

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ ŞEFKATİN YORDAYICILARI**  
**OLARAK ANA BABAYA BAĞLANMA ve YAŞAM DOYUMU**

**Nazlı Tuğba ŞENDİR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ADANA / 2019**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ ŞEFKATİN YORDAYICILARI  
OLARAK ANA BABAYA BAĞLANMA ve YAŞAM DOYUMU**

**Nazlı Tuğba ŞENDİR**

**Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ  
Jüri Üyesi: Prof. Dr. Turan AKBAŞ  
Jüri Üyesi: Dr. Öğretim Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ  
Jüri Üyesi: Dr. Öğretim Üyesi Sinem Evin AKBAY**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ADANA / 2019**

**Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;**

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

**Başkan:** Dr. Öğretim Üyesi Fatoş Bulut ATEŞ  
(Danışman)

**Üye:** Prof. Dr. Turan AKBAŞ

**Üye:** Dr. Öğretim Üyesi Sinem Evin AKBAY

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

...../...../2019

Prof. Dr. Serap ÇABUK  
Enstitü Müdürü

**NOT:** Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

## ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. .... / ..... / 2019

Nazlı Tuğba Şendir

*Oğlum'a...*

*Sana 6rnek olmak gibi bir gayem var Selim.*

*Hayatta (eğer gerçekten istersen) o yolu y6riyebileceğini sana s6ylerken y6ksek perdeden konuşmuş olmamak için...*

*Hayat iştahın ve motivasyonun hep y6ksek, skalan hep rengarenk olsun isterken sana kendi renklerimi de g6sterebileyim diye...*

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ ŞEFKATİN YORDAYICILARI OLARAK ANA BABAYA BAĞLANMA ve YAŞAM DOYUMU

**Nazlı Tuğba ŞENDİR**

**Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı**

**Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Fatoş Bulut ATEŞ**

**Ağustos 2019, 69 sayfa**

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin anne baba bağlanmalarının ve yaşam doyumlarının öz şefkatlerini ne derecede yordadığını incelemek adına yapılmış, ilişkisel tarama modelinde, betimsel bir araştırmadır.

Araştırma evrenini 2018 – 2019 yılları arasında Çukurova Üniversitesinde farklı fakülte ve bölümlerde lisans öğrenimi gören farklı yaş düzeylerinden öğrenciler oluştururken, örneklemini ise evrenden tabakalı örnekleme yöntemi ile seçilmiş ‘gönüllülük bilgilendirme metni’ aracılığı ile öğrencilerin gönüllü katılımları esas alınmış 379 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın yordanan değişkeni olarak öz şefkat düzeyine dair veriler Öz Şefkat Ölçeği ile, yordayıcı değişkenler yaşam doyum ve ana babaya bağlanmaya dair verileri ise Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ana Babaya Bağlanma Ölçeği kullanarak elde edilmiştir. Örneklemden elde edilen veriler SPSS 17.0 istatistik paket programına girilerek araştırmanın tüm istatistiksel çözümlenmeleri bu program yardımıyla gerçekleştirilmiştir.

Verilerin analizi sonucunda kişinin öz şefkatini yaşam doyum ve ana babaya bağlanma ölçeğinin anne koruma ve baba koruma boyutlarının yordadığı, kişinin yaşam doyum düzeyini yalnızca babasının ilgisi ve öz şefkat düzeyinin yordadığı, kişinin öz şefkat düzeyi ile babasının ve annesinin ilgisi arasında ilişki mevcutken yordayıcılık barındırmadığı ve kişinin özerkliğine dair algıladığı anne baba tutumunun öz şefkat düzeyini etkilediği bulunmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Öz şefkat, yaşam doyum, ana babaya bağlanma.

**ABSTRACT****PARENTAL BONDING AND SATISFACTION WITH LIFE AS  
PREDICTORS OF SELF-COMPASSION ON UNDERGRADUATES****Nazlı Tuğba ŞENDİR****Master Thesis, Department of Educational Sciences****Supervisor: Dr. Öğretim Üyesi Fatoş Bulut Ateş****August 2019, 69 pages**

This study has been conducted to analyze how undergraduates' parental bonding and satisfaction with life predict their self-compassion, is a descriptive research in correlational survey model.

Study population is comprised of different age group students who study in different faculties and departments on 2018-2019 academic year at Çukurova University, sampling on the other hand is comprised of volunteered 379 students who were selected by stratified sampling method through 'voluntariness debriefing text'. The datas on Self-compassion level as predicted variable of the study were obtained by using Self-Compassion Scale, on the other hand the datas on satisfaction with life and parental bonding as predictor variable of the study were obtained by using Satisfaction With Life Scale and Parental Bonding Scale. Obtained datas by sampling were entered into SPSS 17.0 statistical package program by which entire statistical analysis of the research were carried out.

As the result of data analysis, self-compassion is predicted by mother control and father control dimensions of satisfaction with life and paternal bonding scale, self's level of satisfaction with life is predicted only by his/her father's interest and self-compassion level. It was found that there is no prediction between self-compassion and father's and mother's interest despite correlation and paternal attitude which is perceived in relation to self autonomy affects self-compassion level.

**Keywords:** Self-compassion, satisfaction with life, paternal bonding.

## ÖN SÖZ

Bir insanın sahip olabileceği en şefkatli, en kucaklayıcı ve en kardeşçe dostluğu bana sunarak bana kendimi çok ama çok şanslı hissettirdiği için öncelikle sevgili dostum, seçilmiş kardeşim Sinem'e tüm süreçteki zahmet barındıran çağrılarima şefkatle yaklaşmasına,

Sevgili danışmanım, süreçte benden bilgisini, samimiyetini ve ilgisini esirgemeyen Dr. Öğretim Üyesi Fatoş Bulut ATEŞ'e, lisans ve yüksek lisans eğitim sürecimde gelişimime katkı sağlayan tüm hocalarıma ve tez sürecimi takip eden değerli jüri üyesi hocalarım Prof. Dr. Turan AKBAŞ ve Dr. Öğretim Üyesi Sinem Evin AKBAY'a verdikleri tüm anlamlı bilgiler ve geribildirimlerine,

Bana sağladıkları eğitsel ve entelektüel katkılarından dolayı ve varlıklarından sebep kendimi her an çok şanslı adettiğim kıymetli ailem, zarif eşim ve değerli dostlarıma hayatlarımızın her an ve alanında birbirimiz için yarattığımız konfor alanlarına istinaden saygı ve sevgi dolu teşekkürlerimle.

Nazlı Tuğba ŞENDİR

Adana / 2019



## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>vi</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>x</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>i</b>

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1. Problem Durumu .....	2
1.2. Araştırmanın Amacı .....	6
1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi .....	7
1.4. Araştırmanın Sayıtları .....	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	9
1.6. Tanımlar .....	9

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Öz Şefkat.....	10
2.1.1. Özşefkatin Tanımlanması .....	10
2.1.2. Öz Şefkat Konusu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	15
2.1.2.1. Öz Şefkat Konusu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar .....	15
2.1.2.2. Öz Şefkat Konusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar .....	17
2.2. Bağlanma Kuramı .....	18
2.2.1. Ebeveyne Bağlanmanın Tanımlanması.....	18
2.2.2. Bağlanma Konusu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar .....	23
2.2.2.1. Bağlanma Konusu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	23
2.2.2.2. Bağlanma Konusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar...	25

2.3. Yaşam Doyumu.....	25
2.3.1. Yaşam Doyumu Kuramsal Açıklama .....	25
2.3.2. Yaşam Doyumu Konusu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar .....	27
2.3.2.1. Yaşam Doyumu Konusu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar .....	27
2.3.2.3. Yaşam Doyumu Konusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar .....	28

### **BÖLÜM III**

#### **YÖNTEM**

3.1. Araştırmanın Modeli .....	30
3.2. Çalışma Grubu .....	30
3.3. Veri Toplama Araçları .....	32
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	32
3.3.2. Öz-Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ) .....	33
3.3.3. Anne-Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ).....	33
3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) .....	35
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi .....	35

### **BÖLÜM IV**

#### **BULGULAR**

4.1. Öz Şefkat, Anne Baba Bağlanma (Anne İlgi, Anne Koruma, Baba İlgi, Baba Koruma) ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	37
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Anne Babaya Bağlanmaları ve Yaşam Doyumlarına İlişkin Bulgular .....	39
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz şefkat Düzeyleri ve Cinsiyet Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	41

### **BÖLÜM V**

#### **TARTIŞMA**

**BÖLÜM V**  
**SONUÇ ve ÖNERİLER** **48**

**KAYNAKÇA** ..... **53**  
**EKLER**..... **62**  
**ÖZGEÇMİŞ**..... **69**



## KISALTMALAR

**ÖŞÖ:** Öz Şefkat Ölçeği

**ABBÖ:** Anne Babaya Bağlanma Ölçeği

**YDÖ:** Yaşam Doyumu Ölçeği



## TABLÖLAR LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
<b>Tablo 1.</b> Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	31
<b>Tablo 2.</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları.....	31
<b>Tablo 3.</b> Araştırmada Kullanılan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Matrisi .....	38
<b>Tablo 4.</b> Öz Şefkati Yordamaya İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	40
<b>Tablo 5.</b> Üniversite Öğrencilerinde Öz şefkatin Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Değişip Değişmediğine Yönelik T Testi Sonuçları.....	41



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

#### 1.1. Problem Durumu

Üniversite dönemi, toplumumuzda genel olarak 18-24 yaş grubu dönemine denk gelen, kişinin formal eğitim öğretim sürecinin son evrelerinde öğrenim gördüğü, araştıran, sorgulayan, bilimsel ve etik bir perspektif dahilinde dönemini kendi karakteristiği neticesinde temsil ettiği kıymetli bir yaşam dönemidir. Bu dönemin taşıdığı kıymet kişinin bireyselleşme, özerkleşme, bilimsel ve etik değerler neticesinde bilgiyi işleme konusunda nitelik kazanması ve gelişimsel açıdan büyüme evreleri içerisinde kişinin pek çok bilgiyi gerek kendi kişiliğini geliştirmede gerekse anlamlı işler yürüterek içinde bulunduğu toplumu temsil etme gücü kapsamında değerlendirilebilmesi bakımından yalnızca şahsi olarak kendi açısından değil toplumsal açıdan da önem arz etmektedir. Bu nedenle bu bağlam dahilinde düşünülecek olduğunda üniversite gençliğinin nitelikli ve sağlıklı şekilde geliştirilmesine katkı sağlanması toplumların da geleceklerinin sağlıklı ve süreklilik arz edecek şekilde inşaa edilebilmesi adına anlamlı ve olmazsa olmaz bir koşul niteliğindedir (Bayhan, 2003).

Bugün bilinen bir gerçektir ki kişilerin bireysel ve sosyal olarak potansiyellerini en üst seviyede kullanabilmeleri için iyi oluş hallerinin yüksek olması gerekmektedir. Psikoloji bilimi kapsamında kişinin moral, mutluluk gibi değişik yaşam değişkenleri açısından iyi olma hali literatüre ilk kez Neugarten tarafından dahil edilen yaşam doyumu kavramı ile tanımlanmıştır. (Kara, Kelecek, Aşçı, 2014)

Yaşam doyumu hali, insanların hayatlarına dair yeterlilik ve anlamlılık algısı geliştirmeleri adına sahip olmaları gereken öncelikli koşullardan biridir.

Elbette ki kişinin hayatının anlamının ne olduğu, hayatın anlamı olarak değerlendirdiği öğelerin arasında mutluluğun ne kadar yer aldığı ve bu mutluluğu nasıl sağlanabileceği uzun yıllardır tartışıldığı gibi daha bir o kadar uzun yıllarca da tartışabilecek çok boyutlu bir konudur. Fakat kişinin içinde bulunduğu yaşam

süresince kendi bulunduğu alan ve standartları sosyal dinamikler kapsamında kimseyle kıyaslamadan salt kendi bakış açısıyla irdeleyip var olduğu yerden memnun olması, olmak istediği yer ve olduğu yer arasındaki mesafe ne olursa olsun bununla yaşayabilmesi ve bütün olarak yaşamları hakkındaki genel değerlendirmelerinin sağlıklı ve kendini yeterli hissetmesi, potansiyelini olanca haliyle açığa çıkartabilmesi için oldukça anlamlı ve önemlidir.

Elbette ki hayat doğal akışı içinde mutluluklar kadar üzüntüleri, sevinçler kadar kederleri, akışkan yaşam durumları kadar zorlantılı duygu durumlarını ve farklı ögeleri de kapsar ve bu kişilerin bu olası olumsuz duygu durumları ve yaşantılarla baş edebilmeleri de sosyal bilimcilerin çalışma alanlarını kapsar. Bu bağlamda uzun yıllar boyunca sosyal bilimciler pek çok çalışmalar yürüterek kişilerin yaşam kalitesini yükseltmek ve yaşam verimlerini maksimuma çıkartmak adına pek çok çalışmalar yapmıştır. Bu bağlamda kişinin yaşam doyumunu yordayan pek çok değişken olabileceği gibi temelde bireylerde bu perspektifi geliştirebilecek en önemli unsurlardan birinin bireylerin ebeveynleriyle kurduğu ilişkinin kalitesi olduğu bugün alanyazında çok çeşitli araştırmalar ile belirlenmiş bir bilgidir. Kişilerin eğer ebeveynlerini kendilerine karşı ilgili ve yakın olarak değerlendirirlerse yaşam doyumlarının arttığına yönelik pek çok araştırma literatürde karşımıza çıkmaktadır (Çivitci, 2009). Bu anlayıştan hareketle kişinin yaşam doyumunun yordanmasında ebeveynlerine yönelik algılarının önem arz ettiği söylenebilir.

Kişilerin ebeveynlerine yönelik algılarının özellikle hayata geldikleri ilk yıllarda temel bakım verenleri olarak onlarla kurdukları ilişkilerine ne şekilde bağlandıkları, insanoğlunun memeli tabiatı gereği dünyaya gelinen ilk yıllarda ihtiyaç duyduğu bakım ve yakın ilişkiler kurma ihtiyacının ne derece ve ne sürede karşılandığı ile ilgili olduğu literatüre bakıldığında bu algı, tavır ve davranışları sistemik, sosyal, psikodinamik, duygusal ve davranışsal bileşenleriyle en bütünsel haliyle ele alan Bowlby'nin çalışmaları neticesinde bu bağlamda en çok kabul gören kuramsal açıklamanın dayanağı olarak bağlanma kavramı ile ilişkilendirilmektedir.

Bağlanma kuramı, kişilerin hayatları boyunca kendileri için kıymet taşıyan insanlarla nitelikli duygusal bağlar kurma yatkınlıklarının gerekçelerine dair derinlikli perspektif geliştiren bir yaklaşımdır. Bowlby çocuk ile temel bakımını üstlenen yetişkin arasında gelişen bağın çocuğun dünyayı keşfetmek ve etrafında

olup bitenleri anlamak adına önemli bir çatı oluşturduğuna işaret eder ve bu çatının kişi için hayat karşısında önemli bir üs niteliğinde olduğunu da vurgular. Hayat içerisinde herhangi bir gerekçe ile tehdit algılayan bir kişinin otomatik olarak kendi bağlanma sistemlerine başvurduğuna, onları referans aldığına işaret eder. Salt bu haliyle dahi bağlanma sistemini anlamlandırmak insan için oldukça önemlidir. Zira insanoğlu çocukluk döneminde ebeveynlerinin ya da temel bakımlarını üstlenen bakıcı kimselerin kendilerine gösterdiği tepkiler ışığında kendilerine, devamı ve eşlikçisi olarak diğer insanlara, onlarla kuracağı ilişkilere dair zihinsel temsiller oluşturur.

Bağlanma kuramı kapsamında bu zihinsel temsillerin çerçevesini oluşturan üç temel bağlanma modelinden bahsedebiliriz. Bunlar güvenli, kaygılı ve kaçınmalı bağlanma modelleridir. Eğer bir birey ilk bebeklik yaşantılarında temel bakımlarını üstlenen kişi ya da ebeveynlerine dair ilgili, duyarlı ve ihtiyaçlarını hızlıca yanıtlandırmak konusunda istekli olduklarına dair bir algı geliştirmişse, bu temel bakımını veren kişi ile güvenli bağlanma modeli geliştirdiği söylenebilirken; ebeveyn ya da temel bakım verenlerinin fiziksel temastan uzak, gereksinimlerine karşı tutarsız ya da kayıtsız olduklarına dair bir algı geliştirmişlerse onlarla kaçınan modelde bir bağlanma geliştirdiği ve son olarak da eğer ebeveynleri ya da temel bakım verenleri tarafından bazen çok ilgili bazen çok ilgisiz, bazen çok duyarlı, bazen çok duyarsız karşılanmak ve gereksinimleri ve ihtiyaçları hususunda istikrarsız oldukları yönünde bir algı geliştirirlerse de kaygılı / kararsız bir bağlanma modeli geliştirdiği söylenebilmektedir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki kişinin ebeveyni ya da temel bakım verenini ile hangi bağlanma modeli ile bir bağlılık geliştirdiği önemli ve anlamlıdır zira bebeklerin şayet temel bakımların üstlenen kişilerle güvenli bağlanma modeli geliştirirlerse hem dış hem de iç dünyalarına dair meraklı ve ilgili oldukları ortaya çıkmıştır (Hortaçsu, 2003).

Mikulincer ve Shaver (2003; 2007) ebeveyni ile güvenli bağlanma ilişkisi kuran kişilerin kendilerine dair geliştirdikleri algıda da sevmeye değer olduklarına dair temsiller oluşturduklarını ve başka insanların da olası bir ihtiyaç durumunda kendilerine yakınlık gösterip, ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik tutum gösterebilecek duyarlı kişiler olarak tanımladıklarını vurgulamaktadır. Buna ek olarak bu kişilerin kendilerini yatıştırma konusunda da becerikli oldukları ortaya çıkartılmıştır.



Kişinin kendini yatıştırmasına dair kullandığı en etkili argüman literatürde karşımıza öz anlayış – öz şefkat kavramı kapsamında çıkmaktadır.

