff, 2003b; 2003b). Nitekim, İngilizceye merhamet olarak çevrilmiş Tibetçe "tsewa" kelimesi bireyin yalnızca başkaları için değil; aynı zamanda kendine de duyduğu merhameti kapsayacak şekilde kullanılmaktadır (Neff, 2003b). Ancak Batı kültüründe ve benzer şekilde Türk kültüründe merhamet kavramı, bireyin kendisi dışındaki başka bireylerin veya canlıların karşılaştığı olumsuz durumlardan kaynaklanan üzüntü ve/veya acıma duygusu olarak ele alınmaktadır. Oysaki esasen merhamet; başkalarının acısı karşısında bireyin güçlü duygular hissetmesini, o acılardan kaçınmaya veya tamamen uzaklaşmaya çabalamanın aksine o acıların bilincinde olmasını ve böylece başkalarına karşı nezaket duyguları ve beraberinde acılarını hafifletme arzusunun ortaya çıkması anlamına gelmektedir (Wispe, 1991; akt. Neff, 2003a). Buna ek olarak merhamet, aynı zamanda bireyin başarısız olan veya yanlış bir davranışta bulunan kişilere karşı yargısız bir tutum içinde olmasını ve onlara her insanın yanılabilir ve hata yapabilir olduğu bilinciyle yaklaşmasını da içermektedir (Neff, 2003a).

Buradan hareketle öz-duyarlık bireyin kendi acısı karşısında güçlü duygular hissetmesini, o acılarından kaçınma veya tamamen uzaklaşmaya çalışmanın aksine o acılarının bilincinde olmasını ve kendi acılarını hafifletme ve kendi kendini nezaket ile iyileştirme arzusu içerisinde olması anlamına gelmektedir. Aynı zamanda öz-duyarlık; bireyin kendi acısına, başarısızlık ve yetersizliklerine karşı yargısız bir anlayış içerisinde bulunmasını ve kendi deneyimini insan yaşantısının doğal bir parçası olarak kabul etmesini kapsamaktadır (Neff, 2003a). Öz-duyarlık birbiri ile yakından ilişkili üç temel alt boyuttan meydana gelmektedir (Barnard ve Curry, 2011; Neff, 2003a; 2003b; Wasylikiw, MacKinnon ve MacLellan, 2012). Bu alt boyutlar sırasıyla öz-yargılamanın karşıtı öz-sevecenlik (*self-kindness*), izolasyonun karşıtı paylaşımların bilincinde olma (*common humanity*) ve aşırı özdeşleşmenin karşıtı bilinçlilik (*mindfulness*) kavramlarıdır.

Öz-sevecenlik kavramının; bencillik veya vurdumduymazlık ile karıştırılmaması gerekmektedir. Öz-sevecenlik bağışlamanın, empatinin, hassasiyetin, sıcaklık ve sabrın bireyin tüm eylemleri, duyguları, düşünceleri ve dürtüleri de dahil olmak üzere onu meydana getiren her bir parçasına genişletilmesini içermektedir (Barnard ve Cully, 2011; Neff, 2003b). Kendilerine karşı sevecen bir tutumla yaklaşabilmeyi başarmış bireyler kendilik değerlerini herhangi bir koşula bağlamamaktadırlar (Rogers, 1961; aktaran, Barnard ve Curry, 2011). Öz-sevecenlik, bireyin başarısızlık veya yenilgi karşısında dahi sevgiye, mutluluğa ve ilgiye değer olduğunu kabul etmesidir (Barnard ve Curry, 2011). Öte yandan öz-yargılama ise bireyin kendi benliğine ve onu o yapan unsurlarına yönelik düşmanca, aşağılayıcı ve eleştirel bir tutum içinde yer almasıdır (Neff, 2003b). Kendilerine karşı yargılayıcı olan bireyler kendi duygu, düşünce, eylem ve dürtülerini reddederler (Brown, 1998) ve kendilerine karşı acımasız davranırlar (Whelton ve Greenberg, 2005). Öz-yargılama çoğu insan için oldukça sıradandır ki çoğu birey kendilerine dair bu tutumlarının ve bu tutumların sonuçlarının hatta kendileri ile başka hangi yolla iletişim kurabileceklerinin farkında dahi değildirler (Brown, 1998). Dolayısıyla, bireyin kendine karşı yargılayıcı tutumunun ve bu tutumun yarattığı olumsuz etkilerin farkında olması öz-sevecenlik alt boyutunun önemli bir bölümünü oluşturmaktadır.

Paylaşımların bilincinde olma kişinin başına gelen durumu ortak insanlık deneyiminin ışığında görebilmesi ve acının, yetersizlik ve başarısızlığın insan olmanın vazgeçilmez bir unsuru olduğunu idrak edebilmesi ve tüm bunlara rağmen kişinin kendisinin ve aslında kendisi ile bir olan başkalarının da bağışlanmaya, duyarlığa, şefkate ve anlayışa değer olduğunun bilincinde olmasıdır (Neff, 2003b). Ne yazık ki birçok birey acı veya hayal kırıklığı yaşadıkları dönemlerde kendilerini başkalarından ayrı ya da diğer bir ifadeyle izole hissetmektedir. Kendilerinin, başarısızlıklarının ya da yaşadıkları duyguların utanç verici olduğuna inanan bu bireyler çoğunlukla bu tip zamanlarda kendilerini geri çekme ve "gerçek benliklerini" saklama ihtiyacı duyar ve yalnızca kendilerinin bir takım başarısızlık veya yetersizlikler karşısında sorun yaşadıklarını düşünme eğilimi içerisinde olurlar (Barnard ve Curry, 2011). Dolayısıyla kimi zaman başarısız, değersiz ya da yetersiz

hissetmenin ortak insanlık hissiyatının bir parçası olduğu ve sebepleri bireyler arasında farklılık gösterse de bu acıyı adeta bir misafir gibi herkesin ağırladığının bilincinde olmak paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun kapsamını oluşturmaktadır. Son olarak bilinçlilik bireyin içinde bulunduğu anın farkında olması, dikkatini o ana vermesi ve o anı kabul etmesini ifade etmektedir (Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova, 2005; Shapiro, Brown ve Biegel, 2007). Bilinçlilik yalnızca bireyin dikkatini bilişsel olarak o ana vermesini değil; aynı zamanda o anda yaşadığı deneyime yönelik arkadaşça ve şefkatli bir ilgi göstermesi içermektedir (Kabat-Zinn, 2003). Diğer bir ifadeyle, bilinçlilik bireyin duygu ve düşüncelerine tepkide bulunmasından ziyade onları gözlemlemesi ve adlandırması anlamına gelmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Neff'e (2003b) göre bilinçlilik bireyin içinde bulunduğu anı tam anlamıyla deneyimlemesini ve zihnini dağıtacak kendine ilişkin değerlendirmeler veya endişeler olmaksızın o ana ilişkin öğrenmesi gerekenleri öğrenmesine yardımcı olmaktadır. Bilinçliliğe ket vuran iki zıt kavram ise sırasıyla aşırı-özdeşleşme ve kaçınmadır (Barnard ve Curry, 2011). Bilinçlilik, bir süreklilik cetveli üzerinde her iki kavramın ortasında düşünülebilir. Aşırı özdeşleşme bireyin kısıtlılıkları ile ilgili düşünüp durması bunun sonucunda içinde bulunduğu anı derinlemesine deneyimlemesini engelleyen tünel görüşü içinde sıkışıp kalmasını içermektedir (Gilbert ve Procter, 2006; Neff ve Vonk, 2009). Aşırı özdeşleşme gösteren bireyler başarısızlıklarının önemini abartabilirler (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005; Shapiro ve diğerleri, 2007). Diğer taraftan, kaçınma ise bireyin acı verici deneyim, düşünce ve duygulardan kendini uzaklaştırmasını ifade etmektedir. Kaçınma ise uzun dönemde olumsuz duyguları yoğunlaştırabilmektedir (Germer, 2009). Özetle, bilinçlilik bireylerin rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerden uzaklaşmak, onları dönüştürmeye çalışmaktan ziyade bu duygu ve düşünceleri yargısızca ve nazikçe zihinlerinde misafir etmeye niyet etmeleri anlamına gelmektedir.