Öz anlayış – öz şefkat kavramının kapsamı alan yazında yeni yeni karşımıza çıkıyor olsa da temelini 2500 yıl öncesine dayanan Budizm felsefesinden esas alarak, kişinin merhamet çemberine kendisini de alması şeklinde açıklanmaktadır. Nasıl ki şefkat kavramı kişinin diğer kişilerin üzüntülerine karşı açık ve duyarlı olmak olarak açıklanıyorsa öz şefkat de kişinin kendisine karşı da açık ve duyarlı olmasını kapsar. Hiç kimsenin olmadığı gibi kişinin kendisinin de hatasız ya da kusursuz olmadığı gerçeğinin farkında olmasına kendisine tüm olan ve olacaklarla birlikte kucak açması, kabullenmesi ve yargılayıcı olmaksızın merhametli ve şefkatli bir alan sağlayabilmesini sağlar. Kendine şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık olarak üç alt boyutu ile ele alınan öz şefkat kavramı bu üç bileşenin bir araya gelmesi ile kişiye şefkatli bir zihin çerçevesi oluşturur (Neff, K. D. ve McGehee, P., 2010).

Bir yol haritası gibi baktığımızda öz şefkatin alt boyutları dikkate alındığında güvenli bağlanan bireylerde öz şefkat, öz anlayış algısının yüksek olmasının öngörülebilir ve kabul edilebilir bir sonuç olduğu söylenebilir zira kuramsal bağlamda incelenildiğinde güvenli bağlanmanın da kişinin kendisini güvende, desteklenen ve kabul gören bir vaziyette görmesini gerektirdiği söylenebilir (Mikulincer ve Shaver, 2003).

Özet olarak ilk bebeklik yıllarında ebeveynleri tarafından ilgi ve şefkat algılayan ve onlarla, dolayısıyla yetişkinlik yıllarında dış dünyaya genellenebilir şekilde, güvenli bağlanma modeli geliştiren ve bu modelin etki ettiği düşünülerek yaşam doyumları yüksek olan bireylerin günlük yaşam içerisinde sosyal ilişkilerinde ya da zorlantılı yaşantılarında kendilerine diğer insanlara yönelik bakış açısının daha iyimser olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma kapsamında öngörülen şudur ki; ebeveynlerini ilgili ve şefkatli algılayan, onlarla yaşamlarının ilk yıllarında güvenli bağlanma ilişkisi geliştirebilmiş bireylerin yaşam doyumları artacak ve bu da onların kendilerine ve dış dünyaya ilişkin anlayış ve şefkat kapasitelerini genişletecektir. Yapılan pek çok araştırma göstermiştir ki öz anlayış / öz şefkat kavramının olumlu ruh sağlığını öngören pek çok kavramla pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi varken depresyon, stres, anksiyete, duygusal izolasyon, yalnızlık, ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalara, internet

bağımlılığı, olumsuz beden imajı gibi ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen pek çok değişkenle de negatif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır.

Tüm bu anlamlı etkileri düşünüldüğünde günümüzde bireylerin kendilerine yönelik şefkat duyguları geliştirmesinin giderek önem teşkil eden bir konu haline dönüştüğü söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında daha evvel de döneminin öneminden bahsedildiği üzere üniversite öğrencileri için öz şefkat/ öz anlayış kavramının olumsuz duygu ve yaşantılara karşı koruyucu bir etki taşıyarak kişinin daha memnun, mutlu ve yaşam doyumunu yüksek yaşaması için geliştirici işlevinden yararlanmak adına kullanılan bir argüman olabilmesi ve ilgili konuda ülkemizde daha önce yapılmış bir çalışma modelinin olmayışından dolayı araştırmadan elde edilen verilerin alanyazındaki eksiklerin giderilmesine katkı sağlaması ve yapılacak yeni çalışmalara kaynak olabilmesi açısından önem arz ettiği düşünülmektedir. Araştırma sonucundan elde edilen verilerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri kapsamında yapılacak çalışmalara da çok boyutlu bir kaynak niteliği taşıyabileceği düşünülmektedir

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin anne baba bağlanmalarının ve yaşam doyumlarının öz şefkatlerini ne derecede yordadığını incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1. Üniversite öğrencilerinde öz şefkati anne babaya bağlanma ölçeğinin alt boyutlarından algılanan anne ilgi düzeyi ne oranda yordamaktadır?
2. Üniversite öğrencilerinde öz şefkati anne babaya bağlanma ölçeğinin alt boyutlarından algılanan anne koruma düzeyi ne oranda yordamaktadır?
3. Üniversite öğrencilerinde öz şefkati anne babaya bağlanma ölçeğinin alt boyutlarından algılanan baba ilgi düzeyi ne oranda yordamaktadır?
4. Üniversite öğrencilerinde öz şefkati anne babaya bağlanma ölçeğinin alt boyutlarından algılanan baba koruma düzeyi ne oranda yordamaktadır?
5. Üniversite öğrencilerinde öz şefkati yaşam doyumunu düzeyleri ne oranda yordamaktadır?

6. Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerle öz şefkat düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Üniversite döneminde öğrenim gören jenerasyon genellikle 18-24 yaş grubundan oluşan, formal eğitim-öğretim süreçlerinin son aşamalarına gelmiş, entelektüel ve bilimsel bir bakış açısı ile araştırmacı ve sorgulayan bir zihinsel kabiliyet kazanan ve oluşturdukları kendilerine has kültür ile toplumsal açıdan potansiyel kanaat önderlerini oluşturacak olan kesimdir.

Bu bağlamda, üniversite gençliğinin nitelikli ve sağlıklı yetiştirilmesi toplumların geleceklerinin sağlıklı ve sürekli olması adına yüksek önem arz eden bir koşuldur. (Bayhan, 2003). Bugün bilinen haliyle kişilerin bireysel ve sosyal açıdan potansiyellerini en üst seviyede kullanabilmeleri için iyi oluş hallerinin yüksek olması gerekmektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Kişinin moral ve mutluluk gibi farklı yaşam değişkenleri açısından iyi olma halini tanımlayabilmek ve geliştirmek ise uzun yıllardır sosyal bilimcilerin çalışma gündemlerini oluşturmaktadır. Bu çalışmalar kapsamında son zamanlarda literatürde giderek artan şekilde yer aldığı görülen pozitif psikoloji biliminin kapsamında sayılabilecek öz şefkat kavramının kişinin iyi oluşunu geliştirmek (Bluth ve Blanton, 2014) adına kıymetli katkılar sunarken ruh sağlığını olumsuz etkileyen pek çok kavram ve psikopatolojik değişkenlere karşı da önleyici nitelikler gösterdiği belirlenmiştir (MacBeth ve Gumley, 2012). Bu açıdan hareketle öz şefkat kavramının literatürde de işaret edildiği üzere kişiye daha mutlu ve doyumlu bir yaşam adına geliştirici işlevi olacağını söylemek mümkündür ve açıklanması kıymetlidir. Bu çalışma kapsamında da bu kavramı açıklamak adına yaşam doyumunu ve anne babaya bağlanması üzerinden bir bakış açısı sunulacaktır.

Kişinin yaşam doyumunu yordayan birçok değişken olabileceği gibi temelde bireylerde bu perspektifi geliştirebilecek en önemli unsurlardan birinin bireylerin ebeveynleriyle kurduğu ilişkinin kalitesi olduğu söylenebilir. Bu bağlamda ebeveynlerini ilgili ve kendilerine yakın olarak değerlendiren kişilerin yaşam doyumlarının arttığına yönelik araştırmalar alanyazında çokça karşımıza çıkmaktadır (Çivitci, 2009). Bu anlayıştan hareketle yaşam doyumunun yordanmasında bireylerin

ebeveynlerine yönelik algıları önem arz etmektedir. Bireylerin ebeveynlerine yönelik özellikle yaşamlarının ilk on altı yılına dair retropektif bir bakış açısıyla geliştirdikleri bu algı, hayata geldikleri ilk yıllarda memeli tabiatları gereği ihtiyaç duydukları temel bakım ve yakın ilişkiler kurma ihtiyacının ne derece ve ne hızda karşılandığı ile ilişkili olarak gelişirken bu algıya, sistemik ve bütünsel bir açıdan yaklaşarak, literatürde en çok kabul gören haliyle Bowlby tarafından geliştirilmiş bağlanma kavramı ile açıklanmakta olup; bu çalışmanın da doğrudan ve dolaylı olarak ilgi alanını kapsamaktadır. Zira ebeveynleri tarafından ilgi ve şefkat gören bireylerin günlük yaşam içerisinde hem yaşam doyumlarının yüksek hem de kendilerine yönelik bakış açısının da daha iyimser olabileceği düşünülmektedir.

Aynı zamanda öz şefkat kavramının ilgili çalışma kapsamında sıkça vurgulanan önemine istinaden psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri kapsamında yapılabilecek pek çok çalışmaya da gerek eğitsel rehberlik çalışmalarında gerek düzenlenebilecek seminerler ve farkındalık çalışmalarına ışık tutmak kapsamında katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Bu konuda ülkemizde daha önce yapılmış bir çalışma modelinin olmayışından dolayı araştırmadan elde edilen verilerin alan yazındaki eksiklerin giderilmesine katkı sağlaması, yapılacak yeni çalışmalar için kaynak olması adına önem arz ettiği düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Sayıtları**

Araştırmanın sayıtları şöyledir:

1. Araştırmaya katılan bireylerin anne ve babalarıyla belli bir seviyede bağlanma geliştirdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin öz şefkatleri üzerinde modelde tanımlanmayan, incelenmemiş, adlandırılmamış başka etken/etkenlerin ilişkisinin ya da etkisinin de olabileceği varsayılmaktadır.
3. Araştırmaya katılan bireylerin yaşam doyumunu üzerinde modelde tanımlanmayan, incelenmemiş, adlandırılmamış başka etken/etkenlerin ilişkisinin ya da etkisinin de olabileceği varsayılmaktadır.

### 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir.

1. Bu araştırmada çalışma grubu Çukurova Üniversitesi'nde 2018-2019 Eğitim-Öğretim döneminde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları çalışmada kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlikleri ile sınırlıdır.
3. Çalışma, çalışmada kullanılacak olan ölçeklerin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

### 1.6. Tanımlar

**Öz Şefkat:** Kişinin dış dünya ile ilişkilerini organize ederken sahip olduğu duyarlılık ve şefkatin kaynağını kendi içine yönelterek, kendine dair bir hoş görü alanı genişletmesidir (Neff, 2003a). BO Bu çalışmada Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Öz Duyarlılık Ölçeği ismiyle kullanılan ölçek, öz duyarlılık kavramı yerine Öz Şefkat (self compassion) kavramının kullanılıyor oluşuyla beraber bu çalışmada da Öz Şefkat ölçeği olarak kullanılmıştır.

**Anne-baba bağlanma:** Bağlanma teorisini ilk ve en kapsamlı haliyle ele alan kuramcı John Bowlby bağlanmayı, bir bebeğin temel bakım veren kişiye karşı dilediğince yakınlık kurarak bu yakınlığı sürdürmek için gösterdiği her tür davranış olarak tanımlarken bebeğin bu bağlanma davranışları ile evrimsel ve kollektif açıdan kendini dış dünya tehditlerinden korumayı amaçladığını ileri sürer (Bowlby, 1982). Bu çalışmada ana-babaya bağlanma, Kapçı ve Küçüker (2006) tarafından uyarlanmış Anne Babaya Bağlanma Ölçeği ABBÖ ile ölçülmüştür.

**Yaşam doyumu:** Yaşam doyumu, bireyin içinde bulunduğu durumla kendisi için koyduğu standartları kıyaslaması (Pavot ve Diener, 1993b) ve bireyin kendi yaşamını bilişsel olarak değerlendirmesidir (Diener, 1984). Bu çalışmada yaşam doyumu, Huebner (1991) gibi çok boyutlu (aile, arkadaş, çevre, okul ve benlik) olarak ele alınmış ve "Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği" ile ölçülmüştür.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Öz Şefkat

##### 2.1.1. Özşefkatin Tanımlanması

Öz-Şefkat kavramı köken olarak şefkat, anlayış (compassion) kavramından gelmektedir. (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Anlayış (compassion) kelimesinin kökenleri de Latince'ye dayanıp; 'birlikte' 'ızdırıp çekme' anlamlarına karşılık gelmektedir.

Türk Dil Kurumu anlayış kelimesini; "Bir toplumun veya topluluktaki bireylerde görüş ve inanış etmenlerinin etkisiyle beliren düşünme yolu, düşünüş biçimi, zihniyet, mantalite, hoş görme, halden anlama", olarak tanımlanmaktadır. (www.tdk.gov.tr)

Şefkat çoğunlukla bir bireyin acısını paylaşmak anlamında kullanılır ve şefkatli olmak da diğer kişinin acı çektiğinin farkında olup acı çeken bireye karşı bir duygu akışının gelişmesi halini ifade eder. (Germer, 2009, Akt: Özyeşil, 2011).

Neff (2003) şefkati, diğer kişilerin üzüntülerine karşı açık ve duyarlı olmak olarak açıklamıştır ve bununla beraber diğer bireylere karşı yargılayıcı olmayan, merhamet ve nezaket içeren bir şefkat şekli sunmak bireylerin hatasız ya da kusursuz olmadıklarının da farkında olabilmeyi kapsar. (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007, Aktaran: Özyeşil, 2011, s: 13). Bir başkasına merhamet hissedebilmek, acının, başarısızlığın ve kusurun tüm insanlığın ortak kaderi olduğunun kabulünde olmak demektir (Neff, 2003a).

Öz-şefkat kavramı da başkalarına karşı duyduğumuz şefkat kavramının tanımından uzak değildir, sadece şefkatin kaynağı dışarı değil, içeri döndürülmüştür. Öz-şefkat kavramını akademi dünyasıyla tanıştıran Kristin Neff temellerini, geçmiş 2500 yıl öncesine dayanan Budizm felsefesini esas alarak oluşturduğu öz şefkat kavramının karşılığını 'merhamet çemberine bireyin kendisini de alması' şeklinde ifade etmiştir.

Tüm bireylerin yaşantıları içinde zaman zaman yaşadığı olumsuz duyguların günlük hayatları içinde kendilerini sabote etmesi durumundan kurtulabilmeleri ve dahası bu olumsuz duygularıyla baş edebilmeleri için öz-şefkatlerinin (Self-Compassion) geliştirilmesi gerekmektedir.

Öz-şefkat batı toplumlarındaki bireylerin kendilerine ilişkin duygularının ve süreçlerin ben merkezli bakış açılarına karşı geliştirilen, farklı bir seçenek sunan, ölçülebilir nitelikte bir kavramdır. (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2006).

Neff (2003b) yaptığı araştırmalarda öz-şefkatin, benlik saygısından daha işlevsel bir yaşam becerisi sunduğuna işaret etmiştir.

Bunun nedeni olarak, son yıllarda yükselen benlik saygısı hareketlenmesinin bir gizil sonuç olarak narsizme yol açtığını ileri sürmektedir. Ayrıca Neff'e göre; benlik saygısı benlik değerlerimizi tehdit edenlere karşı bir öfke duyulmasına yol açmakta ve bunun bir sonucu olarak da saldırgan bir enerjiye sebep olabilmektedir.

Öz-şefkat kavramının literatür açısından yeni tanınan bir kavram oluşunun yanı sıra, Neff'in öz-şefkat ölçeği kullanılarak yapılan ölçümler göstermiştir ki; kişinin öz-şefkat seviyesi kendine dair koşulsuz kabulü, yaşam doyumunu, ilişkiler içindeki becerilerini, öz saygısı, şefkat ve nezaketini, özerkliği, çevresel hakimiyeti, yaşam amacı edinmesi, kendini geliştirmesi, yansıtan ve nitelikli akıl becerileri sunabilmesi, meraklı ve entelektüel bir yaşantı sürmesi, mutluluk ve optimistlik gibi psikolojik iyi oluşu karşılayan pek çok sayıda özellik ile aralarında olumlu ilişkiler barındırırken; depresyon, kendine dair acımasızca eleştirilerde bulunma, nevrozizm, dalgın ya da engellenmiş düşünme ve nevrozik kusursuzluk ve kaygı ile öz-şefkat arasında negatif yönlü ilişkiler vardır (Kirkpatrick, 2005).

Neff (2003a) öz-şefkat kavramının daha fonksiyonel bir şekilde anlaşılabilmesi için açıklamalarını üç başlık altında derinleştirmiştir.

### **Öz-Şefkatin Alt Boyutları**

- **Kendine şefkat (self-kindness):**

Son yıllarda gittikçe daha geniş perspektiflerle yapılan kendine şefkat odaklı araştırmalar, şefkat odağını kendine çevirebilen bireylerin rezilyant becerileri daha yüksekken depresif, kaygılı ya da stresli olma durumlarının daha az olduğunu, kısaca zihinsel açıdan daha sağlıklı olduklarını bize göstermiştir. Öz-şefkat kişinin kendisini

yargılamaktan kaçınarak kendisine yönelik şefkat, destek ve anlayış gösterme becerisi sergileyebilmesi durumudur. Öz-şefkat kişinin kusursuz olmadığı kabulü ile hataları ve eksiklerine karşı kendisine destek sağlamayı sürdürmesini kapsar (Neff, 2011). Dolayısıyla öz şefkat düzeyi yüksek bireyler öz eleştirinin yıkıcı boyutundan gelen kendine düşmanlık, kendinden tikslenme ve kendini hor görme gibi özüne dair olumsuz atıflarda bulunmazlar. Bunun yerine duygusal açıdan kendini rahatlatılabilmek için kendine zaman ayırma, çeşitli etkinlik ve aktivitelere yönelme gibi davranışsal; kendisine olumlu telkinlerde bulunmak ve kendini affetmek, teşvik etmek gibi zihinsel etkinliklerde bulunabilirler (Allen ve Leary, 2010). Aynı zamanda kendi kusur ve eksiklerine dair duyarlılığı olan dolayısıyla kendine dair empatik olan bir birey başkaları ile olan ilişkilerinde de o denli empatik ve sabırlı olabilmektedir. (Germer, 2009). Dolayısıyla öz şefkat düzeyinin yüksek olması doğrudan kişinin sosyal beceri düzeyine de olumlu yansımalar yapmaktadır.

- **Ortak Paydaşım:( common humanity):**

Bireyler bazen işler istedikleri gibi gitmediğinde ortaya çıkan hayal kırıklığından dolayı, aslında geniş bir bağlamda gözlem yapıp büyük resmi göremediklerinden, sadece kendilerini hata yapan ya da acı çeken olarak değerlendirebilmektedirler. Aslında bu durum insan olmanın ve herkes tarafından paylaşılan ortak paydaşımın kaçınılmaz bir gerçeğidir (Neff, 2011).

Ortak paydaşım bilincinin temelinde ortak paylaşılan insanlığın tanınması yatar. Bireyler ortak insanlık duygusu ile temas halinde olduğunda tüm olumsuz duyguların da aslında evrensel olduğunu fark eder. Zor duyguların evrensel olduğunun unutulması, hissedilen acıların yükselmesine, alevlenmesine ve duygusal izolasyona yol açar (Neff ve Vonk, 2009). Ortak insanlık bakış açısı izolasyon duygusunun azalmasına yardımcı olurken adaptif başa çıkmayı da teşvik eder (Neff, 2003a; Neff, 2011). Ortak paydaşım, bireylerin içlerinde buldukları acı ve sıkıntı yaratan negatif durumlarından kaçmak yerine, bu duyguları kendileri için pozitif yönde değerlendirmeleri ve düzenlemeleri durumudur. (Özyeşil, 2011). Bu tutuma sahip bir kişi, işler istediği gibi gitmediğinde kendisini çevresinden soyutlamaz (Kirkpatrick, 2005). Aksine karşılaştığı sorunların, sıkıntıların veya kusurların sadece kendine yönelik olmadığını, başkalarının da bu tarz deneyimler yaşadığının



bilincinde olup o kişilerin tecrübelerinden faydalanır. Aynı zamanda ortak paydaşım anlayışı kültürel değerlere dair duyarlılığı da barındırdığından kişinin diğer insanlarla olan ilişkilerini de istendik yönde düzenlemesine olanak sağlar ( Neff, 2001, 2003a, b, c; Neff ve Harter, 2002a, b, 2003; Neff ve Helwig, 2002, Akt: Deniz ve ark.,2008).

Sonuç olarak kişinin kendisine ait olan pek çok özelliğini ve yaşantısının şartlarını her zaman bilinçli olarak kendisinin seçemediği durumların da varlığının kabulü sonucunda kişi yaşadığı problematik durumlara da kendine yönelik bireysel atıflar yapmaktan vazgeçecektir. (Neff, 2011).

- **Bilinçli-farkındalık (Mindfulness):**

Bilinçli farkındalık, olan bitenlerin olduğu süreç içerisinde farkında olarak dikkati o anki akışa yargısız olarak odaklama ve içsel deneyimlerin gözlenmesini içeren bir zihin-beden pratiğidir. Orijinini Doğu kökenli çalışmalarından alan bilinçli farkındalık pratikleri kişinin dikkatini nefesine, bedensel duyumsamalarına, duygulara ya da zihnin akışına hiçbir müdahalede bulunmadan, yargılamadan geldiği gibi gözlemlemesi ve eşlik etmesi sürecini tanımlar (Çatak ve Ögel, 2010).

Brown ve Ryan ise farkındalığın meditasyondan öte “doğal bir bilinç hali” olarak kişinin o anda gerçekleşen deneyime katılması anlamına geldiğini ifade etmektedir (Brown& Ryan, 2003). Shapiro ve arkadaşları ise bilinçli farkındalığı üç parçalı bir model dahilinde, niyet (intention), dikkat ve tutum bileşenleri kapsamında açıklamaktadır. “Tanımdaki niyet bileşeni şimdi ve burada yaşantısına odaklanma istemini, dikkat bileşeni dikkatin sürekli şekilde anlık yaşantıları gözlemlemek üzere düzenlenmesini, tutum bileşeni ise anlık yaşantılara yaklaşımın açıklık, kabullenme, yansızlık gibi niteliklerini ifade etmektedir”. (Shapiro, Astin& Carlson, 2006; Akt: Çatak ve Ögel, 2010). Germer, Siegel ve Fulton’ a göre ise bilinçli farkındalık anları; kavramsal bir yapıda olmayıp herhangi bir düşünce süzgecinden geçmeksizin yaşanır, ana odaklıdır, yargılayıcı bir yapısı yoktur, amaçlıdır ve kişinin katılımcı gözlemine işe koşar, kişiyi zihin – beden birliğine yaklaştırır. Sözel değildir, zihinde kelimeler ortaya çıkmadan evvel oluşur, algının ince düzeylerini inceler ve kişiyi özgürleştirir. Kişinin sıkıntılar karşısında hüzünlenme durumu yaşamasına engel olarak üst bir biliş hali sağlar (Özyeşil, Kesici, Arslan ve Deniz, 2011).

Neff bilinçli farkındalığa sahip bir bireyin, acı veren, olumsuz yaşantılardan kaçınmayıp, onları değiştirmeye ya da bastırmaya çalışmadan; olumlu ve olumsuz tüm duygulara açık olup duygularının farkında olacağını söylemektedir (Neff, 2003b). Bu kişiler zihinlerini daima sıkıntı ve sorunlarla meşgul etmektense, bunları inkar da etmeksizin içinde buldukları ana odaklanmayı tercih ederek bu sıkıntı ve sorunlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkma mekanizmalarını işe koşmayı hedeflerler. Sıkıntı ve stres veren durumlara bilinçli farkındalık seviyesinde yaklaşmak kişinin bakış açısını koruyarak duruma daha kontrollü ve sakin bir şekilde yaklaşması konusunda kişiye yardımcı olur (Brown ve Ryan, 2003).

### **Öz-Şefkat Kavramının Alt Boyutlarıyla İlişkisi**

Öz-şefkat becerisi gelişmiş bir kişi, sıkıntılı süreçlerde kendini yıkıcı bir şekilde yargılamaktansa, öz-şefkat unsuruna uygun bir şekilde kendine hoşgörü ve anlayış gösterir. Yeryüzündeki herkesin an geldiğinde zorlantılı süreçler yaşadığının bilinciyle yalnızlık hissi yaşamaz ve izolasyon davranışı göstermez. Ayrıca üzüntüye yol açan duygu ve düşünceleri karşısında bilinci açıktır ve bu tarz bir bilinçli farkındalık sayesinde duygularıyla aşırı özdeşleşme ve duygu seline kapılma riskinden de kendisini korur (Neff, 2003a; 2003b; Neff, 2008; Neff, 2009). Kişide öz-şefkat düzeyi yükseldiği zaman kendisine dair olumlu düşünceleri ve algısı da gelişir ve karşılaştığı olumsuz durumları yalnızca birer tecrübe olarak ele almayı da öğrenir (Deniz ve ark. 2008).

Sonuç olarak öz-şefkat bu üç bileşenini bir araya getirerek ve bileşenleri de birbirleriyle etkileşim halinde bulunarak kişiye şefkatli bir zihin çerçevesi oluşturur (Neff, 2003a). Aynı zamanda bu şefkatli zihin çerçevesi kişiye yaşam doyumu, sosyal bağlılık duyguları, merak ve keşfetme, duygusal bilgelik ve daha anlamlı yaşantılar, entelektüel esneklik ve duygusal zekâ ile ilgili konularda da kişisel gelişim açısından faydalı olmaktadır. (Heffer nan, Griffin, McNulty,& Fitzpatrick, 2010 Martin, Staggers& Anderson, 2011; Neff, 2003a; Neff, Pisitsungkagarn,& Hseih, 2008; Neff, Rude& Kirkpatrick, 2007).

### **2.1.2. Öz Şefkat Konusu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Ergenlik çağı fiziksel, psikolojik ve sosyal açılardan kişinin majör ve minör pek çok değişimler yaşadığı çetrefilli bir çağdır (Neff ve McGeehee, 2010). Yapılan çalışmalar kişinin ergenlik sürecindeki öz-şefkat seviyesinin iyi oluş halini arttırdığı ve geliştirdiğini göstermiştir (Sun, Chan ve Chan, 2016). Ayrıca özşefkatin psikopatoloji karşısında önleyici özellik taşıdığı ve risk içeren tutumları engelleyici nitelikte bir etkisinin bulunduğu görülmektedir (Muris, Meesters, Pierik ve Kock, 2015; Neff ve McGeehee, 2010). Bu etkiye işaret eden çalışmalar alanyazında incelendiğinde ilişkisel ve deneysel pek çok çalışmaya rastlanmıştır.

Bu bölümde alanyazın incelendiğinde öz şefkat konusunda yapılmış çalışma bulgularına yer verilecektir. Bu bağlamda öncelikle yurtdışında yapılan çalışmalar, sonra da yurt içinde yapılan çalışmalar ele alınacaktır.

#### **2.1.2.1. Öz Şefkat Konusu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

Bu bölümde alanyazın taramasında öz şefkat konusu özelinde yurt dışında yapılmış bazı çalışmalar işlenecektir.

Öz-şefkat kavramını literatürde ilk ele alan ve bu kavramın anlamlandırılması amacıyla literatüre nitel ve nicel pek çok veri sunan Kristin Neffe öz şefkat ve rezilyans beceriler arasındaki ilişkiyi anlamlandırmak isteyen ve bu kapsamda yakın sayıda ergen ve genç yetişkinin öz-şefkat puanlarını karşılaştırmalı olarak inceleyen bir çalışmada öz-şefkatin rezilyans, depresif mod, anksiyete, sosyal bağlılık ve kişinin bağlanma tarzıyla ilişkisi araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre hem genç yetişkinlerde hem de ergenlerde öz-şefkatle; depresyon, anksiyete, ve sağlıklı olmayan bağlanma modelleri arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiş ve yanı sıra öz-şefkatin sosyal bağlılık ve güvenli bağlanmayla da pozitif yönde bir ilişki içinde olduğu görülmüştür (Neff ve McGehee, 2010).

Yine Kristin Neff (2003b) tarafından, Öz-Şefkat Ölçeği'ni psikometrik nitelikleri bakımından incelemek adına yapılan başka bir çalışmada öz-şefkatin yaşam doyumu, öz saygı, kendini koşulsuz kabul ve kişinin ihtiyaçlarının doyumu (özerklik ihtiyacı, yetkinlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı) ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu tespit ederken depresyon düzeyi, anksiyete ve uyumsuz

mükemmeliyetçilik ile de negatif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğunu tespit edilmiştir.

Alanda çalışan uzmanlar ve bu hususta çalışmalar yürüten araştırmacılar (Bluth ve Blanton, 2014) ergenlerin, gelişim dönemlerinin karakteristiğince günlük yaşamları içerisinde sosyal, akademik ya da duygusal boyutlarda birtakım istenmedik davranışlarda bulunmalarının ve yetişkinler tarafından kendilerinden oluşan beklentileri karşılayamamalarının olasılıklar dahilinde olduğunu göz önünde bulundurmanın öneminden bahsetmişlerdir. Öz-şefkat düzeyi yüksek ergenlerin bu tip bir hata ya da istenmedik durumu yıkıcı bir eleştirel dille ele almaktansa bir deneyim ve tecrübe kazanma fırsatı olarak kodlayıp bu olumsuz görünen yaşantıdan olumlu bir çıkarsama yapıyor olabilirler ve araştırmacılara göre bu zihinsel ve duygusal yol haritası da ergenlerin iyi olma düzeyleri üzerinde anlamlı bir katkı sağlayabilir.

Bluth ve Blanton'ın (2014) lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada öz-şefkat ile farkındalık (mindfulness), pozitif duygular ve aynı zamanda yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmış ve yine aynı çalışmada öz-şefkatin kişinin duygusal iyi oluş düzeyi üzerinde yordayıcı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Ergenlik döneminin kişinin yaşantısındaki önemine istinaden ilgili çalışmayı da alakadar eden çalışmalar alanyazın dahilinde incelendiğinde bir grup araştırmacı (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007) tarafından ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan bir incelemede kişinin öz-şefkat düzeyi ile anksiyete, depresiflik düzeyi, algıladığı stres, yaşam doyumunu ve sıkıntılı durumlarla baş etme performansı arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırmanın sonucunda, kişinin öz-şefkat düzeyi ile yaşam doyumunu ve sıkıntılı durumlarla başa çıkma performansı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yanı sıra öz şefkat düzeyi ile anksiyete, depresif mod ve algılanan stres arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda öz-şefkatin duygusal iyi oluş halinin bir yordayıcısı olduğu da yine bu çalışmada belirlenmiştir.

MacBeth ve Gumley (2012) tarafından yapılan öz-şefkat ile psikopatoloji kökenli değişkenler arasındaki etkileşimlerin incelendiği bir meta-analiz çalışmasında da öz-şefkat ile psikopatolojik değişkenler arasında negatif yönde

anlamli bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bir grup araştırmacı tarafından yapılan başka bir meta-analiz çalışmasında da öz-şefkatin hem psikolojik iyi oluş hem de öznel iyi oluş haliyle de pozitif yönde ilişkili olduğu grlmştir.

### **2.1.2.2. z şefkat Konusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar**

z şefkat üzerine ülkemizde yapılmış çalışmalardan bazılarına baktığımızda ise yapılan araştırmaların ağırlıklı olarak niversite öğrencileri üzerinde gerçekleştiği görülmektedir ve ergenlerde öz-şefkatin depresyon, anksiyete, öfke, stres, olumsuz internet kullanımı ve duygu düzenleme güçlüğü gibi olumsuz ruh sağlığını öngören kavramlarla negatif yönlü bir ilişki içinde olduğu görülürken kendini geliştirici mizah ve iletişim becerileri, sosyal destek, farkındalık (mindfulness) ve kendini toplama gücü, olumlu anne baba algısı ve olumlu kendilik algısı gibi olumlu ruh sağlığını öngören kavramlarla pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu görülmektedir (Akyol, 2011; Akkaya, 2011; Aydın Sünbül, 2016).

Aynı zamanda Aydın Sünbül (2016) tarafından yapılan bu çalışmada öz şefkatin duygu düzenleme güçlüğünü negatif, bunun yanısıra rezilyans becerileri pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Andiç (2013) yaptığı bir çalışmada öz şefkat kavramının öfke ve nefret içerikli duygular ve depresyon, kaygı ve somatizasyon arasında negatif bir ilişkinin varlığına işaret etmiştir.

Benzer şekilde Deniz ve Sümer (2010) da yaptıkları bir başka ilişkisel çalışmada özşefkat kavramının depresyon, anksiyete ve stres ile negatif yönlü ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur.

Tüm bu anlamli negatif yönlü ilişkilerin yanı sıra öz şefkatin öznel iyi oluşu yordadığına ve psikolojik sağlamlık ile arasında pozitif yönlü anlamli ilişkisi bulunduğunda dair pek çok ilişkisel araştırma bulgularına da ulaşılmıştır (Ergün Başak 2012; Sarıcaoğlu ve Aslan, 2013; Bolat 2013)

Literatür açısından her ne kadar yeni sayılabilir bir kavram olsa da yapılan yerli veya yabancı kökenli pek çok ilişkisel ve deneysel nitelikli araştırma sonucunda öz-şefkatin ruh sağlığı üzerinde önleyici, geliştirici ve iyileştirici işlevlerinin olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla z-şefkatin kişinin olumsuz yaşantılara ilişkin duygusal

ve mental açılardan güçlenerek daha mutlu ve doyumlu bir yaşam adına geliştirici bir işlevinin olabileceğini söylemek mümkündür.

## **2.2. Bağlanma Kuramı**

### **2.2.1. Ebeveyne Bağlanmanın Tanımlanması**

Çocukların bakımlarını üstlenen kişiye karşı sergilediği tavır ve davranışlar daima ilgi çekici bulunmuş ve araştırılmaya değer görülmüştür. Yapılan araştırmalar neticesinde pek çok farklı bakış açısı olsa da bu iletişim dinamiklerini sistemik, sosyal, psikodinamik, duygusal ve davranışsal bileşenleriyle bir bütün olarak yorumlayan Bowlby'nin çalışmaları (Pickover, 2002) bağlanma kuramı kapsamında bu ilişkileri en iyi biçimde açıklayan ve en çok kabul gören kuramsal açıklamanın dayanağı olmuştur.

Bireyler memeli doğaları gereği özellikle hayata geldikleri ilk yıllarda olmak üzere hayatları süresince yakın ilişkiler kurabilme gereksinimi duyarlar. Ve bu ilişkileri içinde karşılaştıkları insanlara nasıl bağlandıkları önemlidir (Elliot ve Reis, 2003, Akt. Çelik, 2004). Bağlanma kuramı, kişilerin kendileri için önemli olan insanlarla sağlam duygusal bağlar kurma yatkınlığının sebeplerini aydınlatan bir yaklaşımdır. (Sümer ve Güngör, 1999a).