Öz-duyarlık kavramında bireysel ve grup farklılıklarına yönelik yapılan çalışmalarda cinsiyet, yaş ve aile faktörünün ön plana çıktığı görülmektedir. Cinsiyetin öz-duyarlık üzerindeki rolü ile ilgili olarak Neff (2003a) birbiri ile zıt iki denence öne sürmüştür. Bu denencelerin ilkinde Neff (2003a), kadınların daha birbirine bağlı (*interdependent*) benlik algısına sahip olmalarından ötürü öz-duyarlığın alt boyutlarından paylaşımların bilincinde olma diğer bir ifadeyle ortak insanlık bilincinde erkeklere oranla daha yüksek puanlar alacaklarını ileri sürmüştür. Buna karşın ikinci denencesinde ise kadınların kendilerini eleştirmeye ve ruminasyona daha yatkın olmalarından ötürü öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarında erkekler ile karşılaştırıldığında daha düşük puanlar elde edeceklerini ifade etmiştir (Neff, 2003a). Ancak her ne kadar alt boyutlara ilişkin belirgin denenceler dile getirilmiş olsa da yapılan araştırmalar cinsiyetin rolünü öz-duyarlığın tek boyutlu hali üzerinden incelemiştir (Barnard ve Curry, 2011). Yakın zamanda üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen dört çalışma (Neff ve diğerleri, 2005; Neff, Psitsungkarn ve Hsieh, 2008; Neff ve Vonk, 2009; Raes, 2010) kadınların erkeklerle karşılaştırıldığında daha düşük öz-duyarlığa sahip olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) tarafından yine üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise kadın ve erkekler arasında öz-duyarlık açısından herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır. Benzer şekilde Tayvan, Tayland (Neff ve diğerleri, 2008) ve ülkemizde (Bulduk ve Ardic, 2015; İskender, 2009; Özyeşil, 2011) gerçekleştirilen çalışmalarda da kadın ve erkek öğrenciler arasında öz-duyarlık bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu farklı sonuçlar cinsiyetin olası rolünün kültüre özgü olabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Barnard ve Curry, 2011). Kısacası şimdiye dek ortaya koyulan çalışmalar ele alındığında üniversite öğrencilerinde öz-duyarlığın cinsiyete bağlı olarak değişip değişmediğine ilişkin olarak net bulgulara ulaşılmadığı görülmektedir.

Yaş ile ilgili olarak Neff (2003b) özellikle ergenlik dönemine değinmiş ve gelişimsel alanyazını temel alarak bireylerin öz-duyarlık düzeylerinin en düşük olduğu yaşam evresinin ergenlik dönemi olduğunu işaret etmiştir. Bu dönemde gelişen bilişsel becerilerin olumlu kazanımlarının yanı sıra birtakım olumsuzluklar da getirmesi; diğer bir deyişle dönemin olağan sıkıntılara ek olarak bireylerin kendi kimliklerini ve toplum içinde nerede konumlandıklarını bulmak için sürekli olarak kendilerini değerlendirme ve başkaları ile kıyaslama içerisinde olmasının bu sonucun ortaya çıkmasında etken olduğunu dile getirmiştir. Konu ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalar (Bluch ve Blanton, 2014; Bluth, Campo, Futch ve Gaylord, 2016; Muris, Meesters, Pierik ve de Kock, 2016) Neff'in (2003b) bu görüşüne paralel olarak ergenlik döneminde öz-duyarlık düzeyinin daha düşük olduğunu ve bu farkın özellikle kadınlar için daha belirgin olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencileri ve ergenlerin öz-duyarlık düzeyleri açısından karşılaştırıldığı bir araştırmada ise iki grubun da öz-duyarlık düzeylerinin birbirine oldukça yakın olduğu; aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Neff ve McGehee, 2010). Diğer bir deyişle, lise çağındaki ergenlerin üniversite öğrencisi genç erişkinler ile benzer düzeyde öz-duyarlık düzeyine sahip olduğunu gösterilmiştir. Bu durum Arnett (2000) tarafından dile getirildiği üzere yetişkinlik dönemine ait sorumlulukları (evlilik, çocuk sahibi olma, işe girme) almayı ve yetişkin rolüne girmeyi çeşitli sebeplerle (eğitime ayrılan sürenin uzaması, işsizlik vb.) yirmili yaşların sonuna dek erteleyen kültürlerde görülen "beliren yetişkinlik" kavramının özellikleri ile; diğer bir ifadeyle genç erişkinlerin halen olgunlaşma sürecinde olmaları ve kimlik oluşumu süreçlerinin henüz nihayete ermemiş olması ile açıklanmıştır. Bu durumu destekler şekilde ülkemizde üniversite öğrencileri içerisinde yaşın öz-duyarlık üzerindeki rolünü araştıran çalışmalarda (örn. Bulduk ve Ardic, 2015; Özyeşil, 2011) gruplar içerisinde herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Buna karşın Neff ve Vonk (2009) tarafından genç erişkinlere ek olarak yetişkin ve yaşlı bireylerle gerçekleştirilen bir çalışmada ise öz-duyarlık ve yaş arasında pozitif bir ilişki olduğu; yaş arttıkça öz-duyarlık düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Bu bilgilerin ışığında öz-duyarlık düzeyinin özellikle ileri yaşam evrelerine bağlı olarak farklılaşma eğiliminde olmasından ötürü yaş faktörünün ilgili araştırmalarda göz önünde tutulması gereken bir faktör olduğu söylenebilir.

Aile faktörü ile ilgili olarak Gilbert (1989, 2005a) öz-duyarlık kavramının bağlanma ve bakım verme davranışına rehberlik eden gelişmiş bir fizyolojik sistem ile yakından ilişkili olduğunu dile getirmiştir. Buna göre bireyler başkalarının kendilerine şefkatle yaklaştıklarını ya da önemsediklerini gördüklerinde veya kendi kendilerine aynı şekilde yaklaştıklarında bağlılık ve yatıştırıcı/huzur verici duygular yaşarlar. Gilbert ve Procter (2006) gerçekleştirdikleri deneysel çalışmanın sonucunda bireylerin güvenli, destekleyici ve sağlıklı ortamlarda yetiştirildiklerinde kendilerine karşı daha sevecen ve şefkatle

yaklaşacaklarını diğer bir ifadeyle öz-duyarlıklarının daha yüksek olacağını; tam tersine güvensiz, tehditkâr ve huzursuz ortamlarda büyüdüklerinde ise kendilerine karşı daha soğuk ve eleştirel olacaklarını diğer bir deyişle düşük öz-duyarlılık düzeylerine sahip olacaklarını öne sürmüştür. Ardından yapılan araştırmalar bu görüşü destekleyici yönde bulgulara ulaşmıştır. Örneğin; Neff ve McGehee (2010) uyumlu ve birbiri ile yakın ilişki kuran ailelere sahip ergen ve genç erişkinlerin öz-duyarlılık düzeylerinin yüksek; stresli ve çatışma yaşayan ailelere sahip ergen ve genç yetişkinlerin ise öz-duyarlılık düzeylerinin düşük olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Sümer (2008) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında otoriter aile ortamına sahip bireylerin hem mükemmeliyetçi hem de demokratik aile ortamına sahip bireylerden; çatışmalı aile ortamına sahip bireylerin ise hem mükemmeliyetçi hem de demokratik aile ortamına sahip bireylerden daha düşük öz-duyarlılığa sahip olduğunu göstermiştir. Son olarak Özyeşil de (2011) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin sırasıyla tutarsız, koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip bireylerden daha yüksek öz-duyarlılık düzeyine sahip olduğunu bulmuştur. Buradan hareketle şimdiye dek gerçekleştirilmiş çalışmaların tutarlı bir biçimde şefkatli, destekleyici ve sağlıklı ebeveyn tutumlarına sahip olma ve bireyin kendine nezaket, şefkat ve anlayış ile yaklaşabilmesi arasındaki ilişkinin varlığını ortaya olduğu söylenebilir.

Günümüze dek öz-duyarlılık ile psikolojik kavramlar arasındaki ilişkilere yönelik yapılan araştırmalar ise yüksek öz-duyarlılığa sahip bireylerin düşük öz-duyarlılık düzeyine sahip bireyler ile karşılaştırıldığında psikolojik olarak daha sağlıklı olduklarını göstermektedir. Örneğin, öz-duyarlılık, yaşam doyumu (Neff, 2003a), psikolojik iyi oluş (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009), mutluluk ve iyimserlik (Neff ve Vonk, 2009) gibi kavramlarla pozitif ilişkili olarak bulunmuştur. Öte yandan öz duyarlılığın vücut algısına ilişkin memnuniyetsizlik ve yeme bozukluğu (Ferreira, Pinto-Gouveia ve Duarte 2013; Kelly, Carter ve Zuroff, 2013; Kelly, Carter ve Boairi, 2014), kaçınmacı baş etme stilleri (Neff, ve diğerleri, 2007) gibi kavramlarla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Son dönemde gerçekleştirilen çalışmalar, vücut memnuniyetsizliği diğer bir ifadeyle olumsuz vücut algısı ile ilişkisi olduğu bilinen faktörlerin yarattığı etkiyi azaltabilecek ve bu etkileri olumlu yönde değiştirebilecek koruyucu faktörlerin araştırılmasının gerekli ve önemli olduğu noktasında hemfikir bir anlayış benimsemişlerdir (Braun ve Gorin, 2016; Tylka ve Kroon Van Diest, 2015; Tylka, Russell ve Neal, 2015). Öz-duyarlılığın olumsuz yaşam olaylarının meydana getirebileceği tehditlere karşı bireyin kendisine karşı daha şefkatli ve daha az yargılayıcı yaklaşmasını içermesinden ötürü yeme bozukluğu psikopatolojilerinin gelişiminde rol oynayabilecek koruyucu unsurlardan biri olabileceği ifade edilmiştir (Braun, Park ve Gorin, 2016). Tüm kusurlarına rağmen bireyin kendisini nasıl kabul edeceğini öğreten bir duygu düzenleme stratejisi olarak öz-duyarlılık, bireyin kendi vücudundan memnun olmamasının yarattığı acı ve sıkıntıyı hafifletmek ve baş edilebilir kılmak için açık bir potansiyele sahiptir (Albertson, Neff ve Dill-Shackleford, 2014). Vücut memnuniyetsizliği diğer bir deyişle olumsuz vücut algısı, bireyin gerçek vücudu ile idealinde sahip olmak istediği vücudu arasında hissettiği tutarsızlık/uyumsuzluk sonucunda gerçek vücuduna yönelik olumsuz bir değerlendirme içerisinde olması olarak tanımlanmaktadır (Cash ve Syzmanski, 1995). Yaştan bağımsız olarak vücut memnuniyetsizliği ya da diğer ifadeyle olumsuz vücut algısına sahip olan kadınlar bu durumun tetiklediği ciddi bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtiler yaşayabilmektedir (Grogan, 2008; aktaran, Albertson ve diğerleri, 2014). Dahası Mond ve diğerleri (2013) vücut memnuniyetsizliği diğer bir deyişle olumsuz vücut algısına sahip olma oranı ile ilgili olarak kadınların yüzde sekseninden fazlasında bu durumun görüldüğünü öne sürmüştür. Ancak özellikle kadın üniversite öğrencileri, üniversite döneminin doğası gereği kişiye getirdiği yeni akademik, sosyal yükümlülükler ve zorluklar sebebiyle bireyi psikolojik sorunlara karşı daha incinebilir kılmışından ötürü daha fazla risk altındadır. Örneğin, çeşitli araştırmalar (Cook ve Hausenblas, 2011; Striegel-Moore, Silberstein ve Rodin, 1986) kadın üniversite öğrencilerinin anlamlı düzeyde vücut memnuniyetsizliği yaşadığını ve yeme bozuklukları ile ilgili olarak daha fazla risk altında olduğunu ortaya koymuştur. Yukarıda bahsedilen dayanaklardan ötürü bu çalışmanın kapsamı kadın üniversite öğrencileri ile sınırlı tutulmuştur.

Öz-duyarlılık ile vücut memnuniyetsizliği/olumsuz vücut algısı ilişkisine dair şimdiye dek yapılan araştırmalar bu iki kavram arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin; Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwich ve Tracy (2011) tarafından genç kadın atletlerle yapılan bir çalışmada öz-duyarlılığın sırasıyla vücut memnuniyetsizliği, bireyin vücudundan duyduğu utanç, fiziksel görünüm kaygısı ve nesneleştirilmiş vücut anlayışı ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Benzer şekilde kadın üniversite öğrencileri ile Wasylkiw, MacKinnon ve MacLellan (2012) tarafından gerçekleştirilmiş bir diğer çalışmada ise öz-duyarlılığın negatif yönlü olarak vücut ile ilgili kaygı, zihin meşguliyeti ve kiloya yönelik endişeyi yordadığı bulunmuştur. Dahası Kelly, Vimalakanthan ve Miller (2014) tarafından kadın üniversite öğrencileri ile yapılmış daha güncel bir araştırmada ise öz-duyarlılık düzeyinin yükseldikçe kişinin boyuna göre kilosunun ideal olup olmadığını ortaya çıkaran bir ölçüt olan beden kitle indeksi (BKI) ve yeme bozukluğu patolojisi arasındaki pozitif ilişkinin ve BKI ile bireyin vücudu ile olumsuz düşünce ve duyguları tolere edebilmesi arasındaki negatif ilişkinin zayıfladığı bulunmuştur.

Ülkemizde öz-duyarlılık ile ilgili yapılmış birçok çalışma mevcuttur. Özellikle pozitif psikolojinin önem kazanması ile birlikte bu konu son yıllarda oldukça ilgi görmeye başlamıştır. Ancak ülkemizde öz-duyarlılık ile vücut memnuniyeti/algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yurtdışı alanyazınından gelen öz-duyarlılığın vücut algısı /memnuniyeti üzerindeki olumlu rolüne ilişkin bulgular göz önüne alındığında ülkemizde de bu boşluğun doldurularak bahsi geçen kavramlar arasında benzer bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek için öz-duyarlılığın koruyucu bir faktör olarak öne çıkmasından ötürü önem arz etmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı kadın üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ile vücut memnuniyeti/algısı ve BKI arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve öz-duyarlılığın yaş, ebeveyn tutumu, BKI ve vücut algısı/memnuniyeti değişkenleri açısından farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymaktır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, kadın üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeyi ile vücut memnuniyeti/algısı ve beden kitle indeksi (BKİ) arasındaki ilişkiyi ve öz-duyarlığın yaş, ebeveyn tutumu, BKİ ve vücut algısı/memnuniyeti açısından farklılaşım farklılaşmadığını inceleyen ilişkisel tarama ve nedensel-karşılaştırmalı model niteliğindedir.

### 2.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'deki farklı yükseköğretim düzeylerinde aktif öğrenci olan 19-30 yaş aralığında 443 kadın oluşturmaktadır. Araştırmada uygun örneklem seçme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 23.68 (SS = 2.68) olarak bulunmuştur. Yaş aralığına göre katılımcıların %65.9'u (n = 292) 19-24, %34.1'i (n = 151) ise 25-30 grubunda yer almaktadır. Ebeveyn tutumlarına göre katılımcıların %11,52'i (n = 51) tutarsız, %12'si (n = 53) otoriter, %25.7'si (n = 114) demokratik ve %50,8'i (n = 225) koruyucu özelliklere sahip aile ortamından gelmektedir. BKİ düzeylerine göre katılımcıların %12'si (n = 53) zayıf, %15.3'ü (n = 68) fazla kilolu ve %72.7'si (n = 322) normal kilolu sınıfta yer almaktadır. Vücut algısı/memnuniyeti düzeylerine göre katılımcıların %38.4'ü (n = 170) düşük vücut algısı/memnuniyetine, %61.6'sı (n = 273) yüksek vücut algısı/memnuniyetine sahiptir. Öz-duyarlık düzeyine göre katılımcıların %20.5'i (n = 91) düşük, %36,6'sı (n = 162) yüksek ve %42.9'u (n = 190) orta derecede öz-duyarlık düzeyine sahiptir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