Bowlby'e göre bebekler bağlanmak için genellikle başta anneleri olmak üzere etraflarında olan, sıkça gördükleri insanlara başvururlar. Bebeğin bağlanma konusundaki belirlediği kaynak, çocuğa güven aşıl原因, regülasyon transferini sağlayabileceği, onu rahatlatan ve temas ihtiyacını karşılayan kişiler olması gerekmektedir ve bağlanma olarak tanımlanan kavram, çocuğun bu kişilerle geliştirdiği güçlü duygusal bağlarını temsil eder (Bowlby, 1982). Bowlby bağlanma ilişkilerinin bireyin tüm yaşantısı süresince önem arzettiğini ve kişinin bağlanmasının, insan ilişkilerinde süregelen bir belirleyicilik taşıdığını söylemektedir. Bağlanma, bakımını üstlenen kişi ve çocuk arasında olan; çocuğun bakımını üstlenen kişiyi etrafında görmek, hissetmek isteme bu kişiyle bir aradayken yakın davranışları ile ayrıcalığa işaret eden, özellikle stres anlarında kendini gösteren, güçlü ve süreklilik gösteren duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır. (Pehlivan Türk, 2004). Bowlby'e göre çocuğun bakıcısı ile arasında kurduğu bağ, dış dünyayı anlamlandırmak adına kullanabileceği "güvenli bir üs", devamında da tehdit anında

sığınabileceği “sağlam bir üs” niteliği taşır. Hayat içerisinde herhangi bir alarm algılayan, tehdit hisseden, kaygı geliştiren çocuklarda bağlanma sistemleri otomatikman açığa çıkar. Bağlanılan kimselere fiziksel yakınlık ve bu yakınlığın korunması ve istikrarı bağlanma sistemindeki en temel faktördür. Böylece yeni doğanın hayatta kalabilme olasılığı artmaktadır. (Hamarta, 2004)

Bowlby (1982), bağlanma sisteminin üç ana işlevi olduğundan bahseder. Bunlar, temel bakıcı ile fiziksel yakınlık, bebeğin desteklenme ve korunma gereksinimlerinin karşılanması ve yeni bir şeylere başlamada, çevreyi keşfetmede bebeğin temel bakımını üstlenen bakıcı kaynağı güvenli üs, sığınak olarak kullanabilmesi şeklindedir.

Çocuklar ebeveynlerin ya da bakıcı kimsenin çocuğa gösterdiği tepkiler ışığında kendilerine ve devamında da diğer insanlara dair zihinsel temsiller oluşturmaya başlar. Hayatının ilerleyen dönemlerinde bu zihinsel temsiller, bir birey olarak çocuğun yakın çevresi ile olan ilişkilerinde bir kılavuz niteliği taşır. (Sümer ve Güngör, 1999b).

Yapılan araştırmalar bağlanmanın gelişiminde çeşitli aşamalar olduğunu belirlemiştir. Bu aşamalar sırasıyla şu şekilde adımlanmaktadır: (Waters et al., 1994; Akt. Alantar and Maner, 2008).

1. Kişinin diğer insanlarla kurduğu erken etkileşim,
  2. Kişinin kendisini ve başkalarını ayırt edebilmesi,
  3. Güvene dayalı ilişki ve davranışların gelişmesi,
  4. Kişinin bağlanma figüründen ayrılması durumunda görülen başkaldırı düzeyinin azalması,
  5. Erken çocukluk döneminde kurulan güvene dayalı ilişkilerin kalıcı hale gelmesi,
  6. Bağımsızlıkla gelen, ebeveynlerin gözetimine dayalı ilişkilerin gelişmesi,
  7. Ebeveynlerle kurulan ilişkilerin niteliğinin, romantik ilişkileri etkilemesi
- Şeklinde sıralanmaktadır. (Waters et al., 1994; Akt. Alantar and Maner, 2008).

Harlow ve Zimmerman (1958) maymunlarla bir deney yaparak bağlanma kuramına katkıda bulunmuşlardır. Bu deney kapsamında Rhesus maymunlarını doğumlarının ardından annelerinden ayırarak belli bir süreliğine yapay anneler ile yalnız biçimde büyütmüş ve yavru maymunların olduğu kafese bir tanesi yumuşak kumaştan, ısıtılmış ancak yavruları beslemeyen, bir tanesindeyse telden olup üzerinde süt şişesi bulunan iki anne maymun maketi yerleştirmiş ve yavru maymunların beslenme gereksinimlerini süt şişesi olan maymun maketinden karşıladıktan sonra diğer vakitlerini beslenme sunmayan fakat sıcak ve yumuşak olan anne maymun maketi ile geçirmeyi tercih ettiklerini gözlemişlerdir. Hayatlarının ilk yıllarında anneleri ile etkileşim kuramamış ve gerçek bir anne – yavru ilişkisi kuramamış maymunların yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde de akranları ve kendi cinsleri ile bir aradayken rahatsız oldukları ve kendilerine özgü birtakım davranışları gerçekleştiremedikleri tespit edilmiştir. (Hortaçsu, 2003) Harlow (1962) tarafından yalnız yetiştirilen maymunlar olgunlaştıkları zaman eşleşme konusunda yeterli olamamışlar ve yapay dölleme sonucunda iyi aileler olmayı başaramamışlardır. Kendileri bir anne ilgisi görmeyen bu maymunlar ebeveyn olduklarında yavrularına şiddet gösterip onlara ilgi göstermemişlerdir. (akt. Keser, 2006). Harlow tarafından yapılan deneyin sonuçları Bowlby'nin meydana gelen bağlanma stilinin ilerleyen dönemlerdeki ilişkilerin niteliğine etki edeceği konusundaki görüşünü destekler nitelikte veriler ortaya çıkartmıştır.

Ainsworth ve arkadaşları ise “Yabancı Ortam Deneyi” adını verdikleri bir çalışma ile Bowlby'nin kuramındaki temel varsayımları test etmişler ve araştırmaları çerçevesinde bir anne ve bebeğini konforlu bir laboratuvar odasına alıp odada yalnız bırakmışlardır. Ardından içeriye bir yabancıyı dahil edip oturarak önce anne, ardından da bebek ile iletişim kurduracaklarını ve sırasıyla ilk önce annenin odadan çıkacağını, sonrasında geri döndüğünde yabancı kişinin odadan çıkıp, anne ve bebeği yalnız bırakacağını ve sonrasında annenin de odadan çıkarak bebeği odada yalnız bırakacağını ve sırayla önce yabancıyı ve ardından da annenin odaya geri döneceklerini, bütün bu süreç içerisinde de bebeğin tavır ve davranışlarını gözleyeceklerini anneye iletmışlerdir. Bu araştırmanın örneklem grubu 12 – 18 aylık bebeklerden seçilerek araştırma kapsamında çocuklardaki bağlanma sistemlerinin aktive edilmesi hedeflenmiştir.



Araştırmaya katılan bebeklerden elde edilen veriler; bir yabancı ile yalnız kalma, bağlanma kaynağı ile yeniden birleşme ve ayrılma hallerindeki tepkiler dikkate alınarak Ainsworth ve arkadaşları tarafından üç çeşit bağlanma şekline işaret etmiştir. Bunlar kaygılı – kararsız, kaçınan ve güvenli bağlanmadır Sümer ve Güngör, 1999b).

### **Güvenli Bağlanma**

Laboratuvar ortamında güvenli bağlanma sistemi geliştirdiği tespit edilen bebeklerin anneleri ile aynı ortamı paylaşırken ortamı keşfettikleri, anneleri yanlarından ayrıldığında ağlayarak tepki gösterdikleri, yabancı birinden kaygı duyduklarını fakat anneleri odaya döndüğünde annelerine yaklaşp sarılarak çevreyi keşfetmeyi sürdürdükleri gözlemlenmiştir.

Ev izlemlerindeyse annelerin bu bebeklere yaşamlarının ilk üç ayında diğer annelere görece daha duyarlı oldukları, bebeklerinin gereksinimlerini hızlıca yanıtlamaya çalıştıkları görülmüştür. (Brethon, 2003)

Güvenli bağlanan bebeklerin etraflarındaki kişiler ve dünyayla ayrılma ya da terk edilme endişesi yaşamaksızın ilişki kurabildikleri gözlenmiştir. Bebeklerde güven hissi gelişmiş olduğundan ilişkileri içinde olası uzaklaşma ve yakınlaşmaların getirdiği endişelerle sağlıklı bir şekilde baş edebildikleri görülmüştür. Güvenli bağlanmış bebekler bakıcı rolündeki kişi yanlarında olmadığı zamanlarda sistemlerini devreye sokabilmekte, ortama bir yabancı girdiğinde yaşadıkları endişeyi ilişki çabası ile tolere etmekte ve yeni bir ilişkiye açık olmanın yanı sıra yanında bakıcı rolünü taşıyan kişi olmadığında da dünyaya karşı keşif ve merak çabasını kaybetmemektedir. Güvenli bağlanmış bebekler hem dış hem de iç dünyalarında meraklı birer kaşıftirler (Hortaçsu, 2003).

### **Kaçınan Bağlanma**

Laboratuvar ortamında yapılan gözlemlerde kaçınan bağlanma davranışı geliştirdiği tespit edilen bebeklerin annelerinin yanlarındayken oyuncaklarıyla oynadıkları fakat annelerini güvenli bir üs şeklinde kullanamadıkları görülmüştür. Annenin odayı terk etmesi halinde bu bebeklerin az bir stres gösterdikleri, anne

döndüğünde onu önemsemedikleri, anneleri ile etkileşime girmeyip ondan uzaklaşıp, oyuncaklarına vurdukları izlenmiştir (Ainsworth vd., 1978).

Yapılan ev gözlemlerinde bu annelerin bilhassa yakın fiziki temas göstermeyenler olduklarını, bebeklerin gereksinimlerine tutarsız yanıt verdiklerini ve ağlamalarına karşılıysa reddedici ve tepkisiz bir tutum sergiledikleri görülmüştür (Karen, 1990).

### **Kaygılı / Kararsız Bağlanma**

Laboratuvar ortamında yapılan gözlemlerde kararsız bağlanmış oldukları tespit edilen bebeklerin güvenli bağlanamadıklarından sürekli biçimde annelerinin nerde oldukları ile ilgilendikleri ve keşif yapmadıkları gözlenmiştir. Bu bebekler odada anneleri yanlarındayken oyuncaklar ile hiç oynamamışlar, anneleri gidince çok üzülüp bağıarak ağlamışlar ve anneleri döndüğünde dahi kolayca yatıştırılamamışlardır. İletişim kurmak istemelerine rağmen annelerinin tesellilerini reddetmiş ve ona yakınlık da göstermemişlerdir (Fonagy, 1999; Waters, 2004).

Ev gözlemlerinde bu bebeklerin annelerinin çocuklarına karşı bazen çok ilgili bazen ilgisiz, bazen duyarsız bazense çok duyarlı oldukları gözlemlenmiştir. Bu annelerin diğerlerine nazaran gereksinimleri giderme ve bakım konusunda istikrarsız oldukları gözlenmiştir (Waters, 1978).

Parker, Tupling ve Brown (1979) ise temel bakım ihtiyacını karşılayan kişi ile çocuk arasındaki bağlanma modeli üzerinden çocuğun gelişiminin nasıl etkilendiğine dair örüntüyü anlamlandırmak üzere ilgi ve aşırı koruma olmak üzere iki temel boyut ile ana babaya bağlanma (Parental Bonding) modeli öne sürerek bu üçlü örüntüyü anlamlandırmak amacıyla ana baba bağlanma ölçeği (Parental Bonding Instrument[PBI]) geliştirmiş ve kişinin yaşamının ilk 16 yılına dair algıladığı ebeveyn bağlanmasını ilgi ve koruma boyutları üzerinde açıklayarak algılanan çocuk yetiştirme biçimlerinden yola çıkarak dört tip ebeveynlik modeli tanımlamıştır. Bu modele göre ilgi ve aşırı korumanın her ikisinde de yüksek (affectionate constraint) puanlama ile işaret edilmesi duyarlı koruma olarak tanımlanırken, ilgi ve aşırı korumanın her ikisinde de düşük (neglectful parenting) puanlama ile işaret edilen ilgi ise bağlanmama ya da zayıf bağlanma modeline işaret etmektedir. Yüksek ilgi ve düşük aşırı koruma (high care - low overprotection) algısı optimal bağlanma

olarak karakterize edilirken, düşük ilgi, yüksek koruyucu ana baba davranışı algısı ise duyarsız koruma (affectionless control) olarak isimlendirilmiştir.

Bu modellemelerde kapsamı belirleyen faktörlerden ilgi boyutu empatik, ilgili ve sıcak bir ebeveyn algısına karşın reddedici, ihmalkar ve soğuk bir ebeveyn algısı ile şekillenirken; koruma boyutu ise ebeveynin kendisine ilişkin özerkliğine verilen müsaadeye karşın koruma, aşırı temas ve otonomiye alan tanımaksızın yüksek koruma davranışı algısı ile şekillenmektedir.

### **2.2.2. Bağlanma Konusu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Bağlanma literatüre girdiği günden bugüne pek çok araştırmanın merceğinde olup işbu araştırma gibi insan yaşamındaki pek çok değişkenle ilişkisini açıklayabilmek adına araştırmacılar tarafından üzerine oldukça fazla çalışılan bir konu niteliği göstermiştir.

Kuram üzerine yapılmış araştırmalar incelenirken bu çalışma ile ilişkilendirilebilecek bakış açılarından bazılarında rastlanan bilgiler öncelikle yurtdışında yapılmış çalışmalar ve ardından yurt içinde yapılmış çalışmalar başlıkları altında işlenecektir.

#### **2.2.2.1. Bağlanma Konusu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

Özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmalar seçildiğinde bağlanma türleri içinde güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bireylerin az saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, benlik algılarının daha kuvvetli olduğu görülürken, kaçınan ve kaygılı bağlanan bireylerde benlik algılarının daha zayıf olduğu tespit edilirken duygusal izolasyon tercihleri ve kendilerine ilişkin yalnız oldukları inancının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Hazan and Shaver, 1990).

Yine aynı araştırma ışık tutmuştur ki güvenli bağlanan bireylerin duygusal dışavurumları daha kuvvetliken kendilerine dair yalnız olduklarına dair bir inançları da yoktur. Yine yapılmış farklı bir araştırmada güvenli bağlanan bireylerin

sosyal destek algılarının da yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Güvenli bağlanan bireylerde aynı zamanda duygusal gerilimlerin de düşük düzeyde olduğu belirlenirken, kaçınan bağlanan bireylerin daha çok yalnız yaşamayı tercih ettikleri ve ilişkilerinin soğuk, mesafeli olduğu ve algıladıkları aile desteklerinin de yetersiz

olduğu görülmüştür (Kobak and Sceery, 1988). Bağlanmanın depresyonla ilişkisini inceleyen farklı bir araştırmada ise güvenli türden gelişmemiş bir bağlanma modelinin depresyonu doğrudan yordamadığı tespit edilmiştir (Sund and Wichstrom, 2002). Bir başka araştırma da göstermiştir ki bağlanma modeli güvenli olmayan bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri daha düşük olduğu gibi, stresi ortaya çıkartan faktörler karşısında da bu kişiler daha çok donma ve kaçınma gibi geri çekilme davranışlarını tercih etmektedirler (Hall ve Geher, 2003). Yine benzer bağlamda ebeveyne bağlanma ile stresle başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiyi anlamak adına yapılmış bir başka araştırmada ise yaşımdan katılımcılara 14 yaşlarından 21 yaşlarına kadar düzenli olarak ölçek kullanılarak ilgili değişkenlerdeki düzeyleri tespit etmeye çalışılarak yapılan analizler sonucunda görülmüştür ki güvenli bağlanma modelindeki bireyler 21 yaşına gelinceye kadar stresle baş etme davranışlarını daha sağlıklı olarak gösterebilmektedirler (Seiffge-Krenke, 2005).

Shaver ve Brennan (1992) yaptıkları bir çalışmada kişinin sağlıklı bağlanma modelleri ile sosyal ilişki başlatma, sürdürme ve sonlandırma –organize etme-becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye işaret ederken; Allen, Moore, Kopernic ve Bell (1998) ise sağlıklı bağlanma modellerinin kişinin sosyal hayatında karşı karşıya gelebileceği olası olumsuz yaşantılarda başvurabilecekleri içselleştirme mekanizmasını absorbe ettiğini, sağlıklı bağlanma modeli geliştirmiş kişilerin problemlerin olası nedenlerine ilişkin içselleştirme sorunu yaşamaksızın daha yetkin bir beceri gösterdiklerini ortaya koymuştur.

Ergenlerle yapılmış farklı çalışmalarda ile sağlıklı bağlanma modeli geliştirmiş ergenlerin daha özerk beceriler gösterebildiklerini gösterirken (Ryan, Stiller ve Lynch, 1994) aynı zamanda özsaygılarının da daha yüksek olduğunu ortaya çıkartmıştır (Noom ve diğerleri, 1999). Leak ve Cooney (2001) kişinin kendisini otantik algılaması ile de sağlıklı bağlanma modelleri geliştirme arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Dolayısıyla özet olarak söylemek mümkündür ki; sağlıklı bağlanma modelleri kişinin sosyal ilişkilerine odluğu kadar olumlu benlik geliştirmesi konusunda da etkin ve istendik bir rol oynamaktadır.

### 2.2.2.2. Bağlanma Konusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Bu bölümde de bağlanma konusu ile ilgili yurt içinde yapılmış araştırmalar incelendiğinde görülmüştür ki; yine yukarıda, yurtdışında yapılmış çalışma bulgularına paralel Şekilde sağlıklı bağlanma modeli geliştiren bireylerde sosyal ilişkileri düzenleme ve olumlu kimlik gelişimi ile birlikte özsaygı seviyesi yükselirken bedensel sağlıkları da sağlıksız bağlanma modeli geliştirmiş kişilere göre daha iyi durumdadır (Sümer ve Güngör, 1999).

Kaygı ile bağlanma arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma bulgularına bakıldığında, güvenli bağlanma modelinin kişideki benlik saygısını da yükseltmesi ile ilişkilendirilerek kaygı seviyelerinin daha düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir (Sümer ve Anafarta Şendağ, 2009). Bu bağlamda kişinin bağlanma modeli ile öz saygısının da yükseldiğine dair Damarlı (2006) ve Terzi, Cihangir – ankaya (2009) da benzer ilişkisel bulgulara işaret ederken sağlıklı bağlanma modeli geliştiren kişilerin yapıcı baş etme stratejilerini işe koşarak strese ilişkin daha dayanıklı olduklarını da belirtmişlerdir.