#### 2.3.1. Öz duyarlık ölçeği

Bu ölçek Neff (2003a) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Öz-duyarlık ölçeği toplam 26 maddeden ve altı alt boyuttan oluşan beşli likert tipi bir ölçme aracıdır. Alt boyutlar sırasıyla *öz-sevecenlik*, *öz-yargılama*, *paylaşımların bilincinde olma*, *yabancılaşma*, *bilinçlilik* ve *aşırı-özdeşleşmedir*. Ölçeğin alt boyutları ayrı ayrı ele alınabildiği gibi negatif alt boyut maddelerinin ters kodlanmasından sonra toplam puanın ortalaması alınarak tek boyutlu olarak da kullanılabilir. Bulunan değerler 1-2.50 arası düşük, 2.51-3.5 arası orta ve 3.51-5 arasında olması ise yüksek düzeyde öz-duyarlığı göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda alt boyutlara ait iç tutarlık katsayılarının .75 ile .81 arasında değiştiği görülmüştür. Tek boyutlu olarak ele alındığında ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur (Neff, 2003a). Türkçe versiyonunda alt boyutlara ait iç tutarlık katsayılarının ise .72 ile .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise .56 ile .69 değiştiği görülmüştür (Akın, Akın ve Abacı, 2007). Bu çalışmada ölçek tek boyutlu olarak ele alındığında iç tutarlık Cronbach alfa katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

#### 2.3.2. Vücut algısı ölçeği

Bu ölçek Secard ve Jourard (1953) tarafından kişinin vücut bölümlerinden ve işlevinden memnuniyetini ölçmek amaçlı geliştirilmiştir. Ölçeğin ülkemizde kullanılan biçimi beşli likert tipi bir ölçme aracı olup 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 40-200'dür. Alınan puanın artması kişinin vücut algısının olumlu olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi 1986 yılında Hovardaoğlu tarafından yapılmış, ölçeğin iç tutarlığını gösteren Cronbach alfa değeri .91, iki yarım güvenilirliği ise .75 olarak bulunmuştur (Hovardaroğlu, 1993). Ülkemizde vücut algısı ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalarda (örn. Hamurcu ve diğerleri., 2015; Pinar, 2002; Tezcan, 2009) vücut algısı ölçeğinin kesme noktası 135 olarak belirtilmiş, 40-135 aralığında puan alan bireyler düşük, 136-200 puan aralığında puan alanlar ise yüksek vücut algısı/memnuniyetine sahip olarak ele alınmıştır. Bu çalışmada da aynı yol izlenmiştir. Bu çalışmada iç-tutarlığı belirten Cronbach alfa değeri olarak .93 bulunmuştur.

#### 2.3.3. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından bağımsız değişkenlerin ölçülebilmesi için bir kişisel bilgi formu geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda katılımcılara kontrol amaçlı cinsiyetleri ve yükseköğretim kurumunda öğrencilik durumları; bunların yanı sıra yaşları, beden kitle indeksinin (kg/m<sup>2</sup>; BKİ) hesaplanabilmesi için boy ve kiloları ve son olarak ebeveynlerinin tutumları (otoriter, koruyucu, demokratik, tutarsız) ile ilgili sorular sorulmuştur. BKİ hesapları Dünya Sağlık Örgütü'nün [WHO] belirlediği aralıklara göre 18.5 kg/m<sup>2</sup>'nin altında ise zayıf, 18.5-24.9 kg/m<sup>2</sup> arasında ise normal kilolu ve 25 kg/m<sup>2</sup> ve üzerinde ise fazla kilolu olarak gruplanmıştır (WHO, 1995).

### 2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri kaynağını 2017-2018 akademik yılı güz döneminde devlet ve vakıf üniversitelerinin lisans, yüksek lisans ya da doktora programlarına kayıtlı bulunan ve araştırmaya gönüllü olarak katılım gösteren kadın öğrenciler oluşturmuştur. Veri toplama işlemi 2017 yılının aralık ayında sekiz günlük dönemde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçme araçları Google Forms üzerinden oluşturulan internet sayfasına aktarılmış ve sistem tarafından sağlanan link sosyal ağlarda bulunan öğrenci gruplarında paylaşılmıştır. Araştırmaya ilişkin bilgilendirmede katılımcılar arasında yapılacak çekilişle bir kişiye D&R

mağazasında kullanılmak üzere hediye çeki verileceği duyurulmuştur. Böylece yüksek katılımcı sayısına ulaşmak hedeflenmiştir.

## 2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Analizlere geçilmeden önce 463 kişilik veri seti ile yapılan ön incelemede katılımcılar arasından 20 kişinin cinsiyetini erkek olarak işaretlediği görülmüştür. Araştırmanın kapsamı yalnızca kadın öğrenciler ile sınırlı olduğundan bahsi geçen 20 kişi veri dosyasından silinmiştir. Araştırma 443 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Ardından verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması verilerin normal dağılıma uyduğuna işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yapılan incelemede verilerin normal dağılıma uyduğu (Öz-duyarlık için: -.159 – -.602; Vücut algısı için: -.431 – .715; BKİ için: .985 – 1.287) tespit edilmiştir. Ayrıca her analizden önce varyansların homojen dağılıp dağılmadığını anlamak üzere yapılan Levene testlerinin sonuçları verilerin homojen dağıldığını göstermektedir. Dolayısıyla veriler normal ve homojen dağıldığı için yapılan analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Öz-duyarlığın vücut algısı/memnuniyeti ve BKİ ile ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların yaşlarına (19-24 ve 25-30), ebeveyn tutumlarına (otoriter, koruyucu, demokratik, tutarsız) ve BKİ'lerine (zayıf, normal kilolu, fazla kilolu) bağlı olarak öz-duyarlık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı sırasıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Ayrıca bağımsız gruplar t-testi ile vücut algısı düşük (135 puan altı) ve yüksek bireylerin (135 puan üstü) öz-duyarlıkları karşılaştırılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı fark bulunması halinde farklılığın hangi gruplar arasındaki farktan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizlerinden Scheffe testi kullanılmıştır.

## 3. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak öz-duyarlığın vücut algısı ve BKİ değişkenleri ile ilişkisine yönelik korelasyon çalışmaları sunulmuştur. Ardından öz-duyarlığın sırasıyla yaş, ebeveyn tutumları, BKİ ve vücut algısı memnuniyeti değişkenlerine bağlı olarak farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için gerçekleştirilen varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Yapılan analizlere ilişkin tablolar aynı sırayla sunulmuştur.

Katılımcıların öz-duyarlık düzeyleri ile vücut algısı/memnuniyeti düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı ve varsa düzeyinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

*Öz-Duyarlığın Vücut Algısı ve BKİ Değişkenleri ile İlişkisi*

Değişkenler	1.	2.	3.
1. Öz-Duyarlık	-	.51*	-.024
2. Vücut Algısı	.51*	-	-.176*
3. BKİ	-.024	-.176*	-

\*  $p < .01$

Tabloya göre öz-duyarlık ile vücut algısı/memnuniyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır ( $n = 443$ ,  $r = .51$ ,  $p < .01$ ). Öte yandan öz-duyarlık ile BKİ değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında negatif yönde bir ilişki olduğu ancak bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır ( $n = 443$ ,  $r = -.024$ ,  $p > .05$ ). Ek olarak, vücut algısı/memnuniyeti ve BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür ( $n = 443$ ,  $r = -.176$ ,  $p < .01$ ). Katılımcıların öz-duyarlık düzeylerinin farklı yaş gruplarına (19-24 ve 25-30) bağlı olarak değişip değişmediği bağımsız gruplar t-testi analizi ile incelenmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

*Öz-Duyarlık Düzeyinin Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi*

Yaş Aralığı	N	$\bar{x}$	SS	t	p
19-24	292	3.17	.71	.599	.550
25-30	151	3.21	.74		

Tabloya göre farklı yaş gruplarında bulunan katılımcıların öz-duyarlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır, ( $t(441) = .599$ ,  $p > .05$ ). Katılımcıların öz-duyarlık düzeylerinin sahip oldukları farklı ebeveyn tutumlarına (otoriter, koruyucu, demokratik, tutarsız) bağlı olarak değişip değişmediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3.

*Öz-Duyarlık Düzeyinin Ebeveyn Tutumuna Göre İncelenmesi*

ANOVA Sonuçları									
Ebeveyn Tutumu	n	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Otoriter	53	3.15	.66	G.Arası	15.89	3	5.296	11.044	.000
Koruyucu	225	3.14	.68	G.İçi	210.52	439	.480		
Demokratik	114	3.45	.73	Toplam	226.41	442			
Tutarsız	51	2.80	.71						
Toplam	443	3.18	.72						

Tabloya göre farklı ebeveyn tutumlarına sahip katılımcıların öz-duyarlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır, (F (3,439) = 11.044,  $p < .05$ ). ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi ebeveyn tutumlarından kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizlerinden Scheffe testi kullanılmıştır. Scheffe testi sonucunda sırasıyla demokratik lehine koruyucu (Ort= 3.14, SS = .68) ve demokratik (Ort= 3.45, SS= .73) ebeveyn tutumları, koruyucu lehine tutarsız (Ort= 2.80, SS= .71) ve koruyucu (Ort= 3.14, SS = .68) ebeveyn tutumları ve son olarak demokratik lehine tutarsız (Ort= 2.80, SS= .71) ve demokratik (Ort= 3.45, SS= .73) ebeveyn tutumları arasında öz-duyarlık düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Katılımcıların öz-duyarlık düzeylerinin sahip oldukları beden kitle indekslerine (zayıf, normal kilolu, fazla kilolu) göre değişip değişmediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4.

*Öz-Duyarlık Düzeyinin BKİ’ne Göre İncelenmesi*

ANOVA Sonuçları									
BKİ	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Zayıf	53	3.20	.70	G.Arası	.275	2	.137	.267	.766
Normal	322	3.19	.73	G.İçi	226.133	440	.514		
Fazla kilolu	68	3.12	.69	Toplam	226.408	442			
Toplam	443	2.80	.72						

Tabloya göre farklı BKİ gruplarında yer alan katılımcıların öz-duyarlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır, (F (2,440) = .267,  $p > .05$ ). Katılımcıların öz-duyarlık düzeylerinin sahip oldukları vücut algısına (düşük/yüksek) göre değişip değişmediği bağımsız gruplar t-testi analizi ile incelenmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5.

*Öz-Duyarlık Düzeyinin Vücut Algısına Göre İncelenmesi*

Vücut Algısı	N	$\bar{x}$	ss	t	p
Düşük	170	2.82	.64		
Yüksek	273	3.41	.67	9.228	.000

Tabloya göre farklı vücut algısı/memnuniyetine sahip bireylerin öz-duyarlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır, (t (441) = 9.228,  $p < .05$ ). Yüksek vücut algısı/memnuniyetine sahip bireylerin (Ort= 3.41, SS= .67), düşük vücut algısı/memnuniyetine sahip bireylere (Ort= 2.82, SS= .64), göre öz-duyarlık puanları daha yüksektir.

#### 4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada kadın üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ile vücut algısı/memnuniyeti ve BKİ arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve öz-duyarlığın yaş, ebeveyn tutumu, BKİ ve vücut algısı/memnuniyetine bağlı olarak farklılaşp farklılaşmadığının ortaya koyulması amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara genel olarak bakıldığında öz-duyarlık ile vücut algısı/memnuniyeti arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki; buna karşın öz-duyarlık ile BKİ arasında ise negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmayan bir ilişki olduğu görülmüştür. Sırasıyla yaş, ebeveyn tutumu, BKİ ve vücut algısı/memnuniyeti bağımsız değişkenlerine ilişkin gruplar arası farklılıklara bakıldığında ise öz-duyarlığın ebeveyn tutumu ve vücut algısı/memnuniyeti düzeyine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı; ancak yaş ve BKİ açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda öz-duyarlık ile vücut algısı/memnuniyeti arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, kişinin öz-duyarlık düzeyi yükseldikçe vücuduna dair olumlu algısı/memnuniyeti de o denli artmaktadır. Öte yandan kişinin öz-duyarlık düzeyi azaldıkça vücuduna dair olumlu algısı/memnuniyetsizliği azalmaktadır. Alanyazınına bakıldığında daha önce yapılan araştırmaların mevcut çalışmanın bulguları ile paralel şekilde öz-duyarlık ve olumlu vücut algısı/memnuniyeti arasında pozitif yönlü; öz-duyarlık ve vücut memnuniyetsizliği arasında ise negatif yönlü ilişki olduğuna dair sonuçlar elde ettiği görülmektedir (Ferreira ve diğerleri, 2013; Mosewich ve diğerleri, 2011; Pinto-Gouveria ve

diğerleri,2014; Prezdziecki ve diğerleri, 2013; Wasylikiw ve diğerleri,2012). Bu çalışma kapsamında korelasyon analizlerine dair elde edilen bir bulgu ise öz-duyarlık ve beden kitle indeksi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamış olmasıdır. Önceki araştırmalar incelendiğinde (örn. Kelly ve Stephen, 2016; Schoenefeld ve Webb, 2013; Webb ve Forman, 2013; Wren ve diğerleri, 2012) bu çalışmada olduğu gibi öz-duyarlık ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. Bu bulgular tümüyle ele alındığında öz-duyarlığın bireyin bulunduğu kilodan çok vücudundan ne denli memnun olduğuna bağlı olarak farklılaştığı değerlendirilmesinde bulunmak mümkündür.

Araştırmadan elde edilen verilere göre katılımcıların öz-duyarlık düzeyleri farklı yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Diğer bir değişle, mevcut bulgular 19-24 ve 25-30 yaş gruplarında bulunan katılımcıların birbirine oldukça benzer öz-duyarlık düzeylerine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Mevcut çalışmanın bulguları her iki yaş grubunun öz-duyarlık açısından orta düzey puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Alanyazınına dönüldüğünde Neff ve Vonk (2009) tarafından öz-duyarlık ve yaş arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu; yani kişinin yaşı arttıkça öz-duyarlık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Araştırmacılara göre kişinin kendine yönelik değerlendirmeleri yaş aldıkça azalabilmekte ve buna bağlı olarak kişinin öz-anlayış becerisi artabilmektedir. Öte yandan Neff ve McGehee (2010) ergen ve genç erişkinleri karşılaştırdığında her iki grubun öz-duyarlık düzeyleri açısından farklılaşmadığını; diğer bir ifadeyle benzer düzeyde öz-duyarlık puanlarına sahip olduklarını bulmuştur. Elde edilen bulgular iki grup arasındaki yaş aralığının ve olgunluk düzeyinin oldukça yakın olması ve dolayısıyla gelişimsel eğilimlerin yaratacağı farkın ortaya çıkması için yetersiz olduğu şeklinde açıklanmıştır. Bu yorumu destekler nitelikte Arnett (2006) olgunlaşma ve kimlik edinme süreçlerinin genç erişkinlik evresi boyunca halen devam ediyor olduğunu dile getirmiştir. Mevcut çalışmanın bulgularına dönüldüğünde bu çalışmada da öz-duyarlık düzeyleri bakımından iki yaş grubu arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamış olması yukarıdaki açıklamaları destekler niteliktedir. Benzer şekilde önceki yıllarda ülkemizde gerçekleştirilen çalışmalarda da (örn. Bulduk ve Ardıç, 2015; Özyeşil, 2011) bu çalışmada olduğu gibi farklı yaş gruplarında yer alan üniversite öğrencileri arasında öz-duyarlık açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Dolayısıyla öz-duyarlığın yaş değişkenine bağlı olarak farklılaşarak farklılaşmadığının incelenbilmesi için daha geniş yaş aralıklarının bulunduğu kapsamlı çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen verilere göre katılımcıların öz-duyarlık düzeyleri sahip oldukları ebeveyn tutumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Mevcut bulgular demokratik diğer bir ifadeyle çocuğuna karşı olumlu birer rol model olan ve çocuğunun sorunları karşısında ona rehberlik eden ebeveyn tutumuna sahip katılımcıların sırasıyla koruyucu ve tutarsız ebeveyn tutumuna sahip katılımcılardan daha yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, koruyucu yani çocuklarını daha kısıtlayıcı bir anlayışla büyüten ve aşırı bir kontrol ortamı yaratan ebeveyn tutumu ile büyümüş katılımcıların ise tutarsız ebeveyn tutumuna sahip katılımcılardan daha yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bakım ve şefkat arayışına ilişkin ilk deneyimlerin erken çocukluk döneminde yaşandığı göz önüne alındığında öz-duyarlık ile ilgili bireysel farklılıkların ortaya çıkmasında ebeveyn tutumlarının önemli bir rolü olduğunu söylemek mümkündür. Ebeveyn tutumlarına ilişkin ilk bulgu değerlendirildiğinde demokratik özellik gösteren ailelerde görülen ebeveynin sıcak, destekleyici ve önemseyici tutumunun bireyin kendisine karşı benzer tutumlar geliştirmesini sağladığı ve böylece koruyucu ve tutarsız gibi diğer ebeveyn tutumları ile büyüyen bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip olmasına neden olmuş olduğu düşünülebilir. Sosyal zihniyet (*social mentality*) kuramına göre eğer birey bakım, destek, teselli ve şefkat gibi birtakım gereksinimlere ihtiyaç duyduğunda başkaları tarafından uygun tepkiler görürse, bu sosyal zihniyet güçlenir ve ilişkili beceri ve davranışlar gelişmeye devam eder. Öte yandan eğer birey tam tersi tepkiler (örn. reddedilme, ilgisizlik, küçük düşürülme, aşırı koruyuculuk) görürse, bu sosyal zihniyet engellenir ve ona ilişkin beceri ve davranışların gelişimi sekteye uğrar (Gilbert, 2009). Alanyazınında hassas ve duyarlı ebeveyn tutumunun bireylerin stresli durumlar karşısında kendileri ile şefkatli ve duyarlı bir biçimde ilişki kurma ve kendilerini sakinleştirme kapasitelerini beslediği/teşvik ettiği; buna karşın soğuk, tutarsız ve bakım vermeyi reddeden ebeveyn tutumlarının ise bireyin öz-duyarlığı düşük ve kendisine karşı daha eleştirel davranan bir birey haline gelmesi ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Neff, 2011; Neff ve McGeehee, 2010). Ülkemizde gerçekleştirilen diğer araştırmalarda da (örn. Özyeşil, 2011; Sümer, 2008) mevcut çalışmanın bulguları ile paralel yönde bulgular elde edilmiştir. Ebeveyn tutumlarına ilişkin ikinci bulgu değerlendirildiğinde koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin tutarsız ebeveyn tutumuna sahip bireylerden daha yüksek öz-duyarlığa sahip olmasının kültürel faktörler açıklanabileceği düşünülmüştür. Kağıtçıbaşı'ya (1996) göre Türk aile bağlamında olumsuz (cezalandırıcı ve kısıtlayıcı) ve olumlu (duyarlı ve sıcak) ebeveynlik davranışları birlikte görülebilmektedir. Dahası özellikle kız çocukları erkek çocuklarına kıyasla çok daha fazla denetlenmekte ve kısıtlanmaktadır (Sen, Yavuz-Muren ve Yağmurlu, 2014). Dolayısıyla bu çalışmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin de en yüksek oranda işaretlediği ebeveyn tutumunun koruyucu olduğu düşünüldüğünde bu ebeveynlik tutumunun Türk kültürü içerisinde daha olağan karşılandığı ve dolayısıyla Batı'da olduğu kadar olumsuz değerlendirilmediği çıkarımında bulunulabilir. Öte yandan, tutarsız özellikler gösteren aile ortamında büyüyen bireylerin öz-duyarlık kavramının içeriğine tamamen zıt olarak benlikleri ile ilgili daha olumsuz düşündükleri (Mikulincer ve Shaver, 2007), duygularını düzenlemekte ve kendi kendilerini yatıştırmakta güçlükler yaşadıkları (Shaver ve Mikulincer, 2009), ve kendilerine karşı daha yargılayıcı oldukları (Cantazaro ve Wei, 2010) görülmektedir. Bu dayanaklardan ötürü koruyucu özellik gösteren ailelerde büyümüş olan bireylerin tutarsız özellikler gösteren ailelerden daha yüksek düzeyde öz-duyarlık göstermiş olabileceği düşünülebilir. Sonuç olarak mevcut araştırma bulgularının alanyazınını ve sosyal zihniyet kuramının öne sürdüğü üzere sahip olunan ebeveynlik tutumu ve öz-duyarlık ilişkisini destekler nitelikte olduğunu söylenebilir. Bu çalışmanın bulguları ışığında bundan sonra yapılacak olan çalışmalar kültürün olası rolünü belirlemekte önemli olacaktır.