Benzer olarak zen ve Aktan da (2010) sağlıklı bağlanma modeli geliştirmiş kişilerin yapıcı baş etme stratejilerinin yanı sıra bağlanma modellerinin zorbalığa maruz kalma ve maruz bırakma ile arasındaki negatif yönlü ilişkiye işaret etmişlerdir. Ayrıca sağlıklı bağlanma modelleri ile uyumlu bilişsel Őemalar arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Tüzün, 2006).

zet olarak sağlıklı bağlanma modellerinin kişinin sosyal beceri, olumlu kendilik algısı ve öz ve sosyalduyarlılık ve duygu düzenleme becerileri ile pozitif ve anlamlı ilişkiler içinde olduğunu söylemek mümkündür.

## 2.3. Yaşam Doyumu

### 2.3.1. Yaşam Doyumu Kuramsal Açıklama

Yaşam doyumunu kavramı, Psikoloji biliminde Neugarten ile alanyazına dahil olup araştırmacı tarafından; bireyin moral, mutluluk gibi değişik yaşam değişkenleri açısından iyi olma hali Şeklinde tanımlanmıştır (Kara, Kelecek, Aşçı, 2014). Özer ve Karabulut (2003) ise yaşam doyumunu kavramını, bireyin istekleri ve gerçekte sahip olduklarının değerlendirmesiyle ortaya çıkan sonuç ya da durum Şeklinde

açıklamıştır. Pavot ve Diener (2008) ise yaşam doyumunu, insanların yaşamları hakkındaki değerlendirmeleri olarak açıklamışlardır (Topbaşoğlu, 2016).

Yaşam doyumunu bireyin sadece belli bir duruma ilişkin doyumunu değil bütün hayatından edindiği bütün doyumunu kapsamlı olarak ifade eder. (Özgen 2012).

İnsanların hayatlarından memnun olabilmeleri ve hayatlarının bir anlam kazanabilmesi için sahip olmaları gereken en önemli unsurlardan biri yaşam doyumudur. Hayatın anlamının ne olduğu, hayatın anlamı olarak değerlendirdiğimiz ögelerin arasında mutluluğun ne kadar yer aldığı ve bu mutluluğun nasıl sağlanabileceği hayli uzun yıllar boyunca tartışılan bir konudur.

Elbette ki hayat mutluluklar kadar üzüntüleri, kederleri, zor duygu - durumları ve farklı ögeleri de kapsıyor ve bu olumsuz duygu durumlar üzerinde sosyal bilimciler tarafından uzun yıllar boyunca çalışılıp anlamlandırması amaçlanmıştır.

Bu olumsuz yanlar maddi veya manevi boyutlarda, kişinin mental sağlığında etkilere ya da mutluluk değerlendirmelerinde farklılaşmalara sebep olabilir (Yetim, 2001).

Son dönemlerde yaşam doyumunu kapsamında yapılan çalışmalar ile kuramsal anlamda birçok açıdan ilerleme görülüyor olsa da, gelişmeler arzu edilen boyuta ulaşamamıştır. Araştırmalar ve kuram arsında bir bağ ihtiyacı vardır (Yetim 1991).

Olumsuz veya olumlu duygular boyutunda, tepkiler daha anlık yaşanırken; yaşam doyumunda, kişinin tepkisi; kişinin kendisi ile ilgili düşünceleri, yaşayış şekli ve kendisine dair yargıları ile tutarlılık gösterir. Bu sebeple, yaşam doyumunu tepkileri de tutarlıdır. (Yetim, 2001).

Diener (1984) yaşam doyumunu kavramını üç alt kategoride incelemiştir. Bunlar;

- A. Dışsal / Normatif Kriterlere göre kültürel ve sosyal yapı, çevresel faktörler kişinin yaşam doyumunu algısını etkilemektedir.
- B. İçsel / Subjektif Kriterlere göre kişilerin ideallerine göre şekillenen yaşam kalitesi değerlendirmeleri ve bu ideallere ulaşma derecesi yaşam doyumunun belirleyici faktörüdür.

- C. İçsel / Duygu Duruma göre ise kişinin bir duruma karşı yaşadığı hoş duygu deneyimi yaşam doyumunun doğrudan göstergesi olabilir. Anlık bir olay sırasında kişi kendini coşkulu, eğlenmiş, mutlu, yaratıcı ve motive olmuş hissedebilir. Bu duygular yaşam doyumunu etkilemektedir (Topbaşoğlu, 2016).

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından yapılmış olan tanımda yaşam doyumunu, bireyin kendi belirlediği kriterler çerçevesinde yaşamı çoğunlukla olumlu algılanması olarak belirtilmiştir.( Topbaşoğlu, 2016). Diener (1984), yaşam doyumunu bireyin gerçekteki kişisel standartları ve yaşam şartları çerçevesinde değişebilecek şekilde dinamik bir yapıda tanımlamıştır ve pek çok şeyden etkilenebilir. Mutluluk, yaşama yüklenen anlam, gündelik yaşantıdan alınan haz, hedeflere erişebilme açısından uyum, bireyin beden algısından memnun olması, pozitif bireysel kimlik, ekonomik, güvenlik ve sosyal ilişkiler bu etkenlerden bazılarıdır. (Yılmaz ve Arsan, 2013).

### **2.3.2. Yaşam Doyumu Konusu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Yaşam doyumunu kavramı kuramsal açıklamalarda da bahsedildiği üzere bireyin yaşantısından duyduğu yekün memnuniyeti açıklama konusunda büyük anlam taşıyan bir kavram olduğundan literatürde pek çok araştırma ile aydınlatılmaya çalışılmıştır. Yine ilgili çalışma ile alakalı olacağı düşünülerek üniversite öğrencileri ile yapılan yerli ve yabancı çalışmalar tarandığında bazı değişkenler açısından ulaşılan sonuçlar sırasıyla öncelikle yurtdışında yapılmış araştırmalar ve ardından da yurt içinde yapılmış araştırmalar kapsamında incelenmiştir.

#### **2.3.2.1. Yaşam Doyumu Konusu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

Yaşam doyumunu kavramı ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar incelendiğinde öncelikle yaşam doyumunu kavramının yordayıcılarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmalar incelenmiş ve kişinin yaşam doyumunu en iyi açıklayan kavramların özsaygı, algılanan anne baba desteği ve pozitif duygular olduğu görülmüştür (Fabio ve Bucci, 2015). Aynı zamanda Annak (2005) kişinin yaşam

doyumunun algıladığı sosyal desteği ile de anlamlı ve pozitif yönde ilişkileri olacağını belirtmiştir.

Myers ve Diener (1995) yaptıkları bir çalışma ile kişinin yaşam doyumunu kavramı ile kişiliğine dair geliştireceği iyimser, sosyal dışadönük ve geleceğe dair olumlu tutum ve inanç geliştiren özsaygısı yüksek nitelik geliştirmesinin pozitif ve anlamlı şekilde ilişki içinde olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmacılar kişinin yaşam doyumunu ile yakın ilişkilerinin de anlamlı bir ilişki içinde olacağını, yakın ilişkilerinin mevcudiyetinin yaşam doyumunu açıklamada önemli bir etkiye sahip olacağını yine aynı çalışmaları kapsamında belirtmişlerdir.

### **2.3.2.3. Yaşam Doyumu Konusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar**

Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu anlamlandırmak için ülkemizde yapılan bir çalışma göstermiştir ki kişinin benlik yapısı ile yaşam doyumunu düzeyleri anlamlı ölçüde değişiklik göstermektedir. Benlik yapısı kavramı ile kastedilen, özerk ilişki benliğe sahip kişilerin, bağımlı ayrık benliğe sahip kişilerden yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Topcuoğlu, 2010). Ayrıca negatif duyguyu ifade edebilmenin de kişinin yaşam doyumunu düzeyinde anlamlı farklılıklar oluşturduğuna işaret eden çok sayıda çalışma göstermiştir ki kendini ifade etme konusunda daha hür davranışın genç jenerasyonda daha sık görülmesi ya da kendini ifade etme konusunda kadınların daha girişken olması dolayısıyla yaş ve cinsiyetin de küçük de olsa anlamlı farklılıklar göstererek yaşam doyumunu yordadıklarına dair veriler bulunmaktadır (Yetim, 1991). Kişilerin gelir düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda ise yurt dışında yapılan çalışmalar (Myers ve Diener, 1995) gelir düzeyi ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucunu ortaya çıkartsa da yurt içinde yapılan çalışmalarda gelir düzeyinin kişinin yaşam doyumunu yordadığına dair bulgulara işaret edilmiştir (Dilmaç ve Ekşi, 2008). Yaşam doyumunu yordayan anlamlı değişkenlerin daha çok psikolojik değişkenler olduğunu gösteren çalışmaların (Çeçen, 2008) yanısıra, bilhassa üniversite öğrencileri üzerinde yaşam doyumunu incelendiğinde yaşam ortamının da psikolojik değişken faktörü olarak ele alınabildiği gözlenmiştir. Ev ortamında konaklayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının yurt ortamında



konaklayan üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özgür, Babacan Gümüş ve Durdu, 2010).



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, verilerin elde edildiği evren, örneklem, verilerin toplanmasında kullanılan araçlar, veri toplama işlemi ve verilerin çözümlenmesinde uygulanan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin yordayıcısı olarak ebeveyne bağlanma ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla oluşturulmuş, ilişkisel tarama modelinde, betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni kişinin öz şefkat düzeyidir. Bağımsız değişkenleri alt boyutlarıyla birlikte ebeveyne bağlanma biçimi ve yaşam doyumu düzeyidir.

Mevcut çalışmada kişinin öz şefkat düzeyinin bağlanma biçimi ve yaşam doyumu ile ilişkisini anlamaya çalışmanın yanı sıra, aynı bağımlı değişken ile seçilmiş demografik değişkenlerin olası etkileri de incelendiği için çalışmanın iki farklı nicel araştırma modelinden oluşturulan bir tarama çalışması olduğunu söylemek mümkündür.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırma evrenini 2018 – 2019 yılları arasında Çukurova Üniversitesinde farklı fakülte ve bölümlerde lisans öğrenimi gören farklı yaş düzeylerinden öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırma örneklemini evrenden uygun örneklem yöntemi ile ulaşılan farklı fakültelerde öğrenimlerine devam eden (eğitim fakültesi, mühendislik fakültesi, iktisadi idari bilimler fakültesi, tıp fakültesi, hukuk fakültesi) 420 kişiden ‘gönüllülük bilgilendirme metni’ aracılığı ile katılımcıların gönüllü katılımları esas alındıktan sonra gönüllük belirten 397 öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışmada çalışmaya dahil olan katılımcıların yanıtladıkları uygun istatistiksel analiz programına işlendiğinde bazı öğrencilerin ölçme araçlarında yer

alan bütün sorulara yanıt vermedikleri tespit edilince bu öğrencilerin verileri çalışmadan çıkartılarak uygunluk ve tam katılım göstermiş olduğu tespit edilen 379 öğrenci verisi kullanılmıştır.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin cinsiyet dağılımları Tablo 1’de, yaş dağılımları Tablo 2’de, sınıf düzeyine göre dağılımları ise Tablo 3’te gösterilmektedir.

Tablo 1.

*Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı*

<b>Cinsiyet</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Kadın</b>	270	71,2
<b>Erkek</b>	109	28,8
<b>Toplam</b>	379	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan kız öğrencilerin sayısı 270 (%71,2), erkek öğrencilerin sayısı ise 109 (%28,8) ‘dur.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin yaş aralığı 2 tanesi 17, 16 tanesi 18, 71 tanesi 19, 83 tanesi 20, 67 tanesi 21, 62 tanesi 22, 24 tanesi 23, 6 tanesi 24, 6 tanesi 25, 4 tanesi 26, 1’i 27, 3’ü 28, 1’i 29, 1’i 33, 1’i 34 ve 1 tanesi de 40 olmak üzere 17-40 yaş aralığında olup yaş ortalaması 20,91, standart sapması 2,31’dir.

Örnekleme oluşturan 379 öğrencinin sınıf düzeylerine göre dağılımları ise Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2.

*Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları*

<b>Sınıf Düzeyleri</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1.	95	25.1
2.	101	26.6
3.	77	20.3
4.	106	28.0
<b>Toplam</b>	<b>379</b>	<b>100</b>

Tablo 2’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğrencilerin 95’i (%25.1) 1. Sınıf, 101’i (%26.6) 2. Sınıf, 77’si (%20.3) 3. Sınıf ve 106’sı (%28.0) da 4. Sınıf düzeyinde öğrenim görmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgilerinin edinilmesi için Kişisel Bilgi Formu, öz-şefkat düzeylerini belirlemek için Öz-Duyarlık Ölçeği, anne babaya bağlanmayı açıklayan Anne – Babaya Bağlanma Ölçeği ve bireyin öznel iyilik durumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

Katılımcıların sorulara verdikleri cevaplar arasındaki tutarlılığı ve soru formunun ölçmek istediği özelliği ne derecede doğru ölçtüğünü gösteren güvenilirlik katsayısını tespit etmek amacıyla kullanılan istatistik ile 3 ölçeğin de Cronbach’s Alpha değerine bakılmış ve ölçeklerin güvenilirlik düzeyleri ilgili ölçek açıklamalarında belirtilmiştir.

Cronbach’s Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriterleri aşağıdaki gibidir (Özdamar, 2015):

$0,00 \leq \alpha < 0,40$  ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$  ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$  ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 \leq \alpha < 1,00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir (Büyüköztürk, 1995).

Veri toplama araçları aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu’nda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları (bölüm ve sınıf), ebeveyn durumları (sağ ya da birlikte olup olmadıkları), kardeş durumları (kardeşin olup olmadığı ve kişinin kaçınıcı evlat olduğuna dair bilgiler), gelir düzeyleri, psikiyatrik tanı durumlarına ilişkin sorular yöneltilmiştir (Ek-1).

### 3.3.2. Öz-Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ)

Ölçeğin özgün formu Kristin Neff (2003a) tarafından geliştirilmiş olup ülkemizde geçerlik güvenirlik çalışmaları Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından ölçeğin dil uygunluğu incelendikten sonra dil eşdeğerlik düzeyi uygun bulunduğundan sonra Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 633 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır.

Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin orijinal formula uyumlu olduğu görülmüştür.

Hem orijinal metninde hem de Türkçe metninde ölçek 26 maddede 6 alt boyutu kapsamaktadır. (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilgece farkındalık ve aşırı özdeşleşme)

Bu alt boyutlardan; öz-sevecenlik boyutu 5 maddeden, öz- yargılama boyutu 5 maddeden, paylaşımların bilincinde olma boyutu 4 maddeden, izolasyon boyutu 4 maddeden, bilgece farkındalık boyutu 4 maddeden ve aşırı özdeşleşme boyutu 4 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi (1= hiçbir zaman 2= nadiren 3= sık sık 4= genellikle ve 5= her zaman) bir ölçme aracıdır.

Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .92 olup Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Öz Duyarlılık Ölçeği olarak adlandırılan ölçek mevcut çalışmada öz duyarlılık kavramı yerine Öz Şefkat (self compassion) kavramının kullanılıyor olmasından dolayı Öz Şefkat ölçeği olarak kullanılmıştır. (Ek 2)

### 3.3.3. Anne-Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ)

Parker ve ark. (1979, akt. Kapçı ve Küçükler 2006) tarafından Bowlby'nin bağlanma kuramı temel alınarak geliştirilen ve katılımcıların algıladığı ve deneyimlediği ebeveynlik özellikleri kapsamında ebeveyne bağlanmalarının değerlendirilmesi adına literatürde oldukça sık başvurulan kaynakların başında gelen (Kapçı ve Küçükler 2006) ölçek algılanan anne baba davranışlarını ilgi ve koruma olmak üzere iki boyutta ele almaktadır. 25 maddeden oluşan 4'lü likert tipi ölçekte ilgi boyutunda 12 madde (0-36 puan aralığında), aşırı koruma boyutunda ise 13 madde (0-39 puan aralığında) bulunmaktadır. Ölçeği dolduran kişinin yaşamının ilk

16 yılını düşünerek ebeveynlerinin ölçekte yer alan ifadeyi ne kadar karşıladığına dair algılamasını ayrı ayrı işaretlemesi istenmektedir.

Ölçeğin çalışmada kullanıldığı haliyle 2, 3, 4, 7, 14, 15, 16, 18, 21, 22, 24 ve 25 numaralı maddeleri ilgi boyutunu karşılarken; 1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 19, 20 ve 23 numaralı maddeleri ise aşırı koruma boyutunu karşılamaktadır. Ölçekte yer alan 2, 4, 8, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 23 ve 24 numaralı maddeler ters yönde puanlanmaktadır.

Ölçeğin ilgi boyutundan alınan yüksek puan kişinin ilgili ebeveynine dair sıcak, anlayışlı ve kabul edici algıyı; düşük puan ise soğuk ve reddedici algıyı ifade etmektedir.

Aşırı koruma boyutunda alınan yüksek puan ise kişinin ilgili ebeveynine dair aşırı korumacı olmayan ya da özerkliğe karşı çıkmayan anne-baba algısını göstermektedir. Ölçeğin toplam ve alt boyutlarındaki puan artışı olumlu bağlanma modellerine işaret etmektedir.

Anne-Babaya Bağlanma Ölçeği üzerinde farklı kültürlerde yapılan araştırmalarda

ölçeğin ilgi ve aşırı koruma boyutları şeklinde iki faktörlü (Parker ve ark 1997, Uehara ve ark 1998) ya da ilgi, aşırı koruma ve kontrol boyutları şeklinde üç faktörlü (Cox, Enns ve Clara 2000, Lizardi ve Klein 2002, Martin ve ark 2004) yapıya sahip olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır.

Ölçeğin Kapçı ve Küçükler (2006) tarafından Türk kültürüne uyarlandığı çalışmada ise iki faktörlü bir yapısının olduğu, ancak özgün ölçekte aşırı koruma boyutunda yer alan koruma maddelerinin bir kısmının ilgi boyutuna kaydığı gözlenmiştir. Bu faktör Türkçe ölçekte ilgi yerine ilgi/kontrol olarak adlandırılmıştır.