Araştırmadan elde edilen verilere göre katılımcıların öz-duyarlık düzeyleri sahip oldukları beden kitle indeksine göre bir farklılık göstermemektedir. Diğer bir değişle mevcut bulgular zayıf, normal kilolu ve fazla kilolu gruplarında yer alan katılımcıların birbirlerine oldukça benzer öz-duyarlık puanlarına sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Mevcut çalışmanın bulguları üç grubunda öz-duyarlık açısından orta düzey puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Alanyazınına bakıldığında beden kitle indeksi ve öz-duyarlık ilişkisini inceleyen çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu göze çarpmaktadır. Yapılan birtakım çalışmalara bakıldığında (örn. Kelly ve Stephen, 2016; Schoenefeld ve Webb, 2013; Webb ve Forman, 2013; Wren ve diğerleri, 2012) beden kitle indeksi ile öz-duyarlık arasında herhangi bir ilişki bulunamadığı görülmektedir. Buna ek olarak, Duarte, Ferreira, Trindade ve Pinto-Gouveia (2015) tarafından yakın zamanda gerçekleştirilen bir araştırmada her ne kadar bireyin beden kitle indeksi arttıkça gerçek ve idealinde sahip olmak istediği vücut arasındaki uyumsuzluk algısı artsa da yalnızca beden kitle indeksi ile kişinin fiziksel görünüşü ile ilgili olarak kendini başkaları ile kıyaslaması (öz-yargılama) arasında oldukça zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, bireyin yalnızca fazla kilolu ya da zayıf bir vücuda sahip olması kişinin kendine karşı katı ve yargılayıcı davrandığı, kendine karşı şefkatli ve duyarlı davranma becerisinin olmadığı anlamına gelmemektedir. Buradan hareketle, mevcut çalışmanın bulgularının alanyazınını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Son olarak araştırmadan elde edilen verilere göre katılımcıların öz-duyarlık düzeyleri sahip oldukları olumlu/olumsuz vücut algısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yüksek vücut algısı/memnuniyetine sahip katılımcılar düşük vücut algısı/memnuniyetsizliğine sahip katılımcılardan daha yüksek öz-duyarlık düzeyine sahiptir. Alanyazınına dönüldüğünde mevcut çalışmanın bulgularının önceki yıllarda gerçekleştirilmiş çalışmalarla (örn. Ferreira ve diğerleri, 2013; Mosewich ve diğerleri, 2011; Pinto-Gouveia ve diğerleri, 2014; Prezdziecki ve diğerleri, 2013; Wasylkiw ve diğerleri, 2012; Wood-Barcalow, Tylka ve Augustus-Horvath, 2010) uyumlu olduğu görülmektedir. Albertson ve diğerleri, (2014) öz-duyarlığın kadınlarda vücut memnuniyetsizliği/olumsuz vücut algısına karşı nasıl koruyucu bir rolü olabileceğine yönelik birtakım fikirler öne sürmüştür. Öncelikle bireyin kendine karşı katı veya yargılayıcı olmasından ziyade sevecen, nazik ve anlayışlı olması vücut memnuniyetsizliğinin/olumsuz vücut algısının kökeni ile (bireyin kendi vücudunu olduğu gibi kabul etmesinin aksine onu ağır biçimde eleştirmesi) tamamen uyumsuzluk gösterir (Albertson ve diğerleri, 2014). Dolayısıyla öz-sevecenlik düzeyi yüksek bir kadın kendine karşı bu denli eleştirel ve acımasız olmayacaktır. İkincisi öz-duyarlığın boyutları içerisinde yer alan paylaşımların bilincinde olma diğer bir ifadeyle ortak insanlık bilinci; kadınların mevcut fiziksel görünümelerini, vücut memnuniyetsizliklerini ve buna bağlı olarak vücutlarına karşı duydukları utanç duygularını azaltmalarını sağlayacak daha kapsamlı ve geniş bir perspektifte sahip olmalarında etkin olabilir (Albertson ve diğerleri, 2014). Dolayısıyla bu durumun kendilerine özel olmadığı; hemen hemen her kadının vücutları ile ilgili beğenmedikleri ve hatta "kusur" olarak atfettikleri bölümler olduğu düşüncesi kadınların olumsuz duyguları ile daha işlevsel bir biçimde baş edebilmesini sağlayabilir. Son olarak öz-duyarlığın merkezinde yer alan bilinçlilik diğer bir ifadeyle bireyin tüm benliği ile yaşadığı anın içerisinde olması kadınların acı verici düşünce (örn. "Vücudum hiç çekici değil.", "Hoşlanılmak için çok şişmanım.") ve duygularının içinde kaybolmamasını sağlayarak onlarla dengeli bir ilişki kurabilmesinde rol oynuyor olabilir (Albertson ve diğerleri, 2014). Dolayısıyla, bu çalışmanın ortaya koydukları temel alınarak ileride yapılacak çalışmalarda Albertson ve diğerleri, (2014) tarafından öz-duyarlığın her bir alt boyutu ile ilgili vücut algısı/memnuniyetine dair öne sürülen varsayımların detaylıca araştırılması alanyazınına değerli katkılar sunacaktır.

Bulgular bütünüyle ele alındığında her ne kadar mevcut çalışmanın ilişkisel tarama ve nedensel-karşılaştırmalı model ile gerçekleştirilmiş olmasından ötürü neden-sonuç ilişkisi kurmak mümkün olmasa da öz-duyarlık kapasitesinin gelişimi için bireyin içinde büyüdüğü aile ortamının oldukça önemli olabileceği ve olumlu/olumsuz vücut algısı geliştirmekte kişinin öz-duyarlık düzeyinin belirleyici bir rol oynuyor olabileceği düşünülebilir. Dolayısıyla ileride yapılacak uzunlamasına çalışmalar öz-duyarlığın gelişimine ebeveynlerin rolünü belirlemekte önemli olabilir. Buna bağlı olarak hazırlanan anne-baba eğitimi/bilinçlendirme programlarında öz-duyarlık kavramına yer verilebilir. Ek olarak öz-duyarlığın vücut algısı ile ilgili rolünün araştırılmasında deneysel çalışmalardan faydalanılabilir. Örneğin, Neff ve Germer (2012) tarafından geliştirilmiş ve etkinliği yapılan pilot çalışmada gösterilmiş olan 8-haftalık bilinçli öz-duyarlık (*mindful self-compassion*) programı bu amaçla kullanılabilir. İleride yapılacak daha kapsamlı araştırmalarda kadın ve erkek öğrencilere birlikte yer verilerek öz-duyarlığın vücut algısı üzerindeki rolü ile ilgili karşılaştırmalar yapılması mümkün olabilir.

Psikolojik danışma/psikoterapi uygulamasına dönük olarak da bazı vargılarda bulunmak mümkündür. Mevcut çalışmanın bulguları vücut algısı ile öz-duyarlık arasında orta şiddette bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak öz-duyarlığın nesnel olarak zayıf ya da fazla kilolu olmaktan ziyade olumlu vücut algısına bağlı olarak farklılaştığı ortaya koymaktadır. Dolayısıyla kadın öğrencilerle olumsuz vücut algısı ve yeme bozuklukları ile ilgili konularda çalışılırken bireyin kendine karşı daha şefkatli, sevecen, duyarlı ve kabul edici bir tutum geliştirmesi diğer bir ifadeyle öz-duyarlık kapasitesinin artırılmasına yönelik çalışmalar yapılmasının önemli olduğu söylenebilir. Bu çalışma yukarıda bahsi geçen 8-haftalık bilinçli öz-duyarlık programı ile grup çalışması kapsamında yapılabileceği gibi bireysel seanslarda şefkat-odaklı terapinin (*compassion-focused therapy*, CFT; Gilbert, 2005b) bireyin içindeki şefkatli benliğini/yanını ortaya çıkarmakta kullandığı çeşitli günlük egzersizlerin öğretimi ve uygulanması ile de yapılabileceği düşünülmektedir.

Her çalışmada olduğu gibi mevcut çalışmanın da bazı sınırlılıkları söz konusudur. Birincisi çalışmanın katılımcıları uygun örneklem seçme yöntemi ile seçilmiştir. Dolayısıyla çalışmanın tüm Türkiye'deki kadın üniversite öğrencilerine genellenebilirliği kısıtlıdır. İkincisi bu çalışma kendini rapor etme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla katılımcıların sosyal beğenirlik kaygısı göstererek sonuçlarda yanıltıcı yanıtlar verme ihtimali söz konusu olmuş olabilir.

Üçüncüsü mevcut çalışma yalnızca kadın üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla öz-duyarlılığın genç erişkin popülasyonda vücut algısı ile nasıl ilişkili olduğunun ve cinsiyete dayalı herhangi bir farklılığın olup olmadığının tespit edilebilmesi için daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır. Dördüncüsü katılımcıların bulunduğu yaş gruplarının aralıklarının birbirine oldukça yakın olması öz-duyarlık düzeyleri bakımından olması muhtemel farklılıkların tespit edilmesini güçleştirmiştir. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmaların bu noktaya dikkat ederek yaş ve öz-duyarlılığı tekrar ele alması yararlı olabilir. Beşincisi her ne kadar öz-duyarlılığın BKİ düzeylerine bağlı olarak farklılık göstermemesi alanyazını ile uyumlu olsa da mevcut çalışmada yer alan katılımcıların çok büyük bir çoğunluğunun normal kiloda olması öte yandan zayıf ve fazla kilolu gruplarında yer alan katılımcıların sayısının oldukça az olması analizin gücünü düşürmüş ve anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmamasına neden olmuş olabilir. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda bu değişkenlerin tekrar ele alınmasında yarar vardır.

### **Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı**

Yazarlar araştırma sürecinde etik ilke ve kurallara uymuşlardır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiş olup tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmış ve katılımcıların gizliliği korunmuştur.

### **Yazarların Makaleye Katkı Oranları**

Bu araştırma bir doktora dersinin gereği olarak birinci yazar tarafından gerçekleştirilmiş ve yazılmış, araştırmanın tüm süreçleri ise ikinci yazarın danışmanlığı ile gerçekleştirilmiştir.

### **Çıkar Beyanı**

Yazarların hiçbir kurum veya kişi ile herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## **5. KAYNAKÇA**

- Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Education and Science*, 34(152), 138– 147.
- Albertson, E., Neff, K. & Dill-Shackleford, K. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz-duyarlılık açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Arda, D. (2012). *Beyaz yakalı çalışanlarda öz-duyarlılık ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Barnard, L., & Curry, J. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Bluth, K. & Blanton, P. (2014). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230.
- Bluth, K., Campo, R., Futch, W. & Gaylord, S. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Braun, T., Park, C. & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117-131.
- Brown, B. (1998). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Shambhala Publications.

- Bulduk, S. ve Ardiç, E. (2015). Hemşirelik öğrencilerinde öz-duyarlılığın incelenmesi. *Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi* 1(2), 60-65.
- Cantazaro, A., & Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: A test of a meditational model. *Journal of Personality*, 78(4), 1135-1162.
- Cash, T. F. & Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the Body-Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466-477.
- Cook, B. & Hausenblas, H. (2011). Eating disorder-specific health-related quality of life and exercise in college females. *Quality of Life Research*, 20(9), 1385-1390.
- Demir, S. (2014). *An interpretative phenomenological analysis of shame in adult women and compassion-focused group intervention with schema therapy techniques*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, M. Engin., Arslan C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23, 428-446.
- Duarte, C., Ferreira, C., Trindade, I., & Pinto-Gouveia, J. (2015). Body image and college women's quality of life: The importance of being self-compassionate. *Journal of Health Psychology*, 20(6), 754-764.
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J. & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207-210.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, NY: Guilford Press.
- Gilbert, P. (1989). *Human nature and suffering*. Hove, UK: Lawrence Erlbaum Associates, Ltd.
- Gilbert, P. (2005a). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). New York: Routledge.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005b). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. Hove: Routledge.
- 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(6), 353-379.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatur, B. ve Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin beden imajı ve benlik saygısı üzerine etkisi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 19(3), 122-128.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi, Testler Özel Eki*. 1(1), 26-27.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kağıtçıbaşı, C. (1996). *Family and human development across cultures: A view from the other side*. Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Kantaş, Ö. (2013). *İlişki ve kendileşme benlik yönelimlerinin akademisyenlerin iyi-oluş halleri üzerindeki etkisi: Ego ve ekosistem motivasyonu, aşkınlık, öz-şefkat ve tükenmişlik değişkenlerinin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kaya, A., Bozaslan, H. ve Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.
- Kelly, A., Carter, J. & Borairi, S. (2014). Are improvements in shame and self-compassion early in eating disorders treatment associated with better patient outcomes? *International Journal of Eating Disorders*, 47(1), 54-64.
- Kelly, A., Carter, J., Zuroff, D., & Borairi, S. (2013). Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment: A preliminary investigation. *Psychotherapy Research*, 23(3), 252-264.