Bu çalışmada da ABBÖ'nin anne formunda Cronbach Alfa katsayısı tüm ölçek için

.79, ilgi/kontrol boyutu için .74'e .63 olarak hesaplanmıştır. Testin baba formunda ise aynı katsayı tüm ölçek için .83, ilgi/kontrol boyutu için .80'e .62 olarak bulunmuştur. (Ek 3)

### 3.3.4.Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Yaşam Doyumu Ölçeği (Life Satisfaction Scale) Diener, Emmons, Laresen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, tek yönlü beş maddeden oluşmaktadır. 7'li likert tipi bir ölçektir. Türkçeye uyarlanması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılmıştır. Diener ve arkadaşları ölçeğin güvenilirliğini Cronbach Alpha=.87 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin Türkçe uygulamasını yapan Yetim (1993) ölçeğin güvenilirliğini yüksek bulunmuştur .86 ve test-tekrar test güvenilirliği ise.73 olarak bulunmuştur. (Yetim, 2003). Bu çalışma da yaşam doyumu ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak tespit edilerek ölçek çalışma için yüksek derecede güvenilir bulunmuştur. (Ek 4)

### 3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın amacına yönelik olarak Çukurova Üniversitesinde farklı fakülte ve bölümlerde öğrenim gören toplam 420 öğrenciye Kişisel Bilgi Formu, Öz Anlayış Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Anne Babaya Bağlanma Ölçeği uygulanmıştır.

Ölçeklerde yer alan soruların çoğunluğunu yanıtlandırmayan öğrencilerin anketi elenerek analiz amaçlı SPSS programına 397 öğrenciden elde edilen veri girilmiştir. Daha sonra yeniden incelendiğinde ölçeklerde yer alan soruların tamamını yanıtlandırmayan öğrencilerin anketi de değerlendirmeye alınmayarak bu elemenin de sonucunda araştırmanın örneklemini Çukurova Üniversitesinde farklı fakülte ve bölümlerde, farklı sınıf düzeylerinde öğrenimlerine devam eden, yaşları 17 ve 40 arasında değişen, 270'i kadın, 109'u erkek toplamda 379 öğrenci oluşturmuştur.

Örneklemden elde edilen veriler SPSS 17.0 istatistik paket programına girilerek araştırmanın tüm istatistiksel çözümlenmeleri bu program yardımıyla gerçekleştirilmiştir.

Verilerin analizinde ise öncelikle çoklu regresyon analizi sayıtlıları incelenmiştir. İnceleme neticesinde, araştırmada kullanılan tüm ölçeklerden elde edilen puanların normal bir dağılım gösterdiği ve yordayıcı değişkenlerden yaşam doyumu, anne baba bağlanma ölçeği alt boyutlarından anne koruma ve baba koruma ile yordanan değişken öz şefkat düzeyi arasındaki ilişkilerin doğrusal olduğu

görülmüştür. Sonrasında, değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanmış ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Ek olarak kişinin öz şefkat düzeyinin cinsiyet değişkeni ile anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız gruplar t testi ve öz şefkat bağımlı değişkenin kişinin yaşı ve gelir seviyesi ile anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için de tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.





## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma neticesinde cevaplandırılmak istenen amaçlara yönelik toplanana verilerin istatistiksel çözümlenmeleri ile elde edilen bulgular yer almaktadır.

Verilerin analizinde, verilerin analizi bölümünde de ifade edildiği gibi öncelikle çoklu regresyon analizi sayıltıları incelenmiştir. İnceleme neticesinde, araştırmada kullanılan tüm ölçeklerden elde edilen puanların normal bir dağılım gösterdiği ve yordayıcı değişkenlerden yaşam doyumu, anne baba bağlanma ölçeği alt boyutlarından anne koruma ve baba koruma ile yordanan değişken öz şefkat düzeyi arasındaki ilişkilerin doğrusal olduğu görülmüştür. Sonrasında, değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanmış ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Ek olarak kişinin öz şefkat düzeyinin cinsiyet değişkeni ile anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız gruplar t testi ve öz şefkat bağımlı değişkenin kişinin yaşı ve gelir seviyesi ile anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için de tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

Dolayısıyla bu bölümde, örneklem üzerinde yapılan veri analizlerinden elde edilen korelasyon tablosu, regresyon analizlerinin sonuçları ve bağımsız gruplar t testi analizi sonuçları verilmektedir.

#### **4.1. Öz Şefkat, Anne Baba Bağlanma (Anne İlgi, Anne Koruma, Baba İlgi, Baba Koruma) ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular**

Toplam örneklemi oluşturan 379 üniversite öğrencisi için yordanan değişken öz şefkat ile yordayıcı değişkenler, anne baba bağlanması (anne ilgi, anne koruma, baba ilgi, baba koruma) ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır.

Tablo 3’de değişkenlerin aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri ve değişkenler arasındaki korelasyon değerleri gösterilmektedir.

Tablo 3.

*Araştırmada Kullanılan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Matrisi*

	1	2	3	4	5	6
Öz Şefkat	-					
Anne İlgisi	.13	-				
	**					
Anne Koruma	.29	.	-			
	**	57**				
Baba İlgisi	.15	.	.	-		
	**	65**	33**			
Baba Koruma	.29	.	.	.6	-	
	**	43**	63**	4**		
Yaşam Doyumu	.40	.	.	.2	.	-
	**	22**	22**	8**	26**	
$\bar{x}$	27.	2	2	2	8	2
SS	72	7.65	5.94	6.95	0.34	0.58
	3	5	6	5.	1	6
		.09	.08	18	8.58	.45

\*\*p<0.01

Tablo 3 incelendiğinde kişinin öz şefkati ile Anne Baba Bağlanma Ölçeğinin anne kabul/ ilgi ve baba kabul/ ilgi, boyutları arasında pozitif yönlü (sırasıyla  $r=.13$ ,  $r=.15$ ,  $p<.01$ ) anlamlı; Öz Şefkat Ölçeği ve Anne Baba Bağlanma ölçeğinin anne koruma/denetleme ve baba koruma/ denetleme boyutları arasında da pozitif yönlü anlamlı (sırasıyla anne koruma/ denetleme  $r=.29$ , baba koruma/ denetleme  $r=.29$ ,  $p<.01$ ) ilişki olduğu görülmüştür. Öz Şefkat Ölçeği ile Yaşam Doyumu ölçeklerinden elde edilen veriler kapsamında ise yine bu iki değişken arasında da (öz şefkat ve yaşam doyumu) pozitif yönlü anlamlı korelasyon olduğu ( $r=.40$ ,  $p<.01$ ) olduğu görülmüştür.

Bu bulgudan hareketle üniversite öğrencilerinin yaşamlarının ilk on altı yılına dönük olarak anne ve babalarının kendilerine karşı ilgili olduklarına ve aynı zamanda yine kendilerine karşı daha az korumacı eğilimlere sahip olduklarına dair bir algı geliştirdiklerinde kendilerine yönelik şefkat düzeylerinin de artmakta olduğunu söylemek mümkündür. (Anne babaya bağlanma ölçeğinde alt boyutlara ilişkin puan artışı olumlu bağlanma modeline işaret etmektedir.)

Ayrıca ilgili araştırma kapsamında Öz Şefkat Ölçeğinden elde edilen veriler ve diğer değişkenler arasındaki ilişkide en yüksek korelasyonun Yaşam Doyumu Ölçeğinden elde edilen veriler ile arasında olduğu ( $r=.40$ ,  $p<.01$ ); en düşük korelasyonun ise Anne Baba Bağlanma Ölçeğinde elde edilen veriler kapsamında ölçeğin alt boyutlarından anne koruma/ denetleme ve baba koruma/ denetleme boyutu arasında olduğu ( $r=.22$ ,  $p<.01$ ) görülmüştür.

Diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise; Anne Baba Bağlanma ölçeğinden elde edilen veriler kapsamında ölçeğin alt boyutlarından anne ilgi ve anne koruma boyutları arasında yüksek düzeyde, anlamlı ve pozitif ( $r=.57$ ,  $p<.01$ ), yine aynı ölçeğin baba ilgi ve baba koruma alt boyutları arasında da yüksek düzeyde, anlamlı ve pozitif ( $r=.64$ ,  $p<.01$ ) ilişkiler bulunmuştur. Yaşam doyumu değişkeni ile de Anne Babaya Bağlanma ölçeğinin alt boyutları arasında ise sırasıyla, anne ilgi alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ( $r=.22$ ,  $p<.01$ ), anne koruma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı, ( $r=.22$ ,  $p<.01$ ), baba ilgi alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ( $r=.28$ ,  $p<.01$ ) ve baba koruma alt boyutu ile de yine pozitif yönde anlamlı ( $r=.26$ ,  $p<.01$ ) ilişkiler olduğu görülmüştür.

#### **4.2. Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Anne Babaya Bağlanmaları ve Yaşam Doyumlarına İlişkin Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin Anne Baba Bağlanma Ölçeğinin boyutları olan anne kabul/ ilgi, baba kabul/ ilgi, anne denetim/ koruma, baba denetim/ koruma ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden elde edilen verilerin öz şefkati ne oranda yordadığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 4’de yer almaktadır.

Tablo 4.

Öz Şefkati Yordamaya İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler		Standart Hata	$\beta$	T	p
Sabit	8.0	5.62	-	6.76	.000
Anne İlgisi	029	.27	-.081	-1.08	.279
Anne Koruma	68	.26	.187	2.53	.012
Baba İlgisi	181	.24	-.059	-.74	.459
Baba Koruma	553	.28	.155	1.97	.049
Yaşam Doyumu	.03	.13	.361	7.51	.000

R=.47, R<sup>2</sup>=.22 ; F (5,37) = 22.150, p<.05 p<.001

Tablo 4 incelendiğinde Anne Baba Bağlanma Ölçeğinden elde edilen veriler neticesinde anne kabul/ ilgi, anne denetim/koruma, baba kabul/ ilgi, baba denetim/koruma alt boyutlarından yalnızca anne denetim / koruma, baba denetim / koruma ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden elde edilen veriler sonucunda da üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yordayıcı değişkenler olarak yordanan değişken olan öz şefkat düzeylerini anlamlı ölçüde açıkladığı görülmektedir. (R<sup>2</sup>=.22, p= .000)

Bu beş değişken birlikte, kişinin öz anlayışına dair toplam varyansının %22'sini açıklamaktadır.

Tablo 4'de belirtildiği gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları dikkate alındığında yordayıcı değişkenlerin öz anlayış üzerindeki görece önem sırası; yaşam doyumu ( $\beta$ =.36), baba koruma/ denetleme ( $\beta$ =.15), anne koruma/ denetleme ( $\beta$ =.18) şeklindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelenildiğinde ise, yalnızca kişinin yaşam doyumu düzeyi (t=7.5) ve Anne Baba Bağlanma ölçeğinin boyutlarından anne koruma / denetleme düzeyinin (t=2.53), daha düşük olarak da yine aynı ölçeğin baba koruma / denetleme düzeyinin (t=1.97) kişinin öz anlayışının anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

### 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat Düzeyleri ve Cinsiyet Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ise bağımsız gruplar t testi yapılmış olup, yapılan analizin sonuçları Tablo 5’de gösterilmektedir.

Tablo 5.

*Üniversite Öğrencilerinde Öz Şefkatin Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Değişip Değişmediğine Yönelik T Testi Sonuçları*

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	sd	T	p
Kadın	270	79.96	19.38	377	.61	2.1
Erkek	109	81.27	16.49		.66	

Yapılan analiz sonucuna göre üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür ( $t(160)=.61, p>.01$ ).

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinde öz şefkat düzeyleri, anne babaya bağlanma ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaçla gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde kişinin öz şefkat düzeyi ile Anne Baba Bağlanma Ölçeğinin anne kabul/ ilgi ve baba kabul /ilgi boyutları ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar olmasının yanı sıra Anne Baba Bağlanma ölçeğinin kişinin anne ve babasından algıladığı koruma / denetleme boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Aynı zamanda; Ana Babaya Bağlanma Ölçeğinden elde edilen verilerden anne kabul/ ilgi, anne denetim/koruma, baba kabul/ ilgi, baba denetim/ koruma alt boyutları ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden elde edilen veriler neticesinde de üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin öz şefkat düzeylerini anlamlı ölçüde açıkladığı belirlenmiş ve görülmüştür ki yalnızca kişinin özşefkat düzeyini de babanın ve annenin koruması yordamaktadır.

Bu bulgulardan hareketle özet olarak bu çalışma kapsamında yapılan incelemeler göstermektedir ki kişinin özerkliğine dair algıladığı olumlu anne baba algısı ve yaşam doyumu öz şefkat düzeyini doğrudan etkilemektedir. Anne baba bağlanma ölçeğinin koruma alt boyutuna ilişkin puan artışının olumlu bağlanmaya işaret etmesi neticesinde kişinin olumlu bağlanmasının özşefkatinin yükselmesine etki ettiğini söylemek mümkündür.

Alanyazında bağlanma ve özşefkat üzerine yapılmış araştırmalar çerçevesinde bakıldığında, bağlanma kuramının çatısını oluşturup literatüre bu kapsamda pek çok nitelikli bulgular kazandıran Bowlby (1969) bebeklerin, kendilerine bakım veren kişilerin kendileriyle kurdukları ilişkilerden etkilendiklerini ve kendilerine olan davranışlarında da bu ilişkiden algıladıkları etkinin niteliğini baz aldıklarını belirttiğine değinilmiştir. Benzer şekilde yetişkinlerin bağlanma biçimleri ile ilgili çalışmalar yürüten araştırmacıların da içsel modellerin kişinin kendine yönelik bakış açısıyla anlamlı ilişkiler barındırdığını ortaya koydukları da yine yukarıda, ilgili literatür kısmında belirtilmiştir.

Ebeveyni ile güvenli bağlanma ilişkisi kuran kişilerin kendilerine dair sevgiyi hak eder şeklinde algıları olduğuna ve diğer insanlar için de onları olası bir ihtiyaç anında kendisine yardımcı olabilecek duyarlı kişiler olarak tanımladıklarına yine ilgili alanyazın kısmında değinilmişti.

Bir yol haritası gibi baktığımızda öz şefkatin alt boyutları dikkate alındığında bu tez kapsamında anne baba bağlanma ölçeğinin anne ilgi ve baba ilgi alt boyutlarında kişinin algıladığı ilginin yüksek düzeyde olmasının işaret edeceği üzere ebeveynine güvenli bağlanan bireylerde öz şefkat, öz anlayış algısının yüksek olması öngörülebilir ve kabul edilebilir bir sonuç olduğu düşünülmüştür, zira kuramsal bağlamda incelendiğinde güvenli bağlanma kişinin kendini güvende, desteklenmiş ve kabul gören bir vaziyette algılamasını gerektirir (Mikulincer ve Shaver, 2003). Bu doğrultuda, Neff ve Beretvas (2013) teoride güvenli bağlanan, anne ve babasını kendine dair ilgili ebeveynler olarak algılayan bir kişinin kendini olduğu gibi kabul etmede daha gelişmiş, başka insanlarla bağ geliştirebilen ve olumsuz durumlarla karşılaştığında duygusal anlamda rezilyant bireyler olacağından öz şefkat düzeylerinin de yüksek olmasının beklenen bir durum olacağını ifade etmişlerdir.

Keza bazı araştırmaların sonuçlarında da ebeveyninin kendisine yönelik nitelikli ilgisini algılayan kişilerin öz şefkat düzeyleri yüksek bulunurken, ebeveyninin kendisine yönelik nitelikli ilgisini algılamayarak güvensiz bağlanma modelleri geliştirmiş kişilerinse öz şefkatlerinin düşük olduğuna işaret edilmiştir.

Öte yandan kişinin bebeklikte edindiği bağlanma tarzının yetişkinlik yaşantılarına transfer edildiği ve genellendiği yapılan pek çok araştırma ile kanıtlanırsa da bazı araştırmacılar güvensiz bağlanma modelleri geliştiren kişilerin ihtiyaç duydukları sevgi ve şefkat içeren desteği aldıklarında güç de olsa bağlanma şemalarında değişim yaşamalarının mümkün olduğunu göstermişlerdir (Mikulincer ve Shaver, 2003). Ek olarak kişinin bebeklik döneminde şekillenen bağlanma örüntülerinin yaşam boyunca değişmez bir nitelik taşımadığına (Soysal ve ark, 2005), örneğin bağlanma örüntülerinden kaygılı ya da kaçınan bağlanma modellerinde özellikle kaygı boyutunun yaşam içerisinde yaş alma ve yaşam deneyimi kazanma, iyileştirici ilişkiler ya da oluşan kaygının mevcut düzeyine bağlı olarak değişebileceğine (İnan, 2015) işaret eden çalışmalar da mevcuttur. Bu ilişkiyle ek olarak Neff ve Beretvas (2013) yaptıkları bir çalışmada kişinin bu sevgi ve şefkat

içeren desteği yalnızca dış kaynaklı yani diğer insanlardan temin etme yoluyla değil iç kaynaklı yani kendi kendilerine vermeleri durumunda da bağlanma şemalarını değiştirebileceklerini belirtmişlerdir.