- Kelly, A., Vimalakanthan, K. & Miller, K. (2014). Self-compassion moderates the relationship between body mass index and both eating disorder pathology and body image flexibility. *Body Image*, 11(4), 446-453.
- Korkmaz, B. (2017). Öz-duyarlık: psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Adult attachment: Structure, dynamics and change*. New York, NY: Guilford University Press.
- Mond, J., Mitchison, D., Latner, J., Hay, P., Owen, C., & Rodgers, B. (2013). Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. *BMC Public Health*, 13(1), 1-11.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: a potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 103-123.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A. & de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 607-617.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. & Chen, Y.J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion*. New York, NY: William Morrow.
- Neff, K., & Germer, C. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. & 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. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K., Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K., Kirkpatrick, K. & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K., Pisitsungkarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Neff, K., Rude, S. & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Pepping, C., Davis, P., O'Donovan, A. & Pal, J. (2014). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117.
- Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C. & Duarte, C. (2014). Thinness in the pursuit for social safeness: An integrative model of social rank mentality to explain eating psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21(2), 154-165.
- Pınar, R. (2002). Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: Karşılaştırmalı bir çalışma. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(1), 30-41.
- Przedziecki, A., Sherman, K. A., Baillie, A., Taylor, A., Foley, E. & Stalgis-Bilinski, K. (2013). My changed body: Breast cancer, body image, distress and self-compassion. *Psycho-Oncology*, 22(8), 1872-1879.

- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757–761.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Schoenefeld, S. J., & Webb, J. B. (2013). Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action. *Eating Behaviors*, 14(4), 493–496.
- Sen H., Yavuz-Muren H.M., Yagmurlu B. (2014) Parenting: The Turkish Context. In: Selin H. (eds) *Parenting Across Cultures. Science Across Cultures: The History of Non-Western Science*, (Vol. 7, pp.175-192). Springer, Dordrecht.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R. & Cordova, M. (2005). Mindfulness- based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164–176.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W. & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105–115.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446–465). New York, NY: Guilford Press.
- Striegel-Moore, R., Silberstein, L. & Rodin, J. (1986). Toward an understanding of risk factors for bulimia. *American Psychologist*, 41(3), 246-263.
- Sümer, A. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6<sup>th</sup> ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 2. Psikiyatri Kliniği. İstanbul.
- Tylka, T. L. & Kroon Van Diest, A. M. (2015). Protective factors. In L. Smolak & M. P. Levine (Eds.), *The Wiley handbook of eating disorders* (pp. 430–444). West Sussex, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Tylka, T., Russell, H., & Neal, A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors*, 17, 23-26.
- Uğur, G. (1996). *Üniversite öğrencilerinde atılganlık ve beden algısı ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. & MacLellan, A. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9(2), 236-245.
- Webb, J. B. & Forman, M. J. (2013). Evaluating the indirect effect of self-compassion on binge eating severity through cognitive-affective self-regulatory pathways. *Eating Behaviors*, 14(2), 224–228.
- Whelton, W. & Greenberg, L. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 38, 1583–1595.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). 'But I like my body': Positive body image characteristics and a holistic model for young adult women. *Body Image*, 7(2), 106–116.
- World Health Organization. (1995). *Physical status: The use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO expert committee*. (Technical Report Series No. 854) [Available online at: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37003/WHO\\_TRS\\_854.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37003/WHO_TRS_854.pdf?sequence=1).] Geneva: Switzerland.
- Wren, A., Somers, T., Wright, M., Goetz, M., Leary, M., Fris, A., et.al. (2012). Self-compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: Relationship of self-compassion to adjustment to persistent pain. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(4), 759-770.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: Öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.

Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

## 6. EXTENDED ABSTRACT

Self-compassion implies that the individual feels strong emotions in his/her own suffering, that he/she is conscious of his/her suffering, as opposed to trying to avoid or completely avoid them, and that he/she is in desire to alleviate his/her own sorrows and to heal with self-courtesy. At the same time self-compassion entails that the individual has an understanding of his/her own suffering, failures and inadequacies, and he/she accepts his/her own experience as a natural part of human experience (Neff, 2003a). Self-compassion is consisted of three closely related sub-dimensions (Barnard & Curry, 2011, Neff, 2003a, 2003b, Wasylikiw, MacKinnon & MacLellan, 2012). These sub-dimensions are self-kindness against self-judgment, common humanity against isolation, and mindfulness against over-identification.

Research on the relationship between self-compassion and psychological concepts shows that individuals with high self-compassion are more psychologically healthy when compared to individuals with low self-compassion. For example, self-compassion is found to be positively associated with concepts such as life satisfaction (Neff, 2003a), psychological well-being (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts & Chen, 2009), happiness and optimism (Neff & Vonk, 2009) while negatively associated with concepts such as body dissatisfaction and eating disorders (Ferreira, Pinto-Gouveia & Duarte 2013; Kelly, Carter and Zuroff, 2013; Kelly, Carter & Boairi, 2014) and avoidant coping styles (Neff et.al., 2007).

Recent studies have reached to a consensus that it is necessary and important to investigate the protective factors which may reduce and/or modulate the effect of the factors known to be related to body dissatisfaction (Braun & Gorin, 2016, Tylka & Kroon, Diest, 2015, Tylka, Russell & Neal, 2015). It is stated that self-compassion as it holds self-kindness and less judicious attitude towards oneself may be one of the protective factors in the development of eating disorders (Braun, Park and Gorin, 2016).

Self-compassion, as an emotion regulation strategy that teaches the individual how to accept himself despite all his/her flaws, has a clear potential to alleviate the pain and distress caused by the individual's dissatisfaction with his/her own body and to make it more manageable (Albertson, Neff & Dill-Shackelford, 2014). Women with body dissatisfaction, regardless of age, may experience severe cognitive, emotional, and behavioral symptoms triggered by this condition (Grogan, 2008; Transcriber, Albertson et al., 2014). In particular, female university students are at greater risk due to the new academic, social obligations and difficulties brought by the nature of the university period, making the individual vulnerable to psychological problems. For example, several studies (Cook and Hausenblas, 2011; Striegel-Moore, Silberstein and Rodin, 1986) all found that female college students have significant body dissatisfaction and are at increased risk for eating disorders.

There are sheer number of studies about self-compassion in Turkey. Especially with the coming into prominence of positive psychology, it has started to get a lot of interest in recent years. However, we did not find a study in Turkey that examined the relationship between self-compassion and body image satisfaction. Given the findings regarding the positive role of self-compassion on the body image satisfaction from the Western psychology literature, determining whether there is a similar relationship between these concepts will fill this gap in Turkish psychology literature. From this point of view, the purpose of this study is to show whether there is a relationship between self-compassion and body image satisfaction and BMI in female university students and to show whether self-compassion varies according to age, parental attitude, BMI and body image satisfaction variables respectively.

The participants consisted of 443 females aged between 19-30 who were students at different levels of higher education (Bachelor's, Master's or Doctorate) in Turkey. The mean age of the participants was 23.68 (SD = 2.68). The measures of the study were demographics form, Self-Compassion Scale (Neff, 2003a) and Body-Cathexis Scale (Secard & Jourard, 1953) which were adapted to Turkish by Akın, Akın & Abacı (2007) and Hovardaoğlu (1986) respectively. For the purposes of the study, Pearson correlation analysis, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were performed.

The results indicated positive and statistically significant relationship between self-compassion and body image satisfaction and negative but statistically insignificant relationship between self-compassion and BMI. Regarding between groups analyses, the results showed that there are significant mean differences between different groups of parental attitude and body image satisfaction in terms of self-compassion scores while no such significant mean differences were found for different groups of age and BMI. In particular, results showed that participants who rated their parents as democratic had higher levels of self-compassion than participants who rated their parents as protective and inconsistent. Participants who rated their parents as protective, on the other hand, had higher levels of self-compassion than participants who rated their parents as inconsistent. Last but not least, results indicated that participants with high levels of body image satisfaction had higher level of self-compassion than the participants with low levels of body image satisfaction.

In conclusion, the findings of the present study put forth that there is a moderate relationship between body image satisfaction and self-compassion. In addition, it reveals that self-compassion does not differ based on being objectively thin or overweight but rather on one's subjective perception of her body. Therefore, when working with female university students

regarding issues related to body image and/or eating disorders, it is important to design interventions aimed at developing more affectionate, caring and accepting attitude towards one's self that is increasing one's capacity for self-compassion.