Dolayısıyla bebeklik döneminde güvensiz bağlanma geliştirmiş bir bireyin de öz şefkatinin yüksek olma ihtimalinin mevcut olduğu ve bu durumun göz ardı edilmemesi gerektiği de alanyazında yapılan çalışmalarla da gösterilmiştir. Bu durumda kabul edilmesi gerekir ki esasında bağlanma ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi kuramsal açıdan keskin sınırlarla açıklamak kolay değildir. Bununla beraber her iki kavram da kişinin içsel değerlendirme süreçlerini kapsar. Buradan hareketle içsel değerlendirme süreçleri göz önünde bulundurulduğunda yukarıda da bahsedildiği üzere güvenli bağlanan bir kişi kendini güvende, desteklenmiş ve kabul gören bir vaziyette algılayacak (Mikulincer ve Shaver, 2003) bu da onu literatür açıklamalarında da yer verildiği üzere dış dünyayı değerlendirmek konusunda daha meraklı, ilgili ve güvenli kılacaktır (Hortaçsu, 2003). Diğer insanlarla bağ geliştiren ve güven algısı yüksek olan bir kişinin öz şefkatin alt boyutlarından ortak paydaşım bağlamında yaşadığı herhangi bir olumsuz ya da güçlük barındıran yaşantıda yalnız olmadığını bilmesi, bu durumun tüm insanlığın ortak kaderi olduğunu yorumlaması kaçınılmaz olacaktır (Neff, 2011). Ek olarak ilişki tam tersine sağlıklı olmayan bir bağlanma modeli geliştirmiş bir kişi üzerinden açıklanmak istenirse örneğin kaçınılmaz bağlanma modeli geliştirmiş bir kişinin kuramda da belirtildiği üzere düşünsel altyapısında ‘olumsuz başkaları’ modelinin olacağı (Hazan ve Shaver, 1987) ve bu modelden hareketle de başka insanların kendilerinin olası ihtiyaçlarını karşılama ve kendilerine sevgi ve ilgi ile yaklaşacaklarına dair de çekince sahibi olacaklarını söylemek de mümkündür (Bortholomew ve Horowitz, 1991).

Bugün bilinen bir gerçektir ki kişinin kendisine gösterdiği şefkat çocukluk yaşantılarında temellenmektedir (Neff ve McGehee, 2010; Neff, 2016).

Güvenli bağlanma modelleri ilgili çalışmanın kapsamı bağlamında kişinin ebeveyni tarafından yüksek ilginin yanı sıra koruma davranışın azaltılması ile yani empatik, şefkatli, duygusal anlamda sıcak ve empatik tavır ve davranışlara karşı özerkliğin teşvik edilmesi ve otonomisinin desteklenmesi ile sağlanırken ilgili çalışma verileri kişinin öz şefkati ile anne baba bağlanması arasındaki ilişkiyi anne babaya bağlanma ölçeğinin alt boyutlarından ilgi faktörü açısından ilişkili fakat



yordayıcı bulmazken, hem anne hem de baba koruma faktörünü hem ilişkili hem de yordayıcı bulmuştur. Tez çalışmamızın bulgularında da işaret edildiği üzere kişinin çocukluk yıllarına dair yaşamlarının ilk on altı yılına dönüp baktıklarında anne ve babalarını kendilerine karşı ilgili algılayan bireylerde öz şefkat düzeyi yüksekken bu araştırmanın sonucuna bakarak söylemek mümkündür ki kişinin ebeveyninden algıladığı ilgi arttıkça kendine yönelik öz şefkat düzeyi artmasının yanı sıra kişinin öz şefkatini ebeveyni tarafından algıladığı ilgiden çok algıladığı özerkliği yordamaktadır.

İlgili araştırmanın bu bulguları örneklem özelinde değerlendirilip ölçme araçlarından elde edilen verilerin aritmetik ortalamalarına bakıldığında bu örneklem grubunun anne ve babalarını algılama biçimlerinde özellikle ilgi puanının düşük olduğu; bununla birlikte, anne babalarının koruma düzeylerine ilişkin algılarının da yine ortalamanın yalnızca biraz üzerinde olduğu görülmektedir. Yani bu grubun ebeveynini kendilerine yaşamlarının ilk on altı yılı kapsamında yeterli seviyede ilgili algılamadıklarını söylemek mümkündür. Buradan yola çıkarak bu örneklemin halihazırda ebeveynini ilgili algılamadığı için bu bağlamda ilgili değişken ile öz şefkat arasında bir bağ kurabilecek ilişkiyi inşaa edememiş olabilecekleri de düşünülebilir.

Yine bununla birlikte ilgili örneklemin öz şefkat puanlarına bakıldığında öz şefkat ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 130'ken bu örneklem grubunun ilgili ölçeğe ilişkin puanlamalarının ortalamasının da 80 oluşu örneklem grubunun düşük bir öz şefkat düzeyine sahip olduğuna işaret etmektedir.

Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) yaptıkları bir çalışmada kişinin düşük bir öz şefkat seviyesine sahip olmasının olumsuz duygular, bilişsel çarpıtmalar ve duygusal dengesizlere de sahip olmasını beraberinde getirdiğine işaret etmişlerdir. Ayrıca yine çok çeşitli çalışmalarda düşük öz şefkat seviyesinin kişide olumsuz ruh sağlığını öngören pek çok kavramla pozitif yönde anlamlı ilişkiler içinde olduğu da (Andiç, 2013; Temel, 2015; Yiğit, 2015; Aydın Sünbül, 2016) belirtilmiştir. Bu bağlamda öz şefkat düzeyinin düşmesinin sebep olduğu bu gibi örüntülerin dışarıya yönelik olumsuzlama, var olan durumu olduğundan çok daha farklı algılama ve yargılama gibi bilişsel çarpıtmalara yol açabileceği göz önünde bulundurulduğunda

ilgili örneklemin ölçeklere verdikleri cevaplarda gerçekçi bir perspektiften değerlendirememiş olabilecekleri de düşünülebilir.

Bu çalışmaya başlarken anne ilginin kişinin öz şefkatini artıracığı yönünde bir hipotez ile yola çıkmışken çıkan sonucu değerlendirdiğimizde çalışmanın ortaya koyduğu bulgulara ilişkin bir başka hipotez olarak da yine örneklem özelinde değerlendirilerek örneklerimin veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlardaki aritmetik ortalamayı göz önünde bulundurarak çalışma grubunun anne ve babasını aynı anda hem ilgili hem de korumacı olarak algılıyor olabilecekleri de düşünülebilir.

Öte yandan diğer değişkenler açısından kişinin öz şefkat düzeyi anlamlandırılmaya çalışıldığında bu çalışma kapsamında yapılan incelemeler neticesinde alanyazında da bulgularına sıkça rastladığımız gibi yaşam doyumu düzeyinin üniversite öğrencilerinin öz şefkatlerini anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Daha evvel öz şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla konu ile ilgili yapılan araştırmalar başlığı altında da bahsedildiği gibi alanyazına öz şefkat kavramını ilk kazandıran Kristin Neff'in yaptığı çalışmalarda da benzer bulgulara rastlanmaktadır. Neff'in yaptığı çalışmalar neticesinde de öz şefkat düzeyi ve yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmektedir (2003b). Benzer olarak Yang, Zhang ve Kou (2016) tarafından yapılan bir başka araştırma da öz şefkat ve yaşam doyumu arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkiye işaret etmiştir. Aynı zamanda yine yukarıda yapılan alanyazın incelemesinde de bahsedildiği gibi yapılan deneysel çalışmalarda da öz şefkati geliştirmek adına yapılan çalışmaların yaşam doyumuna etkisini ortaya çıkartan çalışmalar literatürde mevcuttur. Bu anlamda bu tez çalışmasında çıkan neticeler de literatüre benzer bir katkı sunmakla beraber ek olarak kişinin yaşam doyumunun da öz şefkatini artırmada anlamlı bir katkısı olduğuna işaret etmektedir. Özetle kişinin öz şefkati arttıkça yaşam doyumu arttığı gibi buna ek olarak mevcut çalışmada da ortaya koyulduğu üzere görülmektedir ki kişinin yaşam doyumu arttıkça da öz şefkati yükselmektedir.

Demografik değişkenler açısından yapılan incelemede cinsiyet ve öz şefkat düzeyleri arasında kadınların erkeklere nazaran daha detaylı düşünen, kendilerine yönelik daha eleştirel davrandıklarına ilişkin gözlem ve toplumsal beden imajı algısının kadınlar üzerinde önemli düzeyde baskılayıcı unsur olduğu ön kabulü ile anlamlı bir farklılık olabileceği düşünülürken mevcut çalışmada cinsiyetin kişinin öz

şefkatini çok düşük düzeyde etkilediği (erkeklerin öz şefkat düzeyi 81.27 ile kadınlara göre 79.96 daha yüksek çıkmıştır) sonucu çıkmıştır. İlgili çalışmada göz ardı edilmemesi gereken önemli bir husus araştırma kapsamında evrenden tabakalı örnekleme yöntemi ile seçilmiş, gönüllülükleri esas alınmış katılımcılar arasında eşit olmayan bir cinsiyet dağılımı vardır (279 kadın, 109 erkek). Yarnell ve arkadaşları (2015) yaptıkları bir çalışmada kadınların kendi ihtiyaçlarındansa daima diğer insanların ihtiyaçlarına öncelik vermeleri dolayısıyla da öz şefkat düzeylerinin cinsiyetler arasında değişebileceğini öne sürerken bu değişkenler perspektifinde ilişki tarama bulguları incelendiğinde yapılan pek çok çalışmada da cinsiyet ve öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı (Akyol, 2011; Alp, 2012; Asıcı, 2013; Bolat, 2013; Çırpan, 2016; Deniz ve Ark, 2012; İskender, 2009; İkiz ve Totan, 2011; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Neff ve Prommier, 2013; Özyeşil, 2011; Yılmaz, 2009) görülmüştür.

Tüm bu sonuçlardan hareketle kişinin öz şefkatinin kişilik yapılanması öğeleri ile ilişkili olduğu; kişilik yapılanması kapsamına da anne ve babaya bağlanması perspektifinden bakacak olursak da kişinin anne ve babasını yaşantısının ilk 16 yılını değerlendirdiğinde kendisine karşı ilgili algılamaktansa bilhassa özerkliğini destekleyici olarak algıladığında ve elbette ki çalışmada kullanılan ölçek tanımlarında da işlendiği üzere alt ölçeklere verilen puan artışlarının işaret ettiği üzere olumlu bağlanma modelleri geliştirildiğinde yükseldiği ve aynı zamanda kişinin yaşam doyumunun yükseldikçe öz şefkat düzeyinin de yükselmekte olduğu söylenebilir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin anne baba bağlanmalarının ve yaşam doyumlarının öz şefkatlerini ne derecede yordadığı incelenmiştir. Araştırma neticesinde elde edilen bulgular neticesinde varılan sonuçlara göre;

1. Kişinin öz şefkatini ana babaya bağlanma ölçeğinin anne ilgi ve baba ilgi boyutları yordamamaktadır.
2. Kişinin yaşam doyumu düzeyini yalnızca babasının ilgisi ve öz şefkat düzeyi yordamaktadır.
3. Kişinin öz şefkat düzeyini babasının ve annesinin koruması ile yaşam doyumu düzeyi yordamaktadır.
4. Kişinin özerkliğine dair algıladığı anne baba tutumu öz şefkat düzeyini etkilemektedir.

Bu çalışmada ortaya çıkan bulgular dikkate alınarak ileride yapılacak çalışmalara ve uygulamalara ışık tutmak amacıyla araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur.

#### *Araştırmacılara Yönelik Öneriler:*

1. Öncelikle ilgili çalışma Adana ili Çukurova Üniversitesinde okuyan 270'i kadın, 109'u erkek, toplamda 379 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Aynı çalışma farklı bölgelerde, farklı demografik özelliklere sahip öğrencilerle de çalışılabilir ve pek çok demografik değişkene göre sayıca çok daha yüksek bir örneklem grubu ile çalışılabilir.
2. Bu çalışma yalnızca üniversitede öğrenimine devam eden bir grup üzerinde uygulanmış olup aynı değişkenler lise öğrenimi düzeyindeki ergenlerde de incelenebilir.
3. Bu çalışmada ergenlerin anne babaya bağlanma, öz anlayış ve yaşam doyumu düzeyleri sırasıyla Anne Babaya Bağlanma Ölçeği, Öz Anlayış

Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile ölçülmeye çalışılmıştır. Alanyazına bilgi çeşitliliği sunması bakımından yapılacak benzer çalışmalarda aynı nitelikler farklı ölçekler kullanılarak da ölçülebilir.

4. İleride yapılacak araştırmalarda demografik verilerin elde edilmesi adına kullanılan kişisel bilgi formunda kullanılan sorular genişletilerek farklı değişkenler perspektifinden de bakılarak ilgili çalışma ve değişkenler arasındaki ilişki derinleştirilebilir.
5. İlgili araştırmanın örnekleminde kadın ve erkek katılımcı sayıları dengeli belirlenememiştir. 270 kadın öğrenciye karşılık 109 erkek öğrencinin katılımcı olmasının bu araştırmanın sınırlılıklarından olduğu düşünülerek ileride yapılabilecek çalışmalarda örnekleme alınacak öğrenci ya da katılımcılarının cinsiyet dağılımlarının sayıca yakın ya da eşit olmasının, çalışmanın farklı üniversite ve/veya farklı yaş gruplarından oluşturulan örneklemelerle de gerçekleştirilmesinin araştırmanın güvenilirlik ve verimliliği açısından faydalı olabilir.
6. Bireylerin duygusal düzenleyicilerinin ana bileşenlerinden bir tanesi olan öz şefkat kavramının psikoloji biliminin genel tarihi düşünüldüğünde literatür açısından taze bir kavram olduğu söylenebilir. Doğu felsefelerinden yola çıkılarak tanınan bu kavram Batı merkezli yabancı araştırmaların merceğine 2003 yılından bu yana girerken Türkiye’de yapılan araştırmalar neticesinde kavram bu anlamda ülkemiz literatüründe hala yeni sayılabilecek niteliktedir. Buradan yola çıkarak kişilerdeki öz şefkatin nasıl yapılandığı, geliştiği ve öz şefkat bağlamında kişinin yaşam doyumu, sosyal ilişki doyumu, başarı durumu, yaratacılık ya da iş doyumu gibi hayatın çeşitli boyutlarında kişilerin bireysel iyi oluşlarını etkileyen değişkenler açısından yordayıcı kapsamının anlaşılması adına bu kavram üzerinden yeni ve çeşitli araştırmalar yapılması gerekmektedir.
7. Araştırmacılar yabancı literatürde yer alıp geçerliliği kanıtlanmış, kişilerdeki öz şefkat seviyesini arttırıcı teknik ve programlarının Türkçe uyarlamalarını yaparak hem psikolojik danışmanlık ve rehberlik servisi etkinliklerinde kullanabilmek hem de eğitici okul programlarını

destekleyebilmek adına önemli bir katkı sağlayarak eğitsel, toplumsal ve aynı zamanda da mesleki boyutlarda oldukça anlamlı bir kazanım oluşturabilirler.

8. Yapılan literatür taramalarında Gilbert & Irons (2005) tarafından kendini sürekli acımasız ve yıkıcı bir üslupla eleştiren bireylerle çalışırken kullanılmak üzere Compassionate Mind Training (CMT) adı verilen öz şefkat temelli bir terapotik yaklaşım programına rastlanmıştır.

Bu yaklaşım; danışanların iyi hissedişini desteklemek, güven duygularını yeniden kazanmaları ve hatalarına dair anlayış geliştirmelerini destekleyen bir yaklaşım olup, (Akt: Sümer, 2008) araştırmacıların ileride yapılacak çalışmalarda bu “Öz Anlayış Temelli Terapotik Yaklaşım” planını Türkçe ve Türk kültürüne adapte ederek psikolojik danışmanlık uygulamalarına kazandırabilecekleri düşünülmektedir.

### ***Uygulayıcılara Yönelik Öneriler***

9. Mevcut çalışmada kapsamında da sıkça bahsedildiği üzere kişilerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olması yaşam işlevselliklerini arttırmak adına oldukça önemlidir. Bu bağlamda anne baba bağlanma modelleri ve yaşam doyumu düzeylerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini anlamak adına yapılan bu çalışma bulgularının da gösterdiği gibi yaşam doyumu ve anne babaya bağlanma modellerinden özellikle bağlanma modelini ortaya çıkartabilmek adına uygulanan Anne Babaya Bağlanma Ölçeğinin alt boyutlarından anne koruma ve baba korumanın kişinin özşefkatini yordadığı yönündeki anlamlı sonuca bakarak kişilerin yaşam doyumlarının artırılması ve anne babalarına dair güvenli bağlanma modeli geliştirebilmeleri adına özellikle anne babalara istinaden farkındalık gelişimini hedefleyen seminerler yapılması anlamlı olabilir.
10. Öz şefkat kavramı üzerine yapılan çalışmalar her ne kadar yeni sayılıyor desek de tüm bu araştırmalar öz şefkatin kişilerin duygusal ve hatta davranışsal boyutlarda en önemli belirleyicilerinden biri olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle alanda çalışan uzmanlar tarafından öz şefkat

kavramının önemini anlatmak amacıyla çeşitli etkinlik, eğitim veya grup çalışmalarının dizayn edilmesi, düzenlenmesi etkili olabilir.

11. Eğitim alanında çalışan psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümleri mezunu uzmanlar tarafından öz şefkat konulu, kişilerdeki öz şefkat düzeyini arttırmayı hedef alan grup rehberliği ya da grupla psikolojik danışmanlık çalışmaları yapmak etkili ve işlevsel olabilir.
12. Yine eğitim alanında çalışan psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümleri mezunu uzmanlar tarafından mevcut çalışmada da işaret edildiği üzere anne baba bağlanmasının anne ilgi ve baba ilgi alt boyutlarının kişinin öz şefkat düzeyini yordadığına ilişkin bulgular ışığında güvenli bağlanma ilişkisi başta geliştirilmemiş ya da desteklenmeye ihtiyaç duyan anne baba ve çocuklar arasındaki bağlanmanın pekiştirilmesi adına çalışmalar planlamaları anlamlı olabilir.
13. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü ya da ruh sağlığı bölümlerinde çalışan uzmanlar için çalışmanın bulguları dikkate alınarak kişilerin yaşam doyumlarını arttırmaya yönelik çalışmalar düzenlenerek kişilerin yaşam argümanlarının artırılması hedeflenebilir.
14. Mevcut çalışmada önemi vurgulandığı üzere anne baba bağlanmasında anne koruma ve baba koruma alt boyutlarının önemine istinaden ebeveyn ve bebek arasındaki bağlanmayı geliştirebilecek tüm girişimlerin sağlık alanında çalışanlar ve ruh sağlığı alanında çalışanlar tarafından bilinerek özellikle ebeveyn adayları başta olmak üzere halkın bilinçlendirilmesi adına rehberlik ve danışmanlık bilinci ile eğitimler, seminerler ve organizasyonların düzenlenmesi etkili olabilir.
15. Anne bebek bağlanmasının doğum öncesi, gebelik sürecinde başladığı bugün bilinen bir gerçektir bu nedenle bağlanmanın güçlendirilmesi için doğum öncesi süreci de kapsayabilmek adına özellikle sağlık alanında çalışanların gebelik döneminde anne baba adaylarına yönelik bilgilendirici rol üstlenmeleri, bağlanmanın önemi üzerine broşür ve bültenler hazırlamaları, farkındalığı arttırmayı amaçlamaları ve bağlanmaya etki eden faktörleri çeşitli sağlık kuruluşlarında duyurmayı hedeflemeleri işlevsel olabilir.

16. Toplumsal boyutta düşünülduğünde Aile ve Sosyal Politikalar bakanlığı öncü rol üstlenerek toplumda ebeveyn ve çocuk arasındaki bağlanmanın ve kişilerin yaşam doyumlarının öneminin vurgulanması ve böylece dolaylı ve doğrudan olarak kişilerin öz şefkat düzeylerinin artırılmasını hedef alan organizasyonlar geliştirilmesine katkı sağlayabilir.





## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Akkaya, Ç .(2011).*Ortaöğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Öz-Duyarlık Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Akın, A. (2010a). Self-Compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe University Journal of Education*, 39, 1-9.
- Akın, A. (2010b). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Akyol, Ö. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Alantar, Z., ve Maner, F., 2008, “Bağlanma Kuramı Açısından Yeme Bozuklukları” *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9: ss.97-104.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Belirtiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tez. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal desteki sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygu- 91 durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Aslan, H. & Yılmaz, E. (2013). The Study of Teachers’ General Cynicism Inclinations in Terms of Life Satisfaction and Other Variables. *Creative Education*, 4, 588-591. doi: 10.4236/ce.2013.49084.
- Aydın Sünbül, Z. (2016). *The Relationship Between Mindfulness And Resilience Among Adolescents: Mediating Role of Self Compassion And Difficulties in Emotion Regulation*. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298-1309.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). 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. A., Futch, W. S. ve Gaylord, S. A. (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.
- Brennan & Shaver (1991). Attachment styles, gender and parental problem drinking, *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(8), 451–466.
- Bretherton, I. (2003). *Mary Ainsworth: Insightful Observer And Courages Theoritician*. To Appear in G. A. Kimble & M. Werheimer (Editörler), *Portraits Of Pineers In Psychology* (vol. 5). Hillsdale, NJ: Erlbaum, 03
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol.1 Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Çatak PD, Ogel K (2010) *Bir terapi yöntemi olarak farkındalık*. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47:69-73.
- Çelik, Ş. (2004). *The Effects of an Attachment Oriented Psychoeducational Group Training On Improving The Preoccupied Attachment Styles of University Students*. Unpublished doctorate's thesis, Middle East Technical University, Educational Sciences, Ankara.
- Çivıtcı, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 29-52

- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). *The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Fabio, D.A. ve Bucci, O. (2015). Affective profiles in Italian high school students: life satisfaction, psychological well-being, self-esteem, and optimism. *Frontiers in psychology*. 6 (1310).
- Fonagy, P. (1999). *Transgenerational Consistencies of Attachment: A New Theory*. Paper to the Development and Psychoanalytic Discussion Group, American Psychoanalytic Association Meeting, Washington DC.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. New York: Guilford.
- Hamarta, E. (2004). Attachment theory. *Anadolu University Journal of Faculty of Education*, 14(1), 53-66.
- Harlow, H. F., & Zimmermann, R. R. (1958). The development of affectional responses in infant monkeys. *Proceedings of the American Philosophical Society*, 102(5), ss.501-509.
- Hall S.E. and Geher G., 2003, "Behavioral And Personality Characteristics Of Children With Reactive Attachment Disorder", *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 137:pp.145–162.
- Hazan, C., Shaver, P.R., 1987, "Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process", *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3): pp.511-524.
- Heffernan M, Quinn Griffin MT, McNulty SR, Fitzpatrick JJ. *International Journal of Nursing Practice* 2010; 16: 366–373.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan İlişkileri*. Ankara: İmge.

- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- İskender, M. ve Akın, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 215-221.
- Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M. P., Zheng, X., & Ma, C. (2016). Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The role of self-compassion and family cohesion. *Journal Of Adolescence*, 53, 107-115.
- Kara, F. Kelecek, S. Aşçı, F. (2014). Sporcu Eşlerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 25 (2), 56–66.
- Karen, R. (1990). *Becoming Attached: The Atlantic Monthly*, <http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/karen.pdf>
- Keser, C. Ç. (2006). *Annenin Bağlanma Düzeyi ve Çocuk Yetiştirme Sürecinin Çocuğun Bağlanma Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Kıcalı Ü. Ö., (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention, University of Texas at Austin*, Unpublished doctoral dissertation.
- Kobak, R. R. and Sceery, A., 1988, “Attachment In Late Adolescence: Workin Models, Affect Regulation, And Representations Of Self And Others”. *Child Development*, 59 135-146.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Leary, G. K.,& Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and wellbeing in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology*, 25, 55–62.
- Lee, J.-M. (2003). Individual differences in attachment-autonomy configurations: linkages with substance use and youth competencies. *Journal of Adolescence*, 26, 347-361.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887- 904.
- MacBeth, A., and Gumley, A. (2012) Exploring compassion: a metaanalysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32 (6). 545-552. ISSN0272-7358
- Martin, M. M. Staggars, S. M. and Anderson, C. M. (2011). *The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. Communication Research Reports*. 28(3), July–September 2011, 275–280.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Eds.), *Advancer in experimantal social psychology* (pp. 53-152). New York, NY: Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A. ve 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.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Naar, R. (2007). *Grup Psikoterapisine İlk Adım* (N. Hisli Şahin Çev.). Ankara: İmge Kitapevi.
- Neff, K. D. (2001). Judgements of Personal Autonomy and İnterpersonal Responsibility in the Context of Indian Spousal Relationships: An Examination of Young Peoples Reasoning in Mysore, India. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 233- 257.

- Neff, K.D., & Helwig, C.C. (2002). A Constructivist Approach to Understanding the Development of Reasoning About Rights and Authority with in Cultural Contexts. *Cognitive Development*, 17, 1429-1450.
- Neff, K.D., & Harter, S. (2002a). The Authenticity of Conflict Resolutions Among Adult Couples: Does Womens Other-Oriented Behavior Reflect Their True Selves? *Sex Roles*, 47, 403-417.
- Neff, K.D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude to ward Oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-102.
- 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., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K.D., & Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve 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. D. ve 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. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Özgen, F. (2012). *Ç.O.M.Ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Mezuniyet Tezi. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu.

- Özyeşil, Z. (2011). *Öz-Anlayış ve Bilinçli Farkındalık*. İstanbul: Maya Akademi Yayınevi.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması/ Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale into Turkish. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Pehlivan Türk, B. (2004). Otistik bozukluğu olan çocuklarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-63.
- Pickover, S. (2002). Breaking the Cycle: A Clinical Example of Disrupting an Insecure Attachment System. *Journal of Mental Health Counseling*, 24, 358-366.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*.13(4) 2087-2104.
- Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz-anlayışın Açıklayıcı Rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122.
- Seiffge-Krenke, I., 2005, "Coping Trajectories From Adolescence To Young Adulthood: Links To Attachment State Of Mind". *Journal of Research On Adolescence*,15(4): pp.561-582.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personality Relationships*, 5, 473-501.
- Sun, X., Chan, D. W. ve Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292

- Sund, A. M. and Wichstrom, L., 2002, "Insecure attachment as a risk factor for future depressive symptoms in early adolescence" *Journal of the American Academy of Child*, 41(12),1478-1486.
- Sümer N, Güngör D., 1999 Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi* 1999; 14(43): 71-106.
- Sümer, N., ve Anafarta Şendağ, M., 2009, "Orta çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı Ve Kaygı", *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Şenyuva, E., Kaya, H., Işık, B. ve Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 20(6), 588-596.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılık ve Yaşam Doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Topbaşoğlu. T. (2016). *Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Öfke ve Affetme: Affetmenin Düzenleyicisi Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tüzün O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24 39
- Waters, T. (2004). *Learning to love: From Your Mother's Arms To Your Lover's Arms*. *Voice of the University of Toronto*, 30, (19)
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J. ve Cunha, M. (2016). The protective role of self-compassion on risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence. *School Mental Health*, 8(4), 476-485.
- Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yiğit, Z. (2015). *13 - 18 Yaş Aralığındaki Ergenlerde, Problemler İnternet Kullanımı, Öz Anlayış ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*.



Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.



## EKLER

Sayın Katılımcı,

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalına bağlı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü tarafından yürütülen bu çalışma, Üniversite Öğrencilerinde Öz Anlayışın yordayıcıları olarak Ana-babaya Bağlanma ve Yaşam Doyumları ilişkilerini açıklamak adına bilgi edinmeyi amaçlamaktadır.

Bu amaca istinaden takip eden sayfalarda bir takım ölçek çalışmaları bulunmaktadır.

Bu ölçekler kapsamında sizlere kimliğinizle alakalı herhangi bir bilgi sorulmayacak olup, toplanan bilgiler bilimsel bir araştırma kapsamında grup olarak değerlendirilmeye alınacaktır. Araştırmaya katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olurken bilmenizi isterim ki ölçeklere içten ve dürüst bir şekilde yansıtacağınız cevaplar ile çalışmamıza vereceğiniz destek ve oluşturacağınız katkı bizler için çok anlamlıdır.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

*Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ*  
*Psk. Dan. Tuğba ŞENDİR*

**EK 1. Kişisel Bilgi Formu**

**Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )

**Yaşınız:**

**Hangi bölümde öğrenim görmektesiniz?**

---

**Kaçıncı sınıftasınız?**

---

**Kardeş sayınız:** (siz dahil kaç kardeşiniz sayısını yazınız)

---

**Siz kaçınıcı Çocuksunuz?**

---

**Anne ve Babanız Hayatta mı?**

---

**Anne ve Babanız Birlikte mi Ayrı mı?**

---

**Hanenize giren aylık gelir seviyesi nedir?**

Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

**Aldığınız psikiyatrik bir tanı (örn. Majör depresyon, kaygı bozukluğu) var mı?**

---

**Var ise nedir?**

---

**Bununla ilgili olarak hiçbir tedavi (örn. Terapi, ilaç kullanımı) aldınız mı?**

---

**Aldıysanız tedavinin ne olduğunu lütfen belirtiniz.**

---

## EK2. ANNE-BABAYA BAĞLANMA ÖLÇEĞİ

Değerli katılımcı, aşağıda, ebeveynlerinizin sizinle ilişkilerine istinaden çeşitli tutum ve davranışlarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen maddeleri yanıtladığınız her bir ifadeye size en uygun seçeneği cevap kağıdında ilgili ebeveyninizle olan ilişkiniz kapsamında hatırlamaya çalışarak (A) sütununda anneniz, (B) Sütununda da babanız adına derecelendirerek işaretleme yapınız.

A:Anne B: Baba	anne		Baba		anne		Baba	
	A	B	A	B	A	B	A	B
1. Benimle naif ve arkadaşça konuşurdu.	A	B	A	B	A	B	A	B
2. İhtiyaç duyduğum kadar yardım etmezdi.	A	B	A	B	A	B	A	B
3. Hoşlandığım şeyleri yapmama izin verirdi.	A	B	A	B	A	B	A	B
4. Duygusal olarak bana karşı soğuk görünürdü.	A	B	A	B	A	B	A	B
5. Sorunlarımı ve endişelerimi anlıyor görünürdü.	A	B	A	B	A	B	A	B
6. Bana karşı sevgi doluydu.	A	B	A	B	A	B	A	B
7. Kendi kararlarımı vermemden memnuniyet duyardı.	A	B	A	B	A	B	A	B
8. Büyümemi istemezdi.	A	B	A	B	A	B	A	B
9. Yaptığım her şeyi kontrol etmeye çalışırdı.	A	B	A	B	A	B	A	B
10. Mahremiyetime müdahale ederdi.	A	B	A	B	A	B	A	B
11. Olan-bitenler üzerine benimle konuşmaktan keyif alırdı.	A	B	A	B	A	B	A	B
12. Genellikle bana karşı güleryüzlüydü.	A	B	A	B	A	B	A	B
13. Bana, bebekmişim gibi davranma eğilimi vardı.	A	B	A	B	A	B	A	B
14. İhtiyaçlarımı ve isteklerimi anlamıyor gibiydi.	A	B	A	B	A	B	A	B
15. Kendimle ilgili kararları almama izin verirdi.	A	B	A	B	A	B	A	B
16. İstenmediğimi hissettirirdi.	A	B	A	B	A	B	A	B



### EK 3.ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

Değerli katılımcı, aşağıdaki ifade cümlelerini cevaplandırmadan önce her maddeyi dikkatlice okuyunuz ve her maddenin sağında yer alan, ilgili ifadenin sizin davranışınız sıklığına ne düzeyde uyduğuna dair, aşağıda belirtilen aralıklarda, puanlandırma yapınız.

İFADELER	Neredeyse Hic				Neredeyse Herzaman
1. Kendi hata ve yetersizliklerimi onaylamam kendime karşı yargılayıcıyım.	1	2	3	4	5
2. Moralim bozuk olduğunda, yolunda gitmeyen her şeye dikkat edip takıntı yapmaya başlarım.	1	2	3	4	5
3. İşler benim için zorlaştığında, bu zorlukları hayatta herkesin geçtiği yollar olarak görürüm.	1	2	3	4	5
4.Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde kendimi dünyanın geri kalanından koparılıp uzaklaştırmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5. Duygusal bir acı hissettiğim zaman, kendime karşı sevecen olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğum zaman, yetersizlik hisleriyle kendimi tüketirim.	1	2	3	4	5
7. Bezgin, bitkin bir halde olduğumda, kendime dünyada pek çok insanın daha aynı benim gibi hissettiğini hatırlatırım.	1	2	3	4	5
8. İşler zorlaştığında, kendime yüklenirim.	1	2	3	4	5
9. Bir şey beni üzdüğü zaman, duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10. Bir sebeple kendimi yetersiz hissedersem, yetersizlik duygusunun birçok insan tarafından paylaşıldığını kendime hatırlatmaya çalışırım	1	2	3	4	5
11. Kendi kişiliğimin sevmediğim kısımlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım	1	2	3	4	5
12. Zor zamanlardan geçtiğimde, kendime ihtiyaç duyduğum bakımı ve hassasiyeti sağlarım.	1	2	3	4	5
13. Kendimi kötü hissettiğim zaman, diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduğunu hissetmeye başlarım.	1	2	3	4	5
14. Acı verici bir şey olduğunda, durumun dengeli bir bakış açısını yakalamaya çalışırım	1	2	3	4	5
15. Başarısızlıklarımı, insan olmanın bir parçası olarak görürüm.	1	2	3	4	5
16. Sevmediğim yanlarımı gördüğüm zaman, kendi kendimin moralini bozarım.	1	2	3	4	5
17. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, durumu bir bakış açısıyla değerlendirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

18. Çok mücadele ettiğim zamanlarda, diğer insanların bunu çok daha kolay geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
19. Acı çektiğim zamanlarda, kendime merhametli davranırım	1	2	3	4	5
20. Bir şey beni üzdüğü zaman, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
21. Acı çektiğim zaman kendime karşı biraz acımasız olabilirim	1	2	3	4	5
22. Moralim bozuk olduğu zaman, duygularıma alaka ve açıklıkla yaklaşırım.	1	2	3	4	5
23. Kendi hatalarıma ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyüm.	1	2	3	4	5
24. Sıkıntı verici bir şey olduğu zaman, olanları gözümde büyütürüm.	1	2	3	4	5
25. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğum zaman, hatamın içinde yapayalnız hissederim.	1	2	3	4	5
26. Kişiliğimdeki sevmediğim yönlerime karşı hoşgörülü ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5



#### EK 4. YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Değerli katılımcı, aşağıda 5 ifade cümlesi vardır. Her bir cümlenin yanında cümlede söylenen ifadenin sizin açınızdan ne kadar geçerli olduğunu belirlemek adına cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 7’ye kadar rakamlar verilmiştir.

Lütfen ilgili cümlelerin yanındaki rakamlardan sadece *bir tanesini* işaretleyiniz.

İFADELER	1	2	3	4	5	6	7
1. Yaşantım birçok açıdan idealimdekine benziyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımdan hoşnutum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayattan u ana kadar beklediklerimi elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım neredeyse hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7



## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER:

**İsim/ Soyisim :** Nazlı Tuğba Karabudak ŞENDİR

**Doğum Yer / Yılı:** Adana /1988

**E-posta:** [tubasendir@gmail.com](mailto:tubasendir@gmail.com)

### ÖĞRENİM DURUMU:

2011- 2019 : Yüksek Lisans, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

2005 – 2009 : Lisans Eğitimi, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Adana.

2001 – 2004 : Lise Eğitimi, Özel Çukurova Bilfen Okulları Lisesi, Adana.

1997 – 2001: Ortaokul Eğitimi, Özel Çukurova Bilfen Okulları Ortaokulu, Adana.

1992 – 1997: İlkokul Eğitimi, Özel Akdeniz Okulları İlkokulu, Adana.

### ÇALIŞMA HAYATI

2017 – 2019 : Uzman Psikoterapist, Adana

2013 – 2017 : Psikolojik Danışman, Özel Çukurova Bilfen Okulları Fen Lisesi, Adana

2010 – 2017 : Kurucu, Psikolojik Danışman, Aile ve Çift Terapisti, Adana Psikoterapi Merkezi, Adana

2009 – 2010 : Psikolojik Danışman, Kariyer ve Gelişim Danışmanı, AYA Yönetim ve Gelişim Merkezi, Adana.